



トップアスリートがやってきた

シドニー五輪競泳女子400mメドレーリレー銅メダリストで、スポーツコメントーターの田中雅美さんが、7月8日に宿毛小学校で講演し、水泳指導を行いました。

講演では、仲間の大切さや目標に向かって努力する事の大切さについて話され、その後の水泳教室では、6年生73人を対象に、平泳ぎでの足のけり方、バタ足の方法など実技指導を行いました。

今月の主な内容

- 福祉事務所からのお知らせ ……7
- 議会だより ……9~15
- シリーズ
 特定保健指導 ……18~19

人のうごき (20.7.1 現在)

世帯数	10,091
人口	23,585
(男)	11,094
(女)	12,491

6月中の 異動状況

出生	14
死亡	21
転入	48
転出	34



市営定期船臨時便のお知らせ

沖の島定期航路では、左記の期間、定期の1便と2便の間に臨時便を運航します。帰省やレジャーにご利用ください。

臨時便運航期間
8月11日(月)～8月17日(日)

市営定期船時刻表

	片島	母島	弘瀬	鶴来島	片島
1便発着時刻	7:00	8:35	8:20	7:50	9:25
臨時便発着時刻	10:40	11:30	11:45	—	12:50
2便発着時刻	14:30	15:20	15:35	16:05	16:55

【問い合わせ先】
企画課離島振興係
☎63-11118

宿毛市政功労・善行表彰候補者の推薦について

宿毛市では、政治、産業、経済の振興または教育、文化の向上その他公共の福祉に関してなど、特に宿毛市や市民に対して功績のあった個人または団体を表彰しています。つきましては、該当者がおられましたら8月20日(水)までに、企画課まで連絡してください。その際、提出書類や詳細についての説明をさせていただきます。

なお、選考の方法は、被推薦人を選考委員会で審議のうえ決定します。

受賞者の範囲

- 1年以上本市に在住し、かつ住民登録の届出をしている方(団体は別)

● 宿毛市民以外の方で特に宿毛市に功労があり、また市の大きな名誉となる業績のあった方

主な選考基準

【市政功労者】
宿毛市の産業、経済、教育、文化等の各分野の振興と発

展に多大な功績が認められる方など

【善行者】

一般市民の模範となる善行のあった方など

【問い合わせ先】

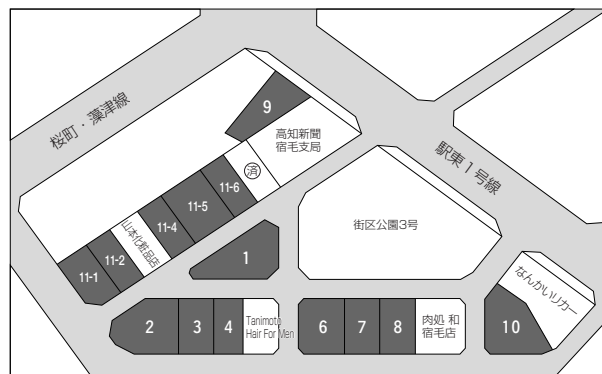
企画課秘書係
☎63-11118

省エネ改修工事に伴う固定資産税の減額制度について

平成20年1月1日に現存する住宅について、同年4月1日から平成22年3月31日までの間に一定の省エネ改修工事を行った住宅(賃貸住宅を除く)について、改修工事が行われた年の翌年度分に限り固定資産税額が3分の1減額されます。ただし、住宅全体の120㎡相当分までを限度とします。改修工事については、次の①から④までの工事のうち①を必ず含む工事を行うこととし、要した費用の額が30万円以上のものが対象となっております。

宿毛駅東分譲地のご案内

宿毛都市計画事業宿毛駅東地区土地区画整理事業の「保留地」14区画(平成20年7月1日現在)を分譲しています。



画地	面積(坪)	画地	面積(坪)	画地	面積(坪)
9	72	11-6	50	6	78
11-1	60	1	99	7	60
11-2	50	2	97	8	60
11-4	50	3	60	10	99
11-5	84	4	50		

用途地域：近隣商業

【問い合わせ先】 建設課都市計画係 ☎63-1120

- ①窓の改修工事
- ②床の断熱改修工事
- ③天井の断熱改修工事
- ④壁の断熱改修工事

※①から④までの改修工事により、それぞれの部位が現行の省エネ基準に新たに適合することとなること。(外気等と接するものの工事に限る)

改修工事完了後3ヵ月以内に、建築士、指定確認検査機関又は登録住宅性能評価機関による証明書を添えて税務課まで申告してください。

【問い合わせ先】

税務課固定資産税係
☎63-11115

**エコツアーで楽しむ
「宿毛自然紀行」放送開始**

スワンTV行政チャンネル(5
チャンネル)では、出井の甌
穴や鶴来島の自然など市民の
皆さんになじみ深い所やあま
り知られていないけれどすば
らしい所などを紹介する番組
の放送を開始します。

放送チャンネル
スワンTV行政チャンネル

第25回 納涼祭

宿毛育成園・宿毛授産園・分場ひだまり・ワークセン
ターすくもの合同納涼祭を開催します。
多くの皆様のご来園をお待ちしています。

時 間 8月12日(火) 18時～21時
※雨天の場合は29日(金)に延期。
その後は順延となります。

場 所 宿毛育成園・宿毛授産園庭

- 内 容
- 太鼓踊りなど
 - 各種模擬店
 - 土佐宿毛いごっそ太鼓
 - 花火



※当日のボランティアを募集しています。ご協力いた
だける方は宿毛市社会福祉協議会(☎65-7665)ま
でお早めにご連絡ください。

【問い合わせ先】 宿毛育成園 ☎63-2806
宿毛授産園 ☎63-5651

放送開始日

8月4日(月)

放送曜日

毎週月曜日・金曜日

放送時間

12時15分～

19時40分～

それぞれ20分程度

放送内容

市内12カ所の自然風景を随
時放送

【問い合わせ先】

企画課

☎63-1118

**宿毛都市計画臨港地区の
変更(素案)の縦覧、説
明会及び公聴会の開催**

高知県では、宿毛都市計画
臨港地区(宿毛湾港・池島地区)
について、都市計画の変更(素
案)の縦覧、説明会および公
聴会を以下のとおり開催します。

公 告 8月1日(金)

都市計画(素案)の縦覧

縦覧期間

8月1日(金)～8月15日(金)

(土日除く)

時 間

8時30分～17時

縦覧場所

高知県土木部都市計画課(県
庁)、宿毛市建設課

公述申出書提出期限

8月20日(水)

説明会

日 時

8月6日(水) 19時～

場 所

宇須々木公民館

公聴会

日 時

8月30日(土) 14時～

場 所

宿毛文教センター 第1会議室

※公聴会に出席して意見を述
べようとする方(当該公聴
会縦覧案件に係る内容
に限る。)は、8月20日(水)ま
でに、その要旨及びその理
由並びに住所・氏名を記載
した書面を知事に提出しな
ければなりません。

※公聴会に出席して意見を述
べようとする方がいないと
きには公聴会は開催しません。

【公述の申出先・問い合わせ先】

■高知県土木部都市計画課

〒780-08570

高知市丸ノ内1-2-20

☎088-823-9846

■宿毛市建設課

〒788-0686

宿毛市桜町2-1

☎63-11120

**日曜・遺言等公証法律相
談のご案内**

日 時

9月7日(日) 9時～17時

(一組約50分)

場 所

中村公証役場

(四万十市中村大橋通6-3-1

7 第一とらやビル4階)

相談内容

遺言のほか、相続、金銭・

不動産の貸借、離婚に伴う
養育料・財産分与・年金分割、
高齢者等の財産管理 など
相談担当者
高知地方方法務局所属
中村公証役場公証人

相談料

無料

※相談は予約制です。平日に
事前の電話予約をお願いします。

【申し込み・問い合わせ先】

中村公証役場

☎0880-3411728

有料広告

**福祉タクシー
シルバーサービス**

乗用車で
ゆつたりのれます。

☎65-0800 初乗り480円

◎病院・買い物・ご訪問など。
◎お気軽にお電話して下さい。
◎ホームヘルパー2級取得。
営業所：宿毛市高砂(谷口 和哉)

第7回本町ふれあい夜市

今回の夜市では、盆踊りをメインに、本町手作り屋台などの各種飲食物の販売や、金魚すくい等皆さん楽しんでいただけるコーナーを用意していますので、多くの皆さんのご来場をお待ちしております。

日時

8月22日(金)

17時～21時

※雨天の場合は24日(日)まで

順延

場所

愛媛銀行宿毛支店周辺の市道

本町線

【問い合わせ先】

本町通り活性化クラブ

☎63-33123

日本生命野球部 都市対抗野球大会出場

毎年、本市で春季キャンプを行なっている日本生命野球部が地区予選を突破し、第79回都市対抗野球大会(8月29日～・東京ドーム)への出場が決まりました。

※社会人野球チーム中最多の50回目的の出場となります。

西町区でEMバイオ液講習 会大盛況

西町区で6月16日、西森春寿区長の主導により愛南町生活文化塾長 山西百合子さん、副塾長 末武裕子さんを招いて「EMバイオ液」の作り方講習会が開かれました。

EMバイオ液は、有能なバイオ活性液に少量の砂糖・塩・米ぬか・お湯を混ぜ合わせ1週間ほど発酵させる簡単なもので、環境に優しく安全で安価です。これを少量散布すると、台所のぬめりや風呂場のカビの抑制、生ゴミの悪臭防止などさまざまな効果があります。

当日は、環境に関心が高い主婦を中心に地区内外から90名の参加があり、大盛況となりました。

また、7月13日にはEMバイオ液で堆肥(ポカシ)作りの講習も行われました。



【問い合わせ先】

環境課

☎63-1697

8020達成者募集!

対象

平成20年11月8日(いい歯の日)に80歳以上の県民募集期間

8月22日(金)～9月22日(月) 申込方法

かかりつけやお近くの歯科医院で「年齢が80歳以上で20本以上の歯がある」ことを伝え、無料歯科健診を受けてください。(事前に予約の電話をお願いします)

8020協議会で審査し、10月末に結果を郵便でお届けします。

【問い合わせ先】

幡多福祉保健所歯科担当

☎0880-3515979

自死遺族の集いのご案内

自死により家族を亡くされた方々が、安心してお気持ち語り合い、共に過ごすことができる場所を、毎月設けています。

同じ体験をされた方々が安心して胸のうちの語る、分かち合いのための集いです。

あなたの抱えている悲しみ、痛み、怒りなど、その想いを話してみませんか。話したくない時は、聴いてくれるだけでもかまいません。

事前の申し込みは不要です。ので、1度、直接会場にお越しください。

対象者

自死によりご家族を亡くされた方

日時

毎月 第3木曜日
14時～16時
(8月は21日です)

場所

高知県立精神保健福祉センター
第1会議室
(高知市丸ノ内2-4-1)

【問い合わせ先】

高知県健康福祉部障害保健福祉課

☎088-823-9669

高知県立精神保健福祉センター

☎088-821-4966

無料労働相談

解雇や賃金引下げ、労働時間、いじめやセクシュアルハラスメントなど職場でのトラブル相談をお受けします。

また、高知労働局と高知県

労働委員会では、あっせんなども行なっています。お気軽に相談窓口をご利用ください。 ※相談内容によっては、担当行政機関をご案内させていただきます。

【相談窓口】

高知労働局総合相談コーナー
☎0120-783-722

四万十総合労働相談コーナー
☎0880-3513148

高知県労働委員会
☎088-821-4645

被爆写真展のお知らせ

戦争を知らない世代が多くなった今、63年前に広島・長崎でおきた原爆の悲惨な出来事を後世に伝えるため左記の日程で「被爆写真展」を開催します。

日時

8月5日(火)～11日(月)
9時～17時

場所

宿毛文教センター内ホワイエ
展示枚数 40点程度
入場料 無料

【問い合わせ先】

生涯学習課 ☎63-33394

ねんきんコーナー



社会保険事務所窓口での
国民年金保険料の現金領収
が廃止になりました

平成20年5月から、原則として社会保険事務所窓口での現金領収が廃止になりました。今後は、次の方法により納付していただくこととなります。ご理解とご協力をお願いします。

①納付書による納付

《納付場所》

- ・ 銀行、農協、漁協等の金融機関
- ・ 郵便局
- ・ コンビニエンスストア

②口座振替による納付

《申し込み先》

- ・ 銀行、農協、漁協等の金融機関
- ・ 郵便局
- ・ 社会保険事務所

③クレジットカードによる納付

《申し込み先》

- ・ 社会保険事務所

④電子納付(Pay easy)

国民年金保険料の納付書は、Pay easy(ペイジー)対応のATM、インターネットバンキング等を利用して納付することが出来ます。ご利用いただけるかどうかは、納付の際にご利用の金融機関にお問い合わせください。

国民年金には独自給付があります

寡婦年金

第一号被保険者として保険料を納めた期間(免除期間を含む)が25年以上ある夫が、年金を受け取ることなく死亡したとき、10年以上婚姻関係にあった妻に60歳から65歳まで支給されます。年金額は夫が受けることができたとした基礎年金の4分の3です。ただし、死亡した夫が障害基礎年金を受取る権利を持っていたり、妻が繰り上げの老齢基礎年金を受けていた場合は支給されません。

死亡一時金

第一号被保険者として保険料を3年以上(一部納付をした期間の月数は、一部納付の割合によって計算)納めた人が、年金を受けずに亡くなった時に支給されます。一時金の額は保険料を納めた月数に応じて決定します。ただし、遺族が遺族基礎年金の支給を受けられる時は支給されません。
※付加保険料を3年以上納めていた方には加算があります。

短期在留外国人の脱退一時金

日本に住む外国人も、20歳以上60歳未満の方は年金に加入することになりますが、国民年金の保険料納付期間が6カ月以上あり、老齢基礎年金の受給資格のない短期在留の外国人には被保険者資格を喪失して日本国内に住所を有しなくなった日から2年以内に請求を行えば脱退一時金が支給されます。一時金の額は保険料を納めた月数に応じて決定します。

付加年金

定額の保険料に月額400円を上乗せして納めると、将来受け取る老齢基礎年金に付加年金が加算されます。ただし、保険料の免除を受けられてい

る方、国民年金基金に加入している方は付加保険料を納めることはできません。

「ねんきん特別便」が届いたら必ず返事を出してください

ご不明な点は専用ダイヤル057010581555へお電話いただくか、左記の年金相談をご利用ください。

今月の年金相談

幡多事務所による出張年金相談

8月5日(火)、19日(火)
10時~15時(昼休みを除く)

場所：宿毛市役所

受付時間：8時30分~

※相談を希望される方は、事前に年金係までご連絡ください。

年金相談に必要なもの
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物(免許証等)

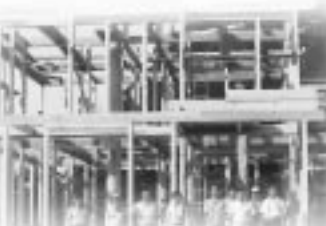
【問い合わせ先】

市民課年金係
63-11112

有料広告

要工務店の建前にお手伝いに行きました。

日頃から耐震構造には関心があり自社独自の工法もありますが、社長自慢の334式「風」に直に関わってみて画期的で耐震に実に効果的で立ち上げるごとにボトルを締め、家は自然に垂直に起きていき、今までの常識では考えられない仮筋交なしの家建。



334式がいかに優れているのかの証でもあり、屋根じまいまでスムーズに！
勉強になりました。 伸光建設 山崎 保

風物語

あこ痛い、ここ痛い更年期やろうかと妻は言い、そんなもん昔にすんだと夫は言う。長夫婦に吹いてもくれぬすきま風。



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

○ホームページアドレス
<http://www.gallery.ne.jp/~kaname/>

市民課保険係 からのお知らせ

【問い合わせ先】
市民課保険係
☎63-11112

長寿（後期高齢者）医療 制度又は国民健康保険に 加入の方へ

入院時の食事代と一部負担金の自己負担額減額について

①入院時の食事代

入院中の食事代は、医療費とは別に1食260円必要ですが、市民税非課税世帯の方は、減額認定証の交付を受け、医療機関に提示することで、食事代が減額されます。（表1）
減額認定証を提示せずに、病院の窓口で食事代を支払われた場合、原則として、入院時にさかのぼって食事代の差額は、お返しできないこととなっております。

②入院時の一部負担金（70歳以上の方）

後期高齢者医療被保険者証又は、国民健康保険高齢受給

者証をお持ちの方で、市民税非課税世帯の方は減額認定証の交付を受け、医療機関に提示することにより、入院時、窓口での支払いが限度額までとなります。（表2）

③入院時の一部負担金（69歳以下の方）

69歳以下の方は、限度額認定証の交付を受け、医療機関に提示することにより、入院時、窓口での支払いが限度額までとなります。（表3）

入院時の一部負担金の計算は、月の初日（1日）から末日までを1月としています。

認定証の更新手続きについて

現在各種認定証をお持ちの方で、引き続き入院が必要の方は、更新手続きをしてください。各認定証の有効期限は7月31日までです。引き続き減額を受ける場合には8月中旬に更新手続きをしてください。

更新及び新規とも申請が必要です。申請手続きは、市民課保険係と各支所で行えます。

● 医療保険証
● 手続に必要なもの

表1 入院中の食事代標準負担額（1食につき）

一般	260円	
市民税非課税世帯等の方	90日までの入院	210円
	90日を越える入院	160円
	老齢福祉年金受給者など	100円

表2 入院時の一部負担金限度額（70歳以上の方）

一般	44,400円
市民税非課税世帯等の方	24,600円
市民税非課税世帯等の方（老齢福祉年金受給者など）	15,000円
現役並み所得者	80,100円＋（総医療費－267,000円）×1%

表3 入院時の一部負担金限度額（69歳以下の方）

一般	80,100円＋（総医療費－267,000円）×1%
市民税非課税世帯等の方	35,400円
上位所得者	150,000円＋（総医療費－500,000円）×1%

- 印鑑
- 減額認定証（交付を受けている方のみ）
- 限度額認定証（交付を受けている方のみ）
- 90日を超える医療病棟への入院期間の分かる領収書、入院証明書など（減額認定証の交付を受けている方で、平成19年8月～平成20年7月の入院日数が90日を超えた方のみ）
- 国民健康保険高齢受給者証（70歳以上の方のみ）

有料広告

福祉タクシー

初乗り450円

ご利用者の気持ちになって、お世話させていただきます。いつでもご利用ください！（夜間もOK）



ご予約が優先となります。

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

有料広告

職員募集！


関東エリアで介護施設をオープンします！

私たちは、関東エリアで2ヶ所の介護施設をオープンします。そのため、宿毛市にご縁のある方を、職員として一人でも多く採用したいと考えています。関東に住んでいる方で、やる気のある方、また、都会でしばらく働いて、将来は平田町の施設へUターン希望の方も大歓迎です。

■ 特別養護老人ホーム「横浜よさこいホーム」
H21年7月オープン予定(140床)
神奈川県横浜市緑区北八朔町
【連絡先】平田町「豊寿園」
TEL.66-1188（施設長・藤田まで）

■ 介護老人保健施設「とまりや」
H21年4月オープン予定(125床)
埼玉県越谷市谷中町4丁目
【連絡先】平田町「簡井病院」
TEL.66-0013（事務長・上村まで）

「ちょっと都会まで 行っちゃっ~! 将来こっちへ もんちゅっ~! みませんか？」



福祉事務所 からのお知らせ

【問い合わせ先】

福祉事務所社会児童係

☎ 63-1111-4

8月1日(金)～9月30日(火)
(土日・祝祭日除く)

申請時間

8時30分～17時30分

申請場所

福祉事務所 社会児童係

必要なもの

●対象児童の健康保険証(対象児童が複数の場合はそれぞれ必要)
また、ひとり親家庭医療費や障害福祉医療費など、他の医療費助成を受けている児童は該当になりません。

10月1日から福祉医療費助成制度が拡大されます

宿毛市では、子育て支援の一環として、10月1日から小学6年生までの児童に対する医療費の助成を開始します。

これにより10月以降の医療費自己負担分(保険診療に該当分)が無料となりますが、受診する際には受給者証が必要となります。受給者証は申請をしていただいてから交付します。該当者には7月末頃に申請書(福祉医療費受給資格申請書)を発送していますので、必要なものをお持ちの上、忘れずに申請してください。

該当者

宿毛市に住所を有する小学校1年生から小学校6年生までの児童
申請期間

この届出がないと8月以降の児童扶養手当の受給ができなくなりますので、必ず手続きをしてください。

受付期間

8月11日(月)～8月22日(金)
(土、日を除く)

受付時間

8時30分～17時30分
(この期間、時間に来られない方はご連絡下さい。)

受付場所

福祉事務所 社会児童係

手続きに必要なもの

●児童扶養手当証書
●現況届
●養育費等に関する申告書
●届出の印鑑

●平成20年1月1日現在、宿毛市以外に住所をおいでいた方は、その住所地の所得証明1通

その他

受給者によつては諸々の用紙を別に提出していただく場合があります。(用紙は福祉事務所にあります。)

児童扶養手当現況届

児童扶養手当の受給者は、毎年8月に現況届を提出して8月以降の受給資格の審査を受けることになっています。

マナーを守るの！

海や川、公園ではルールを守って楽しく遊びましょう。ゴミは、決められた場所に決められた方法で処理するようにしましょう。

消防コーナー

楽しい夏、万に備えて

夏休みになると、家族や友人と遊びに行く機会が増えるのではないのでしょうか。楽しい夏を過ごすために、注意してほしい事を紹介します。

熱中症

炎天下の中で長時間の運動や作業をする人は、「熱中症」に気をつけてください。熱中症の主な症状として、筋肉のけいれん(手足や腹部に多い)・頭痛や吐き気・めまいや失神などが起こります。これらの多くは、多量の汗をかき体内から水分や塩分が失われたことや、体温の過剰な上昇により、身体の正常な機能を保てなくなった結果、陥る症状です。よって、熱中症を防ぐには、涼しい場所での適度な休息と、こまめな水分補給(特に塩分を含んだもの)です。

救急車―通報は冷静に！

おぼれた人を安全な場所まで引き上げた際、呼吸や意識が無ければ既に危険な状態です。一刻も早い救急車の手配と、心肺蘇生法の適切な処置が必要で、熱中症も、重篤になれば生命に関わります。危険を感じたらすぐに救急車を呼んでください。その場合、落ち着いて電話を「1・1・9」とダイヤルし、場所や傷病者の状態などを正確に伝えてください。

宿毛消防署では、心肺蘇生法をはじめ、各種応急処置法の講習を実施しています。受講を希望される方は、お問い合わせください。

溺水

水場での事故は、致命的な事故に発展する可能性が高くなります。子どもの場合、必ず保護者がついて見守るようにし、泳ぎに自信がある人でも、その日

【問い合わせ先】

宿毛消防署

☎ 63-13111

☎ 63-13396



火のしまつ 君がしなくて 誰がする

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

2008 ぷれーらん科学塾

日時

8月17日(日)

午前の部：10時～12時
午後の部：13時～15時

びっくり体験

- 電気を作って遊ぼう！
- 電気の作り方は？
- 低温の科学



イラスト：おくだたけし

● ようこそ

零下19.6℃の世界へ

● 静電気の不思議体験

● はじめてのパソコン体験

● 二足歩行ロボット

● マイコンカー展示

● 電気自動車の科学

● エコデッカー（試乗可・無料）

● ミニ消防車（試乗可・無料）



いろいろつくろう

● ホバークラフトを作ろう

● サイダーをつくろう

● ポップコーンづくり

● 絶対焦げないケーキづくり

● ムニユムニユ星人を作ろう

ぶんきよう屋台村

● アイスクリューム

● かき氷

● たこやき

● ばらずし など

1品 100円

第13回 宿毛市オールドパワー 文化展作品募集！

毎年恒例のオールドパワー文化展の作品を次のとおり募集します。

会期

10月17日(金)～19日(日)

会場

宿毛文教センター

作品搬入日

10月15日(水)
9時～15時

※持参に限る

応募資格

宿毛市在住または

出身者で、

搬入当日

満60歳以

上の方

出品料

無料

出品部門

● 工芸

● 絵画（日本画、洋画等）

● 書道

● 写真

● 俳句、短歌、川柳

主催

宿毛市教育委員会・宿毛市

老人クラブ連合会・宿毛市

文化協会



新刊案内 坂本図書館

「和」の名前事典

～由来から説き起す！～

三宮庄二 監修

PHP研究所

「和」すなわち「日本」のものを、衣服・食べ物・住まいや冠婚葬祭に分けて、日々の暮らしに関係するものの名前の由来や使われ方などを絵や写真で紹介する。

オーケストラ大図鑑

～音楽つてかたん！おもしろい！～

東京フィルハーモニー交響楽団 監修

PHP研究所 編

PHP研究所

きがきじゃない

アントワネット・ポーティス 作

中川ひろたか 訳

光村教育図書

みずくさむらとみずべむら

カズコ・G・ストーン さく

福音館書店

ていつすていつすていつすあなななか

高島純 絵／きむらゆづいち 文

福音館書店

アジア三国志

～中国・インド・日本の大戦略～

ビル・エモット 著／伏見威蕃 訳

日本経済新聞出版社

中国、インド、日本。かつて一度も、アジアで強国が3カ国も共存したことはない。この混迷の時代を、世界とアジアはどう乗り切るべきか？ 国家戦略を描き出し、21世紀アジアの巨大な可能性とその裏に潜むリスクを解説する。

動物の赤ちゃんは、なぜかわい

増井光子 著

創美社(出版元)／集英社(発売元)

よくわかる最新バイオ燃料の基本と仕組み

～次世代エネルギーの動向がわかる～

井熊均バイオエネルギーチーム 著

秀和システム

古文書をはじめ前の準備講座

吉田豊 著

柏書房

もっと自由に！手で作る本と箱

山崎曜 著

文化出版局

(内容紹介は、(株)図書館流通センターTRC MARCより)

Q すくも 市議会だより

第46号

■ 編集 議会だより編集委員会 ■ 発行 宿毛市議会

定例会の概要

第二回定例会は、平成二十年六月十一日に開会し、十日間の会期で六月二十日に閉会しました。

市長から提出された議案は、「専決処分」四件、「人事案件」二件、「平成二十年度一般会計補正予算」など予算議案五件、「宿毛市ふるさと寄附金条例の制定について」など条例議案五件、「辺地に係る公共的施設の総合整備計画の策定について」の計十七議案で、審議の結果、いずれも原案どおり承認・同意・可決されました。

どおり可決し、関係機関に送付いたしました。

補正予算

◎一般会計（議案第七号）

今回の補正予算は、総額で一億三、六二一萬二千元が増額補正され、累計で九億二億三、八六六萬三千元となりました。

（歳出の主なもの）

- 行政チャンネル番組制作委託料……………九八二万円
- 地域特産品開発支援事業補助金……………八、〇〇〇万円
- 津波避難道整備工事費……………一四五万円
- ……………一四五万円

提出された議案等

議案番号	件名	議決結果
第1号	専決処分した事件の承認について	承認
4号	人権擁護委員候補者の推薦につき意見を求めることについて	承認
第5、6号	平成二十年度宿毛市一般会計補正予算について	同意
第7号	平成二十年度宿毛市一般会計補正予算について	原案可決
第8号	平成二十年度各特別会計（へき地診療事業、定期船事業、老人保健、下水道事業）補正予算について	原案可決
第11号	宿毛市ふるさと寄附金条例の制定について	原案可決
第12号	宿毛市ふるさと寄附金基金条例の制定について	原案可決
第13号	宿毛市国民健康保険税条例の一部を改正する条例について	原案可決
第14号	宿毛市税条例の一部を改正する条例について	原案可決
第15号	宿毛市国民健康保険税条例の一部を改正する条例について	原案可決
第16号	宿毛市ひとり親家庭医療費の助成に関する条例の一部を改正する条例について	原案可決
第17号	辺地に係る公共的施設の総合整備計画の策定について	原案可決
意見書案第1号	後期高齢者医療制度の抜本的な見直しを求める意見書の提出について	原案可決

- 森林整備推進事業費交付金……………一、〇三三万円
- ……………一、〇三三万円
- 森の腕たち育成事業費補助金……………二、一一八万円
- ……………二、一一八万円



条例

◎宿毛市ふるさと寄附金条例の制定について

◎宿毛市ふるさと寄附金基金条例の制定について

この二議案については、地域振興を図るため推進する事業に対し、市外県外在住の宿毛市出身者等に寄附を募り「ふるさと宿毛」の良さを再認識してもらえような事業を推進することを目的に条例を制

定するものです。
併せて、寄附された寄附金を適正に管理し、運用することを目的に基金条例を制定するものです。

◎宿毛市税条例の一部を改正する条例について

地方税法等の一部を改正する法律等が施行されたことに伴い「ふるさと寄附金控除」の制度が新たに創設され、五千元以上を出身地等の地方自治体に寄附した場合の市民税

が一定額控除されるものです。

◎宿毛市国民健康保険税条例の一部を改正する条例について

地方税法等の一部を改正する法律等が施行されたことに伴い基礎課税額の限度額を五十六万円から四十七万円に減額すること及び後期高齢者支援金等課税額の限度額を十二万円に定めようとするものです。

◎宿毛市ひとり親家庭医療費の助成に関する条例の一部を改正する条例について

これまで診療報酬の算定方法は厚生労働省告示により行っており、告示があるたびに条例改正が必要でしたが、この算定方法が平成二十年三月三十一日付けで廃止されたので、今後は「厚生労働省の定めた算定方法」に条例の一部を改正するものです。

六月定例会日程

6月11日(水)	本会議
12日(木)	休会
13日(金)	休会
14日(土)	休会
15日(日)	休会
16日(月)	本会議
17日(火)	本会議
18日(水)	本会議
19日(木)	休会
20日(金)	本会議

6月11日(水) 本会議
開会、議案上程
提案理由の説明
議案等精査
議案等精査

12日(木) 休会
議案等精査

13日(金) 休会
議案等精査

14日(土) 休会
議案等精査

15日(日) 休会
議案等精査

16日(月) 本会議
一般質問
一般質問

17日(火) 本会議
一般質問
一般質問

18日(水) 本会議
議案質疑
議案質疑

19日(木) 休会
委員会審査
委員会審査

20日(金) 本会議
委員長報告、質疑
討論、表決、閉会



陳情

皆さんから提出された陳情は、所管の委員会に付託され、審査の結果、次のとおり決定しました。

番号	件名	議決結果
第8号	(今議会提出分) 国による公的森林整備の推進と国有林野事業の健全化を求める意見書の提出について	継続審査
第9号	7月のG8サミットにおいて核兵器廃絶を議題とすることを求める意見書の提出について	不採択
第10号	障害者自立支援法の抜本的な改正を求める意見書の提出について	継続審査

その他

◎辺地に係る公共的施設の総合整備計画の策定について
楠山地区はテレビ放送の難視聴地域として共聴施設を設置しているが、地上デジタル放送に対応する施設として改修事業を実施するに当たり、辺地対策事業債の申請を行うため計画を策定しようとするものです。

人事案件

平成二十年第二回定例会において、次の人事議案を全会一致をもって、同意しました。

○人権擁護委員候補者の推薦
嶋布滋子氏(新任)
宿毛市松田町
河野通孝氏(再任)
宿毛市小筑紫町小筑紫

一 般 質 問

六月定例会の一般質問は、十六日、十七日の二日間に七人の議員から市政全般について質問がありました。

主な内容は、次のとおりです。

西郷典生 議員

空母艦載機着陸訓練施設設置について

問 在日米軍基地の再編に伴い、来年七月までに岩国基地から半径百八十キロメートル圏内に空母艦載機着陸訓練施設の候補地を選定する旨の政府間協定が取り交わされています。

同基地は年間最長二十日間の離着陸訓練が行われるようだが、それ以外の期間は民間空港として自由に活用が許されている。これを活用すれば悲願であった空港建設の可能性もあり、産業の活性化、観光入り込み客の増加等、本市経済の浮揚にもつながると思われるが、誘致活動に取り組み考えはないか問う。

答 私自身としては、白紙の状況ですが、本施設の導入については騒音問題というものが

が非常に高いということ、確認すべき課題も数多くあると思われる。これら様々な課題を十分把握することがまず重要ではないか。



イージス艦入港時の警備について

問 相手のある話であり、市民から要請があるということであれば、一定調査研究をしてみることも一考ではないかと考える。

答 米イージス艦「オカーン」が入港した際、入路ゲートが遠いため、艦が見えなかったり、親交を深めた乗組員の見送りをすることもできなかったなど、警備が厳重すぎるとの不満の



声があった。今後同じような状況になった場合、警備体制を見直す考えはないか問う。

答 港湾管理者である高知県の要請により警備当局が行ったことで、厳重すぎるか、過ぎないかは見解の違うところと思われる。今後、友好親善で米艦船が入港するようになった場合、双方の意思を取り入れ調整を市の方でもしていきたいと考えている。

松浦英夫 議員

イージス艦の寄港問題について

問 「事前協議がない以上、核は不搭載である」との外務省の見解をうのみにする中で、岸壁の使用を許可した。

答 これは、「非核平和都市宣言」や「平和市長会議」の主旨に反する決定であり到底容認することができない。核武装の疑いのある艦船の入港時には「非核証明書」の発行を求める考えはないか。

また、米軍機の離着陸訓練基地の誘致については反対であるとの意思表示をすべきでないか問う。

答 米海軍艦船の寄港時に、非核証明書の提出を、私の方から求めるつもりはない。

米軍機の離着陸訓練基地の誘致については、市民全体の強い要請があれば調査研究をしてみるのも一考ではないかと考える。

福祉行政について

問 在宅の知的障がい者の地域福祉推進を図るうえで、相談活動に大変貢献してきた「高知県相談支援整備事業」が、二十年度をもって廃止される。来年度以降どのような計画であるか。また、宿毛市においても「地域自立支援協議会」を早急に設置すべきではないか問う。

答 来年度以降、直営するか、指定相談事業所に委託するか現在検討中である。「地域自立支援協議会」については、宿毛市障害者計画の策定委員会等で、協議会設置のあり方等について検討する。

限界集落の問題について

問 六十五才以上の人が、その集落の人口の五十パーセント以上を越え、社会的共同生活の維持が困難な地区を限界集落という。本市の実態を把握しているか。限界集落等の調査を行ない抜本的な対策を講じる考えを問う。

答 宿毛市では、橋上地区の集落と沖の島地区が考えられる。共同体としての機能の継

続が将来的に危ぶまれる地域の生活基盤の整備について検討する。



野々下昌文 議員

行政情報の提供について

問 現在ある防災無線や放送施設では、スピーカーの位置や風向きによって情報が正確に伝わらないという声があるが、希望者が宿毛市のホームページにメールアドレスを登録し、火災・災害・気象情報

はもとよりダム放流・断水・不審者の出没情報等、個人のニーズにあわせたメール配信の情報サービスを行うてはどうか問う。

答 登録いただいたアドレスに、随時、行政側から情報の提供ということは、新たな情報提供として検討すべきものではないかと考えている。

試験的な運用として、消防分団長以上への火災情報の提供を開始したいと考えている。

教育行政について

問 昨年十一月十五日文部省が公表した〇六年度問題行動調査結果の中の「いじめ問題」また「パソコンや携帯電話による誹謗中傷」いわゆるネットによるいじめ問題の実態が公表され、急激に広がる被害の実態が報告されているが、この問題に宿毛市としてどう取り組んでいくのか問う。

答 宿毛市だけで比較した場合、暴力行為は減少傾向にあります。いじめ、不登校は増加傾向となっており、教育委員会におきましても、学

校や保護者、関係機関とも連携を図りながら、改善策を摸索し解決に向けての努力を重ねているところでございます。

また、携帯電話やインターネットの犯罪を含めた防止策として、講演会等を開催し、正しい使い方を指導している。ただ、携帯電話やインターネットの規制は難しく、保護者の理解を得ることが前提となり、夜間の使用規制や正しいルールをつくるのが大切と考える。

今後、教育委員会、学校現場とも、地域、保護者とも話し合いながら講習会等も開催していく。



岡崎利久 議員

観光行政について

問 本市にはまだまだ素晴らしい場所があり、本市に住む住民の皆さんが知らない場所が数多くあると思う。そういう場所のピーアールの仕方並

びに観光客に対する情報の提供について問う。

答 今年、宿毛市の再発見をテーマに、市内外の皆様にピーアールをして頂きたいということ、四季折々の自然とか、魅力スポットを映像化するという方向で今取り組みを進めている。

教育行政について

問 平成二十年度からスタートする文部科学省の学校支援地域本部事業について、本市でも積極的に活用していくべきだと考えるが、具体的な取り組みを問う。

答 本市では大島小学校支援本部として、PTA、地区長、民生委員、教員、行政関係者の二十名で構成する実行委員会を設置し、登下校における子供たちの安全確保、環境整備の事業、地域を巻き込んだ学校行事を、地域の協力を得ながら実施をしていこうと考えている。

(仮称)宿毛フルマラソン大会について

問 (仮称)宿毛フルマラソン大会の進捗状況を問う。

答 開催日は、平成二十一年三月二十二日の日曜日で、大会の名称については、各マスコミを通じ募集し、現在六十三件の提案を頂いている。

コースについては、現在再検討している。ランナー募集については、十月初旬から始める予定。ぜひ市民全員に協力していただきたいと考えている。



市営住宅の耐震対策は

問 市営住宅の入居者も、いつくるかわからない巨大地震に対する恐怖で、毎日が不安の日々を送っている。宿毛市としてきちんとした市営住宅

の耐震診断をまずおこない、耐震改修計画あるいは建て替え計画を策定することが重要だと考えるが市長の基本的な見解を聞く。



答 市営住宅は三十一団地三百九十九戸となっている。耐震基準が改正された昭和五十六年以前に建築された三百七十五戸のうち、新耐震基準に適合していない二百一十一戸について高知県の簡易診断マニュアルによる耐震診断を準備している。また、五十六年以前の建物で簡易的に増改築した改良住宅百六十四戸についても五十六年以前に建てたものと同じ扱いをすべきだろう

とされている。耐震化または建て替えについては住宅の耐震化率九十パーセントとする目標を掲げており、今後、県や国へ補助率の引き上げを要請するとともに、二十七年度までに計画的に実施し、目標に近づけるよう努力する。



浅木 敏 議員

米軍艦の宿毛湾再入港について

問 核兵器搭載可能な米軍艦を非核証明書の提出も求めず、なぜ再入港させたのか。

米軍空母艦載機の離着陸訓練施設、タッチ・アンド・ゴー誘致の動きがあるが、昼夜の離着陸訓練で大変な騒音公害となる。宿毛湾の軍事利用拡大をやめ平和な宿毛を守る方を問う。

答 外務省から核は搭載されていないとの回答を得たので入港を認めた。非核証明書を自分で求めるつもりはない。

宿毛港湾の整備目的に反する米国艦船の母港化はありえない。また、軍事に宿毛湾港を使わせるつもりもない。タッチ・アンド・ゴーは今、宿毛市として誘致に動いているということではなく、白紙の状態である。

農業振興と自給率向上について

問 いま、日本国内の食糧自給率は三十九パーセントにまで落ち込んでいる。自給率向上、農地の多面的機能発揮のためにも農産物の価格保障制度など振興策が重要である。宿毛市の取り組みを問う。

答 今後の農業経営については、国を挙げて食糧自給率の向上、また持続可能な農業経営、地産地消の重要性は十分理解しており、これらについては、国に対してものを言っていく必要がある。県とも連携し取り組んでいく。

タバコ被害の対策について

問 「現在タバコが原因で全世

界で毎年五百万人の命が失われている」とWHO世界保健機構が報告している。高知県は庁内禁煙、県立の学校は敷地内すべて禁煙と聞く。宿毛市の対策を問う。

答 市は受動喫煙防止策として可能な公共施設から分煙及び禁煙にも取り組む。市内の小中学校は施設内で喫煙場所を決めているところが二校、残りは校舎内禁煙となっている。校舎内や敷地内も、協力を得ながら禁煙の方向に話し合いを進めたい。



濱田陸紀 議員

高齢者のごみ収集について

問 現在、地区で収集場所を決めてごみを出している。近年、少子高齢化が進み独居老人は増え続けている。特に七十五歳以上で親戚、兄弟もいない人にとっては、週二回家庭ごみを出すことが次第に困難に

なっている。

中には体の不自由な人もいて、歩くのが精一杯の方もいる。こうした人たちのために、せめて住居前かその近くに設置し、収集できないものかお聞きしたい。

答 現在の各地区のごみステーションは、昨年四月に各地区長にお願いし集約化した。現在沖の島を除き、市内七百七十九カ所のステーションで九月より実施している。新たに設置することは考えていないが、困難な事情のある方については、民生委員に確認を取り、地区長や環境課と協議しながら再検討していただきたい。

休日の普通ごみの収集について

問 一年間を通して月曜日が休日と重なることが多く、休日明けでごみの量も多く困っている。特に夏季は異臭がひどく、家の中にも置けない状況である。せめて月曜日が収集日にあたる地域の収集を特別に変更できないか問う。

答 二十年度の月、木と火、



金の休日は月、木が七回。火、金は五回休日で確かに月曜日の休みは多い。

特別収集は原則として、週に二回も休日が重なる場合は、特別として一回は収集することとしている。市民の皆さんもごみの減量化と、資源ごみの分別収集にご協力いただきたい。

.....

★お詫び

前回の議会日より、松浦議員の一般質問の答弁が一部抜けていましたのでお詫びします。

意見書

今期定例会に議員より提出された次の意見書案を原案のとおり可決し、関係行政機関に提出しました。

◎後期高齢者医療制度の抜本的な見直しを求める意見書

二〇〇六年六月に成立した医療制度改革関連法により、この四月から七十五歳以上の後期高齢者を対象として、後期高齢者医療制度が新たに実施された。

この制度は、年金により生活の糧を得ている多くの高齢者に新たな負担を生じさせ、また年金から保険料が強制徴収されることや、保険料を払えない場合には保険証を取り上げて資格証明書を発行し、医療機関の窓口で一旦医療費全額を負担させること、さらに二のごとに保険料が見直しされることから、将来さらなる負担増が予想されるなど数々の問題を含んでいる。

本制度は、高齢者の暮らしと健康維持にとって重大な悪影響を及ぼすとともに過酷な負担が生じることは必至であり、高齢者の生活は一層厳しさを増すことが懸念される。

今日の我が国の繁栄の礎を築くため尽くしてこられた人々の老後の生活に不安を生じさせることにもなる。

よって、本議会は、高齢者に大幅な負担増をもたらし、生存権をも脅かすことになる後期高齢者医療制度の抜本的な見直しを求める。



表彰

全国市議会議長会及び四国市議会議長会より、表彰状が授与されました。宿毛市議会からは、次の方が表彰されました。

全国市議会議長会

【特別表彰】

★議員三十年以上
岡崎 求 議員

★議員二十五年以上
山本 幸雄 議員

★議員二十年以上

岡村 佳忠 前議員
佐田 忠孝 前議員
田中 徳武 前議員

【一般表彰】

★正副議長四年以上
岡村 佳忠 前議員

四国市議会議長会

【特別表彰】

★議員二十八年以上
中川 貢 議員

★議員二十四年以上
山本 幸雄 議員



★議員二十年以上

岡村 佳忠 前議員
佐田 忠孝 前議員
田中 徳武 前議員

★議員十六年以上

西郷 典生 議員

★議員十二年以上

濱田 陸紀 議員

【一般表彰】

★議員八年以上

有田 都子 議員
浦尻 和伸 議員
寺田 公一 議員
宮本 有二 議員

菊地 徹 前議員
菱田 征夫 前議員

● 議会を傍聴しませんか…

議会の傍聴は、どなたでもできます。

次の定例会は9月上旬の予定です。詳しくは、

議会事務局までお問い合わせください。(☎63-2907)

また、委員会も傍聴できます。



★ 会議録の 閲覧を★

市議会だよりは紙面の都合で発言の一部しか掲載していません。

詳しくは「会議録」をご覧ください。

六月定例会の会議録は九月上旬にできる予定です。

市立坂本図書館及び各支所でご覧になれます。ご利用ください。

議会開会中は宿毛市のホームページとスマートフォンで映像中継しています。

なお、ホームページでは過去の議会映像も配信しています。



〈 編集委員 〉

〈 編集後記 〉

今年はずっと平年より二週間も早い梅雨明けとなりました。六月定例会は、省エネのもと、クールビズにて開催され、宿毛市の振興策と住みよい街づくりについて多くの議論がなされました。

今年からの宿毛のキャッチフレーズ「宿毛にやなんでもあるで」の一環で、市内の名所・史跡を紹介するビデオの制作、また、市内の芋を使用した焼酎工場の整備も決定いたしました。今後とも、行政に対して緊張感を持ち、議員の責務を全うしていく所存です。

なお、本号より編集委員が替わります。委員一同紙面の充実に努めてまいります。暑さ厳しき折、皆様のご健勝を心からご祈念申し上げます。

編集委員

- 今城 誠 司
- 松浦 英 夫
- 中平 富 宏
- 浦尻 和 伸
- 濱田 陸 紀

平成21年5月までに裁判員制度が始まります

裁判員制度は、国民から選ばれた裁判員が、刑事裁判に参加する制度です。6人の裁判員と3人の裁判官は、ともに刑事裁判に立ち会い、被告人が有罪か無罪か、どのような刑にするかを判断します。

高知地方裁判所では、「裁判員制度」に理解を深めていただくため、次のことを案内させていただいています。勉強会や研修会等にぜひ、ご利用ください。

- 1 出張説明会 (裁判官や職員がお伺いします。)
- 2 裁判傍聴・法廷見学 (法廷見学等と共に裁判員制度に関する説明を行います。)
- 3 ビデオテープ・DVDの貸出し (ビデオテープ又はDVDの無料貸出しを行っています。)

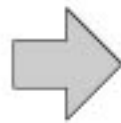


裁判員制度

タイトル	ジャンル	時間(約)	内容
あなたも参加する刑事裁判	制度説明	15分	裁判員制度についてコンパクトに紹介したものです。
裁判員	ドラマ	69分	裁判員制度の選任手続を中心に描いた映画です。
評議	ドラマ	62分	裁判員制度の評議の様を描いた映画です。
ぼくらの裁判員物語	アニメ	22分	中・高校生向けのアニメです。



Q 裁判員に選ばれる確率はどのくらいですか？



A 高知県では、1年間におよそ3,430人に1人と見込まれています。



裁判員は、市町村の選挙管理委員会がくじで選んで作成した名簿に基づき、裁判所が作成する裁判員候補者名簿の中から、個々の事件ごとに、裁判所がくじにより裁判員候補者を選びます。

そして、当日に、裁判員候補者の方にお越しいただき、裁判官、検察官、弁護人による質問手続を経て、辞退が認められた方を除いた裁判員候補者の中から、さらに、くじによる抽選により6人の裁判員が選任されます。

裁判員制度では、裁判の進め方やその内容に国民の視点、感覚が反映されますので、皆さんの裁判に対する理解が深まり、より身近なものとなることが期待されています。

【問い合わせ先】

〒780-8558 高知市丸ノ内1丁目3番5号
高知地方裁判所事務局総務課庶務係
☎088-822-0340 内線606・607

有料広告

第25回全国菓子大博覧会・兵庫 姫路博2008

厚生労働大臣賞受章

2008年4月18日～5月11日に開催された「姫路菓子博2008」において、出品菓子数12000点の中から、栄誉ある賞をいただきました。今後も、より良いお菓子をつくり続けていきます。

銘菓 土佐路の香

芳醇な香り高い栄養価を持つ、高知県の特産品「柚子」。「土佐路の香」は、そんな柚子の香りを惜しげもなく使った香り豊かなお饅頭です。御進物にお茶請けにぜひどうぞ。

宿毛名産 きんば
石鯛せんべい本舗
土佐文具漬

高知県宿毛市中央606-1
電話(0880)66-2527

宿毛市総合運動公園内に遊歩道が完成しました

散歩やウォーキングなどにご利用ください。



【担当・問い合わせ先】 建設課 ☎ 6 3 - 1 1 2 0

公的な身分証明書として利用できる

「住民基本台帳カード」を作りますか？

宿毛市に住民票がある人で希望する人に交付される「住民基本台帳カード（住基カード）」は、住民票の写しの広域交付や転入転出届の手続きの簡素化のほか、次のように利用できます。

【顔写真付きは身分証明書に】

「住基カード」には、記載事項が氏名だけのものと、氏名・生年月日・性別・住所・顔写真のものの2種類があります。

顔写真付きのものは、運転免許証などと同様に身分証明書として利用できます。



住民基本台帳カード（顔写真付）を身分証明として利用できる例

- ▽ 銀行の窓口で10万円以上を超える現金振り込みをするとき
- ▽ 携帯電話・クレジットカード等を新規契約するとき
- ▽ パスポートを申請するとき

【住基カードの作り方】

①交付申請書を市民課へ提出

印鑑と「写真付き」のカードを希望する場合は、6ヶ月以内に撮影した無帽、正面、無背景の写真1枚（縦4.5cm、横3.5cm）を持参して、カード交付申請書に必要事項を記入してください。
※代理人が申請する場合は、所定の委任状が必要です。

②カードの作成

●本人確認書類がある場合

申請者本人の本人確認書類（運転免許証や旅券など顔写真が添付された官公署発行のもの）を提示していただくと、当日カードを交付します。

●本人確認書類がない、または代理人申請の場合
郵送で本人確認を行いますので交付までに日数がかかります。

③カードの交付

カード交付時に、4桁の暗証番号を設定していただきます。

※手数料（500円）が必要です。

【問い合わせ先】 市民課市民係 ☎ 6 3 - 1 1 1 2

シリーズ 特定保健指導

PART
-実践する-
Do 4

運動編
あなたの生活習慣
どこをどう変える

第1回：「知る」メタボリックシンドロームとは	4月号
第2回：「確認する」自分のメタボ危険度をチェック	5月号
第3回：「計画する」内臓脂肪を減らす具体的計画	6月号
第4回：「実践する」生活習慣を改善 -運動編-	今回
第5回：「実践する」生活習慣を改善 -食事編-	9月号
第6回：「見直す」目標達成度を定期的に見直そう	10月号

【問い合わせ先】保健介護課保健衛生係・保健指導係
☎ 63-1111-3

STEP 1

日常生活の中でも
活動量を増やそう

あまり体を動かすことに慣れていない人が、急に運動するのは大変なこと。まずは「運動」と身構えず、日常生活の中でこまめに体を動かして、活動量を増やしましょう。掃除や洗濯、布団の上げ下げだって、立派な「運動」です。

また、意識的に歩く努力を！通勤や通学、買い物など誰だって歩くチャンスはたくさんあります。目標は1万歩！少しずつ歩数を伸ばしましょう。

日常生活で歩数を増やすヒント

- ・10分歩くと約1000歩。歩数を時間で覚える。
- ・最初から欲張らず、まずは1日1000歩増やしてみる。
- ・買い物は、店をはしごしてみる。歩数とお金を貯める。
- ・ランチは遠くの店で摂る。行き帰りで歩数アップ。
- ・汽車やバスの待ち時間も周囲を歩く。
- ・歩数計を身につけて、毎日記録する。

STEP 2

筋力トレーニング
をやってみよう

内臓脂肪を減らすには、脂肪を落とす運動と筋肉をつける運動を並行して行うことが効果的です。軽めの筋力トレーニングで筋肉を増やせば、それだけ基礎代謝が上がり脂肪を燃やしやすい体になります。その上で有酸素運動を組み合わせると、脂肪の燃焼がより活発になり効果的に減量できます。

筋力トレーニングも工夫しだいで手軽にできます。ぜひ、取り組んでください。

ゴミ出し筋トレ

ダンベルがわりにゴミを上げ下げ。かばんや買い物袋でもOK！

下の物を取るついでにスクワット

自動販売機やコンビニなどで物を取るついでに、しゃがんだ姿勢をキープ！

両足で押し比べ

椅子に座った時などに、両くるぶしと両膝をぴったり揃え押し合い、その姿勢をキープ！

テレビを見ながら脚の上げ下げ

仰向けに寝そべり、脚を上げ下げ！
立ったままで腹筋運動

おへそを覗き込みながら、腹筋に力を入れて、しばらく静止！

STEP 3

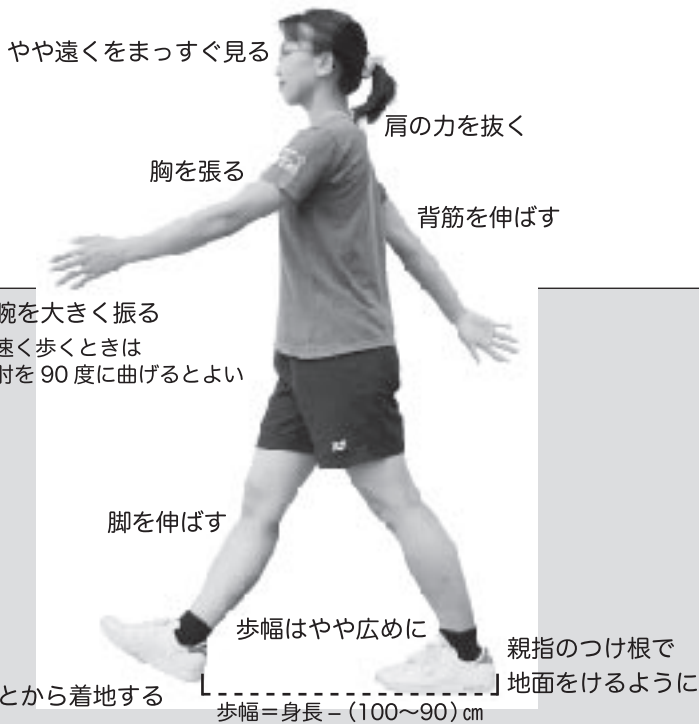
有酸素運動を組み
合わせてみよう

有酸素運動の中で最も手軽にできるのが、ウォーキングです。日常生活の延長なので始めやすく、続けやすい。だから手始めには最適です。普段よりも歩行速度を上げて、「ややきつい」と感じる程度で、テンポよく歩きましょう。

また、ジョギングやエアロビクス、水泳なども有酸素運動です。ぜひ、チャレンジしてみてください。

脱メタボ

ウォーキングの基本フォーム



※有酸素運動
 酸素を体の中に取り入れながら行う運動のこと。水泳やウォーキングなどがこれにあたり、内臓脂肪をより燃焼させる効果があります。

※「ややきつい」運動
 ちょっと息がはずむが多少の会話はできる程度です。

よく歩き、よく運動するほうだ

体重別エネルギー消費量

	速歩 10分	自転車 (軽い負荷) 20分	軽い ジョギング 30分
50kg	25kcal	55kcal	130kcal
60kg	30kcal	65kcal	155kcal
70kg	35kcal	75kcal	185kcal

※筋力トレーニング
 無酸素運動の代表で、筋肉量と筋力を増やす効果があります。筋肉量の増加は、基礎代謝をアップさせてより脂肪を燃やし、太りにくい体質をつくります。

筋力トレーニングを時々するほうだ

脱メタボへの3ステップ

市長雑感

高橋 正 久

当地方の基幹産業である、農林水産業の将来のために我々は今何を為すべきかを考えてみた。人である。この産業を支え、継続していく人、すなわち後継者を育てていかなければならない。

現状では、求職者と求人者の橋渡しをしているのは職業安定所。ハローワークが果たしてこの第一次産業（農林水産）の求人者と求職者を結ぶ役を果たしているかという点とNOと言わざるを得ない。なぜなら第一次産業の求人者は会社方式でない限り人（後継者）を求めてハローワークにまでは出向いて登録したりしないからである。従って一次産業に就きたいと思っている人でもなかなか就労できない状態であると私は思っている。

例えば市内の農家、後継ぎは都会に出て帰って来ない。自分だけでは現有の田畑も高齢化して耕作することが徐々に出来なくなってきたので田畑を耕す人が誰か居ないかと思ってもなかなか誰に、とい

うことも思い浮かばずそのまま

になっているというのが現状ではないか。一方若年層でもマスコミに載るような農業、例えば有機栽培をして人に安全安心の食を提供したいと思っても農地はないし、どうしようもないと思っている志ある者も居ると思う。ハローワークにはこの様な形はおそらくないと思う。それができるのは農協、漁協、森林組合と地元での行政ではないだろうか。このまま放置していると一次産業就労者はいなくなってしまう。農民は求人者農協に、漁民は漁協へ、林業者は森林組合へ申し出て、求職者は各組合や市役所へ申し出ていただき、各組合と市が連携していけば就労の機会が増えてくるのではないかと思います。

食料の自給率が我が国では26%位といわれています。食料が段々に輸入されなくなりつつあります。物価もガソリンの高騰を引き金に上がりつつあります。これからは食料の自給率を上げていかなければなりません。今後は田舎の時代がやってきます。その為に今から少々遅いとは思いますが、一次産業を真剣に振興させていかなければなりません。人が要ります。どうか職探しの人、一次産業への就労を目指して下さい。そのための相談・

支援をしていきます。

一次産業振興の一環として、宿毛産の芋を使った焼酎を、免許がないため他所に芋を運んで造っていました。このため輸送費等がかさみ割高なものとなっていました。この度ようやく芋焼酎製造免許が下りることになり宿毛の人が丹精込めて作った芋を原料に宿毛で芋焼酎を造ることとなりました。有志の方に会社を立ち上げていただき、

県から補助金をいただき、市も補助予算が可決されました。この焼酎工場は市民のものとして市民の皆様が親しんでいただき宣伝もしていただきたいと思っています。また、この会社から利益が出るようになれば補助金の割合に応じて市に寄付もしていただけることになっています。市民の会社として皆さんの御支援もいただきたいと思っております。この芋焼酎工場が稼動すると雇用も発生しますが、芋カスもゴミとして発生します。この芋カスも再利用して他の生ゴミ等と共に有機堆肥工場を造り、有効活用することに取組んでいます。

来月3月22日(日)のビッグイベント、宿毛市初のフル馬拉ソンの開催が決定し実行委員会が立ち上がりました。全国から1、

000名の参加を予定して実施することとしました。全宿毛市民の方に御協力を願わなければなりません。これからは、県外市外在住の方々や宿毛大使にも呼びかけをお願いします。全国のジョギングランナーも含めて、参加者の心に残る、また次も参加しようと思っていただける大会にしようと思っておりますので、是非楽しい提案をいただきたいです。

寄付金条例が成立し、県外市外在住の方々にふるさと納税をしていただけることとなりました。このふるさと納税で集まったお金は、故郷振興活性化、環境保全、教育文化、健康福祉の事業に使わせていただくこととしています。県外市外に出ている親類、知人に宣伝していただき、寄付をお願いするもので、寄付を住所地の役所に申告すると寄付金控除が受けられます。市民一人ひとりの協力が必要です。この紙面を借りてお願い申し上げます。

6月21日(土)パガニーニ合奏団の演奏会がありました。宿毛高校四期生の東京芸術大学名誉教授山岡耕祥先生が同大出身の気鋭の演奏家を引き

連れて、すばらしい演奏を見せて、聴かせてくれました。なかなか本物に会う機会の少ない我々にとって、素晴らしいプレゼントであったと思います。こういう演奏会を定期的のものとしていくつもりです。当日、入場料は一般1,000円で、高校生以下は無料ということでしたが、福祉センターは約700名の入りでした。私は中・高校生がもっと参加して福祉センターを満席にして欲しかったという思いです。

一般的に有料の催しものをする際、券を購入しながら当日参加出席しない人が多々あります。お付き合いでの券購入ではなく、いかに参加して多勢の人が聴いて、観てくれるかが大事なことでと思っています。主催者としては、市民向けに今後、も種々の催しをしていきますが、参加、出席をお願いします。きっと満足感を与えられることと思います。また、この様な行事を催すには事前の折衝、メンバーの迎え、舞台のしつ

らえ、荷物の整理、会場整理、後片付けに、送りといった沢山の時間と労力を要します。今回も少ない人数で土日の昼夜を問わず、働いてくれる職員が居ることにも目を向けていかなければならないと思っております。

宿毛市行事予定表

平成20年 8月

開催日	行 事 名	時 間	場 所	問い合わせ先
2(土)	沖の島スーパーキャンプ (～3日)		久保浦海岸	社)宿毛青年会議所 ☎63-3484
	京都大学野球部キャンプ (～9日)		宿毛市野球場	
	宿毛サマーカップ バスケット大会 (～3日)	9:00	宿毛市総合運動公園	総合運動公園 ☎66-1467
	親子ものづくり体験講座	9:00	宿毛工業高等学校	宿毛工業高等学校 ☎66-0346
	夜店・第32回 歌って走ってキャラバンバン	17:00	真丁商店街	商工観光課 ☎63-1119
3(日)	夏のアドベンチャーカヌー in 松田川	9:00	松田川親水公園	総合運動公園 ☎66-1467
	宿毛市人権教育研究大会	9:30	宿毛市総合社会福祉センター	人権推進課 ☎62-0225
	親子料理教室	10:00	宿毛文教センター	保健介護課 ☎63-1113
5(火)	社会保険・年金出張相談	10:00	市役所 相談室 (当日、市民課で受付)	市 民 課 ☎63-1112
6(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)	
8(金)	第4回 宿毛市長杯少年サッカー大会 (～10日)	12:00	宿毛市総合運動公園	総合運動公園 ☎66-1467
11(月)	宿毛遊遊サッカーフェスティバル <高知大学サッカー部キャンプ (～15日)>			
12(火)	第25回 納涼祭	18:00	宿毛育成園・宿毛授産園園庭	宿毛育成園 ☎63-2806 宿毛授産園 ☎63-5651
14(木)	夜間市税納付窓口開設日	17:30	市役所 税務課	税 務 課 ☎63-1115
16(土)	幡多地区中・長距離陸上競技記録会	16:00	宿毛市総合運動公園	総合運動公園 ☎66-1467
	野菜祭り「ヤーサイ」	19:00	藤林寺(平田町戸内)	黒川区長(石田) ☎66-0297
17(日)	プレーラン科学塾 2008	10:00	宿毛文教センター	中央公民館 ☎63-2618
18(月)	兵庫県立大学神戸キャンパス 準硬式野球部キャンプ (～22日)		宿毛市野球場	総合運動公園 ☎66-1467
	宿毛市体育協会 第4回 ソフトボール大会 (～29日)	19:00	宿毛市総合運動公園	
19(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	松岡 陽一 ☎66-0110 福田 延治 ☎67-1778
20(水)	あいさつ・声かけ運動日		市内全域	青少年育成センター ☎63-4197
	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
21(木)	豪華客船「ぱしふいっくびいなす」入港	8:00	宿毛湾港新港岸壁	企 画 課 ☎63-1118
22(金)	第7回 本町ふれあい夜市	17:00	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 ☎63-3123
24(日)	幡多地区球技大会 (バレーボール)	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
	パワーアップ講座 IN 宿毛	10:00	宿毛文教センター	人権推進課 ☎62-0225
25(月)	立命館大学軟式野球部キャンプ (～29日)		宿毛市野球場	総合運動公園 ☎66-1467
26(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
27(水)	豪華客船「飛鳥Ⅱ」入港	8:00	宿毛湾港新港岸壁	企 画 課 ☎63-1118
28(木)	夜間市税納付窓口開設日	17:30	市役所 税務課	税 務 課 ☎63-1115

今月は「北方領土返還要求運動」全国強調月間です

緊急肝炎ウイルス検査事業

緊急肝炎ウイルス検査事業は、かかりつけ医等の医療機関において、C型肝炎ウイルス検査及びHBs抗原検査を実施するとともに、陽性者等に対して事後指導を行い、必要に応じて指定する治療医療機関への受診を勧奨し、患者の早期発見、早期治療につなげることを目的としています。

また、より多くの県民が肝炎ウイルス検査を積極的に受検し、早期に適切な治療につなげていくことができるように、受検者の検査費用を公費とするとともに、県下全域で検査できる体制が整えられています。

実施期間（医療機関での検査実施期間）

平成21年3月31日まで

検査対象者

高知県内に住民登録または外国人登録している方で、過去に肝炎ウイルス検査を受けたことがない方

検査実施場所

高知県内の委託医療機関

（かかりつけ医療機関にご確認ください。）

検査料金 無 料

【問い合わせ先】 四万十市右山字明治383-8

社団法人幡多医師会

☎0880-34-3086

子犬の譲渡会

日 時 8月27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3096-34)

内 容

- 子犬を譲りたい人の受付 9:40~10:10
- 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 衛生環境課

☎0880-34-5119

高知県中村小動物管理センター

☎0880-34-6252



あなたの愛を献血に

厚生労働省 献血キャラクター *けいけいちゃん*



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。

献血された血液は、輸血用血液として、また血しょう製剤として多くの患者のために、使用されています。

9月は右記日程により献血を実施いたしますので、多くの皆さんのご協力をお願いします。

9月の日程

日	実施場所	受付時間
3(水)	幡多けんみん病院	13:00~17:00
4(木)	宿毛警察署	9:00~11:30
	e V e 宿毛店	13:00~17:00
5(金)	宿毛商銀信用組合宿毛支店	9:00~12:00

【問い合わせ先】 保健介護課保健衛生係

☎63-1113

市県民税 2期

国保税 2期

介護保険料 2期

後期高齢者医療保険料 2期

9/1(月)

納期限

高知けいば

パルスタブ



(ホームページ) <http://www.keiba.or.jp> (i-mode) <http://www.keiba.or.jp/i/>

8月 2,3,10,16,17,23,24,30,31

9月 5,7,14,15,19,21,27,28

休日市税納付窓口開設日

月	日	場 所	開設時間
8	24(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
8	14(木)	市役所 税務課	17:30~19:00
	28(木)	〃	〃

9月の保健事業



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
10(水)	宿毛市総合社会福祉センター	12:30～13:30
24(水)	〃	12:30～13:30

[赤ちゃん広場]

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



成人保健

健診はどこでも受けることができます。

- 平成20年度実施の健康診査等の申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申し込みください。
- 特定健康診査については、保険証と医療保険者発行の受診票(または受診券)が必要です。持参しないと健診が受けられませんので注意してください。

[特定健康診査]

日	場 所	受付時間
4(木)	千 寿 園	9:00～10:00
		13:30～14:30
5(金)	千 寿 園 (予備日)	9:00～10:00
20(土)	宿毛文教センター(予備日)	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
3(水)	千 寿 園	8:00～ 9:00
	宿毛市役所裏駐車場(予備日)	10:00～10:30
	幡多健診センター(予備日)	11:00～11:30
20(土)	宿毛文教センター(予備日)	8:00～ 9:00
	宿毛市総合社会福祉センター(予備日)	9:30～10:00
	小筑紫中学校(予備日)	10:30～11:00

[胃がん検診]

日	場 所	受付時間
3(水)	千 寿 園	8:00～ 9:00
4(木)	〃	8:00～ 9:00
20(土)	宿毛文教センター(予備日)	8:00～ 9:00

健康相談はどこでも受けることができます。

- 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。

[健康相談]

日	場 所	実施時間
1(月)	中 角 集 会 所	13:30～15:00
4(木)	宿毛文教センター	13:30～15:00
10(水)	古屋野老人憩の家	9:00～10:00
	弘瀬老人憩の家	11:30～14:00
12(金)	大海老人憩の家	9:30～11:00
	旧鵜来島小中学校	8:30～11:00
18(木)	湊 集 会 所	11:00～14:00
22(月)	大 島 公 民 館	13:30～15:00
25(木)	沖の島開発総合センター	11:30～14:00
26(金)	旧鵜来島小中学校	8:30～11:00

[子宮がん検診]

日	場 所	受付時間
11(木)	東部農村環境改善センター	9:00～10:00
	幡多健診センター	13:00～14:00

[乳がん検診(マンモグラフィ)]

日	場 所	実施時間
8(月)	大 島 老 人 憩 の 家	人数制限があるため予約制です。受付時間は個人通知でお知らせします。
9(火)	片 島 公 民 館	



犬の引取り

日	場 所	引取時間
12(金)	宿 毛 市 役 所	10:10～10:20

【問い合わせ先】保健介護課 ☎63-1113

宿毛大使からの

メッセージ

岡本 知高

ふるさと宿毛のみなさま、お元気で過ごしてでしょうか。宿毛で生まれ育った男性ソプラノ歌手、ソプラニスタの岡本知高です。先日のコムサートにはたくさんの方々にご来場いただき、本当にありがとうございました！

この時期になると真黒に日焼けした夏休みの宿毛っこ達が、川で楽しく遊んでいる様子が目に浮かびますね。私の好きな宿毛の方言に『(肌が)焦げる』というこれ以上ないという程打ってつけな言葉がありますが、私は長い東京暮らしとは裏腹に、夏になると自分の日焼けした腕をさすりながら「お焦げたちゃ」などとこぼしたりして、周囲のキョトンとした涼しい視線を浴びることがあります。

川といえは思い出すのが松田川の懐かしい河戸堰で

す。向こう岸まで緩やかなカーブを描いた堰は本当に美しく、堰からの傾斜に敷き詰められた石畳に白い飛沫を上げながら流れる水と、向こう岸に見える山の風景が私は大好きでした。幼い頃、夏の河戸に遊びにいくと、



いつもそこには申し合わせたかのように友達たちの姿があつて、堰の内側に群がるゴリを覗いてみたり、エビをとったり、私と同じように河戸で泳ぎを覚えた方もたくさんいらっしゃるのではないでしょうか。中学・高校時



代になると河戸の岸辺は私にとつて絶好の楽器練習の場所でした。だから：今すっかり変わってしまった河戸の姿を目にする度、私は心の中で泣いてしまいます。大事な思い出と宿毛の財産をいつべんに持っていかけたような思いで。移り変わる時代の中で、川・山・海と三拍子揃った宿毛の自然が残ってくれることを願わんばかりです。

実は今、このコメントを九州から東京に戻る（飛行機の中で書いています。いつも九州へ飛ぶとき宿毛上空に差し掛かると、「ぼっちりこの下が宿毛やに、ちいっただけ降りてくれんろかー」なんて心の中でぼやいては胸をキョッキョクさせてしまつ、いつまでも宿毛っこの私がいまいます。私の根っこはずーっと宿毛に張ったまま☆

市民祭宿毛まつり2008情報

ストリートダンスバトル開催決定！

会場 松田川親水公園

主な内容

10月11日(土)

スポーツ大会・ストリートダンスバトル・歌謡フェスティバル

12日(日)

ふれあいまつり・舞踊パレード・花火大会・子どもみこし・スポーツ大会・各種イベント

踊パレードへの参加者を募集します。

こんぴら男

金毘羅さんのふもとから皆で一斉に駆け上がり、一番にお宮まで到着した者が「こんぴら男」となります。

参加資格 男性

【申し込み・問い合わせ先】

市民祭宿毛まつり実行委員会
(社)宿毛青年会議所
☎63-13484
平日10時～15時

舞踊パレード

参加人数 1団体30人以上
参加団体への助成金あり
応募締切 9月1日(月)

【申し込み・問い合わせ先】

商工観光課
☎63-11119

こんぴら男・舞踊パレード参加者大募集！

「市民祭宿毛まつり2008」で行われる、こんぴら男・舞

発行/宿毛市 編集/企画課 ☎63-11118

平成20年8月1日発行(毎月1日発行)