



スポーツの秋

9月12日に咸陽小学校4年生を対象に、タグラグビー講習会が坂本報効会の主催で行なわれました。パスや基本的な動きの実技指導の後ミニゲームを行い、チームワークを大切にするラグビー精神「ひとりとはみんなのために みんなはひとりのために」を学びました。



今月の主な内容

- 市政功労・善行者表彰式 ……2
- 市民祭宿毛まつり2008 ……10～11
- 宿毛花へんろマラソン
ランナー・ボランティア募集 ……12～13

人のうごき (20.9.1 現在)

世帯数	10,107	8	出生	18
人口	23,558	0	死亡	15
(男)	11,097	6	転入	34
(女)	12,461	-6	転出	37

8月中の 異動状況

宿毛市政功労・善行者表彰

市政善行者

平成20年度の市政功労・善行者表彰式が11月3日(月)に文教センターで行われます。多くの皆様のご来場をお待ちしております。

林 樹弘 氏

地域の伝統文化の継承に力を注ぎ、各種ボランティアをはじめ、こども神輿の建造に尽力されるなど本市の文化振興に貢献されました。

日時

11月3日(月・文化の日)

11時～

場所

宿毛文教センター

多目的ホール

市政功労者

花岡 龍嘉 氏



多年にわたり、高知県食品衛生協会の理事、常務理事を歴任し、市民の食の安心、安全のため多大な貢献をされました。

宮尾 多美代 氏

10数年にわたり地域の人々に日本舞踊を教え、敬老の日等にはお年寄りを招待し、子供達と踊りを披露するなど地域の活動に貢献されました。

中角地区自治会

住民一丸となり宿毛市のモデル地区として、率先して地域福祉計画を策定し、市政にご協力いただきました。

【問い合わせ先】

企画課

☎ 63-11118

スポーツで

大活躍!

この夏に行われた各種スポーツ大会において、子ども達は日ごろの練習の成果を発揮し、活躍しました。

全国大会



8月24日に静岡県で開催された、第5回全国小学生学年別柔道大会において、男子6年50kg級で咸陽小学校の池田海斗くんが準優勝しました。

県大会



第59回県中学野球選手権大会において、宿毛中学校野球部が優勝し、四国大会にも出場しました。



高円宮杯全日本ユース選手権(県予選会)において、宿毛中学校サッカー部が初優勝し、11月から開催される四国予選会に出場します。



第61回県中学相撲選手権大会において、片島中学校相撲部が団体が優勝しました。



平成20年度県中学校ソフトテニス秋季大会において、男子1年生の部で東中学校の藤村拓弥くん、山岡啓史くんが優勝しました。

【問い合わせ先】

学校教育課

☎ 63-11102

金婚式

おめでとうございます

平成20年度宿毛市金婚夫婦表彰式は、去る9月1日、新ロイヤルホテル四万十(四万十市)で高知新聞社等主催の金婚夫婦祝福式典と合わせて行われました。

今年金婚式を迎えられたご夫婦は、昭和33年に結婚された方々が多く、戦後の混乱を乗り越え、日本の発展に寄与されるとともに、家庭をしっかり守ってこられました。

式では、今城明夫さん・貞子さんご夫婦が、宿毛市のご夫婦を代表して中西市長より表彰状と記念品を受け取られました。

表彰を受けられたご夫婦は次の方々です。(順不同・敬称略)

【山奈地区】

小島 権吉・隆子
北原 久吉・蓉子
濱田 邦男・美智子
山戸 勉・綾子
山本 幸雄・敦子

【平田地区】

井垣 順一・千津尾
今城 明夫・貞子
岡本 末明・淳
小島 俊幸・美代子

【小筑紫地区】

中田 博・鶴喜
福井 徹夫・安子

海庵 牧雄・園子
梅原 福雄・宮子
大串 重吉・晃子
岡崎 清・壽美子
岡本 與志春・彌壽子
亀井 良雄・禮子
黒田 輝彌・好子
佐田 大勇・良枝
佐竹 大藏・敏子
澤松 久昌・代
下田 肇・操
高瀬 巧連・八千江
竹松 光暉・喜代子
畑中 勉・梅子
松田 保・美恵子
壬生 定光・悠子
山本 義盛・秋美
若松 久人・久美子

【宿毛地区】



有料広告

四国百山 妹背山 (404m)

すばらしい!相向かいの灯台脇に鉄塔が見える。25年前か国の事業で初めてその基礎工事を請けあったが…。今回は展望台…。と、山裾から吹き上がった一陣の風。暑さも迷いも吹っ飛んだ。足場から降りて係官に即答「大変ですが、要望通りやりましょう。」



このすばらしさをいかしましょう。」

岡崎建設さん、安喜建設さん始め島の方々の人情をうけながら、自社所有山林の四万十杉を使って、妹背山展望台「只今施工中」。

仕事で沖の島に来る度にドラマが生まれる!



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/>

秋の行政相談週間

10月20日(月)～26日(日)

役所の仕事やサービスで困っていることや分からないことがあるありましたら、総務省の行政相談をご利用ください。

総務省では、毎年10月に「秋の行政相談週間」を設け、多くの皆さんに相談を利用していただけるよう、各種の行事を行なっています。

宿毛市においても、総務大臣の委嘱を受けた左記の行政相談委員が「一日行政相談所」(無料・秘密厳守)を開設します。お気軽にご相談ください。

日時

10月21日(火)・22日(水)

13時～15時

場所

宿毛文教センター

【問い合わせ先】

行政相談委員

松岡陽一

☎66-00110

福田延治

☎67-11778

地区長さんとの

市政懇談会が行われました

8月27日(水)宿毛文教センターにおいて、各地区長と市長、副市長、教育長をはじめ、市幹部職員の総勢75人が参加して「平成20年度市政懇談会」が行われました。

会では、地区長連合会及び各支部から要望事項や質問等があり、それに対して答弁する市執行部との間で熱心な議論が交わされました。

連合会及び各支部から出された主な議案は次のとおりです。

〔連合会〕

①90歳以上の高齢で医療(関係)費を年間使用していない方への粗品贈呈について

②市民税・固定資産税・水道料等の徴収について

③家庭の「普通ごみ」振替休日の収集日設定について

〔各支部〕

④橋上小・中学校の統廃合問題について

⑤台風時等湾港に流入したごみ等(流木・発泡スチロール含む)の処理問題について

⑥県道「宿毛・城辺線」及び市道「片島・西町線」の道路冠水対策について

⑦市内の目ぼしい公共物への津波予想潮位標示について

⑧家庭用井戸ポンプの「打ち抜き」普及と奨励について

今後も、会で議論された皆さんのご意見等を市政運営にできる限り反映させていきたいと考えています。

【問い合わせ先】

総務課

☎63-00948

平成20年度「宿毛市戦没者追悼式」が行われます

ご列席される方は、バスの配車をしますので、戦没者遺族会の各地区会長までご連絡をお願いいたします。

日時

11月12日(水)

10時30分～

場所

宿毛文教センター

多目的ホール

地区会長

●小筑紫地区 大海清喜さん

●宿毛地区 野々下栄一さん

●橋上地区 能津行宏さん

●平田地区 谷口亀人さん

●山奈地区 今岡則男さん

☎66-00136

☎66-00799

【問い合わせ先】

福祉事務所 社会児童係

☎63-11114

10月は「里親月間」です

あなたを必要としている子どもたちがいます

親の病気やさまざまな事情によって、家族と生活できない子どもたちがいます。

そのような子どもと温かい家庭的な雰囲気の中で共に暮らし、健やかな成長を見守り

ながら、自立を支援する里親を求めています。里親に関心のある方は、左記までお問い合わせください。

【問い合わせ先】

福祉事務所 社会児童係

☎63-11114

●高知県幡多福祉保健所

☎0880-3415120

●高知県幡多児童相談所

☎0880-3713159

有料広告



福祉タクシー
シルバーサービス

☎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)



乗用車で
ゆつたりのれす。

松田川堤防上の道路沿いの草刈りを行いました

9月7日、松田川堤防上の道路沿いの草刈りを大井田病院南から松田川橋までの約1.7km区間で行いました。

これは、リバーボランティアとして登録されている松田リバーサイドクラブと宿毛市役所の有志等約40人が、松田川の河口周辺を中心とした地域の美化活動として行ったものです。約3時間の作業で見違えるようにきれいになりました。

次回は10月5日(日)に予定しておりますので、皆さんのご協力をお願いいたします。



【問い合わせ先】

松田川リバーサイドクラブ
☎63-11982

ごみ出し方法の追加について

宿毛市清掃公社では、今まで通りの収集業務に加え、新たに、収集日が祝日の場合や、ごみの出し忘れ等に対応するため、9

月1日から普通ごみの持ち込みを受け入れることとしました。なお、受入場所等につきましては、左記のとおりとなっております。

受入場所

宿毛市清掃公社(二ノ宮)

受入日

毎週月・火・木・金曜日
(祝日を除く)

受入時間

8時30分～10時

※市の指定ごみ袋に入っていないものや、ごみ出しルールの守られていないものについては、受け入れをお断りします。

【問い合わせ先】

環境課 ☎63-11697
清掃公社 ☎63-11833

10月1日は「浄化槽の日」

保守点検・清掃・法定検査をきちんと行いましょう



平成13年4月から、単独処理浄化槽の新設が原則禁止され、地球にやさしい合併処理浄化槽の設置がすすんでいます。

浄化槽は下水道と同程度の汚水処理性能を持つものですが、正しい使い方と適正な維持管理がなされないと、本来の機能を十分に発揮することができません。

●保守点検は定期的(処理方法や処理対象人員によって回数は異なります)に行うことが義務付けられています。専門知識を持つ資格のある業者に委託することをお勧めします。

●清掃は年1回以上の実施が義務付けられています。市長の許可を受けた業者に頼みましょう。

●法定検査は、浄化槽の機能が十分発揮されているか確認する大変重要な検査です。年1回必ず指定検査機関(高知県環境検査センター ☎088-866012400)で受けることが義務付けられています。

【問い合わせ先】

環境課 ☎63-11697

宿毛工業高校

「国道清掃ボランティア」活動

本活動は「開かれた学校づくり推進事業」として、国道56号線宿毛駅から有岡駅の14km区間を参加生徒と連携団体の地域のご協力により清掃しています。

環境問題に関心を深め、環境保護の啓発につながる本活動に、ご理解とご協力をお願いします。



日時 11月16日(日) 9時～12時
集合場所 秋沢ホテル

【問い合わせ先】

高知県立宿毛工業高校
☎66-10346

10月は

「お客さまふれあい月間」

(財)四国電気保安協会は、お客さまにより一層のご理解を得るため、毎年10月に「お客

さまふれあい月間」を実施しています。

「確かな技術とまごころで電気 of 安全とどけます」をキャッチフレーズに、「お客さまとの対話活動」や電気設備の正しい使い方や改修についての「電気相談」、重要文化財の特別点検など地域への「社会貢献活動」に努めています。

【問い合わせ先】

(財)四国電気保安協会
高知支部 宿毛事業所
☎63-15885

有料広告

福祉タクシー(弱者・障がい者に喜びを)

福祉タクシーで行く、日切りの地藏さん参拝と秘川温泉、出井おうけつ巡りのプチ旅行(費用は格安です)はいかがですか。詳しくはお問い合わせください。(土日祝日扱い)参拝・入浴のお手伝いは無料でさせていただきます。



ひまわりタクシー 電話 65-0005

宿毛市高砂/代表 古田 豊年/許可番号 四連自旅第983号

多重債務者相談強化キャンペーン 無料相談会開催

高知県、高知弁護士会及び高知県司法書士会等が構成メンバーとなっており、高知県多重債務者対策協議会では、借金の返済でお困りの方、多重債務に陥ってしまっている方を対象とした無料相談会を開催いたしますので、この機会に相談会にお越しください。

日時

11月16日(日) 11時～16時

場所

宿毛文教センター

対応

高知弁護士会

高知県司法書士会

受付

当日会場受付

相談時間 30分程度

【問い合わせ先】

・高知県文化環境部県民生活・男女共同参画課

☎088-823-9653

・企画課

☎63-1118

四国と九州を結ぶ **宿毛フェリー**

(株)宿毛フェリー ☎62-1100

行政書士 無料相談

遺言、相続、その他の暮らしと官公署にかかわる手続きにつきまして、無料相談会を開催します。

日時

10月25日(土) 10時～14時

(昼休みも受け付けします)

場所

四万十市中央公民館

(四万十市右山五月町8-22)

【問い合わせ先】

事務局担当 河野

☎090-3461-0535

宿毛フェリー欠航のお知らせ

「ニューあしずり」が船体整備のため、左記の期間欠航します。

利用者の皆さんには、ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力よろしく願います。

欠航期間

10月2日(木)

佐伯港発11時便、片島港発15時便(1往復)

【問い合わせ先】

(株)宿毛フェリー

☎62-11100

平成19年度決算数値のお知らせ

地方公共団体の財政の健全化に関する法律に基づき平成19年度決算数値が確定しましたのでお知らせいたします。

宿毛市の場合、いずれの数値も、早期健全化基準を上回ることのない数値となっておりますが、実質公債費比率、将来負担比率は高い数値となっており、今後も財政の健全化にむけた取り組みを継続していく必要があります。

		平成19年度	早期健全化基準	説明
健全化判断比率	実質赤字比率	-	14.25%	一般会計等を対象とした実質赤字の標準財政規模に対する比率
	連結実質赤字比率	-	19.25%	全会計を対象とした実質赤字等の標準財政規模に対する比率
	実質公債費比	19.9%	25.0%	一般会計等が負担する借金の償還金等の標準財政規模に対する比率
	将来負担比率	206.1%	350.0%	一般会計等が後年度に渡って負担すべき負債の標準財政規模に対する比率
資金不足比率		-	20%	公営企業(水道等)の資金不足額の事業規模に対する比率

(注)比率が-のところは、黒字の決算により数値が出ていません。
参考 実質赤字比率 2.2%の黒字、連結実質赤字比率 13.18%の黒字

※用語説明

標準財政規模

地方公共団体の一般財源の標準規模を示すもの。
(宿毛市の場合は平成19年度で約64億5千万円)

早期健全化基準

早期健全化基準を上回ると歳入の確保、歳出の削減などを掲げた「財政健全化計画」を定め、財政の健全化を図る必要があります。

【問い合わせ先】総務課

☎63-11111

有料広告

まち ちよっと都会まで

行っちゃっ~! 将来こっちへ



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「筒井病院」

TEL.66-0013 (事務長・上村まで)

市長雑感

市長 中野清二

日本海側敦賀市での竜巻に始まり異常気象と受け取れる厳しい暑さの夏でした。8月下旬は関東・東海地方の豪雨も異常と思える気象でした。気象変動には先行きに不安を宿すような気候の中で防災の日の9月1日には福田首相の突然の辞任に世間は「ビックリ仰天」と言った所でしようか。でも今回は嬉しいニュースから。

いた先生、コーチやそれを支えた御家族の皆様にも感謝、感謝です。これを機会に後に続く人も沢山出てきて欲しいと願うものです。金メダルの話の余話ですが柔道の谷本歩実選手と石井慧選手は高知国体時に宿毛の平田と和田に民泊した選手と聞いて、我が水泳の北島康介選手に劣らず身内意識を強くしたものでした。今後も益々「身内」が活躍してくれることを祈っています。

既に新聞等で御存知と思いますが、大相撲で豊ノ島関が関脇に、宿毛中学野球部が県大会で優勝、全国中学体育大会剣道の部で東中学校の川田君が準優勝、柔道の全国小学生学年別大会で咸陽小学校池田君が準優勝の報告を受けました。また、宿毛中学校がサッカー県大会で優勝、片島中学校が相撲で県大会優勝。北京オリンピックの金メダルにも感動しました。私にとっては、宿毛市内の学校に通うこの子供達、このような成績を上げてくれた喜びの方が数倍のものがあります。本人達の努力、精進はもとより、指導いただいた

9月1日の防災の日にかけて、8月31日津波避難訓練が21の自主防災組織で実施され、市内で津波警報発令と共にそれぞれ最寄りの避難場所に集合していただきました。この訓練では警報が届かないところがあつたり、避難場所へ何分くらいで行けたとか市の職員も何分くらいで市役所に参集できた等の確認ができました。いつ来るか不明ですが、必ず発生するであろうと言われていた大地震、津波に対しては日頃の訓練が是非必要であるとの認識を市民一人ひとりが持つていただくことが大切なことです。災害は起こらないに越したことはありませんが、忘れた頃にやって来ても備えをしておくことで後顧の憂い

をなくしたく思います。

さて、財政の話の一つ。19年度の会計の決算について監査委員からの審査結果が出ました。「予算の執行・財政の運営状況は概ね適正に行われている」とのこと、実質単年度黒字となっております。が、歳入状況をみますと、全体で約200億円の予算に対して収入未済が7億6千万円ありました。この収入未済というのは本来、市の収入になるべき市税や使用料、返戻金等が入って来ていないという額です。所得の低い方には減免の制度もあります。税の公平性の観点から、また、市民サービスに資することからも納税の意識を市民の方にも願います。今年度から導入し、ポツポツと他県市に住む人からふるさと宿毛のために役立ててくださうということも寄付もいたさきつつあります。この一方で本市として集金すべき金が7億以上もあるという事は少々恥ずかしいことと心得ます。

エネルギー転換について。原油高騰のあおりを受けて基幹産業たる農漁業が打撃を受け、観光やその他、経済全般に影響が及んでいることは新聞報道のとおりですが、これの対処に油代を自治体が補助したというニュースもありましたが、これは一時しのぎの付け焼刃であると思ひ、何か根本的、抜本的方策はないかと思つている中、車にハイブリッドカーがあつてガソリンエンジンと電気の組合せで燃費が非常に効率が良いということがあり、車にハイブリッドエンジンがあるなら船やその他の動力にもハイブリッドがあつても良いんじゃないかと思ひました。漁船の多くは電気を使います。集魚灯とか、この燃費は全て重油のエンジンを回して供給しています。これを電気そのものにしてはどうか。すなわち安い電気を船に載せ集魚する時はこの電気を使う。この安い電気はどう作るか。昼間休んでいる時に太陽光発電パネルから蓄電できないか。ソーラーカーがあるからソーラー船(シップ)もあつて良いんじゃないか。とかそんな思ひを担当や四電の技術の人に話しました。温風を必要とするハウス栽培者や魚の加工業の方々は、灯油や重油を燃やしていますが、この温風作りの湯を安い夜間電力を利用した湯沸かし装置、例えばエコキュー

トに求めてはどうか。このエコキューと燃油を併用すればハイブリッド方式として経費が安くなるのではないかとこんな思ひを持っています。

今月のトビックス。宿毛大使の中尾ミエさん。これまでくろ鉄支援のチャリティーショーをしてくださつたり、タモリの「笑つていいとも」など、事ある毎に宿毛のPRに努めていただいています。この度10月16、19日東京の国立劇場で「ヘルパーズ」というミュージカルを企画、出演いたします。宿毛市民の皆様の支援をお願いします。どうか故郷に貢献くださり、いろいろ考えさせられる社会問題に明るく挑戦されているミエさんへの支援の輪を広げてください。

第9回

「宿毛湾だるま夕日」・「宿毛の四季」 フォトコンテスト作品募集中

撮影地 宿毛市内
応募締切 平成21年2月18日(水)
主催 (社)宿毛市観光協会

【申し込み・問い合わせ先】
商工観光課 ☎63-1119

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

オールドパワー文化展・ 女のまつり開催の お知らせ

第13回宿毛市オールドパワー文化展・女のまつりを次のとおり開催します。
作品（工芸、絵画、書道、写真、俳句・短歌・川柳等）の展示、歌と踊りのステージ、バザーの開催など、楽しんでいただける内容となっています。今年も熟年パワーでがんばります。皆さんお誘い合わせのうえお越しください。

日時

・作品展

10月17日(金)～19日(日)
9時～17時

※19日(日)は16時まで

・バザー(手づくり品の販売)

10月19日(日) 11時30分～

・女のまつり

10月19日(日) 13時～

・もち投げ

10月19日(日) 16時～

※もち投げは女のまつり終了後に行いますので、開始時刻が前後する場合があります。

場所

宿毛文教センター

主催

宿毛市老人クラブ連合会・宿毛市文化協会・宿毛市教育委員会

作品募集の詳細については、広報8月号に掲載しています。また募集要項は、中央公民館で配布しています。

ふれーらーん科学塾 2008が開催されました

8月17日、文教センター夏の恒例行事である「ふれーらーん科学塾2008」が開催されました。

遊びながら理科や科学の面白さを学んでもらおうと、会場内には、静電気の不思議体験、浮沈子などの工作コーナー、ロボットの操縦等、盛りだくさんの内容でした。また、中庭ではおすしやたこ焼き、かき氷等の屋台が出て食欲をそそっていました。

参加者は目を輝かせながら科学の楽しさを見て、触れて、感じていました。

今回のふれーらーんを通して子どもたちが感じた驚きや経験が、理科好きになるきっかけになればと思います。

関係者の皆さん、ご協力ありがとうございました。



ご寄付ありがとうございました

永富徳次郎・鶴美さんご夫婦より「ふれーらーん実行委員会」へご寄付をいただきました。

宿毛市美術展覧会 日程変更のお知らせ

宿毛市美術展覧会の日程の一部が下記のとおり変更になりました。

表彰式	作品搬出
10月14日(火) 14時30分～16時	10月14日(火) 16時～18時
	15日(水) 9時～18時

伝統文化こども教室参加者募集

小学生を対象にした折り紙教室・陶芸教室・ものづくり教室を開催します。

参加費は無料で、なるべく全教室(10回)に参加できることが可能な方を募集します。

対象 市内在住の小学生
場所 宿毛文教センター
定員 15名(定員を超えた場合は抽選)
申込締切 10月20日(月)



日程表

回数	教室名	講師氏名	日	時	会場
1	和紙折り紙①	林 恵子	10月25日(土)	13時30分～15時30分	視聴覚室
2	和紙折り紙①	林 恵子	11月15日(土)	13時30分～15時30分	会議室1
3	陶芸①	下元 かつお	12月6日(土)	9時30分～11時30分	創作室
4	陶芸②	下元 かつお	12月7日(日)	9時30分～11時30分	創作室
5	ものづくり①(門松)	宮本 重義	12月14日(日)	9時30分～11時30分	多目的ホール
6	和紙折り紙③	林 恵子	12月20日(土)	13時30分～15時30分	視聴覚室
7	ものづくり②(たこ)	小島 征	12月25日(木)	9時30分～11時30分	多目的ホール
8	和紙折り紙④	林 恵子	1月24日(土)	13時30分～15時30分	視聴覚室
9	ものづくり②(竹とんぼ)	宮本 重義	2月8日(日)	9時30分～11時30分	多目的ホール
10	和紙折り紙⑤	林 恵子	2月14日(土)	13時30分～15時30分	視聴覚室

【申し込み・問い合わせ先】中央公民館 ☎63-2618

沖の島アドベンチャーラン2008 (MTB) 〜海拔0mからのサイクルヒルクライム〜

沖の島で、四国百山の一つ妹背山(404m)へのヒルクライムを楽しんでみませんか。交流会(前夜祭)では、郷土芸能の披露や昨年の大会の様様を上映するなど、参加者と地域住民との交流を図ります。



● 島内サイクリングガイドがついて、沖の島の歴史や文化を学びながらのサイクリングです。

定員

- MTBヒルクライム 70名(中学生以上)
- 島内サイクリング 20名(中学生以上)
- 応援・付添い 10名(自転車の持ち込み可)

参加料

- MTBヒルクライム 7,000円
- 島内サイクリング 5,500円
- 応援・付添い 4,500円

(小学生は2,500円、小学生未満無料、自転車持ち込みは+500円)
※いずれも往復の船賃、昼食代、保険料を含みます。

- 宿泊・交流会費(夕食代含) 6,500円
- (小・中学生は5,500円)

集合時間

- 25日(土) 14時
 - 26日(日) 6時30分
- 両日とも片島港(定期船棧橋)に集合

開催日
10月25日(土)
交流会(前夜祭)
10月26日(日)
MTBヒルクライム
島内サイクリング

内容
● MTBヒルクライム
弘瀬港をスタートし、妹背山をゴールとする舗装路、石段、林道、登山道など変化に富んだ約12kmのコースです。

注意事項

- ヘルメット、グローブの着用を義務とします。
- ライト、ミラー、かごなど走行時の接触や転倒時危険性が高いものは取り外してください。

申込方法

参加申込書と参加料(振込可)を添えて、10月20日(月)までに中央公民館まで申し込みにください。(定員になり次第、締め切ります)

※振込先(郵便振替)

口座番号: 0165000158212
口座名称: アドベンチャーラン
実行委員会

※申込用紙のダウンロード先

<http://www.5-plata.or.jp/S-Genki/>



【申し込み・問い合わせ先】

〒788-0001 宿毛市中央2-7-14
中央公民館
☎ 63-2618

新刊案内 坂本図書館

おにいちゃん

後藤竜二 さく
小泉るみ子 え
佼成出版社

ゆうかは妹のくせに僕を呼び捨てにする。ある日、ゲームのスイッチを突然切ったゆうかを叩いてしまい…。生意気で、甘えん坊で、泣き虫で、うるさくて、だけど、たまたまにちよつとかわいい妹に振り回されるお兄ちゃんのお話。

ひとりむらいつおばけアパート

斉藤洋 作/高島那生 絵
講談社

エマ・ジーン・ラザルス、木から落ちる

ローレン・ターシス 作
部谷真奈実 訳
主婦の友社

チコときんぎょのつば

レオ・レオーニ 著
さくまゆみこ 訳
あすなろ書房

ガタゴトシュットンなののおと?

富安陽子 作
はたこうしろう 絵
学研

人気の建築家が設計した本 当にいい間取り357選

住みよ(家)づくりに必ず役立つ
主婦の友社 編
主婦の友社

同じスペースの家でも、住み心地のよしあしは間取りによって変わってくる。「動線に工夫のある間取り」や「収納が充実した間取り」など、人気の建築家たちが設計した「いい間取り」ばかりを豊富に紹介。

医療保険のことがなんでもわかる本

井戸美枝 著
日本実業出版社

ひとりでもできる裁判と訴訟手続き

松田啓 著
日本実業出版社

コンパニオンプランツで無農薬の野菜づくり

有機・無農薬でおいしく安心な野菜をつくる
学研

故国を忘れず新天地を拓く

移民から見る近代日本
天沼香 著
新潮社

(内容紹介は、韓国書館流通センターKCMARCより)

市民祭宿毛まつり2008

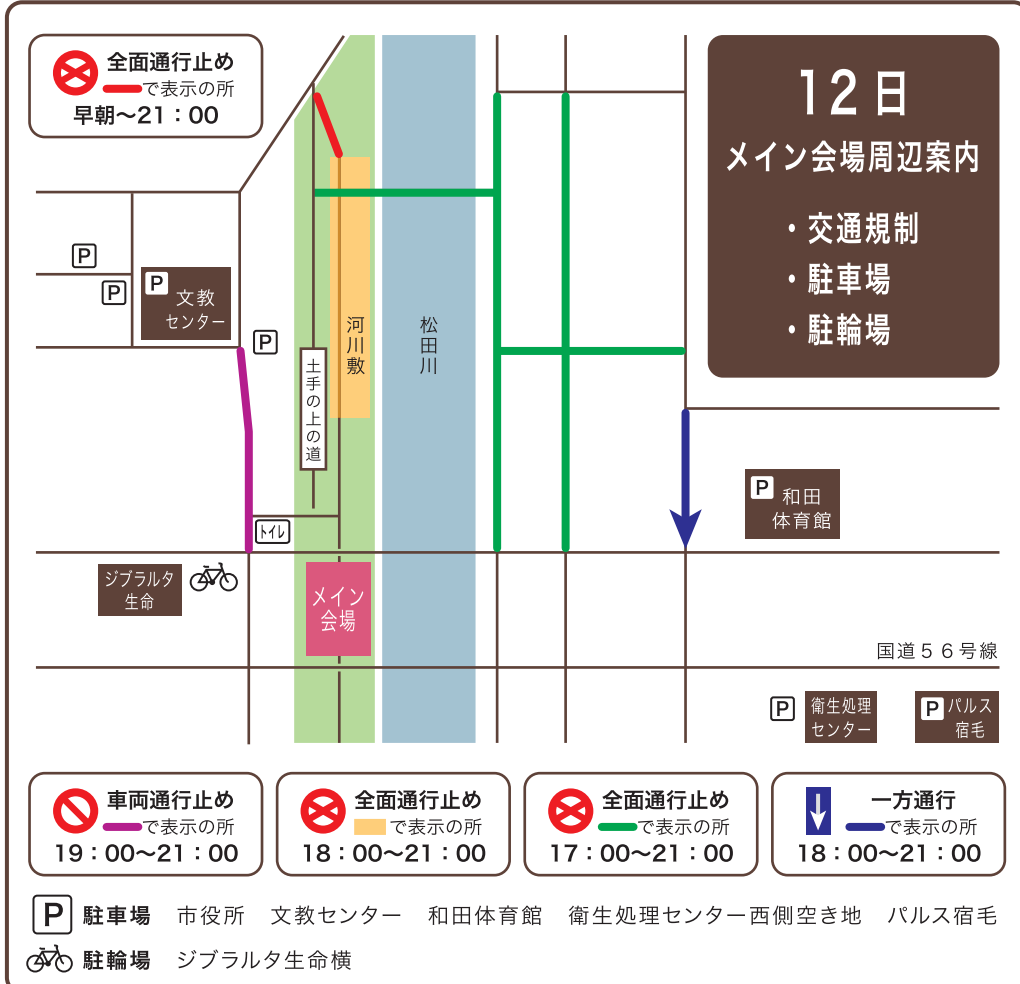
10月11日(土) 12日(日) 13日(月)

松田川親水公園(メイン会場)

20:00	19:30	18:40	18:10	17:40	17:00	16:15	13:10	12:30	12:00	11:30	14:00
花火大会	いごっそ太鼓	クイズヘキサポンinすくも (○×クイズ、豪華景品あり)	橋上太鼓	宿毛中プラスバンド	Mr.マーさん 曲芸ショー	舞踊パレード審査発表・表彰	アマチュアプラスバンド	Mr.マーさん バルーンショー	片島中プラスバンド	オープニングセレモニー (こんびら男表彰式・もち投げ等)	宿毛まつりストリートダンスイベント



イラスト・おくだたけし



【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
063-13484

総合運動公園

金刀比羅宮

11日 8:30 ~ ゲートボール大会

12日 10:00 ~ 宿毛ジュニアユース サッカーフェスティバル

13日 9:00 ~ 宿毛ジュニアユース サッカーフェスティバル

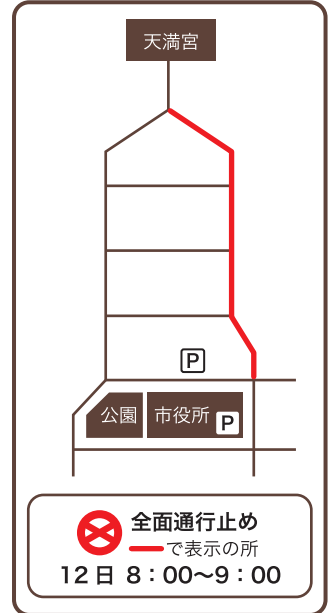


12日 6:00 ~ 14:00 秋大祭(神事)

8:00 ~ 10:00 こんぴら男

12:00 ~ 10:00 もち投げ

もち投げ



総合社会福祉センター

12日 13:00 ~ 少年剣道大会

13日 9:00 ~ 少年剣道大会



市街地

11日 18:00 ~ 21:00 歌謡フェスティバル

12日 10:00 ~ 11:30 子どもみこし

14:00 ~ 舞踊パレード

和田体育館相撲場

12日 9:00 ~ 少年相撲大会



旧高知銀行跡地

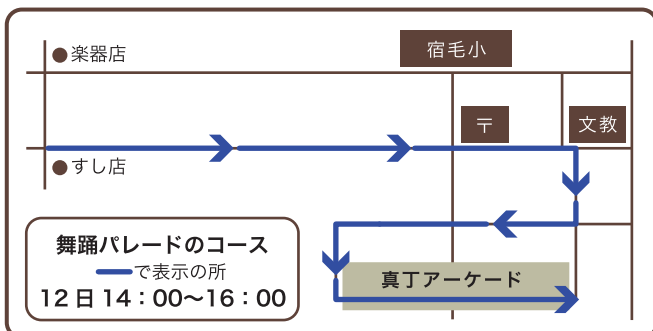
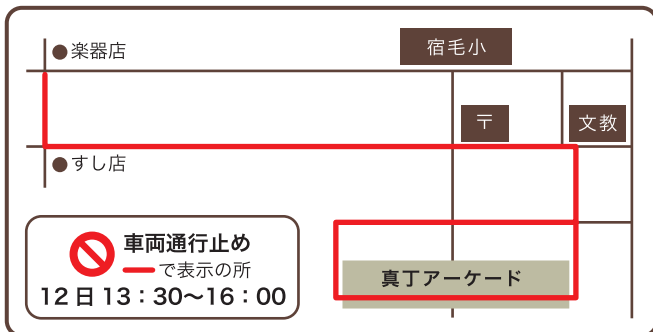
12日 12:00 ~ 15:00 ふれあいまつり

内容 福祉バザー

ミニ動物愛護のつどい
わんぱくコーナー(わたがし等)
マイバックの配布
物品販売など

総合社会福祉センターグラウンド

13日 12:30 ~ グランドゴルフ



『宿毛花へんろマラソン』ランナー・ボランティアスタッフ募集

ランナー募集

宿毛市で初めてのフルマラソン大会を全国から1,000名の参加者を募集し、開催します。



日時

平成21年3月22日(日)

マラソン

- 9時スタート
3 kmの部
- 9時20分スタート
5 kmの部
- 9時50分スタート

会場

宿毛市総合運動公園スタート・ゴール

参加資格

- マラソン…18歳以上の男女
(高校生は除く)
 - 5 km ……高校生以上の男女
 - 3 km ……中学生および小学5・6年生の男女
- ※高校生以下は保護者の承諾が必要です。

参加料

- マラソン…5,000円
- 5 km、3 km 一般…3,000円
- 高校生以下…200円

種目

マラソン(8部門)

- 39歳以下男子の部・39歳以下女子の部・40歳代男子の部・40歳代女子の部・50歳代男子の部・50歳代女子の部・60歳以上男子の部・60歳以上女子の部

5 km(6部門)

- 高校生男子の部・高校生女子の部・39歳以下男子の部・39歳以下女子の部・40歳以上男子の部・40歳以上女子の部

3 km(4部門)

- 中学生男子の部・中学生女子の部・小学生男子の部・小学生女子の部

制限時間

- マラソン…7時間
- 5 km ……50分
- 3 km ……20分

申込期限

平成21年1月22日(木)
※申し込み方法につきましては、

宿毛花へんろマラソン実行委員会事務局までお問い合わせください。

ボランティアスタッフ募集

大会開催にあたり、大会運営のお手伝いをしていただけボランティアスタッフを募集します。



応募資格

中学生以上の男女(大会前の説明会に参加できる方)

※中・高校生は保護者の許可を得てください。

募集人員

約1,000人
(募集定員は変更になる場合があります。)

内容

受付・走路誘導員・会場内

清掃・給水所・接待所・駐車場の誘導整理・弁当の配布・会場設営など

申込期限

平成20年12月1日(月)

申込方法

所定の申込用紙に必要事項をご記入の上、大会事務局または生涯学習課(宿毛文教センター内)まで郵送、FAX、E-mailまたは持参にて申し込みください。

申込書配布場所

宿毛市総合運動公園、生涯学習課、和田体育館

※宿毛市役所ホームページからもダウンロードできます。

大会の詳細については今後の広報等でお知らせします。

【申し込み・問い合わせ先】

〒788-0785

宿毛市山奈町芳奈4024

宿毛花へんろマラソン実行委員会事務局

(宿毛市総合運動公園内)

TEL 66-11467

FAX 66-11468

✉ raiku-z@city.sukumo.kochi.jp

11月のイベント情報

第36回 宿毛市芸術祭

日頃より文化活動に取り組みをしている16サークルの練習成果を披露する「第36回宿毛市芸術祭」を左記の日程で開催します。

舞踊、演奏、コーラス等の発表です。

皆さんお誘いあわせのうえ、ぜひご鑑賞ください。

日時

11月9日(日)

開場 11時30分

開演 12時

場所

宿毛市総合社会福祉センター

入場料

500円

【問い合わせ先】

生涯学習課

TEL 63-13394

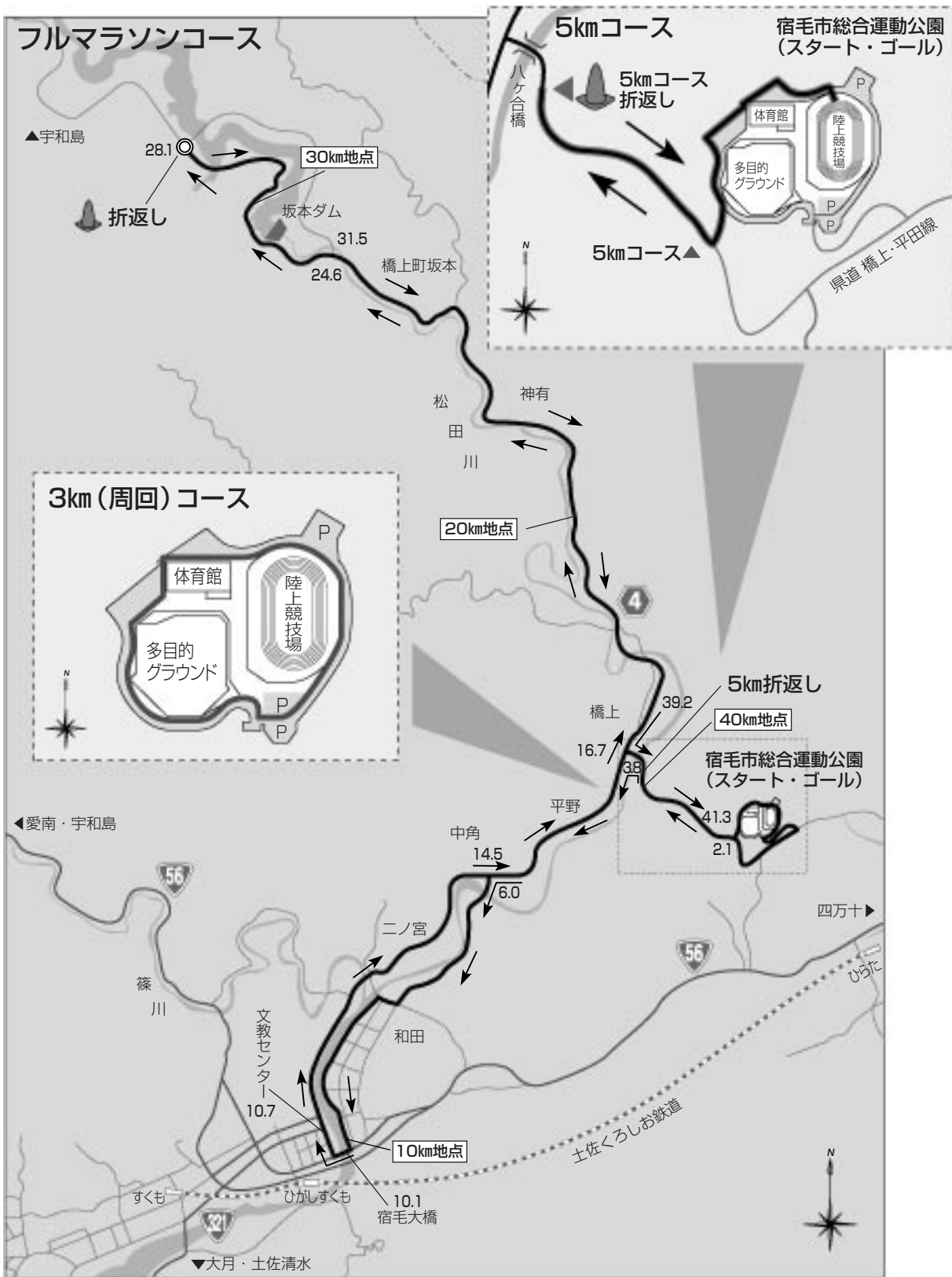
金子和孝(文化協会会長)

TEL 63-15106

宿毛へんろ道ウォーク

へんろ道をご存知ですか？歩きながら地元のへんろ道を知っていただき、健康増進に

宿毛花へんろマラソン大会コース図 (フルマラソン・5km・3km)



繋げるためウォーキングイベントを開催します。
多くの皆さんの参加をお待ちしております。



開催日
11月30日(日)

内容

- へんろ道健脚コース
約28km
(延光寺〜松尾峠〜観自在寺)
- 松尾峠ハイキングコース
約7・6km
(宿毛駅〜松尾峠〜小山)

※申し込み方法等の詳しい内容は広報11月号に掲載します。

【問い合わせ先】

宿毛市総合運動公園
☎ 66-11467

お知らせ

スワンTV行政チャンネル(5チャンネル)で放送している「宿毛自然紀行」について、10月はお休みします。

宿毛の教育について

宿毛市教育長 岡松 泰

今年も全国一斉に小学校（6年生）と中学校（3年生）で4月22日に実施された全国学力・学習状況調査の結果が8月29日に発表されました。昨年続き、高知県は小学校において下位であるけれども母集団の中には入っている状況であります。中学校においては沖縄とともに全国平均からかなり離れての順位でありました。

世界に目を転じますと、発展途上国では勉強をしたい子どもたちが、ひとつしかない教室に入りきれずに教室の外にあふれ、知的好奇心いっぱい、中で行われている授業に真剣に耳を傾けているニュースが報じられていました。経済的に恵まれている国々では、子どもの興味・関心を高めるための授業改善のいろいろな取り組みがなされています。日本では抵抗感があるかも知れませんが、海に向こうのアメリカでは『トーン・エコノミー』といって

課題をやり遂げるとトーンがもらえ、一定量たまると『ご褒美』がもらえるというようなやり方がごく一般的に受け入れられているようです。文化の違いといえばそれまでですが、馬の前に「にんじん」をぶら下げて外から煽るような手法は日本ではなじまないような気がします。やはり「智」に対する内から湧いてくるような興味を育てて、学習に取り組むことが本来の姿であると思います。そして、将来の自分の『夢』や『目標』を成し遂げるために、ある程度の辛いことにも負けない心で取り組める子どもの育成に学校、家庭、地域、行政が連携して取り組みを進めていかなければいけないと思います。

学力向上に向けての宿毛市の取り組みですが、ひとつには分かる授業づくりの推進です。それぞれの学校での授業改善の取り組みと研究所を中心とした研修会の充実です。2点目は、前回提案をしましたPTAを中心にした『人の話は目で聞こう』運動の理解と協力です。発表者の意見をしっかりと聞ける子どもが育てば、授業中の学習活動が充実します。学習規律のない、よそ見をしたり、騒がしい授業

の中で子どもに学力の定着を求めることは難しいことだと思います。それから読書好きの子どもをいかにして育てるかということも大切だと考えます。外から送られてくる画像を受動的に受け入れるのではなく、文を深く読み取ることによって自分でイマジネーションを膨らませ、場面を設定できる脳を育成することが今の子どもたちにとってとても大切なことです。

中学校の学力問題を話題にするとき、部活動のことが問題になり、学力問題と部活動が相関関係として論ぜられず、疲れて家庭学習ができない状態であれば問題があります。指導者も練習内容を研究し、時間短縮に努める必要はあります。今年もスポーツの各種大会において、宿毛市の中学校生がすばらしい成果を挙げました。苦しい練習に打ち勝ち、すばらしい成果を上げた人間は、それに伴って人間的にもいろいろな面で成長をしているはずで、友達と力をあわせて協力する心や苦しむことに負けないでがんばる心などです。生活態度にも学習態度にも波及して成長してもらいたいものです。また周

りの仲間にもよい影響を与えることになると思います。部活動がんばる子どもは学習態度も生活態度も他の人の見本になつてもらいたいと思うし、そうすることによって一回り自分を成長させ、周りの人間を成長させるのです。

宿毛市の特徴的な取り組みとして、小学校5・6年に英語活動を行っています。2年後、新しい学習指導要領で5・6年生の外国語活動の実施が義務づけられています。中学校英語の前倒しのような、難しい文法的な活動でなく、楽しく、英語を通してコミュニケーション能力を高めることと、異文化を受け入れる寛容の心を育てる目的です。この事業は、宿毛市出身で坂本図書館を設立していただき、宿毛高校の設立にも多大な援助をしていただきました坂本嘉治馬さんの御子孫で、坂本報効会の理事長でもある坂本嘉廣さんのご好意により財政援助をしていただきました、2名の講師の方の指導で2年間取り組んでまいります。子どもたちも楽しく英語活動に取り組んでいます。不登校の子どもに対する取り組みといたしまして、国庫補助事業を導入し「問題を抱え

る子ども等の自立事業」で相談員が1名、「スクールソーシャルワーカー活用事業」で2名が教育研究所に配置され、学校と連絡を取りながら、家庭に入り子どもの心をいやす活動や家庭の悩みの相談業務に努めています。

連携教育について、保・幼小・中の連携についてはよく話題になりますが、地元の高校との連携がもっとも必要ではないかと考えています。数日前に宿毛高校から校内研修会で「すくもの教育」についての話をしてくれとの要請がありましたので行ってきました。その中で感じたことは、高校・中学校の子どもの学力や生活態度などを話して、相互の取り組みの理解を図り、系統だった指導方法を考える機会が必要であると考えました。教育は学校、家庭、地域そして行政の四輪駆動で推進することが望ましいという記事も目にしました。学校間の連携についても教育行政が機会の設定のために力になればと考えています。意見をお寄せください。

ねんきんコーナー



国民年金保険料の一部免除が承認された方へ

7月号広報で国民年金には免除制度があることをお知らせしましたが、今回は一部免除が承認された方へお知らせします。一部免除とは4分の3免除、半額免除、4分の1免除のことをいいます。

残りの保険料を納めないと未納期間になりますのでご注意ください！

一部免除の場合、残りの保険料を納めないとはそれは免除期間ではなく未納期間となっております。そうすると老後に受け取る年金（老齢基礎年金）や、死亡、障害に対する年金（遺族基礎年金、障害基礎年金）を受け取れなくなる可能性があります。免除承認後に残りの保険料の納付書が届きますので、必ず2年以内に納付してください。

なお、残りの保険料を納めておけば、免除された一部保険料も10年以内であればさかのぼって納めることができます。未納

のままだとそれもできません。追納すれば受け取る年金額を増やすことも可能ですのでそのためにも残りの保険料はきちんと納めておきましょう。

※追納は3年度目からは加算額がかります

国民年金保険料の納付について委託業者から電話をさせていただきますことがあります

高知社会保険事務局では国民年金収納業務について、本年10月より「株式会社トライアイ高知支店」に民間委託することになりました。これにより、社会保険事務所のほか、委託業者から皆さんのご自宅にお電話させていただきます場合があります（土日・夜間も含む）のでよろしくお願ひします。

なお、委託を受けた事業者には国家公務員と同様の守秘義務を課すなど情報の保護については「行政機関の保有する個人情報保護に関する法律」により万全の体制をとっておりますのでご安心ください。

納付についての連絡は本人お

よび連帯納付義務者（配偶者・世帯主）に行います。

また、今後は戸別訪問や文書によるご案内も予定しています。

今月の年金相談

幡多事務所による出張年金相談

10月7日(火)、21日(火)
10時～15時
(昼休みを除く)

場 所：宿毛市役所
受 付：市民課年金係
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、特別便の相談であれば送られてきた書類一式、認め印、代理の場合場合は委任状（家族であった必要です）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

消防コーナー

火災予防の秋

秋は運動・読書・食欲・芸術などといわれるように、夏の暑さも遠のき、活動しやすい季節になりますが、空気が乾燥してくるので、火の取り扱いには十分注意が必要です。ご家庭の火災対策を点検してみましょう。

- 火を使った料理をする時は、その場を離れないようにする。
- 屋外で枯れ草や落ち葉を燃やす時は、風のある日避け、燃やす時は、すぐに消火できるとおき、水バケツなどを用意しておき、最後は十分水をかけるなどして念入りに始末をしましょう。（火災とまぎらわしい行為は消防への届け出が必要です）
- タバコは、火災の発生原因の上位にあります。かならず消したことを確認しましょう。
- しまいこんでいた暖房器具を使う前には、異常がないか、ゴミがたまっていないか、確認して使用してください。
- コンセントの差し込み口や、電気コードの破損も、ゴミがたまると火災の原因となります

す。使用しない時は抜いておくようにこころがけましょう。

火災の多くは、ちよつとした不注意から起こります。逆にいえば、少しの気配りで火災を防ぐ事ができます。皆さん一人一人が火災予防の工夫を探してみてください。

どんな火事でも、最初は小さな火から始まります。火が大きくなる前に消火することを、「初期消火」といいます。この初期消火に効果を発揮するのが消火器です。近年ではスプレータイプの簡易消火具も販売されています。これらの消火器具が無い場合でも、バケツで水や砂をかける、座布団で火元をたたき、布団やカーテンを火におおい被せるといったことでも初期消火できます。

初期消火で火災の被害を最小限に食い止められれば何よりですが、消火に時間を掛けすぎると逃げ遅れてしまう危険性があります。自分自身でだめだと思えば、消防へ通報し、ただちに避難するようにしてください。

【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

シリーズ 特定保健指導

PART 6 「見直す」SEE

目標達成度を定期的に見直そう

1	2	3	4	5	6
知る	確認する	計画する	実践する	実践する	見直す



イラスト…おくだたけし

継続と見直しで

「メタボの危険」と
サヨナラしよう!

今回まで「知る」↓「確認する」↓「計画する」↓「実践する」と一歩一歩、ステップアップしてきました。肝心なのは、この取り組みを継続していくこと！
1か月後、3か月後、半年後：と定期的に効果を確認し、「○」がよかった、「△」が足りなかった」と見直してみましよう。

継続するためのヒント

*冷蔵庫や脱衣所など、目に入りやすい場所に記録表などを貼って活用しよう。

*手帳やカレンダーに運動などの予定をあらかじめ記入しておこう。

*目の前のできることから始めてみよう。何もやらないよりは、わずかなことでもやったほうがいい。

*家族や友人に応援してもらおう。「やるぞ!」と宣言するのもいい方法。

*「楽に階段が上れるようになった」など、生活の中で感じるちょっとした効果を確認しよう。

*倦怠感が生じたら、活動の内容や歩くコースなどに変化をつけてみよう。

*ある期間、継続できたら、がんばった自分にご褒美をあげよう。(ほしかったものを買うなど)

目標を達成した自分をイメージしよう

あなたの1か月後、3か月後、半年後の姿を思い浮かべてみましょう。どんな将来像を描きますか？

1か月後

3か月後

半年後

「STOP!メタボリックシンドローム」
成功の鍵は、継続&定期的な見直しにある!

この特集の最初に立てた自分の目標は覚えていますか？効果の有無が確認できたら、できたところとできなかったところの見直しをしましょう。自分の達成度に合わせて、目標を修正していくことも大切です。

何らかの理由で取り組みが中断してしまうことは、よくあることです。しかし、再スタートを切れるのは、他ならぬ自分自身です。焦らず、ゆっくとよい習慣を取り戻していきましょう!

「継続する&見直す」このステップこそが、メタボリックシンドローム予防・解消の鍵を握る最大の勝負どころなのです。

今月号をもって、特定保健指導の特集が終了します。みなさん、どうでしたか？メタボリックシンドロームの人もそうでない人も、この特集は健康的な生活習慣の再獲得を目的に情報提供してきました。

自分の素晴らしい未来のために、ぜひ実践してみてくださいね。

【問い合わせ先】

保健介護課 保健衛生係・健康指導係

63-11113

宿毛市行事予定表

平成20年 10月

開催日	行 事 名	時 間	場 所	問い合わせ先
1(水)	豊ノ島関宿毛後援会総会・懇親会	18:30	JA高知はた 宿毛支所	宿毛後援会事務局 ☎63-0077
	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
5(日)	第33回 幡多地区秋季卓球選手権大会	9:00	宿毛市総合運動公園	総合運動公園 ☎66-1467
7(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
9(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
10(金)	宿毛市美術展覧会(～14日)	9:00	宿毛文教センター	中央公民館 ☎63-2618
11(土)	幡多地区中学校陸上競技大会	8:40	宿毛市総合運動公園	総合運動公園 ☎66-1467
11(土)～13日(月) 市民祭宿毛まつり2008に関する行事内容は10・11ページをご覧ください				
14(火)	ふれあい保育(体験入園)	9:30	市内 各保育園	各 保 育 園
15(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
16(木)	通学路安全の日		市内全域	総 務 課 ☎63-1111
17(金)	第13回 オールドパワー文化展 作品展(～19日)	9:00	宿毛文教センター	中央公民館 ☎63-2618
18(土)	宿毛市・大月町中学校駅伝大会	9:00	宿毛市総合運動公園	総合運動公園 ☎66-1467
	RKC杯少年サッカー大会 西部支部予選(～19日)	9:00		
19(日)	女のまつり	13:00	宿毛文教センター	中央公民館 ☎63-2618
20(月)	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
	育児相談	9:00	宿毛幼稚園	宿毛幼稚園 ☎63-2914
	ふれあい保育(体験入園)	10:00		
21(火)	宿毛市小学校陸上記録会	9:00	宿毛市総合運動公園	総合運動公園 ☎66-1467
	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(1日行政相談所開設)(～22日)	13:00	宿毛文教センター	松岡陽一 ☎66-0110 福田延治 ☎67-1778
23(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
25(土)	幡多地区小学陸上大会・ 幡多地区陸上記録会	9:00	宿毛市総合運動公園	総合運動公園 ☎66-1467
26(日)	沖の島アドベンチャーラン2008(MTB)	9:00	沖の島全域	中央公民館 ☎63-2618
	第5回 四国・西南 ジュニアバレーボール宿毛大会	8:45	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
28(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
11月 1(土)	黒潮医療専門学校学校祭 「オーシャンパシフィックフェスティバル」	10:00	黒潮福祉専門学校	黒潮福祉専門学校 ☎0880-37-6888

市県民税 3期
国保税 4期
介護保険料 4期
後期高齢者医療保険料 4期

10/31


(金)

納期限

休日市税納付窓口開設日			
月	日	場 所	開設時間
10	26(日)	市役所 税務課	9:00～17:00
※お昼休みも納付できます。			

高知けいば

10月 3, 5, 10, 12, 13, 19, 25, 26, 31
 11月 1, 2, 8, 9, 14, 16, 23, 24, 28, 30


 (ホ-ムペ-ジ) <http://www.keiba.or.jp> (i-mode) <http://www.keiba.or.jp/i/>

夜間市税納付窓口開設日			
月	日	場 所	開設時間
10	9(木)	市役所 税務課	17:30～19:00
	23(木)	〃	〃

インフルエンザ予防接種 が始まります

冬場は、呼吸器感染症の原因となる病原体が活動しやすい時期であり、インフルエンザ等の流行が懸念されます。

対象者のうち希望される方は、一部公費負担により、インフルエンザ予防接種を受けることができます。対象外の方については、任意接種としての医療機関でも受けられます。

対象者

高知県下の市町村に住民登録又は外国人登録している方であって、次の①又は②のいずれかに該当する方

- ① 65歳以上の方
- ② 60歳以上65歳未満の方であって、心臓、腎臓又は呼吸器の機能に自己の身の辺の日常生活が極度に制限される程度の障害を有する方及びヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害を有する方(いずれも身体障害者手帳1級相当)

実施期間

10月1日(水)～12月31日(水)

※委託医療機関の休診日は除く。

自己負担金

1,000円

※公費負担で接種できるのは、実施期間中の1回だけです。

※生活保護受給者についてはあらかじめ福祉事務所で免除申請を行えば、自己負担金は免除となります。

接種機関

高知県内の受託医療機関であれば、宿毛市以外でも接種が受けられます。事前に希望される医療機関に接種日時等をご確認ください。

注意事項

- 医師から十分な説明を受け、その効果や副反応などについて十分理解した上で接種を受けてください。また、予診票(各病院にあります)には、必ず接種を受ける方が責任を持って記入をしてください。
- 接種を受けられる本人の意思確認ができない場合には、予防接種法に基づいた接種を受けることができません。

【問い合わせ先】

保健介護課保健衛生係
63-1113

精神障害者家族研修会 のご案内

地域に根ざした精神保健福祉の充実を目指し、研修会を実施します。今回は、精神科医によるストレスをうまく解消する方法の講演等を行います。テーマは「笑いと健康」です。皆さん、ぜひ参加してください。

内容

- 10時30分～
- 13時30分～16時

体験発表
(当事者・家族・関係機関等)

演題「現代のストレス社会を生き抜くためには」

講師 枝廣 篤昌 先生

財団新居浜病院 副院長(精神科医)
日本笑い学会四国支部代表

【問い合わせ先】

高知県西南地域精神障害者
家族会連合会(事務局)
0880-34-5124

地域医療を考える シンポジウムin幡多

病気になっても住み慣れた家や地域で、心穏やかに暮らしながら医療を受けられることを知っていますか？それが在宅医療です。シンポジウムでは新潟県南魚沼市で地域医療と介護のネットワーク作りを展開している黒岩卓夫氏(萌気園浦佐診療所長)をお招きして、生活を支える医療について語っていただきます。

また事前に質問を募集して、当日シンポジストにお答えいただく予定です。質問は手紙、ファックスまたはEメールで県庁医療業務課へ10月17日(金)までお願いいたします。多数の場合、すべての質問にお答えできないこともありますので、ご了承ください。

日時

10月25日(土) 13時～16時30分

場所

四万十市立文化センター

参加費 無料

【申し込み・問い合わせ先】

〒780-8570(住所不要)
高知県庁医療業務課
TEL 088-823-9667
FAX 088-823-9137
E-MAIL 131301@ken.pref.kochi.lg.jp

複十字シール募金運動にご協力をお願いします!

複十字シール募金運動は、結核をなくすための事業(胸部検診車や検診機器の整備、途上国での国際医療協力事業など)資金を集めるために行われている募金活動です。

健康づくり婦人会、市役所、保健所を通じて協力をお願いします。



【問い合わせ先】保健介護課 ☎63-1113

「空気もおいしい!」認定事業 大募集中

応募期間：7月20日(日)～11月30日(日)

県では、よさこい健康プラン21に基づき、健康づくりを推進しています。施設内禁煙・分煙対策に取り組んでいる店舗・施設に応募をいただき、実態確認後「空気もおいしい!」認定事業ステッカーを配布し、高知県ホームページ等で公開します。

【申し込み・問い合わせ先】

幡多福祉保健所健康障害課 ☎0880-35-5979



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

[1歳6カ月児健康診査] 対象児に個人通知します

日	場 所	受付時間
26(水)	宿毛市総合社会福祉センター	12:30～13:30

[赤ちゃん広場]

日	場 所	実施時間
4(火)	宿毛文教センター	9:30～11:30
13(木)	東部農村環境改善センター	9:30～11:30
20(木)	西町公会堂	9:30～11:30
25(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
28(金)	宿毛文教センター	13:30～15:30



成人保健

検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。

[乳がん検診(マンモグラフィ)]

日	場 所	実施時間
27(木)	小筑紫老人憩の家	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。
28(金)	〃	

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
6(木)	大海老人憩の家	9:30～11:00
	宿毛文教センター	13:30～15:00
7(金)	旧鵜来島小中学校	8:30～11:00
10(月)	中角集会所	13:30～15:00
12(水)	古屋野老人憩の家	9:00～10:00
	弘瀬老人憩の家	11:30～14:00
17(月)	大島公民館	13:30～15:00
20(木)	湊集会所	13:30～15:00
27(木)	沖の島開発総合センター	11:30～14:00
28(金)	旧鵜来島小中学校	8:30～11:00

[大腸がん検診]

11月から40歳以上の方を対象にした大腸がん検診を下記の日程で実施します。検診方法は自宅で採便するもので、本人が来られない場合は、代理の方が容器の受け取りや提出をすることも可能です。受診を希望される方で、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申し込みください。

日	場 所	集合時間
4(木)	正和隣保館	10:00
	橋上生活改善センター	14:00
10(月)	沖の島開発総合センター	9:00
	すくも湾漁協弘瀬出張所	11:00
11(火)	小筑紫基幹集落センター	10:00
	高知県宿毛漁業指導所	14:00
17(月)	片島公民館	10:00
	宿毛市総合社会福祉センター	14:00
12月 1(月)	宇須々木公民館	10:00
	西町公会堂	14:00
2(火)	宿毛文教センター	10:00
		14:00
12(金)	旧鵜来島小中学校	9:00
16(火)	東部支所	10:00
	東部農村環境改善センター	14:00



犬の引取り

日	場 所	引取時間
14(金)	宿毛市役所	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

給食センターだより

学校給食はセンターでは、小学校10校・中学校5校の
約2,200食を作っています。

給食キッズ

学校給食は
栄養バランスの
とれた献立です。



がつつ君

カルちゃん

元気君

給食センターのイメージ
キャラクターです。
よろしくね!

給食で使っている地場産品



ごはん・きびなご唐揚げ・スパゲティサラダ・
味付のり・アセロラゼリー・牛乳

食のつどい

日時 11月11日(火)
10時30分～15時
場所 JA高知はた宿毛支所
*市内小中学校はお弁当の日

学校給食を通じて、食育を推進している関係者の実践報告と地場産品の紹介や試食、講演を予定しています。興味のある方は、ぜひご参加ください!!

地産地消を進めるため、安心安全な宿毛ならではの給食メニュー作りにより一層励んでいきたいと思っております!!

早ね、早おき、朝ごはん! 朝食摂取率100%を目指そう!

【問い合わせ先】

保健介護課 ☎63-11113

- 作り方
- ① 洗い米に、みじん切りしたにんじん・しらす干しを混ぜ、酒・しょうゆ・水を入れて炊く。
 - ② 炊きあがったら、ざっくり混ぜ、ごまをふる。

米	2カップ
にんじん	1/3本(40g)
しらす干し	1/2カップ(30g)
ごま	大きじ1
調味料	
酒	大きじ1と1/2
淡口しょうゆ	大きじ1と1/2
水	2カップと1/4

◆この日のメニューより1品紹介します。
◆キャロットライス◆
材料(4人分)

毎年恒例の親子食育教室を、8月3日に宿毛文教センターで実施し、小学生とその保護者21名が、宿毛市食生活推進協議会の推進員(ヘルスメイト)と一緒に5品を調理しました。
ご家庭でも、子どもの成長や興味に合わせて食事の準備やあと片付けなどに関わる機会をつくってはどうでしょうか。



「一緒に作ると楽しいね♪」