



梅まつりが行なわれました。(2月15日、楠山公園)



## 今月の主な内容

- 「定額給付金」および「子育て応援特別手当」について…4
- 第1回 宿毛花へんろマラソン2009…8~9
- 平成20年度 宿毛市スポーツ賞…10

## 人のうごき (21.2.1 現在)

世帯数	10,122	2	出生	25
人口	23,499	-3	死亡	32
(男)	11,069	-5	転入	45
(女)	12,430	2	転出	41

## 1月中の 異動状況

ごみ収集業務の一部民間委託について

4月1日より平田町全域と小筑紫町全域のごみ収集業務を民間業者に委託することとなりました。

ごみの出し方や収集日に変更はありませんので、これまで通りご協力をお願いいたします。



【問い合わせ先】

環境課  
☎63-11697

狩猟期におけるシカ捕獲報償金の請求について

今年度より実施している高知県シカ個体数調整事業におけるシカ捕獲報償金請求(3月分)の締め切りは、3月18日(水)です。なお、締め切り日を過ぎての請求はお受けできませんのでご注意ください。

【問い合わせ先】

産業振興課  
☎63-11117

今月の行政相談

総務省大臣より委嘱を受けた行政相談委員が、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などについて相談を受けています。お気軽にご相談ください。

日時 3月17日(火)  
13時～15時

場所

宿毛文教センター会議室3  
宿毛市役所小筑紫支所

行政相談委員

松岡陽一  
平田町戸内1050-111  
☎66-01110

福田延治  
小筑紫町小筑紫272  
☎67-11778

※相談は各委員の自宅や電話でも受け付けています。

【問い合わせ先】

総務課総務係  
☎63-10948

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増進等を目的に平成4年に開校した大学で、各種講演・グループ活動等を行います。

平成21年度の生きがい大学入学生を左記のとおり募集します。まだ入校されたことのない方は、ぜひ入校されてはいかがでしょうか。

入学資格

市内在住で60歳以上の方  
開催回数 年間6回  
(2ヶ月に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2日(月)～3月31日(火)

【申込み・問い合わせ先】

福祉事務所  
高齢者・障害福祉係  
☎63-11114

第5回宿毛桜のうたフェアー 作品募集

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。

作品は桜の咲く頃に宿毛文教センターにて展示を予定しています。お楽しみに!

申込方法

住所、氏名、連絡先(電話番号)を記入した応募作品と、80円切手2枚を同封して下記までお送りください。  
※作品は1人3作品までとし、自身の作品に限ります。  
※簡単な冊子にしてお送りします。

申込締切

3月31日(火) 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 ☎62-2988

公費負担による 妊婦一般健康診査回数拡大

公費負担による妊婦一般健康診査が、2月1日より14回分に拡大されました。

それに伴い、妊婦一般健康診査受診票は妊娠週数に応じた枚数を交付します。

妊婦一般健康診査にかかる 公費助成回数

妊娠8～23週まで…4回  
妊娠24～35週まで…6回  
妊娠36～出産まで…4回

【問い合わせ先】

保健介護課 健康指導係  
☎63-11113

# 予備自衛官補募集



受付期間	第1回	1月5日(月)～4月13日(月)
	第2回	7月21日(火)～10月9日(金)
受験資格	一般公募	日本国籍を有し、18歳以上34歳未満の者
	技能公募	日本国籍を有し、18歳以上55歳未満の国家免許資格等を有する者(衛生、整備、情報処理、通信、電気、建設等)細部については下記の連絡先までご連絡ください。
試験日 (いずれか一日)	第1回	4月18日(土)～4月20日(月)
	第2回	10月17日(土)～10月19日(月)
試験会場	一般公募	高知市内
	技能公募	受付時にお知らせします

\*教育訓練招集手当：日額7,900円

(教育訓練参加日数分支給)

\*教育訓練招集旅費：教育訓練招集教育訓練に参加する場合、自宅からの教育訓練実施駐屯地まで交通費を支給します。

## 【問い合わせ先】

自衛隊四十地域事務所 ☎0880-35-3096

## 「住民基本台帳カード」をご存じですか？

「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、顔写真付きは身分証明書としても利用できます。

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

ド交付申請書に必要な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。)

本人確認書類がない、または代理人申請の場合は、郵送で本人確認を行いますので付までに日数がかかります。  
※手数料(500円)が必要です。

## 【問い合わせ先】

市民課市民係

☎63-1112

## モラロジー日セミナー

日時

3月16日(月)

19時30分～21時30分

場所

宿毛文教センター 会議室1

講師

(財)モラロジー研究所

社会教育講師

水田 勝隆(四万十町)

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

☎63-11038

## すくもサニーサイドパーク インフォメーション棟入居者募集

すくもサニーサイドパーク内にあるインフォメーション棟の1階と2階の入居者を募集します。

募集期間

3月2日(月)～3月31日(火)

## 【問い合わせ先】

宿毛市産業振興(株)

☎63-10801

## 日曜・遺言等公証法律相談

日時

3月29日(日)

9時～17時(一組約50分)

場所

中村公証役場

相談内容

遺言のほか、金銭・不動産

の貸借、離婚に伴う養育料・

財産分与・年金分割など

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

☎0880-34-1728

## 租税教室を実施しました

昨年11月の片島中学校に引き続き、1月22日に田の浦小学校にて5・6年生11人を対象とした租税教室を実施しました。

この教室は幡多租税教育推進協議会の事業の一環として幡多郡内各市町村でも積極的に行われており、当日は市税務課職員が講師として、『税金ってなんだろう』をテーマに税金の仕組み、税金がなくな

ったらどうなるのか等ビデオやパネルを使って説明しました。

次代を担う児童や生徒が税への関心を深め、税の役割を十分に理解することは少子高齢化を迎えた宿毛市において重要なことです。授業を受けた児童・生徒の皆さんには今後税に対する学習を重ね、将来宿毛市を支えていってほしいと思います。



## 【問い合わせ先】

幡多租税教育推進協議会

(中村税務署内)

☎0880-35-2135

宿毛市税務課収税係

☎63-11115

広報すくも2月号の中で、成人式の開催日を1月12日(日)と記していたのは、1月11日(日)の誤りです。お詫びして訂正いたします。

# 「定額給付金」および「子育て応援特別手当」について

経済対策と生活支援を目的として、定額給付金が全ての国民を対象に支給される予定です。

また、多子世帯の幼児教育期の子育ての負担に配慮する観点から、平成20年度の緊急設置として、子育て応援特別手当が対象となる世帯に支給される予定です。

現在、国会で審議中ですので、内容が変更する場合がありますが、その際は広報等でお知らせします。  
ATM（銀行やコンビニなどの現金自動預払機）の操作をお願いすることは絶対ありませんので、振り込み詐欺に遭わないよう十分ご注意ください。

**対象者**  
平成21年2月1日に住民基本台帳に登録されている住

民に支給されます。また、外国人登録をされている住民にも同様に支給されます。

### 支給額

1人につき12,000円（ただし、18歳以下と65歳以上の方は8,000円の加算がありますので、合計20,000円となります。）

### 申請手続

3月中旬以降に市から申請書を各世帯に送付します。支給の申請手続きは、4月の中旬に市の職員が地域に出向いて受け付ける予定です。  
支給は原則、銀行振込で世帯単位での申請となります。

### 【問い合わせ先】

総務課  
☎63-0948  
企画課  
☎63-1118

## 子育て応援特別手当

### 対象者

平成2年4月2日から平成17年4月1日生まれの子どもが2人以上おり、かつ平成14年4月2日から平成17年4月1日生まれの第2子以降の子どもを対象に支給されます。

### 支給額

1人につき36,000円

※対象となる世帯には、申請方法等詳しい内容を個人通知します。

### 【問い合わせ先】

福祉事務所社会児童係  
☎63-1114

### 四国と九州を結ぶ 宿毛フェリー

（株）宿毛フェリー ☎62-11000

### 乗って残そう 土佐くろしお鉄道

土佐くろしお鉄道(株) ☎0888-06-5240

### 公共下水道 に加入しましょう

宿毛市水道課 ☎63-10009

## おめでとう

# 全国大会出場!!

### ソフトテニス

金増和佳奈さん（東中）  
黒石 優衣さん（東中）



第20回都道府県対抗全日本中学生ソフトテニス大会  
高知県最終予選会 1位

### ソフトボール

竹松 星香さん（宿毛中）



三重県で開催される全国大会（ソフトテニスは3月25日から、ソフトボールは3月28日から）へ、高知県代表チームの一員として出場されます。

### 【問い合わせ先】

学校教育課  
☎63-1102

スワンTV に加入しましょう

西南地域ネットワーク(株) ☎6208888

有料広告

初乗り450円

## 福祉タクシー

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）



定員4名



定員3名

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

# 総務課からのお知らせ 集中改革プランの実施状況について

去る2月6日(金)宿毛市役所において、宿毛市行政改革推進委員会が開催され、平成20年度に実施した宿毛市行政改革大綱「集中改革プラン」の内容について熱心な議論がなされました。その際に、委員

（ヨシ）と比較してみると、集中改革プランやその他集中改革プランに計画されていない事務事業の見直し等、効率的で効果的な行財政運営の実施に努めた結果、基金の残高等改善されてきています。

今後、更なる行政改革への方々から更なる行政改革へのご提言等をいただきました。現在も厳しい財政状況にあることに変わりはありませんが、集中改革プラン策定時の財政の見直し（財政シミュレーション

今後、更なる行政改革を実施するよう努めてまいりますので、市民の皆さんのご理解とご協力をお願いします。平成20年度に実施した主要内容は次のとおりです。

## ●外郭団体 ●民間委託等の推進

平成21年度から宿毛市清掃公社の業務の一部を民間に委託する予定です。  
坂本図書館の窓口業務について、平成21年度から委託する予定です。

## ●定員管理の適正化

市役所の職員数については、本年度8名の減員とし、4年間の合計で当初計画を上回る43名の削減を実施しました。約2億5千万円を削減しました。

## ●給与の適正化

管理職手当について本年度も10%をカットしました。

## ●効率的な行財政運営と職員の能力開発等の推進

税の収納率向上のため平成20年度より幡多地域で幡多広域租税債権管理機構を設立し徴収の強化に努めています。

また、各種使用料等の徴収率向上及び下水道の加入促進に努め、併せて職員給与の5%削減等を継続し、収納の確保及び経費の削減に努めています。

公債費について繰上償還を行い、約13億3千8百万円を圧縮しました。

(内 H20年度 5億9、120万円圧縮 (H20・12月補正時))

※集中改革プランの履行状況に関する各項目の詳しい内容については、宿毛市ホームページをご覧ください。総務課に冊子がありますのでご希望の方には配布します。  
※削減額は、集中改革プラン策定時に対してのものです。

## ●事務事業の見直し

51項目中42項目が達成済み、9項目が実施中であり、約1億470万円が削減されました。

- 各種委託契約の見直し 約1771万円の減
- 補助金の廃止 約1227万円の減 等

## ●組織・機構の見直し

支所の統廃合については、東部支所は現状どおりとし、他の支所・連絡所については今後地元と協議してまいります。  
和田保育園については、今年度限りで廃園予定です。

【問い合わせ先】

総務課

☎63-0948

有料広告

40周年記念

4月末まで学生服20%OFFセール

制服取扱校

宿毛小学校  
大島小学校

松田川小学校  
咸陽小学校

宿毛中学校  
片島中学校

橋上中学校  
小筑紫中学校

セール対象外校  
宿毛高等学校  
大月分校

カンコー学生服取扱店  
指定販売店

あさやま洋品店

宿毛市中央1-5-13(本町) TEL 0880-63-2080

# 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

## フラダンス教室参加者募集

中央公民館では4・5月に、初心者の方を対象としたフラダンス教室を全5回実施します。一見、優雅にゆったりと踊っているように見えるフラですが、実は足の先から顔の筋肉まで使う全身運動なのです。大変そうですがフラのよいところは有酸素運動であるところ、ダイエットも期待できます。激しい運動ではないので、若い方はもちろん、ご年配の方まで誰でも気軽にはじめられます。

ハワイの文化にふれながら、みんなで楽しく踊ってみませんか。

### 日時

4月3日(金)

24日(金)

5月8日(金)

15日(金)

22日(金)

19時30分～21時30分

### 場所

宿毛文教センター  
多目的ホール

### 講師

アロハルアナフラ  
インストラクター  
北原千代美さん

### 参加料

無料

### 定員

30名程度(先着順)

### 【申し込み・問い合わせ先】

中央公民館

☎63-2618

## 第5回 宿毛の歴史講座

「土佐藩の国境」

「沖の島、篠山を中心に」

今年度の連続歴史講座の最終回です。これまで多くの方々に参加いただき、感謝申し上げます。

げます。

今回の講座では、江戸時代の土佐の国境について紹介します。

宿毛で国境といえば、土佐藩家老野中兼山が指揮をとった沖の島、篠山での伊予国との論争が思い浮かびます。江戸時代の人々にとって、国境とはどういうものだったのか、一緒に学びたいと思います。ぜひ、御参加ください



脇本海岸の傍示窓

### 日時

3月29日(日)

13時30分～15時20分

### 場所

宿毛文教センター会議室1

### 講師

(財)土佐山内家宝資料館  
館長 渡部 淳 先生

事前申込・参加料 不要

### 【問い合わせ先】

宿毛歴史館

☎63-5496



## オバマ

YES WE CAN!

ロバータ・エドワーズ 著

ケン・コール 絵

岩崎書店

両親の肌の色が違うことから、「自分はほかの人と違う」と感じてきたバラク・オバマ少年。アメリカ合衆国初のアフリカ系アメリカ人大統領となるまでを描いた物語。巻末には和英対訳の「勝利宣言」を全文収録。

## 面積のひみつ

瀬山士郎 著

さ・え・ら書房

## かりんちゃんと十五人のおひなさま

なががわちひろ 作

偕成社

## ランドセルがやってきた

村上康成 絵／中川ひろたか 文

徳間書店

## しかめつらあかちゃん

ジョーシー・バーケット 絵

ケイト・ペティ 文

ほる出版

## 小林・益川理論の証明

陰の主役Bファクトリーの腕力

立花隆 著

朝日新聞出版

ノーベル賞はこんなにわかりやすくスリリング！ノーベル物理学賞受賞の「小林・益川理論」と、それを証明した日本の高エネルギー加速器研究機構の「ベル」チームを丹念に取材してきた著者が、難解なその理論を解説する。

## 「裁く」ための練習帳

裁判員の必読本

森炎・岡部敬史 著

学研

## はじめての服作りレッスン

ー

SEWING LESSON NOTE

白田鬼尚子 著

文化出版局

## 池上彰の「世界が変わる！」

金融危機と国際ニュースの「なぜ」を読み解く決定版

池上 彰 著

小学館

## 凍った地球

スノーボールアースと生命進化の物語

田近英一 著

新潮社

(内容紹介は、韓国書籍流通センターTRCMARCHより)

## 囲碁・将棋名人戦が 開催されました



1月18日(日)宿毛文教センターにおいて、第20期宿毛市囲碁・将棋名人戦が開催されました。市内や幡多地域はもちろん、遠くは香美市や愛媛県からも参加者が集い、小中学生を含む81名の愛好家によって、盤上の激しい頭脳戦が繰り広げられました。

各部門別の成績は次のとおりです。

- 囲碁名人**  
小野善成(宿毛市)
- 将棋名人**  
永野正卓(黒潮町)
- 囲碁A**
- 準優勝 田中豊一(香美市)
- 3位 大黒紳右(宿毛市)
- 4位 畑山秀俊(土佐清水市)

## 第6回 給食センターだより

学校給食を卒業する中学3年生に、毎年フルーツバイキングをお届けしています。いろんな果物盛りだくさん！この取り組みは今年で15年目になります。給食の配達便で各中学校にお届けします！お楽しみに!!



フルーツバイキングの1例

卒業しても学校給食を思い出して、  
バランスのよい食事を心がけましょう!!



カルちゃん がっつ君 元気君

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】

学校給食センター

TEL 63-1194 FAX 63-1179

- 囲碁B**
- 優勝 平林稔斉(四万十市)
- 準優勝 五藤 治(四万十市)
- 3位 松岡市郎(黒潮町)
- 4位 岡林伸朗(土佐清水市)
- 将棋A**
- 準優勝 近松和彦(宿毛市)
- 3位 井上洋平(宿毛市)
- 4位 松田幸道(大月町)
- 将棋B**
- 優勝 池 正澄(土佐清水市)
- 準優勝 佐野義泰(四万十市)
- 3位 桑原広幸(四万十市)
- 4位 池 哲也(宿毛市)
- 将棋子ども**
- 優勝 岩瀬朋矢(四万十市)
- 準優勝 小島大和(宿毛市)
- 3位 村下友啓(宿毛市)

## 芸能発表会が 開催されました

1月25日(日)、サークル19団体から約260人が参加して開催されました。次々と繰り広げられる華やかなステージに、熱い声援と拍手が送られていました。



## 忘れ物・落し物について

文教センターにおいて、忘れ物また落し物を中央公民館・坂本図書館それぞれで預かっています。

お名前や連絡先が分かる物については、連絡しております。取りに来られていない方もおられます。心当たりのある方は、至急取りに来てください。

多くの忘れ物等を長期保存管理が困難となっております。そのため、3月末までに取りに来られない忘れ物・落し物については、一部(利用者カード等)のものを除き、処分させていただきますのでご了承ください。

有料広告

## 有力メーカーの協力を得て 新システム導入

増改築等、最高500万円までの融資を受ける事ができます。特に、炊事場、風呂場等の水廻り、バリアフリー等高齢者に対応した工事など。



## 風 吹き流し

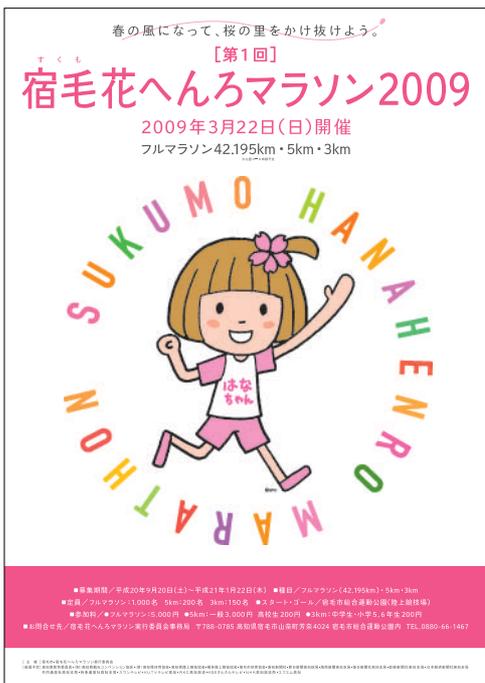
朝起きたらメモあり  
(ご飯ないけん、炊飯器スイッチ入れちよって)  
「めし食わにや仕事できんぞ」  
と思いつつスイッチオン  
----- 女房 朝仕事から帰る -----  
(ご飯丁度炊き上がったとこやねえー。  
ありがとう。)[これでやっめしにありつける]  
(えー!まだご飯たべちよらんが)「なぬ?」

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/>

# 第1回宿毛花へんろマラソン2009



## 宿毛市総合運動公園 全施設の利用休止

マラソン大会開催準備により、左記の期間は宿毛市総合運動公園全施設の利用ができません。ご迷惑おかけしますがご理解ご協力をお願い致します。

### 期間

3月16日(月)～3月23日(月)

※なお、施設予約や問い合わせ等窓口業務は通常どおり行います。

### 【問い合わせ先】

宿毛市総合運動公園

☎66-1467

## 前夜祭開催のお知らせ

マラソン前夜祭を開催します。様々なアトラクションを行う予定ですので皆さんお誘い合わせの上、ぜひご参加ください。

### 日時

3月21日(土)

17時～

### 場所

小野梓記念公園

### 【問い合わせ先】

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)

公園内)  
☎66-1467

## 宿毛市観光びらき

今年是小野梓記念公園にて観光びらきを開催します。

マラソン前夜祭と同日、同所です。観光びらきの後にマラソン前夜祭を行います。

### 日時

3月21日(土)

15時～(物品販売は14時～)

### 場所

小野梓記念公園

### 内容

式典、餅投げ等

### 【問い合わせ先】

宿毛市観光協会事務局

☎63-1119

## 売店の募集について

実行委員会では、大会期間中の売店設置について次のとおり募集しますので、多くの出店をお待ちしています。

### 売店設置期間

3月21日(土)・22日(日)

### 出店時間

設置要領による

### 売店出店料

期間中1テント5,000円

### 売店設備

①テント1張(3K×2K)

②机・椅子

### 販売品目

※売店における販売品目は、次に挙げる範囲とする。

①観光土産品

②マラソン大会記念品

③スポーツ用品

④飲食物

※原則として、売店において調理・加工を行わない食品で、容器包装等により衛生的な措置がとられ、かつ、食品衛生法に基づく適正な表示がなされているものであること。

⑤その他、実行委員会が必要と認めたもの。

### 受付期間

3月6日(金)～16日(月)

### その他

詳しいことは、左記事務局に問い合わせ願います。

### 【問い合わせ先】

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 66-1467

FAX 66-1468

## 開催日

3月22日(日)

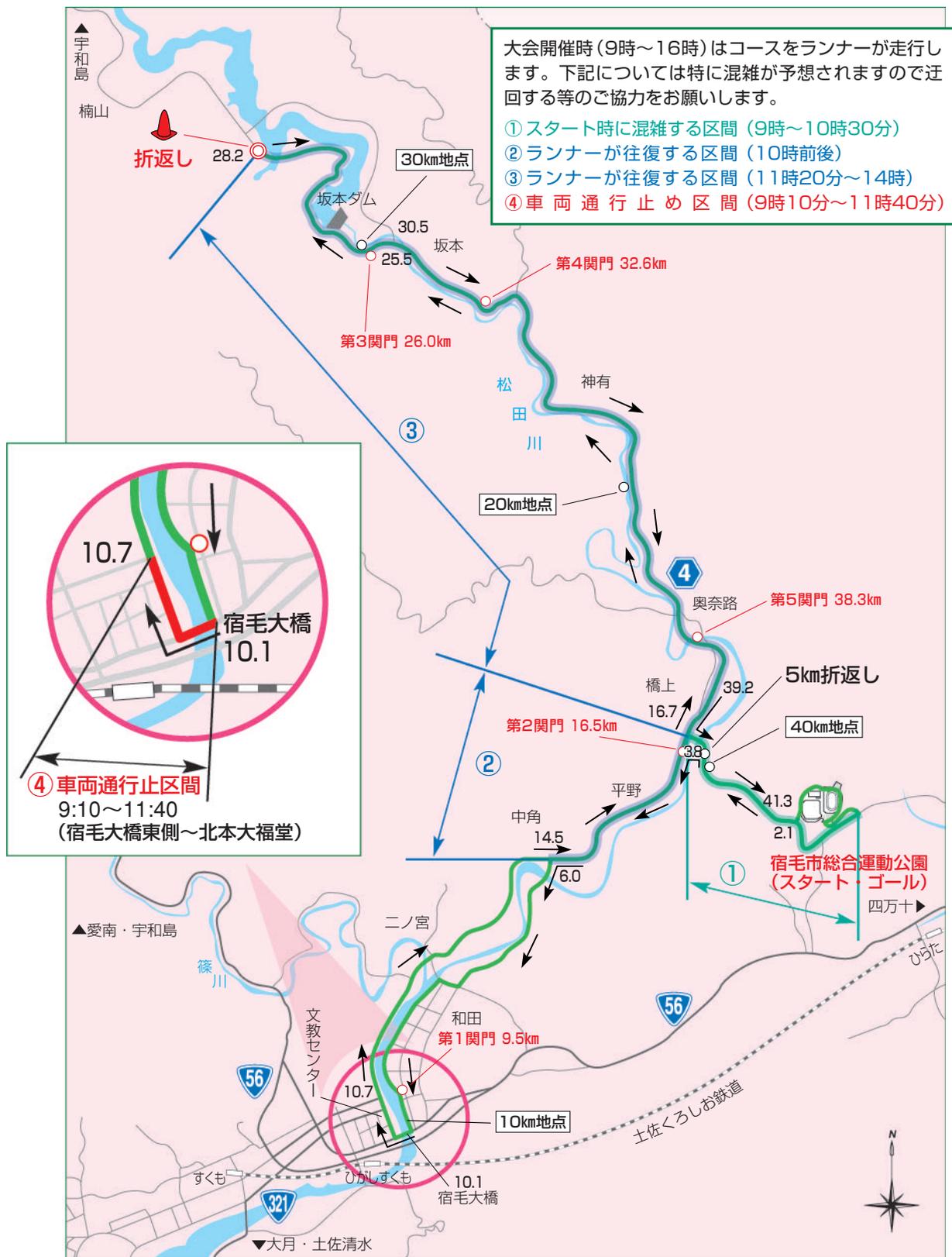
## 出発時間

フルマラソン 9時

3kmコース 9時20分

5kmコース 9時50分

大会には全国から1,200名の選手が参加します。  
市民の皆さんの沿道でのあたたかいご声援と大会運営へのご協力をお願いします。



【問い合わせ先】  
さくらの里文化振興会事務局  
☎ 6315047  
中央公民館  
☎ 6312618

後援  
宿毛市・宿毛市教育委員会

主催  
さくらの里文化振興会

主 入場料(当日は500円増)  
場 宿毛文教センター  
所 宿毛文教センター

日 3月18日(水)  
時 開演 19時

日 3月18日(水)  
時 開演 19時

場 宿毛文教センター

入場料(当日は500円増)  
一般 2,000円  
学生 1,000円



リポータープロフィール  
モンゴル出身。モンゴル史範  
大学作曲学科卒業。88年モン  
ゴル音楽コンクールで第1位。  
日本へ活動の中心を移すと同  
時に、李波馬頭琴基金会を設  
立。映画やテレビの音楽担当、  
海外公演、作曲など創作活動  
でも幅広く活躍中。

馬頭琴奏者  
リポーター  
手作り楽器  
泉谷貴彦



宿毛花へんろマラソン協賛事業  
馬頭琴コンサート

# 平成20年度 宿毛市スポーツ賞

平成20年度宿毛市スポーツ賞の受賞者が決定しました。  
団体優秀賞7団体、個人優秀賞18名の皆さんをご紹介します。  
おめでとうございます。

【問い合わせ先】宿毛市総合運動公園 ☎66-1467

## 個人優秀賞

### 池田 海斗 (宿毛少年柔道クラブ)

- 第5回全国小学生学年別柔道大会  
50kg級 準優勝

### 藤原 諒星 (宿毛中学校)

- 第38回高知県中学校柔道新人大会  
個人73kg級 優勝 など

### 池田 直也 (宿毛中学校)

- 第46回四国中学校総合体育大会柔道の部  
個人73kg級 優勝 など

### 谷口 圭佑 (高知工業高等専門学校)

- 第43回全国高等専門学校体育大会  
剣道個人 3位 など

### 岡林 隼矢 (宿毛中学校)

- 第21回高知県中学校陸上競技選手権大会  
三段跳び 1位 (12m09) など

### 瀬戸 沙羅 (宿毛中学校)

- 第62回高知県中学校総合体育大会  
陸上競技の部 女子100mハードル 1位 など

### 森下 彪雅 (誠心会)

- 第17回高知県スポーツ少年団総合交流大会空手道競技  
小学3年 男子形 1位 など

### 野村 龍志 (高知大学)

- 第62回中国四国学生陸上対校選手権大会  
800m 第2位 (1分57秒93) など

### 藤村 拓弥・山岡 啓史 (東中学校)

- 平成20年度高知県中学校ソフトテニス秋季大会  
1年生男子の部 1位 など

### 吉村 豪 (宿毛中学校)

- 第46回高知県中学校柔道選手権大会  
個人55kg級 優勝 など

### 平賀 圭 (宿毛中学校)

- 第62回高知県中学校総合体育大会柔道の部  
個人66kg級 優勝 など

### 川田 紘之 (東中学校)

- 第38回全国中学校剣道大会  
男子個人 2位 など

### 山本 滯 (高知高等学校)

- 高知県高校剣道春季大会  
個人 優勝 など

### 寺田 勇氣 (宿毛中学校)

- 第54回全国中学校通信陸上競技高知県大会  
男子800m 1位 など

### 井上 幸伸

- 2008年度第28回四国シニアゴルフ選手権競技  
優勝 など

### 武藤 健 (誠心会)

- 第17回高知県スポーツ少年団総合交流大会空手道競技  
小学6年 男子形 1位 など

### 松本 稜 (高知工業高等学校)

- 第61回四国高等学校陸上競技対校選手権大会  
1500m 1位 (4分01秒28) など

## 団体優秀賞

### 宿毛FC (6年生)

- J A全農杯チビリンピック2008小学生8人制サッカー大会  
高知県予選 優勝 など

### 宿毛中学校柔道部

- 第47回高知県中学校柔道選手権大会  
優勝 など

### 片島中学校相撲部

- 第61回高知県中学校相撲選手権大会  
優勝 など

### 宿毛高校相撲部

- 第55回四国高等学校相撲選手権大会  
団体優勝

### 宿毛中学校サッカー一部

- 2008高円宮杯全日本ユース (U-15)  
サッカー選手権大会高知県予選 優勝 など

### 宿毛中学校野球部

- 第59回高知県中学校野球選手権大会  
優勝 など

### 東中学校剣道部 (男子)

- 第46回四国中学校総合体育大会  
剣道男子団体 2位 など

順不同 敬称略

# ねんきんコーナー



## 振替加算について

振替加算とは：

配偶者（例・夫）が受けている老齢厚生年金、障害厚生年金や退職共済年金に加算されている加給年金額の対象者の方（例・妻）が65歳になると、それまで配偶者に支給されていた加給年金額が打ち切られます。このとき、加給年金額の対象者であった方が次の条件を満たした場合に、ご本人（例・妻）の老齢基礎年金に加算されます。

▽ご本人が老齢基礎年金を受給する資格を得たとき（65歳到達時）において、配偶者の加給年金額の対象となっていたこと  
 ▽大正15年4月2日から昭和41年4月1日生まれの方

○振替加算の額は、大正15年4月2日から昭和2年4月1日生まれの方は配偶者加給年金額と同額（227,900円）で、それ以後年齢が低くなるごとに減額されます。これは、昭和61年に国民年金法が改正

されるまで、被用者年金加入者に扶養されている配偶者は加入義務がなかったため、満額の老齢基礎年金を受けられない分を保障する目的だからです。

○手続きについては自動的に加算されますが、ご本人が老齢基礎年金を受給し始めた後に配偶者の老齢厚生年金等の受給権が発生した場合など、手続きが必要ことがあります。詳しくは高知社会保険事務局幡多事務所までお問い合わせください。

## 今月の年金相談

幡多事務所による出張年金相談  
 日時 3月3日(火)  
 17日(火)  
 10時～15時  
 （昼休みを除く）

場所 宿毛市役所  
 受付場所 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、代理の場合は委任状（家族であつても必要です）と代理人の本人確認できる物（免許証等）

## ◎お知らせ

現在、月に2回の幡多事務所による出張年金相談を実施しておりますが、平成21年度は、社会保険庁の諸事情により、月1回となります。実施日は毎月第3火曜日を予定しておりますが、広報等でご確認ください。

## 【問い合わせ先】

市民課年金係  
 ☎63-11112

## 消防コーナー

平成20年火災件数・救急件数  
 過去5年間に、宿毛市で発生した火災件数、及び救急件数をお知らせします。

	火災	救急
平成16年	4件	920件
平成17年	10件	991件
平成18年	8件	1,095件
平成19年	5件	1,048件
平成20年	5件	986件

火災件数は、前年同様の5件発生しています。火災による負傷者、死者はいませんでした。

救急件数は、前年と比べ、62件減少の986件でした。一昨年には救急出動は過去最多の1095件を記録しましたが、その後、救急車の適正利用の啓発効果で、落ち着き始めています。

## 春の全国火災予防運動

昭和23年3月7日に「消防組織法（消防の基本となる法律）」が施行されたことにちな

んで、3月7日を『消防記念日』に制定し、この日を最終日とする1週間（3月1日～7日）は春の全国火災予防運動が実施されます。この運動は、住民の皆さんに火災への関心を高めてもらうとともに、火災予防の一層の普及を図り、火災による死傷者及び財産の損失を防ぐことを目的としています。

## 住宅用火災警報器のお知らせ

高知県では、平成23年6月1日から全ての住宅に『住宅用火災警報器』の設置が義務づけられます。設置する場所は「寝室・2階に寝室のある場合は2階の階段天井部分」です。一般の家電量販店等でも販売されています。

万が一の場合に命を救うものです。早めの設置をお願いします。また、悪質な訪問販売には十分注意してください。

## 【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

# 市長雑感

宿毛市長 中西清二

借家の庭の紅梅の古木に花が咲き始めました。入居時には完全に枯木と思っていたものに妻が、人体に良い飲み物だけども木にも良いのではと云って栄養水を与えていた結果、古木の一部のしだれ枝に花が咲いたもので、一刻の心をなごませてくれていきます。

さて1月は知事との「対話と実行」座談会が宿毛市でも開催され、市民代表の11名の方と知事との対話を、周りを囲んだ市民が熱心に聴き入って下さいました。中々実りのある会であったと思います。その中で知事が特に強調され、印象に残ったことは産業振興にかける知事の意気込みと、教育改善、学力テスト、体力テスト共に下から2〜3番目、何とかせねばの気持ちの痛い程伝わってきました。教育については、生徒のやる気、心構えと先生の情熱と愛情、親の理解と愛情がマッチングしなければならぬと思いが、

そうなるためにはどうするかを真剣に考え実行に移さねばなりません。教育長には教育についていろいろ提案をしています。一例を挙げると、

①授業参観日は1日でなく1週間としたらどうか

②体力低下策も含めて朝マラソンを実施したらどうか

③「煮干し」「いりこ」を学校に常備し、おやつ代りとしたらどうか

④宿毛の歴史人物を副読本として学ばせて欲しい

親の立場を申せば授業参観日を改善して授業参観週を設けたらどうか。参観週であれば、親の行ける日・時間は自由に入って参観する。仕事を各人が持っている訳ですから1日だけの設定になると都合がつかずついつい参観に行くことがなくなります。だから1週間を参観ウィークにすることでより多くの親に参観の機会を持ってもらう。

次に体力向上のために、朝礼（やっつけていれば）の前に校庭2〜3周でも朝マラソンをやってみて欲しい。基礎体力の向上のためには走る・泳ぐ・跳ぶの3要素が大切です。朝の2〜3周マラソンで眠気が吹き飛び身体への巡りが良くなります。また、時間があれば放課後の部活、スイミングは重要なポイントにな

ってくると思います。

次に食のことで給食センターとの話で一番大切なこと、食により人間改造ができるくらいであることは皆も認識してくれています。私の提案は魚の豊富な宿毛で、カルシウムがたっぷり取れる環境にあるのに活かされていないのではないかと思ひ、学校に1日の一定時間、おやつ代りの食べ放題の「いりこ」を置いてみたらどうか。朝食を摂って来ない子は空腹です。10時頃の休み時間や3時のおやつに、「いりこ」の提供があれば食べべらるのではないのでしょうか。細かい「決め」が必要でしょうか。学校現場でぜひ実現して欲しい3項目です。

世界不況下で失業者が都会ではうなぎ登りで、大変な世の中になっていきますが、田舎にとっても失業されている方の対策も大変なことに認識しており、この度、市としては初めて「無料職業紹介事業届」が厚生労働省に受理されて「ハローワーク」の仕事の一部ができるようになりました。求人にもハローワークに中々行くことのない一次産業（農・林・水産業）に限ってのこととなります。農協、森林組合、漁

協にも協力を依頼し、それぞれの求職者と求人者を市でマッチングできるようにしましたので、ご利用願いたいと思っています。職のマッチングをする体制を作ったので、次は結婚をしていない人のために男女のマッチングをしたいと思っています。微妙な問題なので慎重にしなければなりません。市長室において結婚相談を受け付けたい。昔でいう仲人のようなことを行政においてもすべき時が来ていると思ひます。賛否あるうかと思ひますが皆さんのお知恵を借りながら実現したいと思っています。

次に、21年度の予算を審議していただく定例議会の後は宿毛で初のフルマラソンを22日に開催します。選手が1,200名、大勢のランナー、応援者が一堂に会します。市に与るのビッグイベントです。早稲田大学競走部の数名も来てくれます。当日は今回だけでなく、著名な方は来ませんが全国からフルマラソン902名の方が参加してきます。同時期開催の和田地区を中心とした菜の花まつりと共に市民大勢の御参加、御協力を実行

委員会を通してお願いいたします。初めてですが次回につながるような記憶に残る大会としたいものです。もちろん市職員も他の公務や慶弔行事のある者以外は全員参加です。今年の庁内スローガン「やる気で知恵出し一工夫」「やれな理由を捜すな、できる工夫をしていこう」に加えて今時の不況に際し、「21年度予算はよりスピード感のある事業執行を図って行こう」としてまいります。

有料広告



福祉タクシー  
シルバーサービス



65-0800

安全・親切・低料金! 車いす可

◎お気軽にお電話して下さい。営業所：宿毛市高砂（谷口 和哉）

# 宿毛市行事予定表

平成21年 3月

開催日	行 事 名	時 間	場 所	問い合わせ先
1(日)	第7回 梓立祭	16:30	宿毛市総合社会福祉センター	企 画 課 ☎63-1118
3(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
4(水)	坂本長利のひとり芝居『土佐源氏』	19:00	宿毛文教センター	人権推進課 ☎62-0225
	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
9(月)	ふれあい保育(体験入園)	9:30	市内 各保育園	各 保 育 園
	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		
12(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
14(土)	菜の花まつり「カラオケ大会」	15:45	本部広場 (河戸堰管理棟付近)	宿毛商工会議所 ☎63-3123
15(日)	休日市税納付窓口開設日	9:00	市役所 税務課	税 務 課 ☎63-1115
	社会人ミックスバレーボール大会	9:00	宿毛市総合運動公園	総合運動公園 ☎66-1467
16(月)	将来を考えるセミナー	10:00	沖の島小中学校(予定)	企 画 課 ☎63-1118
	モロロジー1日セミナー	19:30	宿毛文教センター (会議室1)	宿毛モロロジー事務所 ☎63-1038
17(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 宿毛市役所小筑紫支所	松岡陽一 ☎66-0110 福田延治 ☎67-1778
18(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
	宿毛花へんろマラソン協賛 馬頭琴コンサート	19:00	宿毛文教センター	さくらの里文化振興会 ☎63-5047
19(木)	通学路安全の日		市内全域	総 務 課 ☎63-1111
	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
21(土)	宿毛市観光びらき	15:00	小野梓記念公園(真丁)	宿毛市観光協会事務局 ☎63-1119
	第1回 宿毛花へんろマラソン2009前夜祭	17:00	小野梓記念公園(真丁)	
22(日)	第1回 宿毛花へんろマラソン2009	9:00	宿毛市総合運動公園 (スタート・ゴール)	総合運動公園 ☎66-1467
24(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
26(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
28(土)	じゃんじゃんカップ少年サッカー大会(～29日)	9:00	宿毛市総合運動公園	総合運動公園 ☎66-1467
	菜の花まつり 「ゲートボール大会」 「グランドゴルフ大会・初心者講習会」 「凧づくり」 「はし拳大会」	8:30	親水公園ほか	宿毛商工会議所 ☎63-3123
29(日)	第53回 高松宮賜杯幡多予選(野球)	9:00	宿毛市野球場	総合運動公園 ☎66-1467
	菜の花まつり 「ゲートボール初心者講習会」 「親子ワークショップ」 「鎧兜を着て城主体験・古代体験」 「凧揚げ大会」	9:00	親水公園ほか	宿毛商工会議所 ☎63-3123
	第5回 宿毛の歴史講座 「土佐藩の国境 -沖の島・篠山を中心に-」	13:30	宿毛文教センター (会議室1)	宿毛歴史館 ☎63-5496

**高知けいば**  
パルス債

3月 4月

1 4  
14 5  
15 10  
20 11  
22 24  
28 26  
29

ホームページ: <http://www.keiba.or.jp>  
お問い合わせ: <http://www.keiba.or.jp/>

休日市税納付窓口開設日			
月	日	場 所	開設時間
3	15(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	12(木)	市役所 税務課	17:30～19:00
	26(木)	〃	〃

【問い合わせ先】  
宿毛市総合運動公園  
☎66-11467

野球場・運動公園  
春のキャンプ情報

- 2月23日(月)～3月6日(金)  
日本生命野球部
- 3月3日(火)～3月5日(木)  
和歌山大学陸上部
- 3月7日(土)～3月19日(木)  
大阪府立大学陸上部
- 東北学院大学硬式野球部

# 今日からさっそく「介護予防」!

～ 運動機能を維持・向上させましょう ～

## ☆足腰の力を保つことが大切です!

65歳以上の高齢者が要介護状態になる原因のうち、転倒、骨折、関節疾患など、運動機能の低下に関係するものが全体の3割を占めています。高齢になっても、自分の力で行動し、老後の生活を思う存分楽しめる体力をつけておくためには、運動機能を向上させる、特に足腰に力をつけることが大切になってきます。

## ☆いくつからでも大丈夫!

高齢の方の中には、「もう年だから、運動したところで効果はない」「疲れるだけで、面倒」と言われる方も少なくありません。しかし、最近の研究では、いくつになっても、鍛え続ければ筋力は維持・向上することがわかっています。

## ☆運動機能はどうやって確認するの?

健診会場で使用している「生活機能チェック表」を活用して、運動機能をチェックしてみましょう!

運動機能のチェックリスト	はい	いいえ
① 階段を手すりや壁をつたわずに登っていますか?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
② 椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
③ 15分くらい続けて歩いていますか?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
④ この1年間に転んだことはありますか?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑤ 転倒に対する不安は大きいですか?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

いかがでしたか? 5つのうち、選んだ答えが3つ以上■に該当する方は、運動機能が低下しているおそれがあります。生活を見直し、運動習慣を取り入れることで、足腰に力をつけていきましょう。

## はつらつ筋力アップ教室に参加しませんか?

### 対象

宿毛市に在住の65歳以上の方20名  
\* 申込者多数の場合は初めて参加する方が優先となります。

### 参加条件

- ① 上記の「運動機能のチェックリスト」で、3つ以上の項目が■に該当する方
- ② 介護認定を受けられていない方
- ③ 全日程参加できる方
- ④ 医療機関に定期受診されている方は、運動の許可をもらってください。

### 日時

平成21年5月12日～7月28日の毎週火曜日  
13:30～15:30(計12回)

### 場所

宿毛市総合社会福祉センター

### 申込締切

平成21年3月31日(火)

### 内容

- 「いきいき百歳体操」…イスに座って行う30分ほどの体操で、筋力アップ、柔軟性アップ、体のバランスが良くなるなど、転倒予防につながる効果が期待できます。



片足ずつゆっくり上げたり下ろしたりすることで、太ももの前面の筋力をつけていきましょう。

- 歯科衛生士による口腔ケア指導と「かみかみ百歳体操」
- 栄養士による食生活指導と調理実習

\* 送迎も可能です。お気軽にご相談ください。

【申し込み・問い合わせ先】 宿毛市保健介護課予防係 ☎ 63-1113

# 新年度の健診(検診)の申込みがスタートします！

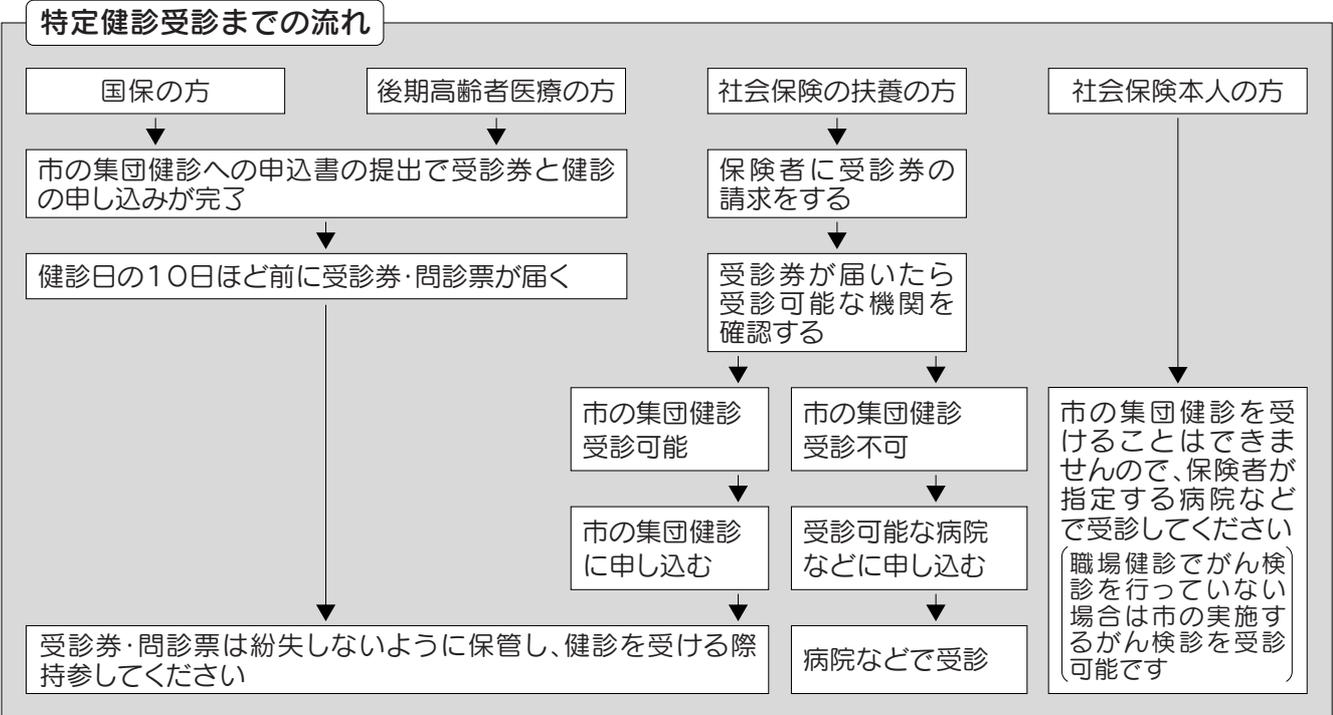
～40歳以上の方は必ず特定健診を受診してください～

## 〈特定健診について〉

☆保険証・受診券・問診票・自己負担金が必要です。

(持参がない場合は健診が受けられませんので、注意してください。)

☆受診券の受け取り方は加入している保険によって異なります。



## 〈各種がん検診について〉

職場でがん検診を行っていない場合は、市の実施するがん検診を受診可能です。

## 〈胸部レントゲン検診について〉

65歳以上の方を対象に受診票を送付します。

病院で受診している等、市からの通知が不要の方は連絡してください。



### 平成21年度から前立腺がん検診(PSA検診)が始まります！

対象は集団健診で特定健康診査を受診する男性です。

検診費用は2,310円で、受診には事前の申し込みが必要です。

各健診の日程表は、4月に各世帯へ配布します。

### 【問い合わせ先】

保健介護課保健衛生係

TEL 63-1113 FAX 63-0410

有料広告

まち ちよっと都会まで

行っちきち～!

将来こっちへ

もんちきち～!

みませんか?

**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」

H22年春オープン予定(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)

# 菜の花まつり

武者（節句）のぼりをお譲りください。  
各種イベントにご登録、ご参加をお願いします。

## 3月14日(土)

カラオケ大会〔15時45分～ 本部広場(河戸堰管理棟付近)〕

## 3月15日(日)

カヌー教室〔10時 本部広場(河戸堰管理棟付近)集合〕\*参加料 200円

## 3月28日(土)

ゲートボール大会〔8時30分～ 親水公園〕  
グランドゴルフ大会及び初心者講習会〔親水公園〕  
凧づくり〔時間場所 調整中〕  
はし拳大会〔菜の花田園・時間 調整中〕

## 3月29日(日)

ゲートボール初心者講習会〔9時～ 親水公園〕  
親子ワークショップ(楽器・絵画指導他)〔時間場所 調整中〕  
鎧兜を着て城主体験・古代体験〔時間場所 調整中〕  
凧揚げ大会〔10時～15時 本部広場(河戸堰管理棟付近)・親水公園〕

\*天候等により日時場所が変更になる場合がございます。ご了承ください。

### 【申し込み・問い合わせ先】

宿毛商工会議所 ☎63-3123



イラスト:おくだたけし

## 土佐くろしお鉄道 3月14日ダイヤ改正

3月14日(土)にダイヤ改正を行います。  
詳細は、宿毛、中村両駅または市役所企  
画課(☎63-1118)までお問い合わせ  
ください。

### 【問い合わせ先】

土佐くろしお鉄道(株)

宿毛駅 ☎0880-63-6000

中村駅 ☎0880-35-4961

## 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。

利用者の皆様には、ご不便をおかけし  
ますが、ご理解とご協力をお願いします。

### 欠航期間

3月6日(金) 佐伯のりば3時10分発便から

3月16日(月) 宿毛のりば23時30分発便まで

※欠航期間中でも予約の受け付けを宿毛のりば、  
佐伯のりばとも8時30分～17時まで行っ  
ています。

### 【問い合わせ先】

(株)宿毛フェリー ☎62-1100