



七つの滝

「宿毛自然紀行」 第6回 京法・還住敷 文章は9ページです。



京法



還住敷

今月の主な内容

- 宿毛市職員募集……………5
- 宿毛花へんろマラソン
ボランティア募集……………12
- 市民祭宿毛まつり2009情報…16

人のうごき (21.8.1現在)

人のうごき (21.8.1現在)		7月中の 異動状況	
世帯数	10,154	4	出生 11
人口	23,254	-2	死亡 19
(男)	10,942	-4	転入 43
(女)	12,312	2	転出 37

母子家庭自立支援事業費補助金事業

母子家庭の母が、資格取得、技能取得等の為に指定された講座を受講する時に、受講料の一部や生活費の補助を行う事業があります。就業のため、何か資格を取得したいとお考えの方、一度福祉事務所へご相談ください。

対象者

母子家庭の母で、児童扶養手当を受給しているか、同程度の所得水準にあるもの
対象資格

①医療事務、ホームヘルパー等（受講料の一部を補助します。）
②看護師、介護福祉士等2年以上のカリキュラムを受講する（生活費を補助します。）

※雇用保険制度の教育訓練給付と重複しては受給できません。

※どちらも、さかのぼっての受給はできません。
講座を受講される前に、事前に福祉事務所への相談が

必要です。

【問い合わせ先】

福祉事務所社会児童係
☎63-11114

無料人権相談

日時

9月17日(木)
10時～15時

※相談時間は、一人30分です。

場所

宿毛文教センター視聴覚室

相談内容

人権問題・婚姻・扶養・相続・金銭貸借・土地建物貸借・登記・戸籍・交通事故等。

主催

高知地方事務局四万十支局

相談を希望される方は、事前
に人権推進課までご連絡ください。

【問い合わせ先】

人権推進課
☎62-10225

定額給付金

申請期限が迫っています！

定額給付金の申請期限は、10月12日(月)まで（郵送の場合は、当日消印有効。）となっておりますので、まだ申請手続きをされていない方は、お早めに手続きをしてください。

【申請窓口・問い合わせ先】

総務課
☎63-10948

全国二斉司法書士法律相談

日時

10月3日(土)
10時～15時

場所

高知はたJ A会館

(四万十市右山五月町7-40)

相談内容

司法書士業務全般
(不動産登記、商業、法人登記、供託、裁判所提出書類の作成、簡裁訴訟代理関係業務等)

主催

高知県司法書士会西支部

主唱

日本司法書士会連合会

【問い合わせ先】

高知県司法書士会西支部
☎0880-34-1193

今月の行政相談

日時

9月15日(火)
13時～15時

場所

宿毛文教センター会議室3

行政相談委員

松岡陽一

平田町戸内1050-11
☎66-0110

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

防衛省

学生等募集案内

平成21年度各種学生等を左記のとおり募集します。

募集種目	受付期間及び試験会場	1次試験期日	受験資格
防衛大学校学生	9月7日(月)～10月2日(金)	11月7日(土)・8日(日)	高卒(見込含) 平成22年4月1日現在21歳未満
防衛医科大学校学生		10月31日(土)・11月1日(日)	高卒(見込含) 平成22年4月1日現在24歳未満
看護学生(看護師養成)	※試験会場は高知市です。		10月24日(土)

【問い合わせ先】

自衛隊四万十地域事務所
☎0880-35-3096

宿毛市立学校給食センターの調理等業務委託事業説明会

宿毛市では、学校給食センター調理部門を民間委託する予定です。

つきましては、次の日程で説明会を開催しますので、受託を希望される事業者はご参加ください。

対象者

宿毛市内に住所（本社）を置く事業者に限ります。

業務内容

宿毛市立学校給食センターの調理、食器等の洗浄、消毒保管他
（給食食数 約2、100食）

説明会日時

9月28日（月） 15時～

開催場所

宿毛市立学校給食センター
（宿毛市坂ノ下726番地1）

詳細については、左記までお問い合わせください。

【問い合わせ先】

宿毛市立学校給食センター
☎63-11194

市営住宅入居者募集

募集団地

●西町団地（西町）

1戸 3DK

●片島東団地（片島）

1戸 2DK

●片島団地（片島）

1戸 3DK

●師高瀬第2団地（平田）

1戸 3DK

入居資格条件 有

申込書配布期間

9月7日（月）～28日（月）

（土・日・祝日を除く）

配布場所

建設課・小筑紫支所・東部支所

申込受付期間

9月24日（木）～28日（月）

【問い合わせ先】

建設課建築住宅係

☎63-11120

西町地域振興住宅入居希望者随時受付開始

西町地域振興住宅（旧雇用促進住宅宿毛宿舎）入居希望者の随時受付を開始します。入居希望の方は申込用紙を配布しますので、宿毛市役所2階・建設課までお願いします。

なお、宿毛市役所のホームページでも申込用紙をダウンロードすることができます。

所在地

宿毛市西町4丁目2-20

間取り 3DK

（6帖×2・4帖半）

構造 RC造5階建て

（エレベーターは無）

契約方式 2年更新

家賃 3万円/月

共益費 2千円/月

駐車場 1千円/月

（1世帯に1台のみ）

敷金 家賃×3ヶ月

入居募集開始期日

9月14日（月）より随時受付

【問い合わせ先】

建設課建築住宅係

☎63-11120

総合型地域スポーツクラブ スポレクすくも エキスパート卓球教室

有名指導者による実技指導から卓球競技について学習しませんか。

日時

9月23日（水）
14時～16時30分

実技指導者

土佐女子高等学校 卓球部顧問
濱田 美穂氏

内容

●レシーブについて

●サーブについて

●フットワークについて

●具体的な練習方法について

参加対象

●市内スポーツ競技団体の指導者

●小・中学生を含む卓球競技者

参加費 無料

場所

宿毛市総合運動公園 市民体育館アリーナ

※卓球のできる服装、上履き、ラケットを持参してください。

申込期限

9月18日（金）

医療

学習中の傷害等については応急手当までとし、主催者は責任を負いません。（参加者はスポーツ傷害共済に加入することが望ましい。）

【申し込み・問い合わせ先】

宿毛市総合運動公園

☎66-1467

【お知らせ】

6月15日に宿毛市が配布し

ました、「社会保険・年金出張相談日程、休日当番医、指定水道業者当番店」の一覧表において、休日当番医に変更がありましたのでお知らせします。

9月27日

変更前：清谷医院

変更後：いなげ胃腸科内科

（☎62-11113）

【問い合わせ先】

企画課 ☎63-11118

橋上地区放課後子ども教室 夏休み陶芸教室

橋上小学校では、地域の方々が中心になり、勉強やスポーツ・文化活動、地域住民との交流活動などを行う放課後子ども教室を行っています。

今年も夏休み陶芸教室を行いました。下元かおる先生、竹村章先生にご指導いただき、

参加した子ども達は、工夫を凝らしながら作品を仕上げていきました。



【問い合わせ先】

生涯学習課 ☎63-33394

県民手帳予約受付中

来年の県民手帳（2010年版）の購入予約を受け付けています。暮らしやビジネスにぜひご活用ください。

価格

• ポケット判 450円
（8×12cm）

• デスク判 750円
（13×21cm）

申込方法

各地区長または企画課へお申し込みください。

申込期限

9月25日（金）

【申し込み・問い合わせ先】

企画課
☎63-1118

**モラロジー日セミナー
『心がつくる人生』**

日時

9月16日（水）
19時30分～21時30分

場所

宿毛文教センター 会議室1

講師

葛岡 睦雄
（高知市春野町）

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

高知県中学校総合体育大会報告

7月に行われた今年の県中学校総合体育大会には、宿毛市から13種目に218人が参加し、日ごろの練習の成果を発揮しました。

四国大会（8月1日～）には、宿毛中学校から16名、片島中学校から6名、東中学校から8名の生徒が参加しました。全国大会（8月22日～）には、宿毛中学校柔道部吉村豪くん、片島中学校相撲部有田大輝くんが参加しました。

剣道

濱田 優姫（東中）
女子個人 ベスト8

卓球

宿毛中学校
男子団体 準優勝

ソフトテニス

長尾 有馬（宿毛中）
泥谷 侑輝（宿毛中）
男子個人 3位

藤村 拓弥（東中）
山岡 啓史（東中）
男子個人 3位

柔道

吉竹 政人（宿毛中）
男子90kg級 3位
藤原 諒星（宿毛中）
男子73kg級 準優勝

陸上

篠田 七海（東中）
1年女子100メートル
1位

池田 海斗（宿毛中）
男子55kg級 3位

小野 夢大（片島中）
2年男子100メートル
3位

川村 恭平（東中）
2年男子1500メートル
1位

岡林 隼矢（宿毛中）
男子三段跳び 2位

福井 悠斗（宿毛中）
男子三段跳び 3位
野口 裕哉（東中）
男子三段跳び 4位

ソフトボール（女子）

宿毛・窪川・須崎南・葉山中
優勝

空手

武藤 健（片島中）
1年男子個人組手 優勝

**全国大会出場
おめでとう**



吉村豪くん
（宿毛中学校柔道部）



有田大輝くん
（片島中学校相撲部）

相撲
片島中学校
三人制団体 3位
有田 大輝（片島中）
個人戦 準優勝
齋藤 陸矢（片島中）
個人戦 6位

個人戦 6位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位

男子三段跳び 2位



宿毛市

職員募集

平成21年度職員採用初級資格試験を次のとおり行います。

試験区分・採用予定人員・職務内容

一般事務：若干名

一般事務に従事します。

土木・建築士・看護師：各1名

各専門業務（一般事務を含む。）に従事します。

消防士：3名

消防業務に従事します。

受験資格

一般事務

昭和55年4月2日から平成4年4月1日までに生まれ

た者

土木

昭和44年4月2日から平成4年4月1日までに生まれ

た者

建築士

昭和44年4月2日から昭和63年4月1日までに生まれ

た者で、1級建築士免許を

有する者又は来春1級建築士免許を取得できる見込みの者

看護師

昭和44年4月2日から平成2年4月1日までに生まれ

た者で、看護師免許を有する者又は来春看護師免許を取得できる見込みの者

消防士

昭和59年4月2日から平成4年4月1日までに生まれ

た者

※全職種学歴は問いません。なお、受験資格を有していても、日本国籍を有していない者等は受験できません。

受験手続

受付期間

9月4日(金)～9月18日(金)

(ただし、郵送の場合は、9月18日付の消印のあるものまで受け付けます。)

申込書等配布場所

総務課人事係（ホームページからもダウンロードできます。）

※郵送の場合は、90円分の切手を貼付し、宛先を明記した返信用封筒を同封のうえ、申込封筒の表に「採用試験

申込書請求」と朱書して請求してください。

試験日

第1次試験

10月18日(日)

第2次試験

第1次試験合格者に通知します。

試験方法

第1次試験

・教養試験（全職種）

公務員として必要な高等学校卒業程度の一般的知識及び知能についての筆記試験

（試験問題は五枝択一式による40問題、試験時間は2時間）

・作文試験（全職種）

職務遂行に必要な判断力、思考力等についての試験（試験時間は1時間30分）

第2次試験

（第1次試験合格者のみ）

・口述試験（全職種）

人物、人柄等についての個別面接試験

・体力測定（消防士）

消防士に必要な体力についての測定試験

【問い合わせ先】

総務課

63-10948

消防コーナー

9月9日は救急の日

この日を含む一週間を「救急医療週間」と定めています。救急医療及び救急業務に対して市民の方に正しい理解と認識を深めてもらうとともに、救急医療関係者の意識の高揚を図ることを目的としています。

救急出動件数は、救急業務を開始して以来、年々増加しています。より緊急性が高い要請に備えて対応するために、市民の皆さんには救急車の適切な利用の協力をお願いいたします。

災害からの避難

今年の夏、西日本を中心に各地で発生した集中豪雨による大きな被害は、記憶に新しいと思います。記録的な大雨と、それによる土砂災害で多くの死傷者を出しました。近年、宿毛市では台風や大雨で大きな被害は起きていませんが、過去には西南豪雨に見舞われたこともあります。また、地震といった気象に関係なく発生する災害もあります。突然襲ってくる災害時こそ、落ち着いた対応が求められます。

す。慌てて行動すると無用の二次災害を引き起こす危険があります。

災害に直面した時は、まず生命の安全を確保することが重要です。危険から安全な場所まで素早く避難するには、あらかじめ地区や市で指定された避難場所を確認しておき、所持品は必要最低限のものだけを持ち出すようにしましょう。避難場所へ行くルートは、災害時でも通行しやすい安全な道を選びましょう。

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』の設置が義務づけとなっています。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ので、早めの設置をお願いいたします。

また、悪質な訪問販売には十分注意してください。

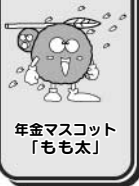
【問い合わせ先】

宿毛消防署

63-13111

63-13396

ねんきんコーナー



老齢年金の「裁定請求書」送付のご案内

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

送付される方と送付時期

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

65歳から年金を受給できる方

老齢基礎年金のみ受給権がある方には、65歳のお誕生日の約3カ月前に送付しています。

※裁定請求書が届かない方は、受給資格の確認のため、年金相談にお越しく下さい。

請求手続き

— ご注意ください —

裁定請求書が届いても、請求はお誕生日の前日からでないといけないので、必ず必要な添付書類(戸籍や住民票等)

もお誕生日の前日以降の証明のものが要です。添付書類は人によって異なりますので、分かりづらい場合は社会保険事務所にご確認のうえ準備してください。

送付された裁定請求書には、あらかじめ社会保険庁で分かっている情報が印字されています。確認し必要事項を記入のうえ、提出してください。

送付された裁定請求書には、あらかじめ社会保険庁で分かっている情報が印字されています。確認し必要事項を記入のうえ、提出してください。

提出先

- 老齢厚生年金の受給権がある方
- 会社等に勤めていた夫や妻の扶養になったことのある方(第3号被保険者)

高知社会保険事務局幡多事務所
☎0880-3411616

※毎月第3火曜日に宿毛市役所で実施している年金相談でも受け付けできます。

- 加入した年金が国民年金(第1号被保険者)だけの方

← 市民課年金係

高知社会保険事務局
幡多事務所による
今月の年金相談

出張年金相談

日時

9月15日(火)
10時～15時

場所 (昼休みを除く)

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、定期便の相談であれば送られてきた書類一式、認め印、代理の場合には委任状(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】

市民課年金係

☎631-1112

元気なうちから「介護予防」を!

～低栄養について～

低栄養とは?

身体を動かすために必要な、エネルギーやたんぱく質が不足し、①～⑤のような症状が起こってくることです。

- ① 筋肉や骨が減ってくるので、体重が減る
- ② 疲れやすくなる
- ③ 動くための機能が低下する
- ④ タンパク質が減少するので、むくみややすくなる
- ⑤ 免疫力が低下するので、風邪を引きやすくなる

④ 体力が低下してくるので、元からの病気を悪くする可能性がある

⑤ 上記の状態により、生活のなかで自分でできることが少なくなってくる

原因としては、加齢とともに以下3つのような変化が生じることが考えられます。

- (1) 食べるための機能(嚙む・飲みこみなど)が低下する
- (2) 動く量が減って食べる量が少なくなる
- (3) 味の好みが変わりさっぱり

としたものを好むようになる

低栄養のチェックをしてみよう!

■ 6か月で2～3kg以上の体重減少があった。(ダイエットなどの意識的な減量は除外します)

■ BMIが18.5未満である。(やせているといわれる)
(BMIの計算式：
体重(kg)÷身長(m)÷身長(m))

2つともあてはまる方は低栄養の危険性があります。

特定健康診査では、アルブミン値が血液100ml中で3.8g以下となった場合に「低栄養状態」と判断しています。

低栄養予防のために、気をつけたい3点

- ☆食事は「まんべんなく」をこころがけましょう。
- 主食となるご飯やパンはエネルギー源となります。

皆んなで乗ろう鉄道・バス

一人ひとりの利用が支える地域の公共交通

- 「料金が低い」
- 「便数が少ない」
- 「行きたい所へ行けない」

昨年度実施したアンケート調査では、皆さんの公共交通に対するご意見や思いをたくさんいただきました。

高知西南地域公共交通協議会では、皆さんのご意見を基に、鉄道やバスのことをもっと考えてもらい、もっと利用していただけるよう様々な取り組みを実施します。

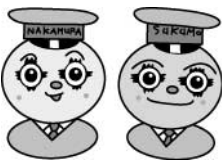
その一部をご紹介します。

- 地域公共交通サポータークラブを設立します
- 中村駅をきれいにします
- 新しいバス路線を開設します（平田駅～幡多けんみん病院など）
- 高知西南交通バスの通勤、通学定期を安くします
- 土佐くろしお鉄道、高知西南交通バスの共通回数券を発売します

【問い合わせ先】

高知西南地域公共交通協議会
宿毛市企画課
☎ 63-1118

くる鉄が
100円で
利用できます



©やなせたかし

実施期間

9月1日(火)～12月31日(木)

対象列車

土佐くろしお鉄道中村・宿毛線（窪川駅～宿毛駅の区間）を運行する普通列車

利用方法

専用の回数券を購入（現金では利用不可）

回数券の種類	対象者	利用できる日	料金
ニコニコ10 (10枚綴)	学生(※)	実施期間内は毎日	1,000円
ニコニコ5 (5枚綴)	全ての方	実施期間内の土・日・祝日	500円

※学生：中学生および大学・専門学校生

主な回数券販売場所

土佐くろしお鉄道窪川駅、中村駅、宿毛駅の各乗車券売り場および中村・宿毛線を運行中の列車内で販売

【問い合わせ先】

土佐くろしお鉄道中村駅
☎ 0880-3515240

- おかずになる、魚・肉・卵・大豆などはたんぱく質源となります。
- その他、野菜や果物などさまざまな食物を少しずつでもいろいろ食べることでバランスがよくなります。
- ☆ 適度な運動で筋肉を動かしましょう。
- 身体を動かすことでお腹が減り、より食事がおいしく感じられます。
- ☆ 月に1回は体重を測りましょう。
- 簡単に、身体の変化を知ることができます。



簡単レシピを紹介します

おくらは、食物繊維・ビタミンA、B1、Cのほかに、亜鉛・マグネシウムなどが含まれる栄養価の高い食物です。また、たんぱく質の消化吸収を助ける作用も持っているため、良質のたんぱく質とともに食べると特に効果があります。

今回は良質のタンパク質を含む「豆腐」を使い、簡単に、食欲のない時ものどごしよく食べられる一品を紹介します。

☆おくら豆腐☆

- ①豆腐を水切りしておく
 - ②おくらを熱湯でさつとゆでる
 - ③おくらを小口切り程度に刻む
 - ④①の豆腐を崩し、③のおくらとまぜる
 - ⑤好みの器（小さめがよい）に
 - ⑥④を入れ冷蔵庫で冷やす
 - ⑥固まったらできあがり
- 冷奴のようにしょうゆやポン酢などで召し上がれ♪



【問い合わせ先】

保健介護課予防係
☎ 63-1113

豪華客船「飛鳥II」入港!!

豪華客船「飛鳥II」が左記の日程で宿毛湾港新港岸壁へ入港します。入港から出港までの間、歓迎イベントとして物産展の開催や歓迎セレモニー等を行う予定です。多くの皆さんのご出迎え、お見送りをお願いします。



日程

- 10月8日(木)
入港 8時
出港 17時
- 10月26日(月)
入港 8時
出港 17時

場所

宿毛湾港新港岸壁

交流拠点施設が落成します!

10月8日(木)は新港に建築中の交流拠点施設の落成式と、もち投げ(16時)を予定しています。

皆さん、お誘い合わせのうえお越しください。

船内見学会参加者募集!

日時

10月8日(木) 13時30分~

(受付時間13時~13時25分)

※時間厳守

募集人員 100名

※応募者多数の場合は抽選

参加費用 無料

申込方法

往復はがきに次の事項を記入の上、申し込みください。

〈返信の裏面〉

- 応募者全員 (1枚につき3名まで) の①郵便番号②住所③氏名④性別⑤年齢⑥電話番号

〈返信の表面〉

代表者氏名、郵便番号、住所

申込期限

9月28日(月) ※必着

天候不良等の理由により中止となる場合がありますので、あらかじめご了承ください。

【申し込み・問い合わせ先】

〒788 8686 宿毛市桜町2-1

宿毛市企画課

☎ 63-11118

松田川いきいきウォーク



イラスト:おくだたけし

開催日

10月18日(日)

受付時間

9時~9時15分

(11時頃終了予定)

受付場所

宿毛文教センター

内容

正しいウォーキング方法の実技指導&ウォーキングコース(松田川周辺の約4km)を歩いてみよう!

講師

健康運動指導士

佐田 文香 先生

準備するもの

- 運動のできる服装
- 水分補給のための飲み物

【問い合わせ先】

保健介護課 保健衛生係

☎ 63-11113

幡多地区健康ウォークラリーに参加しよう!

住民や働き盛り世代の健康づくりに取り組んでいる幡多地区健康づくり推進会議では、各市町村で開催する「健康ウォーク」に参加しよう!

市町村健康ウォーキング開催日程

市町村	開催日	受付場所	受付時間
宿毛市	10月18日(日)	宿毛市文教センター	9:00~9:15
大月町	10月25日(日)	未定	未定
四万十市	10月31日(土)	市民スポーツセンター	8:30~9:00
土佐清水市	11月7日(土)	寿町公園	9:30
三原村	11月14日(土)	三原村農村構造改善センター	13:30
黒潮町	11月15日(日)	ふるさと総合センター	8:30~9:00

「ウォーキング大会」をつなぐ「健康ウォークラリー」を実施しています。第1回目5月19日「大月町健康ウォーク」からスタートしました。「歩くことからの健康づくり」ぜひ、幡多をいっしょに踏破してみませんか?

【問い合わせ先】

幡多地区健康づくり推進会議事務局(幡多福祉保健所内)

☎ 0880-3415120

大相撲宿毛場所 チケット絶賛発売中!!



日時 10月29日(木)
開場 8時
場所 宿毛市総合運動公園

- ・マスA席(4人席) 36,000円
- ・イス席 1階 7,000円
- ・イス席 2階 6,000円
- ・弁当チケット(1枚) 1,000円

前売りチケット料金
(記念座布団、パンフレット付き)

- ・タマリ席(1人席) 12,000円(残りわずか)
- ・マスS席(4人席) 40,000円(残りわずか)

※弁当の当日販売はありません。

【問い合わせ先】

大相撲宿毛場所実行委員会
☎63-11119(商工観光課内)

宝くじ
まちの音楽会

南アフリカ with ウーファン 心のうたコンサート

日時

11月12日(木)

開場 18時

開演 18時30分

場所

宿毛市総合社会福祉センター

入場料

前売券2,000円(全席指定)

当日券は500円増。また、

※未就学児の入場はご遠慮ください。

チケット販売

9月28日(月) 8時30分から宿

毛文教センター内生涯学習

【問い合わせ先】

生涯学習課

☎63-33394

課で販売開始。電話での受付はいたしません。また、ひとり一回の購入枚数は5枚以内とします。

南こうせつさんといっしょに歌っていただけの方も募集しています。(詳しい内容は広報8月号に記載しています。)



その5 京法・還住敷

今回紹介する『還住敷』は数ある宿毛市の集落名の中でも、かなり難読な地名ではないでしょうか。ちなみに、『藪』の字がつく市内の集落には『草木藪』もありますが、いずれも川の最上流部に位置しています。

京法と還住敷へ行くには橋上・奥奈路橋から、松田川の支流である京法川沿いに進みます。川の水量はそれほどでもありませんが、蛇行した流れと岩が織りなす様は、まるで溪谷さながら。川に降りてみると、誰にも教えたくない、独り占めしたいような場所も多く、自分だけの「秘密の川」を持つには最適な所です。まわりの景色を楽しみながらしばらく行くと京法の集落です。以前は小学校もあり、にぎやかだったということ

すが、今は草に覆われた校舎が往時をしのばせます。

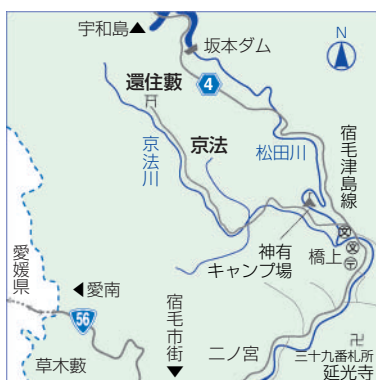
表紙の百日紅(サルスベリ)の花は京法で写したものです。4〜5本の並木になっていきます。手前のコスモスもよく手入れされており、住む人の心意気を感じます。

京法を過ぎると、まもなく七つの滝の入口。川を渡り、谷合いを行くと、すぐに一つ目の滝(?)があります。でもただの落ち込みにしか見えません。四つ目くらいから落差が出てきて滝らしくなってきました。表紙の滝は七つ目で、高さこそありませんが、まわりの景色と相まって荘厳な感じを受けます。

以前この滝を名所にと、地元の方々が設置した小屋や遊歩道の名残がそこかしこに残っています。この滝々を見ると、その思いがよくわかります。ただ、今は足場も悪く、滑りやすい箇所も多いので、気軽に滝見物というわけにはいきませんが...。さらに進み、いきなり空が開けたところが還住敷。青々とした山田が広がり、れっきとした里山の風景です。少ない戸数でこれだけの田んぼを維持するには、相当な労力が

必要でしょう。おいしい水がわき出る所もあり、まさに隠れ里、平家の落人伝説を彷彿とさせる場所です。西側の山を越せば、そこはもう愛媛県。かつては自転車も通れるほどの道があり、高等科の学校に通う子供たちの通学路にもなっていたそうです。

車の往来が少ないため、途中の道路の真ん中にはコケが生えています。伊与野川沿いもそうですが、こんな道は、自転車で楽しむには最適です。舗装もしてあり、車もほとんど来ないので、まるで自転車専用道です。しかも景色がいいとなれば、利用しない手はありません。昔の通学路が復活できれば、少しハードですが、周回可能な素晴らしいサイクリングコースになりそうです。(日本エコツーリズムセンター 世話人 清家敬太郎)



文教センター だより



先 63-2618
世 63-5496
民 63-2654
館 63-2654
合 63-2654
公 63-2654
央 63-2654
宿 63-2654
中 63-2654
宿 63-2654

夏休み子ども将棋・ 囲碁教室が開催され ました

今年も夏休みに入ったばかりの7月27日～29日の3日間、子ども将棋教室が開催され、小学1年生から6年生の18名の参加がありました。

開会セレモニーの後、指導用の大盤を用いて駒の名前や並べ方、動かし方などの基本から勉強し、詰め将棋の問題にも挑戦した後、初心者と経験者に分かれて勉強を進めていきました。

初心者4名ほどのクラスではそれぞれの駒の動きをしっかりと勉強し、経験者クラスでは対局を中心としてさまざまな戦術や定石を学び、基本の動きを習得しました。

最終日には参加者全員によるトーナメント戦を行い、上位3名に表彰状とメダルが贈られました。

囲碁教室は8月3日～5日の3日間行い、小学1年生から6年生の8名の参加があり、どんなふうにして陣地取りをするかを勉強し、碁石を打って対戦を勉強しました。

最終日には2組に分かれて、リーグ戦を行い、小学生とは思えない真剣な顔で対戦し、上位3名に表彰状とメダルが贈られました。



第45回 宿毛市美術展覧会開催

会期

10月9日(金)～13日(火)

9時～18時

※最終日は16時まで

場所

宿毛文教センター

部門

日本画・洋画・書道・写真・
工芸・グラフィックデザイン

作品搬入

9月27日(日)

9時～17時

(郵送不可、持参に限る)

審査員による講評

9月28日(月)

15時30分

作品搬出

10月13日(火)

16時～18時

10月14日(水)

9時～18時

出品手数料・入場料

無料

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

【問い合わせ先】

中央公民館

631-2618



■マグロをそだてる

「世界ではじめてクロマグロの完全養殖に成功！」
江川多喜雄 文
熊井英水 監修
アリス館

直径1ミリほどの小さな卵から、全長3メートル・体重400キロにまで成長するクロマグロ。その完全養殖に世界で初めて成功するまでの32年間の研究プロセスを、イラストや写真で紹介しています。

直徑1ミリほどの小さな卵から、全長3メートル・体重400キロにまで成長するクロマグロ。その完全養殖に世界で初めて成功するまでの32年間の研究プロセスを、イラストや写真で紹介しています。

直徑1ミリほどの小さな卵から、全長3メートル・体重400キロにまで成長するクロマグロ。その完全養殖に世界で初めて成功するまでの32年間の研究プロセスを、イラストや写真で紹介しています。

直徑1ミリほどの小さな卵から、全長3メートル・体重400キロにまで成長するクロマグロ。その完全養殖に世界で初めて成功するまでの32年間の研究プロセスを、イラストや写真で紹介しています。

直徑1ミリほどの小さな卵から、全長3メートル・体重400キロにまで成長するクロマグロ。その完全養殖に世界で初めて成功するまでの32年間の研究プロセスを、イラストや写真で紹介しています。

直徑1ミリほどの小さな卵から、全長3メートル・体重400キロにまで成長するクロマグロ。その完全養殖に世界で初めて成功するまでの32年間の研究プロセスを、イラストや写真で紹介しています。

直徑1ミリほどの小さな卵から、全長3メートル・体重400キロにまで成長するクロマグロ。その完全養殖に世界で初めて成功するまでの32年間の研究プロセスを、イラストや写真で紹介しています。

直徑1ミリほどの小さな卵から、全長3メートル・体重400キロにまで成長するクロマグロ。その完全養殖に世界で初めて成功するまでの32年間の研究プロセスを、イラストや写真で紹介しています。

直徑1ミリほどの小さな卵から、全長3メートル・体重400キロにまで成長するクロマグロ。その完全養殖に世界で初めて成功するまでの32年間の研究プロセスを、イラストや写真で紹介しています。

直徑1ミリほどの小さな卵から、全長3メートル・体重400キロにまで成長するクロマグロ。その完全養殖に世界で初めて成功するまでの32年間の研究プロセスを、イラストや写真で紹介しています。

直徑1ミリほどの小さな卵から、全長3メートル・体重400キロにまで成長するクロマグロ。その完全養殖に世界で初めて成功するまでの32年間の研究プロセスを、イラストや写真で紹介しています。

直徑1ミリほどの小さな卵から、全長3メートル・体重400キロにまで成長するクロマグロ。その完全養殖に世界で初めて成功するまでの32年間の研究プロセスを、イラストや写真で紹介しています。

直徑1ミリほどの小さな卵から、全長3メートル・体重400キロにまで成長するクロマグロ。その完全養殖に世界で初めて成功するまでの32年間の研究プロセスを、イラストや写真で紹介しています。

直徑1ミリほどの小さな卵から、全長3メートル・体重400キロにまで成長するクロマグロ。その完全養殖に世界で初めて成功するまでの32年間の研究プロセスを、イラストや写真で紹介しています。

直徑1ミリほどの小さな卵から、全長3メートル・体重400キロにまで成長するクロマグロ。その完全養殖に世界で初めて成功するまでの32年間の研究プロセスを、イラストや写真で紹介しています。

直徑1ミリほどの小さな卵から、全長3メートル・体重400キロにまで成長するクロマグロ。その完全養殖に世界で初めて成功するまでの32年間の研究プロセスを、イラストや写真で紹介しています。

直徑1ミリほどの小さな卵から、全長3メートル・体重400キロにまで成長するクロマグロ。その完全養殖に世界で初めて成功するまでの32年間の研究プロセスを、イラストや写真で紹介しています。

直徑1ミリほどの小さな卵から、全長3メートル・体重400キロにまで成長するクロマグロ。その完全養殖に世界で初めて成功するまでの32年間の研究プロセスを、イラストや写真で紹介しています。

直徑1ミリほどの小さな卵から、全長3メートル・体重400キロにまで成長するクロマグロ。その完全養殖に世界で初めて成功するまでの32年間の研究プロセスを、イラストや写真で紹介しています。

直徑1ミリほどの小さな卵から、全長3メートル・体重400キロにまで成長するクロマグロ。その完全養殖に世界で初めて成功するまでの32年間の研究プロセスを、イラストや写真で紹介しています。

直徑1ミリほどの小さな卵から、全長3メートル・体重400キロにまで成長するクロマグロ。その完全養殖に世界で初めて成功するまでの32年間の研究プロセスを、イラストや写真で紹介しています。

直徑1ミリほどの小さな卵から、全長3メートル・体重400キロにまで成長するクロマグロ。その完全養殖に世界で初めて成功するまでの32年間の研究プロセスを、イラストや写真で紹介しています。

直徑1ミリほどの小さな卵から、全長3メートル・体重400キロにまで成長するクロマグロ。その完全養殖に世界で初めて成功するまでの32年間の研究プロセスを、イラストや写真で紹介しています。

直徑1ミリほどの小さな卵から、全長3メートル・体重400キロにまで成長するクロマグロ。その完全養殖に世界で初めて成功するまでの32年間の研究プロセスを、イラストや写真で紹介しています。

直徑1ミリほどの小さな卵から、全長3メートル・体重400キロにまで成長するクロマグロ。その完全養殖に世界で初めて成功するまでの32年間の研究プロセスを、イラストや写真で紹介しています。

直徑1ミリほどの小さな卵から、全長3メートル・体重400キロにまで成長するクロマグロ。その完全養殖に世界で初めて成功するまでの32年間の研究プロセスを、イラストや写真で紹介しています。

直徑1ミリほどの小さな卵から、全長3メートル・体重400キロにまで成長するクロマグロ。その完全養殖に世界で初めて成功するまでの32年間の研究プロセスを、イラストや写真で紹介しています。

■小学生から「新聞」を読む 子は大きく伸びる！

「1日10分の習慣で
すごい効果！」
池上彰 著
すばる舎

新聞は、社会と自分とのかわりを知るだけでなく、生きたニュースを題材に学力を高めることができる最高の教材。学習効果を高める新聞の読み方から、新聞を読む習慣をつける方法まで、具体的に紹介します。

新聞は、社会と自分とのかわりを知るだけでなく、生きたニュースを題材に学力を高めることができる最高の教材。学習効果を高める新聞の読み方から、新聞を読む習慣をつける方法まで、具体的に紹介します。

新聞は、社会と自分とのかわりを知るだけでなく、生きたニュースを題材に学力を高めることができる最高の教材。学習効果を高める新聞の読み方から、新聞を読む習慣をつける方法まで、具体的に紹介します。

新聞は、社会と自分とのかわりを知るだけでなく、生きたニュースを題材に学力を高めることができる最高の教材。学習効果を高める新聞の読み方から、新聞を読む習慣をつける方法まで、具体的に紹介します。

新聞は、社会と自分とのかわりを知るだけでなく、生きたニュースを題材に学力を高めることができる最高の教材。学習効果を高める新聞の読み方から、新聞を読む習慣をつける方法まで、具体的に紹介します。

新聞は、社会と自分とのかわりを知るだけでなく、生きたニュースを題材に学力を高めることができる最高の教材。学習効果を高める新聞の読み方から、新聞を読む習慣をつける方法まで、具体的に紹介します。

新聞は、社会と自分とのかわりを知るだけでなく、生きたニュースを題材に学力を高めることができる最高の教材。学習効果を高める新聞の読み方から、新聞を読む習慣をつける方法まで、具体的に紹介します。

新聞は、社会と自分とのかわりを知るだけでなく、生きたニュースを題材に学力を高めることができる最高の教材。学習効果を高める新聞の読み方から、新聞を読む習慣をつける方法まで、具体的に紹介します。

新聞は、社会と自分とのかわりを知るだけでなく、生きたニュースを題材に学力を高めることができる最高の教材。学習効果を高める新聞の読み方から、新聞を読む習慣をつける方法まで、具体的に紹介します。

新聞は、社会と自分とのかわりを知るだけでなく、生きたニュースを題材に学力を高めることができる最高の教材。学習効果を高める新聞の読み方から、新聞を読む習慣をつける方法まで、具体的に紹介します。

新聞は、社会と自分とのかわりを知るだけでなく、生きたニュースを題材に学力を高めることができる最高の教材。学習効果を高める新聞の読み方から、新聞を読む習慣をつける方法まで、具体的に紹介します。

新聞は、社会と自分とのかわりを知るだけでなく、生きたニュースを題材に学力を高めることができる最高の教材。学習効果を高める新聞の読み方から、新聞を読む習慣をつける方法まで、具体的に紹介します。

新聞は、社会と自分とのかわりを知るだけでなく、生きたニュースを題材に学力を高めることができる最高の教材。学習効果を高める新聞の読み方から、新聞を読む習慣をつける方法まで、具体的に紹介します。

新聞は、社会と自分とのかわりを知るだけでなく、生きたニュースを題材に学力を高めることができる最高の教材。学習効果を高める新聞の読み方から、新聞を読む習慣をつける方法まで、具体的に紹介します。

新聞は、社会と自分とのかわりを知るだけでなく、生きたニュースを題材に学力を高めることができる最高の教材。学習効果を高める新聞の読み方から、新聞を読む習慣をつける方法まで、具体的に紹介します。

新聞は、社会と自分とのかわりを知るだけでなく、生きたニュースを題材に学力を高めることができる最高の教材。学習効果を高める新聞の読み方から、新聞を読む習慣をつける方法まで、具体的に紹介します。

新聞は、社会と自分とのかわりを知るだけでなく、生きたニュースを題材に学力を高めることができる最高の教材。学習効果を高める新聞の読み方から、新聞を読む習慣をつける方法まで、具体的に紹介します。

新聞は、社会と自分とのかわりを知るだけでなく、生きたニュースを題材に学力を高めることができる最高の教材。学習効果を高める新聞の読み方から、新聞を読む習慣をつける方法まで、具体的に紹介します。

新聞は、社会と自分とのかわりを知るだけでなく、生きたニュースを題材に学力を高めることができる最高の教材。学習効果を高める新聞の読み方から、新聞を読む習慣をつける方法まで、具体的に紹介します。

新聞は、社会と自分とのかわりを知るだけでなく、生きたニュースを題材に学力を高めることができる最高の教材。学習効果を高める新聞の読み方から、新聞を読む習慣をつける方法まで、具体的に紹介します。

新聞は、社会と自分とのかわりを知るだけでなく、生きたニュースを題材に学力を高めることができる最高の教材。学習効果を高める新聞の読み方から、新聞を読む習慣をつける方法まで、具体的に紹介します。

新聞は、社会と自分とのかわりを知るだけでなく、生きたニュースを題材に学力を高めることができる最高の教材。学習効果を高める新聞の読み方から、新聞を読む習慣をつける方法まで、具体的に紹介します。

新聞は、社会と自分とのかわりを知るだけでなく、生きたニュースを題材に学力を高めることができる最高の教材。学習効果を高める新聞の読み方から、新聞を読む習慣をつける方法まで、具体的に紹介します。

新聞は、社会と自分とのかわりを知るだけでなく、生きたニュースを題材に学力を高めることができる最高の教材。学習効果を高める新聞の読み方から、新聞を読む習慣をつける方法まで、具体的に紹介します。

新聞は、社会と自分とのかわりを知るだけでなく、生きたニュースを題材に学力を高めることができる最高の教材。学習効果を高める新聞の読み方から、新聞を読む習慣をつける方法まで、具体的に紹介します。

新聞は、社会と自分とのかわりを知るだけでなく、生きたニュースを題材に学力を高めることができる最高の教材。学習効果を高める新聞の読み方から、新聞を読む習慣をつける方法まで、具体的に紹介します。

新聞は、社会と自分とのかわりを知るだけでなく、生きたニュースを題材に学力を高めることができる最高の教材。学習効果を高める新聞の読み方から、新聞を読む習慣をつける方法まで、具体的に紹介します。

(内容紹介は、徳島県立図書館流通センターTRCMARより)

市長雑感

宿毛市長 中西清二

職員の実誠な働きかけをもつて実現し満員の盛況であり遠来、近傍の皆様には大きな感動を受けていただいたことに感謝し、これを宿毛の一大行事として毎年の定例会につなげて行きたいと思っております。

感動！宿毛市出身の山岡耕彦先生のバガニーニ合奏団と世界的ソプラニスタの岡本知高氏のジョイントコンサートがこれも宿毛出身の財団法人坂本報効会の御協力の下で実現しました。私にとつて念願のコンサートでありました。



文化的催し物の少ない当市に国中、世界中に名を轟かすお二方のコンサートは困難ではないかと危惧したこともありました。お二方の協力と

初の南国フルーツの王様マンゴーが宿毛でできました。4～5年前温暖化を逆手に取って宿毛での南国フルーツの可能性を検討するため、琉球大学農学部教授（現宿毛大使）の米盛重保先生に当市に来ていただき農業者を集めて講義をしていただき、その後で実のなるまで4～5年かかると言われたマンゴーの栽培に取り組んでいただいた方から、先月突然マンゴーを試食してみていただきました。早速いただくと言物の王様と言われるように誠に芳醇な香りの中でとろける甘さ、完熟マンゴーそのもので、これなら宮崎にも沖縄にも負けない最高のものが出来たと感じ入りました。試食後島を見せていただき話も聞きましたが、ここまで育てあげるのに相当な御苦労をされた由。今年は数少なく大々的な出荷まではいきませんが、来年は沢山出来る予定とのこと。宿毛産の

完熟マンゴーとして大きな価値を持つてもう一つ名産が出来たことに大きな感激を覚えました。そのマンゴーを持って早稲田大学を訪問し、西武鉄道の取締役に会わせていただき、グループの西武デパート等へ宿毛産品の売り込みもしてきました。主目的は早稲田大学で開発中の「地域普及型の電動マイクロバスシステム」の開発と普及モデルの構築」ということを開発者の教授にお会いして宿毛市への導入をお願いすることでした。現在、本庄市他で実証実験を行っており、その概要をお聞きし、ぜひ宿毛市での実証実験や電動バス導入をお願いしてきました。いずれ市でもバス運行が必要となつてきます。宿毛には太陽光も水力もあります。発電も容易に出来る環境にあるので電動バス運行には最適地であるとの宣伝もして、2年後位には導入できるだろうという話も伺つて参りました。楽しみます。

第12回 給食センターだより

～元気のもと食から～
一日の始まりの朝ごはんをきちんと食べよう！

宿毛市内の小中学校を対象に行った食生活調査の結果から、「朝食を食べない」と答えた人が、小学生・中学生ともに増えています。その中で、授業に集中できないと答えた生徒も増えていました。



朝ごはんを食べると、体温があがる、脳にエネルギーが補給される、腸が刺激される、など学校で元気に過ごすための要素が沢山あります。

2学期が始まりました。まだまだ暑い日が続きます。早ね、早起き、朝ごはん!! みんな元気に朝ごはん! そして、給食を食べて元気に過ごしましょう!!

【問い合わせ先】 学校給食センター ☎63-1119

が初めて沖の島で開催されます。全国の方々が一応県代表ということですが、来ていただけることは、島や市の発展にもつながっていくこととなるものと期待しています。また、商工会議所青年部の四国ブロック大会も宿毛で開催されます。宿毛を知っていただける良い機会となります。

メンバーが中心となりまつりを企画してくれています。花火も実施予定です。宿毛市挙げてのまつりに相当の資金も必要です。青年会議所のメンバーが寄付集めに汗を流しています。この若い力でまつりを実現している皆さんや、市民の為に寄付集めに御協力をお願いいたします。9月で少しは涼しくなると思いますが、季節の変わり目で体調を崩されないうよう願うばかりです。

今後の主な行事予定 (10月～3月)

開催日	行 事	開催日	行 事		
10月	8日(木)	飛鳥Ⅱ入港	11月	13日(金)	宿毛市戦没者追悼式
	9日(金)～ 13日(火)	第45回 宿毛市展		15日(日)	寒蘭展示大会表彰式 (総合運動公園)
	10日(土)～ 12日(月)	市民祭すくも祭り		19日(木)	宿毛市中学校音楽祭
	23日(金)～ 25日(日)	第14回 オールドパワー文化展・ 女のまつり		20日(金)	宿毛市小学校音楽祭
	25日(日)	沖の島アドベンチャーラン	12月	16日(水)	一人芝居「天の魚」公演会
	26日(月)	飛鳥Ⅱ入港	1月	10日(日)	宿毛市成人式
	29日(木)	大相撲宿毛場所		17日(日)	第21期 宿毛市囲碁・将棋名人戦 へんろ道ウォーク
	30日(金)	ミュージカル龍馬		24日(日)	第11回 芸能発表会
11月	8日(日)	宿毛市秋のクリーンデー	3月	7日(日)	梓 立 祭
	12日(木)	宝くじまちの音楽祭 (南こうせつ・ ウーファンジョイント・コンサート)		21日(日)	宿毛花へんろマラソン
	13日(金)	ぱしふいっくびいなす入港			

※現時点での予定ですので、確定したものではありません。

『宿毛花へんろマラソン』



ボランティアスタッフ募集

今年3月の第1回宿毛花へんろマラソンでは雨の中、コース沿道の地区の皆さんをはじめ、多くのボランティアの方に協力をお願いいただきありがとうございました。

ランナーの皆さんからは、皆さんの感謝の言葉やまた来たいとの声をいただいております。

そんな中、前大会は、沿道の住民の方々に多大な負担がかかる形となりました。第2回大会は、宿毛市全体でボランティアスタッフとして本大会を支えていただきたく、大会運営をお手伝いいただける方を広く募集いたします。

市民の皆さんのご協力をお願いいたします。

大会日時

平成22年3月21日(日)

9時スタート予定

会 場

宿毛市総合運動公園スタート・ゴール

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

申込期間

9月1日(火)～11月30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)まで申し込みください。

(郵送・FAX・E-mail・持参)

申込書配布場所

宿毛市総合運動公園、生涯学習課(宿毛文教センター内)、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。

大会の詳細は、今後の広報等でお知らせします。

クラブなど団体での参加の場合、ご連絡をいただきましたら、申請書持参のうえご説明にお伺いします。

多くの方の参加を願っています。

【申し込み・問い合わせ先】

〒788-0785 宿毛市山奈町芳奈4024番地

(宿毛市総合運動公園内)

宿毛花へんろマラソン実行委員会事務局

TEL 66-1467 FAX 66-1468

✉ taiku-z@city.sukumo.kochi.jp



宿毛市行事予定表

平成21年 9月

開催日	行 事 名	時 間	場 所	問い合わせ先
1(火)	金婚夫婦表彰式	14:00	新ロイヤルホテル四万十	企画課 ☎63-1118
2(水)	平成21年 第3回 宿毛市議会定例会 開会	10:00	市役所 議事堂	議会事務局 ☎63-2907
	献 血	12:30	幡多けんみん病院	保健介護課 ☎63-1113
	タッチラグビー体験会	19:00	平田公園多目的広場 (工業団地内)	総合運動公園 ☎66-1467
3(木)	献 血	9:00	宿毛商銀信用組合 宿毛支店	保健介護課 ☎63-1113
		13:30	大井田病院	
4(金)	献 血	8:45	宿毛市役所	
5(土)	高知県 高校 バスケットボール 夏季大会 (～6日)	9:00	宿毛市総合運動公園ほか	総合運動公園 ☎66-1467
	第39回 高知県 高校 男女ソフトボール 夏季大会 (～6日)	5日 1:00 6日 9:00		
	第56回 秋季 幡多地区陸上競技選手権大会	9:00		
10(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
13(日)	宿毛市体育協会 バドミントン大会	9:00	宿毛市総合運動公園	総合運動公園 ☎66-1467
14(月)	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	市内 各保育園	各 保 育 園
		9:30		
15(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
	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
16(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
	モラロジー 1日セミナー	19:30	宿毛文教センター	モラロジー研究所 ☎63-1038
17(木)	通学路安全の日		市内 全 域	総 務 課 ☎63-1111
	無料人権相談	10:00	宿毛文教センター	人権推進課 ☎62-0225
18(金)	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(月)	敬老の日祝賀式典	9:30	千 寿 園	千 寿 園 ☎62-3020
23(水)	エキスパート卓球教室	14:00	宿毛市総合運動公園	総合運動公園 ☎66-1467
24(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
27(日)	休日市税納付窓口開設日	9:00		
27(日)	宿毛市体育協会 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
29(火)	宿毛市・大月町中学陸上大会	9:00		

固定資産税 3期
国 保 税 3期
介護保険料 3期
後期高齢者医療保険料 3期

9 / 30 (水) 納期限

高知けいば **9月** 4,5,12,13,18,19,26,27
パルス宿毛
10月 3,4,9,10,16,17,18,23,24,31
(ホームページ) <http://www.keiba.or.jp> (i-mode) <http://www.keiba.or.jp/i/>

休日市税納付窓口開設日			
月	日	場 所	開設時間
9	27(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
9	10(木)	市 役 所 税 務 課	17:30～19:00
	24(木)	〃	〃

**はつらつ筋力アップ教室
に参加してみませんか？**

高齢になっても、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こと（特に足腰に力をつける）が大切です。自宅でできる体操を身につけてみませんか？

対象者

宿毛市在住の65歳以上の方

定員

10名程度

内容

●「いきいき百歳体操」（椅子に座って行う30分ほどの運動）



- 歯科衛生士による口腔ケアに関する講話や「かみかみ百歳体操」
- 栄養士による食生活に関する講話と調理実習

参加条件

- ①「運動機能のチェックリスト」で、3つ以上の項目に該当する方
- ②要介護認定を受けていない方
- ③全日程参加できる方
- ④初めて参加する方
- ⑤現在医療機関へ受診中の方は、主治医の運動許可が必要です。

運動機能のチェックリスト

- 階段をのぼる時には支えになる壁や手すりが必要である。
- 椅子に座った状態から立ち上がるためには支えが必要である。
- 15分くらい続けて歩くことがない。
- この1年間に転んだことがある。
- 転倒に対する不安が大きい。（転ばないように用心している。）

日時

平成21年11月5日(木)および、11月10日～平成22年1月26日の毎週火曜日(計12回)
13時30分～15時30分
(12月22日は調理実習のため午前中から開始します。)

場所

宿毛市総合社会福祉センター
※希望者には送迎も可能です。

申込締切 10月9日(金)

【問い合わせ先】

保健介護課予防係
☎ 63-11113

**長引く咳は赤信号!!
9月24日～30日は
結核予防週間です**

かつては国民病と呼ばれた結核は、治療法の普及にともない激減しましたが、決して過去の病気ではありません。今でも毎年2万5千人近く結核患者が発症しています。

結核への関心の薄れが集団感染の一因とも言われています。結核は、正しい治療をすれば直る可能性が高い病気です。咳が2週間以上続くようなら早めに医療機関で受診してください。

胸部X線検査(胸部レントゲン)検査、肺がん検診)は宿毛市でも受診できます。

【問い合わせ先】

保健介護課
☎ 63-11113

**がん相談センターこうち
出張相談のご案内**

がんに関する相談を無料でお受けします。

日時

9月12日(土)
9時～17時30分

場所

高知県幡多総合庁舎
(四万十市中村山手通19)

※事前に予約が必要です。出張相談3日前までにご連絡ください。

定員

4名

※定員を超えたお申込があった場合は、調整のうえ、出張相談ではなく電話相談により対応させていただきますのでご了承ください。

がんセンターこうちでは、出張相談以外にも電話相談や来所相談を随時行っています。

【申し込み・問い合わせ先】

がん相談センターこうち
☎ 088-854-8762
☎ 088-854-8763
9時～17時(日曜・祝日を除く)

有料広告

ボート免許教室, 随時開催中!

- 1・2級 10/3④ 学科、実技講習 → 10/17④ 試験 9:00～
進級 ¥34,000 (試験料、身体検査料等込み)
- 2級 ¥69,700 (試験料、身体検査料等込み)
- 水上 10/10④ 学科、実技講習 → 10/18④ 試験 10:00～
オートバイ ¥48,000 (試験料、身体検査料等込み)

再試験の方も
受付します

更新講習の受付、始めました!



オガワマリンサービス 海事代理士 小川恵理奈

高知県宿毛市坂ノ下1023-37

www.ogawa-marine.com TEL 0880-63-5587/携帯 090-2785-9074

有料広告

ひまわり福祉タクシー400円

日本初 ストレッチャータクシー
宿毛に登場!



〈生体専用車〉点滴・酸素のままでの移動もOKです。どうぞお問い合わせください。

全3台体制で幅広くマル子に対応

ご予約を優先します。

電話 65-0005 携帯 090-1952-6003

10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
7(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
28(水)	宿毛市総合社会福祉センター	13:00～14:00

[赤ちゃん広場]

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

[ポリオ予防接種] 対象児に個人通知します

日	場 所	受 付 時 間
16(金)	宿毛市総合社会福祉センター	13:20～14:00
20(火)	〃	13:20～14:00
23(金)	〃	13:20～14:00



成人保健

各種健診はどこでも受けることができます。

- 平成21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。
- 特定健康診査については、医療保険者発行の受診券が必要です。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。
- 生活機能評価は65歳以上の方が対象となります。介護予防に関する生活機能チェックと簡単な体力測定を実施しています。

[乳がん(マンモグラフィ)検診]

日	場 所	実 施 時 間
5(月)	正和隣保館	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。
6(火)	橋上生活改善センター	
26(月)	小筑紫老人憩いの家	
27(火)	〃	

[特定健康診査] 本年度最後です。

日	場 所	受 付 時 間
17(土)	宿毛文教センター ※各地区で受診できなかった方のための予備日です。	9:00～10:00
		13:30～14:30

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、健康手帳を持参してください。

[健康相談]

日	場 所	実 施 時 間
1(木)	大島公民館	13:30～15:00
2(金)	旧鵜来島小中学校	8:30～11:00
5(月)	中角集会所	13:30～15:00
	古屋野老人憩いの家	9:00～10:00
	弘瀬老人憩いの家	11:30～14:00
	大海老人憩いの家	9:30～11:00
7(水)	湊集会所	13:30～15:00
	宿毛文教センター	10:00～11:30
19(月)	宿毛文教センター	10:00～11:30
22(木)	沖の島開発総合センター	11:30～14:00
23(金)	旧鵜来島小中学校	8:30～11:00

[胃がん検診] 本年度最後です。

日	場 所	受 付 時 間
17(土)	宿毛文教センター(予備日)	8:00～9:00

[胸部レントゲン・肺がん検診] 本年度最後です。

日	場 所	受 付 時 間
17(土)	宿毛文教センター(予備日)	8:00～9:00
	小筑紫中学校(予備日)	9:30～10:00
	幡多健診センター(予備日)	10:40～11:10



犬の引取り

- 犬の引取りを希望される方は必ず事前にご連絡ください。連絡がない場合は引取りができません。

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

【申し込み・問い合わせ先】

保健介護課 ☎63-1113

市民祭宿毛まつり2009情報

10月10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

こんぴら男参加者募集

今年の「こんぴら男」は誰の手に！我こそはと思う方、健脚自慢待っています。

参加資格 男性(16歳以上)

ボランティアスタッフ募集

まつりの会場設営から後片付けまでの、清掃を中心とするボランティアスタッフを募集します。

【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

☎63-3484
(平日10時~15時)

協賛チケット販売中!!

(限定3,000枚)

景品付き協賛チケットを販売しています。

●特等…ペアハワイ旅行(1本)

【問い合わせ先】

商工観光課
☎63-1119

- 1等…アクオス46型液晶テレビ(地デジチューナー内蔵)(1本)
- 2等…ダイソンサイクロンクリーナー(2本)
- 3等…アイポッドナノ(10本)
- 協賛賞…宿毛特産品セット(30本)
- 特別賞…すくも酒造提供の焼酎(20本)

チケット販売窓口

宿毛商工会議所

☎63-3123

宿毛市商工観光課

☎63-1119

抽選日時

10月11日(日) 19時20分

場所

松田川親水公園
(メイン会場)

景品引換について

10月13日(火)から11月13日(金)まで宿毛商工会議所にて引換します。なお、換金等はいたしませんので、ご了承ください。(引換は土・日・祝日を除く)

第10回

「宿毛湾だるま夕日」及び「宿毛の四季」フォトコンテスト作品募集

幻想的な宿毛湾のだるま夕日や、宿毛の四季折々の自然、観光スポット、風物詩、まつり等に関する作品を広く募集します

両部門とも多くの皆さんのご応募をお待ちしています。

部門

「宿毛湾だるま夕日」部門
「宿毛の四季」部門

撮影地 宿毛市内

応募規格

カラープリント四切(A4・ワイド四切可) 単写真。
※パネル張り・合成・デジタル加工作品は不可。

応募点数 制限ありません

締切

平成22年2月17日(水)

賞

だるま夕日大賞…1点
四季大賞…1点
金賞…2点(各部門1点ずつ)
銀賞…2点(各部門1点ずつ)

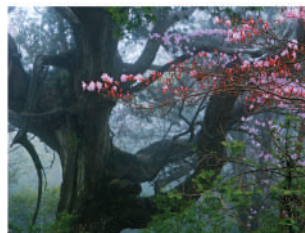
入選…10点(各部門5点ずつ)
佳作…10点(各部門5点ずつ)
*審査は、宿毛市観光協会が選任した地元審査員が行います

主催 (社)宿毛市観光協会

第9回 大賞作品



宿毛湾だるま夕日部門
「夢のグラス」 山本修代



宿毛の四季部門
「霧につつまれて」 野口務

【申し込み・問い合わせ先】

商工観光課
☎63-1119

発行/宿毛市 編集/企画課 画63-1118 画63-0174

平成21年9月1日発行(毎月1日発行)