



山頂からの眺め

「宿毛自然紀行」 第10回 冬の篠山 文章は13ページです。



アケボノツツジ



氷柱(ツララ)



今月の主な内容

- 年頭のあいさつ……………2~3
- 平成20年度決算状況……………8~9
- 子ども達からの
人権メッセージ……………12~13

人のうごき

(21.12.1 現在)

21.12.1 現在		11月中の 異動状況	
世帯数	10,182	5	出生 7
人口	23,224	-22	死亡 27
(男)	10,924	-10	転入 34
(女)	12,300	-12	転出 36



謹賀新年



あけましておめでとうござい
ます。

平成22年の初めにあたりご挨拶
を申し上げます。

昨年は幸いにして大きな災害や
事故もなく、地域振興に取り組む
事業や文化芸術事業、また、スポ
ーツなどを通じて宿毛市からの情
報発信に取り組むことができまし
た。一つは、「市内で採れた芋に
より市内で作った焼酎を市内の仲
間で飲む」夢が叶った記念すべき
年となりました。市民の皆様の温
かいご支援をよろしくお願いいた
します。

また、宿毛湾港における交流人
口の拡大及び港湾機能の充実を図
るため、すくも84マリントーミ
ナルを新港岸壁に建設しました。
豪華客船の来港時はもとより様々
な事業に活用していただき、港町
ならではの活気と賑わいを作り出
す拠点施設と、貨物などの倉庫と
して活用できることから、港の利
用と企業誘致に取り組んでまいり

ます。

広域的な取り組みとしては、当
市と四万十市が定住自立圏の中心
市として認定されました。

文化芸術の事業としましては、
岡本知高さんと山岡耕筈先生率い
るバガニーニ合奏団との豪華なジ
ョイントコンサートを開催しまし
た。また、ミュージカルオペラ龍
馬の上演、さらに南こうせつさん
とウーファンさんのコンサートや
橋上町出身の川島宏知さんによる
一人芝居「天の魚」など文化芸術
事業が充実した一年であったと思
います。

変わった事業としては、映画の
ロケもあり、市民の皆様には大変
お世話になりました。おかげさま
で宿毛市を全国にPRできます。

スポーツ事業では、当市で初の
フルマラソン「花へんろマラソン」
が多く市民ボランティアのご協
力の下、成功裏に開催されました。
今年も3月21日に開催しますので、

昨年同様ご協力をお願いいたしま
す。また、大相撲宿毛場所が大盛
況であったことが九州場所での豊
ノ島関の好成績に繋がったのもの
と思います。

一方、8月末の衆議院議員選挙
において民主党が圧勝。政権交代
が行われた訳ですが、高知では1
〜3区とも自民党候補の勝利によ
り衆議院では野党議員ばかりとな
りました。各種の国への要望につ
いても、地方は今後どういう対応
をしていくのが最適か今後の対応
を見極めていきます。

さて、今年も最優先課題は、南
海地震対策としての公共施設の耐
震化です。学校の統合や改築に加
え、保育園や市営住宅もまだまだ
の耐震化率です。学校統合につい
ては計画の見直しを含め宿毛市教
育審議会に諮っていますので、答
申後、議会や市民の皆様のご意見
を賜ったうえで成案とし、改築等

含めて計画的に整備していきます。

防災の拠点である消防署の建て
替えについては、和田地区のバル
ス宿毛東側に建てることで調整が
つき、平成22年度には着工できる
ように議会に提案いたします。

産業振興については、今年、賑
わいづくりを中心とした地域活性
化のための魚加工施設の整備「直
七の搾汁・商品加工をする施設整
備」「環境に配慮した街づくりの
ための堆肥化工場の整備」の3点
を主要項目としています。

建設関係事業につきましては、
宿毛湾港の防波堤築造に全力を上
げ、昨年、飛鳥Ⅱが接岸しながら
も乗客が下船できなかった無念を
繰り返さないような港造りをして
いかなければ、当市を始めとする
幡多の観光産業に大きな影響を及
ぼすこととなります。また、市内
に架かる橋の耐震補強、洪水を防
ぐための河川の改修やダムの整備、
安全な漁港の整備（特に母島漁港
の防波堤の及ぼす影響）、老朽化

した水道管の取り替え等を実施しなければなりません。

福祉関係については、子育てに関する事業を充実させる必要があります。また、子育てに伴う経済

的負担の軽減策として実施している小学校卒業までの医療費の無料化を、義務教育終了まで延長したいところです。

まだまだ他にも課題は沢山あり

新年あけましておめでとうございます。

市民の皆様方におかれましては、ご家族おそろいで、お健やかに、新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。議会を代表いたしまして、謹んで新年のごあいさつを申し上げます。

協力の賜物と衷心より、感謝とお礼を申し上げます。

さて、昨年を振り返ってみますと、ある団体が主催する2009年の流行語大賞に「政権交代」が選ばれたように、我が国の政治が大きく変化した1年でした。

私は、昨年5月に行われた臨時議会において、議員各位のご推挙により、本市議会議長の重職につくこととなり、その責任の重さを痛感しているところであります。おかげをもちまして、今日まで大過なく責務を果たすことができておりますが、これもひとえに、議員各位並びに皆様方のご理解とご

国民の大きな期待の中で新たに国政を担うこととなった鳩山政権は脱官僚と政治主導を標榜し、積極的な取り組みを行っておりますが、いまのところ目に見える成果は実感できず、外交や建設事業など様々な分野でいたずらに混乱とさしみを生じさせているのではないかと感じています。

ますが、市民の皆様のご協力をいただき、財政とも相談しながら課題の解決に取り組んでまいります。今年一年が宿毛市民にとって最良の年であることを願って新年の

な経済対策が功を奏し、世界同時不況から徐々に明るさを取り戻しつつある世界経済の中で、我が国経済は再びデフレに陥るなど、依然として不透明な状態が続いております。今後の景気動向が懸念される

このような中、本市は1次産業を中心とした産業振興を図るべく、芋焼酎の製造や水産加工場の建設に対する支援など積極的な施策を展開しておりますが、本年はこれまでの取り組みを本格的な軌道に乗せられるかどうか、真価が問われる1年になると考えております。

本市議会は宿毛市の監視機関、意志決定機関として、その持てる権能を存分に駆使して、本市が行

ご挨拶いたします。

宿毛市長 中西清二

う事務事業を適切に判断し、またその内容を広く市民に、明らかにする責務があります。

我々議員一同は、その責務の重大さを再認識するとともに、市勢発展と市民福祉の向上に少しでも貢献できますよう、議会活動を全うする所存ですので、なお一層のご協力、ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。

終わりになりましたが、市民の皆様方の益々のご健勝とご多幸を心よりご祈念申し上げます。年頭のご挨拶いたします。

宿毛市義会議長 寺田 公一

教育委員会委員長が決まりました

平成21年11月24日、平成21年第11回宿毛市教育委員会定例会において松田典夫氏が教育委員会委員長に再任されました。

教育委員会委員長
松田 典夫 氏（再任）



任期

平成21年12月24日
～平成22年12月23日

【問い合わせ先】

学校教育課
☎ 63-11102

行政チャンネル放送案内

1月10日に行われる「平成22年宿毛市成人式」の様相を

ケーブルテレビの行政チャンネル（5チャンネル）で録画放送します。

放送日程

1月24日(日) 13時～
1月26日(火) 20時～
1月28日(木) 20時～
1月31日(日) 13時～
2月2日(火) 20時～

【問い合わせ先】

企画課
☎ 63-11118

4月から重症の肝機能障害が身体障害者手帳の対象になります

心臓や腎臓などの内臓の機能に障害がある身体障害の内臓障害に、新たに肝臓機能障害が追加されます。

肝臓機能障害の重症度分類の最重度の状態が3ヶ月以上続いていて、日常生活活動に著しい制限がある方や肝臓移植後に免疫療法を受けている方が対象です。

「肝臓機能障害の認定基準」

と「指定医師(抜粋)一覧」は福祉事務所、県庁障害保健福祉課、各福祉保健所にあります。

身体障害者手帳の申請について

2月から申請できますが、身体障害者手帳の交付は4月1日以降になります。申請者は宿毛市福祉事務所です。

申請に必要なもの

申請書・指定医師の診断書・写真三枚（縦4センチ横3センチ）

※申請書と診断書は宿毛市福祉事務所配布しています。

【問い合わせ先】

福祉事務所
高年齢者・障害福祉係
☎ 63-11114

【今月の行政相談】

日時
1月19日(火)
13時～15時
場所
宿毛文教センター会議室3
東部支所

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」13区画(平成21年12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)
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		
11-6	50	6	78		

用途地域：近隣商業

【問い合わせ先】 建設課都市計画係 ☎ 63-1120

行政相談委員

松岡陽一
平田町戸内1050-111
☎ 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

宿毛市観光協会会員募集

宿毛市観光協会では、会員を募集しています。ぜひ、当会の会員として登録いただき、宿毛市の観光振興にご協力ください。

【問い合わせ先】

(社)宿毛市観光協会
☎ 63-10801

平成21年度宿毛市スポーツ賞候補者の推薦を受け付けています

体育・スポーツの普及振興に顕著な功績を挙げた団体、個人に宿毛市スポーツ賞を授与します。

所定の推薦書に必要事項をご記入の上、推薦要項による添付書類とともに、提出してください。

なお、選考方法は候補者または候補団体を選考委員会で審議のうえ決定します。

表彰の対象

原則として、宿毛市に住所を有する方及び出身者で次のいずれかに該当する方。ただし、公的職務として体育の指導等に当たっている方、営業として体育の指導等をおこなっている方は、対象としません。

・スポーツの普及奨励の企画または指導のために地域、職場若しくは団体において率先して参加している方。

・四国、全国大会並びに国際レベルの大会において、優秀な成績または優れた功績を収めた個人及び団体。

・県大会において、抜群の成績をあげた個人及び団体。

・その他選考委員会が表彰に値

すると認められた個人及び団体。

・スポーツ功労賞は、地域においてスポーツの普及振興のため、熱心実践し、永年に渡り指導にあたっていらっしゃるおおむね50歳以上の方。

推薦書提出先

宿毛市総合運動公園

生涯学習課（宿毛文教センター内）

提出期限

2月5日(金)

※推薦書及び推薦要項は宿毛市ホームページまたは推薦書提出先へ備え付けていますのでご利用ください。

【問い合わせ先】

宿毛市総合運動公園

☎66-11467

2010年農林業センサスにご協力をお願いします

平成22年2月1日現在で農林業センサスが実施されます。

1月中旬から、統計調査員が農林業関係者の方々に訪問し、調査票の記入をお願いしますので、皆さんのご協力をお願いします。

【問い合わせ先】

企画課 ☎63-11118

「教育委員会点検・評価報告書」を作成しました

「地方教育行政の組織及び運営に関する法律」の改正に伴い、各教育委員会は、毎年その教育行政事務の管理執行状況について自己点検及び評価を行い、その結果に関する報告書を議会に提出するとともに、公表することとされました。

宿毛市教育委員会では、効果的な教育行政の推進に役立て、市民の皆さんへの説明責任を果たすため、平成20年度に実施した取り組みについて点検・評価を行い、「平成20年度教育委員会点検・評価報告書」を作成し、平成21年12月議会へ提出しました。

なお、「点検・評価報告書」は次の方法でご覧いただけます。

・宿毛市教育委員会ホームページに掲載しています。

<http://www.city.sukumo.kochi.jp/gakkou/kyouiku/>

・宿毛市教育委員会及び宿毛市立坂本図書館で閲覧できます。

【問い合わせ先】

学校教育課 ☎63-11102

「コミュニティ助成事業

コミュニティ助成事業は、宝くじ収益金を財源に、(財)自治総合センターが宝くじの普及広報事業としてコミュニティ活動に対し助成するものです。

このたび、錦地区の屋外放送施設整備に

助成されました。

この整備により、コミュニティ活動

の推進が期待されます。

宝くじは、広く社会に役立てられています。



宝くじは
豊かさ築く
チカラ持ち。

宝くじは、広く社会に役立てられています。



【問い合わせ先】

企画課 ☎63-11118

有料広告

ボート免許教室、随時開催中!

次回試験 H22/3/22日 臨時の国家試験の開催も可能です! お問合せ下さい。

☆2級 ¥69,700 ☆進級 ¥34,000 (試験料、講習料、申請料等こみ)
試験と全く同じ艇、同じ水面で実技講習が受講できます!

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/FAX 0880-63-5647

有料広告

宿毛市与市明3-25

江口福祉タクシー

遠くても安心の料金。

初乗り

¥380

☎0880-63-3306

☎090-7623-1002

司法書士による 相続登記無料相談

日時

2月4日(木)
10時～15時

場所

四万十市立中央公民館
2階研修室

主催

(四万十市右山五月町8-22)
高知県司法書士会西支部
日本司法書士連合会

主唱

【問い合わせ先】

田中事務所
☎0880-34-1193

就職面接会

「ワークチャンス2010」

日時

2月18日(木)
13時～15時30分

(受付は12時30分～13時)

場所

J A 高知はた農協会館
4階大ホール

(四万十市右山五月町7-40)

- ・ 仕事をお探しの方ならどなたでも参加できます。
- ・ 参加料無料、面接会当日は

履歴書(写真貼付)をご持参ください。

- ・ 公共交通機関をご利用ください。

【問い合わせ先】

ハローワーク四万十
☎0880-34-1155

最低賃金改正のお知らせ

～必ずチェック最低賃金！～

使用者も 労働者も

高知県下の最低賃金は次のとおりです。

高知県最低賃金

▼時間額 631円

高知県電子部品・デバイス・

電子回路、電子応用装置、

映像・音響器具製造業最低

賃金

▼時間額 731円

高知県一般貨物自動車運送

業最低賃金

▼時間額 910円

高知県道路貨物運送業最低

賃金

▼時間額 720円

【問い合わせ先】

高知県労働賃金室
☎088-885-6024

償却資産の申告について

固定資産税は、土地や家屋のほか償却資産(会社や個人が所有している構築物、機械、器具、備品などの事業用資産)についても課税の対象となります。

償却資産を所有されている

送りますので、税務課固定資産税係までご連絡ください。

申告書の提出期限は、

2月1日(月)です。

【問い合わせ先】

税務課固定資産税係
☎63-11115

公的年金等の確定申告相談会のご案内

年金を受給されている方を

対象に、確定申告書の記載や作成方法の相談会を次のとおり開催します。

申告期間中は税務署や税務課窓口は混雑が予想されます。この機会をぜひご利用ください。

日時

2月1日(月)・2日(火)

9時30分～11時、

13時～16時

場所

宿毛文教センター

多目的ホール

次の書類等をご持参ください

- 1 確定申告書用紙(郵送されていない方は当日交付します。)
- 2 公的年金等の源泉徴収票、公的年金以外の収入のある方はその所得の計算に必要なもの(給与所得の源泉徴収票など)
- 3 国民健康保険料の支払額わかる書類、国民年金・国民年金基金の控除証明書
- 4 生命保険料、地震保険料の控除証明書
- 5 医療費控除の申告をされる方は、平成21年中に支払った医療費の領収書
- 6 印鑑、筆記具、計算用具、還付金振込口座の通帳など

なお、「所得税の確定申告の手引き」や昨年の申告書控などを参考に、ご自分で申告書の作成ができる方は、郵送により提出していただくようお願いいたします。

また、確定申告は、国税電子申告・納税システム(通称e-Tax)による提出もできますので、積極的なご利用をお願いします。詳しくは、国税庁のホームページ(<http://www.nta.go.jp>)をご覧ください。

【問い合わせ先】

中村税務署個人課税部門
☎0880-35-2135

宿毛市税務課住民税係

☎63-11115

ストーンテーブルを寄贈していただきました

宿毛ロータリークラブ（山本悦也会長）より「道の駅すくも」内に、石卓や石の腰掛などを寄贈していただきました。これは同クラブの創立45周年記念事業として制作されたもので、「泊まり屋風のへんろ休憩施設」のそばに設置されています。どうぞ活用ください。



【問い合わせ先】

商工観光課
☎63-11119

楠山公園の梅の木の剪定作業を行いました

11月28日に町田氏（高知県幡多農業振興センター）の指

導のもと楠山公園の梅の木の剪定作業を行いました。ご協力いただいた皆さん、ありがとうございました。



【問い合わせ先】

山里の家
☎64-7037

「高額な電気機器設置」にかかる悪質な勧誘事案が発生

主に中小規模の店舗や工場等へ、四国電力(株)または(財)四国電気保安協会を思わせるような団体名を名乗る業者が「機器を取り替えると、電気代が安くなる」と持ちかけ、詳細な説明もないうままに契約を締結させようとする事案が多発しています。

業者は電話や訪問により、「電気設備の点検」や「電気使用量の確認」と言って接触し、なかには気づかない間に高額な代金（リース料）の機器設置契約書が作成され、契約を解除しようとすれば多額の違約金を請求されたケースもあります。契約をする場合は、契約内容を十分に確認し場合によっては他の業者と比較し時間をおいて申し込むなど十分に注意してください。

【問い合わせ先】

四国電力(株)中村支店
☎0120-410-787

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中

撮影地

宿毛市内

締切

2月17日(水)

主催

(社)宿毛市観光協会

【問い合わせ先】

(社)宿毛市観光協会
☎63-0801

三原〜入野バス 1月18日から運行開始!!
公共交通がますます便利になります

平日に三原〜入野間のバスの運行を開始します。運行日 1月18日(平日のみ)

三原〜入野バス時刻表

(中村・入野方面)				(宿毛・三原方面)			
三原バスセンター	*7:00 ↓ [三原バスセンターから接続]	11:35	15:15	入野駅	10:00	13:45	16:58
平田駅	7:18	11:53	15:30	中村駅	10:16	14:01	17:14
けんみん病院	7:24	11:59	15:36	具同	10:24	14:09	17:22
具同	7:46	12:21	15:58	けんみん病院	10:46	14:31	17:44
中村駅	7:55	12:30	16:07	平田駅	10:52	14:37	17:50 ↓ [三原バスセンターへ接続]
入野駅	8:11	12:46	16:23	三原バスセンター	11:07	14:52	18:05

※右記区間のバス停ならどこでもご乗降できます。

※三原〜入野バスは平日運行(土・日・祝日運休)

平成22年3月までの実験運行です!!

【問い合わせ先】

高知西南交通(株)
☎0880-34-1266

お誕生おめでとう
(平成21年11月受付分)

住所	赤ちゃん	保護者
港南台1丁目	栗木 希実	伸也

ご冥福をお祈りします
(平成21年11月受付分)

住所	氏名	享年
押ノ川	畑中 義久	83
平田町戸内	中脇 作一	78
小筑紫町伊与野	橋村 真俊	79

※本コーナーへの掲載は、家族等からの申し込みにより掲載しています。(敬称略)

【問い合わせ先】

市民課
☎63-11112

一般会計決算

歳入総額96億2,466万8千円、歳出総額95億2,720万1千円で、前年度に比べ歳入は2.2% (2億1,783万4千円) の減、歳出は1.6% (1億5,657万6千円) の減となりました。歳出が減少した要因としては、建設事業の抑制や、退職金の減少、退職者不補充などにより人件費が減少したことが挙げられます。また歳入は、景気の悪化による税収の減少やその他交付金の減少などにより、歳出を上回る減少となっています。

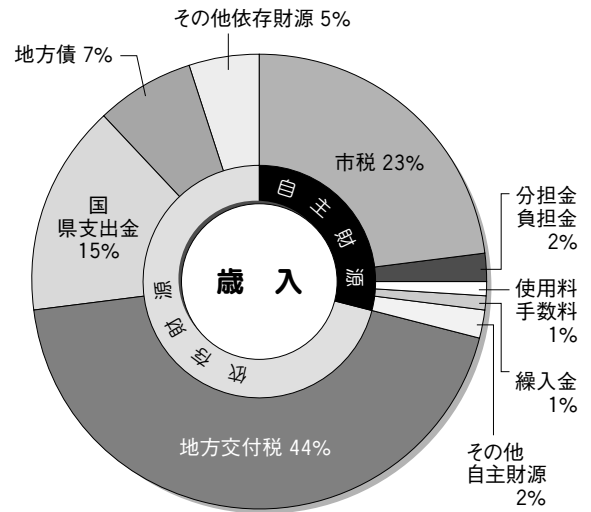
歳入歳出差引額は9,746万7千円で、翌年度へ繰り越す財源6,478万円を除く実質収支は3,268万7千円の黒字決算となりましたが、今後、大規模な建設事業が計画されていることや、特別会計の地方債償還に伴う繰出金の増加が見込まれるなど、多くの課題がありますので、これまで以上に財政の健全化に努めていきます。

平成20年度 宿毛市 決算状況

決算審査を終了した平成20年度宿毛市決算状況を報告します。

一般会計歳入 (平成21年4月1日 住民基本台帳人口 23,339人)

歳入		H20決算額 (千円)	住民一人あ たりの金額 (円)	H19から の増減額 (千円)
自主 財源	市税	2,257,110	96,710	△ 64,482
	分担金・負担金	171,683	7,356	△ 15,353
	使用料・手数料	120,846	5,178	△ 2,703
	繰入金	102,434	4,389	△ 370,464
	その他自主財源	231,452	9,917	△ 16,335
	自主財源計	2,883,525	123,550	△ 469,337
依存 財源	地方交付税	4,158,003	178,157	217,935
	国・県支出金	1,442,052	61,787	144,995
	地方債	696,736	29,853	△ 80,516
	その他依存財源	444,352	19,039	△ 30,911
依存財源計	6,741,143	288,836	251,503	
計	9,624,668	412,386	△ 217,834	



《用語説明》

市税：市民税、固定資産税、たばこ税、軽自動車税

繰入金：基金(貯金)を取り崩して繰り入れた金額

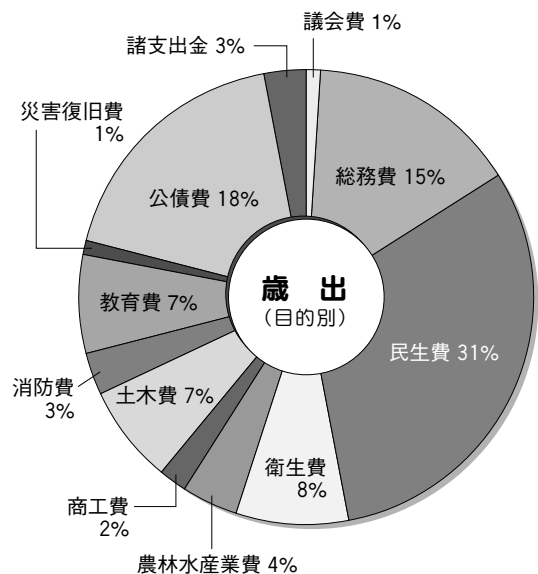
地方債：事業を行うために借り入れる資金

自主財源：地方公共団体が自主的に収入することができる財源

依存財源：国、県により定められたり、交付されたりする財源

一般会計歳出

歳出	H20決算額 (千円)	住民一人あ たりの金額 (円)	H19から の増減額 (千円)
議会費	130,557	5,594	2,524
総務費	1,458,097	62,475	△ 178,725
民生費	3,001,865	128,620	302,543
衛生費	715,906	30,674	△ 305,261
農林水産業費	351,301	15,052	21,091
商工費	161,362	6,914	△ 25,409
土木費	691,511	29,629	△ 33,701
消防費	285,844	12,247	△ 15,422
教育費	632,768	27,112	△ 32,014
災害復旧費	82,653	3,541	△ 15,902
公債費	1,730,025	74,126	58,388
諸支出金	285,312	12,225	65,312
計	9,527,201	408,209	△ 156,576



《用語説明》

民生費：保育所や生活保護などの福祉施策にかかる経費

衛生費：各種予防接種やゴミ処理などの衛生施策にかかる経費

公債費：今までに借り入れた地方債(借金)の償還金

特別会計・企業会計決算

一般会計とは別に、特定の事業を行うための会計です。宿毛市では国民健康保険事業や下水道事業など13会計（平成20年度）と、企業会計である水道事業会計があります。

(千円)

	歳入総額	歳出総額	実質収支額	歳入のうち一般会計からの繰入金	業 務 内 容	
簡易水道事業	173,183	148,968	24,214	9,154	簡易水道の運営	
国民健康保険事業	3,050,640	3,050,640	0	221,648	国民健康保険の運営	
へき地診療事業	65,786	65,786	0	20,408	沖の島へき地診療所の運営	
定期船事業	152,724	152,724	0	35,847	沖の島市営定期船の運営	
特別養護老人ホーム	421,269	421,269	0	0	老人ホーム千寿園の運営	
老人保健	260,277	283,113	△ 22,835	21,739	老人医療の運営	
学校給食事業	233,764	234,936	△ 1,171	132,741	学校給食の運営	
下水道事業	439,239	439,239	0	351,931	下水道全般の運営	
国民宿舎運営事業	97,033	97,033	0	86,233	国民宿舎椰子の運営	
幡多西部介護認定審査会	3,673	3,673	0	0	幡多西部介護認定審査会の運営	
介護保険事業	2,010,371	1,974,443	35,928	291,267	介護保険の運営	
土地区画整理事業	123,232	116,086	7,146	7,580	土地区画整理事業	
後期高齢者医療	231,637	231,437	200	85,363	後期高齢者医療の運営	
計	7,262,828	7,219,347	43,482	1,263,911		
水道事業						
	区 分	収 入	支 出	補てん財源	収支差引	上水道の運営
	収益的収支	399,711	346,647		53,064	
	資本的収支	50,000	219,484	169,484	0	
	計	449,711	566,131	169,484	53,064	

※簡易水道事業、老人保健、学校給食事業の各会計については、千円単位のため切り捨てにより不突合となっています。

借入金の状況

平成20年度末現在における借入金残高は、平成19年度末に比べて約10億4,000万円減りましたが、住民一人あたりの総負債額は約90万円と、依然として高くなっています。

会 計 別	平成20年度末現在高 (千円)	住民一人あたりの金額 (円)	平成19年度末からの増減額 (千円)
一般会計	12,371,421	530,075	△ 779,730
簡易水道事業会計	680,575	29,160	64,870
へき地診療事業会計	3,610	155	835
定期船事業会計	100,496	4,306	△ 24,843
特別養護老人ホーム会計	1,466,404	62,831	△ 90,629
下水道事業会計	5,582,904	239,209	△ 221,339
国民宿舎運営事業会計	502,737	21,541	△ 69,729
介護保険事業会計	0	0	△ 14,328
土地区画整理事業会計	195,000	8,355	95,000
計	20,903,147	895,632	△ 1,039,893

決算審査

監査委員、市議会決算特別委員から、各会計における予算は、適法かつ合理的、効果的に執行されているとの報告をいただきました。

しかし、今後改善すべき点として、市税等の未収金の回収や、各特別会計の経営改善等に向けて更に努力するよう意見が付記されており、市民の皆さんや関係機関のご理解とご協力をいただき、改善に向けて取り組んでまいります。

【問い合わせ先】

総務課財政係 ☎ 63-1111

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

**第3回 宿毛の歴史講座
史跡散策「宿毛土居の役割」**

毎月開催、連続5回の歴史講座の3回目です
今回は、江戸時代に宿毛領主が統治の中心につくりあげたまちなみを、会所、物産所、町庄屋など、その役割を確認しながら散策します。

日時
1月23日(土)
13時30分～15時
※雨天中止
集合場所
宿毛文教センター玄関

第11回 芸能発表会プログラム

順	サークル名	内 容
第 1 部		
1	琴の会	浜辺の歌
2	宿毛民踊クラブ	1.狐音頭 2.沼津ぶし
第1部 出場サークル紹介		
3	ゆりかごの会	1.この街で 2.満天の星
4	ポーハイすくも	1.赤いレイ 2.バリバリの浜辺
5	すくも社交ダンス愛好会	1.タンゴ 2.ワルツ 3.ジャイブ 4.サンバ 5.ルンバ 6.クイック
6	高知岳風会宿毛支部	1.寒梅 2.春日の作 3.月の夜に梅花を見る
7	3B体操同好会	1.ベル雅 2.ベルターさよならの夏
8	ウキウキワーズ	ジャズダンス(パパ・ドント・プリーチ)
9	フォークダンス・レクダンス・花	きよしのソーラン節
10	宿毛胡蝶会	1.ことぶき 2.しぐれの港
10分間の休憩		
第 2 部		
11	大正琴 さくら会	1.津軽海峡冬景色 2.百万本のバラ
12	大正琴 双葉会	1.また逢う日まで 2.さよならはダンスの後に
第2部 出場サークル紹介		
13	宿毛市民合唱団	1.冬の夜 2.平城山 3.宿毛小唄
14	民踊つばめサークル	1.銚子大漁節 2.三村おどり
15	水心流剣詩舞靈苑会	1.稲藁懐古 2.青葉の笛 3.和歌わが胸の
16	宿毛ダンスサークル	1.チャチャチャ 2.ワルツタンゴメドレー 3.サンバ 4.ルンバ
17	コモハナすくも	1.月の夜は 2.星のレイ
18	リフレッシュ歌謡体操	1.男どき・女どき 2.河内おとこ節
19	民謡愛好会	1.淡海節 2.新宮節 3.八戸小唄
20	宿毛市太極拳クラブ	北 京

散策場所

宿毛中心市街地を徒歩で回ります。

ナビゲーター

宿毛歴史館職員

事前申込み・参加料 不要
※毎回1話完結の講座です。



【問い合わせ先】
宿毛歴史館 ☎63-5496

第11回 芸能発表会開催



公民館サークル活動メンバーによる「芸能発表会」を次のとおり開催します。
20団体約260名の方々の出場が予定されております。
お互いの親睦を深めるとともに、1年間の練習の成果を

発表する晴れ舞台です。歌あり、踊りあり、演奏ありで内容盛りだくさんの迫力あるステージをお楽しみください。

日時 1月24日(日) 13時
場所 宿毛文教センター

第15回 土佐西南文化交流祭

舞踊、箏曲、コーラス等を行っている幡多の6市町村の団体が集い、文化交流祭を次の日程で開催します。
皆さんお誘いあわせのうえ、

ぜひご鑑賞ください。

日時 2月7日(日)

開場 12時30分
開演 13時

場所 宿毛市総合社会福祉センター

入場料

無料(入場には整理券が必要)

【整理券配布・問い合わせ先】

生涯学習課(宿毛文教センター内)

☎63-33394

金子和孝(文化協会会長)

☎63-5106

子ども陶芸教室を実施

12月5・6日の両日、子ども陶芸教室を実施しました。
小学生14名が参加して講師の指導のもと、粘土遊びのようにならに、また真剣に、ろくろも使いながら難しいところにも挑戦し、コップや花入れ、皿など、世界にひとつだけの作品を造りました。

作品は2月下旬に開催予定のひかり共同作業所チャリティー企画展にて展示します。



■ 知ろう！防ごう！インフル
エンザ3

～感染症と医学の歴史～

田代真人・岡田晴恵 監修
岩崎書店

インフルエンザという病気のほんとうのすがたを、子どもでもわかることばで伝える。3は、長い間、人類を苦しめてきた感染症とはどんなものなのか、また医学はそれをどのように克服してきたのかをくわしく説明。

■ みんながそろって

～モロッコの風のなかで～

ヨーケ・ファン・レウエン 作
マリカ・ブライン 作
鈴木出版

■ ピーターと象と魔術師

ケイト・ディカミロ 作
長友恵子 訳
岩波書店

■ 氷の上のポーツマン

ベンノー・ブルードラ 作
上田真而子 訳
岩波書店

■ ブルンディバール

～ハンス・クラウサとアドルフ・ホフマイステルがつくったオペラより～

モリス・センダック 絵
トニー・クシュナー 再話
徳間書店

■ ストーリーテリング

～その心と技～

エリン・グリーン 著
芦田 悦子 訳
こくま社

子どもに文学の喜びを伝え、子どもの心に直接触れるようなお話をするためには、語り手はどうすればよいのか。ニューヨーク公共図書館で、たくさんのストーリーテラーを育ててきた著者による、語るための精神と実践の書。

■ すぐに役立つ図解とQ&A
でスッキリ！

悪質商法の手口と実践的
解決ケース別84
大門則亮 監修
三修社

■ 体系的に学ぶデジタル放送

神崎洋治 著
西井美鷹 著
日経BPPソフトプレス

■ イライラ・落ち込みが激しい
ときの本

対馬ルリ子 総監修
小学院 監修

■ なぜ若者は保守化するのか

～反転する現実と願望～

山田昌弘 著
東洋経済新報社

(内容紹介は、徳間書店流通センターT.R.C.M.A.R.C.より)

沖の島・鵜来島 フォトコンテスト写真展

「沖の島・鵜来島」の自然や景観、暮らしなどをテーマに作品を募集いたしました「沖の島・鵜来島フォトコンテスト」の入選作品等の写真展を次の日程で開催します。
お気軽にご来場ください。

○宿毛文教センター

期間

1月15日(金)～1月21日(木)

8時30分～18時

(最終日は13時まで)

○土佐くろしお鉄道宿毛駅

期間

1月22日(金)～1月28日(木)



金賞 「生活道の石段」

【問い合わせ先】

企画課

☎ 63-11118

第7回 土佐はし拳全日本選手権大会宿毛場所開催 & 出場チーム大募集!!

はし拳発祥地(真丁地区)で開催します。開催にあたり出場チームを募集します。

出場チーム募集

参加規定

1チーム3名

(20歳以上の男女)

申込締切

1月15日(金)

募集チーム数

チーム32

(32チームに達した時点で締切します。)

開催日について

日時

1月24日(日)

開会式 12時30分～

競技開始 13時～

場所

小野梓記念公園

雨天時：真丁アーケード

主催

(社)宿毛市観光協会

【問い合わせ先】

(社)宿毛市観光協会

☎ 63-10801

平田公園でエンジョイ!! 大型遊具「王様の耳タイフX」完成

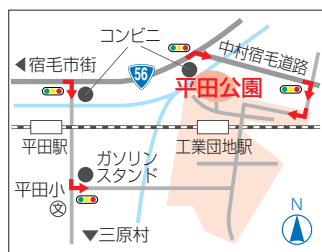


- ・スパイラル
- ・チューブ
- ・スライダー
- ・シーソー
- ・2連ブランコなど

【問い合わせ先】

建設課

☎ 63-11120



みんなに届け

子ども達からの

人権メッセージ

【問い合わせ先】

学校教育課

☎63-11102

第61回人権週間の事業として、市内小中学校に人権作文、人権標語を募集したところ、作文72点、標語202点の応募があり、優秀な各10点の表彰を行いました。

作文の部では、児童生徒達は、学習や日常生活の中で感じた人権問題について書いており、とても素晴らしい作品ばかりでした。その作品の中から、作文1編と標語をご紹介します。

わたしの弟はだれよりも

かがやいている

咸陽小学校 五年

吉岡 茉夜乃



わたしの弟は、自へいしよ
うという障害をもっている。弟
は、お母さんのお腹の中にい
る時に、頭の中をけがして、み
んなとはちがう道を進んでし
まったと、お母さんから教え
られた。弟は、一才、二才に
なってもなかなか言葉を話さ

ずいつも、
「キーキーキー。」
としゃべっているばかりで、
ときどき道路にとび出したり、
夜もなかなか寝なくて、とっ
ても手がかかったそうさ。そ
のことが心配になったお母さ
んは、弟を病院に連れて行き、
自へいしよと診断されたそ
うだ。

しは、決まって、
「お母さんは、なんでいつも弟
ばかりに優しくするの。わた
しより弟の方が好きなが。」
と泣きながら、おこつたよう
にお母さんに聞く。すると、お
母さんは、
「この子はね、こういう時パニ
ックをおこすの。パニックを
おこしたらね、なにがなにや
らわけがわからなくなるから
こうして、いつもなぐさめて
あげないといけないのよ。」
と言う。でも、わたしは、そ
のことがどうしても受けいれ
られず、なんで弟は、ふつう
の子じゃないが。なんで、わ
たしの弟ながと思ひ、くやし
くて大泣きしたりした。

のように乗っていた。だから
その日も、弟は、自転車のペ
ダルをグングンこいで行き、と
っても楽しそうに、見るもの、
会うもの色々なものに興味し
んしんのようだった。おつか
いの場所につくと、弟は、ワ
クワクとしてお店の中に入って
いくようだった。お母さんに
たのまれたものを見つけてか
ごへ入れた。お母さんにあま
ったお金でおかしを買っても
いいと言われていたので、そ
のことを弟に言うのと、うれし
そうに自分の好きなおかしを
わたしが教えてあげた分だけ
買った。弟は、帰る時も気分
よく帰れたみたいで、家に着
いてからもうれしそうだった。
その様子を見ていて、弟も楽
しかったんだと思ひ、少しほ
っとした。それに、弟に喜ん
でもらえてとつてもうれしか
った。

して、わたしも、弟とのきず
なや信らい関係をもっと深め
ていき、どんどん仲良くなり、
弟といられるこの時を、何よ
りの宝物として大事にしてい
きたい。
障害を持つている人は、そ
うではない人の何倍も何十倍
もがんばって、今を一生けん
命生きていると思う。だから
こそ、どんなにきれいな宝石
よりも、かがやいているんだ
と思う。
だから、これからもただか
わいそうだという目で見ず、優
しく心の温まるような目で見
ていきたい。そして、その人
の心が少しでも温かくなり、
みんなと接しようとする心が
広がるよう、心の底からその
人を愛し、優しく接してあげ
ようと思ひ。
わたしは、みなさんにも、障
害を持った人に優しく、温か
く接してもらいたい。障害を
持った人は、いつも一生けん
命がんばっている。そのこと
を理解して、優しく見守りな
がら、応援してあげてほし
い。そうしたら、その人はも
っともつとがんばる力や勇気
がわいていくと思う。だから
わたしは、このことをどんど
ん世の中へ広げて行きたい。

人権標語

みつげよう ともだちのやさしいところ・いいところ

松田川小学校1年 中川 泰凱

ありがとう ところをこめて つたえよう

松田川小学校2年 坂本 未織

ともだちは みんながもってる たからもの

宿毛小学校3年 大野 優香

命はね 世界で一つの たからもの

咸陽小学校4年 樋野 優人

友達といると なんだか心が あたたかい

橋上小学校4年 竹村 比奈

いじめはね 勇気一つで 変えられる

大島小学校5年 前田 小春

ぼくたちで 消そうなくそう 差別の芽

宿毛小学校5年 吉村 考純

みつげよう 一人ひとりの いいところ

宿毛中学校1年 亀井ゆりか

聞きとって 声にならない 助けてを

宿毛中学校3年 松本 萌

伝えよう 素直な気持ち わたしから

東中学校3年 浜田 杏奈



その10 冬の篠山

四国百名山の一つでもあり、古来から信仰の山としても知られている篠山は、山頂に篠山神社、中腹には観世音寺と、

神仏混淆の霊山として歴史を刻んできました(神仏分離により、明治3年に観世音寺は廃寺)。ただ、そんな歴史より篠山と聞いて、皆さんが連想するのは「アケボノツツジ」ではないでしょうか。四国屈指の花の山とも云われており、満開の時期に登られた方も多いのでは。でも、篠山の魅力は花だけではありません。誰も行かない冬の篠山にも、魅力的な面が沢山あります。

国道から松田川の支流である篠川に沿って上流に進むと、山北地区になります。ここには「高知県宿毛市愛媛県南宇和郡愛南町篠山小中学校組合立篠山小学校(中学校)」とい

う日本一長い名前の小・中学校があります。そう、篠山がよく見えるこのあたりは県境なのです。

しばらく行くと大きな鳥居が、篠山神社の二の鳥居です。ここから神社のある山頂までは約6km、なんとも長い参道ですが、林道が八合目まであるので、歩く人はほとんどいません。林道を登ると、開けた場所が出てきます。トンネルを掘った残土で谷を埋めてきた白滝園地です。

以前、十二月末に「親子深夜登山」を実施していた時は、ここで仮眠し、朝3時に起きて、徒歩で山頂を目指しました。雪の積もった真つ暗な山道をひたすら歩く、大人でもなかなかできない経験です。小学生はもちろん、保育園児もいたのですが、大人よりよっぽど楽しんでいました。

雪が降ると、登山の起点となる第一駐車場は一面の銀世界、登山道は深い雪道に。雪があると普段見慣れた景色が一変増し、石塔の雪が哀れを誘います。大きなツララや腰まで潜る雪の吹きだまり、吹雪のような風、とても刺激的です。山頂には、もちろん花はあり

ませんが、樹氷が見られます。目の前に広がる景色は、まさに冬の篠山ならではのもの、どこか雪国に来たような錯覚さえ覚えます。

3年前に世界最高峰のエベレストに登り、昨年はK2に挑戦(悪天候で、どの国の隊も未登頂)した友人が、冬山登山を始めたきっかけは、はじめて登った冬山の美しさに魅了されたからだと言っていました。この景色を見ると、その気持ちが少しわかるような気がします。

市街地から2時間足らずで、表紙写真の場所に立つことができます。ただ、山の上のほうは雪道なので、タイヤチェーンは必携です。雪の登山道では、ズボンのすそから雪が入らない工夫(靴用スパッツなど)や、厚手の靴下など防寒対策を怠ってはけません。冬の篠山は雪国なのです。

(日本エコツーリズムセンター 世話人 清家敬太郎)



地域情報化のためのアンケート調査報告

ご協力いただきありがとうございます

昨年10月下旬～11月中旬にかけて「地域情報化のためのアンケート調査」を実施いたしました。ご協力いただきました方々にお礼申し上げます。アンケート調査の概要は、次のとおりですのでご報告します。

今後の、地域情報化のための資料として活用させていただきます。

配布枚数

4,000枚

回収数

1,508枚

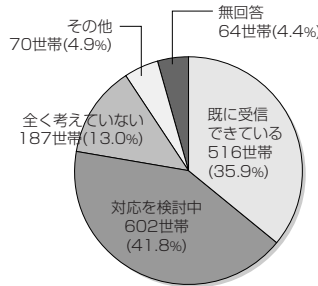
回収率

37.7%

(注意)

- 割合(%)は、小数点以下第2位四捨五入のため合計と合わない場合があります。
- 事業所については、インターネットの利用状況のみ調査をお願いしました。

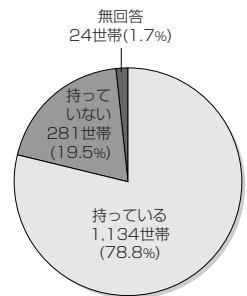
ア、地上デジタル放送への対策について



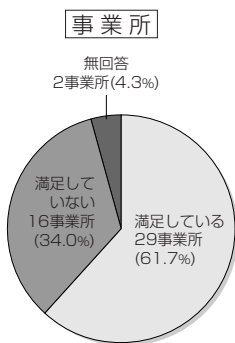
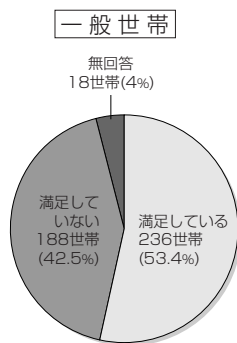
既に地上デジタル放送が受信している世帯は約36%で、対応を検討中と全く考えていない世帯の合計が、半数を超える結果となっています。

平成23年7月24日から、現在の地上アナログ放送が視聴できなくなりますので、地上デジタル放送対策が必要です。早急な検討をお願いします。※本年3月には、テレビ受信者支援センター(デジサポ)が地上デジタル放送説明会を市内各所で行う予定となっています。

イ、携帯電話の所持状況

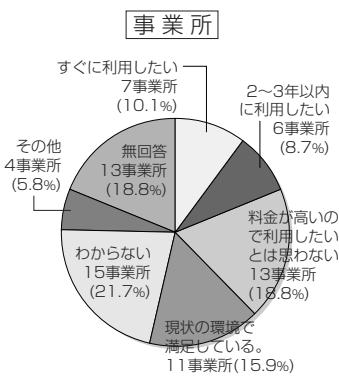
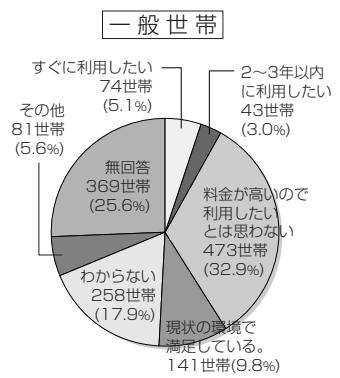


ウ、インターネット接続状況(回線のスピード等) 満足度について



インターネットは、一般世帯で約31%、事業所で約68%が利用しています。

エ、高速インターネットへの期待



毎月5～6千円を支払って、より高速なインターネット利用への期待については、料金が高いので利用したいと思わないと回答された方が多くなっています。すぐ利用したい、2～3年以内に利用したいと思われる方が、一般世帯で約8%、事業所では、約19%となっています。

【問い合わせ先】
企画課 ☎63-11118

消防コーナー

火災からの避難

昨年11月に、東京の雑居ビル内の居酒屋と、静岡県の一軒家で発生した火災では、それぞれ死者4名と多数の負傷者を出す惨事となりました。また、過去にも、多数の死者を出す事例が発生しています。

旅先で初めて利用する旅館・ホテルや店舗などは、いざという時の避難で迷ってしまう危険があり、夜間や煙が充満した状況では、さらに視界が悪くなります。まず、初めて訪れた施設では、避難経路や非常口を確認しておきましょう。迷った時は、避難誘導灯の緑色の光を目印にして避難するといでしょう。

火事に気づいた時は、服装や持ち出すものにこだわってはいけません。逃げ遅れてしまいかといって我先に逃げ出すのではなく、他の人を気遣いながら避難しましょう。

火事の時は、煙に注意が必要です。煙には一酸化炭素などの有毒な気体が含まれています。炎よりも広がるのが早く、

ねんきんコーナー



新成人の皆さん

国民年金の

手続きをお忘れなく



基礎年金番号は、会社に就職する時や、年金を受給する時など一生使いまわすので、大切に保管してください。

「国民年金」は、学生の皆さんにも保険料（平成21年度月額14,660円）の納付が義務付けられています。学生納付特例制度をご利用いただく、在学期間中の保険料を社会人になってから納めることができます。

きます。

また、学生以外の20歳代の方には、本人および配偶者の前年の所得が一定額以下の場合に保険料の納付が猶予される「若年者納付猶予制度」があります。

いずれの制度も市民課・年金係で受け付けていますので、保険料の納付が困難な場合はご相談ください。

今月の年金相談

日本年金機構幡多年金事務所による出張年金相談

日時

1月19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、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

熱や光も発しないため、気付くのが遅れやすくなります。すでに煙が充満した中を避難する場合、煙や熱された空気は天井から溜まっていきますので、口元をタオル等で覆い、低い姿勢で避難してください。外へ避難することが出来たら、逃げ遅れた人や怪我をした人がいないか、確認してください。もしも、火災の中に逃げ遅れた人がいることに気づいても、自分で救助しようとはせず、消防隊に知らせてください。

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「寝室および2階に寝室のある場合は2階の階段天井部分」です。一般の家電量販店や電気工事店等でも販売されていますので、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

成人式を迎えられた皆さん、おめでとうございます。

20歳になると「国民年金」に加入しないといけないことをご存じですか？国民年金は老後はもちろん、病気やケガで一定の障害が残った場合についても、誰もが安心した生活を送れるよう社会全体で支えあう制度です。

20歳になると、年金手帳と納付案内書が送られてきます。（20歳になった時点でお勤めされ、すでに厚生年金・共済年金等に加入されている方や、その方の被扶養配偶者の方は除きます。）その年金手帳に記載されている

「公的年金等の源泉徴収票」が送付されます



国民年金・厚生年金保険および共済組合などから支給される老齢または退職を支給事由とする年金は、所得税法上「雑所得」として取り扱われ、課税の対象となります。

公的年金等の支払者は、老齢年金等の受給者全員に「平成21年分公的年金等の源泉徴収票」を平成22年1月31日までに送付することになっています。

この源泉徴収票には、平成21

年中に支払われた年金の支払総額、年金から天引きされた介護・後期高齢者医療保険料、国民健康保険税の金額、源泉徴収税額および控除内容などが記載されています。確定申告の際には、源泉徴収票が必要ですので、大切に保管してください。

万が一紛失された場合は、幡多年金事務所までご連絡ください。

なお、障害年金や遺族年金につきましては、課税の対象となっていないため、源泉徴収票は発行されません。

市長雑感

宿毛市長 中西清二

新年ですのでおめでたい話をしましょう。市民の皆様にお知らせして感謝申し上げます。このことです。(社)日本外航客船協会の行う「クルーズ・オブ・ザ・イヤ―2009」の特賞を豪華客船寄港時に迎え、物産展、観光案内、試飲食、出港時の歓送等が大きく評価され受賞しました。これは港の管理者である高知県が受賞ということですが、実質は宿毛市であり、高知港であるということでした。クルーズ船に関するにおいて最高の評価機関の賞であり、宿毛湾港及び宿毛市の名が全国に聞こえました。これもひとえに市民の皆様が入港の度に新港に足を運んでいただき、おもてなしの心で乗船客に接していただいた賜物です。今後「すくも84マリナーミナル」の利活用も含めて船の入出港の際の御協力を賜わりますようお願いいたします。

二つ目のおめでたは皆様御

存知のとおりですが10月の宿毛場所の後、11月の九州場所において豊ノ島関が11勝と勝ち越し、三役復帰を確実にしたこと、それに加えて相撲取りには名譽なことであろう技能賞に輝いたことでした。九州場所後多忙な中を市長室に寄っていただき歓談いたしました。怪我があり、一抹の不安はあるものの闘志と風格がみながっている様でした。宿毛の星として怪我をこれ以上悪くしないで、今年も存分に御活躍いただきたいと思っています。応援よろしく願います。

相撲に関してもう一つ。宿毛場所の決算が出て剰余金が生じました。これも大勢の方に観戦に来ていただいた結果です。実行委員会ではこの剰余金を西南福祉協会(授産園・育成園)、幡多福祉会(幡多希望の家)、NPO法人ひかり共同作業所、豊ノ島関係援会、商工会議所と宿毛市へ分配しました。興行収支が合、剰余金が出て公共福祉のために使わせていただけたことにはありがたいことです。感謝!!

早稲田大学関係の報告。大

学と市を密接に結び大きな力

となつていただいています。口元周策氏が早稲田大学を退職されました。口元氏には宿毛大使もしていただき市での種々の講演の講師依頼の窓口、元早稲田大学のラグーマンでありラグビー部コーチでもあったことから市でのタツチラグビーの普及啓発に努められています。(他の大使には申し訳ありません。今回は口元特集と思つてください。)大使以上のことをしていただき市に大きく貢献されています。この退職を期に早稲田大学OBとしての大きな人脈を今後益々活かしていただき、重きを宿毛にしたいと思ひ、

大いに口元氏を利用したいと申し入れをしています。この様な人材を知っている市としては人を活かすことを考えなければなりません。3月の宿毛花へんろマラソンの昨年招待の宮城普邦選手(優勝)も口元氏の手引き、今年のゲストの金哲彦氏はトップランナーや市民ランナーの誰もが知っている人ですがこれも口元氏への依頼で実現しました。昨年12月の人権啓発フェスタの講師として来ていただいたオーストラリアからの客員教授ヒュー・クラーク先生も口元氏が案内してくれました。今

年の人権週間には鹿児島の高名な陶工 沈寿官氏の来宿が実現する予定です。こういう一流の人々を数多く知人に持ち、自らも多才な口元氏を早稲田大学退職後は今までに増して宿毛のために御尽力いただきたい気持ちでいっぱいです。

もう一つの呼びかけは年の初めに当つての「運動習慣をつけましょう」です。いざこでも健康が声高に喧伝されています。「自分の健康は自分で守る」、子どもからおじいちゃんおばあちゃんまで、健康である為には身体を動かさなければなりません。労働も一つの運動かもしれません。市民の皆様誰もが一つ以上のスポーツを実践していただきたいと願っています。病気になるためには何らかで身体を動かし血液の循環を良くする必要があります。スポーツの意義も特別のことを考えることはありません。身近でできること、一番簡単なこととは歩くこと、ウォーキングです。散歩から始まり、時間を伸ばし、距離を伸ばし、陸上歩きに膝や腰に負担がかかれば水中歩行に移して下さい。ゲートボールや3B体操、ボールゲーム、ジョギングにマ

ラソン。一人で、団体で。今までも折にふれて呼びかけています。踏ん切りつかず迷っている人も是非この雑感を読んで「ちよつと散歩してみるか」と思つて動いて下されば幸いです。

運動のついでに自分が行っているのが水泳なものですから水中での話題を一つ。(水運動に誘っているつもりです)先だつてテレビで顔のシミを取るのに毎日水でヒタヒタと顔叩きを繰り返してシミが消え、顔も若々しく(瑞々しい)というべきでしょうか)なつたとの事例が紹介されてきました。なるほど水中ウォークや水中運動をしている方々はだから瑞々しいのかと、理解した次第で、これは皆様にも是非勧めめるべきだと思ひ、自分の仲間を増やす為にも、水中での運動を年初にお勧めしておきます。

ついでにもう一つ。違った意味の運動施設として、咸陽島公園を再生します。大きな砂場づくりをします。子どもの砂遊びから、ビーチサッカー、ビーチバレーができます。トイレもシャワールームも再生する事業をしていますことを報告しておきます。

宿毛市行事予定表

平成22年 1月

開催日	行 事 名	時 間	場 所	問い合わせ先
10(日)	平成22年 宿毛市消防出初式	9:30	宿毛市総合社会福祉センター 駐車場	宿毛消防署 ☎63-3111
	平成22年 宿毛市成人式	13:30	宿毛文教センター	生涯学習課 ☎66-3394
12(火)	ふれあい保育 (体験入園)	9:30	市内 各保育園	各 保 育 園
14(木)	夜間市税納付窓口開設日	17:15	市役所 税務課	税 務 課 ☎63-1115
15(金)	「沖の島・鷓来島」 フォトコンテスト写真展 (～21日)	8:30	宿毛文教センター	企 画 課 ☎63-1118
16(土)	高知県中学校女子 バレーボール新人大会 (～17日)	9:00	宿毛市総合運動公園	総合運動公園 ☎66-1467
17(日)	宿毛花へんろウォーク with だるま夕日ウォッチング	6:30	宿毛文教センター(集合)	
18(月)	第21期 宿毛市囲碁・将棋名人戦	9:00	宿毛文教センター	中央公民館 ☎63-2618
	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			
19(火)	社会保険・年金出張相談	10:00	市役所 第1会議室 (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 宿毛市役所東部支所	松岡陽一 ☎66-0110 福田延治 ☎67-1778
20(水)	あいさつ・声かけ運動日			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)	通学路安全の日		市内全域	総 務 課 ☎63-1111
22(金)	「沖の島・鷓来島」 フォトコンテスト写真展 (～28日)		土佐くろしお鉄道宿毛駅	企 画 課 ☎63-1118
23(土)	タグラグビー体験会	9:30	宿毛市総合運動公園	学校教育課 ☎63-1102
	第3回 宿毛の歴史講座 「宿毛土居の役割」	13:30	宿毛文教センター(集合)	宿毛歴史館 ☎63-5496
24(日)	宿毛市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
	休日市税納付窓口開設日	9:00	市役所 税務課	税 務 課 ☎63-1115
	日曜・遺言等公証法律相談	9:00	中村公証役場	中村公証役場 ☎0880-34-1728
	第7回 土佐はし拳全日本選手権大会宿毛場所	12:30	小野梓記念公園 (雨天時:真丁アーケード)	(社)宿毛市観光協会 ☎63-0801
	第11回 芸能発表会	13:00	宿毛文教センター (多目的ホール)	中央公民館 ☎63-2618
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
	献 血	12:30	幡多けんみん病院	保健介護課 ☎63-1113
27(水)	献 血	9:00	宿毛警察署	
		13:30	大井田病院	
28(木)	献 血	9:00	難波プレス工業(株) (高知西南中核工業団地内)	税 務 課 ☎63-1115
	夜間市税納付窓口開設日	17:15	市役所 税務課	
31(日)	幡西卓球大会	8:30	宿毛市総合運動公園	総合運動公園 ☎66-1467
2月 1(月)	公的年金等の確定申告相談会 (～2日)	9:30	宿毛文教センター	税務課住民税係 ☎63-1115

国民健康保険税 7期
介護保険料 7期
後期高齢者医療保険料 7期

2 / 1 (月) 納期限

休日市税納付窓口開設日

月	日	場 所	開設時間
1	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
1	14(木)	市 役 所 税 務 課	17:15～19:00
	28(木)	〃	〃

高知けいば 1月 1,2,3,9,11,15,17,22,24,29,31



2月 5,7,12,14,19,21,26,28

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

みんなで防ごう高齢者虐待

近年、高齢者に対する虐待が増加していることから、平成18年4月1日より「高齢者に対する虐待の防止、高齢者の養護者に対する支援等に関する法律（いわゆる、高齢者虐待防止法）」が施行されました。

高齢者虐待は決して特別な人や環境によってのみ起こるものではありません。介護の大変さや認知症に対する社会の理解を深め、住民一人ひとりが身近な問題として関心を持ち、地域のネットワークや福祉・保健サービスなどを利用して、高齢者と介護者を支えることが虐待の防止や早期発見につながります。

高齢者虐待とは？

区分	内容
身体的虐待	たたたく、つねる、蹴る、やけどを負わせるなどの暴力をふるったり、ベッドにしばりつけたりすること。
介護・世話の放棄・放任	食事を与えない、入浴をさせない、オムツを交換しない、受診させない、劣悪な住環境で生活させるなど介護をせず、放ったらかしにすること。
心理的虐待	怒鳴りつける、ののしる、悪口をいう、意図的に無視する、子ども扱いをするなどの心理的苦痛を与えること。
性的虐待	合意がないのに性的接触や性的いたずらをする、排泄の失敗に対する罰として裸にして放置するなど。
経済的虐待	日常的に必要な金銭を渡さない（使わせない）、本人の不動産や年金、預金を取り上げて勝手に使ってしまうこと。

高齢者虐待の背景

介護疲れ
介護負担が重たくなると介護疲れでストレスが増大する。認知症への不十分な理解
介護者が認知症を理解していない、認知症を受け入れられないことから、高齢者の混乱した行動や言葉に対して叱責する。

高齢者と介護者の人間関係
両者の性格やもとの人間関係の悪さ。

介護者の心身状態
介護者が体調不良、またはアルコールへの依存など精神的に不安定な状態である。

経済的な問題
経済状態が苦しい、または高齢者の年金に依存した生活状態が続いている。

高齢者虐待を未然に防ぐ地域づくり

高齢者虐待は身近に起こりうる問題です。高齢者や家族のちょっとした変化やサインに気づき、みんなで声をかけあい、支えあうことが虐待の防止につながります。

高齢者虐待は当事者に自覚がなかったり、虐待を受けている高齢者が家族に遠慮したりすることなどから、周囲には見えにくいものです。

身近で「あれ？」「おかしいな？」などと感じるようなことがあれば、左記までご連絡ください。

なお、通報者等を特定する情報を漏らすことはありません。



【問い合わせ先】

保健介護課予防係
☎ 63-11113
地域包括支援センター
☎ 65-8855

乗って残そう 土佐くろしお鉄道
土佐くろしお鉄道(株) ☎ 0880-36-5240

四国と九州を結ぶ 宿毛フェリー
(株)宿毛フェリー ☎ 62-11000

第16回 給食センターだより

いろいろなビタミン類で体の調子をととのえよう！
ビタミンは13種類あり、体の調子を整えるさまざまな働きがあります。一部を紹介いたしますので、どんな食品に入っているか、どのような働きをするのか、見てみましょう。

ビタミンA
目、皮膚、粘膜を健康に保つ
つ↓ほうれん草など

ビタミンD
カルシウムの吸収を促進する↓さけ、さんまなど

ビタミンK
骨を丈夫にし、血液の凝固作用がある↓納豆など

ビタミンC
血液や皮膚を健康に保つ↓プロقوقリー、みかんなど

風邪に負けない体をつくる栄養素のビタミンA・ビタミンCをしっかりとり予防しましょう！

カルちゃん がつ君 元気君
早ね、早起き、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
☎ 63-11194



献血へのご協力をお願いします！

～キャンペーン実施中～

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。

今年度から日本赤十字社は「献血は愛です」というメッセージを届けるため、様々な献血活動を展開していきます。平成22年3月31日までにご協力いただいた方を対象に抽選で「けんけつちゃんオリジナルグッズ」をプレゼントします。

ぜひこの機会に、初めての方もお越しください。

月日	実施場所	受付時間
1月26日(火)	幡多けんみん病院	12:30～17:00
1月27日(水)	宿毛警察署	9:00～11:30
	大井田病院	13:30～17:30
1月28日(木)	難波プレス工業(株) (高知西南中核工業団地内)	9:00～12:30

献血カード(献血手帳)をお持ちの方は持参ください。

2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
10(水)	宿毛市総合社会福祉センター	12:30～13:00

[1歳6か月児健康診査] 対象児に個人通知します

日	場所	受付時間
24(水)	宿毛市総合社会福祉センター	12:30～13:00

[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
17(水)	宿毛市総合社会福祉センター	12:30～13:00

[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
2(火)	宿毛文教センター	9:30～11:30
18(木)	西町公会堂	9:30～11:30
23(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	実施時間
19(金)	宿毛文教センター	13:30～15:30



成人保健

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。

日	場所	実施時間
1(月)	中角集会所	13:30～15:00
3(水)	大海老人憩の家	9:30～11:00
	湊集会所	13:30～15:00
4(木)	大島公民館	13:30～15:00
5(金)	旧鵜来島小中学校	8:30～11:00
8(月)	宿毛文教センター	10:00～11:30
10(水)	弘瀬老人憩の家	11:30～14:00
	古屋野老人憩の家	9:00～10:00
19(金)	旧鵜来島小中学校	8:30～11:00
25(木)	沖の島開発総合センター	11:30～14:00



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
13(金)	宿毛市役所	10:10～10:20
27(金)	〃	10:10～10:20

2月1日～7日は

生活習慣病予防週間です

生活習慣病の予防のため、日頃の生活習慣を見直してみましょう。

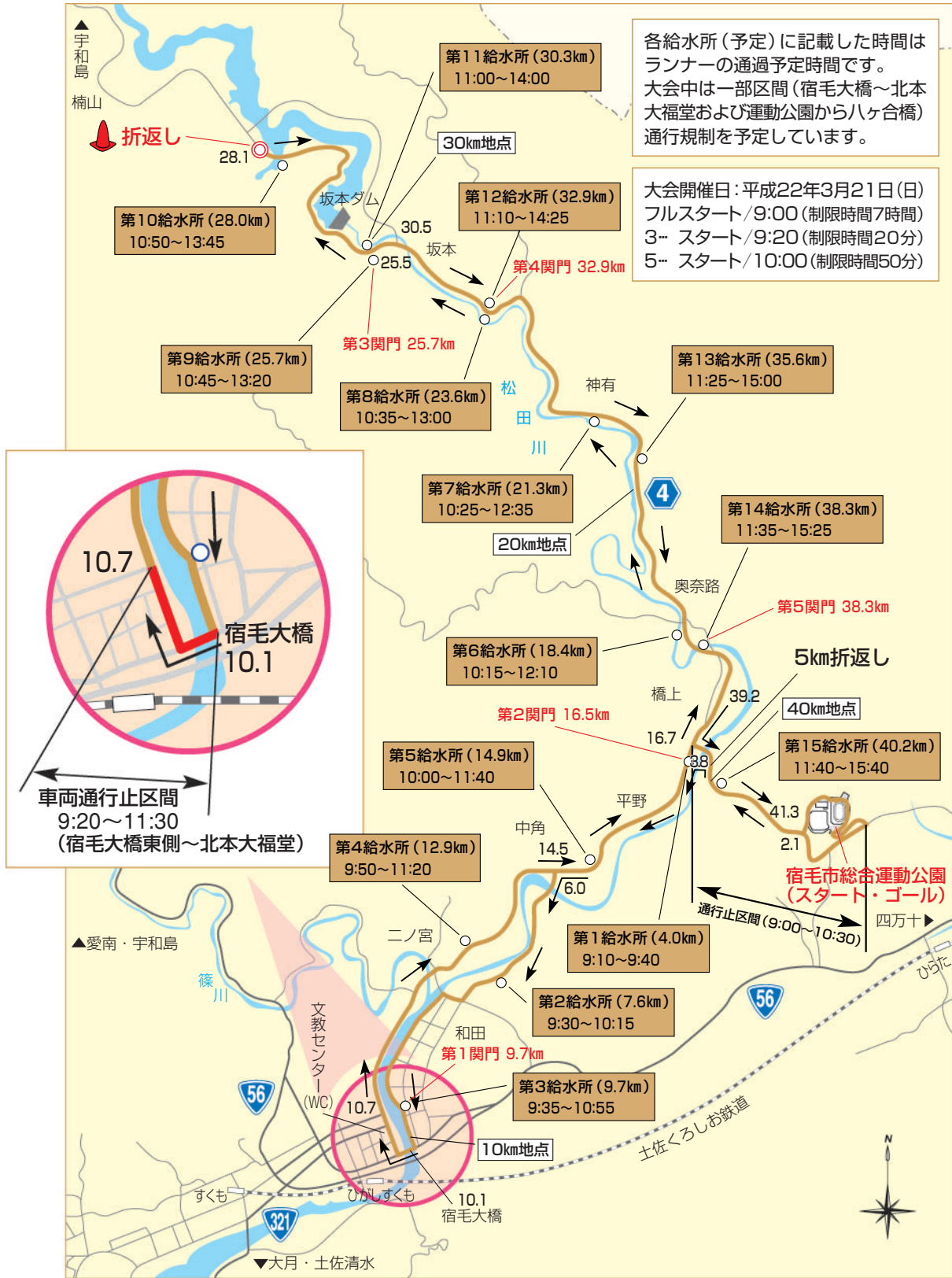
- 適度な運動はしていますか？
- 食事は偏ったり不規則になったりしていませんか？
- 年に一度は健診を受けましょう。

『平成22年度の健診の
申し込みは3月です』



このページに関する問い合わせは…
保健介護課 ☎63-1113

宿毛花へんろマラソン大会コース図



和田土手幟旗の提供のお願い

昨年引き続き、今年3月に和田で行われる菜の花まつりにて、松田川沿いの土手に設置する幟旗を提供していただける方を探しています。同じ時期には宿毛花へんろマラソン大会も行われ、コース上の土手は幟旗と見ごろを迎えた満開の菜の花により、第1回大会ではランナーの方からも大変喜ばれていました。

提供いただける方は、左記までご連絡ください。多くの皆様のご協力をお待ちしています。

【問い合わせ先】

菜の花まつり実行委員会事務局(商工会議所)
☎ 63131233
宿毛市総合運動公園
☎ 6611467



発行/宿毛市 編集/企画課 画6311118 画6310174
平成22年1月1日発行(毎月1日発行)