



宿毛市長杯ビーチバレーボール大会

8月8日に咸陽島で行なわれた大会には、招待選手として菅山かおる選手と駒田順子選手に来ていただきました。16チームが参加した試合は、熱い声援の中、熱戦が繰り広げられました。



菅山選手、駒田選手と大会参加チームによるエキシビジョンマッチ



駒田選手（前列左）と、菅山選手（前列右）



優勝した宿毛Japan
稲野真衣さん（左）と、武内愛梨さん（右）

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…10
- 市民祭宿毛まつり情報……12

人のうごき (22.8.1 現在)

世帯数	10,227	-2	出生	15
人口	23,022	-42	死亡	25
(男)	10,805	-20	転入	24
(女)	12,217	-22	転出	56

7月中の 異動状況

市有財産の売却

市有財産である次の3物件を競争入札により売却します。入札条件等の詳しい内容につきましては、9月1日付で公売公告しますのでご覧ください。

売却物件

①旧宿毛小学校教員住宅地

所在地 桜町8番9

区分 土地(宅地)

面積 83.60㎡

最低制限価格

3,599,000円

開発規制等

売却物件は、宿毛市の都市計画区域内にあり、用途指定については第一種住居地域に指定されています。

②旧坂ノ下宿毛小学校教員住宅地

所在地

坂ノ下字チイケ谷833番2

区分 土地(宅地)

面積

260.00㎡

最低制限価格

4,346,000円

③旧坂ノ下宿毛小学校教員住宅地

所在地

坂ノ下字チイケ谷832番

区分 土地(宅地)

面積 803.30㎡

最低制限価格

13,427,000円

開発規制等

売却物件②と③は、宿毛市の都市計画区域外です。(宅地開発等の許可不要)

現地説明会

日時

9月27日(月)

物件① 13時

物件②・③ 14時

市役所に集合した後、現地にご案内します。参加希望者は、事前にご連絡ください。

入札保証金

納入期日

9月30日(木)

納入場所

市役所総務課管財係

入札参加者は見積もる契約金額の100分の5以上を入札保証金として納めなくてはなりません。入札参加申込書

等も提出していただきますので、印鑑もご持参ください。

一般競争入札

日時

10月1日(金) 13時30分

場所

市役所第三会議室

【問い合わせ先】

総務課管財係

63-1111

福祉医療助成制度が拡大されます

宿毛市では子育て支援の環境として、現在小学校6年生までの児童に対する医療費の助成を実施しています。10月1日からは更なる支援策として、対象児童を中学校3年生まで拡大した医療費の助成を開始します。まだ手続がお済みでない方は必要なものをお持ちの上、忘れずに申請してください。また、変更がお済みでも10月1日までに保険の変更があった方は、再度申請が必要です。

該当者

宿毛市に住所を有する中学校1年生から中学校3年生までの児童

必要なもの

・対象児童の健康保険証(対象児童が複数の場合はそれぞれ必要)
・印鑑

なお、ひとり親家庭医療費や障害福祉医療費など、他の医療費助成を受けている児童は該当なりません。

詳しく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

63-1114

無料人権相談

日時

9月14日(火) 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

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

高知地方方法務局四万十支局

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

有料広告

初乗り 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チに対応 ご予約を優先します。 電話 65-0005 携帯 090-4336-0099



**10月1日～7日は「公証週間」
遺言等公証法律相談**

日時
9月12日(日) 9時～17時
10月2日(土) 9時～16時
(1組約50分)

場所

中村公証役場
(四万十市中村大橋通6丁目
3番7号第一とらやビル4
階)

相談内容

遺言、相続、金銭・不動産
の賃貸、離婚に伴う養育料・
慰謝料・財産分与、高齢者
等の財産管理 など

相談担当者

中村公証役場公証人

相談料 無料

※相談は予約制ですので、事
前に予約をしてください。

【申し込み・問い合わせ先】

中村公証役場

☎0880-34-1728

今月の行政相談

日時

9月21日(火) 13時～15時

場所

宿毛文教センター会議室3

宿毛市行政相談委員

松岡陽一

平田町戸内1050-11

☎66-00110

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

☎63-0948

**モラロジー日セミナー
『心がつくる人生』**

日時

9月27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

公益財団法人モラロジー研
究所 社会教育講師

細川正純(いの町)

参加費 無料

主催

モラロジー宿毛事務所

【申し込み・問い合わせ先】

宿毛モラロジー事務所

☎63-11038

**平成22年度行政書士無料
相談会**

遺言、相続、その他暮らしと
官公署にかかわる手続きにつ
いて無料相談会を開催します。

日時

10月2日(土)

9時30分～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)

主催

高知県行政書士会幡多支部

【問い合わせ先】

高知県行政書士会幡多支部
支部長 繁山隆一

☎0880-37-2835

全国二斉司法書士無料相談

日時

10月7日(木)

10時～15時

場所

高知はたJ A会館第三会議室
(四万十市右山五月町7-40)

相談内容

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
業務など

主催

高知県司法書士会

主唱

日本司法書士会連合会

【問い合わせ先】

田中事務所

☎0880-34-1193

心の健康相談のお知らせ

人とのつきあいがどうも
まうかない。いろんなこと
を考えてしまつて、よく眠れ
ない。なにをするのもいやに
なり、とじこもっている日々
が続いている。

など、心にゆとりが無くな
つて、ひとりで悩んだりして
いませんか。

そんな時、お気軽にご相談
ください。

保健師等による電話相談・
面接相談は随時お受けしてい
ます。保健所では、相談され
る内容によって、精神科嘱託
医の相談も受けることができ
ます。

【相談窓口・問い合わせ先】

宿毛市保健介護課健康指導係

☎63-11113

幡多福祉保健所健康障害課
☎0880-34-5124

**手話奉仕員要請講座
受講生募集**

聴覚障害の方との交流と手
話の普及啓発のため、日常会
話程度の手話表現技術を習得
した手話奉仕員を養成する講
座を開催します。講座は平成
22年度に入門課程を、平成23
年度に基礎課程を行います。
手話に興味のある方は、ぜひ
ご応募ください。

受講資格 中学生以上

日程

平成22年10月～23年9月

(週1回 19時～21時)

場所

宿毛市総合社会福祉センター

(平成23年4月～6月は、四
万十市社会福祉センターで
実施予定)

定員 50名程度

募集期間

9月1日(水)～30日(木)

参加費 無料

テキスト代

入門 3,100円

基礎 1,470円

【申し込み・問い合わせ先】

宿毛市福祉事務所

☎63-11114

宿毛市社会福祉協議会
☎65-17665

宿毛市 職員募集

宿毛市では、平成22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（A）・（B）：若干名
一般事務に従事します。

保育士：2名
保育業務に従事します。

建築士：1名
建築業務（一般事務を含む。）に従事します。

保健師：1名
保健指導・看護業務（一般事務を含む。）に従事します。

船員（機関長）：1名
定期船業務に従事します。

定期船業務に従事します。

受験資格

一般事務（A）
昭和56年4月2日から平成5年4月1日までに生まれた者

一般事務（B）

昭和50年4月2日から昭和56年4月1日までに生まれた者で、平成22年9月1日現在で6年以上民間企業等での職務経験があり、公務に活用できる知識と感覚を有する者に限る。

申込書に職務経験に関する自己PR文（「これまでの職務経験を通じて培った能力・知識等」について書いたもの。）を添付のこと。（様式は問いません。）

保育士

昭和56年4月2日から平成3年4月1日までに生まれた者で、保育士免許を有する者または来春保育士免許を取得できる見込みの者

建築士

昭和45年4月2日から平成元年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または来春1級建築士免許を取得できる見込みの者

保健師

昭和45年4月2日から平成2年4月1日までに生まれた者で、保健師免許を有する者または来春保健師免許を取得できる見込みの者

船員（機関長）

昭和45年4月2日から平成3年4月1日までに生まれた者で、5級海技士（機関）以上の免状を有する者または来春5級海技士（機関）以上の免状を取得できる見込みの者

※全職種学歴は問いません。
なお、受験資格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3日（金）～9月17日（金）
（ただし、郵送の場合は、9月17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17日（日）

第2次試験

第1次試験合格者通知の際にお知らせします。

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およ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

【問い合わせ先】

総務課
63-10948

お誕生おめでとう （平成22年7月受付分）

住所	赤ちゃん	保護者
大島	岡田真菜果	一仁
中央3丁目	上岡暖和	良和
山奈町山田	本間小羽那	大介
橋上町橋上	掛水彪	徹
桜町	松下美空	誠

ご冥福をお祈りします （平成22年7月受付分）

住所	氏名	享年
幸町	有田力	81

※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

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2回 宿毛の歴史講座 「宿毛の海防」

毎月開催、連続5回の歴史講座の第2回目を開催します。今回は、幕末や戦時中はもちろん、海に面した宿毛が常に担い続けた海防について、時代を追って紹介します。ぜひご参加ください。

日時 9月17日(金)
13時30分～15時
場所 宿毛文教センター会議室1
演題 「宿毛の海防」
ナビゲーター 宿毛歴史館職員
事前申込み・参加料 不要

※連続5回ですが、一話完結ですので途中からでも参加いただけます。

【問い合わせ先】
宿毛歴史館
☎63-5496

宿毛貝塚史跡公園の 清掃活動

今年も貝塚地区の皆さんと宿毛貝塚史跡公園の清掃活動を実施しました。



宿毛貝塚は国指定の史跡として全国的にも有名で、公園整備された地下には今も貴重な遺跡が保存されています。

地域の財産を大切に育みながら、次世代に引き継いでいければ素晴らしいと思います。参加していただいた皆さん、ありがとうございました。

ご存知ですか？ 対面朗読

対面朗読とは、一対一の対面方式でおこなう朗読のことです。朗読は、朗読ボランティアの方がおこないます。小さい文字が読みづらい方や一般の方も利用できます。生の声での朗読は、ぬくもりがあります。対面朗読を体験してみませんか。

日時 毎月第1水曜日
15時30分～16時30分
(右記の日時以外は、予約制)
場所 坂本図書館内

対面朗読以外に、朗読CD、朗読カセットテープ、点字資料など貸出ができる資料もあります。対面朗読とともにご利用ください。

【問い合わせ先】
坂本図書館
☎63-2654



■明治維新がわかる事典
〜新しい日本のはじまり〜
深光富士男 著
松田博康 監修
PHP研究所

黒船来航から始まった幕末の混乱期と、その後さまざまに勢いで進められていった明治新政府の欧米化政策などを解説。さらに日清戦争、日露戦争が勃発する明治時代の後半から大正時代に移り変わるまでを紹介する。

■猛毒をもつ生き物たち
〜毒とは何か？その正体と効果、目的がわかる〜
橘和夫 監修
子供の科学編集部 編
誠文堂新光社

■ここからどこかへ

谷川俊太郎 文/和田誠 絵
角川グループパブリッシング(発売)
角川学芸出版

■アンモナイトの森で

〜少女チヨとヒグマの物語〜
市川洋介 作/水野ふりん 絵
学研教育出版
学研マーケティング(発売)

■ぼくが一番望むこと

クリス・K・スーンピート 絵
マリー・ブラッドビー 文
新日本出版社

■「デフレ」がわかると経済の動きが読めてくる！
〜デフレが日本に与える影響から生活&資産防衛術まで〜
鈴木雅光 著
すばる舎

長引く「デフレ」について正しく理解すれば、日本経済の今後の動きが読めてくる！「デフレ」の意味から、デフレ経済下で生活や資産を守る方法、将来のインフレリスクに対する処方箋まで、簡潔かつ丁寧に解説する。

■日本経済を殲滅せよ

エドワード・ミラー 著
金子宣子 訳
新潮社

■知っているようで知らない
免疫の話
〜ヒトの免疫はミミズの免疫とどう違う？〜

西村尚子 著/技術評論社

■キャンパスの中のアスペルガー症候群

山崎晃資 著/講談社

■管理職・職場リーダーのための
人事・労務Q&A

〜トラブルの前に「人事労務管理力」を身につける〜
近藤圭伸 著/岸孔司 著
中央経済社

(内容紹介は、坂本図書館流通センターTRCMARCより)

企画展
「維新の群像 in 宿毛」開催



大河ドラマ「龍馬伝」で登場する、明治維新时期に時代を動かした多くの土佐人を土佐山内家宝物資料館の資料を中心に紹介します。
もちろん、宿毛が輩出した同時期の人材も関連させながら展示します。ぜひご来館ください。

会期 10月1日(金)～11月23日(火・祝)
※月曜日休館。ただし10月11日(月・祝)は開館して翌日休館。
開館時間 8時30分～17時
場所 宿毛歴史館
(宿毛文教センター3階)
入館料 高校生以上 200円
小・中学生 100円

※企画展開催中も「歴史館パスポート」は利用できません。

【問い合わせ先】
宿毛歴史館
☎6315496

第46回
宿毛市美術展覧会開催

会期 10月8日(金)～12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
作品搬入 9月26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27日(月) 15時30分
作品搬出 10月12日(火) 16時～
10月13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

ミュージカル「ヘルパーズ」

大物女優がヘルパーの仕事学ぶ中で、介護の現場、介護者の頑張り、介護の抱える課題をユーモアを交え、問題提起するミュージカルです。
涙あり、笑いあり、生きることの意味や死、介護について共感を持って考えさせられる内容となっています。
ぜひ、ご鑑賞ください。



出演者 中尾ミエ、森川由加里、松尾 伴内ほか
日時 10月2日(土)
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 3,500円
指定席

自由席 3,000円

※高校生以下は無料(ただし、整理券が必要です。)
※当日券は1,500円増。前売券完売の場合は当日券の販売はありません。
チケット販売場所 生涯学習課ほか
主催 宿毛市・宿毛市教育委員会

【問い合わせ先】
生涯学習課
☎6313394

西村直記シンセサイザーコンサート

〜こころのふるさと宿毛によせて〜
(当日券は500円増。ただし、前売券完売の場合は当日券の販売はありません。未就学児の入場は出来ません。)
チケット販売 生涯学習課(宿毛文教センター内)、宿毛商工会議所、(社)宿毛市観光協会(宿毛駅内)
主催 西村直記コンサート宿毛実行委員会



西村さんは、四国八十八ヶ所巡りのなかで作曲した「霊場組曲」や「感動する童謡」の作曲をはじめ、テレビ、映画音楽など様々なジャンルでの作曲活動や世界中の悲劇に見舞われた地を訪ねての音楽巡礼などで活躍しています。
当日は、父の生まれ故郷である宿毛に思いをよせて作曲した曲などの演奏があります。ぜひ、ご観賞ください。

日時 10月16日(土)
開場 18時30分
開演 19時
場所 宿毛市総合社会福祉センター
入場料 前売券(全席自由席) 大人 1,500円
学生 500円

【問い合わせ先】
生涯学習課
☎6313394

市長雑感

富山市長 中西清二

「環境」

豪雨災害と環境施策、異常気象の原因は自然環境の破壊による、温暖化がその一つと言われる。我々の居場所は自然が豊富であるが、他で破壊されれば同じこと。CO₂削減や排出権取引としてCO₂を金で売買しているが果たしてそれで良いのだろうか。どこかで自然破壊、どこかでCO₂排出が行われていれば異常気象は発生するのでないだろうか。東京でCO₂をたっぷり排出してその分を高知の森林で削減する取組をしても取り戻すことは叶わないのではないだろうか。

都会の方には、CO₂排出を抑制する取組を大いにしていただくこと。それに平行して我々自然一杯の中で暮らしている者もゴミの分別収集、生ゴミの抑制や堆肥化等、環境を守る心構えをして行かなくては

ならない。市では今、バイオマスタウン化の一環として生ゴミ等肥料の材料となるものを集め、堆肥化工場の建設を進めています。そろそろどういう仕方するかを発表しますので、皆様の御協力をお願いします。

「ト工夫」

職員へ「やる気で知恵出し一ト工夫」という合言葉を会議等で発信していますが、まだまだ、一部他人事と思っ

ているようです。一人の思考能力には限度があります。職務を難なくこなしていれば、市民サービスになっ

少し思うだけで種々のものが（自分の視界が）開けてくると思いますが。田舎である我々は色々な課題を抱えています。例えば7月に松田川上流笹平のキャンプ場開きがありました。

この課題は管理を担当されている地元の方々が高齢化によって維持管理していくことが困難になっていきます。このキャンプ場は地元の方々の御尽力で市民や市外の方々に、山河のキャンプ場として親しまれ市の観光にも大いに貢献していただいている所。このような課題をどうしていくか。維持管理を誰にしたらうのがベターか、せっかくの清流を売れる所、例えば夏休み中はスクールバスを走らせて客の送迎に当たらせるか等、皆で知恵を出してにぎわいを毎日のこととすれば管理をしてく

る団体、個人も出てくるのではないだろうか。等

市のサッカー協会の皆様が高砂の第3グラウンドに芝を植えてくれました。芝を張るところで主に利用している子ども達のケガの防止にもつながり、大変ありがたいことで、これも今後良好な状態を維持していくためには水やりや芝刈りといった管理問題が発生します。がこれは、サッカー協会

の皆様とサッカーをする子の保護者が無償奉仕をしてくれることになっていきます。今後このグラウンドの芝生化を契機に、保育園のグラウンドや学校のグラウンドの芝生化に手をつけて行こうと思っ

ます。少しづつでも知恵出し、工夫をして人に良いものを実行して行こうと思えます。市民の皆様は知恵も賜われますよう、私の方に御一報や、話にも来ていただいたり呼びつけていただければ幸いです。

「学校」

教育委員会が審議会の審査を経て学校再編計画を、議会や市長に提出し、地元説明に回って行くとのことですが、

も、概ね了解はしていますが、一点だけ、伴う校舎の建築計画についてはできるだけ早い時期にすべきであると思

います。教育委員会にその旨伝えてい

「受け売りです」

以前ある人に薦められ「トップポイント」という月刊誌を取っています。この本は「一読の価値ある新刊書」10冊分を要約紹介した本です。一冊を4ページにまとめています。

人生訓やビジネスで成功する話、人を育てる、社会の話、世界の中の日本等、それぞれの分野で成功した人の話、ビジネスコンサルタンの話等参考になることが沢山あります。私のこの仕事の中で、たまに教育の現場の先生方に会うことがありますが、先生という職は大変だろうというも思っています。先生の中で、ビジネスの世界に売って買っている世界の人間関係と先生と生徒の世界を結びつけてみますと結構共通項もあるものだと思います。「キズナのマーケティング」(池田紀行氏著アスキー新書)の中の文と合わせてみます。消費者とのキズナ(絆)を深める10カ条として、

- ①第一印象に気を遣おう↓第一印象は非常に大切
- ②トモダチ(近い関係)になろう↓身近な存在感
- ③頻度を高く、たくさんの方と接点を持つ↓共感を持つ
- ④対等な立場で接しよう↓同じ目線で真摯に向き合う
- ⑤対話、会話をしよう↓互いを理解する
- ⑥献身的に尽くそう↓相手の利益を優先する
- ⑦共有体験を作ろう↓絆の深まり
- ⑧継続しよう↓根気よく地道な取組
- ⑨愛すべきキャラクターでいよう↓好かれること大切
- ⑩愛を持って接しよう↓愛情は伝わるもの

いずれも、人間関係においては、企業と消費者、店員とお客、先生と生徒、親と子、夫婦、人と人とのキズナを深めることは大切なことだと思います。特に①においては子は親の背中を見て育つとのたとえもあるとおり、先生も生徒に対して良い印象で模範となる必要があります。生徒に模範の生徒を求めるよりも先生の姿勢や服装は生徒の良い手本となります。

ねんきんコーナー

国民年金保険料の納付は、便利・安心・確実な口座振替で！

国民年金保険料の納め忘れはありませんか？「忙しくて…」、「つい、うっかり…」といった理由でも保険料の納め忘れがあると、将来受け取る老齢基礎年金額が減額されたり、受けられなくなったりします。また、万が一のときの障害基礎年金や遺族基礎年金が受けられなくなる場合があります。

そこで、国民年金保険料の納付には、便利で安心、確実な口座振替をおすすめします。

また、口座振替には、当月分保険料を当月末に引き落とさせていただくことにより月々50円割引される早割り制度や、現金納付よりも割引額が多い6か月前納・1年前納もあり大変お徳です。

口座振替をご希望の方は、納付書または年金手帳、通帳、金融機関届出印を持参の上、ご希望の金融機関または市役

所年金係へお申出ください。

※口座振替が開始されるまでお申し込み後2か月程度かかります。お申し込みは、お早めに！（1年前納は、来年2月中に申請してください。）

『付加保険料』の納付もお勧めです！

定額の保険料に、月額400円の付加保険料を上乗せして納めると、将来の老齢基礎年金に付加年金が加わります。

《付加年金額》

200円×付加保険料納付月数

2年以上受給すると、支払った付加保険料以上の付加年金が受け取れますので、お得です。

※なお、付加保険料の納付は、お申し込みいただいた月分からとなり、定額保険料(月額15,100円)を納付していただくことが条件となります。また、国民年金基金へ任意加入されている方

は付加保険料を納付していただくことはできません。

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

9月21日(火)
10時～15時

(昼休みを除く)

場所 宿毛市役所

受付時間 市民課年金係

※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もの(免許証等)

【問い合わせ先】

市民課年金係

☎ 63-1112

有料広告

ボート免許教室、随時開催中!

2級 学科講習・実技講習 9/4(土)→国家試験 9/19(日)

水上オートバイ、湖川小出力限定もあります。日程をお問合せ下さい。

☆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!

(実技講習の日程は、人数により変更になることがあります。臨時での試験も開催できます。ご相談下さい。)

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

9月9日は救急の日

救急車の適正利用で 救える命を守ろう

近年、全国で救急車の出勤件数が急増しています。救急車を要請した人の約半数は入院の必要のない軽症者でした。実際、以前に比べ救急車が現場に到着するまでの時間が長くなっており、このような状況では一分一秒を争う生命の危険にある傷病者への対応が遅れてしまう恐れがあります。

実際に宿毛市でも昨年中の救急搬送件数を上回るペースで救急出場しております。

その中にはやはり、入院の必要のない軽症者も多く見られ、救急車の適正利用の必要性が伺えます。

消防庁が以前行ったアンケートによると、救急車を呼ぶには不適切な意見が数多くありました。

- ① 急患扱いで早く診てもらえるから。
- ② 病院までの交通手段がないから。
- ③ どの病院に行けばいいのかわからないから。

…などです。

緊急性がなく、自分で病院に行ける場合は、救急車以外の公共交通機関等を利用してください。

ただし、傷病者の様子や事故の状況などから、急いで病院へ連れて行ったほうがよいと思ったときには、迷わず119番通報をしてください。

本当に救急車を必要としている方を救うため、大切な命を救うために救急車の適正利用にご協力をお願いします。

住宅用火災警報器のお知らせ

平成23年6月1日から、全ての住宅に『住宅用火災警報器』の設置が義務付けとなっております。設置場所は「寝室・2階に寝室のある場合は2階の階段天井部分」です。家電販売店・電気工事店・ホームセンター等で販売し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。

取り付けよう！
火災警報器！！



住警器消太

【問い合わせ先】

宿毛消防署
TEL 63-33111
FAX 63-33396

春の風になって桜の里を駆け抜けよう

『宿毛花へんろマラソン』

ボランティアスタッフ大募集

第3回宿毛花へんろマラソン大会の開催にあたり、大会運営をお手伝いいただけるボランティアスタッフを募集します。

ランナーと共に、喜びと感動を分かち合いましょ。

日時 平成23年3月20日(日)
会場 宿毛市総合運動公園
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が必要
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。)

大会の詳細について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、申請書持参のうえ説明にもお伺いいたします。多くの方の参加をよろしくお願ひします。

【申し込み・問い合わせ先】

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
申込締切 11月30日(火)
申込方法 所定の申込用紙に必要事項

〒788-0785
宿毛市山奈町芳奈4024
(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 66-11467
FAX 66-11468
✉ taiiku-z@city.sukumo.kochi.jp



SwanTV

光サービス引込工事無料受付終了迫る

チラシや広報すくも8月号
でお知らせした、光サービス
引き込み工事無料の受付期間
が9月末までとなっています。
今回は、通常10万円以上か
かる引き込み工事が無料とな

る、非常に有利な制度です。
ぜひ、ご検討ください。

【問い合わせ先】

SwanTV(スワンテレビ)
6210888

2011年7月24日までにアナログ放送は終了します。

地上デジタル放送の受信準備は

お済みですか？

地上デジタル放送を受信する
ための簡易なチューナーの無
償給付等の支援について

申込締切

12月28日(火)(消印有効)

※天候不順などの理由で支援
が遅れることがあります。
支援を希望される方はお早
めにお申し込みください。
平成23年度の支援について
は現在未定です。

対象世帯

生活保護世帯や障害者非課
税世帯などのNHK放送受
信料が全額免除となってい
る世帯です。

内容

地上デジタル放送を受信す
るための「簡易なチューナ
ー(1台)」の無償給付、訪
問設置を行います。必要に
応じたアンテナ改修等、共
同受信施設やケーブルテレ
ビの改修経費の支援を行
います。

【問い合わせ先】

総務省 地デジチューナー
支援実施センター

TEL 0570-033840

TEL 044-969-5425

FAX 044-966-8719

(平日 9時~21時)

(土日祝日 9時~18時)

http://www.chidejishien.jp

総合型地域スポーツクラブ『スポレクすくも』

中高年の運動指導 参加者募集

日頃の運動不足を解消した
い方や健康づくりに興味のある方。タオル等の身近な用具
を使って、気軽に楽しくスト
レッチャや運動を行ってみま
せんか。

参加料は無料！どなたでも
参加可能です！

内容

タオル等の身近にある用具
を使った運動やストレッチ

日時

9月30日(木)
10時~12時

場所

和田体育館

指導者

NPO法人日本健康運動指
導士会高知県支部

対象者

男女年齢は問いません

参加料

無料

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。)

その他

タオル、上履き、飲料水
を持参し、動きやすい服装で
参加してください。

【問い合わせ先】

宿毛市総合運動公園
6611467

平成22年10月1日

国勢調査を実施します！



●国勢調査は、日本に住んでいるすべての人および世帯が対象です。

●平成22年国勢調査は、我が国が本格的な人口減少社会となって実施する最初の国勢調査で、日本の未来を考えるために欠くことのできない最新の人口・世帯の実態を明らかにする重要な調査です。

●調査結果は、さまざまな法令で使われるほか、社会福祉、雇用対策、生活環境の整備など、私たちの暮らしのために役立てられます。

●9月下旬から、調査員が世帯を訪問して調査票を配布します。

●記入いただいた調査票は、封筒に入れて封をした上で調査員に渡していただくか、郵送(宿毛市役所宛)で提出していただきます。

総務省・高知県・宿毛市

国勢調査については、平成22年国勢調査広報サイト
「国勢調査e-ガイド」をご覧ください。

国勢調査e-ガイド

検索

http://www.stat.go.jp/data/kokusei/2010/kouhou/index.htm

市民祭宿毛まつり2010情報

主な内容

10月9日(土)

ストリートダンスバトル・
歌謡フェスティバル

10日(日)

こんぴら男・ふれあい
まつり・舞踊パレード・
子どもみこし・花火大
会・スポーツ大会・各
種イベント

11日(月)

スポーツ大会・クリー
ンキャンペーン

メイン会場

松田川親水公園

※詳細については、決定しだ
い随時掲載します。

こんぴら男参加者募集

金刀比羅宮のふもとから一
斉に駆け上がり1番にお宮ま
で到着した者が「こんぴら男」
となります。

参加資格 男性(16歳以上)

10月9日(土)~11日(月)

市民祭宿毛まつり2010

景品付豪華景品が当たる 協賛券販売中!!

◆豪華北海道旅行 ペア3泊4日の旅

◆40型液晶TV AQUOS SHARP 地デジチューナー内蔵

◆電動自転車 ◆IH炊飯器 ◆加湿空気清浄機

◆ダイソンクリーナー ハンディタイプ ◆ネスプレッソ コーヒーメーカー ◆ホームベーカリー ◆iPod nano ◆プレイステーション3

1000円 販売枚数限定!!

最低でも約50円

◆お米(約10kg) ◆特産品セット ◆特別賞 土佐産/ざまに/宿毛の芋

— あなたの協力で、まつりが開催できます。 —

【主な販売所】 EYE(エイイ)/おきさわ商店/サングリーンくりはら/サンリバー四万十
社宿毛市観光協会(サニーサイドパーク及び宿毛駅内)/宿毛市商工観光課
宿毛商工会議所/スワロー会館/成田果樹園(なるちゃんの店)

【抽選日】 平成22年10月10日(19:30~) 【抽選場所】 親水公園(イベント会場)

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)宿毛青年会議所内)
☎63-33484
(平日10時~15時)

舞踊パレード参加チーム募集

参加人数
1団体30人以上
(参加団体への助成あり)

応募締切 9月10日(金)

【申し込み・問い合わせ先】

商工観光課
☎63-11119

映画「パーマネット野ばら」 ロケ風景写真展

今年5月に全国公開されま
した映画『パーマネット野ばら』
のロケ風景写真を、展示して
います。
入場は無料です。ぜひご覧
ください。

場所

・栄喜地区集会所
・道の駅『すくも』観光協会
事務所内

【問い合わせ先】

商工観光課
☎63-11119

「幡多の野鳥」写真展

宿毛市の野鳥愛好家の岡井
義明氏(平田)と木村宏氏(さ
くらが丘)が最近5年間に撮
影した野鳥の写真展です。自然
に恵まれた幡多地方には日本
初、四国初記録の野鳥もやっ
てきます。今回は61種64枚(A
3)の写真を展示します。どう
ぞご覧ください。

日時

9月11日(土)~19日(日)
9時~17時

場所

宿毛文教センター
「ホワイエ」

【問い合わせ先】

商工観光課
☎63-11119

交通・防災フェスタin宿毛

日時

9月23日(木)
10時~15時
※雨天決行

場所

宿毛自動車学校

内容

・各団体所有の車両による市
内パレード
・スーパードライブ宿毛警察署
1日署長および交通安全啓
発ライブ
・各機関の防災・災害関係車両
及び装備品の展示・乗車体験
・起震車体験
・煙体験・消火器体験
・シートベルトコンビンサー
体験
・三輪車耐久レース・タイム
レース など

【問い合わせ先】

宿毛自動車学校
☎63-331335

宿毛市行事予定表

平成22年 9月

開催日	行 事 名	時 間	場 所	問 い 合 せ 先
1(水)	平成22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	13:00	筒井病院	保健介護課 ☎63-1113
	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
	献 血	15:40	聖ヶ丘病院	
2(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	幡多けんみん病院	
3(金)	献 血	8:30	宿毛市役所	
4(土)	平成22年度 高知県高等学校 バスケットボール夏季選手権大会(～5日)	9:00	宿毛市総合運動公園ほか	総合運動公園 ☎66-1467
	第40回 高知県高校 男女ソフトボール夏季大会(～5日)	4日 11:00 5日 9:00		
	第57回 秋季幡多地区陸上競技選手権大会	9:00		
5(日)	宿毛市総合防災訓練	9:00	宿毛湾港新港	総 務 課 ☎63-1111
	ひかり共同作業所支援 第20回 チャリティコンサート	15:00	宿毛文教センター	イシザキ音楽教室 ☎63-5047
	夜間市税納付窓口開設日	17:15	市役所 税務課	税 務 課 ☎63-1115
9(木)	「幡多の野鳥」写真展	9:00	宿毛文教センター	商工観光課 ☎63-1119
	ミニバスケットボール 5年生以下交流大会・審判講習会(～12日)	9:00	宿毛市総合運動公園	総合運動公園 ☎66-1467
	第36回 宿毛サッカー選手権大会 高校・ユースの部(～12日)	9:00		
13(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
	ふれあい保育(体験入園)	9:30		
14(火)	無料人権相談	10:00	宿毛文教センター	人権推進課 ☎62-0225
16(木)	通学路安全の日		市内全域	総 務 課 ☎63-1111
17(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
	第2回 宿毛の歴史講座「宿毛の海防」	13:30	宿毛文教センター	宿毛歴史館 ☎63-5496
	無料労働相談	13:00	宿毛市総合社会福祉センター	高知県社会保険労務士会 ☎088-833-1151
18(土)	第40回 高知県高等学校 新人陸上競技対校選手権大会(～19日)	9:00	宿毛市総合運動公園	総合運動公園 ☎66-1467
19(日)	宿毛市体育協会 バドミントン大会	9:00		
	すくもの生産者直売会	10:00	すくも84マリンターミナル	企 画 課 ☎63-1118
21(火)	出張年金相談	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	松岡陽一 ☎66-0110 福田延治 ☎67-1778
	夜間市税納付窓口開設日	17:15	市役所 税務課	税 務 課 ☎63-1115
23(木)	第8回 四国西南野球大会(土佐清水大会)	9:00	宿毛市野球場ほか	総合運動公園 ☎66-1467
	交通・防災フェスタ in 宿毛	10:00	宿毛自動車学校	宿毛自動車学校 ☎63-3135
25(土)	第8回 四国西南野球大会(土佐清水大会)	9:00	宿毛市野球場ほか	総合運動公園 ☎66-1467
26(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
	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
27(月)	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
28(火)	宿毛市・大月町中学陸上大会	9:00	宿毛市総合運動公園	総合運動公園 ☎66-1467
29(水)	平成22年度 中央区中学校陸上競技大会	9:00		
30(木)	総合型地域スポーツクラブ『スポレクスくも』 中高年の運動指導	10:00	和田体育館	
10月 1(金)	企画展 「維新の群像in宿毛」(～11月23日)	8:30	宿毛歴史館	宿毛歴史館 ☎63-5496
2(土)	ミュージカル「ヘルパーズ」	18:30	宿毛市総合社会福祉センター	生涯学習課 ☎63-3394

固定資産税 3期

国民健康保険税 3期

介護保険料 3期

後期高齢者医療保険料 3期

納期限
9/30(水)

休日市税納付窓口開設日

月	日	場 所	開設時間
9	26(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	9(木)	市役所 税務課	17:15～19:00
	22(水)	〃	〃

高知けいば 9月 4、5、17、18、25、26



10月 2、3、10、11、16、17、23、24、29、30

(ホムベジ) <http://www.keiba.or.jp> (i-mode) <http://www.keiba.or.jp/i/>

「高齢期こそ十分な栄養が必要」

高齢期になると、「生活習慣病予防」から「低栄養予防」へと食生活の目標を変えていく必要があります。「卵や肉を食べるとコレステロールが上がるけん食べられん」という言葉を耳にしますが、たんぱく質は体を作る栄養素で、不足すると筋肉が減少したり、血管や皮膚をもろくします。また、前号に掲載したように、低栄養が原因で寝たきりになることもあります。健康を維持するためにはバランスの良い食事が大切です。

昨日1日の食事を振り返ってみましょう

体（筋肉・皮膚・血液など）をつくる栄養素					体の調子を整える栄養素			体を動かすエネルギーになる栄養素	
肉  豚肉・牛肉・鶏肉など	魚  あじ・さけなど	卵  鶏卵	牛乳・乳製品  牛乳・ヨーグルト・チーズなど	大豆・豆製品  大豆・豆腐・納豆・みそなど	海藻  こんぶ・わかめ・もずくなど	緑黄色野菜  ほうれん草・にんじん・トマト・ピーマンなど	果物  りんご・みかん・バナナなど	イモ・穀類  じゃがいも・さつまいも・芋・里芋・山芋など	油  サラダ油・オリーブ油・マヨネーズなど

全部の食品をバランス良く食べていましたか。食べていない食品がある方は、今日意識して食べてみましょう。

低栄養のチェックをしてみましょう

<p>ポイント1</p> <p>3食必ず食べる。</p> <p>お腹がすかなくても、きちんと3食食べることが大切です。毎日同じ時間に食べると、体のリズムができます。</p>	<p>ポイント2</p> <p>体をつくる栄養素が豊富な食品を積極的にとる。</p> <p>肉と魚は1：1を目安に。 卵は1日1個を目安に。 乳製品も毎日とりましょう。</p>	<p>ポイント3</p> <p>エネルギーになる栄養素（油脂類）を1日1回はとる。</p> <p>炒め物や、揚げ物などで油をとりましょう。</p>	<p>ポイント4</p> <p>体の働きに必要な栄養素（ビタミン・ミネラル類）をとる。</p> <p>海藻・小魚・緑黄色野菜・果物などをとりましょう。</p>	<p>ポイント5</p> <p>全部食べられないときはおから食べる。</p> <p>おからには、いろんな種類の栄養素が入っています。</p>	<p>ポイント6</p> <p>間食を上手に取り入れる。</p> <p>一度にたくさん食べられないときは、食事を小分けして食べる方法もあります。また、食欲がないときは、アイスクリームやプリン、チーズなど、少ない量でもたんぱく質やエネルギーを多くとれる食品を食べるのも良いです。</p>
---	---	--	--	---	---

食欲が減退する原因には、歯や飲み込みの悪化が影響する場合があります。お口の体操（お口の機能を向上するための体操）を広報7月号に載せていますので参考にしてください。

食事やお口の機能について、個別相談も行っていますので、気軽にご連絡ください。

【申し込み・問い合わせ先】 保健介護課予防係 ☎63-1113 FAX63-0410

早く気付いて！そのセキは結核かも？
「9月24日～30日は 結核予防週間です」

結核は、今でも年間約3万人の患者が新たに発生し、2千人以上が死亡している、日本で最大の「感染症」の一つです。

若い頃に感染した人が、高齢になって発病することもある…

結核の発病者の半数以上が60歳以上です。老化などによる免疫力の低下が、若い頃に感染した結核菌を目覚めさせ、発病するケースが増えています。

結核は正しい治療をすれば、治る可能性が高い病気です。2週間以上セキが続くときは、結核を疑ってみてください。

定期検診や早目の受診が、あなたの大切な人を守ります。

今年度、市が実施する最後の胸部レントゲン・肺がん検診
 9月14日(火)と10月21日(木)の2回となりました。
 まだ受診していない方は、お申し込みください。
 対象者は40歳以上です。

【申し込み・問い合わせ先】
 保健介護課保健衛生係
 ☎63-1113



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
6(水)	宿毛市総合社会福祉センター	12:30～13:00

【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
13(水)	宿毛市総合社会福祉センター	13:20～14:00
22(金)	〃	13:20～14:00
29(金)	〃	13:20～14:00

【赤ちゃん広場】

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

【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
20(水)	宿毛市総合社会福祉センター	12:30～13:00



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22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と保険証が必要です。持参してないと健診が受けられませんのでご注意ください。

【特定健康診査】

日	場 所	受 付 時 間
21(木)	宿毛文教センター(予備日)	9:00～10:00
		13:30～14:30

【胃がん検診】

日	場 所	受 付 時 間
21(木)	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】

日	場 所	受 付 時 間
21(木)	宿毛文教センター(予備日)	8:00～ 9:00
	小筑紫中学校裏(予備日)	9:30～10:00
	宿毛市総合社会福祉センター(予備日)	10:30～10:50

【乳がん(乳房エックス線)検診】

日	場 所	実 施 時 間
18(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。
19(火)	宇須々木公民館	

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(金)	旧鵜来島小中学校	8:30～11:00
	神有多目的集会所	9:30～11:00
6(水)	宇須々木公民館	9:30～11:00
	山北集会所	13:30～15:00
8(金)	小筑紫老人憩いの家	9:30～11:00
13(水)	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
18(月)	宿毛文教センター	10:00～11:30
22(金)	旧鵜来島小中学校	8:30～11:00
28(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保健介護課までご連絡ください。

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12種目に179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5日)には、宿毛中学校から25名、片島中学校から8名、東中学校から11名の生徒が参加しました。
全国大会(8月17日)には、宿毛中学校柔道部吉村豪くん、池田海斗くん、東中学校男子ソフトテニス部藤村拓弥くん、山岡啓史くんが参加しました。

バスケットボール

宿毛中学校 優勝
女子 優勝

柔道

宿毛中学校 準優勝
男子団体 準優勝
磯崎 拓也(宿毛中) 男子81kg級 3位
佐古 隼士(宿毛中) 男子73kg級 3位
岡田 拓也(宿毛中) 男子66kg級 3位
吉村 豪(宿毛中) 男子66kg級 優勝

池田 海斗(宿毛中) 男子60kg級 優勝

相撲

片島中学校 三人制団体 3位
齋藤 陸矢(片島中) 個人戦 3位
沖本 信(片島中) 個人戦 ベスト8

ソフトテニス

東中学校 男子団体 準優勝
藤村 拓弥(東中) 山岡 啓史(東中) 男子個人 3位
川村 文子(東中) 東 紗耶華(東中) 女子個人 8位

陸上

上村 恭史(宿毛中) 男子800m 3位
山本 杏奈(宿毛中) 1年女子1500m 1位
小野 夢大(片島中) 男子3年生1000m 4位
岡村 佳歩(東中) 女子2000m 4位
岡村 佳歩(東中) 女子走高跳 4位

ソフトボール
愛宕・片島・須崎南・東津野 準優勝

全国大会出場おめでとう



池田海斗くん
(宿毛中学校柔道部)



吉村豪くん
(宿毛中学校柔道部)



山岡啓史くん 藤村拓弥くん
(東中学校ソフトテニス部)

【問い合わせ先】

学校教育課
☎6311102

新しい外国語指導助手(ALT)が 着任しました

宿毛市では、小中学校における外国語教育の充実や国際理解教育の推進を図るため海外から外国語指導助手(ALT)を招致しています。
平成22年7月に来日した2名のALTを紹介します。



7月に宿毛に来ました。JAYKA BUGAY(ジャイカ・ブガイ)です。年齢は25歳です。フィリピンで生まれましたが、1987年にオーストラリアに移住し、メルボルンで育ちました。英語の他、タガログ語も少し話すことができます。日本語はまだですが、一生懸命がんばります。どうぞよろしくお願ひします。



私はオーストラリアのタスマニア州から来ましたJAMES MAINWARING(ジェームス・マナリング)です。オーストラリアでは公務員として働いていて籍を残したままALTとして来日しています。休日には音楽鑑賞やガーデニング、ハイキング等で楽しんでいます。宿毛で日本の言葉や文化を学び、たくさんの友人ができることを楽しみにしています。よろしくお願ひします。

発行/宿毛市 編集/企画課 0311118 0310174

平成22年9月1日発行(毎月1日発行)