



今月の主な内容

- 文教センターだより ……6~7
- 防災コーナー ……………9
- 平成25年度スポーツ賞 ……12

人のうごき (26.2.1 現在)

世帯数	10,243	-22
人口	22,191	-40
(男)	10,409	-17
(女)	11,782	-23

前月比

1月中の 異動状況

出生	15
死亡	43
転入	33
転出	45

2月23日、楠山公園で『梅の花祭り』が開かれました。高知大学と放送大学の学生たちが祭りを盛り上げるため、うめぞう君のために彼女の梅花ちゃんを考え、うめぞう君にも春が来ました。

祝日のごみ収集について

これまでは、月曜日から金曜日の間に祝日があった場合、ごみの収集は行っていませんでしたが、平成26年4月1日からは年末・年始(12月31日から1月3日)および5月の大型連休(5月3日から5月5日)を除く祝日について収集をすることとしました。

また、小三原地区および舟ノ川地区については、収集日の変更を行います。詳しい変更内容は、カレンダー付き「ごみの分け方・出し方」ポスターを各ご家庭に配布しますので、地区回覧でお手元に届いた際にご確認いただき、ごみ出しを行うようにしてください。

なお、ポスターは、変更がなかった地域にもお配りします。※ポスターは環境課のホームページでもご覧いただけます。

④ <http://www.city.sukumo.kochi.jp/kankyou/>

【問い合わせ先】

宿毛市環境課

☎ 63-11697

家畜を飼育されている方は、飼育状況の定期報告をお願いします

近年、国内で高病原性鳥インフルエンザや口蹄疫が相次いで発生しました。このため、家畜伝染病予防法が改正され、家畜を飼育されている方は、年に1回、定められた事項を最寄りの家畜保健衛生所に報告することになりました。これは家畜の飼育状況をより正確に把握するためのものです。詳しくは家畜保健衛生所までお問い合わせください。

報告が必要となる家畜

牛、水牛、鹿、馬、めん羊、山羊、豚、いのしし、鶏、あひる、うずら、きじ、だちょう、ほろほろ鳥、七面鳥

報告方法

報告は毎年1回、2月1日の飼育状況を所定の報告用紙に記入の上、4月15日までに家畜保健衛生所に提出

※報告用紙は家畜保健衛生所と宿毛市役所産業振興課にあります。また、高知県畜産振興課ホームページから

【問い合わせ先】

西部家畜保健衛生所
☎ 0880-3712148

土地価格等縦覧帳簿・家屋価格等縦覧帳簿を縦覧できます

期間

4月1日(火)～6月2日(月)
(土・日・祝日は除く)

時間

8時30分～17時15分

場所

税務課

縦覧できる方

土地・家屋の固定資産税納税者

持参するもの

- 印鑑
- 免許証など、本人であることが確認できるもの(代理人の場合は委任状が必要です)

【問い合わせ先】

税務課固定資産税係

☎ 63-11115

建退共制度

～建設業の現場で働く人たちのための退職金制度～

建退共制度は、建設現場で働く労働者の福祉の増進と、建設業を営む中小企業の振興を目的として設立された退職金制度です。

この制度は、事業主が、労働者の働いた日数に応じて掛金となる共済証紙を共済手帳に貼り、その労働者が建設業界で働くことをやめたときに、建退共から労働者に退職金を支払うというものです。

加入できる事業主・・・建設業を営む方

対象となる労働者・・・建設業の現場で働く方

掛金・・・日額310円

特長

- 国の制度で安全、確実、申し込みは簡単です。
- 掛金の一部を国が助成します。
- 事業主が変わっても退職金は企業間を通算して計算されます。
- 自社の福利厚生に便利な提携施設の割引サービスが利用できます。

詳しくは建退共にお問い合わせください。

建退共

検索

【問い合わせ先】

建退共高知県支部

☎ 088-822-6181

不動産に関する無料相談

幡多地域の方々を対象に、不動産・住まいに関する問題などについて、高知県宅建協会の専門の相談員がお答えします。

日時

3月12日(水) 13時～16時

場所

四万十市中央公民館

【問い合わせ先】

公益社団法人高知県宅地建物取引業協会
☎088-823-2001

今月の行政相談

日時

3月18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

☎66-00110

福田延治

☎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

学校給食費の改定について

学校給食につきましては、施設の維持管理・運営費は行政が負担し、給食の材料費は保護者が負担するという学校給食法の制度に基づいて運営を行っています。

平成12年度に現在の給食費に改定を行い、運営をしていますが、給食材料費の高騰および消費税率の改定などにより、平成26年度から、14年ぶりに1食あたり30円を増額改定させていただくこととなりました。

小学生

1食当たり 270円

月額 4,500円

中学生

1食当たり 300円

月額 5,000円

今後とも、地産地消や食育の取り組みなどを充実し、児童生徒の皆さんに安心安全でおいしい給食を提供していきたいと考えています。ご理解

とご協力をお願いします。

【問い合わせ先】

学校給食センター

☎63-11194

水道料金の改定について

平成26年4月1日以降、消費税率が5%から8%に改定されることに伴い、水道料金、下水道使用料が改定されます。改定時期は次のとおりです。

●平成26年3月31日以前から継続して水道をご使用の方は、平成26年5月分(6月請求分)から

●平成26年4月1日以降から水道をご使用の方は、平成26年4月分(5月請求分)から

【問い合わせ先】

水道課

☎63-33552

お詫びと訂正

広報すくも平成25年10月号6ページ左下「平成26年4月から水道料金が変わります」におきまして、記載に誤りがありました。正しくは次のとおりです。

料金はいつから変わるの？

(誤)

平成26年3月分(4月請求分)から変わります。

(正)

●平成26年3月31日以前から継続して水道をご使用の方は、平成26年5月分(6月請求分)から

●平成26年4月1日以降から水道をご使用の方は、平成26年4月分(5月請求分)から

お詫びして訂正します。

農地を貸したい、借りた い方へ

耕作されていない農地を活用するため、貸したいと考えている農地情報を所有者から集め、経営規模を拡大したい農業者や、農業を始めた方へ情報提供しています。

農地を借りた方、貸した方は産業振興課までご連絡ください。

【問い合わせ先】

産業振興課

☎63-11117

宿毛市の臨時職員登録者を募集しています

登録を募集する職種

事務補助、保育士、調理師、看護師、管理栄養士(栄養士でも可)、レセプト点検員(委託)、船員(甲板員)

採用予定日

平成26年4月1日

※欠員の状況や職種により異なる場合があります。

応募資格

保育士、調理師、看護師、管理栄養士(栄養士)は各種免許

レセプト点検員については、医療レセプトを取り扱う業務の経験の有する方

提出書類および提出先

登録を希望される方は、履歴書を総務課人事係まで提出してください。

選考方法

面接

※業務内容、勤務時間および賃金などの詳細につきましては、宿毛市ホームページまたは人事係までお問い合わせください。

【問い合わせ先】

総務課人事係

☎63-0948

市営住宅入居者募集

募集団地

・二ノ宮団地(二ノ宮)

1戸 3DK

入居資格条件 有

申込書配布期間

3月5日(水)～3月20日(木)

(土・日を除く)

申込書配布場所

都市建設課・小筑紫支所・

東部支所

申込書受付期間

3月18日(火)～3月20日(木)

【問い合わせ先】

都市建設課建築住宅係

☎63-11120

西町地域振興住宅入居者募集

所在地 西町4丁目2番20号
間取り

3DK(6帖×2、4帖半)

構造

鉄筋コンクリート造5階建

て(エレベーターは無)

契約方式 定期借家方式

家賃 30,000円

共益費 2,000円

駐車場 1,000円

敷金 90,000円

入居資格条件 有

申込書配布場所

都市建設課・小筑紫支所・

東部支所

受付期間

随時受付(土・日・祝日を除く)

【問い合わせ先】

都市建設課建築住宅係

☎63-11120

平成26年度生きがい大学 さくら学園の入学生募集

平成26年度の生きがい大学
入学生を募集します。

生きがい大学は市内在住の
高齢者の方を対象に、自らの
生きがいと健康推進などを目
的に開催している大学です。
平成4年に開校した大学で、
各種講演・グループ活動など
を行います。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

開催日

年間6日間

(2カ月に1回程度)

会場

宿毛文教センター

定員

150名程度

募集期間

3月3日(月)～3月31日(月)

参加費

無料

【申し込み・問い合わせ先】

福祉事務所高齢者・障害福

祉係

☎63-11114

「糖尿病教室のご案内」

血糖値のコントロールで悩
まれている方やご家族など、
興味のある方はどなたでもご
参加ください。(定員20名)

日時

●第4回

3月16日(日) 13時～14時30分

①「運動療法について」

理学療法士 今橋一幸

②「野菜をたべよう!350g

を量ってみよう」

管理栄養士 井上那奈

場所

幡多けんみん病院3階中会
議室

【問い合わせ先】

幡多けんみん病院

内科外来看護師 新見

☎66-12222

こいのぼりを提供ください
松田川にこいのぼりを
泳がせましょう



市内の有志団体「宿毛こい
のぼり実行委員会」が4月下
旬から5月上旬にかけて、今
回で8度目となる松田川での
こいのぼりの川渡しを計画し
ています。

現在、川渡しで利用するこ
いのぼりを収集していますので、
ご提供いただけるこいのぼり
がありましたらご協力をお願
いします。

【問い合わせ先】

商工観光課

☎63-11119

宿毛商工会議所

☎63-13123

幡多広域消費生活センター便り

悪質業者の不意な訪問や電話にはとまどうもの。

「断ることば」をはっきり伝えよう!

お断りします

もう電話をかけ
ないでください



関心はありません

いりません

困ったことがあれば、すぐに
消費生活相談窓口へ相談しましょう。

【問い合わせ先】

幡多広域消費生活センター

☎0880-34-6301 FAX0880-34-6295

※土・日・祝日を除く

平成27年歌会始のお題および詠進要領について

お題

「本」

※「ほん」、「ほん」、「もと」などのように読んでもよく、また、本を表す内容であれば、「本」の文字がない場合でも差し支えありません。

詠進要領

①お題を詠み込んだ自作の短歌で1人1首とし、未発表のものに限りません。

②書式は、習字用の半紙を横長に用い、右半分にお題と短歌、左半分に郵便番号、住所、電話番号、氏名(本名ふりがなつき)、生年月日、性別、職業(なるべく具体的に)を縦書きで書いてください。無職の場合は「無職」と書いてください(以前に職業に就いたことがある場合には、なるべく元の職業)。

③用紙は半紙とし、記載事項は全て毛筆で自書してください。

④病気または身体障害のため毛筆にて自書することができない場合は、代筆、ワープロやパソコンなどを使用できます。この場合、理由(代筆の場合は代筆者の住所および氏名も併せて)を別紙に

書いてください。視覚障害の方は、点字での詠進が可能です。

注意事項(次の場合は失格となります)

- お題を読み込んでいないもの、短歌の定型でないもの、用紙が縦長の場合
- 1人で2首以上詠進した場合や毛筆でない場合
- 詠進歌が既に発表された短歌と同一または著しく類似した短歌である場合
- 詠進歌を歌会始の行われる前に、新聞、雑誌そのほかの出版物、年賀状などにより発表した場合
- ④に記した代筆の理由書を添えた場合を除き、同筆と認められるすべての詠進歌
- 住所、氏名、生年月日、職業を書いていないものや、そのほか詠進要領によらない場合

詠進の期間

9月30日(火)まで
(当日消印有効)

宛て先

〒100-0811 宮内庁
とし、封筒に「詠進歌」と書き添えてください。

【問い合わせ先】

住所・氏名を記入し返信用切手を貼った封筒を添えて、

宮内庁式部職あてに9月20日(土)までに郵送にてお問い合わせください。
<http://www.kunaicho.go.jp/>

平成26年度JICAボランティア募集

あなたの技術・経験を生かして海外でのボランティアを試みませんか。開発途上国で、現地の人々と協働しながら、人づくり、国づくりに協力します。

応募資格

- 青年海外協力隊 満20～39歳
 - シニア海外ボランティア 満40～69歳
 - 平成26年5月12日時点 ※日本国籍を持つ方
- 募集期間 4月1日(火)～5月12日(月)
- なお、左記の日程で説明会などを実施します。

●シネマ&体験談&応募相談

日時 3月23日(日)
13時30分～16時30分
場所 四万十市立中央公民館

※「モンゴル野球青春期」無料上映
●シネマ&体験談&説明会
日時 4月12日(土)
13時30分～17時

場所

イオンモール高知
※「スタンリーのお弁当箱」無料上映

【問い合わせ先】

JICA四国
087-1821-8824

水道メーターの取り替え作業をしています

『上下水道ご使用量のお知らせ』に記載されているメーター番号が「A18-〇〇〇」の量水器が対象です。

- 水道メーターの取り替え作業中は水道が使用できません(15分から30分)。
- 取り替え作業はご不在の場合でも、取り替えが可能な場合は施工させていただきます。

【問い合わせ先】 水道課水道係 ☎63-3552

ご冥福をお祈りします
(平成26年1月受付分)

住所	氏名	享年
小筑紫町小筑紫	布 秀	64
小筑紫町小浦	井上悦太郎	98
小筑紫町小浦	井上 豊美	93
山奈町山田	中平 靖	72
山奈町山田	中野 一代	91
沖の島町母島	松浦ユリ子	89
中央4丁目	森岡 雪子	97

お誕生おめでとう
(平成26年1月受付分)

住所	赤ちゃん	保護者
大島	山岡 勇翔	司 健太
四季の丘2丁目	黒川あかり	匡平 友喜
幸町	頼田 康生	友喜 記典
さくらが丘	山田 佑真	
平田町戸内	山崎 琉愛	

※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。

【問い合わせ先】

市民課
☎63-1112

文教センター だより



おかげさまで文教センターは
開館20周年

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

忘れ物・落し物について

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

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が、取りに来られ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。

多くの忘れ物などを長期保存管理することが困難ですので、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、一部のもの(利用者カードなど)を除き、処分させていただきますので、ご了承ください。

【問い合わせ先】

中央公民館
☎63-2618
坂本図書館
☎63-2654
☎63-0155

雑誌・図書を差し上げます

保存年限を超過した雑誌、図書を差し上げます。

期間 3月18日(火)～
(休館日を除く)

時間 10時～18時30分
(土・日は18時まで)

場所 坂本図書館
冊数 雑誌：1人3冊まで
図書：制限なし

【問い合わせ先】

坂本図書館
☎63-2654
☎63-0155

『第10回宿毛の歴史講座』

文教センター開館20周年記念として、今年度は枠を拡大して開催してまいりました歴史講座も、いよいよ最終回。講師は四国霊場八十八ヶ所39番札所、赤亀山寺院延光寺の長老、増田全英氏です。

今年には霊場開創1200年にあたります。世界遺産登録に向けた活動も活発になっており、霊場の注目度は上昇の一途です。そこで今回は、長い歴史を持つ四国巡拝について増田氏に分かりやすく解説していただきます。霊場での日々にも話題が及ぶはずで、中身の濃い内容となりそうです。この機会に、ぜひご参加ください。

日時

3月15日(土)

13時30分～15時

場所

宿毛文教センター
1階多目的ホール

演題

『四国巡拝の歴史について』

講師

赤亀山寺院延光寺長老
増田全英

※事前申し込み・参加料不要

【問い合わせ先】

宿毛歴史館
☎63-5496

『ひびきあう心とこころ』 絵手紙交流展のご案内

ただ1人の人に心を込めて書く肉筆の手紙は相手の心に響き、豊かな気持ちにさせてくれます。

楽しく仲間と交流した絵手紙を展示します。

開催日

●宿毛文教センター
1階ホワイエ

3月21日(金)～23日(日)

●沖の島開発総合センター
4月10日(木)～12日(土)

時間

10時30分～16時

入場料 無料

主催

西尾美早香絵手紙教室

後援

日本絵手紙協会

高知新聞社

RKC高知放送

※体験コーナーもあります

【問い合わせ先】

西尾美早香
☎090-5915-0160

坂本図書館長期休館のお知らせ

坂本図書館では、資料特別整理などのため、次の期間を休館とします。長期休館となり、ご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願いします。

なお、返却ポストは通常通りご利用いただけます。

期間

3月10日(月)～3月17日(月)

【問い合わせ先】

坂本図書館
☎63-2654
☎63-0155

中央公民館および体育施設の料金改定

消費税率の改定により、4月1日(火)から使用料が変更になります。

詳しくは下記のアドレスをご参照ください。

中央公民館料金改定

① <http://www.city.sukumo.>

[kochi.jp/sbc/public/charge.html](http://www.sbc/public/charge.html)

体育施設料金改定

② <http://www.city.sukumo.>

[kochi.jp/info.php?eid=00176](http://www.kochi.jp/info.php?eid=00176)

利用者の皆さんにはご負担をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

【問い合わせ先】

中央公民館

☎ 63-2618

宿毛市総合運動公園

☎ 66-11467

文教川柳大会入選者決定

文教センター開館20周年を記念して開催していた文教川柳大会の入選者が決定しました(総応募数108句)。

応募された全作品は、3月

13日から19日まで、文教センターのホワイエに掲示します。

文教大賞 立花美樹夫

「あすなるも

檜に変わる二十年」

中央公民館賞 中野初子

「うばざくら

文教センターで花ざかり」

坂本図書館賞 谷口真之輔

「おこづかい

三パーセント増やしてよ」

宿毛歴史館賞 谷岡美優

「年始から

気を使わせるお年玉」

生涯学習課特別賞 奥谷咲紀

「スマホだめ

言ってる親が夢中なり」

川柳クラブ推奨賞 依岡弘晃

「スマホはね

目をかくしてるみんなの目」

花ちゃん賞

● 一般の部

谷本忠良、大塚美恵

● 小中学生の部

森下勝、保木いづみ

【問い合わせ先】

中央公民館

☎ 63-2618

芸能発表会を開催しました

第15回芸能発表会が開催され、公民館サークル18団体が詩吟、民謡、フラダンス、3B体操、歌謡体操など日ごろの練習の成果を披露しました。会場には多くの来場者が詰め掛け、発表者に温かい声援と拍手が送られました。



参加いただきました皆さん、ご来場いただきました皆さん、そして運営にご協力いただきました方々に厚くお礼申し上げます。

人間を空にとばしちゃう、うずまき型で筋肉もりもりのおばけ「ぐるぐるんぼー」は、ぐるぐるまわる回転いすにやってくる。ある日、ヒロとタツちゃんがおやつを食べていると、パパの部屋から、ヒュルヒュルと変な音がして…。

新刊案内 坂本図書館

いすおぼけぐるぐるんぼー

角野栄子 作

はたこうしろう 絵

小峰書店

絵本の記憶、子どもの気持ち

山口雅子 著/福音館書店

長い間愛されてきた絵本の、子どもたちを夢中にさせる「普遍的な力」とは。女子学生たちのレポートをもとに、絵本に対する学生の個人的な思い出や、「子どもの気持ち」をまとめる。書名牽引付き。「母の友」掲載を単行本化。

新しい介護

完全図解全面改訂版

大田仁史

三好春樹 監修・編著

しらべよう！知っているようで知らない冬季オリンピック3

氷の競技・種目の技やみかた

稲葉茂勝 文

大熊廣明 監修

ベースボール・マガジン社

気をつけよう！SNS 2

ソーシャルゲームって

どんなもの??

小寺信良 著/汐文社

坂本廣子のつくろい！食べよう！行事食 3

月見から大みそか

坂本廣子 著/奥村彪生 監修

少年写真新聞社

鬼まつりの夜

2月のおはなし

富安陽子 作

はせがわかこ 絵/講談社

ターミナルタウン

三崎亜紀 著/文藝春秋

松木武彦 監修/平凡社

楽しい古墳案内

東京新聞社会部 編

岩波書店

憲法と、生きる

岩波書店

岩波書店

憲法と、生きる

東京新聞社会部 編

岩波書店

憲法と、生きる

東京新聞社会部 編

岩波書店

憲法と、生きる

東京新聞社会部 編

岩波書店

憲法と、生きる

東京新聞社会部 編

岩波書店

(内容紹介は、徳島県立中央図書館より)

ご存じですか？
「学生納付特例制度」と「若年納付猶予制度」

20歳以上の方は、学生であっても国民年金に加入しなければなりません。

しかし、学生の方は一般的に所得が少ないため、本人の前年所得が一定額以下の場合、国民年金保険料の納付が猶予される『学生納付特例制度』があります。

また、学生でない30歳未満の方の場合には、本人および配偶者の所得が一定額以下の場合に、国民年金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。

これらの制度の申請を行わず、保険料を未納のままにしておくと、不慮の事故などにより障害が残った場合に、障害年金を受けることができなくなります。

なお、承認された期間は老齢基礎年金を受け取るために必要な期間に算入されませんが、年金額には反映されません。就職などで、収入が得られるようになった場合は、将来受け取る年金を増額するため、10年以内であれば、保険料を納めることができる「追納制度」を利用されることをお勧めします。

【問い合わせ先】

日本年金機構幡多年金事務所
(☎0880-34-1616)

活用してください！
『ねんきんネット』サービス

「ねんきんネット」とは、ご自身の年金加入記録をインターネットで確認することができるサービスです。

- いつでも、最新の年金記録が確認できます
- ご自身の人生設計に合わせて、年金額の試算ができます
- 各種通知書がご自宅のパソコンで確認できます
- 記録の「もれ」や「誤り」の発見が容易になります

※手続きは、日本年金機構のホームページにアクセスしてご利用登録をしてください。



便利な「ねんきんネット」にご登録
お願いします！



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

3月18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～

※相談には予約が必要です。

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)

が当日必要となりますので、必ず年金係にお問
い合わせの上、事前にご準
備ください。また、代理
人の本人確認できるもの
(免許証など)も必要です。

【問い合わせ先】

市民課年金係
☎63-11112

働くみんなに、
大きな安心。

中退共は、半世紀で100万社以上の中小企業に
ご利用いただいている国の退職金制度です。

中退共 中小企業退職金共済制度

安全

国の制度だから安心
新規加入や掛金を増額する場合、
掛金の一部を国が助成します。

有利

掛金は全額非課税
手数料もかかりません。

簡単

社外積立で管理も簡単
納付状況や退職金試算額を
事業主に知らせます。



詳しくはホームページをご覧ください。

中退共

検索



(独)勤労者退職金共済機構
中小企業退職金共済事業本部

〒170-8055 東京都豊島区東池袋1-24-1
TEL.03-6907-1234 FAX.03-5955-8211

すくも
自主防災会だより
第7号

地域防災力づくりに寄せ

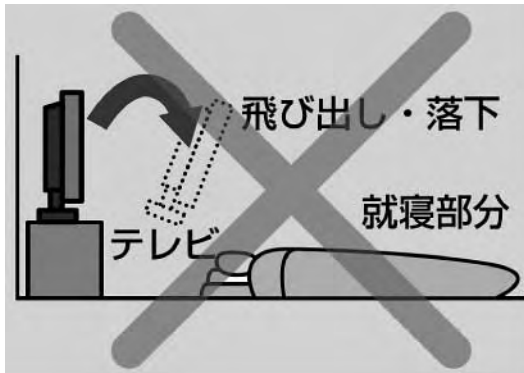
平成19年に自主防災組織を立ち上げて以来、至って地味に独自の防災活動を積み重ねている宇須々木自主防災会より、活動の焦点と基本的考え方(耐震化と避難の徹底こそが、われわれ地区民が生存できる命脈)について申し述べます。

1 耐震化について

○寝室を最優先に安全確保すれば激震からの生存確率は飛躍的にアップ(逃げる前に死なないで！)

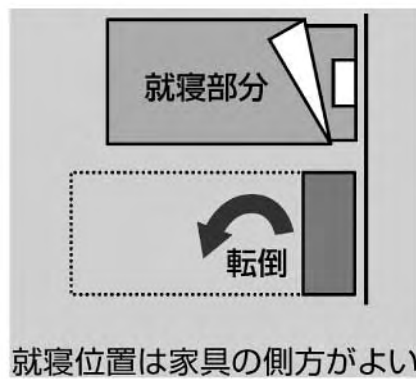
生存の可能性を上げるためには寝室の安全を確保することが最重要で、これこそが人的被害極限の合理的近道と強く認識しております。人は活動している場合にはとっさの判断で一定の対応行動が可能ですが、意識のない状態で危険が迫ったとしたら、そのまま何もできずに目が覚める前に命を落としてしまう可能性が大きいことを意識しなければ

ばなりません。だから、「寝室においては地震発生後の対応ではなく、平素いかに被害を受けにくい寝室にしておくか」ということが重要なポイントになるのです。この際、重量物などが室内の低い場所に置いてあるからと安心してはいけません。タテ揺れの巨大地震を想定すれば、モノは浮き上がりあなたを襲うかもしれないのですから。緊要不可欠なもの以外を寝室に置かないスタンスが必要です。



耐震化といっても多くのものを一度に実行するのはなかなか難しいものです。でも、誰もが毎日1/3程度の時間を

過ごすであろう揺り籠ともいえる自宅寝室、それでいて人が最も弱点を露呈する寝室、だったらせめて寝室ぐらいいは家具などの配置を見直し、整理整頓に着意する程度の努力はしてみる価値があると考えるので。



こんな小さなコストで大きな成果が得られるのなら、これぐらいなら、比較的容易にできそうな気になってきませんか。「寝床を変えれば生存確率90%アップ」となれば、これは何とすばらしい。「さあ今夜から実行ですぞ」と暗示にかけるがごとく?今年も防災訓練・防災学習会で繰り返し声を発してまいります。

就寝位置が正面の場合は家具の高さ以上に十分な距離をとる



2 避難について

○公表された被害想定「最大級巨大地震」の発生確率は「極めて低い」のに、そんなものに過剰反応してどうするの?

南海トラフで起こりうる「最大級の地震・津波」は、従来の地震モデルに、科学的知見の範囲で考えられる限りの被害拡大要因を加え出された数字であって、その発生確率は極めて低いのです。一方、南海トラフに震源域が連なる東海・東南海・南海地震は30年以内発生確率の切迫度が高まっていることは従来からいわれているとおりです。この両者を

混同して「最大級の超巨大地震が切迫している」という認識(誤解)で話をする人の何と多いことか。このことは、各自主防災会で防災・減災に取り組み、災害に立ち向かおうとする市民に「何をやってもどうなりやあ」との「後ろ向き意識」をまん延させ、対応意欲を削ぎ地域防災の支障にもなりかねません。日本列島に大きな被害を及ぼす地震のほとんどは、マグニチュード8級の海溝型地震とマグニチュード7級の内陸直下型地震であることから、耐震化および津波から迅速避難という「ごく普通の地震・津波対策」を充実させることこそがまず大切なのであって、このことが超巨大地震・津波が発生する万が一のケースにも十分減災につながっていくということを再認識したいものです。そして何より重要なのは、激震があれば、自分の身に起きることをできるだけ具体的に想像し「逃げる覚悟と腹積もり」をしておく。この執念めいた意識こそが、いざという時にあなたを守ることにつながるはずなのです。

宇須々木自主防災会

会長 河野典生

宿毛市観光びらき開催

日時 3月23日(日) 10時～15時
場所 宿毛市観光びらき

内容 オープニングイベント
*第14回 「宿毛湾だるま夕日及び宿毛の四季」
フォトコンテスト表彰式

*地場産品の販売

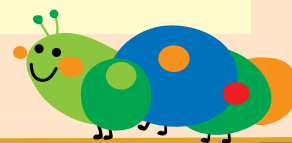
*もち投げ

*その他各種イベント



【問い合わせ先】

一般社団法人宿毛市観光協会
☎63-0801



第10回 宿毛桜のうたフェアのご案内

すくも夢いっぱい会

すくも井戸端会議部会

まもなく、また楽しみな桜のうたの季節になります。今年も、桜のうたを募集します。桜にまつわる俳句、川柳、短歌、詩、歌(楽曲)をお寄せください。

応募方法

住所、氏名、連絡先(電話番号)を記入した応募作品(1人3作品まで)と、郵便はがき2枚を同封して左記までお送りください。

申込締切

4月30日(水)



【申し込み・問い合わせ先】

〒788-0783
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 下元
☎090-8695-4069

松田川水系上流域苗木定植事業が

開催されました

農・林・漁につながる河川流域の環境を保全するため、宿毛湾環境保全連絡協議会が行う活動について、そのメンバーである各農林漁業協同組合が中心となり、宿毛市・大月町の小学校児童84名と一緒に水源涵養の学習やコナラなどの植樹を行いました。

※水源涵養

森林の土壌が、降水を貯留し、河川へ流れ込む水の量を平準化して洪水を緩和するとともに、川の流量を安定させることです。また、雨水が森林土壌を通過することにより、水質が浄化されます。



【問い合わせ先】

産業振興課
☎63-1117

男女共同参画を考える 《第3回》

～「女性が輝く日本」をめざす～

政府はこのたび、「女性の社会進出をすすめて「女性が輝く国」をめざす」と発表しました。

「女性が輝く日本」ってどんな国だと思いますか？

「女性の活躍と経済の活性化」、「埋もれている人材の能力の発掘」、「生活者の視点に立った商品開発」などがあげられます。



宿毛市においても、男女雇用機会均等法、男女共同参画基本法に基づき、男女共同参画プランづくりに取り組んでいるところです。平成25年度の国の予算で「地域における男女共同参画支援事業」「地域女性活躍加速交付金」が計上されています。

「女性を輝かせる」ために、私たちは、実効性のある男女共同参画社会を築いていきたいと思ひます。

【問い合わせ先】 宿毛市人権推進課 ☎62-0225



春の全国火災予防運動

平成26年3月1日(土)から3月7日(金)までの7日間、全国一斉に「春の火災予防運動」が実施されます。

この運動の目的は、防火防災に関する意識や防災行動力を高めていただくことにより、火災の発生を防ぎ、万一発生した場合にも被害を最小限にとどめ、火災から尊い命と貴重な財産を守ることです。

この運動の期間中に、「全国山火事予防運動」「車両火災予防運動」も併せて実施されます。これからの季節は、山菜採りなどで山に入られる方も多くなると思いますが、空気が乾燥し、ちよつとした不注意から火災が発生しやすい季節です。タバコのポイ捨てなどの軽はずみな行動は絶対しないよう、火の取扱いは十分注意し、火の用心を心がけましょう。

子どもの火遊び火災を防止しよう

ライターなどは、子どもの目に触れない場所、かつ、手の届かない場所で厳重に管理する。

子どもだけを残しての外出は絶対にしないようにし、子どもには常に注意を払う。

幼児期から火災の怖さや火遊びの危険性を教える。

子どもの安全を守るため、子どもが簡単に操作できないチャイルド・レジスタンス・ライター(CRライター)を使用する。

ライターを廃棄する際は、中のガスを使い切ってから、各自自治体が定める分別方法に従い廃棄する。

【問い合わせ先】

宿毛消防署
☎63-13111
FAX 63-13396

土佐くろしお鉄道 からのお知らせ

◎ダイヤ改正

土佐くろしお鉄道では平成26年3月15日(土)にダイヤ改正を行います。今回のダイヤ改正はJRグループのダイヤ改正に合わせて行うものです。

主な改正として、普通列車の新設、特急列車の宿毛駅発着便の一部廃止(普通列車への変更など含む)がございます。ご乗車の際は十分お気をつけください。詳しい時刻などについては、宿毛駅または土佐くろしお鉄道までお問い合わせください。

◎定期ご利用の皆さんへ

土佐くろしお鉄道では4月・5月・6月の期間中に中村・宿毛線の3カ月定期券もしくは6カ月定期券をご購入のお客様に千円分の図書カードをプレゼントします。この機会にぜひご利用ください。

【問い合わせ先】

宿毛駅
☎63-16000
土佐くろしお鉄道
☎0880-3514961

消すまでは 心の警報 ONのまま

平成25年度 宿毛市スポーツ賞

平成25年度宿毛市スポーツ賞受賞者の
皆さんをご紹介します。

【問い合わせ先】

宿毛市総合運動公園 ☎66-1467

奨励賞 (団体)

誠心会

- 第31回 高知県少年練成大会
高学年団体 形 1位 など

宿毛少年相撲クラブ

- 第27回 高知県小学生相撲宇佐大会
団体 優勝 など

宿毛JAC

- 第30回 高知県小学生陸上競技大会
小学女子1-4年 4×100mR 第1位 など

団体優秀賞

宿毛中学校女子バスケットボール部

- 第67回 高知県中学総合体育大会 優勝 など

片島中学校空手部

- 第3回 四国中学生空手道選手権大会
男子団体 形の部 第2位

宿毛中学校男子ソフトテニス部

- 平成25年度 高知県中学校ソフトテニス冬季大会
優勝

奨励賞 (個人)

大串 一世 (すくもレスリングクラブ)

- 四国少年少女レスリング選手権大会
小学生1,2年生の部22kg級 第3位 など

島崎 裕太郎 (宿毛少年柔道クラブ)

- 高知竜馬ライオンズクラブ杯
個人5年生男子45kg級 優勝 など

岡本 美梨亜 (アスリートすくも)

- 第30回 高知県小学生陸上競技大会
女子1,2年50m 高知県小学1年タイ記録

小松 陽奈 (宿毛JAC)

- 日清食品カップ 第29回 全国小学生陸上交流大会
高知県選考会 女子3,4年100m 第1位 など

小松 剛基 (宿毛JAC)

- 日清食品カップ 第29回 全国小学生陸上交流大会
高知県選考会 男子1,2年50m 第1位 など

澤田 琉希夜 (宿毛少年相撲クラブ)

- 平成25年度 JOCジュニアオリンピックカップ
第26回 全日本小学生相撲大会 小学5年生個人 第3位 など

山崎 功起 (宿毛少年相撲クラブ)

- 第42回 県下少年相撲選手権大会
個人小学1年生の部 優勝 など

松原 進之介 (宿毛少年相撲クラブ)

- 第27回 高知県小学生相撲宇佐大会
個人小学4年生の部 優勝 など

有田 光汰朗 (宿毛少年相撲クラブ)

- 第27回 高知県小学生相撲宇佐大会
個人小学1年生の部 優勝 など

個人優秀賞

曾根 大輔 (宿毛中学校)

- 第67回 高知県中学校総合体育大会柔道の部
男子個人73kg 優勝 など

川村 凌太郎 (県立中村中学校)

- 第10回 高知県中学校柔道春季大会
男子個人55kg 優勝 など

山口 昂志朗 (東中学校)

- 第62回 市町村対校駅伝競走会
第3区間 1位

谷岡 幸宜 (東中学校)

- 第67回 高知県中学校総合体育大会
陸上の部 男子800m 1位 など

奥谷 英宗 (片島中学校)

- 第24回 全国都道府県中学生相撲選手権大会
個人 軽量級の部 ベスト8

森下 彪雅 (片島中学校)

- 第67回 高知県中学校総合体育大会
空手の部 2年生男子 個人 形の部 第1位

浜岡 直弥 (片島中学校)

- 第24回 全国都道府県中学生相撲選手権大会
高知県代表 (先鋒) 優勝 など

山本 杏奈 (宿毛高等学校)

- 第15回 四国高等学校新人陸上競技選手権大会
女子800m 第3位 など

前田 将吾 (宿毛高等学校)

- 第8回 四国高等学校体重別相撲選手権大会
個人 100kg以上級 優勝

谷口 涼 (中村高等学校)

- 平成25年度 高知県高等学校ソフトテニス夏季大会
個人戦の部 第1位

藤村 拓弥 (中村高等学校)

- 平成25年度 高知県高等学校ソフトテニス春季大会
個人戦の部 第1位

宮崎 琴音 (中村高等学校)

- 平成25年度 高知県高等学校ソフトテニス冬季大会
女子個人戦 第1位

和田 健太郎 (幡多農業高等学校)

- 平成25年度 中四国高等学校馬術選手権大会
優勝 など

松本 清 (片島寿会)

- 県民スポーツフェスティバル2013グラウンド・ゴルフ
個人の部 優勝

スポーツ功労賞

小川 満夫

30年以上に渡り青少年を指導し、バレー、バドミントンを通じて青少年の健全育成、および競技普及に尽力した。

順不同 敬称略


宿毛市行事予定表

平成26年 3月

開催日	行 事 名	時 間	場 所	問い合わせ先
1(土)	第12回 梓立祭	15:00	宿毛文教センター	企 画 課 ☎63-1118
	第11回 朝日杯 平成25年度高知県少年サッカー大会予選ラウンド(6年生の部)(~2日)	10:00	宿毛市総合運動公園	総合運動公園 ☎66-1467
2(日)	第8回 ミニフットサル谷本スポーツカップ	9:00	宿毛市総合運動公園	総合運動公園 ☎66-1467
	映画「じんじん」上映会	10:00 13:00 18:00	宿毛文教センター	生涯学習課 ☎63-3394
	糖尿病教室(第3回)	13:00	幡多けんみん病院	幡多けんみん病院 ☎66-2222
4(火)	平成26年 第1回宿毛市議会定例会開会日	10:00	宿毛市役所議事堂	議会議務局 ☎63-2907
8(土)	第5回 すくも探健元気ウォークラリー	9:00	和田体育館(集合)	保健介護課 ☎63-1113 市 民 課 ☎63-1112
	第11回朝日杯 平成25年度高知県少年サッカー大会決勝ラウンド(5年生、6年生の部)(~9日)	10:00	宿毛市総合運動公園	総合運動公園 ☎66-1467
	子どもいけばな教室	10:30	宿毛文教センター	中央公民館 ☎63-2618
9(日)	宿毛市体育協会杯スカッシュバレー大会	9:00	宿毛市総合運動公園	総合運動公園 ☎66-1467
10(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	10:00		
	ふれあい保育	9:30		
13(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(土)	第10回 宿毛の歴史講座「四国巡拝の歴史について」	13:30	宿毛文教センター	宿毛歴史館 ☎63-5496
16(日)	第3回 四国J Cサッカー選手権大会 東日本大震災チャリティ大会	9:30	宿毛市総合運動公園	総合運動公園 ☎66-1467
	糖尿病教室(第4回)	13:00	幡多けんみん病院	幡多けんみん病院 ☎66-2222
18(火)	出張年金相談	10:00	市役所(市民課で受付)	市 民 課 ☎63-1112
	献 血	12:30	幡多けんみん病院	保健介護課 ☎63-1113
	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
19(水)	献 血	9:00	サングリーンクリハラ	保健介護課 ☎63-1113
		14:30	大井田病院	
20(木)	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
	通学路安全の日		市内全域	総 務 課 ☎63-0948
	献 血	8:30	宿毛市役所	保健介護課 ☎63-1113
21(金・祝)	絵手紙交流展(~23日)	10:30	宿毛文教センター	西尾美早香 ☎090-5915-0160
22(土)	第17回 じゃんじゃんカップ少年サッカー大会 6年生の部(~23日)	10:00	宿毛市総合運動公園	総合運動公園 ☎66-1467
23(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
	宿毛市観光びらき	10:00	すくも84マリンターミナル	(社)宿毛市観光協会 ☎63-0801
27(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
29(土)	第17回 全国教職員ベテラン卓球大会(~30日)	9:00	宿毛市総合運動公園	総合運動公園 ☎66-1467
	第17回 じゃんじゃんカップ少年サッカー大会 4年生の部(~30日)	10:00	宿毛市総合運動公園	総合運動公園 ☎66-1467

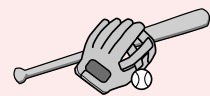
休日市税納付窓口開設日			
月	日	場 所	開設時間
3	23(日)	市役所税務課	9:00~17:00
※お昼休みも納付できます。			

夜間市税納付窓口開設日			
月	日	場 所	開設時間
3	13(木)	市役所税務課	17:15~19:00
	27(木)	〃	〃

高知けいば (ホームページ) <http://www.keiba.or.jp>
(iモード) <http://www.keiba.or.jp/i/>
 **パリス宿毛**
3月 1・2・4・5・8・9・16・17・18・23・29・30

宿毛市野球場 今後のキャンプ情報

- 3月3日(月)~3月16日(日) 東北学院大学
- 3月16日(日)~3月23日(日) 神戸国際大学
- 3月23日(日)~3月30日(日) 京都成章高校



宿毛市野球場 野球オープン戦情報

- 3月8日(土) 13時~ 東北学院大学 対 滋賀大学
- 3月9日(日) 13時~ 東北学院大学 対 高知大学
- 3月10日(月) 13時~ 東北学院大学 対 びわこ成蹊スポーツ大学
- 3月21日(金) 11時~ 神戸国際大学 対 高知工科大学
- 3月22日(土) 10時~ 神戸国際大学 対 高知大学

【問い合わせ先】 宿毛市総合運動公園 ☎66-1467



今日からさっそく介護予防!!



『高齢者の低栄養予防について』

高齢者が生活の質をいかに維持していくか、すなわち安心して自立した生活を続けるには、健康維持のための適切な食生活が不可欠となります。

高齢者は、食事摂取量の減少（身体活動量が少なくなる、飲むための機能が低下する、消化機能の低下、味覚がにぶる、認知機能の低下による食欲の減退など）が関係し、また精神的なものや閉じこもりなどでも「低栄養」に陥ることがあります。

『低栄養』とは、筋肉や内臓・骨など身体をつくる“たんぱく質”と、身体を動かすのに必要な“エネルギー（糖質・脂質）”が不足（欠乏）している状態です。

＜低栄養になると＞

- 筋肉や内臓の働きが衰える。
- 転倒しやすくなる。
- 体力が低下し、病気にかかりやすくなる
- 病気やケガの治りが遅くなる。
- 感染症にかかりやすくなる。
- ・ ・ ・ など、さまざまな症状が現れやすくなります。
- 寝たきりの原因になりやすい。
- 褥瘡（床ずれ）ができやすい。
- 無理や頑張りがきかなくなる

＜栄養状態を調べるには??＞

身体の栄養状態は、「血清アルブミン (Alb)」という血液中のたんぱく質を調べると分かります。

- 栄養状態良好 ・ ・ ・ 4.5 g/dl前後
- 低栄養状態 ・ ・ ・ 3.9 g/dl以下

＜低栄養を予防、改善する食生活のポイント＞

- ① 1日3食、主食（ごはん、パン、麺類など）をきちんと摂る。
- ② 主菜（肉、魚、卵、大豆製品など）を毎日1品は摂る。
- ③ 緑黄色野菜、果物、乳製品も積極的に摂る。
- ④ 油を使った料理もとり入れる。
- ⑤ 食欲がない時は、おかずから食べる。
- ⑥ 間食を上手にとり入れる。

＜たんぱく質が豊富な食品を積極的にとりましょう!＞

たんぱく質は筋肉や内臓、骨など身体をつくるうえで欠かせない栄養素です。

植物性たんぱく質だけではなく、体内で利用効率のよい動物性たんぱく質もしっかり摂りましょう。

疾患などで食事に制限がある人は、医師と相談し適切な食事を摂取するようにしてください。

動物性たんぱく質

- 【肉 類】肉、ハム、ベーコン、ウインナーなど
- 【魚介類】魚、貝など
- 【 卵 】卵
- 【乳製品】牛乳、ヨーグルト、チーズなど

植物性たんぱく質

- 【大豆製品】大豆、豆腐、厚揚げ、おから、納豆、きなこなど

献血バスがやってきました!

市民の皆さんには献血にご理解とご協力をいただき、ありがとうございます。

赤十字血液センターでは、輸血を受ける患者様の安全性をより向上させるため、400ml献血の推進にご協力をいただいております。医療機関からの依頼状況を勘案しながら、200mlの献血の受注を調整させていただくこととしております。皆さんの善意の申し出に、お応えできない場合もありますが、これらの状況をご理解いただき、ご協力をお願いします。

実施日	実施場所	受付時間
3月18日(火)	幡多けんみん病院	12:30~17:00
3月19日(水)	サングリーン クリハラ	9:00~12:30
	大井田病院	14:30~17:00
3月20日(木)	宿毛市役所	8:30~13:00



【問い合わせ先】
保健介護課保健衛生係
☎63-1113
FAX 63-0410

各種検診の結果について

次の検診について、精密検査が必要な方には通知が完了しています。

検 診	日 程
前立腺がん検診	1月8日(水)
大腸がん検診	2月3日(月)回収分
子宮頸がん検診	1月17日(金)受診分まで
乳がん検診	1月17日(金)受診分まで

※ご不明な点がございましたら、保健介護課までお問い合わせください。

【問い合わせ先】
保健介護課保健衛生係
☎63-1113

宿毛市デマンド乗合タクシー

週2回(月・木)1日8便
西地区⇄街地区の間で実証運行中

事前に予約をする必要があります
【予約電話番号】

080-5665-0777

お問い合わせは企画課まで☎63-1118

心の健康相談のお知らせ

……ひとりで悩んでいませんか?

人とのつきあいがどうもうまくいかない。

いろんなことを考えてしまって、よく眠れない。

何をするのもいやになり、家に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って、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、
精神科嘱託医による相談も
行っています。

【相談窓口】

宿毛市保健介護課健康指導係

☎63-1113

幡多福祉保健所健康障害課 精神保健福祉担当

☎0880-34-5124(直通)

☎0880-35-5979



高知発地域ドラマ
ダルマさんが
笑った。



宿毛市を
中心に撮影！



ワタシの人生、七転び八起き



2014年
3月19日 水
午後10:00~10:59

作:吉澤智子
音楽:YOUR SONG IS GOOD
主題歌:岡本知高「永遠の海」

安藤サクラ 倍賞美津子
高橋 努 戸田昌宏 田中要次

その笑顔を感動も、あなたの受付けから 高知放送局

宿毛市を中心に撮影された高知発地域ドラマ「ダルマさんが笑った」が放映されます。咸陽島や、すくもサニーサイドパーク、片島港など各地でロケが行われ、宿毛市民の皆さんもエキストラで出演しています。主題歌は宿毛市出身のソプラニスタ岡本知高さんの「永遠の海」です。ぜひご覧ください。

日 時 3月19日(水) 22時~22時59分
放送局 NHKBSプレミアム

【問い合わせ先】
商工観光課 ☎63-1119

発行/宿毛市 編集/企画課

〒780-0000 宿毛市桜町2番1号 画03-1118

FAX 03-10174

平成26年3月1日発行(毎月1日発行)