



提供：西山 壮さん

背景は山奈町山田を流れる横瀬川沿いを走っていた森林鉄道で、宿毛営林署の大物川事業所の木材や木炭を運ぶために使われていたものです。写真は昭和35年ごろ大物川で撮影したのですが、今から60年前の昭和29年当時は、山奈中学校への通学にも使われていたそうです。昭和34年、大物川事業所は笹平事業所に吸収合併という形になり、森林鉄道も廃線になりました。レールは少しずつ撤去され林道になり、現在はレールが残っているところはないようです。

市制施行60周年 ～宿毛市誕生のとき～

人のうごき (26.9.1現在)

	前月比	8月中の 異動状況
世帯数	10,227 -15	出生 11
人口	21,960 -24	死亡 30
(男)	10,316 -14	転入 35
(女)	11,644 -10	転出 40

今月の主な内容

- 地域懇談会の開催 ……5
- イベント情報 ……7
- 市民祭宿毛まつり ……10～11



提供：山田 博さん

臨時福祉給付金・子育て世帯臨時特例給付金申請はお済みですか？

給付金の支給対象者となる可能性のある方へ、7月末に申請書を郵送しています。まだ、申請をされていない方は、申請期間内に申請をお願いします。申請期間を過ぎると受給することができませんので、ご注意ください。

申請期間

8月1日(金)～11月28日(金)
(土・日・祝日を除く)

※郵送の場合は消印有効申請場所
福祉事務所

【問い合わせ先】

福祉事務所社会児童係
☎63-1114

宿毛市戦没者追悼式

先の大戦で亡くなられた方を追悼し、平和を祈念するため、平成26年度宿毛市戦没者追悼式を行います。参列を希

望する方は、各地区遺族会または左記までご連絡ください。

日時

11月5日(水) 10時30分～

場所

宿毛文教センター

【問い合わせ先】

福祉事務所社会児童係
☎63-1114

農地パトロールを実施します

農業委員会では、市内の農地の利用状況調査(農地パトロール)を毎年実施し、遊休農地の実態把握と解消、農地の違反転用の早期発見などに努めています。

今年10月に市内を巡回して調査を行う予定です。調査にあたり農地内に立ち入ることとありますが、ご理解とご協力をお願いします。

【問い合わせ先】

農業委員会事務局
☎63-1101

秋の宿毛市クリーンデー

環境保全に対する意識を高め、「自分たちの町は自分たちで美しくする」取り組みとして、本年2回目となる市民総参加の清掃活動を市内各地で実施します。市民一人ひとりの環境美化に対する意識、ごみを捨てない意識を高めることが、市民によるきれいな町づくりにつながります。多くの方のご協力をお願いします。

実施日

11月9日(日)(小雨決行)

※荒天の場合は11月16日(日)に延期します。

※実施内容などは各地区で異なりますので、地区回覧などでご確認ください。

【問い合わせ先】

環境課
☎63-11697

動物駆逐用煙火(連続発射式)による事故が多発しています

鳥獣などの追い払いに用いられる動物駆逐用煙火(連続発射式)の使用中に、持ち手付近が破裂し、指を負傷する事故

が全国的に発生しています。動物駆逐用煙火を使用する際は、取扱説明書に記載されている使用方法、使用上の注意を遵守するとともに、安全な取り扱いを心がけてください。

【問い合わせ先】

産業振興課
☎63-11117

空き家再生等推進事業

市内で増加する空き家の対策として、地域の活性化と市民の安全・安心の向上を図るため、危険老朽空き家を解体する場合、費用の一部を補助します。申請書に必要事項を記入の上、都市建設課まで提出してください。

対象住宅

市内にある長期にわたり使用されていない個人の居住用住宅または空き建築物で、老朽化が著しく危険性があるもの
補助金額
解体などに要する費用の5分の4(上限額160万円)
募集件数
数件程度
(予算に達し次第、締め切り

ます。) 申請受付期間(第2次募集) 10月1日(水)～

(土・日・祝日を除く) ※詳しくはお問い合わせください。

【問い合わせ先】

都市建設課建築住宅係
☎63-1120

特別養護老人ホーム千寿園の運営者を募集します

宿毛市では、平成29年度から特別養護老人ホームに指定管理者制度(※)を導入します。希望する方(社会福祉法人など)の積極的な申し込みを待ちしています。詳細については、お問い合わせください。

募集要項の配布期間

10月24日(金)～30日(木) 8時30分～17時(土・日を除く) 配布場所 千寿園

※指定管理者制度とは

公共施設の管理運営を「民間企業をはじめとする法人その他の団体」に行わせることのできる制度です。

【問い合わせ先】

千寿園 ☎62-3020

成人式の企画実行者募集

平成27年成人式での交流会を企画実行してくれる方(新成人に限る)を募集します。自分たちの成人式を盛り上げるため、ぜひご協力ください。

なお、成人式のご案内は11月号広報に掲載します。

開催日

平成27年1月3日(土)
申込締切
平成26年10月31日(金)

【申し込み・問い合わせ先】

生涯学習課
(宿毛文教センター内)
☎63-33394
✉gakusyuu@city.sukumo.kochi.jp

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

無料法律相談のお知らせ

暴力団などに絡む困り事について、無料相談を行います。希望される方は、10月27日(月)までに、ご連絡ください。

日時

10月30日(木) 13時～16時

場所

宿毛市総合社会福祉センター
相談内容
暴力団などに絡む相談
相談に応じる者
弁護士・警察官・相談委員

【申し込み・問い合わせ先】

(公財)暴力追放高知県民センター
☎088-871-0002

県の無料労働相談

「突然解雇された」「有給休暇が取得できない」「残業代が支払われない」といったお悩みに対し、解決に有効な情報提供を行います。費用は無料です。秘密は厳守しますので、お気軽にご相談ください。



【相談窓口】

高知県労働委員会
☎088-821-4645

秋の行政相談週間 10月20日(月)～26日(日)

行政の仕事やサービス(医療保険・年金、道路、公共施設など)で困っていることや分からないことがあります。総務省の行政相談をご利用ください。宿毛市でも、次のとおり「1日行政相談所」

(無料・秘密厳守)を開設します。お気軽にご利用ください。

日時

10月22日(水)・23日(木)
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 ☎66-01110
福田延治 ☎67-11778

【問い合わせ先】

総務課
☎63-0948

地域災害支援ナース育成研修

高知県下で発生する広域自然災害の際に、地元の救護所などで活動する「地域災害支援ナース」を育成する研修です。現在、現場を離れている方でも、看護職ならどなたでも参加できます。(無料)

日時

11月8日(土) 9時～16時

場所

四万十市立市民病院
申込締切
11月1日(土)

※申込方法についてはお問い合わせください。

【問い合わせ先】

(公社)高知県看護協会
☎088-844-0678
http://kochi-kangokyokai.or.jp/

宿毛高等学校創立70周年記念事業について

宿毛高等学校創立70周年記念事業を行います。当日は、式典のほか、女性で世界初の7大陸最高峰登頂者となった田部井淳子さんによる講演や祝賀会も予定しております。記念事業への出席を希望される方は、10月3日(金)までにご連絡ください。

開催日 11月1日(土)

●記念式典

時間 10時～11時10分

場所 宿毛高等学校体育館

●記念講演

時間 11時20分～12時30分

場所 宿毛高等学校体育館
講師 田部井淳子(登山家)

●祝賀会

時間 17時30分～19時30分

場所 秋沢ホテル
会費 5,000円

【問い合わせ先】

宿毛高等学校
☎63-2164



コミュニティ助成事業は、宝くじ収益金を財源に、(一財)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て助成するものです。このたび、橋上町還住敷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、さらなる地区住民のコミュニティ活動の推進が期待されます。



【問い合わせ先】

企画課

☎63-1118

このたび、高知県幡多土木事務所宿毛事務所によって、宿毛保育園に隣接する県道宿毛津島線に、減速マークと警戒標識が整備されました。子どもたちの横断が多い道路ですので、付近を車で走行する際にはご注意ください。



【問い合わせ先】

危機管理課

☎63-0951

宿毛市市制施行60周年記念表彰

宿毛市市制施行60周年記念表彰式を市民祭宿毛まつりの開会式に併せて、同会場にて行います。

多くの市民の皆さんのご来場をお待ちしております。

日時

10月12日(日) 11時

場所

市民祭宿毛まつり会場
(松田川親水公園)

なお、受賞者の皆さんは、次の方々です。

《地方自治関係》

菊地 徹 氏

宿毛市議会議員として2期8年にわたり、地方自治の進展と住民福祉の向上に尽力されるなど、本市の発展に大きく貢献されました。

菱田 征夫 氏

宿毛市議会議員として2期8年にわたり、地方自治の進展と住民福祉の向上に尽力されるなど、本市の発展に大きく貢献されました。

《教育文化関係》

倉松 一夫 氏

長年にわたり、宿毛市体育協会会長などを歴任され、本市における各種スポーツの指導、普及、発展に尽力されるなど、本市の教育文化の振興に大きく貢献されました。

濱田 俊久 氏

梓会の初代会長に就任以降、毎年梓立祭を開催するとともに、早稲田大学や(株)小松製作所、富山房と本市との交流を深め、本市の教育文化の振興に大きく貢献されました。

《産業経済関係》

野村 勝男 氏

宿毛市農業協同組合専務理事をはじめ、高知はた農業協同組合常務理事、専務理事を歴任され、幡多地域の農業の振興に尽力されるとともに、本市の産業の発展に大きく貢献されました。

山口 恵生 氏

長年にわたり、宿毛地区猟友会会長や高知県猟友会会長を歴任し、適正な狩猟の普及に努めるとともに、有害鳥獣の捕獲に積極的に従事するなど、本市の農林水産業の発展に大きく貢献されました。

浦中 道弘 氏

長年にわたり、宿毛市観光協会会長を務められ、本市の観光振興および観光産業の発展に大きく貢献されるとともに、宿毛ライオンズクラブ会員としても長年にわたり、ボランティア活動を通じて本市の社会福祉の向上に大きく貢献されました。

《社会福祉関係》

野々下 宅光 氏

民生児童委員として7期21年の長きにわたり、献身的な活動を続けるとともに、地域の福祉活動を積極的に推進し、本市の社会福祉の向上に大きく貢献されました。

小島 正子 氏

民生児童委員として7期21年の長きにわたり、献身的な活動を続けるとともに、地域の福祉活動を積極的に推進し、本市の社会福祉の向上に大きく貢献されました。

宮本 晴代 氏

看護師として沖の島へき地診療所に勤務する中で、昼夜を問わない献身的な活動を行い、離島医療の維持、充実に尽力されるなど、本市の社会福祉の向上に大きく貢献されました。

《消防防災関係》

岡本 憲正 氏

宿毛市消防団副団長、団長として、団員の模範として消防防災活動に積極的に取り組むとともに、団員の統率、技術力の向上に努め、本市の消防団活動に大きく貢献されました。

【問い合わせ先】

企画課

☎63-1118

《26年度》

開催日	区名	会場
10月23日(木) 19時～	栄喜、小筑紫、大海	小筑紫基幹 集落センター
10月28日(火) 19時～	小川、草木藪、山北、野地	小川集会所
10月31日(金) 19時～	樺住宅、樺、宇須々木、藻津、池島	宇須々木集会所
11月4日(火) 19時～	西師高瀬、東師高瀬、森、車岡、貝礎、徳師、清水、北川、中町、後沖前、前沖前、県営住宅宿毛団地、宿毛東団地、徳師市営住宅、中央、ケアハウスすくも	東部農村環境 改善センター
11月6日(木) 19時～	中角、二ノ宮、二ノ宮住宅、高石、平井、平井住宅、長野	二ノ宮集会所
11月14日(金) 19時～	下竹部、南竹部、北竹部、上竹部、馬場住、土居ノ内、天神下、天神中、天神上	竹部集会所
11月19日(水) 19時～	長田町、幸町、萩原、与市明、高校住宅、生田アパート	宿毛文教センター
11月25日(火) 19時～	内外ノ浦、田ノ浦、小浦、田ノ浦市営住宅	田ノ浦集会所

《27年度》

区名
貝塚、沖新田、錦、四季の丘、新田、貝塚前、高砂
西町、西町地域振興住宅、港南台
沖須賀、仲須賀、名店街、南沖須賀、坂ノ下、都賀川
坂本、楠山、奥下藤、出井
母島、古屋野、弘瀬、長浜、久保浦
鶴来島
西須賀、東須賀、橋田、下駄場、上駄場、奥黒川、岡松、西天神
東長尾、中長尾、北長尾、南長尾、西竹石、中竹石、東竹石、小島、手代岡、けんみん病院官舎、CASA山奈
伊与野、湊、呼崎

地域懇談会の開催について

市の各種施策に対するご意見やご提言を市民の皆さんから直接いただき、市における課題解決に向けた施策の参考とさせていただきます。地域の「地域懇談会」を一昨年からの実施しており、本年度は、左表の

日程で行います。
なお、開催する地区への案内は、回覧文書で周知いたしますので、多くの方々のご出席をお願いします。

【問い合わせ先】

企画課

☎ 63-1118

荒木初子顕彰建立記念
映画「弧島の太陽」上映会

私たちが「保健婦初子の会」が取り組んでいる「荒木初子顕彰像」建立活動に、市民の皆さんをはじめ、後援団体や関係者の皆さんにはご支援とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。おかげをもちまして、募金活動も順調に推移し、「荒木初子顕彰像」の建立実現に大きく近づいています。

そしてこの度、荒木初子顕彰像建立記念として「弧島の太陽」上映会を開催することとなりました。1人でも多くの方にご観賞いただきたく、ご案内します。

開催日

10月18日(土)

14時(13時30分開場)

場所 宿毛市総合社会福祉センター
入場料 無料

映画「弧島の太陽」の紹介

荒木初子は故郷沖の島に駐在保健婦として赴任し、転勤辞令よりも、若いエリート医師との結婚よりも、何より島で人生を全うする決意を固めた。初子の「愛と献身」の精

神は…。映画制作から45年を経て、今再び、初子の「命の尊厳」の祈りが鮮やかに蘇る。一般観賞用ソフトは販売されず、おらず現在では幻の作品。

【問い合わせ先】

保健婦初子の会事務局

園田 和子

☎ 63-6262

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1回

10月19日(日) 13時～14時30分

①「糖尿病の基礎知識」

内科医師 稲田昌一郎

②「シックデイって何?こんな時あなたは どうする?」

糖尿病療養指導士 和田 望

③「食事療法の基本」

栄養士 出原麻衣

場所 幡多けんみん病院

※第2、3回は11月に開催

【問い合わせ先】

幡多けんみん病院(看護師 新見)

☎ 66-2222

お誕生おめでとう
(平成26年8月受付分)

住所	赤ちゃん	保護者
片島	たかはし けいた 高橋 佳汰	佳雅
萩原	くわばら そら 桑原 大翔	信和
宿毛	かわぶち いどり 川淵 愛凜	佳奈

ご冥福をお祈りします
(平成26年8月受付分)

住所	氏名	享年
小筑紫町福良	井上 光夫	91
小筑紫町小筑紫	今井 達智	88

※本コーナーへの掲載は、家族など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】

市民課市民係

☎ 63-1112

宿毛まるごと産業祭 & B級グルメフェスタ

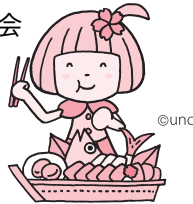
今年も宿毛の産業が大集合！B級グルメも昨年同様に開催します。富士宮やきそばに加え、同じくB-1グランプリでおなじみの津山ホルモンうどんも参加予定。ふわふわ遊具などもあり、子どもも楽しめるイベントです。

日時 11月16日(日) 9:00~15:00

場所 宿毛市総合運動公園

予定イベント

- 宿毛湾の養殖魚大即売会
- 魚のつかみどり
- お寿司早食い競争
- 特産品争奪〇×クイズ
- 丸太切り競争 など



【問い合わせ先】

産業振興課 ☎63-1117

岐阜県揖斐川町の児童と大島小学校の児童が交流

8月22日から26日まで、岐阜県揖斐郡揖斐川町から小学6年生8名が宿毛市を訪れ、22日には豪華客船「飛鳥II」の出港イベントを見学し、翌23日には大島小学校6年生の児童との交流事業を行い、お互いの市・町を紹介し合うなど、他県の文化や生活を知り大いに刺激を受けていました。揖斐川町には海が無いので、今回も「海」をメインとした活動を行い、栄喜地区での漁業体験や刺身づくり体験、釣り体験、沖の島での野外活動を行うなど、宿毛市ならではの体験をしました。短い期間ではありましたが、宿毛弁も覚えるなど、宿毛色に染まった揖斐川町の児童は元気に帰っていきま



【問い合わせ先】 学校教育課 ☎63-1102

宿毛市職員募集

「広報すくも」9月号に掲載していた「平成26年度職員採用初級資格試験公告」の保育士受験資格の年齢に誤りがありましたのでお詫び申し上げます。これに伴い、次の受験資格の年齢の方のみ引き続き募集を行っています。

なお、試験日、試験方法などについては、9月号でお知らせした内容と変更はありません。

試験区分・採用予定人員・職務内容・受験資格

保育士

- 若干名
- 保育業務に従事
- 昭和60年4月2日から昭和61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

受付締切

10月10日(金)

(郵送の場合は10月10日の消印有効)

申込書等配布場所

総務課人事係

※ホームページ (<http://www.city.sukumo.kochi.jp/gyousei.php?eid=00180>) からダウンロードできます。

※郵送で請求する場合は、返信用封筒(92円分の切手を貼付し宛先を明記したもの)を同封の上、封筒の表に「採用試験申込書請求」と朱書して、総務課人事係まで送付してください。

試験日

第1次試験

10月19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

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

職務遂行に必要な判断力、思考力などについての試験(試験時間は1時間)

※作文試験は第2次試験の時間を多く確保するために実施するもので、第1次試験

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「A19-〇〇〇」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

の可否には反映しません。

- 専門試験

専門的な知識・能力について択一方式試験を行います。(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

人物、人柄などについての個別面接試験

- 作文試験

第1次試験で実施したものを判定

【問い合わせ先】

総務課人事係

☎6310948

レスリングオリンピック金メダリストがやってきます

宿毛市市制施行60周年記念事業・第28回四国少年少女レスリング選手権大会(第1回宿毛「少年少女レスリング」パラダイスカップ)に、オリンピック金メダリスト伊調馨選手(ALSOK所属)がやって来ます。大会参加者以外の見学も大歓迎ですので、ぜひこの機会にオリンピックを身近に感じてみませんか？

日時

●伊調選手との合同練習
11月1日(土)
14時～

場所

宿毛市総合運動公園

【問い合わせ先】

(一社)宿毛市観光協会
☎63-0801
すくもレスリングクラブ
☎080-1257-2384



第19回蛭湖まつり



毎年おなじみ、地元婦人会の「うまいもの市」や防災・環境学習コーナー、子どもたちに大人気のふわふわドーム、堀内佳さんコンサート、ブラスパンドなどが、中筋川ダムに勢ぞろい。あのご当地アイドルグループやゆるキャラも登場!また、今年もダム内部を大公開!迫力の洗浄放水(時間限定)もあるよ。ダム内部のイルミネーションは蛭湖まつり限定!

日時

10月26日(日)
10時～14時(小雨決行)

場所

中筋川ダム(平田駅前から三原村方面へ車で約10分)

無料シャトルバス運行

(平田駅/工業団地内臨時駐

車場⇄会場)

蛭湖まつりブログ開設中

☎ <http://ameblo.jp/horuko-fes/>

【問い合わせ先】

蛭湖まつり実行委員会
(中筋川ダム)
☎66-2501

第16回幡多希望の家祭くみんなアミーゴ

日時

10月19日(日)
10時30分～15時

場所

幡多希望の家(平田町中山)
※雨天時は施設内



内容

*利用者の作品展示(一部販売あり)

*もち投げ

*バザー

*ステージ(吹奏楽部生演奏、利用者・保護者・施設職員の出し物、3B体操)

*出店(うどん・カレーライス・ペラ焼き・焼きそば・焼き鳥・お寿司・アイスクリーム・飲み物・幡多地域の作業所による販売あり)

■ボランティア募集

前日の準備、当日の係、翌日の後片付けのボランティアを募集中です。祭りの当日にはボランティア券(食券)を差し上げます。ご協力をお願いします。

【問い合わせ先】

幡多希望の家祭実行委員会
☎66-2212

第2回宿毛「グレ」パラダイスカップ沖の島・鵜来島グレ釣りオープン

磯釣りの聖地、沖の島、鵜来島でグレ釣りシーズンの幕開けを告げる大会が今年も開催されます。豪華賞品も多数。先着140ペアですので申し

込みはお早めに!

開催日

10月26日(日)

対象魚

体長35cm以上のグレ(メジナ)のみ※ペアで1匹長寸

募集人数

280名(140ペア)

参加条件

2名1組のペア

表彰

優勝20万円・2位10万円・3位5万円

※賞品は商品券となります。

※そのほか、豪華賞品の抽選会や、渡船業者によるお楽しみ抽選も実施します。

参加費

1人 13,000円

(渡船代・弁当代・賞品代・保険料・ボイル2枚・アカアミー1枚含)

申込方法

10月14日(火)までに宿毛市観光協会ホームページまたはFAX、郵送、電話でお申し込みください。

【問い合わせ先】

(一社)宿毛市観光協会
☎788-0010
宿毛市駅前町1-703
☎63-0801
FAX 63-0800

**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

**企画展関連行事
「山内資料館の日」**

現在宿毛歴史館で開催中の企画展「藩主の一生in宿毛」で資料提供している山内資料館のスタッフが宿毛を訪れ、講座や相談会を開催します。
なお、宿毛の歴史講座は今回以降、毎月1回、連続5回開催します。

10月25日(土)
①歴史資料保存相談窓口
ご自宅に眠る古文書や書籍、掛軸などの美術工芸品の手入れや保存方法についてのご相談に、土佐山内家宝物資料館の学芸員がお答えします。
時間
13時30分～16時30分
場所
宿毛文教センター3階
宿毛歴史館

相談員
山内資料館学芸員
※一般対象/事前申し込み必要/参加費無料

②宿毛の歴史講座1
「藩主の一生」展示こぼれ話
展示の中では紹介しきれなかった藩主の日常や行事のエピソードを取り上げ、普段とは違う角度から横顔をのぞきます。
時間
13時30分～15時
場所
宿毛文教センター2階
会議室1
講師
藤田雅子(山内資料館学芸員)

※一般対象/事前申し込み必要/参加費無料

③企画展「藩主の一生in宿毛」
展示解説
土佐山内家宝物資料館学芸員による展示解説を行います。
時間
15時30分～16時
場所
宿毛文教センター3階
宿毛歴史館
解説者
藤田雅子(山内資料館学芸員)

※一般対象/事前申し込み必要/企画展入場料必要

10月26日(日)
④子ども体験講座「ミニ絵巻物をつくってみよう」
「百鬼夜行絵巻」の絵巻物を作りながら巻物の歴史や使い方を学んでみよう。
時間
10時～12時
場所
宿毛文教センター2階
実習室
講師
田井東浩平(山内資料館学芸員)

定員 15名
※小学生/一般対象/事前申し込み必要/参加費600円(当日)

**「すくもの21人」DVD
配布のお知らせ**

宿毛市内の小学校で利用されている副読本「すくもの21人」がアニメのDVDになりました。早稲田大学建学の母、小野

梓や、戦後復興の父、吉田茂など宿毛ゆかりの人物を分かりやすく紹介しています。無料配布しますのでご利用ください。

配布(無料)
「すくもの21人」DVD(約2時間)
配布場所
宿毛歴史館(8時30分～17時
月曜日休館)



【問い合わせ先】
宿毛歴史館
☎63-5496

宿毛川柳大会のご案内

第31回宿毛川柳大会を開催します。県内外から多数の方に参加をいただき盛大に開催されますよう、ご案内します。

日時
11月9日(日) 9時開場
場所
宿毛文教センター

主催
宿毛川柳会・宿毛市教育委員会
後援
宿毛市文化協会
宿題
「釣る」(共選)
「しぶしぶ」「幸せ」
「港」「流れる」「鍵」「芸」

出句
各題2句(開会は13時)
出句締切
11時30分(最終)
欠席投句
投句料92円切手5枚(ただし秀吟賞のほかは除賞)投句用紙自由(句箋に清書します)投句締切 10月31日(金)必着贈賞

各題秀吟3句とその中より選考委員で決定する優秀3句に賞を授与する。
会費
1,500円(軽食ならびに発表誌含む)

【投句および問い合わせ先】
〒788-0782 宿毛市平田町中山9
宿毛川柳会 小島 進
☎66-11046

第19回オールドパワ 文化展・女のまつり開 催のお知らせ

高齢者の芸術愛好家に発表の場を提供するとともに、その活動を促進し、地域文化の振興を目的とする作品展（工芸・日本画・洋画・書道・写真・俳句・短歌・川柳など）と、歌と踊りのステージ、バザー、もち投げなどで楽しんでいただける内容となっております。

皆さんお誘い合わせの上、ご来場ください。

日時

作品展

10月17日(金)～19日(日)

9時～17時

※19日は16時まで

●バザー(手づくり品の販売)

10月19日(日) 11時30分～

●女のまつり

10月19日(日) 13時～

●もち投げ

10月19日(日) 16時～

※もち投げは女のまつり終了後に行いますので、開始時刻が前後する場合があります。

場所

宿毛文教センター

主催

宿毛市老人クラブ連合会
宿毛市文化協会
宿毛市教育委員会

※作品の募集要項などについては、お問い合わせください。

【問い合わせ先】

中央公民館
☎63-2618

第42回宿毛市芸術祭

日ごろから舞踊、演奏、コーラスなどの文化活動を行っている10サークルが練習の成果を披露します。

日時

11月9日(日)
12時30分(12時開場)

場所

宿毛市総合社会福祉センター

入場料 500円

チケット販売場所

生涯学習課(宿毛文教センター内)

【問い合わせ先】

生涯学習課

☎63-33394

金子和孝(文化協会会長)

☎63-5106

子ども陶芸教室を行いました

7月23、24日と30、31日に小学生を対象とした陶芸教室を行いました。講師の指導の下、参加者はコーヒーカーップや花器など世界にひとつだけの作品づくりに取り組み、8月25日から27日まで作品展を開催しました。



【問い合わせ先】

中央公民館

☎63-2618

新刊案内 坂本図書館

気象の図鑑

『空と天気の不思議がわかる』
筆保弘徳 監修・著

岩槻秀明 著／技術評論社

身近な天気の話から専門的な知識まで、「気象」にかかわるすべてを網羅したオールカラーの図鑑。天気予報の舞台裏や、最新の気象事情についても解説する。

目でみる単位の図鑑

丸山一彦 監修

『ごもくろび』 編／東京書籍

遊園地を科学しよう！

『力とエネルギーの』

ひみつを探る』

八木一正 監修

PHP研究所

3びきのお医者さん

杉山亮 作／佼成出版社

真夜中の電話

『ウェストール短編集』

ロバート・ウェストール 作

原田勝 訳
徳間書店

読む力が未来をひらく

『小学生への読書支援』

脇明子 著／岩波書店

読書は子どもたちの「生きる力」を育ててくれる。大切なのは、しっかりとした物語をじっくり味わう体験。どんな本を、どうやって届ければよいか、理論と実践の両面から語る。

忍者あそびがいつい

『保育園・幼稚園で』

2歳からたのしい』

浦中こういち 著

かもがわ出版

読む技術

『成熟した読書人を目指して』

塚田泰彦 著／創元社

報道されない中東の真実

『動乱のシリア』

アラブ世界の地殻変動』

国枝昌樹 著／朝日新聞出版

小商いのはじめかた

『身の丈にあった小さな商い』

を自分ではじめるための本』

伊藤洋志 監修
風来堂 編／東京書籍

(内容紹介は、徳間書店流通センターTRC MARCより)

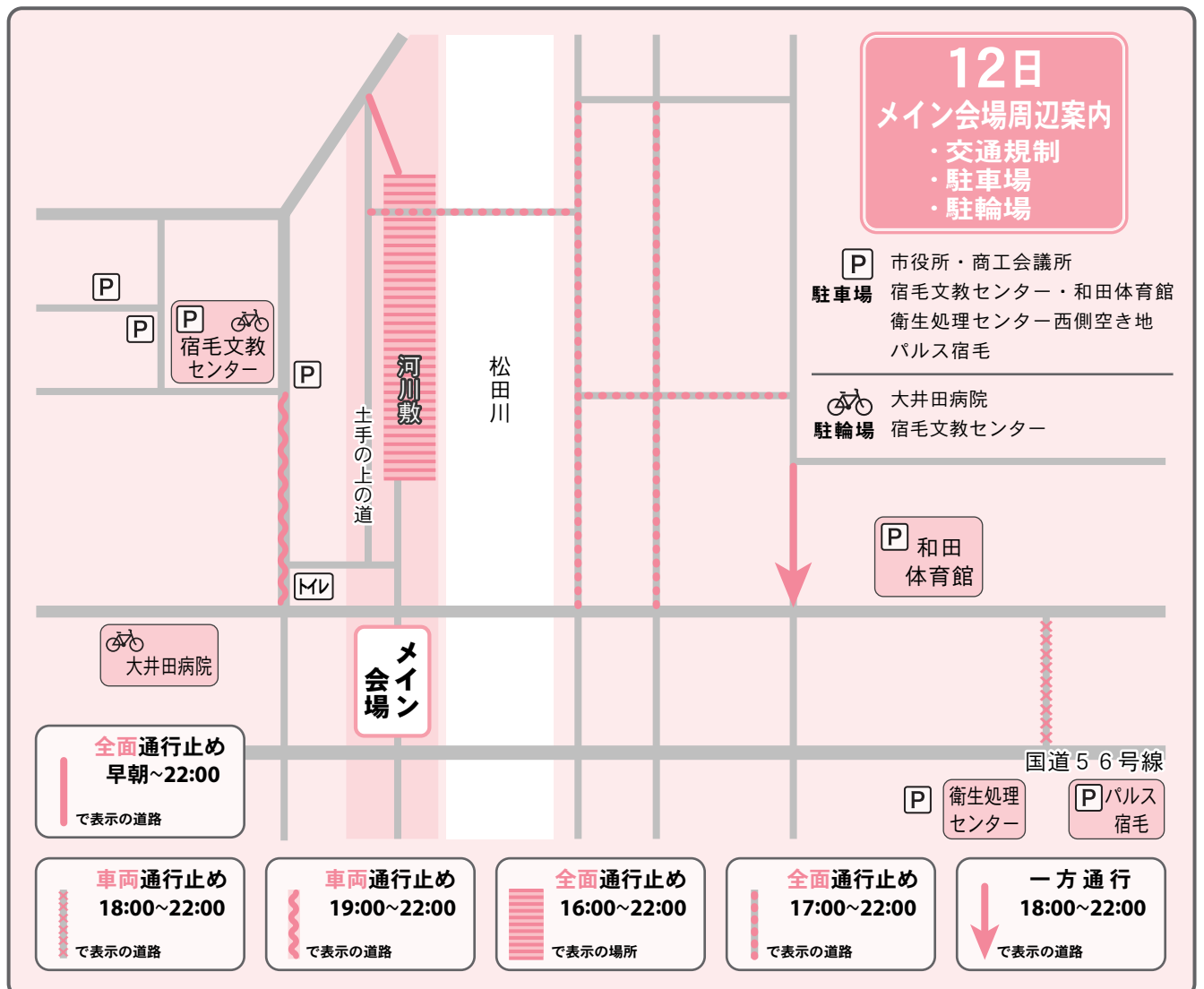
市民祭宿毛まつり 2014

10月11日(土)・12日(日)・13日(月・祝)

【問い合わせ先】 市民祭宿毛まつり実行委員会
(公社)宿毛青年会議所
☎ 63-3484

メイン会場(松田川親水公園)

13日	12日
8:00 クリーンキャンペーン	11:00 オープニングセレモニー
21:30 会場閉鎖	11:45 宿毛市市制施行60周年 記念表彰式
20:00 打ち上げ花火	12:00 もち投げ
19:40 いごっそ太鼓	12:30 片島中学校吹奏楽
19:20 協賛券抽選・発表	13:00 宿毛中学校吹奏楽
18:50 Rev.ステージ	16:30 櫻ウインドオーケストラ
18:00 幡多のアイドル 審査発表・表彰式	17:00 キャラクターショー
17:30 舞踊パレード	17:30 橋上子ども和太鼓クラブ



総合社会福祉センター

11日 18:00
歌謡フェスティバル

総合運動公園

12日 13:00
少年剣道大会

13日 9:00
少年剣道大会

金刀比羅宮

12日 6:00
秋大祭(神事)

10:00
もち投げ

12:00
もち投げ

市街地

12日 9:30
子どもみこし

9:45
地域安全パレード

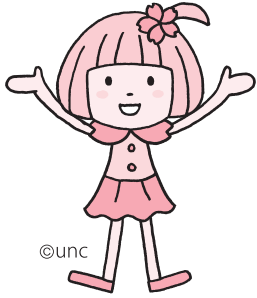
14:00
舞踊パレード

和田体育館相撲場

12日 10:00
少年相撲大会

クリーンセンター
西広場

13日 10:00
グラウンドゴルフ



絶賛販売中です!
景品付き
協賛券

抽選で次の景品が当たります。今年は昨年より景品当選率が高くなっています。

特等・1本
JTB旅行券
(200,000円)

1等・1本
高級IH炊飯ジャー

2等・6本(各1本)
テレビ(32型)

ダイソン掃除機
食洗機
空気清浄機
アウトドアセット
フライップスノンフライヤー

3等・8本(各2本)
ふとん専用クリーナー

PS Vita
コーヒーメーカー
ティファール調理器

4等・30本
お米(約10kg)

5等・70本
特産品セット

6等・130本
JCB商品券(1,000円)

すくも酒造賞・5本
土佐藩

販売窓口

- 宿毛市役所商工観光課
- 宿毛商工会議所
- (二社)宿毛市観光協会

販売価格

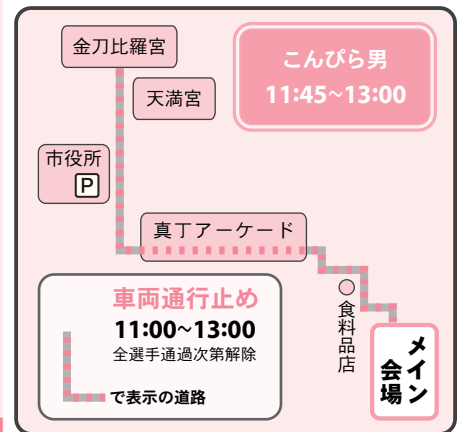
1枚1,000円

抽選日時

10月12日(日)
19時20分

抽選場所

メイン会場
(松田川親水公園)



障害年金をご存じですか？

国民年金加入中や20歳前に初診日（初めてお医者さんにかかった日）がある病気・けがが原因で障害の状態になったときに受けられる年金です。

60歳以上65歳未満で日本に住んでいれば、加入をやめた後の病気・けがによるものでも受けられます。

● 受給するための要件

①初診日に年金に加入していること

②一定の障害の状態にあること

障害認定日（原則、初診日から1年6カ月を経過した日）に、一定の障害状態にあること。

③保険料納付要件

初診日のある月の前々月までの年金加入期間のうち3分の2以上保険料納付済み期間（保険料免除期間を含みます。）があるか、または、直近の1年間に保険料の滞納がなければ受けることができます。

● 国民年金に加入する前に障害の状態になった方

国民年金に加入する20歳までに初診日がある場合は、上記の①、③の要件はありませんが、ご本人に一定の所得がある場合は、所得額に応じて全額または半額が支給停止になります。

● 年金額（平成26年度年額）

1級・・・96万6,000円

2級・・・77万2,800円

受給者に生計を維持されている子（※）がいる場合には、加算があります。

1人目、2人目・・・各22万2,400円

3人目以降・・・各7万4,100円

※18歳になって最初の3月31日までの子、または20歳未満で1級、2級の障害がある子をいいます。

● 障害者手帳を交付されている方

「障害者手帳の障害等級」と「国民年金の障害者等級」は、判断基準が異なるため、手帳の交付を受けても障害年金は受けられないこともあります。

● 障害年金請求の手続き

受給するためには裁定請求の手続きが必要です。受給要件を確認させていただき、診断書など必要な書類をお渡しします。詳しくは、市民課年金係または幡多年金事務所（☎0880-34-1616）へお問い合わせください。

【問い合わせ先】
市民課年金係
☎63-11112

日本年金機構
幡多年金事務所による
出張年金相談

日時
10月21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、代理人の本人確認ができるもの（免許証など）も必要です。



今月の年金相談

心の健康相談のお知らせ

……ひとりで悩んでいませんか。

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、精神科嘱託医の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



耐震対策の補助 随時受付中!!

住まいの耐震対策をお考えの方はご相談ください。

○住宅耐震化の補助

- 耐震診断補助
- 耐震設計補助
- 耐震改修補助

○ブロック塀等安全対策補助

○家具転倒防止器具の取付費用の補助



【問い合わせ先】 危機管理課 ☎63-0951

宿毛の教育について

宿毛市教育長 立田 寿行

宿毛市のキャリア教育②

宿毛市の小・中学校では、子どもたちの「夢・志を育み、かなえる力を育成する」ために、それぞれの学校の教職員全員で子どもたちの「今の姿」をしつかりと見つめ、「卒業時にはこんな力をつけ、こんな姿になって欲しい」という目標を共通に持って取り組みをしています。

さらに、学年ごとに1年間どのような指導をしていくのか、目標に沿って具体的な計画を立て、キャリア（生き方）教育を意識した日々の教育活動をを行っています。

この取り組みを9年間、積み重ねていくことで、子どもたちの「生きる」力を確かなものとして育んでいきたいと考えているのです。

「何のために勉強するの?」「という子どもたちの問いに、皆さんは、どう答えますか?」

学校では、それぞれの教科の勉強が、自分の将来にどのようなにつながっているのか、今、

やっている活動がどんな力になるのかを、教師が意識的に、言葉にして子どもたちに伝えるようにしています。

国際的な学力到達度テスト（TIMSS2011）では、日本の子どもたちの学力は高く、世界の国々との比較でも、上位の結果が出ています。しかし、一方で、学習への「意欲」や「関心」は、非常に低く、下位の結果になっています。「勉強しなかったことが将来役立つと思っていない」「勉強は好きではない」「勉強は我慢だ」と思っている子どもたちの割合が、とても多いのです。

このことから、子どもたちは、「今」、学んでいることと「将来」を結び付けて考えられていないことが分かります。試験に向けて付けた知識は、進学や就職試験が終わった時点から「剥落」するが如く、忘れ去られ、その後は、さらなる「学び」から逃避してしまおうという状況が起こっています。

しかし、現代社会は、「進学したから」、「就職したから」将来が保障されるといった時代ではなくなってきました。

今、求められている力は、一生涯続けることのできる力なのです。

世の中がどのように変わろうとも、「生き抜いていける力」、文化や言語、生まれ育った地域の異なる人々とも「コミュニケーション」が持て、かわり合い、協力・協働していける力」です。

【学校での取り組みから】

—授業では—

そんな力をつけるために、学校では、「今、仲間と協力しながらやっていること、学んでいることは、積み重なって将来生きるんだよ」ということを教科の授業をはじめ様々な場面で、意図的に伝えていきます。また、それぞれの学校でのキャリア教育の視点を入れた授業を、教師が相互に見合う公開授業として市内すべての小・中学校で行っています。

公開授業より



—「宿毛市キャリアノート」を活用しての振り返りでは—

宿毛市では、今年度から、子どもたちが自身に力と、今後つきたい力を自覚できることを目的として、「宿毛市キャリアノート」の活用を、スタートさせました。

小学校入学から中学校卒業までの9年間を通して、計画した授業や活動の終了後、学年に沿ったキャリア教育でつきたい力（宿毛市広報7月号で紹介）の項目から、特に自分にはどんな力がついたのかを振り返り、記録をしていくものです。

記録は、ファイルに蓄積されていき、自分は、どの力がどれだけ身についたのか、さらに、どんな力をつけなくてはいけないのかを子ども自身を確認し、次の学習へ進むことができるようになっていきます。

—職場体験学習など

体験的な学習では—

学校の中だけではなく、地域の皆さんのご協力を得て、中学校では職場体験学習、小学校でも体験的な学習を行っています。それらの活動の中では、地域の皆さんをはじめとするたくさんの方々との出会い、学ぶことの意味、そして、社会の一員となるために、どのような力を「今」つけていくべきなのかが語っていただいています。

ぜひ、地域や保護者の皆さんも、日々の生活の中でも「何のために勉強するの?」という子どもたちの問いに、一人ひとりの思いを、語ってあげてください。

大人になったら、どんなことが大切なのか、そのために、「今」、何をすべきなのかを。そして、宿毛で生きている皆さんの郷土への誇りを。

「総合的な学習の時間の授業」後、ついたと思う力

【かなえる力】

理由：自分たちが最後までやり通すことができました。コミュニケーション能力が向上し、意見交換がやりやすくなりました。

「外部講師を招聘した体づくり授業」後、ついたと思う力

【やりぬく力】

理由：夢を叶えたいという気持ちが、最後までやりぬくことができました。仲間と協力して、目標を達成することができました。

避難勧告・避難指示の発令について

台風や集中豪雨などの災害により、人的被害が発生するおそれが高まったときに、市では、災害対策基本法や地域防災計画の規定に基づき、市民の皆さんに避難勧告などを発令します。

発令される種類としては、高齢者など避難に時間のかかる方に早めの避難を促す「避難準備情報」、通常の避難行動ができる者に避難を促す「避難勧告」、危険が切迫し、早急な避難を促す「避難指示」の3段階に分かれています。

緊急性や拘束力は、「避難準備情報」→「避難勧告」→「避難指示」の順に高くなります。これらの違いをよく理解し、自らの身を守りましょう。また、危険を感じる場合などは、自らの判断で早めに避難することも重要です。



緊急度低い	発令時の状況	住民に求める行動	拘束力
避難準備情報	<ul style="list-style-type: none"> 避難行動に時間を要する者が避難を開始しなければならない段階 	<ul style="list-style-type: none"> 避難行動に時間を要する者は、避難場所への避難行動を開始 上記以外の者は、避難準備を開始 	弱
避難勧告	<ul style="list-style-type: none"> 通常の避難行動ができる者が避難を開始しなければならない段階 	<ul style="list-style-type: none"> 通常の避難行動ができる者は、避難場所などへの避難行動を開始 	中
避難指示	<ul style="list-style-type: none"> 前兆現象の発生や、現在の切迫した状況から、人的被害の発生する危険性が非常に高いと判断された状況 	<ul style="list-style-type: none"> まだ避難していない対象住民は、直ちに避難行動に移るとともに、その時間がない場合は生命を守る最低限の行動 	強

緊急度高い

適切な避難行動 高知県防災マップ（土砂災害警戒区域等） <http://bousaimap.pref.kochi.lg.jp/>
 避難勧告発令時や災害により危険が生じるおそれのある場合は、避難所など安全な場所へ早めに避難を開始しましょう。また、急激な降雨や浸水により屋外へ避難するよりも、屋内にとどまる方が安全な場合には、自宅や隣接建物の上階などへ緊急的に一時避難して救助を待つこととし、身の安全を確保しましょう。

スポーツ外傷

足首のねんざや、アキレス腱断裂は、普段は運動をしていない人が、激しい運動をしたときに起こりやすいものです。もし外傷が起きたときには、正しい処置をし、痛みの軽減や、それ以上に悪化しないようにしましょう。

ねんざ

ねんざとは、関節が正常範囲以上にねじれて起こる状態です。

応急処置

- 氷水などで患部を冷やす。
- 包帯や三角巾で固定する。
- 患部に体重をかけたり、無理に動かしたりしない。
- 患部を心臓より高くする。

アキレス腱断裂

アキレス腱断裂とは、腱の一部または全部が切れた状態です。

応急処置

- かかと周囲の筋肉をゆるめるために、腹ばいになってつま先を伸ばす。
- つま先を伸ばした状態で、

甲の側に当て木などを当てて固定する。
 ・氷水などで患部を冷やす。

注意

※痛みがたいしたことないからといって無理をすると症状の悪化、後遺症などにつながるので安静にすること。
 ※包帯、三角巾などを使用するときは、巻き過ぎに注意し、皮膚の色、温度、感覚をこまめに観察する。
 ※応急処置をすることで、早期の回復が見込まれるので、正しい処置を身に付けましょう。

ねんざ



アキレス腱断裂

取り付けよう
 火災警報器！



【問い合わせ先】
 宿毛消防署
 ☎ 63-13111
 FAX 63-13396

正しい消火のやり方

宿毛市行事予定表

平成26年 10月

開催日	行 事 名	時 間	場 所	問 い 合 わ せ 先
4(土)	第8回 四国西南高校バレーボール大会	8:30	宿毛市総合運動公園	総合運動公園 ☎66-1467
	宿毛市大月町中学校駅伝大会	8:30		
	JAZZ in 四国<SUKUMO前夜祭>	19:00	すくも84マリンターミナル	宿毛商工会議所 ☎63-3123
5(日)	第18回 読売旗争奪 チャリティー実年ソフトボール幡多大会	8:30	宿毛市総合運動公園	総合運動公園 ☎66-1467
9(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
10(金)	第50回 宿毛市美術展覧会(～14日)	9:00	宿毛文教センター	中央公民館 ☎63-2618
11(土)	第68回 幡多地区中学校陸上大会	8:40	宿毛市総合運動公園	総合運動公園 ☎66-1467
12(日)	第37回 西日本大会2部 幡多予選(軟式野球)	8:00	宿毛市野球場	総合運動公園 ☎66-1467
11(土)～13(月・祝) 市民祭宿毛まつり2014に関する行事は10・11ページをご覧ください。				
14(火)	ふれあい保育	9:30	市内各保育園	各保育園
15(水)	宿毛市大月町小学校陸上記録会	8:50	宿毛市総合運動公園	総合運動公園 ☎66-1467
16(木)	通学路安全の日		市内全域	総 務 課 ☎63-0948
17(金)	第19回 オールドパワー文化展 作品展 (～19日)	9:00	宿毛文教センター	中央公民館 ☎63-2618
18(土)	幡多地区中学校駅伝大会	9:00	宿毛市総合運動公園	総合運動公園 ☎66-1467
	荒木初子顕彰像建立記念 映画「弧島の太陽」上映会	14:00	宿毛市総合社会福祉センター	保健婦初子の会事務局園田和子 ☎63-6262
19(日)	第37回 西日本大会2部 幡多予選(軟式野球)	8:00	宿毛市野球場	総合運動公園 ☎66-1467
	第3回 宿毛FC杯 キッズサッカー大会 2年生の部	9:00	宿毛市総合運動公園	総合運動公園 ☎66-1467
	第16回 幡多希望の家祭 ～みんなアミーゴ～ 女のまつり	10:30	幡多希望の家	幡多希望の家 ☎66-2212
	糖尿病教室(第1回)	13:00	宿毛文教センター	中央公民館 ☎63-2618
20(月)	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
	ふれあい保育 育児相談	10:00 11:00	宿毛幼稚園	宿毛幼稚園 ☎63-2914
21(火)	出張年金相談	10:00	市役所(市民課で受付)	市民課 ☎63-1112
22(水)	宿毛市老人体育大会	9:45	宿毛市総合運動公園	宿毛市社会福祉協議会 ☎65-7665
	行政相談「一日行政相談所」(～23日)	13:00	宿毛文教センター	松岡 陽一 ☎66-0110 福田 延治 ☎67-1778
23(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
25(土)	第26回 幡多地区小学生陸上競技大会 平成26年度 第4回幡多地区陸上競技記録会	9:00	宿毛市総合運動公園	総合運動公園 ☎66-1467
	第3回 すくも探健元気ウォークラリー	9:00	山奈小学校	保健介護課 ☎63-1113
	歴史資料保存相談窓口	13:30	宿毛歴史館	宿毛歴史館 ☎63-5496
	宿毛の歴史講座 1	13:30	宿毛文教センター	
企画展「藩主の一生in宿毛」展示解説	15:30	宿毛歴史館		
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
	第39回 幡多地区秋季卓球選手権大会	9:00	宿毛市総合運動公園	総合運動公園 ☎66-1467
	平成26年度 秋季四国大学サッカーリーグ 兼 第63回 全国大学サッカー選手権四国地区予選	10:00		
	子ども体験講座「ミニ絵巻物をつくってみよう」	10:00	宿毛文教センター	宿毛歴史館 ☎63-5496
	第19回 蛭湖まつり	10:00	中筋川ダム	蛭湖まつり実行委員会 ☎66-2501
片島中学校吹奏楽部第16回 定期演奏会	14:00	宿毛文教センター	片島中学校 ☎65-8274	
30(木)	献 血	12:30	宿毛市役所	保健介護課 ☎63-1113
	無料法律相談	13:00	宿毛市総合社会福祉センター	(公財)暴力追放高知県民センター ☎088-871-0002
31(金)	献 血	9:00	フジ宿毛店	保健介護課 ☎63-1113
11月1(土)	宿毛高等学校創立70周年記念事業	10:00	宿毛高等学校体育館	宿毛高等学校 ☎63-2164
2(日)	第28回 四国少年少女レスリング 選手権大会	9:30	宿毛市総合運動公園	(一社)宿毛市観光協会 ☎63-0801

市 県 民 税 3期
国民健康保険税 4期
介護保険料 4期
後期高齢者医療保険料 4期

10/31

(金) 納期限

高知けいば 10月 4,5,12,13,18,19,25,26
パルス宿毛 11月 1,2,8,9,15,16,23,24
(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
10	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
10	9(木)	市 役 所 税 務 課	17:15～19:00
	23(木)	〃	〃

メタボ予防に効果のある一品を!!

◆豆腐の豚巻きステーキ◆

メタボリックシンドロームには、1に運動、2に食事!!脂の少ないもも肉を使うのがポイント!



《材料》・・・1人分

木綿豆腐	1/4丁 (100g)
豚もも薄切り肉	2枚(40g)
大葉(青そう)	2枚
すだち	1/2個
ミニトマト	2個(30g)
塩	ひとつまみ
コショウ	適量
サラダ油	小さじ1強

(A)

みりん	小さじ1
淡口醤油	小さじ1弱
コチュジャン	小さじ1弱

《作り方》

- ① 豚もも薄切り肉は、塩・コショウをふる。木綿豆腐は水気を切り2等分にする。すだちは半分切る。ミニトマトはへたを取り、頭の部分に十字に切り込みを入れる。
- ② 木綿豆腐に青そうのをのせ、豚肉で巻く。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②の巻き終わりを下にして両面を焼く。(A)を加え、味を絡ませる。
- ④ ③を焼き汁ごと器に盛り、ミニトマト、すだちを添える。

(1人当り)

エネルギー：208Kcal

たんぱく質：15.8g

塩分：1.1g

☆豆腐を豚肉で巻く事で、ボリュームアップ・カロリーダウン!!豚肉に醤油・みりん・コチュジャンの味付けがしみて、食欲をそそる一品です。

★次回は12月に栄養教室を開催する予定です。あなたも参加してみませんか?

【問い合わせ先】 保健介護課(管理栄養士:福岡るみ) ☎63-1113

幡多広域消費生活センター便り

プロバイダー契約にクーリング・オフは適用されません! インターネット接続回線の契約時には書面などで十分な確認をしましょう

「安くなると聞いて契約したが、今までより料金が高くなってしまった。」「電話で急がされ、必要のない契約をしてしまった。」「解約しようとしたら、高額な解約料を請求された。」などの相談が多く寄せられています。

アドバイス

◆通信サービスは『クーリング・オフ』ができない

電気事業法の対象となる通信サービスは、電話勧誘販売や訪問販売であっても、特定商取引法の適用がないため、法律上のクーリング・オフ制度がありません。事業者のセールストークをうのみにせず、契約条件などを書面で十分確認した上で契約するようにしましょう。

◆口頭でも契約は成立する

勧誘時に、契約について口頭で承諾していれば、法定書面などの交付がなくても、その時点で契約が成立します。安易に返事はせず、必要がなければきっぱり断りましょう。

◆遠隔操作はきっぱり断る

事業者に遠隔操作を許可することは、自分のパソコンのセキュリティを危険にさらすことにもつながり兼ねません。安易に遠隔操作をさせることは絶対にやめましょう。

◆あきらめないで、早めに相談を

通信事業者の自主基準により、一定期間内の無償解約が可能な場合があります。事業者に相談しても解決しない場合は、早めにお近くの消費生活相談窓口へ相談しましょう。

相談は無料、秘密厳守です。安心してご相談ください。

幡多広域消費生活センター ☎0880-34-6301

☎0880-34-6295

月～金曜日 9:00～12:00 / 13:00～17:00 祝日・年末年始を除く
〒787-0012 四万十市右山五月町8番22(四万十市立働く婦人の家内1階)



男性のための料理教室 参加者募集!!



30歳以上の男性で、自分の健康や食生活に関心を持ち、料理にチャレンジしてみようという方を対象に、おいしく作れるレシピをご用意しました。

宿毛市食生活改善推進員がご一緒にします。料理をしたことのない方も、ぜひ参加してください。

- 日時** 11月7日(金)10時～13時
場所 宿毛文教センター 2階視聴覚室
内容 「生きていくための20品目」をテーマに講習会および料理実習を行います。
費用 300円
対象 30歳以上の男性の方
定員 20名
持ち物 エプロン・三角巾(大判のハンカチ)・手拭タオル

【申し込み・問い合わせ先】

保健介護課保健衛生係 ☎63-1113

献血バスがやってきます!

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、輸血を受ける方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、お応えできないことも生じるとは思いますが、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
10月30日(木)	宿毛市役所	12:30～17:00
10月31日(金)	フジ宿毛店	9:00～11:30 12:30～15:30

【問い合わせ先】

保健介護課保健衛生係

☎63-1113 FAX63-0410

認知症を予防するための生活習慣

適度な運動(有酸素運動)

○ウォーキング・水泳など有酸素運動を効果的に行い、脳にしっかり酸素が取り込まれると、認知症の予防に効果があるといわれています。

バランスのとれた食生活

- 青背の魚に含まれる不飽和脂肪酸が脳を活性化します。
- 緑黄色野菜や果物に含まれる成分は動脈硬化の予防に役立ちます。
- 水分はこまめに取りましょう。寝る前にコップ1杯の水を飲むことで、動脈硬化の予防にもなります。
- 塩分やコレステロールの取り過ぎは、動脈硬化・高血圧のリスクを高めます。

よく噛んで食べる

○消化に良いだけでなく脳の血流も良くなります。
1口30回を目安によく噛んで食べましょう。

生活リズムを整える

○朝起きたら朝日を浴び、食事や睡眠の時間などを規則正しくしましょう。

短時間であれば昼寝も効果的

○長時間昼寝をしてしまうと、夜眠れなくなるなど生活リズムが乱れる原因にもなりますが、30分程度の短時間であれば脳が休まり、より活発に活動できるようになります。

百害あって一利なし! 禁煙しましょう

○喫煙は認知症の原因の1つで、血管が収縮し脳血流が悪くなります。吸いたくなったら体操や歯みがきなどをしてみましょう。

脳を鍛える活動に取り組む

○日記をつける、調理や食事を楽しむ、将棋などのゲームを楽しむなどのほか、自治体のイベントやボランティア活動に参加するなど人との交流を行うことで脳を活性化することができます。

良い生活習慣を実践して、いつまでも若々しい脳を保ちましょう。

【問い合わせ先】

保健介護課予防係 ☎63-1113

高齢者インフルエンザ予防接種(定期予防接種)が始まります

対象者

宿毛市に住民登録をしている方または外国人登録をしている方で、次のいずれかに該当する方

- 65歳以上の方
- 60歳以上65歳未満の方で、心臓・じん臓・呼吸器の病気またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障害を有し、日常生活の程度が身体障害者手帳の1級に該当する方

実施期間

10月1日(水)～12月31日(水)
(委託医療機関の休診日を除く)

接種費用(自己負担金)

1,000円(生活保護世帯は無料)

接種費用の免除について

生活保護世帯の方は接種費用が免除されます。免除を受けようとする方は、宿毛市福祉事務所で交付される自己負担免除証明書を医療機関に提出してください。



接種回数

実施期間中1回のみ

※2回目を接種した場合は、全額自己負担になりますのでご注意ください。

接種機関

高知県内の受託医療機関であれば、宿毛市以外でも接種が受けられます。事前に、受けられる医療機関をご確認ください。

予診票

各医療機関に設置しています。

注意事項

医師から十分な説明を受け、その効果や副反応などについて十分理解した上で接種を受けてください。

【問い合わせ先】

保健介護課保健衛生係 ☎63-1113



10月は「乳がん月間」です

乳がん検診を受けましょう!

女性が罹患するがんの中で最多の「乳がん」は、早期に発見できれば、乳房の温存も可能となり、その後の生存率も大きく上昇します。自分とみんなのため、乳がん検診を受けてください。

【問い合わせ先】

保健介護課保健衛生係 ☎63-1113

宿毛市の 乳がん検診料金表	対象年齢(平成27年3月末時点)	自己負担額
	40歳～69歳	1,300円
	70歳以上	400円

★「乳がん検診無料クーポン」が手元にある方は、ご利用ください。

「集団検診は、勇気がいる…」

あなたには

幡多健診センターなどで、左記料金と同額で個別検診が受診できる「宿毛市受診券」を発行しています。ご希望の方は保健介護課までご連絡ください。



お申し込み多数による 乳がん検診追加日程のお知らせ

以下の日程・会場で、追加検診を開催します。受診を迷っている方、日程が合わなかった方など、この機会をお見逃しなく!ご希望時間などのある方は、保健介護課へご連絡ください。

☆小筑紫老人憩いの家 12月15日(月) 午前中



全国で
「ピンクリボン運動」
実施中!



第3回 すくも探健元気ウォークラリー



開催日 10月25日(土)

受付 9:00～9:20

集合場所 山奈小学校体育館

☆申し込み、参加費は不要です。雨の場合は、屋内で運動を行いますので、上履きをご持参ください。

★コース募集中です!!

【問い合わせ先】 保健介護課健康指導係 ☎63-1113
市民課保険係 ☎63-1112

第22回 幡多ふれあい医療公開講座

日時 10月26日(日) 13時30分

場所 大方あかつき館(黒潮町)

内容
• この時期に流行しやすい感染症と防ぎ方
• 大事な命を自ら失わないために

参加料 無料

【問い合わせ先】

幡多けんみん病院 ☎66-2222

11月の保健事業

【申し込み・問い合わせ先】

保健介護課 ☎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
21(金)	宿毛文教センター	9:15～9:45
28(金)	〃	9:15～9:45

[1歳6カ月児健康診査] 対象児に個人通知します

日	場 所	受 付 時 間
5(水)	宿毛市総合社会福祉センター	9:15～10:15



成人保健

特定健康診査・胃がん検診
胸部レントゲン(肺がん)検診はお済みですか？

●11月6日(木)が最終日になっています。
まだ、検診が終わっていない方で希望される方は、保健介護課までお申し込みください。

[胸部レントゲン・肺がん検診]

日	場 所	実 施 時 間
6(木)	宿毛文教センター	8:00～9:00
	宿毛市総合社会福祉センター	9:30～10:10
	平田消防屯所	10:50～11:20

[特定健康診査] [前立腺がん検診] [大腸がん検診(配布)]

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

[胃がん検診]

日	場 所	受 付 時 間
6(木)	宿毛文教センター	8:00～9:00

※食事・水分・薬など飲食物とはらずにお越しください。

[大腸がん検診容器配布日]

日	場 所	実 施 時 間
12(水)	正和隣保館	10:00～10:30
13(木)	橋上生活改善センター	14:00～14:30
14(金)	小筑紫基幹集落センター	10:00～10:30
	高知県宿毛漁業指導所	14:00～14:30
17(月)	沖の島開発総合センター	9:00～9:30
	すくも湾漁協弘瀬出張所	11:00～11:30
20(木)	宇須々木公民館	10:00～10:30
	大島公民館	11:00～11:30
	西町公会堂	14:00～14:30
21(金)	東部支所	10:00～10:30
	宿毛東部農村環境改善センター	14:00～14:30
28(金)	鵜来島離島センター	9:00～9:30
	宿毛市総合社会福祉センター	10:00～10:30
	片島公民館	14:00～14:30

[赤ちゃん広場]

日	場 所	実 施 時 間
4(火)	宿毛文教センター	9:30～11:30
13(木)	すくすくひろば	9:30～11:30
18(火)	宿毛東部農村環境改善センター	9:30～11:30
27(木)	西町公会堂	9:30～11:30

[パピママスクール]

日	場 所	実 施 時 間
9(日)	宿毛文教センター	10:00～14:00

[離乳食講習会]

日	場 所	実 施 時 間
26(水)	宿毛文教センター	13:00～14:30

[子宮頸がん検診]

日	場 所	受 付 時 間
11(火)	宿毛東部農村環境改善センター	13:30～14:30
	幡多健診センター	15:00～16:00

健康相談はこの場所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
5(水)	片島公民館	9:30～11:00
7(金)	鵜来島離島センター	8:30～11:00
10(月)	栄喜漁村交流センター	9:30～11:00
	宿毛東部農村環境改善センター	13:30～15:00
12(水)	坂本多目的集会所	9:30～11:00
13(木)	二ノ宮集会所	10:00～11:30
17(月)	宿毛文教センター	10:00～11:30
20(木)	沖の島開発総合センター	10:00～11:30
	弘瀬老人憩いの家	13:00～14:30
21(金)	鵜来島離島センター	8:30～11:00

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
胃がん検診	9月2日(火)
前立腺がん検診	8月22日(金)
大腸がん検診	8月28日(木)回収分
胸部レントゲンおよび肺がん検診	8月22日(金)
乳がん検診	8月11日(月)
子宮頸がん検診	8月11日(月)

【問い合わせ先】 保健介護課保健衛生係 ☎63-1113



犬の引取り

●犬の引取りを希望される方は保健介護課にご連絡ください。

金婚式

おめでとつうざいます

平成26年度宿毛市金婚夫婦表彰式は、去る9月1日、新ロイヤルホテル四万十(四万十市)で高知新聞社等主催の金婚夫婦祝福式典とあわせて行われました。

今年金婚式を迎えられたご夫婦が式典に参加され、支え合い、共に歩んできた50年の歳月を振り返りながら、出席者には笑顔があふれていました。

式では、徳永善道さん・由子さんご夫婦が、宿毛市の受彰者を代表して沖本市長より表彰状と記念品を受け取られました。

表彰を受けられたご夫婦は次の方々です。
(順不同・敬称略)
おめでとつうざいます。

【宿毛支部】

今城 豊年・純代
大原 祥生・節
成田 嘉弘・梅子
野口 政直・恵美子
菱田 教男・明美

【平田支部】

小嶋 光行・洋子
増田 勝男・淳子

【西支部】

安東 寅市・三榮
岡邑 守榮・知子
菊地 徹・通子

【和田支部】

公文 貞雄・喜美恵
中上 秀夫・代子
長尾 幸雄・貞子

吉良 務・博子
島崎 執・三重子
徳永 善道・由子
中山 陽・泰子

【橋上支部】

三浦 充功・久美子

【小筑紫支部】

尾川 光喜・弘子
新谷 榮・良香
西岡 洋二・節子

【山奈支部】

小島 俊明・照子



すくも花へんろウォーク



with だるまつ日ウォッチング

普段 歩くことのない、美しいへんろ道を歩いて
爽やかな汗を流してみませんか？

ウォーキング後はだるまつ日を眺め、心も癒やされてみては・・・
コース途中・ゴールでの接待を用意して、
皆さんのお越しをお待ちしています。

Sukumo City
Presents



- 【開催】 12月7日(日) ※悪天候の場合中止
- 【コース】 観自在寺 ～ 延光寺コース(約28km)
社会福祉センター ～ 延光寺コース(約13km)
- 【参加費】 500円(保険料含む) 【定員】 各コース100名ずつ(先着順)
- 【申し込み期限】 10月1日(水)～11月21日(金)
- 【申し込み・問い合わせ先】 生涯学習課 スポーツ振興室
☎66-1467 FAX66-1468

発行/宿毛市 編集/企画課

〒780-0808 宿毛市桜町2番1号 画03-1118 FAX03-0174

平成26年10月1日発行(毎月1日発行)