



お彼岸のころ開花するので彼岸花と呼ばれています。真っ赤な色と強い生命力からいろいろないわれがあるようですが、花言葉のひとつに「また会う日を楽しみに」とあるように、毎年キレイに咲いて秋の訪れを教えてください。

今月の主な内容

- パブリックコメント募集 …… 3
- 文教センターだより …… 8~9
- 市民祭宿毛まつり …… 10~11
- 11月の保健事業 …… 19

人のうごき

(27.9.1現在)

	前月比	8月中の 異動状況
世帯数	10,224 -3	出生 10
人口	21,657 -30	死亡 30
(男)	10,170 -13	転入 40
(女)	11,487 -17	転出 50



国勢調査
2015
10月1日実施

成人式の企画実行者募集

平成28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、成人式のご案内は広報11月号に掲載します。

開催日

平成28年1月3日(日)
申込締切
平成27年10月30日(金) 17時

【申し込み・問い合わせ先】

生涯学習課
(宿毛文教センター内)
☎633-3394
☎633-2618
✉gakusyuu@city.sukumo.kochi.jp

臨時福祉給付金の申請はお済みですか？

申請の受け付けは
平成28年1月29日(金)まで
給付金の支給対象者となる可能性のある方へ、8月下旬

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、お早めに申請をお願いします。
支給対象者となる方でも、申請期間内に申請がない場合は支給されませんのでご注意ください。

申請期間

8月24日(月)～
平成28年1月29日(金)
(土・日・祝日を除く)
8時30分～17時15分

※郵送の場合は消印有効場所
福祉事務所社会児童係

【問い合わせ先】

福祉事務所社会児童係
☎633-3311

図書カードの支給について

宿毛市では、子どもの学習用図書の購入にかかる家計への負担軽減と子ども一人ひとりの学習機会の確保・学力向上に寄与することを目的として、高知県の「子育て世帯支

援事業費補助金」を活用し、市内在住の小中学生を対象に、図書カードを支給することになりました。

対象となる世帯には、10月下旬をめどに図書カードを郵送しますので、お子さんの学習用図書の購入に役立てていただくようお願いいたします。

対象者

市内在住の小中学生

支給内容

1人につき3,000円の図書カード

支給方法

簡易書留郵便による郵送

その他

後日、アンケート調査を実施しますので、回答をお願いします。

【問い合わせ先】

福祉事務所
☎633-1114

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8日(日)(小雨決行)
※荒天の場合は11月22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
☎633-1697

使用済小型家電の無料回収を始めます

小型家電には、レアメタルなどの貴重な資源が含まれていますが、そのほとんどがごみとして捨てられています。この大切な資源を再生利用するため、家庭から出る使用済小型家電の無料回収を始めます。

回収開始日 11月6日(金)

回収品目

電気・電池で作動する家庭用の使用済小型家電とその

付属品(携帯電話、デジカメ、パソコン、炊飯器、掃除機、充電器、ACアダプターなど)

回収方法

①ボックス回収

市役所本庁舎・各支所・市内量販店などに設置する回収ボックスに直接投入

②持ち込み回収

市役所本庁舎・各支所・環境課などへ直接持ち込み(回収ボックスに入らないもの)回収できないもの

・事業所で使用していたもの
・個人情報を含んだままの状態のもの
・家電リサイクル4品目(テレビ、エアコン、洗濯・乾燥機、冷蔵庫・冷凍庫)

・電気マッサージチェア、電気カーペット

その他注意点

- 一度回収した小型家電は返却できません。
- 携帯電話、パソコンなどに含まれる個人情報は、完全に消去してください。
- 可能な限り、電池、電球などは取り外してから出してください。

【問い合わせ先】

環境課
☎633-1697

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27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(木) 10時30分～
場所 宿毛文教センター多目的ホール

【問い合わせ先】

福祉事務所社会児童係
☎63-33311

10月1日は「浄化槽の日」

合併処理浄化槽はトイレの水洗化で快適な生活が楽しめるだけでなく、きれいな水が川などの自然に返し、美しく豊かな自然を守ります。平成13年4月からは、単独処理浄化槽の新設が原則禁止され、地球にやさしい合併処理浄化槽の設置が進んでいます。

浄化槽は下水道と同程度の汚水処理性能を持つものですが、適正な維持管理がなされない、本来の機能を十分に

発揮することができません。

合併処理浄化槽の普及促進を図り、保守点検・清掃・法定検査をきちんと行って、高知県の美しい自然をみんなで守っていきましょう。

◎保守点検は定期的に行うことが義務付けられています。専門知識を持つ資格のある業者に委託することをお勧めします。

◎清掃は年1回以上の実施が義務付けられています。市町村長の許可を受けた業者に頼みましょう。

◎法定検査は、浄化槽の機能が十分発揮されているか確認する大変重要な検査です。年1回必ず指定検査機関(高知県環境検査センター)で受けることが義務付けられています。

☎088-860-2400

【問い合わせ先】

環境課
☎63-11697

片島中学校吹奏楽部 第17回定期演奏会

『音楽は心』をスローガンに練習しています。楽しい曲、懐かしい曲をたくさん演奏します。

ですので、ぜひ聴いてください。

開催日 10月25日(日)
開場 13時30分
開演 14時
場所 宿毛市総合社会福祉センター

入場料 無料

【問い合わせ先】
片島中学校 山本
☎65-8274

第28回幡多ふれあい医療 公開講座

日時 10月25日(日)
13時30分～(13時開場)

場所 宿毛文教センター

内容 『健康寿命を延ばすために』
○ロコモ予防で元気な街に

幡多けんみん病院整形外科
部長 北岡謙一

○今からはじめる介護予防
～運動の効果について～

大井田病院理学療法士
岸 倫弘

参加費

無料(どなたでも参加できます。)

主催 幡多けんみん病院

宿毛市人口ビジョンおよび総合戦略の パブリックコメントの募集について

宿毛市では、人口の将来展望に係る「宿毛市人口ビジョン」と地方創生の取り組みの方向性を示す「宿毛市まち・ひと・しごと創生総合戦略」の策定を進めています。策定にあたりパブリックコメントを募集しますので、皆様のご意見をお寄せください。

期 間 10月1日(木)～10月20日(火)

公表場所 宿毛市ホームページ、企画課

意見提出方法

- ①直接持参
- ②郵 送 (〒788-8686宿毛市桜町2番1号 宿毛市役所企画課)
- ③F A X (☎63-0174)
- ④Eメール (✉kikaku@city.sukumo.kochi.jp)

※意見書の書式は自由(住所・名前の記載は必須)
※ご意見を正確に把握する必要があるため、口頭、電話によるご意見の受け付けはしません。
※個々のご意見に対する回答はしません。

【問い合わせ先】 企画課 ☎63-1118

後 援

四十十市・宿毛市・土佐清水市・黒潮町・大月町・三原村・幡多福祉保健所・幡多医師会・高知新聞社・RKC高知放送

【問い合わせ先】

幡多けんみん病院
☎66-2222

暴力団・反社会勢力にか かる無料法律相談(無料)

日時 10月29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 暴力団などにかかる交通事故
告示談・債権取り立て・不動産売買・家屋の賃貸など

相談に応じる者 弁護士、専門相談委員

【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

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】

電話番号

☎ 088-821-4645

場所

高知県労働委員会

(高知県庁北庁舎4階)

受付時間

月～金曜日

8時30分～17時15分

(祝日・年末年始を除く)

メール相談

☎ <https://www.pref.kochi.lg.jp/form/240101/mailform.html>

今月の1日行政相談所

日時

10月20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

三本義男

☎ 63-11800

山岡まゆみ

☎ 63-11468

※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

全国一斉「女性の人権ホットライン」強化週間

高知地方事務局と高知県人権擁護委員連合会では、女性の人権問題解消に向け、電話相談の強化週間を実施します。相談は無料で、秘密は厳守します。

実施期間

11月16日(月)～22日(日)

時間

8時30分～19時

※土・日曜日は10時～17時

電話番号

☎ 0570-070-810

電話は高知地方事務局人権擁護課へつながります。IP電話からのご利用できない場合があります。

取扱内容

ドメスティック・バイオレンス、セクシャル・ハラスメント、ストーカー、離婚

問題、暮らしの悩みごとなど女性をめぐる人権問題

【問い合わせ先】

高知地方事務局人権擁護課

☎ 088-822-3503

無保険(無共済)での運行は法令違反です!

自賠責保険・共済は、すべての自動車1台ごとに加入が義務付けられています。四輪車ももちろんですが、特に、車検制度のない250cc以下のバイクは、有効期限切れ、かけ忘れにご注意ください。

【問い合わせ先】

国土交通省四国運輸局高知運輸支局輸送・鑑査部門

☎ 088-866-7311

就職に役立つ職業訓練を受けませんか

就職を目指してスキルアップをお考えの方のために、3カ月の職業訓練コースを開講します。受講料は無料(テキスト代などは別途必要)です。訓練期間中から修了後にわたって、ハローワークと各訓練施

設が積極的に就職支援を行います。申し込みは、住所を所管するハローワークへお願いします。

なお、訓練内容や説明会などの詳細は、ポリテクセンター高知にお問い合わせください。

訓練コース名

介護職員初任者研修科

訓練実施施設名

(有)あらたケアサービス

あらたケアカレッジ

定員

10名

訓練期間

平成27年12月2日(水)～

平成28年3月1日(火)

募集期間

10月13日(火)～11月2日(月)

【問い合わせ先】

ポリテクセンター高知

☎ 088-833-1085

無料調停相談会

中村地区調停協会の調停委員が、「金銭、夫婦関係、親子関係、相続などの民事・家事に関する問題」について、無料、秘密厳守で相談に応じます。

日時

10月16日(金)

9時30分～12時

場所

四万十市立中央公民館1階
大会議室1

【問い合わせ先】

中村地区調停協会事務局

☎ 0880-311-0077

幡多山もりフェス2015

山や木と触れ合いながら、私たちの『しごと』も知ってもらいたい!という想いから始まった、幡多山もりフェス。もちろん、今回も楽しいワークショップ、おいしいもの、楽しさ・学びをたくさん用意して待っています。

日時

11月1日(日) 10時～15時

場所

四万十市不破(四万十川左岸
河川敷)

【問い合わせ先】

幡多山もりフェス実行委員会事務局

☎ 0880-821-010

交通事故被害者の家庭をサポートします

育成資金の貸し付けや介護料の支給、また、該当する児童には「友の会活動」を行っています。お気軽にお問い合わせください。

●育成資金の貸し付け

自動車事故が原因で保護者が亡くなられたり、重い後遺症を残すこととなったりした家庭の児童を対象に、中学校卒業まで、無利子で育成資金をお貸しします。

- ・一時金 155,000円
- ・入学支度金 44,000円
- ・月額 10,000円

または20,000円

●介護料の支給

自動車事故が原因で重度の後遺障害が残り、介護が必要な方に支給をしています。

- ・月額 30,000円～130,000円程度（重度後遺障害の程度による）

●友の会入会

育成資金の貸し付け、介護料の支給に該当する世帯を友の会活動や交流会に招待します。

【問い合わせ先】

(独)自動車事故対策機構
088-831-1817

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してみませんか。開発途上で、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27年11月2日時点

※日本国籍を持つ方

募集期間 11月2日(月)まで

募集説明会を実施します
(申し込み不要)

日時

10月10日(土) 13時～17時

場所

イオンモール高知

※インド映画「聖者の食卓」の無料上映会も同時開催

【問い合わせ先】

JICA四国
087-821-8824

不動産公売会のお知らせ

幡多広域市町村圏事務組合 租税債権管理機構は、地方税の滞納により差し押さえた不動産を売却する不動産公売会を開催します。

公売方法

期日入札による会場公売

日時

11月9日(月)

13時30分受付開始

14時入札開始

場所

高知県幡多総合庁舎3階 大会議室

(四万十市中村山手通19)

※駐車場が限られています。

ご了承ください。

◇公売物件

市役所税務課窓口に備え付けのチラシ、または租税債権管理機構ホームページの「公売情報」をご確認ください。

◇公売保証金

物件ごとに定めた額の公売保証金を、受付時に現金でお預かりします。物件を落札されなかった方には、公売会終了後にお返しします。

◇買受代金納付期限 11月16日(月) 14時

◇必要な持ち物

身分証明書(免許証、パスポートなど本人確認ができるもの)、認め印

※農地に該当する物件については、農業委員会などが交付する「買受適格証明書」が必要です。

◇現地案内

10月5日(月)～9日(金)を予定しています。また、それ以外の日を希望される場合は別途調整させていただきます。事前に物件の下見をしたい方はご連絡ください。

◇不明な点はお問い合わせください。

【問い合わせ先】

幡多広域市町村圏事務組合 租税債権管理機構
0880-341-1301

http://www.hata-e.co.jp/ha

ta_sozei/index.html



平成27年度「科学の甲子園ジュニア高知県大会」 高知県教育長賞2年連続受賞 片島中学校

県内の中学生が理科・数学などの思考や技能を競う「科学の甲子園ジュニア高知県大会」が8月9日に、ぢばさんセンターで開催されました。

受賞を喜ぶ(左から) 西田春花さん、西尾知夏さん、小野太賀君、濱邊ゆうさん、二神昌洋君、河野直希君

この大会はチーム戦で、さまざまな分野から出題される筆記・実技競技により、理科・数学などの知識を活用した問題解決力やものづくりの力を競い合います。今回は43チームが出場し、筆記と実技に挑みました。その結果、片島中学校(チームKATASHIMA)が教育長賞を受賞し、12月の全国大会(東京)に高知県代表として出場します。



課題に取り組むチームKATASHIMA



〈生徒の感想〉 濱邊ゆうさん
仲間と共に協力して知恵を出し合ってたくさんの方に助けられました。今まで考えたこともなかった橋の構造についても、皆で話し合いました。とても面白く、楽しい体験でした。

【問い合わせ先】

学校教育課

☎ 63-11102

消防コーナー

運動中の事故に

注意しましょう



事故防止のポイント

- ①ウォーミングアップやストレッチは入念に行う
急に激しい運動はせず、これから行う運動の動きを考え、ウォーミングアップやストレッチを入念に行いましょう。
- ②体調や環境に応じて休息や水分補給を行う
疲労時や体調不良時などは、無理に体を動かすことは避けましょう。また高温環境下や日差しが強いときは、こまめに休憩時間をとったり、水分補給をしたりすることを心がけましょう。
- ③安全管理をする
運動中にもものに衝突してケガを負う人が多くいます。動

かせるものは移動させるか収納し、衝突事故を予防しましょう。

④道具を使用しているときは特に注意する
バット・ボール・ラケット・ダンベルなど道具を使用するスポーツ・運動は多くあります。プレーをしている人にむやみに近寄らないようにしましょう。また自分が行うときは、周囲の安全を確認してから行うようにしましょう。

⑤運動は楽しいものだが、ケガをしやすい
スポーツや運動はとても楽しいものですが、熱中しすぎたり、試合が白熱したりしてくると、動きが激しくなり事故につながりやすくなります。無理な動きや危険なプレーは控えましょう。

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

☎ 63-33111

☎ 63-33396

無防備な心に火災がかくれんぼ



サンコちゃん
やなせたかし
土佐くろしお鉄道

土佐くろしお鉄道
10月14日(水)は、

運賃100円

毎年10月14日は「鉄道の日」です。本年も10月14日(水)に中村駅でボランティア表彰、園児一日駅長出発式などが行われます。また、この日は、宿毛〜窪川間の普通列車の運賃が100円です。この機会にぜひ土佐くろしお鉄道をご利用ください。

◎土佐くろしお鉄道・高知西南交通バス サポーターズクラブ会員募集

「公共交通を乗って残そう!」という皆さんの強い気持ちで設立され、公共交通の利用促進活動を行っています。年会費は1,000円、入会者には粗品をプレゼント!!

【問い合わせ先】

土佐くろしお鉄道(株)中村駅

☎ 0880-354961

すくも
自主防災会だより
第19号

「早期避難」と「家屋の耐震化」を実現すれば、地震・津波からの犠牲者は8割程度確実に減るといわれています。しかしながら、求められる避難行動の実効性を高めることや、家屋の耐震化率の向上を図ることは思いのほか難しいのが実情であろうと思われま

す。前者においては、特に「避難行動要支援者」への取り組みをいかに進めるのが、今大きな問題となっております。自治会などの地縁組織が母体となり地域住民が自主的に参画して地域の防災活動に取り組む自主防災組織は、消防や警察を含む行政と連携しながら活動を進めることが期待されていますが、一方で見落とせないのは、地域に根ざした民生児童委員の活動とのコラボ（協働連携）の重要性だと感じています。いざというときに、死角や盲点を最小限に抑えるのに必要なものは、そう「重層度チェック」なのです。結果において二重の手当てになったとしても、それは決して無駄なことではないのです。非常時の大混乱の中で、すべ

てが意図するとおりに無駄なく効率的、かつスマートに進むと考えること自体に無理があるのです。避難行動要支援者に対する平素からの取り組みに、自主防災組織はさらに深くかかわる意識が求められるし、また地域全体の防災学習、訓練や調査の場などへの民生児童委員の積極的参画が重要であることも論をまぢません。要は、関係者（機関・組織）がお互いに向き合った「密接な相互支援関係」なくして、この厳しい難局を乗り越えることはできないと知るべきで、また、その相互関係向上の努力は、平常時において最も求められるものと確信します。

動きは実に鈍い。嫌なことは考へたくない、面倒なことは避けたいという人間の「さが」が原因なのでしょう。今かかる人間心理を理解した促進策を何とか案出する必要があるため、高知県においても耐震化率の向上に躍起になっているように伺っています。そこで、耐震化率向上という難しいゴールへの中間目標として、まず「耐震金具による家具などの安定補強」を普及し、耐震金具を惜しまず利用することがとても安く、有効な保険料であることを意識させることは、思いのほか意味があることかもしれません。

害が生じたことはご存じのとおりです。私たちが具体的行動を起こすときには、必要性を理解し、そのことを納得した上で、我がことと思ひ、行動を決断し、実践に移す。このプロセスを念頭に耐震化を促す必要があります。その際、「こと」|| 知識や制度、「もの」|| よい技術、「かね」|| 助成やお得感、などの難しいハードルを克服しなければなりません。画期的な妙案を提示することは簡単ではありませんが、我々一人ひとりができることから始めれば、それが最終ゴールではないにせよ、結果において耐震化率の向上にいくばくかの貢献が期待できるのかもしれないですね。

発災緊急期には何もできない可能性が大きいことを覚悟すべきかもしれません。なぜなら、大規模震災においては、例外なく皆が被災者になるのだから。何とか「生存領域」にすべり込んで、その後の応急期以降に求められるそれぞれの役割を果たしていきたいものです。

阪神大震災においては、家屋の倒壊による圧死が目立ち、犠牲者の88%を占めたといわれています。幸いに倒壊を免れた住宅においても、室内の家具などが転倒・破損して多くの人的被



後者の「家屋の耐震化」においては、問題があると思われる住宅は激震への備えを進めなければ自らが不幸になる社会も破綻することが分かっていきます。しかし、社会の

の倒壊による圧死が目立ち、犠牲者の88%を占めたといわれています。幸いに倒壊を免れた住宅においても、室内の家具などが転倒・破損して多くの人的被

宿毛市自主防災会連絡協議会
役員代表 河野典生

耐震化は
大事だぞー



ゆうどうくん
©やなせたかし

お!! なかすく線
ウォーク

延光寺!! 瞑想・法話体験
ミニ「八十八カ所巡り」と高架橋見学ウォーク

日時 10月31日(土) 10時30分

集合場所 平田駅

参加費 2,500円(食事代込み)

申込締切 10月23日(金)

三原村どぶろく祭りと中筋川
ダム見学ウォーク

日時 11月3日(火・祝) 10時30分

集合場所 平田駅

参加費 2,000円(焼肉1人前の食事代込み) ※予定

申込締切 10月23日(金)

【申し込み・問い合わせ先】
土佐くろしお鉄道(株)中村駅

☎0880-354961



サニーくん
やなせたかし
©土佐くろしお鉄道(株)



宿毛川柳大会のご案内

第32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8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 「踊る」(共選)
「笑う」「ありがとう」「味」「雲」「青い」「宿」

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章)、投句用紙自由(句箋に清書します)

投句締切 10月31日(土) 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】
〒788-0036 宿毛市野地1038-15
宿毛川柳会事務局
山崎 多加至
☎6310536

特別展「野中兼山〜国境争いと遺児幽閉〜」

今年、生誕400年の野中兼山。土佐藩奉行として藩政を指揮し、伊予との国境争いでは幕府からも注目される存在でしたが、その剛腕が非難の対象になり、死後、遺児が宿毛に40年以上幽閉されました。

会期

10月30日(金)
12月6日(日)

※月曜日休館(ただし祝日の場合は開館して翌日休館)

開館時間

8時30分〜17時

場所

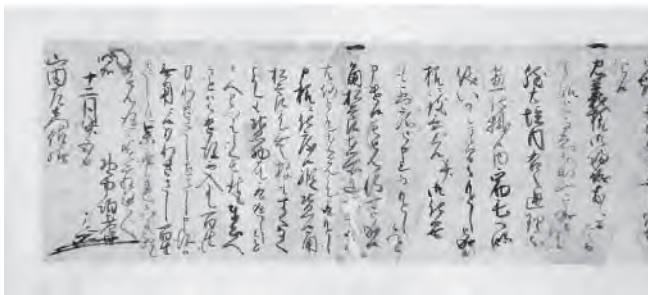
宿毛文教センター3階
宿毛歴史館

入館料

高校生以上 200円
小・中学生 100円

問い合わせ先

宿毛歴史館
☎6315496



野中兼山書状

第1回宿毛の歴史講座

今年度も毎月1回、連続5回の宿毛の歴史講座を開催します。

第1回は『野中兼山関連史跡めぐり』です。兼山遺児の墓所や河戸堰などをめぐり、荒瀬まで歩いて戻ります。

日時

10月31日(土)
13時30分〜15時30分

集合・解散場所

宿毛文教センター玄関

演題

『野中兼山関連史跡めぐり』

講師

宿毛歴史館職員

※事前申し込み・参加料は、ともに不要です。

※雨天中止。滑りやすい場所もありますので、ご注意ください。

【問い合わせ先】
宿毛歴史館
☎6315496

第43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13サークルが練習の成

心の健康相談のお知らせ

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

お酒の悩みごと相談 ☎090-1173-4672



果を披露する宿毛市芸術祭を開催します。皆さんお誘い合わせの上、ぜひご鑑賞ください。

日時

11月8日(日)

13時(12時30分開場)

場所

宿毛市総合社会福祉センター

入場料 500円

【問い合わせ先】

生涯学習課

☎6313394

金子和孝(文化協会会長)

☎6315106

第20回オールドパワー 文化展・女のまつり開催

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います。皆さんお誘い合わせの上、ご来場ください。

日程

● 作品展

10月16日(金)～18日(日)

9時～17時

※18日は16時まで

● 女のまつり

10月18日(日)

バザー(手づくり品の販売)

：11時～

女のまつり発表会：13時～

もち投げ：16時～

※もち投げは発表会の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

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

雑誌スポンサー募集中

「雑誌スポンサー制度」とは、雑誌そのものをご寄贈いただくものではなく、雑誌の購入費を負担していただく制度です。

提供していただいた雑誌は、坂本図書館内の雑誌コーナーに並び、最新号のカバー表面にスポンサー名を表示、カバー裏面には広告チラシ(雑誌カバーに収まるサイズ)1枚を挿入します。また、雑誌架にも広告チラシを表示させていただきます。

スポンサーの範囲

企業、商店、団体などで個人は対象外

申し込み

随時受付

【問い合わせ先】

坂本図書館

☎ 63-2654

☎ 63-0155

読書講座

「絵本は幸せのとびら」
「絵本の紹介とおはなし会」

高知市と松山市にある「えほんの店コッコ・サン」は、「心に残る1冊の絵本との出会い」がテーマの絵本の専門店です。

その代表を務める講師の森本さんは、小中学校での選書会をはじめ、県内各地で講演会をされています。今回の講座は、選書に役立つ絵本の紹介と、おはなし会(絵本の読み聞かせなど)の2部構成になっています。お子さんとの参加も可能です。どなたでもお気軽にご参加ください。

日時

11月1日(日)

13時30分～15時

場所

宿毛文教センター視聴覚室

講師

森本智香さん

(えほんの店コッコ・サン代表)

参加費 無料

【問い合わせ先】

坂本図書館

☎ 63-2654

☎ 63-0155



日本の伝統野菜

板木利隆 監修

真木文絵 編/岩崎書店

日本各地の伝統野菜をビジュアルで紹介。栽培が始まったところや、現在、おもに栽培されている地域を表記するほか、方言や地元でのよび名、別名、おもな食べ方や調理方法、郷土料理名などを掲載する。

わたしが子どもころ戦争があつた

児童文学者が語る現代史

野上暁 編

神沢利子ほか 著/理論社

目でみる算数の図鑑

清水美憲 監修

いごもくろい 編/東京書籍

飛行士と星の王子さま

サン・テグジュペリの

生涯

ピーター・シス 文・絵

原田勝 訳/徳間書店

くまのアーネストおじさんとセレスティータ

ガブリエル・バンサン 原作

もりひさし 訳/BL出版

暴力は絶対だめ!

アストリッド・リンドグレン 述

石井登志子 訳/岩波書店

「長くつ下のピッピ」を生んだ児童文学作家、アストリッド・リンドグレンが、暴力と権威主義、とくに、子どもたちが最も被害を受ける家庭内暴力の問題について強く訴えた、ドイツ書店協会平和賞の受賞スピーチを収録する。

懐紙で包む、まごころを贈る

長田なお 著/淡交社

70年代と80年代

テレビが輝いていた時代

市川哲夫 編/毎日新聞出版

日本の珍しい結婚風習

国書刊行会編著

国書刊行会

挑戦する図書館

大串夏見 著/青土社



(内容紹介は、坂本図書館流通センターTRC MARCより)

市民祭宿毛まつり 2015

10月10日(土)・11日(日)・12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

※来場者の安全確保のため、祭り期間中は会場周辺でのドローンの使用はできません。ご協力をお願いします。

イベント会場(東洋城跡地周辺)

10日

オープニングセレモニー

こんぴら男スタート

もち投げ

宿毛中学校吹奏楽

片島中学校吹奏楽

ミニ四駆大会

こんぴら男表彰

舞踊パレード表彰

ミニ四駆大会表彰

11日

クリーンキャンペーン

イベント会場(宿毛湾港新田緑地)

11日

キョウリュウレッドと遊ぼう(1回目)

櫻ウインドオーケストラ演奏

もち投げ

橋上子ども和太鼓クラブ

キョウリュウレッドと遊ぼう(2回目)

第1回チキチキこのお店を

紹介したい「看板娘選手権」

協賛券抽選会・発表

土佐いごっそ太鼓

打ち上げ花火

12日

クリーンキャンペーン

総合社会福祉センター

10日

紅白歌謡
フェスティバル

金刀比羅宮

10日

秋大祭(神事)
もち投げ
もち投げ

市街地

10日

子どもみこし
地域安全
パレード

舞踊パレード

和田体育館相撲場

11日

少年相撲大会

総合運動公園

11日

レスリング
パラダイス
カップ

12日

少年剣道大会
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。

特等・1本

JTB旅行券

(200,000円)

1等・1本

ホームシアター

スピーカー(BOSE)

2等・6本(各1本)

アップルウォッチ

ダイソン掃除機

液晶テレビ(32型)

ボーデキャビスバEX

DIGAフルレイレコーダー

スチームオーブンレンジ

3等・8本(各2本)

レイコップ

(ふとん専用クリーナー)

3DS LL

お茶プレッソ

ルクルーゼフライパン

4等・30本

お米(約10kg)

5等・40本

JCBギフトカード

(3,000円)

6等・58本

特産品

販売窓口

・宿毛市役所商工観光課

・宿毛商工会議所

・(社)宿毛市観光協会

販売価格

1枚1,000円

抽選日時

10月11日(日)

19時15分

抽選場所

イベント会場

(宿毛湾港新田緑地)



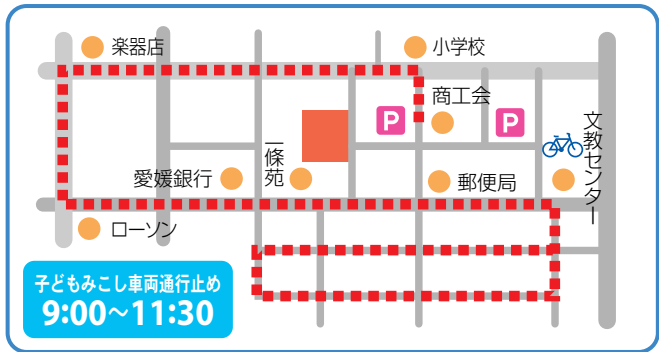
10日土 イベント会場 (東洋城跡地周辺) 周辺 交通規制・駐車場・駐輪場

車両通行止め

P 市役所・商工会議所
宿毛文教センター

駐輪場 宿毛文教センター

「商工会議所」およびその周辺駐車場のご利用は、**9:00~19:00まで**です。



11日日 イベント会場 (宿毛湾港新田緑地) 周辺 駐車場・駐輪場

P 社会福祉センター
駐輪場 創価学会・フジ・JA
駐輪場 社会福祉センター

「社会福祉センター」およびその周辺駐車場のご利用は、**12:00~21:00まで**です。



※駐車場には限りがございます。できるだけ乗り合わせにてご来場していただくか、公共交通をお使いください。

第3回宿毛「グレ」パラダイスカップ沖の島・鶴来島グレ釣りオープン

グレ釣りシーズンの幕開けを告げる宿毛「グレ」パラダイスカップが今年も開催されます。ペアでの参加となりますので、友人や仲間と一緒にお申し込みください。(先着順)



開催日

11月1日(日)

対象魚

35cm以上のグレ(メジナ)のみ ※ペアで一匹長寸

賞品

- 優勝 20万円分の商品券
- 2位 10万円分の商品券
- 3位 5万円分の商品券

※そのほかにも、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。

参加条件

2名1組のペア

募集人数

280人(140ペア)

参加費

13,500円(1人分)

※渡船代・弁当代・賞品代・保険料・ボイル2枚・アカアミー1枚を含む

申込方法

10月27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】

一般社団法人宿毛市観光協会

☎63-0801

FAX 63-0800

第5回市民ウォーキング

正しいウォーキングについての講義と実技指導を受けて、実際にウォーキングしてみませんか。



日時

10月31日(土) 9時~11時

※雨天中止

集合場所

宿毛湾港新田緑地(宿毛クリンセンター西側)

コース

咸陽島公園周遊(約7km)

申込締切 10月24日(土)

定員 30名程度

参加費 無料

※タオル、飲料水などを持参し、動きやすい服装で参加してください。

※宿毛市体育協会のスポーツ傷害共済(大人1,000円、子ども500円)への加入をお勧めします。なお、この共済は1度加入すると翌年3月31日まで有効です。

※学習中の傷害などについては、応急手当てまでとします。

【申し込み・問い合わせ先】

宿毛市体育協会

☎63-5554

第20回蛍湖まつり

今年も「蛍湖まつり」の時期がやってきました。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、堀内佳さんのコンサート、ブラスパンドなどが、中筋川ダムに大集合!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!「蛍湖まつり」限定のダム内部のイルミネーションも実施します。キラキラ幻想

的な通路を歩いて外に出れば、ダイナミックなダムの姿が目の前に。迫力の洗浄放水(時間限定)は必見!

日時

10月25日(日)

10時~14時(小雨決行)

会場

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)

蛍湖まつりブログ開設中

☎ <http://ameblo.jp/hotanuko-fes/>

第3回子育て支援イベント 「スマイルすくもin片島」

日時

11月1日(日)

10時~15時

会場

宿毛湾港新田緑地(宿毛クリンセンター西側)

※雨天の場合は片島公民館

内容

- ・読み聞かせ・リトミック
- ・子ども喫茶
- ・子ども宝さがし
- ・消防体験(疑似消火・防火衣試着など)
- ・ワークシヨプ・フリーマーケット・飲食店など

出店者募集

ハンドメイド、ワークシヨプ、フリーマーケットなどの出店者を募集します。一緒に作ったり、販売したりしてみませんか?

独身者限定ボランティア募集

子ども好きの方、婚活中の方、ぜひご参加ください。ワークシヨプなどで子どもたちのお手伝いをしながら、出会うチャンスです!

【問い合わせ先】

ワールドスマイル(担当:原)

☎090-5910-0989

【問い合わせ先】

蛍湖まつり実行委員会事務局(中筋川ダム)

☎66-22501



ファインバブル技術説明会

～県内産業への利用促進に向けて～

日時 10月19日(月)
13:30～15:30

場所 宿毛文教センター1階
多目的ホール



【申し込み・問い合わせ先】

高知県商工労働部 新産業推進課
☎088-823-9750

「ファインバブル」とは、直径0.1ミリ以下のごく小さな「泡」のことです。現在、この小さな泡にさまざまな特性があることが分かってきました。

ファインバブルの特性を利用して、液体に気体を多く溶け込ませる、洗浄するなど、幅広い分野での利用が進んでいて、国際的にも注目されています。

高知県では高知高専や(株)坂本技研(南国市)が中心となり、(株)宝照水産(宿毛市)などと連携しながら、独自のファインバブル研究や製品開発を進めてきました。

このファインバブルの技術を県内の方々に知っていただくため、また、県内のさまざまな産業に利用していただくために、説明会を開催します。

漁業・農業・工業などの分野で、課題の解決や高付加価値化などにファインバブルを利用したいとお考えの方、ファインバブルにご興味がある方は、ぜひお越しください。

いびがわ

岐阜県揖斐川町の児童と咸陽小学校の児童が交流しました

8月21日から24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日には咸陽小学校6年生の児童との交流を行い、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。

揖斐川町には海がないため、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、釣り体験を行うなど、宿毛市ならではの体験をしました。

当初は沖の島での野外活動も予定していましたが、台風の影響で中止になるなど、子どもたちにとって少し残念な結果となってしまいました。けれども、子どもたちが栄喜地区での漁業体験で得た感動や、沖の島への憧れが、今後の宿毛市と揖斐川町のさらなる交流を予感させるものとなりました。



【問い合わせ先】 学校教育課 ☎63-1102

- 平成27年10月1日現在、日本に住んでいるすべての人および世帯が対象です。
- 万一、調査票が届いていない場合は、お住まいの市区町村へご連絡ください。
(宿毛市企画課広報統計係 ☎63-1118)
- 調査票に記入していただいた内容は、統計の作成に関連する目的以外に使用することはありません。

〈国勢調査コールセンター〉

0570-07-2015

※IP電話の場合 ☎03-4330-2015

■設置期間／8月24日(月)～10月31日(土)

■受付時間／8:00～21:00

(土・日・祝日にもご利用になれます)

総務省・高知県・宿毛市



国勢調査
2015

【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る場合があります。

●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以上の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年間に保険料の未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27年度年額）

1級・・・975,100円 2級・・・780,100円

受給者に生計を維持されている子（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。）がいる場合には、加算があります。

●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。受給要件を確認し、診断書などの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。

【国民年金保険料「5年の後納制度開始」】

過去5年以内に納め忘れた国民年金保険料を納めることで将来の年金額を増やすことができる「後納制度」が、平成27年10月1日から3年限りの特例として開始されました。

なお、老齢基礎年金を受給している方などは、後納制度の利用はできません。

後納制度を利用するには、申し込みが必要です。詳しくは「国民年金保険料専用ダイヤル（☎0570-011-050）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
☎6311112

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20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）
●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

電話で個人情報を探ねてきたら、要注意!!

日本年金機構の個人情報流出に便乗して、家族構成や取引銀行などを聞いてくる電話や、市役所職員を名乗り「医療費の還付金がある。書類を送ったが届いてないか」と言って取引金融機関を聞いてくる不審な電話には注意してください。

また、10月1日を基準日として国勢調査が実施されます。国や地方公共団体の職員、統計調査員などが、電話や電子メールで個人や世帯の情報を調査することは絶対にありません。

アドバイス

- ◆ 行政機関の職員の名前を名乗ったり、複数の人物が電話をかけてきたりするなど、手口が巧妙化しています。不審な相手に個人情報などを尋ねられても絶対に教えないでください。
- ◆ 「あなたの年金情報が漏れている」「個人情報を削除してあげる」「年金受取金融機関を教えて」「医療費の還付金がある」と言われたら、すべて詐欺です。相手にしないですぐに電話を切ってください。
- ◆ あやしい電話やメールを受けて不安を感じたら、身近な消費生活相談窓口へご相談・情報提供してください。

本年7月1日から「消費者ホットライン」が3けたの「188」になりました。困ったときは1人で悩まずに、消費者ホットライン「188」にご相談ください。消費生活センターにつながります。

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

自衛官候補生募集のお知らせ

受験科目	自衛官候補生
応募資格	平成28年4月1日現在18歳以上27歳未満の者、学歴不問
試験内容	筆記試験（国語、数学、社会および作文）、口述試験、適性検査および身体検査
受付期間	年間を通じて行っています。
給与等	月額126,900円、自衛官任官後（約3カ月後から161,600円）〈平成26年4月1日現在〉
各種手当	自衛官任官後、扶養手当、地域手当、寒冷地手当、航海手当、航空手当などがそれぞれの該当者に支給されます。また、年2回期末・勤勉手当が支給されます。
休日・休暇	年次休暇、年末年始の特別休暇などがあり、原則として週休2日制です。

特例退職手当	任期満了毎の支給			2任期までの通算した場合の支給額
	1任期	2任期	累計	
陸上自衛官 (1任期目が1年9カ月任用)	550,420円	1,390,000円	1,940,420円	1,994,650円
海上・航空自衛官 (1任期目が2年9カ月任用)	907,396円	1,445,334円	2,352,730円	2,435,387円

【問い合わせ先】 自衛隊四万十地域事務所 ☎0880-35-3096

宿毛市行事予定表

平成27年 10月


開催日	行 事 名	時 間	場 所	問い合わせ先
3(土)	宿毛市大月町中学校駅伝大会	8:30	宿毛市総合運動公園	総合運動公園 ☎66-1467
8(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
9(金)	第51回 宿毛市美術展覧会(～13日)	9:00	宿毛文教センター	中央公民館 ☎63-2618
10(土)	第69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
	レスリング教室	15:00		
10日(土)～12日(月・祝)市民祭宿毛まつり2015に関する行事は10・11ページをご覧ください。				
13(火)	ふれあい保育	9:30	市内各保育園	各保育園
14(水)	土佐くろしお鉄道普通列車「運賃100円」		宿毛駅～窪川駅間	土佐くろしお鉄道(株)中村駅 ☎0880-35-4961
	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
15(木)	通学路安全の日		市内全域	総 務 課 ☎63-0948
16(金)	第20回 オールドパワー文化展(～18日)	9:00	宿毛文教センター	中央公民館 ☎63-2618
17(土)	第25回 幡多地区中学校女子駅伝大会	8:15	宿毛市総合運動公園	総合運動公園 ☎66-1467
	第50回 幡多地区中学校男子駅伝大会			
18(日)	第4回 宿毛FC杯キッズサッカー大会 2年生の部	10:00	宿毛市総合運動公園	総合運動公園 ☎66-1467
	女のまつり	13:00	宿毛文教センター	中央公民館 ☎63-2618
19(月)	ふれあい保育	10:00	宿毛幼稚園	宿毛幼稚園 ☎63-2914
	育児相談	11:00		
	ファインパブル技術説明会	13:30	宿毛文教センター	高知県商工労働部新産業推進課 ☎088-823-9750
20(火)	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
	平成27年度 四万十市・三原村小学校陸上記録会	9:30	宿毛市総合運動公園	総合運動公園 ☎66-1467
	出張年金相談	10:00	市役所(市民課で受付)	市 民 課 ☎63-1112
	行政相談「1日行政相談所」	13:00	宿毛文教センター	三本 義 男 ☎63-1800 山岡まゆみ ☎63-1468
22(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
23(金)	第41回 宿毛市老人体育大会	9:45	宿毛市総合運動公園	総合運動公園 ☎66-1467
24(土)	第3回 すくも探健元気ウォークラリー	9:00	東部農村環境改善センター(集合)	保健介護課 ☎63-1113
25(日)	第19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
	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40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
	第20回 蛭湖まつり	10:00	中筋川ダム	蛭湖まつり実行委員会事務局 ☎66-2501
	四国大学サッカーリーグ	10:00	宿毛市総合運動公園	総合運動公園 ☎66-1467
	第28回 幡多ふれあい医療公開講座	13:30	宿毛文教センター	幡多けんみん病院 ☎66-2222
	片島中学校吹奏楽部第17回定期演奏会	14:00	宿毛市総合社会福祉センター	片島中学校 山本 ☎65-8274
29(木)	男性のための料理教室	10:00	宿毛文教センター	保健介護課 ☎63-1113
	暴力団・反社会勢力にかかる無料法律相談	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
30(金)	特別展「野中兼山 ～国境争いと遺児幽閉～」(～12月6日)	8:30	宿毛文教センター	宿毛歴史館 ☎63-5496
31(土)	第5回 市民ウォーキング	9:00	宿毛湾港新田緑地	宿毛市体育協会 ☎63-5554
	第1回 宿毛の歴史講座	13:30	宿毛文教センター(集合)	宿毛歴史館 ☎63-5496
11月 1(日)	平成27年度 宿毛市小中学校 PTA連合会親睦球技大会	8:00	宿毛市総合運動公園ほか	総合運動公園 ☎66-1467
	第3回 子育て支援イベント ～スマイルすくもin片島～	10:00	宿毛湾港新田緑地	ワールドスマイル(担当 原) ☎090-5910-0989
	読書講座「絵本は幸せのとびら」 ～絵本の紹介とおはなし会～	13:30	宿毛文教センター	坂本図書館 ☎63-2654
3(火・祝)	第27回 幡多地区小学生陸上競技大会 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

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

11 / (月) 2

納 期 限

休日市税納付窓口開設日			
月	日	場 所	開設時間
10	25(日)	市役所税務課	9:00～17:00
※お昼休みも納付できます。			

高知けいば

 10月 3・4・11・12・17・18・24・25・31
 11月 1・7・8・14・15・22・23・28・29

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

夜間市税納付窓口開設日			
月	日	場 所	開設時間
10	8(木)	市役所税務課	17:15～19:00
	22(木)	〃	〃

高齢者インフルエンザの予防接種(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(木)～12月31日(木)
(受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にご相談ください。

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



はつらつ筋力アップ教室開催

最近、「足腰が弱ったな。」と感じている方、はつらつ筋力アップ教室(2クール目)に参加してみませんか?

場 所 宿毛市総合社会福祉センター ※希望者には送迎もあります

期 間 平成27年12月～平成28年2月 毎週1回(火曜日)

定 員 20名

内 容 いきいき百歳体操
介護予防講話、栄養・お口の健康についての講話、レクリエーションなど

参加対象者 下の項目の当てはまるところに○をしてみましょう。

① 階段を手すりや壁をつたわずにのぼっていますか?	はい 0点	いいえ 1点
② いすに座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか?	はい 0点	いいえ 1点
③ 15分くらい、続けて歩いていますか?	はい 0点	いいえ 1点
④ この1年間に転んだことがありますか?	はい 1点	いいえ 0点
⑤ 転倒に対する不安は大きいですか?	はい 1点	いいえ 0点

①～⑤までの合計点が3点以上(運動機能の低下が認められる)の方が参加対象です。

※心疾患・脳血管疾患・高血圧・糖尿病・整形外科疾患などで受診中の方は、主治医の許可が必要です。

申込締切 10月30日(金)

【申し込み・問い合わせ先】 保健介護課予防係 ☎63-1113

⑰ 広報すくも 2015.10

第3回 すくも探健元気ウォークラリー

皆さん、毎日の活動にプラス10分の運動をしていますか？
今回のウォークラリーは平田のコースを歩きます。
のんびりと秋の風を感じながら楽しく一緒に歩いてみませんか。

開催日 10月24日(土)
受付 9:00~9:20
集合場所 東部農村環境改善センター

10分間ウォーキングを
すると50~69歳の体
重60kgの方で約37kcal(すし飯一貫分)を消費
します。



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。
飲料水は必ず各自でご用意ください。(水分は緊急用にしか用意していません。)
また、自己の責任において体調を管理した上で参加してください。

【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

男性のための料理教室の参加者募集！

今年度も、男性のための料理教室を実施します。
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用意しました。
宿毛市食生活改善推進員がご一緒します。ぜひご参加ください。

日時 10月29日(木) 10時~13時
場所 宿毛文教センター 2階 会議室2
内容 「生きていくための20品目」をテーマに
講習会および調理実習をします。
対象 30歳以上の男性
定員 20名
参加費 300円
持ち物 エプロン・三角巾・(大判のハンカチ)・手拭きタオル
申込締切 10月16日(金)



【申し込み・問い合わせ先】

保健介護課保健衛生係 ☎63-1113

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
胸部レントゲンおよび肺がん検診	8月 7日(金)
胃がん検診	9月 3日(木)
大腸がん検診	8月26日(水)回収分
乳がん検診	9月 3日(木)
子宮頸がん検診	6月 4日(木)
前立腺がん検診	9月 3日(木)

※ご不明な点がありましたら、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

平成27年度 幡多ブロック精神障害に関する研修会

日時 10月15日(木)
13:30~16:00
(受付 13:00~)
場所 ヨンデンプラザ中村多目的ホール
(四万十市中村大橋通6丁目9-21)
内容 講演：障がい者とともに生きる街づくり
講師：御荘病院長 長野敏宏先生
参加費 無料

【問い合わせ先】

高知県西南地域精神障害者家族会連合会事務局
幡多福祉保健所健康障害課 ☎(0880)34-5124



母子保健

[赤ちゃん広場]

日	場 所	実 施 時 間
5(木)	宿毛文教センター	9:30~11:30
19(木)	宿毛市総合社会福祉センター	9:30~11:30
24(火)	宿毛東部農村環境改善センター	9:30~11:30

[離乳食講習会]

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



成人保健

各種健診はどこの場所でも受けることができます。

- 平成27年度実施の健康診査など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。持参してい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][前立腺がん検診][大腸がん検診(配布)]

日	場 所	受 付 時 間
10(火)	宇須々木公民館	9:00~10:00
		13:30~14:30
19(木)	幡多健診センター	9:00~10:00
		13:30~14:30
29(日)	宿毛文教センター	9:00~10:00
		13:30~14:30

健康相談はど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
2(月)	栄喜漁村交流センター	9:30~11:00
4(水)	片島公民館	9:30~11:00
6(金)	鵜来島離島センター	8:30~11:00
9(月)	宿毛東部農村環境改善センター	13:30~15:00
11(水)	坂本多目的集会所	9:30~11:00
12(木)	二ノ宮集会所	10:00~11:30
16(月)	宿毛文教センター	10:00~11:30
20(金)	鵜来島離島センター	8:30~11:00
25(水)	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



犬の引取り

- 犬の引き取りを希望される方は保健介護課にご連絡ください。

[乳児健康診査] 対象児に個別通知します

日	場 所	受 付 時 間
13(金)	宿毛文教センター	9:15~ 9:35
27(金)	宿毛市総合社会福祉センター	9:15~ 9:35

※11月13日(金)の乳児健康診査は、会場が宿毛文教センターとなっていますので、お間違えのないようご注意ください。

[1歳6カ月児健康診査] 対象児に個別通知します

日	場 所	受 付 時 間
4(水)	宿毛文教センター	9:15~ 9:45

[胃がん検診]

日	場 所	受 付 時 間
10(火)	宇須々木公民館	8:00~ 9:00
19(木)	幡多健診センター	8:00~ 9:00
29(日)	宿毛文教センター	8:00~ 9:00

※検診前日の夜9時以降と当日の朝の飲食は原則禁止です。
ただし、検診の1時間前までは、水150~200mlを飲むことはかまいません。

[乳がん(乳房X線)検診]

日	場 所	受 付 時 間
10(火)	宇須々木公民館	人数制限があるため予約制です。受診票指定の時間にお越しください。
19(木)	幡多健診センター	
29(日)	宿毛文教センター	

[胸部レントゲン・肺がん検診]

日	場 所	受 付 時 間
16(月)	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
	平田消防屯所前	10:50~11:20

[大腸がん検診容器配布日]

日	場 所	実 施 時 間
6(金)	正和隣保館	13:30~14:00
	橋上生活改善センター	15:00~15:30
17(火)	小筑紫基幹集落センター	9:00~ 9:30
	高知県宿毛漁業指導所	10:00~10:30
	東 部 支 所	13:30~14:00
	宿毛東部農村環境改善センター	15:00~15:30
18(水)	大島公民館	9:00~ 9:30
	西町公会堂	10:00~10:30
	宇須々木公民館	13:30~14:00
20(金)	沖の島開発総合センター	9:00~ 9:30
	鵜来島離島センター	
	すくも湾漁協弘瀬出張所	11:00~11:30
27(金)	片島公民館	9:00~ 9:30
	宿毛市総合社会福祉センター	10:00~10:30
	宿毛文教センター	13:30~14:30

金婚式

おめでとぅございませす

平成27年度宿毛市金婚夫婦表彰式は、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、出席者には笑顔がふられていました。

式では、越智俊雄さん・幹子さんご夫婦が、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)
おめでとぅございませす。

【宿毛支部】

都築 一夫・喜代子
濱田 源康・房子
松本 巧・玲子

【平田支部】

岡本 長衛・榮子
小島 紀生・正子
依岡 敏治・知恵子

【西支部】

尾川 寅喜・信子
越智 俊雄・幹子
飯谷 萌・薫
中村 守・美佐子
畑中 安市・豊子

【小筑紫支部】

坂田 勝・敦子
小島 瑞雄・敏子

【和田支部】

有田 猛・トミ子
公文 恒夫・洋子
長尾 正則・斐子

【山奈支部】



第7回 宿毛花へんろウォーク

with だるま夕日ウォッチング

美しいへんろ道を 皆で歩いてみませんか。
彼方に浮かぶだるま夕日を 眺めてみませんか。




【開催】12月13日(日) ※悪天候の場合中止

【コース】 ① 観自在寺 ~ 延光寺コース(約28km)
② 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】** 両コース100名ずつ(先着順)

【申し込み期限】 10月1日(木)~11月20日(金)

【申し込み・問い合わせ先】
宿毛市総合運動公園 ☎66-1467 FAX66-1468

発行 / 宿毛市 編集 / 企画課 〒783-8888 高知県宿毛市桜町2番1号 画63-1118 63-0174

平成27年10月1日発行(毎月1日発行)