

2 すくも

広報

2016

9

No.590

ゆるキャラグランプリ出場中
・・・8ページ

宿毛市職員募集
・・・12ページ

ぶどうのおいしい季節になりました♪

i 「全国一斉！ 法務局休日相談所」 の開設

高知地方法務局では、土地、建物や会社の登記手続き、相続や遺言等に関する相談を始め、戸籍、国籍、供託、人権擁護に関する相談、土地の境界に関する相談、契約や遺言などの公正証書に関する相談について、次のとおり、1日無料相談所を開設します。

なお、当日の相談については、あらかじめの予約が必要となりますので、相談を希望される方は、事前の予約をお願いします。

- ▶ **日 時**
10月2日(日) 10時～15時
- ▶ **場 所**
高知地方法務局本局
(高知市栄田町2丁目2番10号
高知よさこい咲都合同庁舎)

▶ **相談員**
公証人、司法書士、土地家屋調査士、人権擁護委員、法務局職員

▶ **相談内容**
相続や会社などの登記に関する登記相談、土地の境界に関する相談、戸籍・国籍・供託・人権擁護に関する相談、公正証書に関する相談

【問】
高知地方法務局総務課 岡林
☎088 - 822 - 3331
(自動音声案内3→3)

i 今月の1日行政相談所

- ▶ **日 時**
9月13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 - 1800
山岡 まゆみ
☎63 - 1468

※相談は各委員の自宅や電話でも受け付けています。

【問】総務課 ☎63 - 0948



i 「絵本は幸せのとびらⅡ」 ～コミュニケーション 絵本を学ぼう～

- ▶ **日 時** 10月16日(日)
13時10分～15時45分
- ▶ **場 所** 宿毛市総合社会福祉
センター2F 小会議室
- ▶ **講 師** 絵本の店コッコ・サン
代表 森本 ちか

楽しい絵本の読み聞かせで大好評のコッコ・サンが、また今年も宿毛に来てくれます。

聞いている子どもたちも読み手の大人も、ほっこり幸せな気持ちになれるすてきな時間。ぜひ体験して、楽しい読み聞かせをあなたのものにしてください。

女性に限らずどなたでも参加できます。

【問】宿毛市おかあさんと女先生の会事務局 土田 和美
☎63 - 2202(松田川小学校)

i 小学生が レスリングで活躍

7月22日～24日に開催された第33回全国少年少女レスリング選手権大会において小学4年生の部28kg級ですくもレスリングクラブ山下祈願君(小筑紫小学校)が準優勝、小学4年生の部31kg級で大串一世君(咸陽小学校)が3位入賞しました。

【問】生涯学習課 ☎66 - 1467



i 陸上で活躍

アスリートすくもの小松剛基君・千谷陽優君

・山本海呂君・江口誠悟君・山口武流君が、7月17日に開催された第32回全国小学生陸上競技交流大会高知県選考会5・6年男子4×100mリレーで優勝し、本大会の全国大会に出場しました。全国大会では上位進出はなりませんでした。今後の更なるご活躍を期待しています。

【問】生涯学習課 ☎66 - 1467



i 暮らしに役立つ情報をお届けします information 情報コーナー

i ジュニア3B体操

楽しみながら心身をリフレッシュできる健康体操です。

ボール、ベル、ベルダーという手具を使い、音楽に合わせて身体を動かしたり、ダンスをしたり遊び感覚でさまざまな運動が楽しめます。興味のある方はお気軽にお問い合わせください。1日のみの参加も可能です。

- ▶ **日 時**
10月15日(土)、10月22日(土)
11月12日(土)、11月19日(土)
10時～11時30分

▶ **場 所** 宿毛市立正和児童館

▶ **募集人数** 30名程度

▶ **参加費** 無 料

▶ **必要な物**

上履き、水筒、タオル、着替え

▶ **講 師**

(公財)日本3B体操協会
公認指導者 田代 博子

▶ **対象者**

宿毛市在住の5歳から小学校6年生までの児童

※定員になり次第受け付けを終了します。

【問】

NP0法人じんけんネットすくも
宿毛市立正和児童館

☎63 - 2254

i モラロジー1日セミナー 『心新たに生きる』

- ▶ **日 時**
9月26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**

(公財)モラロジー研究所
社会教育講師
中平 明(土佐市)

▶ **参加費** 無 料

※テキスト「心新たに生きる」をご持参ください。

【問】宿毛モラロジー事務所
☎63 - 1038

i 宿毛市宿毛（貝塚地区北側）周辺の地籍調査

地籍調査は、土地登記簿などをもとに一筆ごとの土地について地権者の方に現地立会をしていただき、地番、地目、土地の境界について調査を行い、その結果を地籍図、地籍簿に取りまとめるものです。調査後は、土地登記簿の記載事項は書き改められ、地籍図は今までの字限図（あざきりず）に代わり法務局に備え付けられます。今年度の調査区域は下図のとおりです。地権者の方には、事前に説明会を開催し、秋から冬にかけ境界の刈り開きと、現地立会をお願いすることになります。皆さんが所有する土地の大切な調査ですので、ご協力をよろしくお願いします。

▶調査対象字

- ▷字貝塚山・字藤ノ尾
- ▷字願成寺・字宮ノ谷
- ▷字願成寺山・字キランノ尾
- ▷字大谷セイ元・字大谷中尾
- ▷字大谷・字梨ノ木谷の一部
- ▷字大小谷・字大谷山の一部



【問】都市建設課国土調査係
☎63-1120

🎵 第26回 宿毛高校プラスバンド 定期演奏会

- ▶開催日 9月24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 大人 500円
中・高生 300円

皆さんのご来場をお待ちしています。

【問】高知県立宿毛高等学校
☎63-2164

i 相互協力協定締結

国立大学法人お茶の水女子大学と宿毛市教育委員会とで、相互協力に関する協定を締結しました。本協定により、東日本大震災や、現在の熊本地震での被災地の理科教育復興支援に取り組んでいるお茶の水女子大学と南海トラフ地震等災害発生が予測される宿毛市教育委員会とで、災害時にも途切れない理科教育システムの開発と検証を相互に行うこととなります。



【問】学校教育課 ☎63-1102

i 保管物件（通貨・証券等）の返還について

税関では、終戦当時に外地から引き揚げて来られた方からお預かりした次の通貨・証券等をお返ししています。

- ▶終戦後、外地から引き揚げて来られた方が上陸港の税関に預けられた通貨・証券など。
 - ▶外地の集結地において総領事館などに預けられた証券などのうち日本に返還されたもの。
- 返還の申し出は、ご本人に限らず、ご家族の方でも結構です。お心あたりのある方は税関まで、お問い合わせください。

【問】高知税関支署
☎088-832-6131
☎088-832-6132
✉kobe-kochi@customs.go.jp
須崎出張所
☎0889-42-0333



i 第33回 幡多ふれあい医療公開講座

- ▶開催日 9月11日(日)
- ▶時間 13時30分～16時（開場13時）
- ▶場所 大方あかつき館 レクチャーホール
- ▶内容
 - ・津波とタバコ
 - 医療法人須崎会高陵病院 呼吸器内科 村田 尚亮
 - ・知ってほしい大腸がんの話 幡多けんみん病院 副院長 上岡 教人
- ▶参加料 無料（どなたでも参加できます。）
- ▶主催 幡多けんみん病院
- ▶後援 宿毛市・四万十市・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】幡多けんみん病院 ☎66-2222

i 「すくも森林塾」のご案内（追加募集）

「すくも森林塾」は「自分で山を間伐してみたいけれど経験が無い方」や「とにかく林業に興味がある方」などが気軽に参加できる林業の講習会です。昨年度に引き続き開催しますので、興味がある方の受講をお待ちしています。

- ▶対象者 宿毛市在住の18歳以上の方。（ただし、学生は不可）
 - ▶募集人数 10名程度
 - ▶参加費 無 料
 - ▶募集期間 9月5日(月)～9月20日(火)
 - ▶研修メニュー
 - ▷視察研修 ▷チェーンソー研修
 - ▷間伐基礎研修 ▷軽架線集材研修 ▷作業道開設研修
- ※10月～12月の研修は、土・日の2日間で行う予定です。
- ただし、研修日程は、都合により変更となる場合があります。

▶申込先

電話またはメールで

- ①住所、②氏名、③生年月日、④性別、⑤電話番号を記入の上お申し込みください。

【問】産業振興課農林振興係
☎63-1117

✉sangyou@city.sukmo.ko
chi.jp

i 「平成28年度幡多広域特産品等県外発信支援事業」のご案内

幡多広域ふるさと市町村圏基金を活用して、圏域内の地場産品のPRおよび消費拡大を促進するため「幡多広域特産品等県外発信支援事業」により補助金を交付しています。

▶補助対象者

- ①幡多広域内に本社または主たる事業所を有する中小企業法第2条第1項に規定する中小企業者
- ②その他組合長が認める団体
- ③当該年度1回（平成27年度に補助を受けた事業者も応募できます。ただし新規事業者優先）

▶補助対象経費

イベント出店料、特産品等送料、チラシ代、宿泊費、交通費、高速道路使用料など

▶補助条件等

- ▷出展期間中、原則5千人以上の集客が見込めるイベントなど
- ▷幡多広域ガイドの配布・PR
- ▷市町村補助金・負担金を除き、県などの公的機関から補助金等の助成金がある場合は、事業に要した経費から当該助成金を差し引いた額を補助対象経費とする。

▶補助限度額

- ▷近畿、中国、九州地方
50千円以内
- ▷中部地方以北
100千円以内

【問】

幡多広域市町村圏事務組合
（幡多クリーンセンター）
☎0880 - 31 - 2600

i 水道メーター（量水器）取り替えのお知らせ

水道メーターの使用期限は、正確に計量する目的から、計量法により8年とされているため、有効期限内に無料で取り替えを行っています。

今回は平成29年度に有効期限が切れる水道メーターの取替作業を、次のとおり行います。

▶期間

平成28年7月～平成28年12月末

▶該当メーター

「上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のアルファベット以下2桁の数

意ください。

※「振り込め詐欺」や「個人情報の詐取」にご注意ください。
市町村や厚生労働省などがかたった不審な電話や郵便があった場合は、福祉事務所や警察署または警察相談専用電話（#9110）にご連絡ください。

【問】福祉事務所社会児童係
☎63 - 3311

i 知っていますか？ 建退共制度

建退共制度は、中小企業退職金共済法に基づき建設現場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、国の制度なので安全、確実、申し込み手続きは簡単です。

▶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人

▶掛け金 日額310円

平成28年4月1日から建退共の制度が一部変更になりました！

- ①退職金の予定運用利回りが2.7%から3.0%に変更
- ②退職金の不支給期間が掛け金納付月数12月未満に緩和（遺族請求は従前どおり12月未満で変更ありません）
- ③被共済者による移動通算の申し出期間が3年以内までに延長
- ④移動通算できる退職金額の上限が撤廃

▶建退共から事業主の皆さんへお願い

▷共済証紙は、労働者の就労日数に応じて適正に貼り付けしてください。

▷「建設業退職金共済手帳」を所持している労働者が、建設業界を引退するときは、忘れずに退職金を請求するよう指導してください。

【問】

一般社団法人高知県建設業協会
☎088 - 822 - 6181
☎088 - 823 - 5662



i 『平成28年度臨時福祉給付金』および『障害・遺族年金受給者向け給付金』のお知らせ

■平成28年度臨時福祉給付金

消費税率8%への引き上げによる影響を緩和するため、所得の低い方々に対して、制度的な対応を行うまでの間、暫定的・臨時的な措置として支給します。

▶支給対象者

平成28年度分の住民税が課税されていない方

※課税されている方の扶養親族である場合や生活保護の受給者である場合などを除く。

▶支給額

1人につき3千円（1回限り）

■障害・遺族年金受給者向け給付金（年金生活者等支援臨時福祉給付金）

一億総活躍社会の実現に向け、賃金引上げの恩恵がおよびにくい所得の少ない年金受給者の方を支援するために支給します。

▶支給対象者

平成28年度臨時福祉給付金の支給対象者のうち、平成28年5月分の障害基礎年金や遺族基礎年金等を受給されている方
※高齢者向け給付金（3万円）を受給された方は対象外となります。

▶支給額

1人につき3万円（1回限り）

■申請方法

支給対象者となる可能性のある方に8月下旬に申請書を郵送しています。申請書に必要書類を添えて、郵送または下記受付窓口に出してください。

※必要書類については、申請書に同封の案内チラシにてご確認ください。

※申請先は、平成28年1月1日時点で住民票がある市町村となります。

▶受付窓口

福祉事務所社会児童係

▶申請期間

8月22日（月）～平成29年1月31日（火）

（土・日・祝日・年末年始を除く）

※申請期間を過ぎた場合は、受給できなくなりますのでご注

JICAボランティア募集

■ JICAボランティア募集 ～僕たちにできることは必ずある～

あなたの技術・経験を発展途上で生かしてみませんか？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。

▶ 募集項目

- ① 青年海外協力隊/
日系社会青年ボランティア
- ② シニア海外ボランティア/
日系社会シニア・ボランティア

▶ 募集対象

- ① 2017年4月1日時点で満20歳以上かつ2016年11月4日時点で満39歳以下の日本国籍を持つ方
- ② 2016年11月4日時点で満40歳から満69歳までの日本国籍を持つ方

▶ 募集期間

9月30日(金)～11月4日(金)

▶ 応募用紙配布場所

JICA四国、高知県国際交流協会、県内の市町村役場ほか

【問】(独)国際協力機構

青年海外協力隊事務局
募集課

☎ 03 - 5226 - 9813

✉ jicavolunteer-bosho

@jica.go.jp

■ 映画無料上映会 &

JICAボランティア募集説明会

映画「わたしはマララ」の上映と、海外ボランティアの体験談を同時実施！映画だけの参加も可能です。

▶ 開催日 10月1日(土)

▶ 時 間 13時～17時

▶ 参加費 無 料

▶ 場 所 高知新聞放送会館 高新文化ホール (高知市本町3丁目 2番地15号)

【問】(独)国際協力機構

JICA四国

☎ http://www.jica.go.jp/shikoku/event/2016/1001_kochi.html

☎ 087 - 821 - 8824

▶ 募集件数

6件程度

▶ 申請受付期間

9月1日(木)～10月31日(月)

(土・日・祝日を除く)

※詳細については都市建設課までお問い合わせください。

【問】都市建設課建築住宅係

☎ 63 - 1120

平成28年 社会生活基本調査

～より良い未来をつくるため～

1日の生活時間の配分と過去1年間における主な活動状況などを調査する社会生活基本調査を10月20日現在で実施します。この結果は、ワーク・ライフ・バランスの推進や男女共同参画社会の形成、少子高齢化対策等の各種行政施策の基礎資料になります。対象となった世帯には、9月から10月にかけて知事が任命した調査員がお伺いしますので、皆さまのご協力をお願いします。

※調査員は高知県知事が発行した「調査員証」を携帯しています。



政府統計

統計法に基づく国の統計調査です。調査票情報の秘密の保護に万全を期します。

【問】高知県統計課

☎ 088 - 823 - 9346

中小企業の退職金
国の制度が
サポートします。

中小企業退職金共済制度なら、
共済制度なら、
国が助成します。
掛金は全額非課税。
手数料も不要です。
社外独立なので管理が
簡単です。
パートタイマーさんも加入
できます。

お気軽にお問合せください
(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

字が21の量水器

例) A21-〇〇〇

※請負業者は本市が発行する量水器取替作業員身分証を携帯しています。

※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分程度)。

※取り替え作業はご不在の場合でも、取り替え可能な場合は施工させていただきます。その際は、取り替え済のお知らせを郵便受けなどに入れておきます。

【問】水道課水道係 ☎ 63 - 3552

「SOMP0ボールゲーム フェスタ2016in宿毛」 が開催されました

7月16日に宿毛市総合運動公園で、トップリーグの選手の方々により、SOMP0ボールゲームフェスタ2016in宿毛が開催されました。宿毛市内外より多くの参加をいただき、参加者からは「親子のいい交流になりました」「いろいろなスポーツが出来て楽しかった」という声を頂きました。ご協力いただいた少年スポーツ団体の皆様ありがとうございました。



【問】宿毛市総合運動公園

☎ 66 - 1467

空き家対策 総合支援事業

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以内(上限額160万円)

クルーズ客船

「ばしふいっく

びいなす」入港!!

クルーズ客船「ばしふいっくびいなす」が次の日程で宿毛湾港新港岸壁へ入港します。

入港から出港までの間、物産展の開催や歓迎イベント等を行う予定です。多くの皆さまのお出迎え、お見送りをお願いします。

● 日程 9月25日(日)

入港 8時

出港 17時

● 場所 宿毛湾港新港岸壁



【問い合わせ先】

企画課

☎ 63-11118

コミュニティバスによる

実証運行を行います

「橋上地域」および「小筑紫の一部地域」を対象に、コミュニティバスを運行し公共交通空白地域解消に向けた実証運行を実施します。

運行については現在準備を進めているところで、各地域と宿毛市街地を結ぶ路線と市街地を循環する路線を運行します。

どなたでも利用出来るコミュニティバスとなつていきますので、通院や買物などでお困りの方は是非ご利用ください。

具体的な内容については後日お知らせいたします。

● 運行予定 平成28年10月～

● 運行区域

「橋上地域」および「小筑紫の一部地域」「市街地の一部区域」

【問い合わせ先】

企画課

☎ 63-11118

皆さん、ぜひ
ご利用ください!



陸・海・空自衛官等採用試験のお知らせ

18歳以上27歳未満(平成29年4月1日現在)の男女を募集しています。学歴は不問です。

募集種目	受付期間	試験期日	試験内容	試験会場
自衛官候補生	男子	7月 1日(金)から 9月16日(金)まで	9月17日(土)	筆記試験(国語、数学、社会および作文)・適性検査
		9月25日(日)~27日(火) のいずれか1日を 指定します。	口述試験・身体検査	高知駐屯地(香南市)
	女子	7月 1日(金)から 9月 8日(木)まで	9月24日(土)	筆記試験(国語、数学、社会および作文)・口述試験・適性検査・身体検査

〔給 与 等〕 126,900円(平成27年4月1日現在)

自衛官任官(入隊日から約3カ月)後より、161,600円

〔休日・休暇〕 年次休暇のほか、年末年始等の特別休暇等があり、週休2日制が実施されています。

※自衛隊には、自衛官候補生の他に、一般的な自衛官・幹部自衛官・予備自衛官補および、パイロット・医師・看護師になるための学生など、18歳~54歳までの各種募集種目があります。詳しくは下記までお問い合わせください。

【問い合わせ先】 防衛省自衛隊高知地方協力本部四万十地域事務所

☎ 0880-35-3096 ☒ kochi-pco40010@softbank.ne.jp

ご存知ですか 公正証書制度

10月1日(土)から10月7日(金)は、「公正証週間」です。

「公正証書制度」とは、皆さんが不動産の売買・金銭の貸し借りなどの重要な契約を交わしたり、遺言をされたりする際、法務大臣の任命する「公正証人」に依頼して、法的に特別の証拠力が認められている文書(公正証書)を作成することにより、後日のトラブル防止と取引引きや財産の安全の確保を図る制度です。そこで、公正証書の作成方法や利点について紹介します。

いつでも どのでも

信用される 公正証書

公正証役場は、法務大臣に任命された公正証人が、その権限に基づいて公正証書を作成する所です。公正証書には、次のような利点があります。

公正証書は国の機関に準ずる公正証人が作成する文書ですので、裁判、その他の面で極めて強い証拠力が認められています。

公正証書の内容についての秘密は厳守され、原本は公

証役場の書庫に厳重に保管されるため、紛失および改ざんの心配はありません。

金銭の支払契約で強制執行の条項を設けている場合には、その公正証書で相手の財産に対して強制執行をすることが出来ます。つまり、相手が支払いの約束に違反した場合には、訴訟を起すことなく、相手方の動産・不動産・給料など各種の財産を差し押え、債権を取り立てることが出来ます。また、配当要求をすることも出来ます。

遺言公正証書には自筆遺言証書と違い、遺言者の死亡後、家庭裁判所の検認を受けることなく直ちに不動産登記など、記載の内容を実行する効力があります。これにより、遺産分割に際して各相続人間の争いを未然に防ぐことが出来ます。また、遺言公正証書については、原本を電子情報化し、電子版として別途保存してありますので、万一災害等によって原本が逸失した場合にも復元が出来ます。

○無料公正証相談

公正証週間中は、土曜日でも無料相談を行います。

日時
10月1日(土)～10月2日(日)
10時～12時/13時～16時

場所
中村公正証役場

(四万十市中村大橋通6丁目3番7号 第1とらやビル4階)

☎0880-3411728
FAX 0880-3419766

※事前予約制。電話による相談はできません。

日時
10月1日(土)
10時～12時/13時～16時

場所
高知合同公正証役場

(高知市本町1丁目1番3号 朝日生命高知本町ビル3階)

☎0881-8231860
☎0881-8241842
☎0881-87214764

※電話相談できます。

※駐車場は、トーエイパーキングをご利用ください。

【問い合わせ先】

中村公正証役場
☎0880-3411728

お誕生おめでとう (平成28年7月受付分)

住所	赤ちゃん	保護者
小深浦	勝瀬 未莉	慎也
宿毛	吉川 愛徠	慎純
中央3丁目	竹中 央梨	福太郎
藻津	吉村 心花	重輝
小筑紫町伊与野	谷 絆仁	竜馬
桜町	穂満 明洋	正嗣
西町3丁目	山岡 龍征	正和
平田町戸内	森崎 理太	亮友
自由ヶ丘	中川 優愛	怜弥

ご冥福をお祈りします (平成28年7月受付分)

住所	氏名	享年
山奈町芳奈	和田 助野	98
片島	笠木日出子	86
山奈町山田	小島美喜夫	87
中央7丁目	土居 寛雄	71
片島	末廣 鶴恵	104
山奈町山田	山本 義忠	92
与市明	黒萩 寛	82

※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

有料広告



ヨガ教室のお知らせ

コロナ禍でヨガの時間を体験しませんか

Yoga

毎月第2・第4土曜	14:00～15:00
毎月第3水曜	17:00～18:00

場所：ゲストハウスジョイント宿夢(宇須々太31)
料金：1,000円(初回は500円)

【ご予約・お問合せ】

TEL 0880-79-0317 ジョイント宿夢 担当・有山

MAIL yogasagara.am@gmail.com

※ご予約・キャンセルは前日までをお願い致します。

HP <http://sa-garayoga.jimdo.com/>



ゆるキャラグランプリ 2016

人気ご当地マスコットキャラクターを決める、ゆるキャラグランプリに、
宿毛市マスコットキャラクター「はなちゃん」が出場中です!!



現在、 **総合第400位!**

高知県第5位! (8月25日現在)

投票よろしくお願ひします!!

詳しくは、『ゆるキャラグランプリ2016』の
ホームページをご覧ください。

● **投票方法**

パソコンもしくは携帯電話およびスマート
フォンのメールアドレスを登録し、1日1回
投票。

● **投票期間**

7月22日(金)～10月24日(月)



【問い合わせ先】

企画課 ☎63-1118

市営住宅入居者募集

【問い合わせ先】 都市建設課建築住宅係 ☎63-1120

募集团地

- 二ノ宮団地(二ノ宮) 1戸 3DK
- 西町団地(西町一丁目) 2戸 3DK
- 小森団地(和田) 1戸 3DK
- 西町地域振興住宅市営住宅(西町四丁目)

※お部屋をリフォームしました。

Aタイプ 2戸 1DK

Bタイプ 4戸 1DK

入居資格条件 有

申込書配布期間

9月1日(木)～9月23日(金)(土・日・祝日を除く)

申込書配布場所

都市建設課・小筑紫支所・東部支所

受付期間

9月8日(木)～9月23日(金)(土・日・祝日を除く)

受付場所 都市建設課

※写真は、西町地域振興住宅市営住宅(Bタイプ)に
なります。



ダイニングキッチン



浴室



洋間 6畳

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

図書カードの寄贈

宿毛市連合婦人会(高倉眞弓会長)から、坂本図書館に図書カード(36,000円分)をご寄贈いただきました。ありがとうございます。

いただいた図書カードは、おもに小中高生向け図書の購入に充てさせていただきます。



【問い合わせ先】

坂本図書館
☎63-2654

第52回宿毛市美術展覧 会開催のお知らせ

会期

10月7日(金)～11日(火)

9時～18時

※最終日は13時まで

会場 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25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26日(月) 15時30分

作品搬出

10月11日(火) 16時～18時

10月12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

【問い合わせ先】

中央公民館
☎63-2618

子どもフェスティバルす くもが開催されました

去る7月31日(日)、宿毛文教センターで「子どもフェスティバルすくも」が開催されました。開催当日は好天に恵まれ、アートワークショップには小学生、家族連れの参加があり、昨年よりもパワーアップした作品づくりができました。また、恒例となっている模擬店やゲームコーナーも多くの人たちににぎわいました。公民館サークルや婦人会をはじめとする運営関係者の皆さん、ご協力ありがとうございました。



【問い合わせ先】

中央公民館
☎63-2618

新刊案内「坂本図書館」

庭のマロニエ

アンネ・フランクを

見つめた木々

ジェフ・ゴッテスフェルド 文

ピーター・マッカーティ 絵

評論社

裏庭に立つ1本のマロニエは、

ひとりの少女のすがたを見る

のが好きでした。ある年、戦

いが始まって、少女は「隠れ家」

でひっそりとくらすようにな

り…。マロニエが語る、アンネ・

フランクの物語。

ねずみくんとおぼけ

なかえよしを 作

上野紀子 絵/ポプラ社

しげちゃんとりつさん

室井滋 作/長谷川義史 絵

金の星社

いもむき

きむらゆい 文

たじまゆき 絵/講談社

世界一の三人きょうだい

グールドン・メプス 作

山西ケンイチ 絵/徳間書店

落語

「噺家・400年の歴史・落

語のことば・名作のあらすじ

基礎知識から古典まで」

横井洋司 写真

山本進ほか 文

山川出版社

「昭和の三大名人」東京落語

四天王」…。落語を築き、築

きつつある噺家たち39人を紹

介するほか、落語家の素顔を

捉えた貴重な写真、落語40

0年の歴史、落語基礎用語辞

典、名作落語あらすじ選など

を収録。

中島ハルコはまだ懲りてない!

林真理子 著/文藝春秋

はじめてのテラリウム

多肉植物、エアプランツ、

苔、蘭でつくる」

勝地末子 著

エクスナレッジ

受難Cross

常木蓬生 著

KADOKAWA

ラストナイト

The Last

Night

薬丸岳 著/実業之日本社

(内容紹介は、徳間書店流通センターTRC MARCより)

国民年金はあなたの味方です

国民年金は、老後だけでなく“安心”で“お得”な現役世代の強い味方です。

●国民年金が“安心”な理由

- 国が責任をもって運営しているので安心です。
- 基礎年金支給額の2分の1は、国が負担しています。

●国民年金が“お得”な理由

- 老後の給付（老齢基礎年金）は終身保障です。
- 病気などが原因で一定の障害が残ったときは「障害基礎年金」が、死亡した時には、残された家族に「遺族基礎年金」が支給されるなど、現役世代の保障も充実しています。
- 納めた保険料の全額が、所得税及び住民税の申告において社会保険料控除の対象になり所得から控除されます。

保険料を40年納めることが原則ですが、納めることができなかった場合でも、納付済み期間や免除等の期間が25年あれば年金を受給できます。さらに、この期間を10年に短縮するように準備を進めています。

あなたの年金記録の確認はお済みですか？

ねんきん定期便などにより年金記録を確認いただき、間違っていると思われる方は、「ねんきん定期便・ねんきんネット専用ダイヤル」へお電話いただくか、思い当たる状況をメモしていただき、幡多年金事務所にご相談ください。

お早めにご相談ください！

年金記録の間違いは訂正を請求することができます。四国厚生支局においては、様々な調査を行い、中国四国地方年金記録訂正審議会の審議結果に基づき訂正（不訂正）の決定を行っています。

古い期間の記録の調査においては、会社に給与台帳が残っていない場合など、証拠となる資料の収集が困難となり、記録訂正に結びつかない場合もあります。

ご自身の年金記録に心配がありましたら、幡多年金事務所（☎0880-34-1616）、または、ねんきん定期便・ねんきんネット専用ダイヤル（☎0570-058-555）へご相談ください。

※お客様の電話番号が050で始まる場合は（☎03-6700-1144）



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）が当日必要となりますので、必ず年金係にお問い合せの上、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。

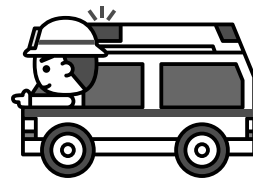
【問い合わせ先】

市民課年金係

☎63-1112

9月9日は救急の日！

消防コーナー



●救急車の適正利用を！

救急車は、現場に少しでも早く到着しようと努力していますが、ここ数年出動件数の増加に伴い、現場到着が遅れる傾向が全国的に見られるようになっています。

そこで問題となっているのが救急車の適正利用が出来ていないかという事です。どうして適正利用をしないといけないかというと、命の危険が迫っている病人やケガ人は1分、1秒でも早く現場に到着し、処置する必要があります。そのためには明らかな軽症で、家族等が車で病院に行くことが可能な場合はご協力をお願いいたします。もし、判断に迷うような状態であれば積極的に119番通報をして下さい。

●覚えよう！

命をつなぐ応急手当

急に心臓や呼吸が止まってしまった人や、けがをした人の救命率を高めるためには、その場に居合わせた人によって行われる応急手当がとても重要です。

宿毛消防署では、正しい応急手当が身につく講習会を行っています。

講習は、一人からでも受け付けられますが、職場の仲間、お友達というように、グループでの受講をしてみませんか。

受講を希望される方は、消防署警防係へお問い合わせください。

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

☎63-3111

FAX 63-3396

宿毛市国保の状況とみなさんへのご協力をお願い

みんなで助け合う地域医療保険制度が国保です。わが国では、大切な健康と暮らしを守るために、すべての人々が何らかの医療保険に加入することになっています。職場の健康保険などに加入している方とその被扶養者、後期高齢者医療に加入している方、生活保護を受けている方以外は、必ず国保に加入しなければならないことが法律で義務付けられています。

現在の市町村国保は、みなさんに納めていただいている国保税や国や県からの補助金を財源として運営しています。ここ数年の宿毛市国保は、高齢化の進展や医療技術の高度化などを受け一人当たりに対する医療費の増加が進む一方で、近年の厳しい経済状況や被保険者の減少を受け国保税収は年々減少しております。このような状況の中、平成27年度は歳出額が歳入額を上回り、財政調整基金（貯金）も底をついたため、平成28年度予算から約49,393千円の繰上充用（予算の前借）をせざるを得ない状況になりました。

そのような中、国保の財政基盤を強化する観点から、保険者として医療費の適正化に向けて努力を行っていると評価される市町村に対し交付金を交付する保険者努力支援制度（平成30年度実施）が平成28年度から前倒しで実施されることになりました。今後、国民健康保険制度等について情報を発信してまいりますので、市民の皆さんも国保について関心を深めていただき、健全な国保運営にご協力をお願いいたします。

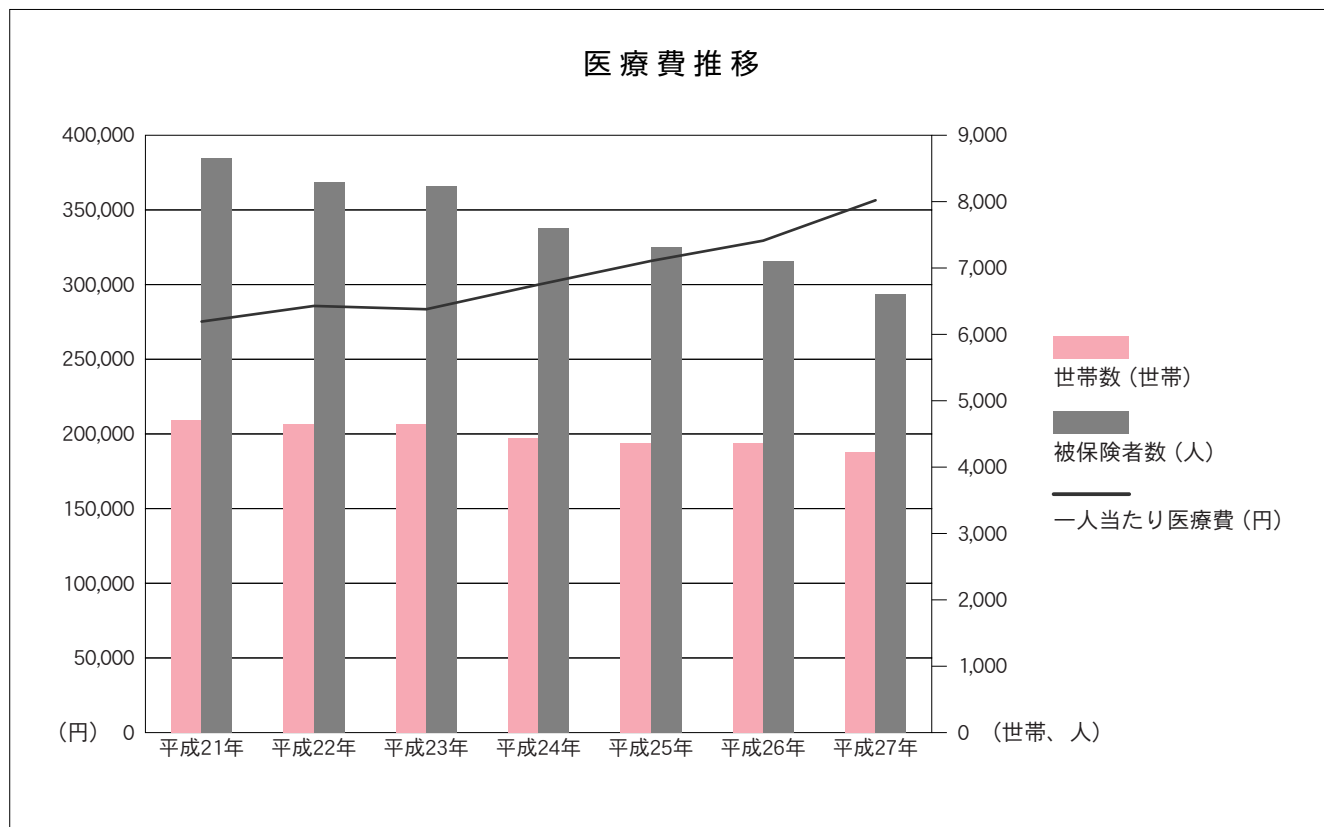
保険者努力支援制度の『保険者共通の評価指標（候補）』

- ① 特定健診・特定保健指導の実施率、メタボリックシンドローム該当者・予備群の減少率
- ② 特定健診に加えて他の健診の実施、健診結果などに基づく受診勧奨等の取り組みの実施状況
- ③ 糖尿病の重症化予防の取り組みの実施状況
- ④ 広く加入者に対して行う予防・健康づくりの取り組みの実施状況
- ⑤ 加入者の適正受診・適正服薬を促す取り組みの実施状況
- ⑥ 後発医薬品の使用促進に関する取り組みの実施状況

※その他国保有指標（5指標）が掲げられています。



健全な国保運営になるためには、みなさんのご協力が欠かせません。



【問い合わせ先】 市民課保険係 ☎ 6 3 - 1 1 1 2

宿毛市職員募集



宿毛市では、平成28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・受験資格

- 一般事務
- 3名程度
- 一般事務に従事
- 昭和57年4月2日から平成11年4月1日までに生まれ

- 建築
- 1名程度
- 建築業務（一般事務を含む）に従事
- 昭和57年4月2日から平成11年4月1日までに生まれ

- 保育士
- 3名程度
- 保育業務に従事
- 昭和57年4月2日以降に生まれ
- 有する人または平成29年3月31日までに資格取得が

見込まれる人

※全職種学歴は問いません。なお、受験資格を有していない人などは受験できません。

受付期間

9月1日(木)～9月14日(水)ただし、郵送の場合は、9月14日付の消印のあるもので受け付けます。

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。
※郵送で請求する場合は、返信用封筒(92円分の切手を貼付し、あて先を明記したもの)を同封の上、封筒の表に「採用試験申込書請求」と朱書きして、総務課人事係(〒788-8686 宿毛市桜町2番1号)まで送付してください。

試験日

第1次試験
10月16日(日)

第2次試験
11月下旬(予定)

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(試験時間120分)

・事務適性検査(一般事務)
事務職員としての適応性を、正確さ、迅速さなどの作業能力からみる(試験時間10分)

・専門試験(建築、保育士)
専門的な知識・能力についての試験(試験時間90分)

第2次試験(第1次試験合格者)
第1次試験合格者通知の際

にお知らせします。

【問い合わせ先】
総務課人事係
☎63-10948

高知家手帳の予約受付中!

平成29年版の高知家手帳の購入予約を受け付けています。表紙の色は黄色です。(文旦のような色です。)

価格

- ポケット判 500円
(9×14.5cm)
- デスク判 750円
(13×21cm)

申込方法

各地区長または企画課へお申し込みください。

申込期限 9月16日(金)
配布時期 11月上旬予定

【申し込み・問い合わせ先】

企画課広報統計係
☎63-11165

高知県内の店舗でも購入可能

- 販売予定店舗
- 県内ローソン全店
- 県内ファミリーマート
- (一部店舗を除く)
- 県内サークルK
- 県内サニーマート
- (一部店舗を除く)
- 県内TSUTAYA全店
- 蔦屋書店フジ宿毛
- 明屋書店宿毛店
- 販売時期 10月中旬予定

【問い合わせ先】

高知県統計協会
☎088-823-9344

新しい英語指導助手(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、海外から英語指導助手(ALT)を招致しています。平成28年8月に来日した1名のALTを紹介いたします。



初めまして!ハワイから来た新しいALT(英語の先生)のカリッアイアリッイと申します。カリッアイと呼んでください。28歳でイブ(12月24日)が誕生日です。宿毛市は住みやすいと思っています。趣味はボディボード、ドライブ、映画です。宿毛市と地元は似ていること(海・山が近く、農業があるところ、優しい市民)がたくさんありますから、宿毛市の皆さんに出会って友達になりたいので、もし僕を見かけたら、どうぞ声を掛けてください!よろしくお願いします。

【問い合わせ先】

学校教育課 ☎63-11102

第70回 高知県中学校総合体育大会結果報告(ベスト8以上)

7月22日から24日に行われた今年の県総体には、宿毛市から9種目に154人が出場し、日ごろの練習の成果を発揮しました。

四国大会には、小筑紫中学校から1人、片島中学校から3人、宿毛中学校から14人、東中学校から3人の生徒が出場しました。

全国大会には、宿毛中学校から陸上部が7人、柔道部が2人出場しました。

陸上

・男子2年100m 3位
中西 尋仁(片島中)
・男子400m 1位
平岡 優真(宿毛中)



平岡 優真
(宿毛中)

・男子1年1500m 1位
池川 亜路捺(宿毛中)
・男子1年1500m 4位
多和 陸翔(東中)
・男子2年1500m 7位
井上 晴友(小筑紫中)

・男子3年1500m 3位
池田 李音(宿毛中)
・男子3年1500m 5位
門田 雄誠(小筑紫中)
・男子3000m 8位
門田 雄誠(小筑紫中)
・男子110mH 1位
保川 壮人(宿毛中)
・男子走高跳 7位
吉野 雅輝(小筑紫中)
・男子砲丸投 4位
吉野 雅輝(小筑紫中)
・男子400mリレー 1位
宿毛中学校



第1走者
鍋島 仁



第2走者
平岡 優真



第3走者
保川 壮人



第4走者
嵐 海斗

・男子400mリレー 7位
片島中学校
・女子1年100m 1位
小松 陽奈(宿毛中)
・女子1年1500m 3位
有澤 未結(東中)
・女子1年1500m 4位
三浦 きらり(東中)
・女子1年1500m 7位
大久保 琳(東中)
・女子3年1500m 5位
三浦 萌子(東中)
・女子走高跳 3位
萬 唯那(宿毛中)
・女子四種競技 7位
富田 杏(宿毛中)
・女子400mリレー 3位
宿毛中学校
・男子総合 団体3位
宿毛中学校
・女子総合 団体5位
宿毛中学校
・男女総合 団体4位
宿毛中学校

水泳

・男子100m自由形 5位
谷口 真之輔(片島中)
・男子200m自由形 3位
谷口 真之輔(片島中)
・男子1500m自由形 3位
松本 昇(片島中)
・男子100m平泳ぎ 8位
梶原 一柊(宿毛中)
・男子200m平泳ぎ 7位
梶原 一柊(宿毛中)
・男子200m個人メドレー 8位
瀬戸 蒼空(宿毛中)
・男子400mメドレーリレー 8位
宿毛中学校

ソフトテニス

・女子団体 4位
宿毛中学校

バスケットボール

・女子 8位
宿毛中学校

柔道

・男子個人50kg級 3位
柴岡 知聖(宿毛中)
・男子個人60kg級 3位
東濱 龍之介(宿毛中)
・男子個人90kg級 1位
島崎 裕太郎(宿毛中)



島崎 裕太郎
(宿毛中)



宮地 杏奈
(宿毛中)

相撲

・個人学年別1年 1位
松原 進之介(片島中)
・個人学年別2年 1位
澤田 琉希夜(片島中)
・団体 3位
片島中学校

空手道

・女子2年個人形 1位
上甲 桜樺(片島中)

【問い合わせ先】

学校教育課
63-11102

9月は「防災月間」!! ～備えあれば憂いなし～

いずれやってくる南海トラフ巨大地震はもちろんですが、台風・土砂災害などが起こったら…
家族で話し合っていますか？

「命を守る」ためには、日頃の備えと早めの避難が大切になってきます。

そこで今回は、避難後の健康を守るための知識として「エコノミークラス症候群」について紹介します。

●エコノミークラス症候群（深部静脈血栓症）とは

飛行機や車の中などで長時間同じ姿勢でいると足の静脈の血流が悪くなって血栓（血の塊）ができてしまい、初期症状として膝から下に発赤、腫脹、痛みなどの症状が出現します。

次に、足にできた血栓が血流により肺の動脈まで運ばれて肺が詰まると、胸痛、呼吸困難、失神などの症状が出現し、最悪の場合、血管がつまって亡くなることもあります。

飛行機や車の中だけでなく、災害時の避難所でも体を動かさずに長時間座ってばかりいると発症するリスクが高まるとされており、東日本大震災や熊本地震の際も大変問題になりました。

●発症しやすい人

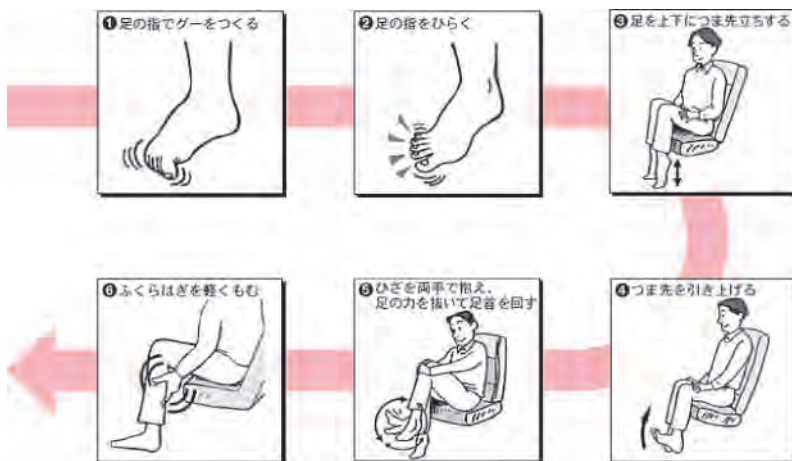
活動量の少ない高齢者は特にリスクが高いとされていますが、20代の発症例の報告もあります。

男女比では女性が多く、トイレを我慢するために水分を十分にとらない人が多いことなどの関連性もいわれています。症状がでたらすぐ医療機関を受診する必要があります。

●予防するために心がけると良い事

- ①ときどき、軽い体操やストレッチ運動を行う。
- ②十分にこまめに水分をとる。
- ③アルコールを控える。できれば禁煙する。
- ④ゆったりとした服装をし、ベルトをきつく締めない。
- ⑤かかとの上げ下ろし運動をしたり、ふくらはぎを軽くもんだりする。
- ⑥眠るときは足をあげる。

●予防のための足の運動



☆平時は有事☆

いざという時のために普段から長時間の乗物移動や、同一姿勢で過ごす事が多い場合は、意識して予防していきましょう！



【問い合わせ先】 保健介護課健康指導係 ☎ 63-1113

Prevention Week

9/24

結核予防週間

30

複十字シール運動



複十字シール運動は、結核や肺がん、その他の胸部疾患の予防に目をむけていただくとともに皆さんからの善意の寄付により、事業資金を集める目的で行われています。複十字シール運動期間中（12月31日まで）は、主として健康づくり婦人会、市町村、保健所を通じて一般の方々の協力をいただいております。

■問い合わせ先■ 保健介護課 ☎ 63-1113 / FAX 63-0410

「安心して出産を迎えることができるよう妊婦健康診査を受けましょう」

妊婦健康診査は正常な妊娠の経過を妨げる合併症を未然に防ぐこと、特に流・早産、妊娠性高血圧症候群、子宮内胎児発育遅延などの予防に重点をおいた大切な健診です。必ず定期的に受診しましょう。

①妊娠したかな？と思ったら

早めに産婦人科で診察を受けましょう。

②母子健康手帳交付

妊娠が確定したら、産婦人科で妊娠届出書が発行されます。

妊娠届出書をもったら、遅くとも妊娠11週頃までに保健介護課へ届出しましょう。

保健師が面談をしながら母子健康手帳を交付しますので、何か心配なことなどありましたら、お気軽にご相談ください。母子健康手帳は、妊娠・出産・育児の記録をするものです。大切に保管しましょう。

③妊婦健康診査を受けるには？

母子健康手帳交付時に、妊婦一般健康診査受診票を発行します。

これは妊娠初期から出産までの14回の妊婦健康診査にかかる費用を公費で助成するものです。受診の際に、必ずこの受診票を持って行きましょう。

④妊婦健康診査の回数（これは目安であり、妊婦さんの状態により間隔や回数は変わります）

妊 娠 週 数	受診の間隔（回数）
初 期～23週（6カ月頃まで）	4週間に1回（4回）
24週～35週（9カ月頃まで）	2週間に1回（6回）
36週～出産まで	1週間に1回（4回）



⑤里帰り出産される方へ

- 県外の医療機関・助産所での妊婦健診を希望される方は、手続きが必要になりますので、里帰りの1カ月前までにはご連絡ください。
- 高知市内の医療機関で出産をされる方の宿泊施設として、「 دونالد・マクDonald・ハウス こうち」を利用することもできます。詳細はお問い合わせください。

【問い合わせ先】 保健介護課健康指導係 ☎ 63-1113 FAX 63-0410

「いきいき百歳体操」自主グループの募集 ～地域で、みんなで、介護予防～

現在市内には30カ所のいきいき百歳体操自主グループがあります。

みなさんも始めてみませんか？

地域でのいきいき百歳体操実施の支援には以下の条件があります。

- ① 5人以上の参加者がいて、地区の誰もが参加できること
- ② 週1回（あるいは2回）実施できること
- ③ 3カ月以上継続できること

みんなで、
目指そう、
笑顔で、百歳!!



※興味があるグループには、事前に「ぼちぼちやろう講座（介護予防について・いきいき百歳体操の説明）」をすることもできます。お気軽にご相談ください。

【問い合わせ先】 保健介護課予防係 ☎ 63-1113 FAX 63-0410

高知家健康パスポートが始まります！

【問い合わせ先】

保健介護課 ☎ 63-1113

日々の健康づくりに取り組んでポイントを集めましょう。

健康パスポートの取得方法

- 健診を受ける
特定健診、がん検診、人間ドック、生活習慣病健診などを受診するとポイントがもらえます。
- 知る、参加する
健康まつりやウォーキング大会への参加、特定保健指導の利用などでポイントがもらえます。
- 楽しく動く
プールやスポーツジム、体育館等の利用などでポイントがもらえます。

上記の方法で3ポイント集めて申請（1項目2ポイントまで取得可能。複数の項目で合計3ポイント）。郵送や市町村の窓口で申請できます。

市内ポイント付与施設・イベント

- 大井田病院：中央8丁目3-6（健診受診）
- 宿毛市総合運動公園：山奈町芳奈4024番地（トレーニング室利用）
- 宿毛花へんろウォークwithだるま夕日ウォッチング（イベント参加・12月）

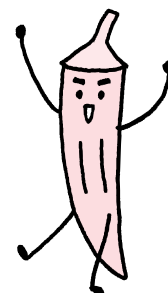
健康パスポートを取得するとお得がいっぱい！

- ①参加施設で料金割引やプレゼントなどの特典
- ②抽選で健康的な賞品が当たるキャンペーン開催 第1弾:平成28年9月1日(木)～平成29年2月28日(火)

※参加施設等、詳細は公式ホームページをご覧ください。(http://www.health-pass.pref.kochi.lg.jp/)



国民健康保険の方へ!! 生活習慣病予防のための 第3回 運動教室のお知らせ



特定健康診査の結果から、宿毛市ではメタボリックシンドロームおよび予備軍に該当する人の割合が男女共に全国平均を上回っている現状があります。また、1日1回30分以上の運動習慣のある人の割合が、男性45.9%、女性44.9%で全体の半分以下になっています。

メタボリックシンドロームの予防・解消のために若い頃からの運動習慣の定着を目指し、下記の運動教室を開催します。

運動が苦手という方も、気軽に始められる内容になっていますので、この機会にぜひ参加してみませんか。

- 開催日時** 9月15日(木)
＜受付＞18時40分～19時
＜実技＞19時～20時30分
- 会場** 和田体育館
- 対象者** 20～50代の国民健康保険加入者
- 定員** 30名
- 内容** 有酸素運動とストレッチ
- 講師** 健康運動指導士
- 参加費** 無 料

※運動のできる服装で、タオル、上履き、飲料水、ストレッチマット（なければバスタオル）をご持参ください。

最近、お腹のポッコリが気になっていませんか。血圧や体組成の測定をして、運動効果を感じてみましょう。



【申し込み・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

無料相談会のご案内

～借金問題の解決のために一步を踏み出しましょう～

高知県多重債務者対策協議会が、借金の返済等でお困りの方を対象とした無料の相談会を開催します。「こころの健康相談会」も同時に行いますので、心身に不調を抱えておられる方も、ご相談ください。

日 時	会 場
9月10日(土)	高知市消費生活センター（高知市市民生活課高知市本町4-1-24）
9月11日(日)	県立消費生活センター（高知市旭町3-115 ソーレ2階）
9月17日(土)	幡多広域消費生活センター （四万十市立働く婦人の家四万十市右山五月町8-32）
9月24日(土)	高知市消費生活センター（高知市市民生活課高知市本町4-1-24）
9月25日(日)	南国市役所（南国市大堀甲2301）

※予約の必要はありません。借り入れ・返済に関する資料があればお持ちください。秘密は厳守します。

【問い合わせ先】 高知県文化生活部県民生活・男女共同参画課
☎088-823-9653 FAX088-823-9879

自殺予防週間のお知らせ

9月10日(土)から9月16日(金)の1週間は、自殺予防週間になっています。

この期間に、「多重債務者無料相談会」と併せて「こころの健康相談会」が下記の通り実施されます。お気軽にご相談ください。

こころの健康相談会

お金に関する悩み、借金の返済等の相談に、弁護士や司法書士が応じます。「こころの健康相談会」も一緒に開催します。

日 時：9月17日(土) 13時～16時（最終受付15時30分）

会 場：幡多広域消費生活センター（四万十市立働く婦人の家 四万十市右山五月町8-32）

【問い合わせ先】

こころの健康相談会に関すること

高知県障害保健福祉課 ☎088-823-9669

借金返済に関する相談会に関すること

高知県多重債務者対策協議会事務局 高知県県民生活・男女共同参画課 ☎088-823-9653

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。
そんなとき、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

お酒の悩みごと相談 ☎090-1173-4672



宿毛市行事予定表

平成28年 9月

開催日	行 事 名	時 間	場 所	問い合わせ先
3(土)	第63回 幡多地区陸上競技選手権大会	9:00	宿毛市総合運動公園	総合運動公園 ☎66-1467
	平成28年度 高知県高等学校バスケットボール夏季選手権大会(～4日)	9:00	宿毛市総合運動公園	総合運動公園 ☎66-1467
4(日)	高知県内一斉避難訓練	9:00	市内全域	危機管理課 ☎63-0951
	第39回 西日本大会1部 幡多予選	8:00	宿毛市野球場	総合運動公園 ☎66-1467
5(月)	船員のための無料健康相談所	14:00	大井田病院	四国運輸局高知運輸支局 ☎088-832-1175
	ふれあい保育	10:00	宿毛幼稚園	宿毛幼稚園 ☎63-2914
	育児相談	10:00	宿毛幼稚園	宿毛幼稚園 ☎63-2914
	献 血	11:30	フジ宿毛店	保健介護課 ☎63-1113
6(火)	献 血	9:00	宿毛商銀信用組合宿毛支店 宿毛商工会議所	保健介護課 ☎63-1113
		12:30	筒井病院	
7(水)	無料人権相談	10:00	宿毛文教センター	人権推進課 ☎62-0225
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
10(土)	人権啓発講演会 講師 蓮池 薫 「夢と絆を求めて ～翻弄された運命の中で～」	13:30	宿毛文教センター	手代岡児童館 ☎66-0756
	平成28年度 ピア・ふれあい21	10:30	宿毛市総合運動公園	宿毛授産園 ☎63-5651
11(日)	宿毛市体育協会 スカッシュバレーボール大会	9:00	宿毛市総合運動公園	総合運動公園 ☎66-1467
	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
12(月)	船員のための無料健康相談所	14:00	大井田病院	四国運輸局高知運輸支局 ☎088-832-1175
	ふれあい保育	9:30	市内各保育園	各保育園
13(火)	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
				保健介護課 ☎63-1113 市 民 課 ☎63-1112
15(木)	第3回 運動教室	19:00	和田体育館	保健介護課 ☎63-1113 市 民 課 ☎63-1112
	通学路安全の日		市内全域	総 務 課 ☎63-0948
16(金)	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
17(土)	第46回 高知県新人陸上競技対校選手権大会(～18日)	9:00	宿毛市総合運動公園	総合運動公園 ☎66-1467
18(日)	第39回 西日本大会1部 幡多予選	8:00	宿毛市野球場	総合運動公園 ☎66-1467
	宿毛市体育協会 バドミントン大会	9:00	宿毛市総合運動公園	総合運動公園 ☎66-1467
20(火)	出張年金相談	10:00	市役所(市民課で受付)	市 民 課 ☎63-1112
	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
21(水)	夜間市税納付窓口開設日	17:15	市役所税務課	税 務 課 ☎63-1115
	宿毛市・大月町中学校陸上競技大会	8:50	宿毛市総合運動公園	総合運動公園 ☎66-1467
24(土)	幡多地区中学校新人野球大会(～25日)	8:30	宿毛市野球場	総合運動公園 ☎66-1467
	第26回 宿毛高校プラスバンド定期演奏会	18:30	宿毛市総合社会福祉センター	高知県立宿毛高等学校 ☎63-2164
25(日)	クルーズ客船「ぱしふいっくびいなす」入港	入港 8:00 出港 17:00	宿毛湾港新港岸壁	企 画 課 ☎63-1118
	休日市税納付窓口開設日	9:00	市役所税務課	税 務 課 ☎63-1115
	土佐の豊穡祭2016 はたフェスin宿毛	10:00	宿毛新港緑地	はたフェス実行委員会事務局 ☎0880-35-6900
26(月)	モラロジー1日セミナー「心新たに生きる」	19:30	宿毛文教センター	宿毛モラロジー事務所 ☎63-1038
27(火)	中央区(四万十市・三原村)中学校陸上競技大会	9:00	宿毛市総合運動公園	総合運動公園 ☎66-1467
29(木)	集え!競おう!ろうれんピック2016(西部会場)	9:00	宿毛市総合運動公園	総合運動公園 ☎66-1467
30(金)	市民講座&相談会	14:00	聖ヶ丘病院	聖ヶ丘病院 ☎63-2146
10月1(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
	鵜来島 秋祭り	10:00	鵜来島	田淵 ☎090-5273-9478
7(金)	第52回 宿毛市美術展覧会(～11日)	9:00	宿毛文教センター	中央公民館 ☎63-2618

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

9/(金) 納期限
30



9月 3・4・10・11・24・25

10月 1・2・8・9・15・16・22・23・29・30

〈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
9	25(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	8(木)	市 役 所 税 務 課	17:15～19:00
	21(水)	〃	〃



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
14(金)	宿毛市総合社会福祉センター	9:15～ 9:35

【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
19(水)	宿毛市総合社会福祉センター	12:15～13:30



成人保健

【肺がん検診】

日	場 所	受 付 時 間
19(水)	宿毛東部農村環境改善センター	9:00～10:30
	馬場住集会所	11:00～11:20
	天神広場	11:40～11:50
24(月)	宇須々木公民館	8:00～ 9:00
	宿毛育成園	9:40～10:20
	坂ノ下集会所	10:50～11:20
	田ノ浦消防屯所前	13:00～13:30
	呼崎集会所	13:50～14:00
	高知県宿毛漁業指導所(湊)	14:20～14:50
	伊与野教員住宅付近	15:10～15:50
	千寿園	13:00～13:20
31(月)	宿毛市総合社会福祉センター	13:50～14:20
	幡多健診センター	15:00～15:30

【赤ちゃん広場】

日	場 所	実 施 時 間
6(木)	東平コミュニティセンター	9:30～11:30
11(火)	地域子育て支援センター	9:30～11:30
25(火)	宿毛市総合社会福祉センター	9:30～11:30

【健康相談】

- 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。
- 健康相談はどこの場所でも受けることができます。

日	場 所	実 施 時 間
7(金)	鵜来島離島センター	8:30～11:00
11(火)	田ノ浦集落センター	13:30～15:00
17(月)	宿毛文教センター	10:00～11:30
19(水)	藻津集会所	14:00～15:30
21(金)	鵜来島離島センター	8:30～11:00
26(水)	弘瀬老人憩いの家	10:00～11:30
	沖の島開発総合センター	10:00～11:30

【セット健診】特定健康診査・各種がん検診 ※各健診とも、単独での受診が可能です。

日	場 所	セット	胃がん検診	大腸がん検診	特定健康診査	前立腺がん検診	乳がん検診
27(木)	宿毛東部農村環境改善センター	午前	○	○	○	○	○
		午後		○	○	○	○

胃がん検診……午前 8:00～ 9:00 午後 実施なし

大腸がん検診 } …午前 9:00～10:00 午後 13:30～14:30

特定健康診査 } …午前 9:00～10:00 午後 13:30～14:30

前立腺がん検診 } …午前 9:00～10:00 午後 13:30～14:30

乳がん検診……完全予約制(受付時間は申し込みされた方に個別に通知します。)

※複数の健診を受診する場合は、受診する健診の中で最も早い受付時間までにお越しください。

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	7月26日(火)
胃がん検診	8月 2日(火)
大腸がん検診	7月27日(水)回収分
乳がん検診	7月28日(木)
子宮頸がん検診	7月22日(金)
前立腺がん検診	8月 2日(火)

※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

木造住宅の耐震診断が 無料でできます!!

住まいの耐震対策をお考えの方はご相談ください。

対象住宅：昭和56年5月31日以前の基準で建築した住宅



【問い合わせ先】

危機管理課 ☎ 63-0951

宿毛4Hクラブ主催

「達朗シェフ」の幸せ料理教室&青空レストラン開催!

宿毛4Hクラブは宿毛市の将来の農業を支える若い農業者が中心となって組織する団体で、地域農業と社会発展に寄与する活動を行っています。

今回、与論島を中心に活躍している南館達朗シェフを招いて、宿毛の食材をふんだんに使った料理教室やレストランを行います。



○「達朗シェフ」の幸せ料理教室

①日時 10月13日(木) 9時30分～

場所 宿毛文教センター

内容 宿毛の食材を使ってつくるトマトソースパスタほか

参加費 2,500円

募集人数 8人

対象者 中学生以上

②日時 10月16日(日) 9時30分～

場所 宿毛東部農村環境改善センター

内容 宿毛産ケンボロー豚を使ったハンバーグステーキほか

参加費 2,500円

募集人数 8人

対象者 中学生以上

○「達朗シェフ」の幸せ親子料理教室

③日時 10月15日(土) 9時30分～

場所 宿毛東部農村環境改善センター

内容 宿毛の食材を使って親子でつくるピッツアほか

参加費 3,000円(1組)

募集人数 8組

対象者 子ども1名と保護者1名

※ただし、子どもは小学生以上

●①～③の料理教室に用意するもの

エプロン・メモ帳・ペン・飲み物

※食事に飲み物はつきません。

【申し込み・問い合わせ先】

産業振興課 ☎63-11117

○「達朗シェフ」の青空レストラン

日時 10月17日(月) 11時30分～

場所 山崎屋パン店

(宿毛市宿毛988-1)

内容 宿毛の食材をふんだんに使ったコース料理を予定しています。

料金 3,000円

募集人数 8人

【申し込み・問い合わせ先】

宿毛4Hクラブ 代表 尾崎公帝

☎090-8284-7837

市民祭宿毛まつり2016

今年も、市民祭宿毛まつりを開催します。一部会場が変更になりますのでご注意ください。

10月8日(土)

「メイン会場・セレスきくち前周辺」

歌謡フェスティバル・こんぴら男・舞踊パレード・各種イベント

10月9日(日)

「メイン会場・宿毛湾港新田緑地」

花火大会・少年相撲大会・キャラクターショー・クリンキャンペーン・各種イベント

10月10日(月・祝)

スポーツ大会・クリンキャンペーン

参加者・参加チーム募集

・こんぴら男

メイン会場からコースに沿って金刀比羅宮に一番早く到着した者が「こんぴら男」になります。

・舞踊パレード

参加人数1団体30人以上

(参加団体への助成あり)

【申し込み・問い合わせ先】

市民祭宿毛まつり実行委員会(公社)宿毛青年会議所内

☎63-13484

(月～金曜日 10時～15時)



人のうごき(28.8.1現在)	人口	21,379(－23)	男	10,016(－13)	出生	10	転入	31
かっこ内は前月比	世帯	10,232(＋5)	女	11,363(－10)	死亡	24	転出	40