



卒業おめでとう！
泉佐野へ、届けこの思い！！

泉佐野市で卒業記念の文旦を贈呈

宿毛市と大阪府泉佐野市は特産品相互取扱協定を結んでおり、昨年の5月に泉佐野市立第三小学校に土佐文旦の苗木を植樹し、11月には宿毛市の概要や文旦の栽培管理方法などの授業を行いました。

今回、植樹の授業に参加し、普段の文旦の手入れを行っている6年生の卒業にあたり、宿毛市の文旦農家で組織する「すくも文旦育成会」から卒業生12名に、記念として文旦を贈呈することになりました。

今後も、このような交流を継続し、両市の特産品の宣伝と販路拡大につなげていきます。



吉岡 毅さん（すくも文旦育成会会長）のコメント

今年の文旦は、雨がが多く栽培管理が難しかったですが、農家が精一杯作った文旦を食べて、宿毛を感じてもらえたらうれしいです。

問 産業振興課 ☎ 63-1117

第6回 四万十・足摺無限大チャレンジライド

全国のサイクリストが高知県西南部7市町村を駆け抜けるサイクリングイベント。6回目の開催となる今年は前回から引き続き宿毛市総合運動公園をスタート・ゴール地点とし、足摺方面は三原村を通過するルートです。本大会はタイムを競うレースではなく、早春の宿毛市をはじめとする幡多地域の大自然を楽しむサイクリングイベントです。コース上の一般車両の交通規制を行わず、参加選手は一般の交通規制に従って走行します。また、スタート・ゴール地点会場にて、選手の皆さんへの地場産品でのおもてなしの他、物販も行います。さらに今年はオランダロードレース女子元トップ選手のイリス・スラッペンデルさんも参加予定となっています。当日は参加選手の皆さんの応援にぜひお越しください。

日時

四万十ロングコース

3月10日（土）8時～17時30分（制限時間）

足摺チャレンジ・ミドルコース

3月11日（日）8時～17時30分（制限時間）

場所 宿毛市総合運動公園（スタート・ゴール地点）

ゲスト オランダロードレース女子元トップ選手
イリス・スラッペンデルさん

主催 四万十・足摺無限大チャレンジライド実行委員会、
四万十市、土佐清水市、四万十町、黒潮町、大月町、
三原村、宿毛市、幡多広域観光協議会、土佐清水市観光協会、
四万十市観光協会、宿毛市観光協会、四万十町観光協会、
NPO 砂浜美術館、大月町観光協会、三原村商工会、(株)相愛

後援 高知県、スポーツニッポン新聞社

早春の高知西南部を駆け抜けよう！
3月10日 四万十ロングコース
3月11日 足摺チャレンジ or ミドルコース
2日間参加で無限大コース！

今年も行こう！
微笑んで！

2018
3/10～11

オランダロードレース
女子元トップ選手
イリス・スラッペンデルさん

参加
予定

第6回 四万十・足摺無限大チャレンジライド

●3月10日 四万十ロングコース、3月11日 足摺チャレンジ or 足摺ミドルコース
●納税：各コース6,000円、無税コース（2日間参加）14,000円（納税は別掲）●エントリー締切2月19日

大会概要、コース、エントリーはコチラから！

大会HP：<http://www.shimantomugendai.jp>

主催・問合せ
四万十・足摺無限大チャレンジライド
実行委員会事務局 / 高知、国訳
TEL：088-846-6703
FAX：088-846-6713

第3弾！
抽選でプレゼントが当たる！

問 大会事務局 ☎ 088-846-6703（平日9時～16時）

「宿毛の魚おもてなしプロジェクト」提供メニュー決定!!

宿毛の魚しゃぶしゃぶ

志国高知 幕末維新博の第二幕開幕にあたり、宿毛市では、京都の老舗料亭「菊乃井」堀 知佐子さんを招いて「宿毛のおいしい魚」を使った「ご当地グルメ」を地元飲食店の協力を得て開発しました。3月25日より第一弾参加店での提供がスタートします。メニューは、四季折々の宿毛産の鮮魚を、高知県産の新鮮野菜とともに、全国的にも珍しいすき焼きのつけ汁で贅沢にも「しゃぶしゃぶ」でいただくもので、食事の最後にはお店独自の締めのメニューが用意されています。今までのような同じメニューの「ご当地グルメ」ではなく、お店ごとの工夫と味が楽しめ、食べ比べができる、新しいスタイルのご当地グルメです。ぜひ、ご賞味ください。



堀 知佐子さん

(管理栄養士・食生活アドバイザー・調理師・日本抗加齢医学会正会員・(株)菊の井非常取締役・高知県観光大使)
京都調理師専門学校にて教鞭をとった後、(株)菊の井中食事業部を設立。その後、(有)コウズホーリーを設立し、食品会社や飲食店、地方自治体の地方活性化を目指したメニューアドバイスや食生活全般における指導などを行う。2008年アンチエイジングレストラン『Rire (リール)』を開業。2013年には調理指導師協会を設立し、調理力のある管理栄養士の育成を図っている。その他大手食品メーカーや飲食店などの顧問として活躍。著書に「子どもと作る和のおかず」「アンチエイジングクッキング」「アルツハイマーを予防する地中海式和食」などがある。



第一弾参加店 (順不同)

居酒屋 八坂(☎63-3849)	中華料理 水滸(☎63-3540)	宿毛リゾート椰子の湯(☎65-8185)
みよき(☎63-2377)	創作割烹 大松(☎63-2565)	旬彩旬味 睦月(☎080-4038-5864)
きらら館(☎63-3255)	四季和処 福なが(☎65-7776)	彩食や 一期一笑(☎63-1661)
居酒屋 うめ屋(☎63-5530)	レストランららぽーと(☎63-4857)	レストラン鶴亀(☎63-3854)



※各店舗、要予約にて承ります。(1人前 1,500円～)

※参加協力店舗を随時募集しています。詳しくはお問い合わせください。

問 商工観光課 ☎ 63-1119

「ふるさとPR大賞」受賞！

平成29年8月5日にBSチャンネルで放送された「ダイドードリンコスペシャル日本の祭り・沖の島荒倉神社大祭」のスポットCMとして宿毛市が作成した手作りCMが、全国のべ27自治体、作品数約60本の中から「平成29年下期 祭り自慢！ふるさと自慢！メッセージCM大賞」に選ばれました。受賞作品や受賞式の模様が、下記特設サイトでご覧いただけます。

ダイドードリンコ日本の祭り特設サイト
http://www.dydo-matsuri.com/corporate_cm.php



問 商工観光課 ☎ 63-1119

移住者交流会 DIY にチャレンジ！ ウォールシェルフを作ろう！

宿毛市では、移住してきた皆さんが、ほかの移住者や地元の皆さんと交流できる場を持つことを目的に、移住者交流会を開いています。

今回は、四万十市にある中村高等技術学校の方を講師に招き、ウォールシェルフを作ります。木のオブジェを組み立てていただき、粘土細工や小物を自由にレイアウトし、写真のような棚を製作します。

インテリアにも最適な自分だけの棚を作ってみませんか？

- 日時** 3月25日(日) 10時～12時
- 場所** 宿毛市総合社会福祉センター2階 視聴覚室
- 参加費** 1人500円
- 定員** 20名(小学生以下は保護者同伴)
- 締切** 3月20日(火)
- 講師** 中村高等技術学校
- 対象** 宿毛市に移住してきた方
宿毛市にお住まいの方

申問 企画課移住定住推進室 ☎ 63-1165



宝くじの助成金で整備

(財)自治総合センターの行う「コミュニティ助成事業」とは、全国自治宝くじの社会貢献広報事業として行っているもので、宝くじの受託収入を財源として、地域のコミュニティ活動の充実・強化を図ることにより、地域社会の健全な発展と住民福祉の向上に寄与するものです。



このたび助成金により、片島地区の屋外放送施設が整備されました。これにより、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 企画課移住定住推進室 ☎ 63-1165



寺山トンネル見学

2月9日に松田川小学校の5、6年生12名がトンネル工事の現場を見学しました。現場は国土交通省中村河川国道事務所が工事を行っている、国道56号中村宿毛道路の寺山トンネルで、子ども達はトンネル工事の方法などを学習したあと、作業用の重機に乗って天井までの高さを体感したり、壁面に貼る防水シートにメッセージや絵を描いて思い出を作りました。

問 国土交通省四国地方整備局中村河川国道事務所 ☎ 0880-34-7301



お誕生おめでとう (平成30年1月受付分)		
住所	赤ちゃん	保護者
貝塚	いわほら 岩原 鼓汰郎	健太
中央2丁目	すぎもと 杉本 光優	晃也
四季の丘2丁目	おかむら 岡村 芽依	洋志
小深浦	いぼらぎ 茨木 みなと	孝征

ご冥福をお祈りします (平成30年1月受付分)		
住所	氏名	享年
宇須々木	岡崎 芳秋	90
片島	清家 繁	64

※本コーナーの記事は、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** 市民課 ☎ 63-1112

はなちゃんバス だより



はなちゃんバス利用状況

平成 29 年 10 月 16 日より本格運行を開始したはなちゃんバスですが、たくさんの市民の皆さんにご利用いただき交通手段として無くてはならない存在になっています。これからも皆さんからのご意見をお聞かせいただき、運行経路やダイヤの見直しを行っていきます。今後もますますのご利用をよろしくお祈いします。

	月曜日 楠山線	火曜日 栄喜線	水曜日 舟ノ川線	木曜日 出井線	金曜日 藻津線	月別合計
10月 (16日~31日)	96名	145名	32名	67名	52名	392名
11月	123名	139名	82名	138名	132名	614名
12月	129名	183名	62名	134名	113名	621名
1月	88名	145名	52名	105名	74名	464名
路線別合計	436名	612名	228名	444名	371名	2,091名

市街地での移動は「はなちゃんバス」が超便利！

はなちゃんバスは 1 日 8 回市街地を循環運行しています！

お買い物・通院・各種お手続きに大変便利です。ぜひ皆さん一度ご利用ください。

※はなちゃんバスは駐停車禁止区域以外は自由乗降ですので、どこでも乗り降りが可能です。



文教センター前



田村内科クリニック前



フジ前



宿毛駅前



JA 高知はた宿毛支所



社会福祉センター



エヴィ前



サングリーン前



市役所



大井田病院

平成31年

歌会始のお題および詠進歌の詠進要領

お題 「光」

お題は「光（ひかり）」ですが、歌に詠む場合は「光」の文字が詠み込まれていればよく、「光線」、「栄光」のような熟語にしても、また、「光る」のように訓読しても差し支えありません。

詠進要領

①詠進歌は、お題

を詠み込んだ自作の短歌で一人一首とし、未発表のものに限り

②書式は、半紙（習字用の半紙）を

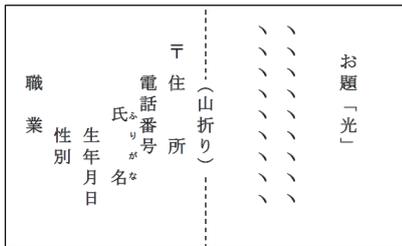
横長に用い、右半分にお題と短歌、左半分に郵便番号、住所、電話番号、氏名（本名、ふりがなつき）、生年月日、性別および職業（なるべく具体的に）を縦書きで書いてください。無職の場合は、「無職」と書いてください（以前に職業に就いたことがある場合には、なるべく元の職業を書いてください）。なお、主婦の場合は、単に「主婦」と書いても差し支えありません。

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。ただし、海外から詠進する場合は、用紙は随意（ただし、半紙サイズ24cm×33cmの横長）とし、毛筆でなくても差し支えありません。

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下記によることができます。

- 代筆（墨書）による。代筆の理由、代筆者の住所および氏名を別紙に書いて詠進歌に添えてください。
- 本人がワープロやパソコンなどを使用して印字する。この場合、これらの機器を使用した理由を別紙に書いて詠進歌に添えてください。
- 視覚障害の方は、点字で詠進しても差し支えありません。

書式図
(横長)



注意事項

次の場合には、詠進歌は失格となります。

- ①お題を詠み込んでいない場合・短歌の定型でないものまた用紙が縦長の場合
- ②一人で二首以上詠進した場合や毛筆でない場合
- ③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
- ④詠進歌を歌会始の行われる以前に、新聞、雑誌その他の出版物、年賀状等により発表した場合
- ⑤詠進要領②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
- ⑥住所、電話番号、氏名、生年月日、性別、職業を書いていないものその他この詠進要領によらない場合

詠進の期間

お題発表の日から9月30日までとし、郵送の場合は、消印が9月30日までのものを有効とします。

あて先

「〒100-8111 宮内庁」とし、封筒に「詠進歌」と書き添えてください。詠進歌は、小さく折って封入して差し支えありません。

個人情報

●利用目的

詠進要領②で記載いただいた個人情報は、歌会始のために必要な範囲で利用します。

●利用および提供の制限

法令に基づく開示要請があった場合その他特別な理由がある場合を除き、利用目的以外の目的のために自ら利用し、または第三者に提供しません。

問

宮内庁式部職あてに郵便番号、住所、氏名を書き、返信用切手をはった封筒を添えて、9月20日までに問い合わせてください。

●宮内庁ホームページ <http://www.kunaicho.go.jp/>

休日市税納付窓口開設日			
月	日	場所	開設時間
3	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
3	8(木)	市役所税務課	17:15 ~ 19:00
	22(木)		

高知けいば パルス宿毛

3月 4・5・6・11・13・
14・18・20・21・
25・27・28



(HP)[http://www.keiba.or.jp/\(i-mode\)](http://www.keiba.or.jp/(i-mode))<http://www.keiba.or.jp/i/>

水道料金・下水道使用料の コンビニエンスストア払い

4月1日から、水道料金・下水道使用料をコンビニエンスストアで納付できるようになります。曜日や時間を気にすることなく、納付書に記載されているコンビニなら全国どこでも納付することができますので、ぜひご利用ください。

納付書の様式はコンビニ対応の納付書に変わりますが、これまで通り金融機関窓口等でも取り扱いできます。
※水道料金・下水道使用料以外（市税など）は、コンビニではお支払いできません。

利用できるコンビニ

宿毛市内にあるコンビニ

- サークルK
- ファミリーマート
- ローソン

その他利用できるコンビニ

- サンクス
- セブン-イレブン
- セイコーマート
- デイリーヤマザキ
- ハマナスクラブ
- ポプラグループ
- ミニストップ
- ヤマザキデイリーストアー
- MMK 設置店（AIR 有岡店、フジ中村店など）

コンビニで使用できない納付書

- 平成30年3月29日以前に発行されたもの
- 金額が30万円を超えるもの
- 金額を手書きで訂正したもの
- バーコードが印刷されていないもの
- 破損、汚損などによりバーコードが読み取れないもの

問 水道課庶務係 ☎ 63-3552

平成30年度 国税専門官採用試験募集要項

試験日程

第1次試験

試験日

6月10日（日）

試験種目

- 基礎能力試験（多肢選択式）
- 専門試験（多肢選択式および記述式）

合格者発表日

7月3日（火）

第2次試験

試験日

7月11日（水）～7月19日（木）

試験種目

人物試験／身体検査

最終合格者発表日 8月21日（火）

※詳しい日時は、第1次試験合格通知書で通知

申込期間

3月30日（金）9時～4月11日（水）（受信有効）
原則として、インターネット申込みをご利用ください。

インターネット申込専用アドレス

<http://www.jinji-shiken.go.jp/juken.html>

受験資格

- ①昭和63年4月2日～平成9年4月1日生まれの者
- ②平成9年4月2日以降生まれの者で、大学を卒業した者および平成31年3月までに大学を卒業する見込みの者、または、人事院が同等の資格があると認める者

※採用予定数の情報は人事院ホームページで確認してください。

国税庁ホームページ採用案内ページアドレス

http://www.nta.go.jp/soshiki/saiyo/saiyo02/shiken/test_02.htm

問 高松国税局人事第二課 ☎ 087-831-3111

スーパーやコンビニのA T Mへ誘導する 還付金等詐欺に注意！

市役所の職員を名乗る人物から「医療費の還付金があり、1時間以内に手続きが必要だ。指示する連絡先に電話するように」と電話があった。指示された連絡先に電話したところ、通帳とキャッシュカードを持って金融機関でないところのA T Mに行くように言われた。冷静になって考えてみるとおかしい。(70代女性)



こんな手口にご注意ください！！

- 市役所等の職員を名乗り、医療費や社会保険料等の還付金手続きのためにA T Mへ誘導して送金させる「還付金詐欺」が増加しています。
- 全国で地域ごとに短期間・集中的に発生しています。現在、自分の地域で発生していなくても、今後注意が必要です。
- 「今日中」「1時間以内」などと還付手続きを急かし、冷静に考えたり周囲に相談したりする余裕を与えません。
- 金融機関のA T Mコーナーでは声かけを行うなどの振り込め詐欺対策をとっているため、操作の様子が周囲から見過ごされがちなスーパーやコンビニなどのA T Mへ誘導するケースが目立ちます。

不審に感じたら、すぐに最寄りの警察署や消費生活センター等にご相談ください。

幡多広域消費生活センター ☎ 0880-34-6301 FAX 0880-34-6295

相談受付：月～金曜日（祝日・年末年始を除く）9時～12時 / 13時～17時

住 所：〒787-0012 四万十市右山五月町8番32号 四万十市立働く婦人の家1階



地震対策を確認しましょう！

未曾有の被害をもたらし、多くの人々の命を奪った東日本大震災から7年、熊本地震から2年が経とうとしていきます。私たちの住んでいる高知県も、いつ南海大地震が起きてもおかしくない状態にあります。もう一度、家族で地震が起きた時にはどうするかなどについて話し合いながら防災対策の事を考えておきましょう。

●事前の話し合い

地震が起きたとき、どこに誰に・いつ連絡し、最終的にどこに集合するかということを決めておきましょう。どのような手段で連絡を取るかという点、また、どのような手段で集合するかということも、確認しておきましょう。

●避難所までのルートを事前に確認

地震時は、自宅から避難所

までの道のりは、普段と違い通行できない場合もあることを知っておきましょう。日頃から実際に歩いてみるなど危険箇所を把握し安全なルートを確認しておいてください。

●防災グッズを準備

非常持ち出し袋のセットを購入したけど、地震の時に使えるものがなかったでは意味がありません。地震時、本当に必要な防災グッズを揃え、また定期的に点検し、適切な場所に保管しておきましょう。

●部屋の中の安全対策

家具の転倒・落下により、ケガをするだけでなく、倒れた家具により、部屋の出入り口や廊下がふさがれ、避難することが困難になります。日頃から家具の固定をしたり、配置を考えて地震に備えましょう。



ご質問・お問い合わせ等
ございましたら……
【問い合わせ先】
代表電話 63-3111
火災・災害用 63-3300
FAX 63-3396

火の用心ことを形に習慣に

募 市営住宅入居者募集

市営住宅

募集団地

西町団地 4戸 3DK

平井団地 1戸 3DK

入居資格条件 有

申込書配布期間

3月5日(月)～3月20日(火)
(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
受付期間

3月7日(水)～3月20日(火)
(土・日を除く)

西町地域振興住宅

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(エレベーター無し)

契約方式 定期借家方式

家賃 30,000円/月

共益費 2,000円/月

駐車場 1,000円/月

(1世帯に1台のみ)

敷金 90,000円(家賃×3ヵ月)

入居資格条件 有

受付期間 随時受付

(土・日・祝日を除く)

申 問 都市建設課建築住宅係
☎63-1120

i 土地価格等縦覧帳簿・ 家屋価格等縦覧帳簿の 縦覧

日時 4月1日(日)～
5月31日(木)
(土・日・祝日を除く)
8時30分～17時15分

場所 市役所税務課
縦覧できる方

土地・家屋の固定資産税納税者

持参物

免許証等、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 税務課固定資産税係
☎63-1203

募 生きがい大学さくら学園 入学生募集

生きがい大学に入学し、仲間と一
緒に生きがいづくりや健康づくりに
参加しませんか?平成30年度
の入学生を募集します。皆さんの
ご参加をお待ちしています。

開催頻度 年間6回
(2カ月に1回程度)

場所 宿毛文教センター

参加費 無料

入学資格 市内在住で60歳以上の方
定員 200名程度

募集期間 3月1日(木)～
3月30日(金)

申 問 福祉事務所
高齢者・障害福祉係
☎63-1114 ☎63-0410

i 全国一斉情報伝達訓練

地震や大津波、国外からの武力攻
撃などが発生した場合に消防庁
からの緊急情報を瞬時に知らせ
る「全国瞬時警報システム(J-
ALERT(ジェイ・アラート))」を
活用した、全国一斉の情報伝達訓
練が行われます。当日は、音声情
報伝達システムにより、国外から
の武力攻撃があった場合に鳴る実
際のサイレン音が鳴りますので、
混乱の無いようご注意くださいと
ともに、実際に災害等が起こった
ことを想定して、自らの取るべき
行動について考える機会としてく
ださい。

日時 3月14日(水) 11時
放送内容
有事サイレン音「これは、Jア
ラートのテストです。」



問 危機管理課 ☎63-0951

宿毛

information

情報コーナー

募 松田川こいのぼり募集

宿毛市内の有志団体「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、今年で12回
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、
こいのぼりを収集していますの
で、ご提供いただける方はご協力
をお願いします。



問 商工観光課 ☎63-1119
宿毛商工会議所 ☎63-3123

募 産業祭出店者募集

第6回「宿毛まるごと産業祭」に
出店していただける宿毛市の事業
者の方を募集します。
注意事項等詳細は本紙2月号4
ページをご参照ください。

日時 4月29日(日・祝)
9時～15時

場所 宿毛市総合運動公園

出店料 1,000円/1ブース

条件 宿毛市で活動している事
業者、団体、個人

ブース (間口×奥行)

屋内 2.5m×2.5m

屋外 2.5m×3.5m

内容

1次製品の販売、加工品の展示・
販売、地元製品を使用したグルメ
商品、そのほか宿毛市で行われて
いる産業と認められるもの(宿毛
市に事業所のある会社の製造品の
展示なども可能です)

締切 3月20日(火)

申 問 産業振興課 ☎63-1117

i 多重債務相談

四国財務局では、借金を抱え悩んでいる方々のための相談窓口があります。一人で悩まず、ご相談ください。必要に応じて、弁護士・司法書士などの法律専門家への引き継ぎも行っています。

相談方法 お電話ください。
折り返しお電話します。

相談費 無料

受付日時 月～金 9時～12時
13時～17時

(祝日、12月29日～1月3日を除く)

相談先

四国財務局多重債務者相談窓口
☎ 087-811-7801 (直通)

i 無料人権相談

相談を希望される方は、事前に人権推進課までご連絡ください。

日時 4月4日(水)
10時～15時

※相談時間は、1人30分です。

場所 宿毛文教センター2階
視聴覚室

内容

人権問題・婚姻・扶養・相続・金銭貸借・土地建物貸借・登記・戸籍・交通事故など

主催 高知地方法務局四万十支局

問 人権推進課 ☎ 62-0225

i 今月の1日行政相談所

日時 3月27日(火)
13時～15時

場所 宿毛文教センター2階
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

「高知で恋しよ!!マッチング」

会員数1,000人突破を記念して、新規・継続いずれも
入会登録料10,000円が8,000円に!
この機会に、ぜひご登録ください

先着
200名様
限定!



「高知で恋しよ!! マッチング」とは…結婚への支援を望む独身の方の1対1の出会いをサポートする会員制のお引き合わせシステム。「こうち出会いサポートセンター」で利用することができます。



高知で恋しよ!! マッチング

問 こうち出会いサポートセンター 四万十センター
四万十市中村小姓町 46 中村商工会館2階 ☎ 0880-34-8171
開設時間 日・月 10時～12時 13時～17時 / 水・木 15時～20時
(火、金、土、祝日は休み)

雑誌・図書を差し上げます

保存年限を経過した雑誌や除籍した図書を差し上げます。3月25日(日)までは冊数制限を設けておりますので、制限範囲内でお持ち帰りください。※3月27日(火)からは雑誌・図書ともに冊数制限はありません

日時 3月13日(火)～(休館日は除く)
10時～18時30分(土日:10時～18時)

場所 坂本図書館
冊数 雑誌 1人3冊まで
図書 1人30冊まで

問 坂本図書館 ☎ 63-2654

坂本図書館長期休館

資料特別整理などのため、次の期間が休館となります。返却ポストは通常どおりご利用いただけます。

期間 3月5日(月)～3月12日(月)

問 坂本図書館 ☎ 63-2654

忘れ物・落とし物

文教センター内の忘れ物・落とし物を中央公民館・坂本図書館で預かっています。心当たりのある方は至急取りに来てください。また、長期保存管理は困難ですので、3月末に一部のもの(利用者カードなど)を除き、処分させていただきます。

問 中央公民館 ☎ 63-2618 / 坂本図書館 ☎ 63-2654

芸能発表会を開催

第19回芸能発表会が開催され、歌謡体操、詩吟、3B体操、日本舞踊、社交ダンス、フラダンス、コーラス、大正琴、太極拳の公民館サークル11団体が、日頃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、発表会の終了まで温かい声援と拍手が送られていました。参加された皆さん、ご来場いただきました皆さん、また、運営にご協力していただきました方々にお礼申し上げます。



問 中央公民館 ☎ 63-2618

坂本図書館新刊コーナー

(内容紹介は、(株)図書館流通センター TRCMARC より)

●大根はエライ



久住昌之 文・絵
福音館書店
薬味として主菜の味を引き立てたり、いっしょに煮たものの味を引き立てたり。人気も実力もあるのに、どこか奥ゆかしい大根。まるでいつも脇役に徹している役者さんみたい…。月刊『たくさんのふしぎ』から生まれた絵本。

●蒼き山嶺



馳星周 著
光文社
元山岳遭難救助隊員の得丸志郎は、大学時代、山岳部で一緒だった公安刑事・池谷博史と再会。残雪期の白馬岳の山頂までのガイドを頼まれるが、池谷は警察から追われ、刺客に命を狙われていた…。『小説宝石』連載を単行本化。

●じてんしゃのれるかな

平田利之 作 / あかね書房

●にゃんにゃん

せなけいこ さく / 福音館書店

●天翔ける

葉室麟 著 / KADOKAWA

●相手をイラッとさせない!

メールの好感度を上げるマナー & 文例

杉本祐子 著 / 主婦の友社

ご存知ですか？ 「学生納付特例制度」と「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（1月から6月までに申請する場合は前々年所得）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。なお、申請には学生証もしくは在学証明書の写しの添付が必要です。（基本的に毎年申請が必要ですが、申請後、学生特例納付の承認を受けて、在学予定期間が確認できている場合には、4月からの翌年3月までの新年度分について、4月頃ハガキ形式の更新の申請書が日本年金機構から本人宛に送付されます。学生証・在学証明書の写しは不要で、必要事項を記入し返送することで簡単に申請できます。）

また、学生でない50歳未満の方の場合には、本人および配偶者の前年所得（1月から6月までに申請する場合は前々年所得）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「納付猶予制度」があります。（学生納付特例とは異なって、7月から翌年6月までが申請年度になります。）

保険料を未納のままにしておくと、事故や病気で一定の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。学生納付特例等の制度を利用しましょう。

なお、学生納付特例・納付猶予が承認された期間は、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すが、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、遡って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 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・・・？

ご自身でインターネットを通じてご自身の年金の情報を手軽に確認できるサービスです。24時間いつでもどこでも、パソコンやスマートフォンからご自身の年金情報を確認することができます。

できます！こんなこと

- ご自身の最新の年金記録が確認できます
- ご自身の将来の年金額の試算ができます
- 日本年金機構からの各種通知書が確認できます
- 電子版「ねんきん定期便」の閲覧ができます



※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。

日本年金機構幡多年金事務所による 年金相談

日時 3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～
※相談には事前に予約が必要です。

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 ● 本人確認ができるもの

代理人の場合

- 委任状（家族であっても必要です）
- 代理人の本人確認ができるもの

問 市民課年金係 ☎ 63-1112

平成 30 年 4 月から 国民健康保険制度の変更

2月号に掲載しましたが、平成30年4月からは都道府県が財政運営の責任を担い、市町村とともに国保の運営主体（保険者）となり制度の安定化を目指します。

制度改正によって 変わること

- 保険証や限度額認定証などの様式が変更になり、都道府県の名称が記載され、宿毛市は「保険者」から「交付者」になります。
 - 被保険者の資格管理が都道府県単位となります。
 - 県から示された「標準保険料率」を参考に宿毛市が保険税額を決定し、賦課・徴収を行います。
 - 高額療養費の多数回該当が、高知県内の市町村間の住所異動で、世帯の継続性が認められた場合、通算できるようになります。(※)
- ※医療費の負担が高額となり月ごとの自己負担限度額を超えた場合、申請して認められれば限度額を超えた分が高額療養費として支給されます。さらに、受診月を含む過去12カ月のうちで高額療養費に4回以上該当した場合には限度額が引き下げられ、これを「多数回該当」といいます。

平成 30 年 3 月まで ▼ 宿毛市から県内他市町村へ転出

		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月・・・
高知県	宿毛市	①	②	③						
	県内市町村				①	②	③	④		

平成 30 年 4 月から

		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月・・・
高知県	宿毛市	①	②	③						
	県内市町村				④	⑤	⑥	⑦		

宿毛市から県内他市町村へ転出 ▲

ここから多数回該当

ここから多数回該当

制度改正によって 変わらないこと

- 保険証の交付は宿毛市が行います。
 - 県内他市町村へ転出した場合、資格の異動はありませんが保険証の交付者が変更となるため、これまでどおり窓口で保険証の返還・交付手続きがあります。
 - 保険税の賦課・徴収は宿毛市が行うため口座振替の金融機関なども変更ありません。
 - 高額療養費をはじめ、出産育児一時金や葬祭費等の給付申請に関わること、特定健診など保健事業に関することは引き続き宿毛市が行います。
- 問 市民課保険係 ☎ 63-1112



スポーツ安全保険



公益財団法人 スポーツ安全協会 高知県支部
（(公財)高知県体育協会内）
 〒780-0850 高知市丸ノ内1-7-52 TEL088-820-1755 電話受付時間 午前8時30分～午後5時15分
 高知県庁西庁舎1階 (土、日、祝日を除く。)

スポーツ安全協会 検索

インターネットからも加入受付を行っております。詳しくは、ホームページをご覧ください。

携帯電話から資料請求ができます。

http://www.sportsanzen.org

●資料請求は、インターネットより受付けております。

保険の詳しい内容、資料の請求は、ホームページをご覧ください。

※宿毛市総合運動公園にも申し込み用紙があります。 問 総合運動公園 ☎ 66-1467

平成30年度 高齢者肺炎球菌予防接種開始

平成26年10月1日から高齢者の肺炎球菌ワクチン接種が定期の予防接種になりました。平成26年度から5年を経過措置期間とし、5歳刻みの年齢で定期の対象者となります。

平成30年度の対象者の生年月日早見表

年齢	生年月日
65歳	昭和28年4月2日生～ 昭和29年4月1日生の方
70歳	昭和23年4月2日生～ 昭和24年4月1日生の方
75歳	昭和18年4月2日生～ 昭和19年4月1日生の方
80歳	昭和13年4月2日生～ 昭和14年4月1日生の方
85歳	昭和8年4月2日生～ 昭和9年4月1日生の方
90歳	昭和3年4月2日生～ 昭和4年4月1日生の方
95歳	大正12年4月2日生～ 大正13年4月1日生の方
100歳	大正7年4月2日生～ 大正8年4月1日生の方

期間 平成30年4月1日(日)～平成31年3月31日(日)

自己負担額 2,000円(生活保護世帯は無料)

費用の免除 生活保護世帯の方は接種費用が免除されます。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。

対象者 接種日当日に宿毛市に住民登録があり、これまでに一度も高齢者肺炎球菌の予防接種を受けていない方で次のいずれかに該当する方

- 平成30年4月2日から平成31年4月1日に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる誕生日を迎える方
- 60歳以上65歳未満で、心臓、じん臓または呼吸器の機能に自己の身の日常生活活動が極度に制限される程度の障害を有する方およびヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害を有する方で、宿毛市に住民登録のある方(身体障害者手帳1級の提出が必要です)

接種回数 1回

予診票 対象者に個別発送

※ただし、平成30年度対象者②の方へは通知しませんので、希望の方は保健介護課までご連絡ください。転入等で予診票をお持ちでない方、紛失された方等は、保健介護課までお越しください。

問 保健介護課保健衛生係 ☎63-1113

3月は「自殺対策強化月間」

ちゃんと眠れていますか？

「疲れているのに眠れない日が続いている・・・」などの症状は、心のSOSかもしれません。

一人で悩まず、そのしんどさを相談してみませんか？



問 保健介護課健康指導係 ☎63-1113 / 高知県のいのちの電話 ☎088-824-6300

心の健康相談

保健師による電話相談・面接相談を随時お受けしています。

相談窓口

宿毛市保健介護課 健康指導係 ☎63-1113

お酒の悩みごと相談

幡多福祉保健所 健康障害課 精神保健福祉担当

幡多断酒会 大江 拓 ☎090-1173-4672

☎0880-34-5124(直通) ☎0880-35-5979

お口の健康

お口の機能は加齢とともに「歯ぐきが弱くなる」「あごの周囲の筋力が低下する」「だ液の出が悪くなる」と「かむ力」「飲み込む力」が低下してきます。このような状態をそのままにすると、硬い食べ物を避けるなど偏った食生活になり「低栄養」やお口の中に食べかすがたまりやすくなり、細菌が繁殖し「歯周病」の原因になります。また、飲み込む力が衰えると、むせやすくなり、細菌が食べ物と一緒に誤って気管に流れ込んでしまい「誤嚥性肺炎」を起こす危険性もあります。

お口の中の健康を保つためのポイント

お口の中を清潔に保つ

歯と歯の間、歯と歯ぐきの境い目など歯こうのたまりやすい部分は、歯ブラシや歯間ブラシを上手に使って、ていねいに磨きましょう。
入れ歯の方は、必ず口からはずした状態で磨き、定期的に舌の清掃も行いましょう。

お口を動かす

お口の体操などで毎日よく動かし、あごの周囲の筋力をきたえることで「かむ力」「飲み込む力」がついてきます。

定期的に歯科に行く

定期的に歯科医院に行き、お口や義歯の状態を確認してもらいましょう。

お口の働きを保つことは、体の健康を守ることもつながります。お口のケアで健康を守り、はつらつとした生活を送りましょう。住民の方が中心となって行う「いきいき百歳体操」をする自主グループでは「かみかみ百歳体操」もしています。参加してみたい・興味があるという方はお問い合わせください。

問 保健介護課予防係 ☎ 63-1113

手作り布絵本の寄贈

宇須々木地区の宮川 文代さんから、手作りの布絵本を提供いただきました。どの絵本も、音が鳴ったり、さまざまな感触の布地を使用し手間をかけて丁寧に作られており、手作りのあたたかさを感じられるものばかりです。いただいた絵本は、赤ちゃん広場や乳幼児健診で活用させていただきます。ありがとうございました。



問 保健介護課 ☎ 63-1113

ノルディックウォーキングで健康づくり

ノルディックウォーキングは、認知症の予防や転倒予防、メタボ・ロコモの予防、ダイエットなどに効果があります。体調に問題なく、医師から運動制限を受けていない方なら、どなたでも参加できます。

日時 毎週日曜日 8時～9時(平成30年4月1日より)

場所 松田川周辺、海風公園周辺(雨天中止)
※場所は季節ごとに変わるので、問い合わせてください。

参加費 無料

保険 高知県体育協会スポーツ安全保険への加入が必要です。

65歳未満 1,850円 65歳以上 1,200円

※この保険は1度ご加入いただくと、翌年3月31日まで有効です。

持参物

●ウォーキングポール ●運動しやすい服装

●ウォーキングシューズ ●タオル

●水分補給用の飲み物等

※レンタルポールをご利用できます。初回無料。2回目以降1回200円。数に限りがありますので、事前の予約をお願いします。

問 高知ノルディックウォーククラブ 服部
☎ 090-7578-1952

認知症予防教室開催

聖ヶ丘病院で認知症予防の講座 & 座談会を開催します。3月は「介護サービスや制度、地域資源について」で、ケアマネージャー、精神保健福祉士、医療事務がお話します。事前の申込は不要です。どなたでもお気軽にご参加ください。

日時 3月23日(金) 14時～15時

場所 聖ヶ丘病院作業療法室

参加費 無料 **駐車場** 有

問 聖ヶ丘病院地域連携室 中野・長尾
☎ 63-2146 (病院代表)

第10回 幡多講演会

よりよい睡眠が健康や長寿を生む。ぐっすり眠れるコツを教えます!

近年わが国では、「24時間社会」といわれ、子どもから大人まで人々の生活は夜型化し、就寝時刻が遅くなり、それに伴い睡眠時間は短縮しています。日本人の多くが睡眠不足の状態では生活しており、また、成人の約5人に1人が不眠などの睡眠の問題を抱えているといわれています。睡眠不足や不眠は昼間の眠気や全身倦怠感、集中力低下、不安・イライラ、抑うつ感を生じ、さらに、肥満、糖尿病、高血圧などの生活習慣病や癌、認知症の誘因や増悪因子となり得ます。

睡眠を十分に確保することが身体的な休息だけではなく、脳やこころの休息につながり、また、睡眠中はストレスから解放される唯一の時間です。「眠れているかどうか」はメンタルヘルス対策の上では予防という観点からも重要であり、「眠れない」ことは本人や周囲が最も気付きやすい注意サインです。すなわち良質な睡眠がQOL(生活の質)の向上につながります。

今回の講演会では、皆さんが睡眠と上手に付き合い、充実した生活を送り、健康寿命を延ばすための夜間ぐっすり眠って昼間すっきりする“コツ”をアドバイスします。

日時 4月1日(日) 9時30分～12時

場所 新ロイヤルホテル四万十2階

参加費 無料

申込締切 3月20日(火)

主催 国立会(高知県国立大学歯科部同窓会)

講師 久留米大学医学部神経精神医学講座教授
内村 直尚 先生

略歴

1982年3月

久留米大学医学部卒業

1987年5月31日～

1989年4月30日

米国オレゴン州

Oregon Health Science

Universityへ留学

2007年4月

久留米大学医学部

神経精神医学講座教授

2011年4月～

2013年3月31日

久留米大学病院 副病院長

2013年4月

久留米大学 医学部長

2016年10月

久留米大学 副学長/学校法人久留米大学 理事・評議員

久留米大学高次脳疾患研究所 所長

学外役職

日本睡眠学会 理事/日本精神神経学会 代議員

著書

「昼寝(午睡)のススめー15分間の午睡で頭も体もリフレッシュ」九州大学出版会 福岡 2007

「睡眠薬の適正使用・休薬ガイドライン」じほう 東京 2014、「不眠とストレス」創元社 大阪 2015 など

申 問 にいや歯科医院

☎ 0880-37-4182 **FAX** 0880-37-6782



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
13 金	宿毛市総合社会福祉センター	9:15 ~ 9:35
27 金	宿毛市総合社会福祉センター	9:15 ~ 9:35

赤ちゃん広場

日	場所	実施時間
5 木	東平コミュニティーセンター	9:30 ~ 11:30
18 水	地域子育て支援センター	9:30 ~ 11:30
24 火	宿毛市総合社会福祉センター	9:30 ~ 11:30

3歳児健康診査 対象児に個人通知します

日	場所	受付時間
11 水	宿毛文教センター	12:15 ~ 13:30

成人保健

【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	肺がん検診および結核検診	胃がん検診（バリウム検査）	特定健康診査／前立腺がん検診／大腸がん検診
24 火	正和隣保館	8:00 ~ 8:50	8:00 ~ 9:00	9:00 ~ 10:00
	二ノ宮集会所	13:00 ~ 14:00		13:30 ~ 14:30

肺がん検診および結核検診

日	場所	実施時間
24 火	正和隣保館	8:00 ~ 8:50
	手代岡改良住宅第一団地駐車場	9:20 ~ 9:40
	貝礎改良住宅第一団地隣保館側広場	9:50 ~ 10:10
	川田工業所（山田）	10:20 ~ 11:00
	二ノ宮集会所	13:00 ~ 14:00
	中角バス停留所付近	14:20 ~ 14:50

平成29年度 各種検診の結果

下の実施日までの集団検診について、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
肺がん検診および結核検診	11月19日（日）
胃がん検診	11月19日（日）
大腸がん検診	1月23日（火） <small>回取分</small>
乳がん検診	12月1日（金）
子宮頸がん検診	12月1日（金）
前立腺がん検診	11月19日（日）

問 保健介護課保健衛生係 ☎ 63-1113

お子さんの写真を募集！

新しくすくすくもっのコーナーを開始します。本コーナーはお子さんの写真を募集し、メッセージとともに紹介する読者参加型の企画です。ぜひ、ご応募ください。



はな 花 さくらちゃん

3歳2カ月

メッセージ…

我が家の宝！
にこにこ元気に、すくすくもっ、成長してね♪



さくら 桜 はなおくん

5歳6カ月

メッセージ…

我が家の宝！
にこにこ元気に、すくすくもっ、成長してね♪

すくすくもっでは、市内在住のお子さん（未就学）の写真を募集します。①氏名とふりがな、②性別、③年齢、④生年月日、⑤保護者氏名、⑥続柄、⑦住所、⑧電話番号、⑨簡単なメッセージ（絵文字含み50字以内）を書いた用紙と写真を提出してください。【応募方法】Eメール、持参、郵送【注意事項】▶小学生以上のご兄弟姉妹が一緒の写真も掲載可能。▶保護者の承諾を得た写真に限る。▶郵送の場合は写真の返却不可。▶応募多数の場合は抽選。【提出期限】掲載号前月15日（消印有効）（4月号に掲載希望の場合は、3月15日までにご応募ください。）【提出先】宿毛市企画課広報統計係 〒788-8686 宿毛市桜町2-1 ☎63-1165 ✉kikaku@city.sukumo.lg.jp

3月の行事予定

日付	行事名	時間	場所	問い合わせ先
3	東北学院大学硬式野球部(宮城県)キャンプ(~16日)		宿毛市野球場	総合運動公園 ☎66-1467
	子ども将棋教室	9:00	宿毛文教センター	中央公民館 ☎63-2618
	第4回宿毛パラダイスカップ高知県少年サッカー大会(~4日)	10:00	宿毛市総合運動公園	総合運動公園 ☎66-1467
4	排水路一斉清掃(荒天の場合:3月18日)	8:00	市内実施地区	環境課 ☎63-1697
	2018宿毛ミニフットサル愛好会 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
	第16回 梓立祭	15:30	宿毛文教センター	企画課 ☎63-1118
8	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	第6回 四万十・足摺無限大チャレンジライド(~11日)	8:00	宿毛市総合運動公園(発着)	大会事務局 ☎088-846-6703
	四季折々を体験しよう!&戸外版・こども食堂「春の遠足」	10:00	フジ宿毛店東側空き店舗(集合)	ワールドスマイル ☎090-5910-0989 こども食堂ゆめ ☎090-5146-7529
12	ふれあい保育	9:30	市内各保育園	各保育園
13	献血	12:30~17:00	幡多けんみん病院	保健介護課 ☎63-1113
14	献血	9:00~12:00	宿毛市役所	保健介護課 ☎63-1113
		13:15~15:30		
	全国一斉情報伝達訓練	11:00	市内全域	危機管理課 ☎63-0951
15	通学路安全の日		市内全域	青少年育成センター ☎63-4197
17	第21回じゃんじゃんカップ少年サッカー大会(~18日)	10:00	宿毛市総合運動公園	総合運動公園 ☎66-1467
20	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
	出張年金相談	10:00	市役所(市民課で受付)	市民課 ☎63-1112
21	ものづくり教室「メモ帳を手づくりしよう!」	10:30	宿毛文教センター	中央公民館 ☎63-2618
22	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	認知症予防教室	14:00	聖ヶ丘病院	聖ヶ丘病院 ☎63-2146
24	第21回じゃんじゃんカップ少年サッカー大会(~25日)	10:00	宿毛市総合運動公園	総合運動公園 ☎66-1467
25	休日市税納付窓口開設日	9:00	市役所税務課	税務課 ☎63-1115
	移住者交流会	10:00	宿毛市総合社会福祉センター	企画課 ☎63-1165
27	甲西高等学校硬式野球部(滋賀県)キャンプ(~31日)		宿毛市野球場	総合運動公園 ☎66-1467
	1日行政相談所	13:00	宿毛文教センター	総務課 ☎63-0948

宿毛市野球場キャンプ情報

日程

3月3日(土)~3月16日(金)

東北学院大学硬式野球部(宮城県)

3月27日(火)~3月31日(土)

甲西高等学校硬式野球部(滋賀県)

場所 宿毛市野球場

☎ 総合運動公園 ☎66-1467

四季折々を体験しよう!&戸外版・こども食堂

バスで遠足!オリジナルピザを作って食べませんか。

日時 3月10日(土) 10時~14時

集合場所 フジ宿毛店東側空き店舗

目的地 四万十カヌーとキャンプの里 かわらっこ

参加費 無料 定員 40名(先着順・要予約)

※やむをえない事情により、予告なく日程・内容変更となる場合があります。

※保険適用外の事故・ケガ等については、主催側にて責任を負いかねます。極力、保護者同伴にてご参加ください。

☎ ワールドスマイル ☎090-5910-0989
こども食堂ゆめ ☎090-5146-7529

第三回

四 万 十 SHIMANTO FILM FESTIVAL 映 画 祭

2018

3.23 FRI / 24 SAT / 25 SUN
R O A D S H O W

上映作品など詳細については公式サイトまたはフェイスブックにて順次公開予定

The place where it all start.
私の世界が、ここから変わる。



2018.40010ff.com

あなたの投票でアワードが決まる！

特別上映作品と、世界を目指すコンペ作品の最終選考上映。

四万十映画祭のシンボル「沈下橋レッドカーペット・ゲストとおきゃく」も開催！

開催場所

メイン会場 四万十市立文化センター（四万十市）
（期間中は第63回県民が選ぶ映画ベストテン四万十会場も兼ねております）
サテライト会場 大方あかつき館 レクチャーホール（黒潮町）



主催 四万十映画祭実行委員会（幡多6市町村・高知県ほかで構成）

共催 志国高知幕末維新博推進協議会

〈事務局〉中村商工会議所（高知県四万十市中村小姓町46） 〈お問い合わせ〉スタジオウェイブ株式会社（高知県四万十市駅前町18-18）

後援

高知県観光コンベンション協会 / 幡多広域観光協議会 / 高知西南地域活性化推進協議会 / 日本貿易振興機構 / RKC 高知放送 / NHK 高知放送局 / 高知さんさんテレビ / 四国地域ネットワーク（株） / テレビ高知 / エフエム高知 / 朝日新聞社 / 高知新聞社 / 毎日新聞社 / 読売新聞社



時代は文化の山頂より



*四万十映画祭の内容は状況により予告なく変更または中止になる場合があります