

SUKUMO CITY.

宿毛市

広報すくも 2019.1



PICK UP

- P2 新年のあいさつ
- P3 宿毛市 PR 動画「宿毛に行きたい！」完成
- P8 子ども達からの人権メッセージ

あけましておめでとろございます



新春のあいさつ



新年あけましておめでとうございます。市民の皆様におかれましては、平成31年の新春を晴れやかに迎えのことと心からお慶び申し上げます。

昨年は、7月の豪雨災害により、本市において600棟を超える建物被害をはじめ、道路や橋梁等のインフラ、基幹産業である農林水産業にも甚大な被害が発生しました。被災された皆様に心よりお見舞い申し上げます。また、ボランティアをはじめ、災害直後から様々な形でご支援いただいた各種団体、個人の皆様に厚く御礼申し上げます。現在も復旧作業が続いておりますが、引き続き復興に向けて全力で取り組むとともに、この経験を糧として、災害に強いまち

あけましておめでとうございます。皆様方には、健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

また、旧年中は、宿毛市議会の運営に際しまして、格別のご理解とご支援を賜り衷心より厚く御礼申し上げます。

さて、昨年を振り返ってみますと、平昌オリンピックにおける選手の活躍やサッカーワールドカップロシア大会のグループリーグ突破、そして京都大学の本庶佑特別教授がノーベル医学生理学賞を受賞されるなどの明るい喜ばしいニュースがありました。

その一方で、6月には大阪北部地震、7月には平成30年7月豪雨、9月には台風21号、北海道胆振東部地震

づくりを推進して参ります。

さて、市役所新庁舎の高台移転についてであります。市役所内での検討、有識者による庁舎建設審議会での審議、そして住民説明会での意見交換等を経て、昨年、9月定例会において小深浦高台への新庁舎建設が承認されました。この決定に至るまで、多くの議論や検討を行う過程で、多くのご意見をいただきました。今後は新庁舎建設を進める中で、さらに市民の皆様の意見を聞きながら、災害に強く、誰もが住みよいまちづくりを進めて参ります。

また、10月には国土交通省による四国横断自動車道・宿毛く内海間の第2回アンケート調査が実施され、第

があり、多くの方がお亡くなりになりました。平成30年7月豪雨においては宿毛市の観測史上最多雨量となる3時間263ミリを記録し、「大雨特別警報」が発表され、市内においても床上浸水、家屋損壊、道路・河川の損壊、基幹産業のひとつである養殖魚や文旦等の果樹園などにも非常に大きな被害が発生しました。被災された皆様に對し、心よりお見舞い申し上げます。一日も早い復旧・復興をお祈り申し上げます。

本市におきましても、近い将来発生が予想される南海トラフ地震等に備えた防災対策に、これまで以上の危機感をもって取り組んでいかなければなりません。

一回に引き続き、多くの方々にご回答いただきました。これにより、新規事業化に向けて大きく前進し、近々概略ルート、構造等の決定が行われるものと思えます。この自動車道整備は、経済活性化のために必要不可欠な社会資本であり、防災上の観点からも重要な基盤整備であります。今後も国、県と連携し、新規事業化に向けて取り組む所存です。

加えて、新庁舎建設とあわせて自動車道延伸の効果を最大限に発揮できるように宿毛市のグランドデザインである都市計画マスタープランの改訂を早急に進めて参ります。

あわせて、昨年より各団体の皆様に、市内各所に花を植え、育ててい

さて、本年は5月1日に皇太子さまが即位され新たな元号となり、日本国として大きな節目となる年であります。本市におきましても、4月に市議会議員選挙、12月には市長選挙があり、市政の節目となる年であります。

本市が将来にわたり活力ある社会を維持していくためには、人口減少に歯止めをかけ、住みよい環境を確保していくことが極めて重要であります。

本市議会といたしましても、市政の一翼を担い、その役割を十分に果たすことで、市政の健全な発展と市民福祉の向上に寄与していかなければならないと決意を新たにしています。

ただ、「宿毛でお花おもてなし事業」を始めました。これは宿毛に來られる方々をきれいなお花でお迎えするため、市民の皆様とともに環境美化を行う事業です。さらに本年は宿毛の豊かな自然を活かした観光アクティビティ事業を推進し、交流人口の拡大を図るとともに、市民と一体となつて、賑わいに満ちた宿毛のまちづくりを進めて参りますので、より一層のご支援、ご協力をお願い申し上げます。

終わりに、本年が素晴らしい年となりますよう心よりご祈念申し上げます。年頭のご挨拶といたします。

宿毛市長 中平 富宏

ところであります。我々議員一同、今後とも議会活動に鋭意取り組んで参る所存でありますので、なお一層のご指導とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

結びになりますが、新しい年が、皆様方にとりまして穏やかで良き一年でありますことを心よりご祈念申し上げます。年頭のご挨拶といたします。

宿毛市議会議長 岡崎 利久

宿毛市 PR 動画「宿毛に行きたい！」 完成

宿毛市 PR 動画「宿毛に行きたい！」(主演：稲葉 年哉、田口 かすみ)は、宿毛市出身の映画プロデューサー松岡 周作さんに監督・脚本を務めていただき、10月17日(水)・18日(木)に宿毛市内各所で撮影されたものです。撮影にあたっては、撮影場所の提供やエキストラでの参加など、市民の皆さんにご協力いただきました。ありがとうございます。完成した動画は、宿毛市公式 YouTube チャンネル「みてや!SUKUMO!!」で、1月中旬に公開されます。ぜひご覧ください。

● 「みてや!SUKUMO!!」 URL
<https://www.youtube.com/channel/UCmf5Sbg2ywCmbu2hrK1HBWA>



中央左：稲葉 年哉さん 中央右：松岡 周作さん
田口 かすみさん

問 企画課 ☎ 63-1118

自衛官募集相談員の委嘱

11月19日(月)、宿毛市役所にて自衛官募集相談員の委嘱式を行い、自衛隊高知地方協力本部長と宿毛市長との連名にて、欠席者2名を含む4名の方が相談員として委嘱されました。

自衛官募集相談員の皆さんには、自衛官志願者に関する情報の提供や学校への募集協力の促進、自衛隊の広報活動に対する支援などを行っていただきます。

委嘱される相談員は次の4名で、委嘱期間は2年間です。

岩村 武さん・多久間 榮一さん・竹松 史治さん・増田 淳三さん



中央左：岩村 武さん 中央右：竹松 史治さん



問 総務課 ☎ 63-0948

宿毛商銀信用組合社屋表彰

11月28日(水)、宿毛商銀信用組合(宿毛市宿毛 理事長 井上龍也様)の本店木造社屋が、木材利用推進中央協議会が行う「木材利用優良施設コンクール」で、全国149点の中から2位に当たる農林水産大臣賞を受賞しました。地元産のスギやヒノキを材料とした直交集成板(CLT)を床や壁、家具に使用しており、また、木造の金融機関は全国的にも珍しく、CLT工法を採用している金融機関は全国初となっています。

問 産業振興課 ☎ 63-1117



平成 29 年度 宿毛市決算状況

決算審査を終了した平成 29 年度宿毛市決算状況を報告します。

一般会計決算

歳入総額 121 億 5,182 万 3 千円、歳出総額 119 億 1,690 万 8 千円で、前年度に比べ歳入は 4.9% (5 億 6,712 万 8 千円) の増、歳出は 5.1% (5 億 8,017 万 6 千円) の増となりました。歳入は県支出金やふるさと寄附金基金からの繰入金が増加したこと、歳出は平成 28 年度に比べ普通建設事業費が増加したことが、それぞれの主な増額の要因となっています。

歳入歳出差引額は 2 億 3,491 万 5 千円で、翌年度へ繰り越す財源 7,624 万 8 千円を除く実質収支は、1 億 5,866 万 6 千円の決算となりました。今後も大規模な建設事業が計画されていることなど多くの課題がありますので、これまで以上に財政の健全化に努めていきます。

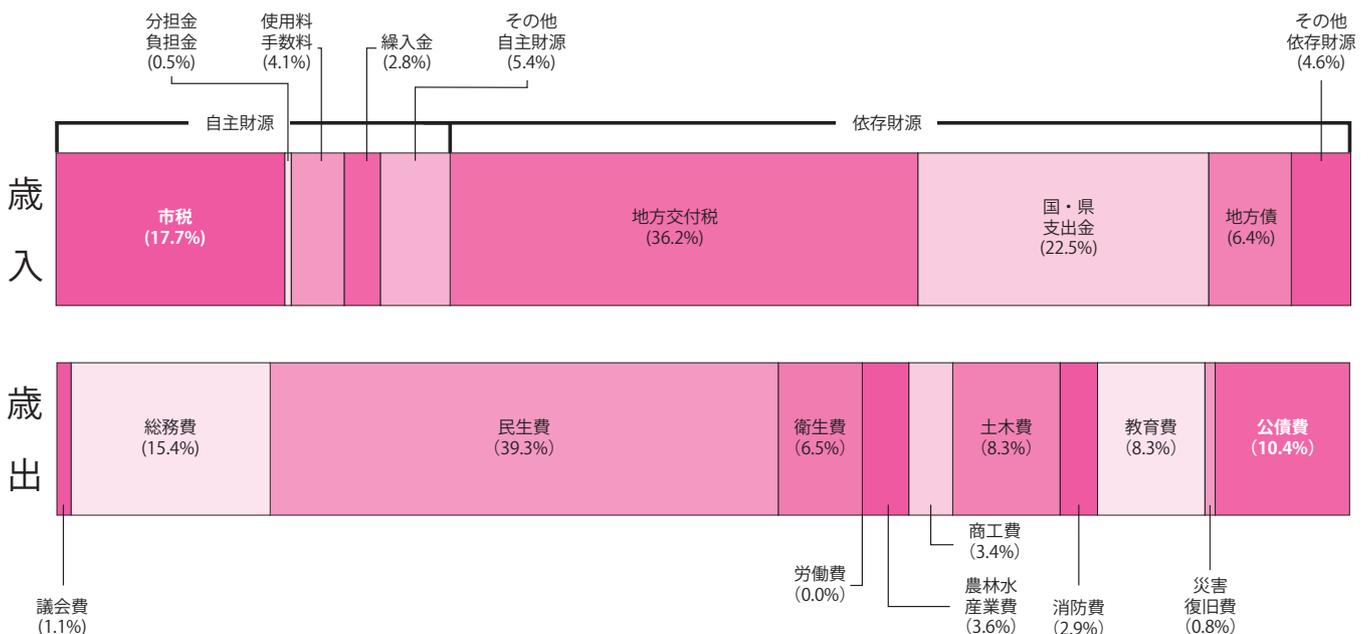
一般会計歳入

(平成 30 年 4 月 1 日 住民基本台帳人口 20,783 人)

歳入		29 年度 決算額 (千円)	住民一人 あたりの 金額 (円)	28 年度 からの増減額 (千円)
自主 財源	市税	2,146,265	103,270	17,821
	分担金・負担金	56,946	2,740	△ 56,941
	使用料・手数料	495,338	23,834	819
	繰入金	334,710	16,105	264,328
	その他自主財源	655,055	31,519	176,486
	自主財源 計	3,688,314	177,468	402,513
依存 財源	地方交付税	4,397,086	211,571	△ 93,740
	国・県支出金	2,732,163	131,461	178,142
	地方債	773,015	37,195	51,501
	その他依存財源	561,245	27,005	28,712
	依存財源 計	8,463,509	407,232	164,615
計	12,151,823	584,700	567,128	

一般会計歳出

歳出	29 年度 決算額 (千円)	住民一人 あたりの 金額 (円)	28 年度 からの増減額 (千円)
議会費	128,716	6,193	2,328
総務費	1,830,322	88,068	61,051
民生費	4,685,273	225,438	70,296
衛生費	772,416	37,166	△ 21,260
労働費	0	0	0
農林水産業費	430,407	20,709	40,528
商工費	409,756	19,716	262,738
土木費	990,344	47,652	△ 40,512
消防費	350,485	16,864	22,872
教育費	985,420	47,415	116,067
災害復旧費	98,094	4,720	10,266
公債費	1,235,675	59,456	55,802
計	11,916,908	573,397	580,176



《用語説明》

市 税: 市民税、固定資産税、たばこ税、軽自動車税

繰入金: 基金(貯金)を取り崩して繰り入れた金額

地方債: 事業を行うために借り入れた金額

自主財源: 地方公共団体が自主的に収入することができる財源

依存財源: 国、県により定められたり、割り当てられたりする財源

民生費: 保育所や生活保護などの福祉施策にかかる経費

衛生費: 各種予防接種やゴミ処理などの衛生施策にかかる経費

公債費: 今までに借り入れた地方債(借金)の償還金

特別会計・企業会計決算

一般会計とは別に、特定の事業を行うための会計です。宿毛市では国民健康保険事業や下水道事業など11会計（平成29年度）と、公営企業法による企業会計である水道事業会計があります。

(千円)

会計	歳入総額	歳出総額	実質収支額	歳入のうち一般会計からの繰入金	
国民健康保険事業	3,429,816	3,426,183	3,633	307,990	
へき地診療事業	49,360	49,360	0	19,588	
定期船事業	120,041	115,758	4,283	0	
特別養護老人ホーム	122,935	122,935	0	101,880	
学校給食事業	196,357	196,423	△66	106,764	
下水道事業	751,636	751,636	0	386,121	
国民宿舎運営事業	11,178	11,178	0	0	
幡多西部介護認定審査会	3,066	3,066	0	0	
介護保険事業	2,223,571	2,212,495	11,076	361,610	
土地区画整理事業	41,015	41,015	0	40,562	
後期高齢者医療	297,788	296,589	1,199	116,435	
計	7,246,763	7,226,638	20,125	1,440,950	
水道事業					
	区分	収入	支出	収支差引	補てん財源
	収益的収支	488,475	369,447	119,028	
	資本的収支	515,587	616,569	△100,982	100,982
	計	1,004,062	986,016	18,046	100,982

※実質収支額＝歳入総額－歳出総額－翌年度繰越額

平成29年度決算における財政健全化法数値

平成29年度における財政健全化法数値は、いずれの数値も早期健全化基準を上回ることはない数値となっておりますが、実質公債費比率および将来負担比率は他市町村と比べると依然高い数値となっており、今後も財政健全化に向けた取り組みを継続していく必要があります。

	29年度	早期健全化基準	説明	
健全化判断比率	実質赤字比率	-	14.16	一般会計等を対象とした実質赤字の標準財政規模に対する比率
	連結実質赤字比率	-	19.16	全会計を対象とした実質赤字等の標準財政規模に対する比率
	実質公債費比率	13.3	25.0	一般会計等が負担する借金の償還金等の標準財政規模に対する比率
	将来負担比率	67.1	350.0	一般会計等が後年にわたって負担すべき負債の標準財政規模に対する比率
	資金不足比率	-	20.0	公営企業（水道等）の資金不足額の事業規模に対する比率

(注) 比率が-のところは、黒字の決算により数値が出ていません。

《用語説明》

標準財政規模：地方公共団体の一般財源の標準規模を示すもの。(宿毛市の場合は平成29年度で66億9,243万4千円)

早期健全化基準：早期健全化基準を上回ると歳入の確保、歳出の削減などを掲げた「財政健全化計画」を定め、財政の健全化を図る必要があります。

借入金の状況

平成29年度末における借入金残高は、平成28年度末に比べて6億1,546万1千円減りましたが、住民一人あたりの総借入額は約73万円と、依然として高くなっています。

会計別	29年度末現在高(千円)	住民一人あたりの金額(円)	28年度末からの増減額(千円)
一般会計	10,646,649	512,277	△369,407
へき地診療事業会計	2,398	115	△1,267
特別養護老人ホーム会計	604,315	29,077	△101,538
学校給食事業会計	3,700	178	3,300
下水道事業会計	3,933,380	189,260	△106,989
土地区画整理事業会計	72,260	3,477	△39,560
計	15,262,702	734,384	△615,461

決算審査

監査委員会、市議会予算決算常任委員会から、各会計における予算は、適法かつ合理的、効果的に執行されているとの報告をいただきました。

その中で、市税等の収入未済金の回収等に向けて更に努力するよう意見が付記されておりますので、市民の皆さんや関係機関のご理解とご協力をいただき、改善に向けて取り組んでまいります。

問 総務課財政係 ☎ 63-0948

宿毛市職員の給与等の状況

平成30年4月1日現在の宿毛市職員の給与並びに職員数等をお知らせします。職員の給与は、生計費、国およびその他の地方公共団体の職員給与、民間事業所の従業者の給与その他の事情を考慮して定めることになっております。給与の改定は、これらの事情を総合的に判断したうえで必要な条例議案を市議会に提出し、審議された後、改定される仕組みになっております。国家公務員と地方公務員の給料の比較は「ラスパイレス指数」により行われておりますが、これは、地方公共団体の職員構成が、国と同一であると仮定した国の給料水準を100とした場合の数値で、宿毛市の場合、平成29年4月1日現在のラスパイレス指数は98.3となっており、全国市平均の99.1を下回っております。なお、ホームページ上で詳細版を公開しておりますのでご覧ください。

(1) 人件費の状況（普通会計決算）

区分	住民基本台帳人口 (30年3月31日現在)	歳出額 A (千円)	実質収支 (千円)	人件費 B (千円)	人件費率 B/A (%)	
					29年度	28年度
29年度	20,783人	11,755,715	158,601	2,040,717	17.4	17.3

(注) 人件費とは、一般職・特別職に支給される給与、報酬、退職手当ならびに共済組合負担金等のことです。

(2) 職員給与費の状況（普通会計決算）

(単位：千円)

区分	職員数 A	給与費				1人当たり 給与費 B/A
		給料	職員手当	期末勤勉手当	計 B	
29年度	261人	891,043	116,529	352,730	1,360,302	5,212

(注) 1. この表は一般職員の給与費について示したものです。 2. 職員数は平成29年4月1日現在の人数です。
3. 職員手当は職員に対して支給される扶養手当、住居手当、通勤手当などであり退職者に支給される退職手当は含まれていません。

(3) 職員の平均給料月額および

平均年齢の状況（平成30年4月1日現在）

一般行政職		技能労務職	
平均給料月額	平均年齢	平均給料月額	平均年齢
298,100円	39.1歳	344,900円	51.9歳

(4) 職員の初任給の状況（平成30年4月1日現在）

区分	宿毛市	高知県	国	
一般行政職	大学卒	168,600円	181,900円	179,200円
	高校卒	147,100円	148,200円	147,100円

(5) 職員の経験年数別・学歴別平均給料月額の状況（平成30年4月1日現在）

区分	経験年数 10年	経験年数 15年	経験年数 20年	
一般行政職	大学卒	241,200円 (34.0歳)	280,600円 (38.0歳)	370,300円 (44.1歳)
	高校卒	206,800円 (28.0歳)	248,700円 (34.2歳)	—

(注) 1. 現在、市役所に勤務している職員の経験年数別の平均給料月額の実態を示す数字です。
2. 経験年数は、採用前に民間企業等に勤務した期間がある場合には、その期間を換算し採用後の勤務期間に加算した年数をいうものですが、卒業後直ちに採用され、引き続き勤務している場合には、採用後の年数をいうものです。

(6) 一般行政職の級別職員数の状況（平成30年4月1日現在）

区分	1級	2級	3級	4級	5級	6級	計
標準的な職務内容	主事 技師	主事 技師	主査 技査	係長 主任	課長補佐 主幹	課長 主監	
職員数	17人	22人	39人	49人	28人	19人	174人
構成比	9.8%	12.6%	22.4%	28.2%	16.1%	10.9%	100%

(7) 職員の手当の状況（平成30年4月1日現在）

区分	宿毛市			国		
	29年度支給割合	期末手当	勤勉手当	29年度支給割合	期末手当	勤勉手当
期末手当 勤勉手当	6月期	1.225月分	0.850月分	6月期	1.225月分	0.850月分
	12月期	1.375月分	0.950月分	12月期	1.375月分	0.950月分
	計	2.60月分	1.80月分	計	2.60月分	1.80月分
	職制上の段階、職務の級等による加算措置 有			職制上の段階、職務の級等による加算措置 有		
退職手当	支給率	自己都合	勸奨・定年	支給率	自己都合	勸奨・定年
	勤続20年	19.6695月分	24.586875月分	勤続20年	19.6695月分	24.586875月分
	勤続25年	28.0395月分	33.27075月分	勤続25年	28.0395月分	33.27075月分
	勤続35年	39.7575月分	47.709月分	勤続35年	39.7575月分	47.709月分
	最高限度額	47.709月分	49.59月分	最高限度額	47.709月分	49.59月分
	その他の加算措置	定年前早期退職特例措置(2%~20%加算)		その他の加算措置	定年前早期退職特例措置(2%~45%加算)	
	1人当たり平均支給額	—	20,265千円			

(注) 退職手当の1人当たり平均支給額は、平成29年度に退職した職員に支給された平均額です。

区分	内 容		国の制度と異なる内容
扶養手当	配偶者	6,500 円	-
	配偶者以外の1人につき月額	10,000 円	
住居手当	借家・借間居住者		-
	基礎控除額	12,000 円	
	最高支給限度額	27,000 円	
通勤手当	交通機関等利用者		交通用具使用について 使用距離等を細分化している
	最高支給限度額	55,000 円	
	交通用具使用者		
	2,500 円（片道 2km以上 3km未満）から最高 15,700 円（25km以上）		

(8) 特別職の報酬等の状況（平成 30 年 4 月 1 日現在）

区分	月 額	期末手当（29 年度支給割合）	
		6 月期	12 月期
給 料	市 長	734,000 円	1.425 月分
	副 市 長	628,000 円	1.625 月分
	教 育 長	581,000 円	3.05 月分
報 酬	議 長	405,000 円	1.425 月分
	副 議 長	340,000 円	1.625 月分
	議 員	315,000 円	3.05 月分

職員数の状況

部門別職員数の状況（各年 4 月 1 日現在）

区分	職 員 数		対前年 増減数	主な増減理由	課・所名
	29 年	30 年			
一般行政	議 会	4	4	0	議会事務局
	総 務 ・ 企 画	53	52	▲ 1	企画課、総務課、危機管理課、市民課、 会計課、人権推進課、都市建設課、支所、 選挙管理委員会事務局、監査委員事務局
	税 務	18	18	0	税務課
	農林水産	14	13	▲ 1	産業振興課、土木課、 農業委員会事務局
	商 工	6	6	0	商工観光課
	土 木	18	21	3	土木課、都市建設課
	民 生	96	94	▲ 2	市民課、隣保館、福祉事務所、 地域子育て支援センター、保育園
	衛 生	25	22	▲ 3	健康推進課、環境課、 沖の島へき地診療所
	小 計	234	230	▲ 4	
特別行政	教 育	27	26	▲ 1	学校教育課、生涯学習課、公民館、 図書館、歴史館、学校給食センター
	小 計	27	26	▲ 1	
普通会計	261	256	▲ 5		
公営企業 等会計	水 道	8	8	0	水道課
	交 通	8	9	1	業務増加に伴う職員増等 企画課（定期船事務所）
	下水道	3	3	0	水道課
	その他	21	24	3	機構改革に伴う職員増 市民課、税務課、長寿政策課
	小 計	40	44	4	
合 計	301	300	▲ 1		

(注) 本表の数値は、地方公共団体定員管理調査に基づいており、職員数は一般職に属する職員数で、職員数には退職者を含み、一部事務組合等への派遣職員ならびに臨時および非常勤職員は除いています。

問 総務課人事係 ☎ 63-0948

子ども達からの人権メッセージ

第70回人権週間の事業として、宿毛市内小中学校に人権作文、人権標語を募集したところ、作文56編、標語233点の応募があり、入選した作文10編の表彰と、入選した標語10点の発表を行いました。作文の部では、児童生徒達は、学習や日常生活の中で感じた人権問題について書いており、とても素晴らしい作品ばかりでした。

「相手の気持ちを考えて」

宿毛小学校 5年 谷本 幸乎



四年生の時、総合学習で宿毛の育成園訪問をしました。これまでに社会科の学習でも点字や、音響式信号機など障害を持っていて人も安心して生活できるように社会も変わっている事を学習しました。

でも、自分がいざ育成園訪問となると、これまであまり障害をもっている人と接したことがないせいとか、とても不安で心配な気持ちになりました。

育成園へ行くと、体が不自由な人や、上手く話せない人など色々な人がいました。

「名前だけ？」

と聞かれたので、いつもよりゆっくり、大きな声で、

「谷本幸乎です。」

と言いました。でも、上手くは伝わっていませんでした。その後、花を植えるグ

ループ、空きかんをつぶすグループ、お年よりと触れ合うグループの三つに分かれました。わたしは、花を植えるグループでした。職員の方が「三十センチメートルくらいあけて、苗を植えて下さい。」と言われたので、いっしょにやってみました。

「あれ、あれ取って。」

と指をさして言ったので、植木ばちとスコップを取りました。そして、苗をいっしょに植えました。スコップで穴をほっていたけど何度も花だんから土がはみ出ていました。一生けん命作業をしていたけど、こういう手作業が苦手なのかなと思いつつ、土を花だんにもどしました。すると、笑顔で、

「ありがとう。」

と言われ、うれしくなりました。その後は、運動会でどつた宿小ソランをみんなでおどりました。力強く、みんながかけ声もあわせてがんばりました。アンコールをもらった時は、何だか心が晴ればれました。

わたしは、これまで障害をもっている人と接したことがない為に、偏見や差別心みたいなものがあつたのかもしれないと、改めて考えさせられました。相手の立場に立って考えるとか、行動するとか分かっていっているように言っていたけど、自分は正しい言動だったか反省させられました。

宿毛小学校にも、障害をもっている友だちがいます。障害を理解する学習があり、その中で、得意なこと、苦手なこと、お願いなどを知ります。頭の中では理解し、みんなが、お互いを大切に協力し合えばいいけれど、自分自身が積極的に行動する事は、ほとんどありませんでした。

育成園での交流も生かし、まずは周りにいる友だちと関わり、お互いを知り、声をかけることから始めようと思いましたが、

五年になり掃除場所の同じAちゃんとの関わりを意識するようになりました。

Aちゃんのいいところは、いつも笑顔、少しはずかしがりやだけど、がんばり屋のところですよ。

Aちゃんと同じ教室で掃除をいっしょにしたことがあります。わたしが、「すき間があかないように、はいたらいいよ。」

と、Aちゃんにアドバイスをしました。Aちゃんは、もくもくとほうきではいていました。反省会の時に、

「Aちゃんが、すみずみまではけていました。」

というので、Aちゃんが、はずかしそうに笑っていました。

少しづつ接していく中で、言葉では上手く伝えられなくても、Aちゃんが今何を助けてほしいのか、何となく理解できるようになってきました。そして、それがわたし自身の喜びにも変わっていました。

わたしたちの周りには、障害者問題、いじめ、女性差別など色々な問題があります。ちょっとした心の持ち方や、人に対する声のかけ方で、優しい気持ちになつたり、勇気をもつたりする事もあります。でも、その反対もたくさんあると思います。心にゆとりがなく、相手の事を大切にできない時に、人に対する声のかけ方がきつくなり、人をいやな気持ちにさせたり、一生心に傷を負わせたりする事もあります。

自分のことを大切にできていますか？そして、人のことも考え、人を大切にできていますか？

わたしは、相手の気持ちを考えることは、とても難しいと思います。でも、分かって努力したり、いっしょに考えていくことは大切だと思います。そのため、心がけたことは、人のいいところを見つかることです。そんなけいし、高め合うと、自然と仲良くなれます。協力し、みんなが気持ちをそろえると、きずながうまれると思います。そんな人を目指していきたいです。

人権標語

いじめはねやめるじゃなくてはじめない

小筑紫小学校 六年 岸本 彩

考えて 人の気持ちと 言う言葉

大島小学校 六年 蒲原 美羽

わらおうね わらうとなんか たのしいね

咸陽小学校 三年 大西 萌恵

やさしさは みんなの心を つなげてく

宿毛小学校 三年 宮崎 駿有

たすけあい みんなのえがお ひかっている

松田川小学校 一年 山本 光花梨

気づこうよ 一人ひとりの いいところ

山奈小学校 五年 上杉 初希

ありがとう あふれる学校 作ろうよ

平田小学校 四年 生田 凜

あいさつは 笑顔をつくる 合い言葉

小筑紫中学校 三年 島中 空

メールより 直接会って 話そうよ

宿毛中学校 一年 田口 楓華

優しさは 心を繋ぐ 気持ちから

東中学校 二年 川田 桜空

思いっきりたのしみ！
イベントマルシェ

第20回芸能発表会開催

新春恒例の公民館サークル活動メンバーによる「芸能発表会」を開催します。

お互いの親睦を深めるとともに、練習の成果を発表する晴れ舞台です。12団体180名の出場が予定されています。

日本舞踊、合唱、社交ダンスなど内容盛りだくさんの迫力あるステージをお楽しみください。皆さんお誘い合わせのうえ、ご来場ください。



日時 1月20日(日) 13時～

場所 宿毛文教センター 多目的ホール

問 中央公民館 ☎63-2618

第16回土佐はし拳全日本選手権大会 宿毛場所出場者募集

はし拳発祥の地、宿毛市ではし拳をしてみませんか。初心者の方もぜひお越しください。

日時 1月27日(日)
受付 11時～
開会式 11時30分～

場所 スワロー会館

参加料 1チーム4,000円(清酒ミニ3本・おつまみ付き)

参加規定 1チーム3名(20歳以上)

申込 書類提出 **申込締切** 1月21日(月)

※40チームに達した時点で締め切ります。

定員 40チーム

主催 (一社)宿毛市観光協会



問 (一社)宿毛市観光協会 ☎63-0801

第40回部落解放文化祭

2月14日(木)～16日(土)

9時～17時 作品展示公開

2月17日(日)

9時30分～15時 作品展示公開

9時30分～11時 催し物発表会・販売コーナー

13時30分～15時 人権講演・人権落語

演題 「笑う門には福来たる～いじめられっ子の僕が落語家になったわけ～」

講師 林家 染太さん

場所 正和隣保館・正和児童館

問 正和隣保館 ☎63-2254

第5回宿毛マラソン ランナー大募集

日時 6月2日(日) 9時30分

場所 宿毛市総合運動公園

定員 1,300人

制限時間 ハーフ 180分
クォーター 100分
2km 20分

参加料

ハーフ 一般：5,000円 高校生：2,500円

クォーター 一般：4,500円 高校生：2,000円

2km 一般：1,000円 小・中学生：500円

申込 インターネット・郵便振替用紙・大会事務局または宿毛文教センターへ直接申し込み

申込締切 2月28日(木)

問 宿毛マラソン実行委員会事務局 ☎66-1467



プロ野球選手合同自主トレ

日時 1月6日(日)～11日(金)

場所 宿毛市野球場

参加選手 千葉ロッテマリーンズ 鈴木 大地 選手 / 柿沼 友哉 選手
オリックス・バファローズ 小田 裕也 選手
富山 GRN サンダーバース 東 良暁 選手

問 総合運動公園 ☎66-1467



情報コーナー

四季折々を体験しよう！
お正月・節分

子どもたちに絵本をつかって四季の行事にかかわるお話をした後、イベントを行っています。

1月は昔ながらの遊びを皆で楽しんでみたいと思います。

ぜひ、ご参加ください。

日時 1月19日(土)
10時～12時

場所 宿毛まちのえき 林邸

参加費 無料 **申込** 不要

主催 ワールドスマイル

共催 こども食堂ゆめ

後援 宿毛市

問 ワールドスマイル
☎090-5910-0989

こども食堂 ゆめ

おかげさまで、この1月で丸2年を迎えます。いつも来てくださる皆様、ありがとうございます。

今年もまた手作りの美味しいお料理でおもてなしみんなでおしゃべりしながら一緒にご飯を食べませんか？お一人でもお友達と一緒にでも大歓迎です。

スタッフ一同お待ちしております。

日時 1月19日(土)
12時～15時

場所 宿毛まちのえき 林邸

参加費 高校生以上 300円
小・中学生 100円
幼児 無料

申込 不要

メニュー カレーライス・野菜のキッシュ・マカロニサラダ・りんごのパウンドケーキ・フルーツ

※50食程度用意。メニュー変更の可能性有。アレルギー対応不可。

主催 こども食堂ゆめ

共催 ワールドスマイル

後援 宿毛市

問 こども食堂 ゆめ
☎090-5146-7529

「JOIN 移住・交流&地域
おこしフェア」の開催

全国各地から約500の自治体・圏域が集う「JOIN 移住・交流&地域おこしフェア」に宿毛市も出展します。

地方に興味がある、Uターンを考えている、地域に貢献したい、新しい仕事にチャレンジしたい方には、絶好の機会です。県外にお住まいのご家族やお知り合いの方にぜひご紹介ください。詳しくはJOINホームページをごらんください。



日時

1月20日(日) 10時～17時

場所

東京ビッグサイト東1ホール

入場料 無料 **申込** 不要

問 企画課移住定住推進室

☎63-1165

移住者交流会～新年会～

移住支援団体「はたモジャモジャ交流会」では、移住者同士や移住者と地元の皆さんとの交流を深めるため、定期的に移住者交流会を開催しています。

今年最初の交流会は、美味しい食事をしながらの「新年会」です。みんなでワイワイ楽しく交流しましょう。餅つきや、地元の方のミニコンサートもあります。ご家族やお友達を誘ってぜひご参加ください。

日時 1月20日(日)

11時30分～15時ごろ

場所 幡多ゼミナール館
(山奈町芳奈)

参加費 中学生以上 1,000円
小学生以下 無料
※昼食付きです

申込 電話

問 幡多モジャモジャ交流会
牧野 ☎090-9340-6279

水道メーター(量水器)
取り替え

平成23年度製造の量水器(例:A23-〇〇〇)の取り替えを行っています。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(15～30分)。ご不在の場合でも、可能な場合は作業をさせていただきます。

問 水道課 ☎63-3552

水道管の凍結・破裂に注意

屋外にある蛇口や温水器などで露出している配管が夜間に凍結し、翌朝に水が出なかつたり管



が破裂することがあります。

水道管が凍らないようにするためには、図のように保温材(古い毛布や発泡スチロール等)を巻き付け、その上からビニールテープなどを巻いて固定するとよいです。また、専用の保温チューブもホームセンターなどで市販されています。

その他、蛇口を少し開けて糸状に少量の水を流し続けることでも凍結防止になりますが、この場合は水道料金が掛かりますので、出し過ぎないようにご注意ください。

問 水道課 ☎63-3552

今月の1日行政相談所

日時 1月22日(火)13時～15時

場所 宿毛文教センター2階
会議室3

相談委員 三本 義男・山岡 まゆみ

問 総務課 ☎63-0948

募 土佐育英協会

奨学金

定員 50人程度

条件 高知県内に住所を有する者の子弟で大学・短大・専修学校（高知県内の私立で2年以上の専門課程）に進学または在学するもの

募集期間

二次募集 2月12日（火）～
4月10日（水）17時

貸与月額

国公立大学 5万1,000円
私立大学 6万4,000円
私立（短大・専修）6万円

返済

無利子、卒業後1年経過から15年以内の分割返済

東京学生寮

定員 20人程度

条件 高知県内に住所を有する者の子弟の男子学生で東京またはその近郊の大学・大学院に進学または在学するもの

募集期間

二次募集 2月12日（火）～
3月13日（水）17時

随時募集 3月18日（月）～
平成32年1月31日（金）17時

寮費等 約6万円

寮 東京学生寮 土佐寮（東京都三鷹市井の頭5-16-21）

問（公財）土佐育英協会事務局
☎088-873-8956
🌐 <https://www.tosaikuei.jp/>

募 臨時教員募集

高知県教育委員会では高知県公立学校臨時教員（常勤講師・非常勤講師）を募集しています。

雇用期間

常勤講師 欠員等の補充期間（最長約1年）

非常勤講師 最長約1年、週当たり数時間から十数時間

条件

有効な教員免許状（臨時免許状を含む）を有すること

待遇

常勤講師 公立学校職員の給与に関する条例に準ずる

非常勤講師 時給約3,000円、その他交通費相当額支給

申込

募集要項に従い、必要書類を高知県教育委員会事務局 教職員・福利課へ提出

締切

2月15日（金）
（4月採用の場合）

志願書・募集要項配布場所

高知県教育委員会事務局 教職員・福利課、高知県教育センター本館、東部・中部・西部教育事務所、高知県東京・大阪・名古屋事務所、市町村（学校組合）教育委員会事務局、高知県教育委員会事務局 教職員・福利課ホームページ（<http://www.pref.kochi.lg.jp/soshiki/310601/>）

問

高知県教育委員会事務局 教職員・福利課
〒780-0850
高知市丸ノ内1-7-52
☎088-821-4903

募 認知症予防教室

聖ヶ丘病院で認知症予防の講座＆座談会を開催します。1月は「知っ得!! 地域包括支援センターのお仕事あれこれ」で、地域包括支援センター職員がお話します。どなたでもお気軽にご参加ください。

日時 1月25日（金）
14時～15時

場所 聖ヶ丘病院 作業療法室

参加費 無料 **申込** 不要
※駐車場：あり

問 聖ヶ丘病院地域連携室
中野・長尾 ☎63-2146

募 市役所臨時職員登録者の募集

宿毛市では、臨時職員の登録を随時受け付けています。

※雇用については不定期であり、すぐに採用されない場合があるほか、職種によっては登録されても雇用されない場合もありますのでご了承ください。なお、雇用は選考によるものであり、登録された順番によるものではありません。

申込 写真を貼付し、必要事項を記入した履歴書を総務課人事係まで提出（郵送または持参）

採用 面接により採用を決定。

対象者 18歳以上の方

勤務条件

● **職種** 一般事務、保育士、船員、保健師、看護師など

● **勤務場所** 本庁、出先機関

● **勤務日** 月曜日から金曜日の週5日以内（職種により異なる）

● **勤務時間** 8時30分から17時15分まで（職種により異なる）

● **社会保険** 雇用期間及び雇用形態により、健康保険・厚生年金・雇用保険に加入

問 総務課人事係
〒788-8686 宿毛市桜町2-1
☎63-0948

宿毛市ふるさと納税 PR 動画公開中！

人気ユーチューバー MAKIHIKA さんが、ふるさと納税返礼品と宿毛市の魅力を紹介する動画が MAKIHIKA さんの公式 youtube チャンネル「Channel MAKIHIKA」にて公開されています。ぜひご覧ください。



Channel MAKIHIKA



https://www.youtube.com/channel/UCMVVGkL1FuB6_9J4P9a0Lg/videos?disable_polymer=1

ふるさと納税 PR 動画



<https://www.youtube.com/watch?v=Ogusj-ZbHJM>

宿毛市ふるさと納税 HP



<http://www.city.sukumo.kochi.jp/furusato/index.html>

平成 30 年度宿毛市スポーツ賞候補者の推薦受付

体育・スポーツの普及振興に顕著な功績を挙げた団体、個人に宿毛市スポーツ賞を授与します。所定の推薦書に必要事項を記入の上、推薦要項による添付書類とともに、推薦してください。受賞者は、候補者または候補団体を選考委員会で審議の上決定します。

対象 原則として、宿毛市に住所を有する方および出身者。

※公的職務・営業として体育の指導などを行っている方、親善交流を目的とした競技会での成績を除く。

※奨励賞の団体表彰は、市内在住及び出身者が 2/3 以上は団体表彰、2/3 以下であれば個人表彰とする。

対象期間 平成 30 年 1 月 1 日（月・祝）～平成 30 年 12 月 31 日（月）まで

提出先 宿毛市総合運動公園、生涯学習課（宿毛文教センター内）

※推薦書および推薦要項は宿毛市ホームページまたは推薦書提出先へ備え付けていますのでご利用ください。

締切 1 月 21 日（月）

問 総合運動公園 ☎ 66-1467

平成 31・32 年度宿毛市建設工事等指名競争入札参加資格申請書受付開始

受付期間 1 月 4 日（金）～1 月 31 日（木）平日 8 時 30 分～12 時、13 時～17 時

※受付期間終了後も随時受付。 ※宿毛市では物品購入および役務の受付はしておりません。

入札参加資格有効期間 宿毛市内 1 年間、県外 2 年間

申請書類

- ①申請書の様式は、宿毛市または高知県が定めた様式 ※宿毛市ホームページからダウンロードできます。
 - ②申請書および添付書類を掲載順に並べ、A4 サイズの紙製のフラットファイル（建設業者：黄色またはピンク色、測量・コンサルタント等：水色または緑色）にのじて提出してください。
 - ③郵送で提出する場合は、編集用封筒【定形（長形 3 号）、返信先を記載し 82 円分の切手を貼付したもの】を同封してください。
- ※詳細は、宿毛市ホームページの行政情報から「宿毛市指名競争入札参加資格申請の手引き」をダウンロードして確認してください。

共通書類

- チェックリスト兼受領書（宿毛市の所定様式のみ受付 2 部）
- 入札参加資格審査申請書 ●会社の登記簿謄本の写し
- 営業所一覧表 ●使用印鑑届（任意様式）
- 納税証明書【※国（写し）・県（写し）・市町村（写し・宿毛市のみ原本）いずれも平成 31 年 1 月 4 日以降のもの 古い日付のものは差替えとなります】
- 委任状（任意様式 入札事務等を委任する場合のみ）
- 誓約書および照会承諾書（役員及び受任者）
- その他市長が必要と認めた書類

建設業者提出書類

- 建設業許可証明書又は建設業者許可通知書（写し）
- 経営規模等評価結果通知書・総合評定値通知書（写し 直近のもの）

測量・建設コンサルタント等提出書類

- 営業に関する登録証明書（登録証明書がない個人事業者の場合は、代表者の身分証明書の原本が必要）
- 技術者経歴書（免許証の写し等）
- 財務諸表または決算報告書（直近のもの）

問 土木課監理係 ☎ 63-1126



食べ物をのどに詰まらせる窒息にはご注意ください！

新年あけましておめでとうございます。新年を迎え、お餅料理を食べる機会が多いと思いますが、お餅はのどに詰まりやすい食べ物であり、窒息事故の危険が高くなります。

窒息事故を防ぐポイント

- 餅や肉片は小さく切って、食べやすい大きさにしましょう。
- 急いで飲み込まず、ゆっくりと嚙んでから飲み込みましょう。
- 乳幼児や高齢者と一緒に食事をする際は、適時食事の様子を見るなど注意を払うよう心がけましょう。
- 食事の際は、お茶や水を飲んで喉を湿らせるなど水分と一緒に食べるようにしましょう。

チョークサイン

窒息を起こし、呼吸ができなくなったことを他の人に知らせる世界共通のサインです。チョークサインを出しているとき、声を出せないとき、顔色が急に真っ青になったときなどは、食べ物などにより気道が塞がれていることが疑われます。そのようなときは大きな声で助けを呼び、119番通報とAEDの搬送を依頼し、直ちに気道異物除去を始めます。



呼びかけて反応があれば・・・

- まず咳をすることが可能であれば、できる限り咳をさせます。
- 咳もできずに窒息しているときは、年齢・性別に関係なく実施可能な背部叩打法（はいぶこうだほう）を行きましょう。

背部叩打法の実施手順

- 食べ物を詰ませた人(以下「傷病者」といいます。)が立っているか、座っている場合は、やや後方から片手で傷病者を支えてうつむかせます。
- もう片方の手のひらの付け根で、傷病者の肩甲骨と肩甲骨の間を上方に強く4～5回、迅速に叩きます。
- 異物が取れるか、反応がなくなるまで続けます。



※反応がなくなった場合には、ただちに心肺蘇生法を開始してください。

問 宿毛消防署 ☎63-3111(代表) ☎63-3300(火災・災害用) FAX 63-3396

有料広告

(一社) 宿毛市観光協会が旅行業をスタートしてから約1年半！！

地元密着の旅行会社として、皆様のご旅行のお手伝いをさせていただきます。

家族旅行や出張だけでなく、団体旅行などもお取り扱いしております。

地域の皆様にもっと知って頂き、活用して頂けるよう活動していきますのでよろしく願いいたします。

ご旅行のお手配だけでなく、ご相談や分からないことなどございましたら、ぜひお気軽にお問い合わせくださいませ。

(一社) 宿毛市観光協会
高知県知事登録 旅行業第 2-126 号
〒788-0010
高知県宿毛市駅前町 1-703
TEL : 0880-63-0801
FAX : 0880-63-0800
✉ travel@sukumo-darumayuhi.jp

～新成人のみなさんへ～

20歳になったら国民年金

国民年金は、年をとったとき、病気や事故で障害が残ったとき、家族の働き手が亡くなったときに、働いている世代みんなで支えようという考えで作られた仕組みです。国民年金は、20歳以上60歳未満の方は加入することが義務付けられています。20歳になったら、忘れずに国民年金の加入手続きをしましょう！

国民年金のポイント

● 将来の大きな支えになります！

国民年金は20歳から60歳までの方が加入し、保険料を納める制度です。国が責任をもって運営するため、安定していますし、年金の給付は生涯にわたって保障されます。

● 老後のためだけのものではありません！

国民年金は、年をとったときの老齢年金のほか、障害年金や遺族年金もあります。障害年金は、病気や事故で障害が残ったときに受け取れます。また、遺族年金は加入者が死亡した場合、その加入者により生計を維持されていた遺族（「子のある配偶者」や「子」）が受け取れます。



国民年金保険料を納めることが難しいときは、「学生納付特例制度」と「納付猶予制度」

● 「学生納付特例制度」

学生の方は一般的に所得が少ないため、ご本人の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制度です。対象となる学生は、学校教育法に規定する大学、大学院、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校及び各種学校（修業年限1年以上である課程）、一部の海外大学の日本分校に在学する方です。

● 「納付猶予制度」

学生でない50歳未満の方で、ご本人及び配偶者の所得が一定額以下の場合に国民年金保険料の納付が猶予される制度です。

※平成28年6月以前の期間は、30歳未満であった期間が対象となります。

保険料を未納のまま放置すると、年金の給付を受け取ることができない場合があります。また、保険料には学生納付特例制度、納付猶予制度の他、免除制度があります。

国民年金のご相談・お手続きについては、年金係または幡多年金事務所までお問合せください。

問 幡多年金事務所 ☎ 0880-34-1616（自動音声案内）

日本年金機構幡多年金事務所による

年金相談

問 市民課年金係 ☎ 63-1112

日時 1月15日（火）
10時～12時、13時～15時

場所 宿毛市役所 **受付** 市民課年金係

受付時間 8時30分～

予約 相談には**予約が必要**です。ご予約はお早めに。

必要なもの

- 年金手帳や年金証書
- 年金の手続き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
- 委任者の本人確認できるもの
- 代理人の本人確認できるもの

※詳細については、予約の際にお尋ねください。



平成30年7月豪雨の被災者の皆様へ

医療・介護サービスの一部負担金・利用料の免除

国民健康保険・後期高齢者医療制度・介護保険の被保険者の方は、次の①から⑤のいずれかに該当する場合、平成31年1月1日～平成31年2月28日診療分・サービス利用分の一部負担金・利用料は、「保険証」と「免除証明書」の両方を医療機関等の窓口で提示することで、免除を受けることができます。免除証明書については、あらかじめ問い合わせ先に免除申請してください。

なお、既に医療機関等の窓口で支払いをされている場合または免除証明書を窓口で提示せずに支払いをされた場合は、領収書を添付のうえ、問い合わせ先に還付申請していただくと、後日お返しします。

- | | |
|---------------------------------|---------------------------|
| ①住家の全半壊、全半焼、床上浸水またはこれに準ずる被災をした方 | ③主たる生計維持者の行方が不明である方 |
| ②主たる生計維持者が死亡し、または重篤な傷病を負った方 | ④主たる生計維持者が業務を廃止し、または休止した方 |
| | ⑤主たる生計維持者が失職し、現在収入がない方 |

※入院時・施設入所時等の食費・居住費等は免除になりません。

※県外の医療機関・介護サービス事業所でも手続きは同じです。

問 国民健康保険・後期高齢者医療制度 市民課保険係 ☎ 63-1112
介護保険 長寿政策課 ☎ 63-9112



マイナンバーの掲示、本人確認に困っていませんか

法令で定められた手続きのために、行政機関や民間企業などへのマイナンバーの告知が必要です。マイナンバーカードがあれば、マイナンバーの確認と本人確認が1枚ですべてできます。マイナンバーカード作成には1カ月程度かかりますので余裕をもって申請をしてください。

手数料 無料

マイナンバーを求められるとき

- パート・アルバイトをするとき
- 健康保険や雇用保険の手続き
- 年金給付の手続き
- 銀行での投資信託などの手続き
- 児童手当の手続き
- など

マイナンバーカードを作る方法

持参物

- 通知カード ●本人確認書類（運転免許証、旅券、在留カードなど顔写真のある書類1点。または、保険証、年金手帳、介護被保険者証、医療受給者証、住所のある通帳などいずれか2点）
- 住民基本台帳カード（お持ちの方のみ）

通知カードに同封されている交付申請書に記載された申請書IDがある場合

- 郵送による申請 ●パソコンによる申請
 - スマートフォンによる申請 ができます。
- 申請後、交付通知書（はがき）が届いたらマイナンバーカードを市役所で受け取れます。受け取りには、上の持参物と届いたはがきを持ってきてください。
- ※市役所での申請もできます。（右記参照）

通知カードに同封されている交付申請書に記載された申請書IDがない場合

- 市役所で申請
- 市民課でタブレット端末を使用し、顔写真を撮って、その場で申請できます。マイナンバーカードは住所地に本人限定受取郵便により郵送されます。

問 市民課市民係 ☎ 63-1112

整骨院・接骨院の正しいかかり方

最近、整骨院・接骨院をご利用になる方に、健康保険適用範囲の誤解があることから、誤った受診が生じています。治療にあたる柔道整復師は医師ではないため、施術の行為が限定されています。柔道整復師による施術には保険証が使える場合と、使えない場合がありますので、ご注意ください。

保険証が使える場合	保険証が使えない場合
<ul style="list-style-type: none"> ● 日常生活やスポーツなどによる打撲・ねんざ・挫傷（肉ばなれなど） ● 応急処置で行う骨折・脱臼の施術 ● 医師の同意がある場合の骨折・脱臼の施術 <p>例えばこんな時 荷物運びで腰を痛めた・階段で足首を捻った など</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 単なる肩こりや筋肉疲労 ● 医療機関で同じ負傷等の治療中のもの ● 内科的な原因による病気（神経痛・リウマチ・関節炎・ヘルニアなど）からくる痛み ● 脳疾患後遺症などの慢性病 ● 労災保険が適用となる工作中や通勤途上での負傷

施術を受けるときの注意事項

- 1. 負傷原因を正確に伝えましょう。**
「いつ・どこで・何をして・どんな症状があるのか」を正確に伝えて、健康保険が使えるかどうか確認してください。
- 2. 施術が長期間にわたる場合は、医師の診断を受けましょう。**
症状の改善が見られない場合は内科的要因も考えられますので、医師の診察を受けましょう。
- 3. 療養費支給申請書は、内容をよく確認してから自分で署名または捺印をしましょう。**
記載されている負傷原因・負傷名・施術日数・金額などをよく確認し、署名または捺印してください。
- 4. 領収書は必ずもらい、大切に保管しましょう。**
金額に間違いがないか確認し、医療費通知の金額と日数を確認しましょう。

問 市民課保険係 ☎ 63-1112

食育イベント あいさい 愛菜の日

宿毛市食生活改善推進協議会では、JA 高知県宿毛支所にご協力をいただき、野菜摂取量の増加による生活習慣病対策と野菜の消費拡大を目標に、下記の日程で食育イベント愛菜（あいさい）の日を開催します。皆さんお誘い合わせのうえご来場ください。

日時 1月31日（木）10時～13時
場所 JA 高知県宿毛支所 JA グリーンぴかいち

- 内容**
- 野菜の重さあてクイズコーナー
 - ヘルスメイトによる野菜を使った料理の試食コーナー
 - 血圧測定コーナー（保健師又は看護師）
 - 保健師による、簡単な運動コーナー

高知家健康パスポート対象事業
高知家健康パスポートの当日発行！
ヘルシーポイント最大3枚配布！

問 健康推進課 ☎ 63-1113

有料広告

集団予防接種によりB型肝炎ウイルスに持続感染された方へ 一人で悩まずに無料電話相談をご利用ください

B型肝炎訴訟（給付金請求）について 無料電話相談

<p>対象者</p> <p>昭和16年7月2日～ 昭和63年1月27日生まれ</p> <p><small>※ご遺族の方も給付金請求できます</small></p>	<p>給付金</p> <p>50万円～ 3,600万円</p> <p><small>※病態に応じて給付等の内容が異なります</small></p>	<p>弁護士費用</p> <p>着手金・相談料 無料 成功報酬制</p> <p><small>※訴訟実費別途</small></p>	<p>完全予約制</p> <p>☎ 0120-013-621</p> <p>〈ご予約〉平日 9:00～18:00 〈受付時間〉</p>
--	--	---	--

実績 相談件数3,800件以上 給付金受領済み800件以上

弁護士法人守護士 巽庭亨一「あいば こういち」東京弁護士会所属 登録番号35029

プレシャス総合法律会計事務所

東京都新宿区四谷4-3 福屋ビル6-A 【営業時間】平日 9:00～18:00

☎ TEL 03-5363-6333
☎ FAX 03-5363-6334

✉ E-mail: info@precious-law.jp
http://precious-law.jp/

～地域で、みんなで、介護予防～ 「いきいき百歳体操」自主グループの募集

宿毛市では、住民主体で行う「いきいき百歳体操」の実施に向け、次の条件にあてはまり、自分たちで体操をしてみたいという地域を支援しています。

- ① 週に1回（もしくは2回）実施ができる。
- ② 3カ月以上続けることができる。（体操の効果が、3カ月続けることであられるため）
- ③ 地区の人が誰でも参加できる。（5人以上参加者がいること）

相談があれば

- 会場、テレビ、DVDプレイヤーの準備など、相談にのります。
- 「ぼちぼちやろう講座」を行います。

体操開始と決まれば

- 体操指導に毎週1回（計4回）行きます。
 - 体力測定をします。（3週目）
- ※おもりの貸し出しもできます。（3カ月間）

定期的な支援

- 体操指導を行います。（3カ月後、6カ月後、1年後）
- 体力測定をします。（3カ月後、1年後）



現在宿毛市では、44カ所の自主グループが活動しています。「坂道を歩くのが楽になった」「イスからの立ち上がりが楽になった」など効果を実感される方も多く、実際に体操前後の体力測定結果でも効果がみられています。

おもりを使い体操を週1回以上継続することで筋力がつき、日常の生活動作が楽にできるようになります。また、集まることが生活の楽しみとなり、地域の交流を深めることにもつながってきます。

皆さんの地区でもぜひ体操を実施してみませんか。

問 長寿政策課予防係 ☎ 63-9112

第2回宿毛健康フェス 2018 in 芳奈 ～簡単エクササイズ～

寒い時期になり、家にこもりがちになっていませんか？今回は自宅でできる「簡単エクササイズ」を運動指導士から指導していただきます。

どなたでもご参加ください。

ちいさなお子さんも大歓迎。
お父さん、お母さんも一緒に
楽しみましょう♪



- 日時** 1月27日（日）9時～11時30分
- 場所** 宿毛市総合運動公園 武道場
- 内容** 9時～10時 体重測定・血管年齢・血液さらさら度チェック
10時～11時30分 室内でできる「簡単エクササイズ」
- 参加費** 無料 **申込** 不要 **持参物** タオルや水分補給の水、室内用の靴

高知家健康パスポート対象事業

高知家健康パスポートの当日発行！ ヘルシーポイント4枚配布！

問 健康推進課 ☎ 63-1113

地域包括支援センターからのお知らせ

地域包括支援センターでは、次の講座を開催します。多くの皆さんの参加をお待ちしております。

宿毛市生活支援担い手養成講座

住み慣れた宿毛市でいくつになっても暮らし続けられるよう、高齢者を地域全体で支えあう活動を広げていくため、『生活支援担い手養成講座』を開催します。

日時 1日目：2月14日（木）10時～16時
2日目：2月15日（金）9時～16時

場所 宿毛市総合社会福祉センター

内容 「介護保険制度の本旨」「高齢者の心とからだ、家族の心理」等の講義

対象 宿毛市に住所があり、高齢者の生活支援に関するサービスに従事する意欲のある方（60歳以上の方）、高齢者の生活を支えるボランティアに興味のある方等（年齢不問）

申込 電話または窓口（担当：高橋・植野）

申込締切 2月7日（木）

※生活支援に関するサービスに従事する事を希望される方は講習とは別に半日程度の実習を修了する必要があります。日程は後日調整となります。

傾聴ボランティア養成講座

傾聴の基礎を学び、日常の生活や職場、家族や友人とのコミュニケーションなど、人と関わるあらゆる場面で活かしてみませんか？

日時 3月3日（日）9時30分～15時

場所 宿毛市総合社会福祉センター

対象 ボランティア活動に関心のある方（高校生以上）

申込 電話または窓口（担当：高橋・植野）

申込締切 2月28日（木）



問 宿毛市地域包括支援センター（宿毛市高砂4番56号 宿毛市総合社会福祉センター内） ☎ 65-7665

宿毛市子ども相談会

この相談会は、専門的知識及び技術を必要とする子どもさんについて、その子どもさん自身の発達状況を保護者と関係者が共有し、早期療育や育児支援を行い、心身の発達を促進するために、幡多児童相談所の協力を得て、年3回実施されています。第3回目を次の日程で実施しますので、相談を希望する方は各学校及び保育園等または市役所窓口にご相談ください。

日時 2月12日（火）9時30分～16時（事前申込制）

場所 宿毛文教センター2階 和室

申込締切 1月31日（木）

予定人数 約3～4人程度（先着順）※検査等の都合上、一人につき1～2時間程度かかります。

問 各学校及び保育園等 / 福祉事務所子育て推進係 ☎ 63-1114 / 宿毛市家庭児童相談室 ☎ 63-1147

お誕生おめでとう
(平成30年11月受付分)

住所	赤ちゃん	保護者
港南台2丁目	つるは 鶴羽	りっ 莉維
駅前町1丁目	いのうえ 井上	りつき 稜月
高砂	きむら 木村	りん 凛
		拓真
		崇
		優也

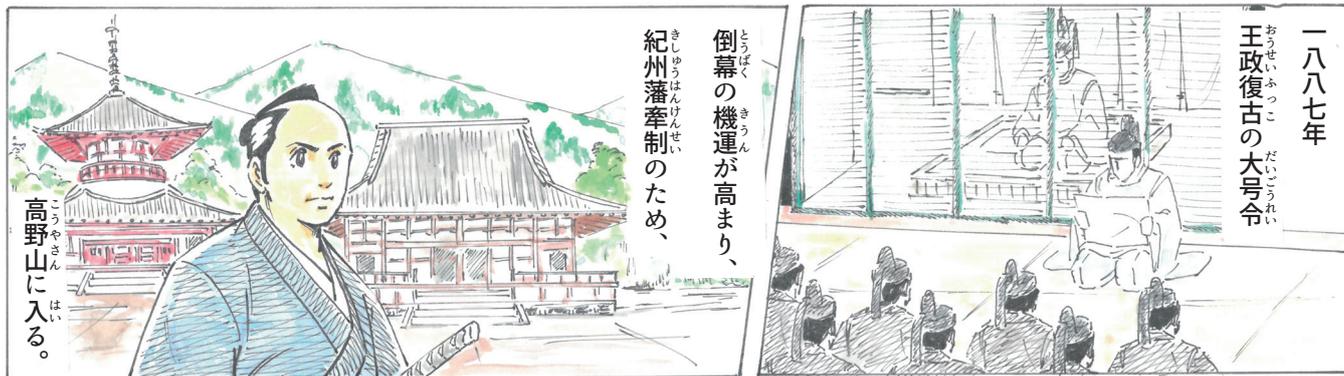
※本コーナーの記事は、家族などからの申し込みにより掲載しています。
(敬称略) **問** 市民課市民係 ☎ 63-1112

恋のはじまり、高知ではじめよ。
高知県が運営する恋と出会いの応援サイト

高知で恋しよ!!
応援サイト

QRコードからサイトにGO!

大江 卓ものがたり 第三話「青年時代（その二）」



一八八七年
王政復古の号令

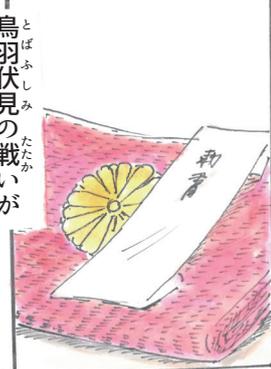
倒幕の機運が高まり、
紀州藩牽制のため、

高野山に入る。



高野山に戻り、
医者に扮装して、
高野山に入る。

始まったため、

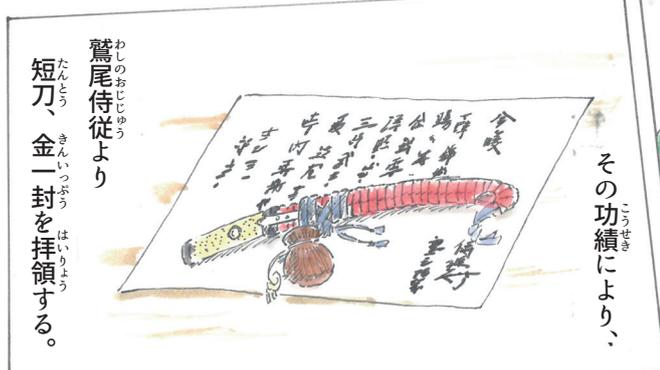


鳥羽伏見の戦いが



鷺尾侍従の
特命を受け、

錦の御旗を戴きに
京都に向かう。



鷺尾侍従より
短刀、金一封を拝領する。

その功績により、



藩の説得に成功する。

紀州藩に直接出向き、

第14代 徳川 茂承

画・布告文

第四話「官吏時代」につづく (3月号掲載予定)

問 卓囲会：大江卓研究会 ☎ 090-8697-2320 (大江) / 学校教育課 ☎ 63-1102

坂本図書館新刊だより

問 坂本図書館 ☎ 63-2654

(内容紹介は、(株)図書館流通センター TRC MARC より)

●みずとはなんじゃ？

かこさとし 作 / 鈴木まもる 絵

小峰書店



朝起きて、顔を洗う「みず」。うがいをしたり、飲んだりする「みず」。花や植木の根本に注いでやる「みず」…。水は一体どんなものなのでしょうか？ 水をとおして共生の大切さを伝える、かこさとし最後の絵本。

●それしかないわけないでしょう

ヨシタケシンスケ 著 / 白泉社

●魔女が相棒？ねぐせのヤマネ姫

柏葉幸子 作 / 長田恵子 絵 / 理論社

●針と糸

小川系 著

毎日新聞出版



ベルリンで学んだゆとりある生活の知恵と工夫。母の死で受け入れた辛い過去…。デビューから10年。希望と再生の物語を紡ぎ続ける作家が綴る、生きることが心から楽しくなるエッセー集。『毎日新聞』日曜版連載を単行本化。

●こちら横浜市港湾局みなと振興課です

真保裕一 著 / 文藝春秋

●日本を動かした50の乗り物 - 幕末から昭和まで -

若林宣 著 / 原書房

特定健診、お忘れではないですか？

今年度、市の集団健診を受け忘れてしまった方、まだまだ特定健診の受診ができます。宿毛市内の特定健診実施医療機関では、3月31日まで受けることができます。1年に1回特定健診、受けましょう！

健診料 無料（国保の方は、健診料の100%を市が負担します）

医療機関名	受診可能曜日	受付時間	備考
大井田病院 ☎ 63-2101	月～金	9:00～11:00	予約不要
奥谷整形外科 ☎ 63-1202	①月～水、金 ②木、土	① 9:00～12:00 14:00～17:00 ② 9:00～12:00	予約不要
川村内科クリニック ☎ 66-2911	①月～水、金 ②木、土	① 9:00～11:00 14:00～16:00 ② 9:00～11:00	原則予約不要。 ただし、前日までに電話で確認をお願いします。
田村内科クリニック ☎ 63-1668	①月～水、金 ②土	① 9:00～11:30 14:00～16:30 ② 9:00～11:00	予約不要
筒井病院 ☎ 66-0013	①月～水、金 ②土	① 8:30～11:00 13:30～16:00 ② 8:30～11:00	原則予約不要。 ただし、前日までに電話で確認をお願いします。
幡多健診センター ☎ 66-2800	水	14:00～14:30	要予約
沖の島へき地診療所 ☎ 69-1330	①火～木 ②金	①診療時間内 ②午前の診療時間内	診療所に お問い合わせください。

※予約不要の場合でも事前に電話での確認をお勧めします。 **問** 健康推進課 ☎ 63-1113

今年度最後のがん検診のご案内です

毎回、大変人気ですのお早めにご予約ください。

日付 2月16日（土）
受付時間 9時～10時30分

場所 幡多健診センター

申込期間 1月15日（火）～2月1日（金）※完全予約制。定員に達し次第受付終了。

申込受付 高知県総合保健協会
受付電話番号 088-831-4351、088-833-4892、088-833-4668
受付時間 平日8時30分～17時

検診名	対象者	料金
肺がん検診	40歳以上の男女	200円（65歳以上無料）
胃がん検診（バリウム）		600円
大腸がん検診		200円
乳がん検診	40歳以上の女性 （前年度未受診者）	500円
子宮頸がん検診	20歳以上の女性 （前年度未受診者）	

※幡多地域での検診のご案内です。その他の日程等については、高知県健康対策課ホームページをご確認いただくか、高知県総合保健協会までお問い合わせください。

問 高知県総合保健協会 ☎ 088-831-4351 / ☎ 088-833-4892 / ☎ 088-833-4668
受付時間 平日8時30分～17時

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
8 金	宿毛市総合社会福祉センター	9:15 ~ 9:35
22 金		

赤ちゃん広場

日	場 所	受 付 時 間
7 木	東平コミュニティセンター	9:30 ~ 11:30
20 水	地域子育て支援センター	9:30 ~ 11:30
26 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
6 水	宿毛文教センター	12:15 ~ 13:30

各種検診の結果

次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
肺がんおよび結核検診	11月6日(火)
胃がん検診	11月25日(日)
大腸がん検診	12月4日(火)
前立腺がん検診	11月25日(日)
子宮頸がん検診	11月29日(木)
乳がん検診	11月14日(水)

離乳食講習会

日	場 所	受 付 時 間
27 水	宿毛文教センター	12:40 ~ 12:55

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。保健所主催の平成30年度の精神科嘱託医相談は終了しました。

相談窓口

- 宿毛市健康推進課 健康指導係 ☎ 63-1113
- お酒の悩みごと相談
- 高知県幡多福祉保健所 健康障害課 精神保健福祉担当 ☎ 0880-34-5124 (直通) ☎ 0880-35-5979
- 幡多断酒会 大江 拓 ☎ 090-1173-4672

献血バスがやってきます

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。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、状況をご理解いただき、ご協力をお願いします。

問 健康推進課 ☎ 63-1113

月 日	実 施 場 所	受 付 時 間
2月12日(火)	大井田病院	16:00 ~ 17:30
2月13日(水)	宿毛警察署 フジ宿毛店	9:00 ~ 10:30 12:30 ~ 17:00
2月14日(木)	筒井病院	13:30 ~ 15:30

はなちゃんクイズ!

クイズに答えて、はなちゃん特製缶バッジゲット!

Q:宿毛市PR動画「○○に行きたい!」 ○○に入る言葉は?

応募先

〒788-8686 宿毛市桜町2-1
宿毛市企画課「はなちゃんクイズ!」係
✉ kikaku@city.sukumo.lg.jp

応募方法

はがきかメールに
①住所②氏名③電話番号④クイズの答え⑤『広報すくも』の感想を書いて応募先までご送付ください。1月15日(火)(消印有効)

12月号の正解

A:20本

発表

発表は発送をもって代えさせていただきます。(5名以上は抽選、発送は翌月20日頃)



Sukumo Kids Museum 作品募集!

集まれ! 未来のアーティスト! 8月号から本コーナーで高校生以下の皆さんの絵画・工芸作品を募集し、紹介しています。作品掲載で、作品の写真で作った特製缶バッジをプレゼントします。

応募対象 市内在住のお子さん(高校生以下)

部門 絵画・工芸(※サイズは問いません。)

応募方法 ①作品名②氏名(ふりがな)③年齢と学年④保護者氏名⑤日中連絡の取れる保護者の電話番号⑥住所を書いた紙と作品をご持参ください。

掲載月 偶数月 **応募先** 企画課

応募締切 奇数月10日17時 ※土日祝の時はその前の平日(2月号に掲載希望の場合、1月10日(木)17時まで。)

※応募者多数の場合は、抽選とさせていただきます。作品をご持参いただいた際、その場で作品の撮影をさせていただきます。

詳しくは宿毛市ホームページ内のSKMのページをご覧ください。

(<http://www.city.sukumo.kochi.jp/docs-05/skm.html>)

問 企画課広報統計係 ☎ 63-1118

沖の島へき地診療所看護師 堀口 佐和子

宿毛市の皆さん、明けましておめでとうございます。
昨年の4月に、沖の島診療所に「地域おこし協力隊」として大阪からやってきました堀口です。
こちらに来て10か月になろうとしています。以前の私は看護師として多忙な毎日をご過ごしていましたが、気がつけば医師との調整役や看護師指導、看護論文の発表などが多くなり、患者さんと接する時間は減っていました。
常々、看護師として、医療の確保が困難な離島などの地域で働きたいと思っていましたので、沖の島へやってきました。「医療者と患者」という立場ではなく、同じ地域に住む人として、他人事ではない援助を行い、寄り添った看護を目指しています。
実際、診療所で勤務してみると、テレビドラマのような急病人は減多になく、穏やかな時間が流れ、お役に立てているかどうか不安な面もありますが、私自身は毎日楽しく過ごしています。
島にはスーパーもコンビニもドラッグストアもなんにもないのですが、島ならではの工夫や支えあいがあります。また料理なども島の皆さんに教えてもらい、人の温かさに感激し、こちらに来てよかったと実感しています。
宿毛にお買い物等で行ったときも、声をかけていただくこともあり嬉しく感じています。
今後も沖の島、そして宿毛市のお役に立てるように微力ではありますが努力していきます。よろしくお願いいたします。



写真左：井上研修医、中央上：中山研修医
中央下：橋元医師、右：堀口看護師



すくすくもっと



かわむら なみえ
川村 奈美恵ちゃん
(7カ月)

📄 メッセージ…
我が家の宝物です♥
これからの成長を、
パパもママも楽しみ
にしてまーす 😊♥



とくだ せな
徳田 星愛ちゃん (8歳)
ゆいと
結大ちゃん (6歳)
なぎさ
凧ちゃん (9カ月)

📄 メッセージ…
毎日たくさんの笑顔
をありがとう。これ
からも姉弟仲良く元
気に育ってね！

すくすくもっとでは、市内在住のお子さん（小学生以下）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（絵文字含む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】メール、持参、郵送
【注意事項】▶中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】1月15日（消印有効）※持参の場合：1月15日（火）17時15分
【提出先】〒788-8686 宿毛市桜町2番1号 宿毛市企画課広報統計係 ☎63-1118 ✉kikaku@city.sukumo.lg.jp

1月の行事予定

日	内容	時間	場所	問い合わせ先
3 (木)	第32回62会中学野球大会	8:30	宿毛市野球場	総合運動公園 ☎66-1467
	平成31年宿毛市成人式	13:30	宿毛文教センター	生涯学習課 ☎63-3394
6 (日)	プロ野球選手合同自主トレ(～11日)		宿毛市野球場	総合運動公園 ☎66-1467
	平成31年宿毛市消防出初式	9:30	宿毛市総合運動公園	宿毛消防署 ☎63-3111
10 (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
12 (土)	子どもいけばな教室	10:30	宿毛文教センター	中央公民館 ☎63-2618
	第4回陸上競技講習会	14:00	宿毛市総合運動公園	高知県立宿毛高等学校 ☎63-2164
13 (日)	第30期宿毛市囲碁・将棋名人戦	8:00	宿毛文教センター	中央公民館 ☎63-2618 囲碁の部 岩崎準 ☎090-4789-4088 将棋の部 角辻公樹 ☎090-9775-2009
15 (火)	ふれあい保育	9:30	市内各保育園	各保育園
	出張年金相談(予約制)	10:00 13:00	市役所(市民課で受付)	市民課 ☎63-1112
17 (木)	通学路安全の日	7:00	市内全域	青少年育成センター ☎63-4197
19 (土)	四季折々を体験しよう!「お正月・節分」	10:00	宿毛まちのえき 林邸	ワールドスマイル ☎090-5910-0989
	こども食堂 ゆめ	12:00	宿毛まちのえき 林邸	こども食堂 ゆめ ☎090-5146-7529
20 (日)	第78回幡西卓球大会(国吉杯)	8:30	宿毛市総合運動公園	宿毛市卓球愛好会 ☎63-2076
	救命講習会	9:00	宿毛消防署	宿毛消防署 ☎63-3111
	知恵の文殊祭(餅投げ 11:00)	10:00	文殊菩薩のお堂 (二ノ宮保育園向かいのお堂)	二ノ宮地区長 ☎63-4365
	第20回芸能発表会	13:00	宿毛文教センター	中央公民館 ☎63-2618
21 (月)	あいさつ・声かけ運動日	7:00	市内全域	青少年育成センター ☎63-4197
22 (火)	1日行政相談所	13:00	宿毛文教センター	総務課 ☎63-0948
23 (水)	ママかふえ	13:30	地域子育て支援センター	健康推進課 ☎63-1113
24 (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 (金)	認知症予防教室	14:00	聖ヶ丘病院	聖ヶ丘病院 ☎63-2146
27 (日)	第2回宿毛健康フェス2018in 芳奈 ～簡単エクササイズ～	9:00	宿毛市総合運動公園	健康推進課 ☎63-1113
	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16回土佐はし拳全日本選手権大会 宿毛場所	11:30	スワロー会館	宿毛市観光協会 ☎63-0801
28 (月)	ふれあい保育(リトミックあり)	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
31 (木)	食育イベント 愛菜の日	10:00	JAグリーンぴかいち	健康推進課 ☎63-1113

2月

1 (金)	小さな村の小さな展覧会(～5日)		手代岡隣保館	手代岡隣保館 ☎66-0756
2 (土)	子ども将棋教室	9:00	宿毛文教センター	中央公民館 ☎63-2618
4 (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	10:00	宿毛幼稚園	宿毛幼稚園 ☎63-2914
9 (土)	宿毛幼稚園 わくわく発表会	9:30	宿毛幼稚園	宿毛幼稚園 ☎63-2914
12 (火)	ふれあい保育	9:30	市内各保育園	各保育園
	宿毛市子ども相談会	9:30	宿毛文教センター	各学校・各保育園等 福祉事務所 ☎63-1114 宿毛市家庭児童相談室 ☎63-1147
	献血	16:00	大井田病院	健康推進課 ☎63-1113

休日市税納付窓口開設日

月	日	場所	開設時間
1	27(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
1	10(木)	市役所税務課	17:15～19:00
	24(木)		

国民健康保険税 7期

介護保険料 7期

後期高齢者医療保険料 7期

1/31 (木)
納期限

高知けいば
パルス宿毛

1月

1・6・8・9・13・14・16・20・22・
23・27・29・30

2月

3・5・6・10・11・13・17・20・24
26・27

<HP> <http://www.keiba.or.jp> <i-mode> <http://www.keiba.or.jp/i/>

宿毛市婚活イベント

Love Italian Party

参加者
大募集!

- ピザ窯より熱い宿毛の恋 -

2019 2 / 23 sat 13:00 ~ 19:30
in 宿毛まちのえき林邸

(住所: 〒788-0001 高知県宿毛市中央3丁目1-3)

参加資格・応募方法

参加対象 20歳以上で県内に在住若しくは在勤、または将来高知県に住む希望がある独身者

定員 男性15名 / 女性15名

参加費 男性¥3,000 / 女性¥3,000

応募方法 高知県が運営する恋と出会いの応援サイト「高知で恋しよ!」イベントページよりお申し込みください。

【高知で恋しよ!! 応援サイト】
www.koishiyopref.kochi.lg.jp/index_event.php#



主催: 宿毛市

当日スケジュール

13:00 男性受付 (場所: 宿毛まちのえき林邸)

13:30 女性受付 (場所: 宿毛まちのえき林邸)

14:00 イベント開始
自己紹介・料理体験・フリータイムなど

19:30 イベント終了

お申込み締め切り日 / 2月8日(金)

※定員になり次第締め切らせていただきます。

お問い合わせ 宿毛市企画課まで
tel 0880-63-1118