



写真：放流したヒラメ(関連記事7ページ)

## 今月の主な内容

- 税務課からのお知らせ……………8
- 金婚式のご案内……………10
- 我が家の耐震診断を  
してみませんか?……………18

## 人のうごき (20.5.1 現在)

世帯数	10,069	20
人口	23,578	-21
(男)	11,104	-13
(女)	12,474	-8

## 4月中の 異動状況

出生	19
死亡	32
転入	94
転出	102



写真：栄喜漁港でのヒラメの放流

叙勲受章  
おめでとうございます

瑞宝単光章受章

消防功勞

長尾 義生 氏（押ノ川）



消防団員・消防職員として長年にわたって危険な職務に精励され、防災・消防に尽力されたことが認められました。

【問い合わせ先】

企画課 ☎ 63-11118

子育て講演会

子どものこのころと体は、生まれて数年間の乳幼児期に、周囲の人や環境から、いろいろな“栄養”をもらってめざましく成長します。その成長に、喜んだり、悩んだり、不安に

なったり、幸せをもらったりしながら、親も一緒に成長していきます。

子どもの成長に寄り添いながら、子どものこのころと体にとっぴりの栄養をあげられる、子育てのヒントを探しに来ませんか。

日時

7月6日(日)  
10時～12時

場所

宿毛文教センター会議室1

講師

スクールカウンセラー

松井 浩之 先生

演題

スクールカウンセラーから見た最近の子どもたち

見たい子どもたち

\* 託児を準備しています。託児を希望される方は、6月27日までに申し込みをお願ひします。

【問い合わせ先】

保健介護課健康指導係

☎ 63-11113

行政情報等の運用および個人情報公開状況について

本市では、平成13年10月に宿毛市情報公開条例並びに個人情報保護条例をそれぞれ制定し、行政情報の公開や本人への個人情報開示等、公正で透明な市政の実現に向けて取り組んでいます。

1.平成19年度の行政情報の公開状況

件数	全部公開	部分公開	不受理
13	4	8	2

2.平成19年度における個人情報の開示状況

件数	全部公開	部分公開	不受理
2	0	2	2

3.平成19年度における異議申立の処理件数

件数	却下	諮問
1	1	0

※1件の請求について、複数の決定をしたものがあるため件数と決定件数は同数になっていません

※全部公開決定：請求のあった行政情報または個人情報全てを公開する場合の決定

※部分公開決定：請求のあった行政情報または個人情報のうち、個人に関する情報等をマスクング(黒塗り)して公開する場合の決定

※不受理決定：請求のあった行政情報または個人情報を、市が保有していない場合等の決定  
※自己の個人情報についての訂正請求はありません

【問い合わせ先】

総務課総務係

☎ 63-10948

精神科医師による「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つて、よく眠れない。なにをするのもいやになり、家にとじこもつている日々が続いている。…など、心にゆとりが無くなって、悩んだりしていませんか。そんな時、

お気軽にご相談ください。  
相談日程表

相談日	申し込み締切日
3月24日	3月19日
2月24日	2月19日
1月27日	1月22日
12月16日	12月11日
11月25日	11月20日
10月28日	10月23日
9月16日	9月11日
8月26日	8月21日
7月22日	7月17日
6月24日	6月19日

場所

幡多福祉保健所

(四万十市中村山手通19)

※宿毛市まで出向いて相談(出張相談)をお受けできる場合もありますので、お申し込みの時にご相談ください。

時間

13時30分～15時

※出張相談の場合は14時～15時30分

【申し込み・問い合わせ先】

幡多福祉保健所

☎ 0880-3415124

## 農業委員選挙が行われます

任期満了（7月19日）に伴う宿毛市農業委員会委員選挙が次のとおり行われる予定です。

### 告示日

6月29日(日)

### 投票日

7月6日(日)

### 投票時間

7時～17時  
（二部投票所では7時～16時）

## 立候補届出等事務説明会

### 日時

6月12日(木)  
10時～

### 場所

宿毛市役所3階  
第3会議室

### 【問い合わせ先】

宿毛市選挙管理委員会  
☎63-1111  
(内線 225)

## 身体障害者相談員について

高知県知事から委嘱を受けた身体障害者相談員が、身体に障害のある方の更生・援護の相談に応じ、必要な助言を行っています。

身体の障害によってお困りの方は、お気軽にご相談ください。

なお、相談された内容など、秘密は厳守します。

### 相談の内容

身体障害者手帳、医療、年金、税金、その他  
身体障害者相談員  
黒川 輝代  
宿毛市片島1-52  
☎65-8233

### 【問い合わせ先】

福祉事務所  
高齢者・障害福祉係  
☎63-1114

## 児童手当現況届の提出について

児童手当等を受けている方は、毎年6月に現況届を提出しなければなりません。

この届は、毎年6月1日における状況を記載し、児童手当等を引き続き受ける要件があるかどうかを確認するためのもので、6月分以降の手当が受けられなくなりますので、ご注意ください。

に届出用紙を送付します。

### 受付期間

6月2日(月)～6月30日(月)  
(土日除く)

### 時間

8時30分～17時30分  
福祉事務所

なお、左記日程で、出張受付もいたしますのでご利用ください。

### 出張受付日程

月日	受付場所	受付時間
6/16 (月)	宿毛市総合社会福祉センター (高砂4-56)	9:00～12:00 13:30～16:30
	小筑紫支所(小筑紫220-1)	9:00～11:30
6/17 (火)	東部支所(平田町戸内2093-2)	13:30～16:30

### 【問い合わせ先】

福祉事務所社会児童係  
☎63-1114

## 第7回禁煙サポート研修会

「新しい飲み薬(禁煙補助薬)」について知ろう！

禁煙は、個人で頑張るだけでなく、ニコチンパッチに加えて新しい飲み薬による治療も可能になりました。新しい飲み薬や禁煙サポートについての研修会です。

皆さんの参加をお待ちしています。

### 日時

6月7日(土) 16時～18時

### 場所

四万十市立中央公民館  
1階大会議室  
参加費 無料  
講演  
・「禁煙の治療の新しい動向」  
細木病院内科部長  
北川隆夫先生

「自分の命に放火しないでください」清谷医院院長

清谷知郎先生  
主催

高知禁煙支援研究会  
後援

高知県、四万十市、高知県医師会、高知県看護協会、高知県薬剤師会

### 【問い合わせ先】

仁生会細木病院内科  
☎088-822-1721

有料広告

まち ちよっと都会まで

行っちきち～!

将来こっちへ

もんちきち～!

みませんか?



## 職員募集!

## 関東エリアで介護施設をオープンします!

私たちは、関東エリアで2ヶ所の介護施設をオープンします。そのため、宿毛市にご縁のある方を、職員として一人でも多く採用したいと考えています。関東に住んでいる方で、やる気のある方へ是非ご紹介下さい。また、都会でしばらく働いて、将来は平田町の施設へUターン希望の方も大歓迎です。

### ■特別養護老人ホーム「横浜よさこいホーム」

H21年7月オープン予定(140床)  
神奈川県横浜市緑区北八朔町  
【連絡先】平田町「豊寿園」  
TEL.66-1188 (施設長・藤田まで)

### ■介護老人保健施設「とまりや」

H21年4月オープン予定(125床)  
埼玉県越谷市谷中町4丁目  
【連絡先】平田町「筒井病院」  
TEL.66-0013 (事務長・上村まで)

\*お知らせ ◎今年の「やいと川花火大会」は7月26日◎です。(雨天順延)

## 長寿医療（後期高齢者医療）

高額療養費等の払いもどし申請について

4月から、75歳以上の方（65歳以上で申請により一定以上の障害があると認められた方を含む。）の医療制度が、長寿医療に変わりました。

長寿医療には各種医療費等の払いもどし制度があります。医療機関で支払った1カ月の医療費が高額になり、医療費の払いもどしが生じた場合（高額療養費）は、対象となる方に該当する通知書をお送りします。

払いもどしの手続きは、左記の①から④により行いますのでご確認ください。

なお、通知書が届いた方は必ず市役所市民課又は支所にて申請手続きをしてください。

①手続きは初回のみで、2回目以降は払いもどしが生じても手続きの必要はありません。後日、届け出をされている指定の金融機関の口座に振り込まれます。

②平成20年3月末日までに老人医療制度で払いもどし手続きを取られている方は、手続きは不要です。

ただし、口座振り込みにしていない方については、申請が必要です。

③長寿医療の高額療養費等の払いもどしは郵便局以外の口座振り込みとなります。銀行等に口座がない方は口座を開設していただくか、家族名義の口座を指定していただく必要があります。

④銀行等の口座番号や口座の名義人等の変更があった場合には、届け出をお願いします。

申請時に必要なもの  
被保険者証・認印・郵便局以外の口座番号がわかるもの

なお、非課税世帯の方には入院時自己負担額及び食事代等減額制度もありますが、申請手続きが必要ですので該当される方は相談してください。

【問い合わせ先】  
市民課保険係  
☎ 63-1112

## ルールを守って海の資源を大切に!!

それぞれの地域には、魚介類に漁業権が設定されて、採

取が禁止されているものがあります。

漁業を行うときはもちろんのこと、家族で遊ぶときなどにも適用されますので、ルールを守って資源を大切にしましょう。

豊かな資源を、次の世代に残すことは私たちの責任です。

※設定されている漁業権については、それぞれ違いますので各漁協に確認してください。



それぞれの地域のルールを守りましょう

## 【問い合わせ先】

- すくも湾漁業協同組合 ☎ 62-11131
- 藻津漁業協同組合 ☎ 65-7368
- 橘浦漁業協同組合 ☎ 77-1111
- 愛南漁業協同組合 ☎ 0895-72-1135
- 久良漁業協同組合 ☎ 0895-72-1225

## 宿毛駅東分譲地のご案内

宿毛都市計画事業宿毛駅東地区土地区画整理事業の「保留地」14区画（平成20年5月1日現在）を分譲しています。



画地	面積(坪)	画地	面積(坪)	画地	面積(坪)
9	72	11-6	50	6	78
11-1	60	1	99	7	60
11-2	50	2	97	8	60
11-4	50	3	60	10	99
11-5	84	4	50		

用途地域：近隣商業

【問い合わせ先】 建設課都市計画係 ☎ 63-1120

## 日曜・遺言等公証法律相談のご案内

開催日 6月15日(日)・6月29日(日)  
時間 9時～17時（一組約50分）  
場所 中村公証役場  
（四万十市中村大橋通6-3-7 第一とらやビル4階）  
相談担当者 高知地方事務局所属 中村公証役場公証人

## 相談内容

遺言のほか、相続、金銭・不動産の貸借、離婚に伴う養育料・財産分与・年金分割、高齢者等の財産管理 など

## 相談料

無料  
※相談は予約制です。平日に事前の電話予約をお願いします。

## 【申し込み・問い合わせ先】

中村公証役場 ☎ 0880-34-1728

**こいのぼりの提供ありがとう  
なごびねじりました**

多くの皆さんより、こいのぼりの提供をしていただきま  
した。

「宿毛こいのぼり実行委員会」、  
「坂本地区」に配分させていた  
だき、記念イベントは雨天の  
ため中止となりましたが、川  
渡しを実施することができま  
した。  
ありがとうございました。

**【問い合わせ先】**

商工観光課  
☎63-11119

**行政相談委員の松岡陽一  
さんに高知行政評価事務  
所長感謝状**



本市担当の行政相談委員  
松岡陽一さんに総務省高知  
行政評価事務所長から感謝状  
が贈呈されました。国や県、  
市町村などに対する苦情や要

望の解決に尽力した功績に対  
して贈られたものです。感謝  
状の贈呈は、春の行政相談週  
間の行事の一環として、5月  
14日に高知会館（高知市）で  
開催された行政相談委員全体  
会議の場で行われました。

**今月の行政相談**

日時 6月17日(火) 13時～15時  
場所 宿毛文教センター 会議室3  
宿毛市役所 東部支所  
相談委員

**●松岡 陽一**

平田町戸内1050-111  
☎66-00110

●福田 延治

小筑紫町小筑紫272  
☎67-11778

**【問い合わせ先】**

総務課総務係  
☎63-10948

**EARLY SUMMER  
NIGHT あなたの出  
会いをプロデュース  
男女交流会参加者募集**

開催日時 6月21日(土)  
19時～(受付18時30分～)

**開催場所**

neue (ノイエ)  
宿毛市幸町5番6号

**参加資格**

25歳以上の独身男女  
募集人数  
男女各20名

※参加申込者多数の場合は、  
先着順とさせていただきます。

参加費  
男性 3,000円  
女性 2,000円

**申込先**

(社)宿毛青年会議所

※申込用紙は(社)青年会議所  
などにあります。申込は  
郵送又はFAXでお願い  
します。

当日は駐車スペースが限ら  
れておりますので、お車での  
ご来場はお控え下さい。又、  
飲酒される方は、お車のご使  
用はお控えください。

**【問い合わせ先】**

(社)宿毛青年会議所  
☎63-33484

**あん摩マッサージ指圧、  
はり、きゅうの届出につ  
いて**

あん摩マッサージ指圧、はり、  
きゅうを職業として行うには、  
「あん摩マッサージ指圧師、  
はり師、きゅう師等に関する  
法律」に基づく免許が必要で  
す。また施術所を開設した場  
合や出張業務を行う時には保  
健所に届出をしなければなり  
ません。

無資格者（日本の免許を有  
しない者）によるあん摩マッ  
サージ指圧等の施術は違法行  
為であり、人の健康に害を及  
ぼす恐れがあります。施術を  
受けられる際には、施術者が  
有資格者であることをご確認  
ください。また有資格者によ  
る届出済みの施術所（出張業  
務のみの場合は除く）にはプ  
レート（10×38cm）を配布し  
ていますので参考にしてくだ  
さい。

**あん摩マッサージ指圧師、  
はり師、きゅう師等に関する  
法律に基づく届出施術所**  
高知県

**【問い合わせ先】**

幡多保健所 衛生環境課  
☎0880-3515982

有料広告

**初乗り450円 福祉タクシー**

ご利用者の気持ちになって、お世話させていただきます。いつでもご利用ください!(夜間もOK)

**利用者サービス**

- 診察券提出受付
- 病院内付き添い
- お買物代行持参
- その他

**ひまわりタクシー**

宿毛市高砂 代表 古田 豊年  
許可番号 四運自旅第983号

電話 65-0005  
携帯 090-1952-6003

スワンTV に加入しましょう  
西南地域ネットワーク(株) ☎62108888

公共下水道 に加入しましょう  
宿毛市水道課 ☎6311009

四国と九州を結ぶ **宿毛フェリー**  
(株)宿毛フェリー ☎6211100

乗って残そう **土佐くろしお鉄道**  
開業20周年を  
迎えました

土佐くろしお鉄道(株) ☎0880-3515240

サニーくん サンコちゃん  
■やさせたかし、土佐くろしお鉄道

# 文教センター だより

## 宿毛文教センター休館日のお知らせ

6月9日(月)は、宿毛文教センター全館が消毒のため休館となります。

当日は、入館禁止となりますのでご注意ください。

### 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



## 愛館日の清掃活動

文教センターでは日常の清掃のほかに、4月から11月までの毎月最終水曜日を愛館日として定め、日ごろ中央公民館でサークル活動を行っている皆さんやボランティアの方々にご協力をいただき、文教センター周辺の清掃活動を行っています。

今年最初の愛館日となった4月30日には、約40人が参加して建物前の植込みや中庭の草引き、花壇の手入れ等を行いました。参加していただいた皆さん、ありがとうございます。

今後も愛館日を通して、文教センターが皆さんに快適にご利用いただけるように活動を続けてまいります。

## 「きてきて、きいて」 文部科学大臣表彰受賞！

この度、読書ボランティア「きてきて、きいて」(代表・清谷千夏)が、子どもの読書活動優秀実践団体として、文部科学大臣表彰を受賞されました。

昨年、子どもの読書離れが深刻な問題になっており、ひいては学力低下につながっているとも言われています。そんな中、「きてきて、きいて」の読み聞かせ活動は、「読書好きなきな子どもに」との、メンバーの強い思いにより、平成17年度から実施されています。児童生徒、教員等から大変好評です。

平成20年度「きてきて、きいて」のメンバーは、次の方々です。

- 池田 廣子
  - 今津 知恵
  - 江口 桂子
  - 河原 美穂
  - 清谷 千夏
  - 杉本 五十鈴
  - 清家 マリ子
  - 田村 福恵
  - 田村 さゆり
  - 中山 節
  - 福田 和代
  - 山本 敏江
- (敬称略・あいうえお順)



### まんげつダンス!

パット・ハッチンス さく・えなかがわちひろ やく  
福音館書店

満月の夜、馬と羊と豚のお母さんたちはダンスを踊る。ところが、馬が踊れば火花が散って火事になり、羊は張り切りすぎて小屋の梁にひっかかってしまい、豚は水桶につっこんでしまう。お母さんたちが疲れて休んでしまうとは…

### はじめて知るみんなの未来の仕事

仕事(218種類)

学研

### おばけの花見

山本孝 絵/内田麟太郎 作  
岩崎書店

### こぐまくんこぐまくんにみるもの?

エリック・カール え  
ビル・マーチン ぶん  
偕成社

### 月のえくぼを見た男

麻田剛立  
鹿毛敏夫 著/関屋敏隆 画  
くもん出版

### 偽装管理職

東京管理職ユニオン 監修  
ポプラ社

管理職になったら、「部下より給料が下がった」「休みがとれなくなった」「権限がないのに責任ばかり押し付けられる」…。さまざまな企業の「偽造管理職」の実態を浮彫りにし、会社員として生きていく新しい指針を示す。

### 花まるママのらくらく家庭学習術

吉本笑子 著  
岩崎書店

### これ一冊で裁判員制度がわかる

読売新聞社会部  
裁判員制度取材班 著  
中央公論新社

### 防犯先生の子ども安全マニュアル

清永賢一 著  
東洋経済新報社

### 境界性パーソナリティ障害のことがよくわかる本

イラスト版  
牛島定信 監修  
講談社

(内容紹介は、図書館流通センターTRC-MARCより)

～産業振興課だより～

## 幡多農高生現場体験学習 ～文旦授粉作業～

5月7日(水)～9日(金)、幡多農業高校(四万十市)の2年生57名が、宇須々木・大深浦の文旦農家で体験学習を行いました。

毎年、授粉の時期に文旦農家の協力で現場体験学習を行っているもので、今回は8戸の農家に分かれて、3日間授粉作業を体験しました。

初日には、受入式が行われた後、各農家に移動し、作業に取りかかりました。授粉作業は、文旦栽培の中でも大変重要な作業で収穫量にも大きな影響を与えます。また、雨が降ると授粉作業をすることができないうえ、花が咲いている時期が限られているため、天候はとても気になります。この日は快晴に恵まれ、生徒たちは、農家の方のアドバイスを聞きながら、一つ一つ丁寧に作業をしていました。

生徒たちは、普段学校ではできない貴重な体験をすることができ、農家の方たちにとっても感謝しています。



## 栄喜小学校生体験学習 ～ヒラメの放流～

豊かな海づくりの一環として、栄喜小学校の児童14名が栄喜漁港で4～5cmほどのヒラメの稚魚を放流しました。



【問い合わせ先】

産業振興課 ☎63-1117

## パガニーニ合奏団宿毛公演

宿毛市出身の山岡耕笹先生率いる、東京芸術大学出身の若手アーティスト12名による室内合奏団の宿毛公演が、左記のとおり開催されます。

皆さんお誘い合わせのうえ、ぜひご来場ください。

日時

6月21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

一般 1,000円

高校生以下は無料

※未就学児童はご遠慮願います。

チケット販売先

生涯学習課・中央公民館(宿毛文教センター内)、小筑紫支所、東部支所、宿毛市総合社会福祉センター

【問い合わせ先】

生涯学習課

☎63-13394



第18回 ひかり共同作業所支援

## ふれあいチャリティコンサート

日時 6月29日(日)

18時30分開演

場所 宿毛文教センター

入場料 1,000円

(学生無料)

出演

トワイライト・エクस्प्रेस、

大正琴、エリセオ・ロニー、

大串友己、ゆりかごの会、

ゆりかごジュニア、サスケ

ゲスト 槻 貴子

主催 軽音楽トワイライト・

エクस्प्रेस

協賛 ゆりかごの会

後援 宿毛市教育委員会、

ひかり共同作業所



ヴォーカル：大串友己



弾き語り：エリセオ・ロニー



ゲスト：槻 貴子



マジック：サスケ

【問い合わせ先】

インザキ宿毛音楽教室

☎63-15047

# 税務課からの お知らせ

【問い合わせ先】

税務課住民税係

☎ 63-11115

## 税源移譲による年度間の所得変動に係る減額措置

今年限りの措置です。

平成18年中の収入に比べ、平成19年中の収入が激減した方は住民税が戻ってくる可能性があります。

対象者には、6月中旬に税務課から案内文を送付します。

### 内容

国（所得税）から地方（住民税）への税源移譲が行われ、ほとんどの方は平成19年6月から住民税が増え、平成19年の所得税が減っています。

しかし、例えば平成19年中に退職した場合など、平成19年分の収入が減り、所得税がかからなかったという方は、税源移譲による所得税が減る効果を全く受けられず、住民税だけが増えてしまうこととなります。

このような方のため、平成

19年度の住民税の税額を、税源移譲前の税率を適用して減額する措置が、設けられています。

この減額措置を受けるためには、平成19年度の住民税を課税した市町村長に「減額申告書」を提出する必要があります。

なお、平成19年中に死亡された方や、海外へ転出して平成20年1月1日現在、国内に居住されていない方は、この減額措置を受けることができません。

### 提出期限及び場所

7月1日から7月31日までに税務課住民税係に提出してください。

対象者：次の①、②の条件を両方満たす方

条件①	平成19年度の個人住民税の合計課税所得金額（※1）	>	住民税と所得税の人的控除の差の合計額
条件②	平成20年度の個人住民税の合計課税所得金額（※2）	≤	住民税と所得税の人的控除の差の合計額

※1 合計課税所得金額とは、課税総所得金額、課税退職所得金額、課税山林所得金額の合計額

※2 ※1に、課税長期譲渡所得金額、課税短期譲渡所得金額、株式等に係る課税譲渡所得金額、先物取引に係る課税雑所得等の金額、条約適用利子所得等の額、条約適用配当等の額の申告分離課税を含んだもの

### 計算方法

平成19年度分の住民税額（※3）	-	税源移譲前の旧税率で再計算した住民税額	=	平成19年度分の個人住民税額から減額する金額（還付又は充当）
------------------	---	---------------------	---	--------------------------------

※3 調整控除後の住民税の所得割額

老年者非課税措置の廃止に伴う経過措置として、平成19年度分の個人住民税の所得割額について1/3控除の適用を受けている方は、減額する額も上記により計算した額の2/3になります。

### 住民税と所得税の人的控除の差

所得控除区分	住民税	所得税	人的控除の差	所得控除区分	住民税	所得税	人的控除の差		
配偶者控除	一般	33万円	38万円	5万円	寡婦控除	一般	26万円	27万円	1万円
	老人	38万円	48万円	10万円		特別	30万円	35万円	5万円
扶養控除	一般	33万円	38万円	5万円	寡夫控除		26万円	27万円	1万円
	特定	45万円	63万円	18万円	勤労学生控除		26万円	27万円	1万円
	老人	38万円	48万円	10万円	配偶者特別控除	38万円超	33万円	38万円	5万円
同居老親	45万円	58万円	13万円	40万円未満					
同居特別障害者加算		23万円	35万円	12万円	基礎控除	40万円超	33万円	36万円	3万円
障害者控除	普通	26万円	27万円	1万円		45万円未満			
	特別	30万円	40万円	10万円	基礎控除		33万円	38万円	5万円

# 市長雑感

高橋伍郎先生、伊藤偵之先生

今年からの宿毛のキャッチフレーズ、「宿毛にゃなんちゃあない」ではなく「宿毛にゃなんでもあるで」種類豊富で新鮮な魚・野菜、自然、おもてなしの心のある市民、もつと自分の土地に誇りを持ちましょう。

4月19日東京宿毛会に出席しました。今年には名誉市民の奥島孝康先生を招いての小野梓に関するお話を約80名の方々が聴講されました。その中には宿毛大使の方々も7名。豊ノ島関、口元周策さん、後藤由美子さん、菅原英基さん、泉正史さん、橋本秀基さん、玉木良知さん、御多忙の中、御出席いただきました。誌面を借りて御礼申し上げます。誌面に懇親会の席で一人ずつ前に出ていただき、会員の皆様に御紹介申し上げようと思っ

おられたのが萩原智子さん、高橋伍郎先生、伊藤偵之先生。同じ水泳でも世界マスターズ大会に出場の中尾ミエさん、大ぞの千恵子さんは残念ながらの欠席。

水泳と言えばこの北京代表選考会では世間から選考過程が非常にわかり易い、たとえ優勝しても記録に届かなければ、また、過去記録を達成してい

4月は、坂本図書館を御寄贈いただき、ずーっと宿毛市の教育文化に御貢献いただいている(財)坂本報効会の御尽力により聖路加国際病院、理事長の日野原重明先生(96才)がわざわざこの宿毛まで足を運んで下さり一般も含めた小中学校生の前で「いま子どもたちに伝えたい大切なこと」と題して御講演いただきました。全ての市民の皆様が聴いていた

効会が毎年日野原先生の著作「十歳のきみへ」を市内の10歳になった子どもたちへ配布して下さっていることから実現したものです。新聞報道には土佐清水に来たように報道されていましたが、本来は宿毛に来て講演をするというのが目的で県内での他地域での講演は、「ついで」でありましたことを市民の皆様伝えておきます。

話は変わって後期高齢者医療制度について、異常とも思える反響で、この制度の根本姿勢が問われています。2年前に出来た法律ということですが、私すらこの中身についての了知ができていませんでした。国の法律には地方団体は従う義務がありますが、今は、この法律には従いたくない気持ちです。まず名称からしてひどい。先日県内市長会がありまして、国への要望の中で3点程文書にして出しました。簡潔に申し上げますと、

①名称の変更  
②保険料を滞納したからといって資格証交付はやめるべき  
③保険料の減額は家族単位ではなく個人単位にすべき

と要約して出しましたが、市長会の席上では、「こういう問題が沢山ある。この制度は止めて考え直すべきである」旨発言させていただきました。75才以上の人だけをグループ化して自分達で賄えというのは根本から間違っていると思います。市長会で制度の中廃止を求めることは賛成少数でしたが、今後も求めていくつもりです。

の中尾ミエさんが「可愛いBaBa」という本を上梓され発売中です。

## NHKからのお知らせ

毎年5月～8月頃にかけて、NHK教育テレビ(2チャンネル)の画面が『しま模様』になることがあります。

これは自然現象により、外国からの電波が突発的に日本に飛んできて2チャンネルに影響を与える受信障害です。発生時間は数分～数時間で、夜間は発生しません。

なお、昨年12月に開始した地上デジタル放送では、この障害は発生しません。対応のテレビをお持ちの場合は、地上デジタル放送をご覧ください。

ご理解とご協力をよろしくお願い致します。

【お問い合わせ先】 NHKの受信に関わる技術相談窓口 ☎0570-00-3434(9:00～20:00)

# 金婚式のご案内

【問い合わせ先】 企画課秘書係  
63-11118

本年も、四万十市で開催されます高知新聞社等主催の「金婚夫婦祝福式典」（左記参照）に合わせまして「平成20年度宿毛市金婚夫婦表彰式」を執り行います。該当されるご夫婦はぜひご参加ください。  
なお、宿毛市では出席される方々をバスで送迎しますのでご利用ください。

※無料送迎バス時刻：12時30分宿毛文教センター

## 第51回金婚夫婦祝福式典

### 資格

昭和33年1月1日～同年12月31日までに婚姻届を出している県内在住のご夫婦（それ以前の届け出でも初めて申し込む方は可）。事情により婚姻の届出が遅れた方はご相談ください。

### 申込先

〒780-8666（住所不要）  
高知新聞企業事業企画部

「金婚式」係

### 申込期限

7月4日（金）必着

### 式典日時

9月1日（月）14時～

### 式典会場

新ロイヤルホテル四万十

（四万十市）

### 主催

高知新聞社

RKC高知放送

高知新聞社会福祉事業団

### 個人情報の取り扱いに関して

応募の際にご記入いただいた個人情報、高知新聞紙面での氏名・市町村名の紹介、運営上の管理およびご本人への連絡の用途に限り利用されます。

申込方法  
ご夫婦の戸籍抄本（謄本でも可）。婚姻届の年月日、お二人の生年月日の記入のあるもの。と、お二人の氏名（ふりがな）、年齢、職業、郵便番号、住所（ふりがな）、電話番号、結婚記念日を明記したものを下記まで郵送してください。

# 宿毛市議会構成が変わりました

去る5月7日の議員協議会において、各常任委員会および議会運営委員会の委員が選任されました。

常任委員会名	委員氏名			
総務文教	◎有田都子 宮本有二	○岡崎利久 西郷典生	浅木敏 中川貢	浦尻和伸 西村六男
産業厚生	◎中平富宏 寺田公一	○松浦英夫 濱田陸紀	今城誠司 山本幸雄	野々下昌文 岡崎求

委員会名	委員氏名		
議会運営	◎西郷典生 中平富宏	○今城誠司 浦尻和伸	松浦英夫 濱田陸紀

特別委員会名	委員氏名		
宿毛湾港利活用推進調査 （平19.6.28設置）	◎岡崎求 松浦英夫	○中平富宏 濱田陸紀	岡崎利久 西郷典生

◎印委員長 ○印副委員長（議席順）

# 消防コーナー

## 危険なガソリンの買いだめ

### ガソリンの値上がり

皆さんもうご存知かと思いますが、3月31日でガソリンの暫定税率の期限が切れました。安くなったガソリンを購入するため、給油所に押し寄せる人々の姿を、新聞やテレビなどで見た人もいるかもしれません。

再び値上がりするかもしれないガソリンを、「安いうちに買いだめしておけば」と考える人もいたかもしれませんが、しかしながら、車の燃料となるガソリンや軽油は本来危険な性質を持った液体であり、安易に取り扱おうと大変な事になります。

### ガソリンの性質

ガソリンは極めて揮発性・引火性が高く、マイナス40度でも気化して、静電気から起こる小さな火花からでも引火、爆発的に燃焼します。

蒸気となったガソリンは空気より重いので、穴や窪みに

# 受講生募集

## 生活習慣改善運動指導事業（前期）

この事業は、生活習慣病（高血圧、糖尿病、高脂血症、肥満症など）を早期に予防するために、年齢や体力にあった運動等の指導を行うことにより、健康で生き生きとした日常生活を営むことができるよう支援する事業です。

これまでに行なった事業の結果、運動をする前と比べて柔軟性や筋持久力が強くなったり、また、事業終了後もプール運動の継続や家庭でストレッチを行うなど健康に対する意識についても一定の成果が現れています。

あなたの生活習慣をもう一度見直し、健康で快適な生活を送るため運動を始めてみませんか。

受講を希望される方は申し込み期限までに申込書を提出してください。

### 利用対象者

- 国民健康保険被保険者であって、前年度の国民健康保険税を完納している方
- 概ね40歳以上75歳未満の方であって運動指導等を行うことにより生活習慣病予防

の効果が期待できる方

### 運動内容

専門の健康運動実践指導者等が指導にあたります。

### ● ストレッチング

- 水中運動（水中ストレッチング、水中ウォーキング、水中体操、アクアビクス等

### 実施場所

SPORTS CLUBすくも

### 受講期間

7月から9月の火・金曜日（16回）

### 募集人員 20名

※過去に受講された方は対象外です。

### 受講料 無料

※但し、傷害保険等の加入は受講者負担となります。

### 申込期限 6月27日（金）

※申込書は市民課係にあり  
ます。

### 【申し込み・問い合わせ先】

市民課係  
63-1112

## 6月は「食育月間」 19日は「食育の日」

食生活をめぐる環境が大きく変化し、栄養の偏り、不規則な食事、肥満や生活習慣病の増加、食の海外への依存、伝統的な食文化の危機、食の安全等、様々な問題が生じています。そのため、食育推進運動のひとつとして毎年6月を「食育月間」、毎月19日を「食育の日」と定められました。また一人で食事をする孤食が増えたため、週一日は家族や友人と食事をすることを推進しています。

子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身につけていく上で「食」は重要です。毎日の食事をきちんと味わって、おいしく食べることは、子どもの心とからだの発育と健康のための第一歩です。バランスのよい食べ方や食事のマナーなどよい食習慣を身につけたいものです。たとえば、「早寝・早起き・朝ごはん」の標語では、元気な明日のために「早寝」をし、快適な一日のスタートとして「早起き」、運動や勉強に集中力アップのために「朝ごはん」をとることの大切などをこめています。

野菜を添えること、子どもと一緒に調理すること、楽しく食べること、家族揃って食べることなど、それぞれの家庭でできることからはじめ、「食」について、考えてみる「6月」、「19日」としてはいかがでしょうか。

### 【問い合わせ先】

宿毛市保健介護課  
63-1113

溜まったり、地面を這って思ってもよらず遠くにまで広がる可能性があります。

**適した容器**

このような性質を持つガソリンを保管する容器は、消防火に適合した、専用の金属携行缶を使用してください（灯油用のポリタンクには絶対に入れないでください）。給油所やホームセンターで販売しています。

セルフのガソリンスタンドでも、自分でガソリンを缶に入れてはいけません。必ず従業員を呼んで、入れてもらってください。

### くり返しますが

以上の点に留意しても、火災が発生した場合には急激な延焼拡大の原因となるため、必要以上の量を買いためず、必要以上を買いだめするのは慎んでください。

### 【問い合わせ先】

宿毛消防署  
TEL 63-3311  
FAX 63-33396

火のしまつ 君がしなくて 誰がする

# シリーズ 特定保健指導

PART  
-計画する-  
PLAN

内臓脂肪を  
減らすための  
基本的な計画

第1回：「知る」メタボリックシンドロームとは	4月号
第2回：「確認する」自分のメタボ危険度をチェック	5月号
第3回：「計画する」内臓脂肪を減らす具体的計画	今回
第4回：「実践する」生活習慣を改善 -運動編-	7月号
第5回：「実践する」生活習慣を改善 -食事編-	8月号
第6回：「見直す」目標達成度を定期的に見直そう	9月号

毎日「体重測定と腹囲計測は続いていきますか？

今置かれている自分の状況を理解した後、実行できるような、できるだけ具体的な目標を立て、それに向かって第一歩を踏み出すだけです。左ページの表に、目標を書き込んでみましょう！

## 【問い合わせ先】

保健介護課

保健衛生係・健康指導係

☎ 63-11113

# さあ、目標を立てましょう！

**朗報！**  
内臓脂肪はたまりやすいが、生活習慣の改善で減らしやすい

食べ過ぎや運動不足で摂取エネルギーが消費エネルギーを上回ると、余分なエネルギーは脂肪細胞に蓄積されます。

注目したいのは、**内臓脂肪**は皮下脂肪と比べて合成・分解が活発なので、**たまりやすく減らしやすい**特徴があるということです。

これは、内臓脂肪のつく腸間膜（腸を安定させている薄い膜）に、皮下脂肪とは比べものにならないほど多くの血管が張り巡らされているためです。

つまり、運動量を増やしてバランスのよい食事にする、皮下脂肪より早く内臓脂肪が減少していきます。

## 三日坊主にならないモチベーションの保ち方

最終的な目標は、一時的に体重を減らすことではなく、その状態を維持することです。がんばりすぎは挫折しやすく、リバウンドも起こしやすいもの。あせらず、無理をしない程度が成功の秘訣です。

### 中・短期の目標も立てる

中・短期のがんばればできそうな目標を立てておくと、最終目標に達成しやすいです。

### あえてゆっくり進める

減量の目標は、3カ月で体重の5%減。ペース配分は、ひと月に1~2kg減程度。

### ±0の精神 プラスマイナスゼロ

毎日食べ過ぎたら翌日はおさえる。今日の運動不足も翌日に解消する。

### 自分に褒美をあげる

短期の目標を達成するごとに、自分への褒美をあげることで、次へ向かいやすくなります。

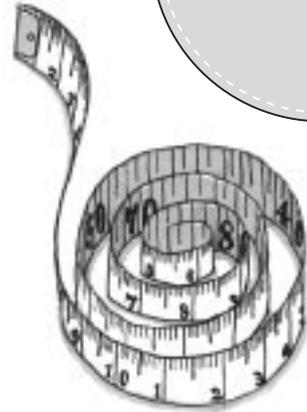
### やるべきことをステップアップさせる

最初から厳しいものには挑戦するのではなく、まずはできることから。

腹囲が男性85 cm以上、女性90 cm以上の方は、次の1～6の順番に計算して、自分に合った減少法を導き出してみましょう。

1. 現在の腹囲  cm …… ア

2. 目標の腹囲  cm …… イ



3. 目標達成までの期間

確実にじっくりコース

$$\left( \text{ア} - \text{イ} \right) \div 1 \text{ cm/月} = \text{  } \text{ か月} \dots\dots \text{ウ}$$

急いでがんばるコース

$$\left( \text{ア} - \text{イ} \right) \div 2 \text{ cm/月} = \text{  } \text{ か月} \dots\dots \text{ウ}$$

4. 目標達成までに消費しなければならないエネルギー量

$$\left( \text{ア} - \text{イ} \right) \times 7,000 \text{ kcal} = \text{  } \text{ kcal} \dots\dots \text{エ}$$

腹囲を1 cm (=脂肪1 kg) 減らすには、7,000 kcalの消費が必要です。

5. 1日あたりの消費エネルギー量

$$\left( \text{エ} \div \text{ウ} \right) \div 30 \text{ 日} = \text{  } \text{ kcal} \dots\dots \text{オ}$$

6. そのエネルギー量はどのように消費しますか？



運動と食事を中心に食生活を改善して、内蔵脂肪を減らしましょう。

## 今後の主な行事予定 (7月～3月)

開催日		行 事	開催日		行 事	
7月	上旬	社会を明るくする運動	10月	下旬	へんろ道ウォーク(仮称)	
	12日	部落差別をなくする運動				人権啓発講演会
	13日	笹平キャンプ場びらき	11月	3日	市政功労者市政善行者表彰式	
	27日	蜷湖まつり		9日	宿毛市川柳大会 第2回宿毛市クリーンデー	
	下旬	宿毛柔道錬成大会		上旬	関東高知県人大懇親会	
だるまつ日(すくも)カップ小学生陸上大会		14日		宿毛市戦没者追悼式		
		15日		だるまつ日びらき		
8月	上旬	京都大学野球部キャンプ	22日	寒蘭の里とさ宿毛展示大会		
		宿毛市長杯 少年サッカー大会	30日	アイランダー2008		
		高知大学サッカー部キャンプ	12月	6日	人権フェスティバル(人権啓発講演会)	
	兵庫県立大準硬式野球部キャンプ	上旬		宿毛・愛南中学校野球大会		
	21日	ぱしふいっくびいなす入港	1月	11日	宿毛市成人式	
	27日	飛鳥Ⅱ入港		18日	宿毛市囲碁・将棋名人戦	
		宿毛市政懇談会		下旬		土佐はし拳全日本選手権大会宿毛場所 中部高知県人会定期総会
下旬	立命館大学野球部キャンプ		早春健全育成ジュニア駅伝競走大会			
	本町ふれあい夜市	2月	中旬	四国西南小学生ロードレース		
9月	1日			金婚夫婦祝福式典		四国西南中学新人駅伝大会
	上旬			高知県高校男女ソフトボール夏季大会		地区長連合会定期総会
				大阪経済大学合気道部キャンプ		関西学院大学硬式野球部キャンプ
	11日		宿毛市しあわせ長寿祝金贈呈式	下旬	日本生命硬式野球部キャンプ	
	16日	ぱしふいっくびいなす入港	3月	上旬	スポーツ賞表彰式 同志社大学陸上競技部キャンプ 東北学院大学硬式野球部キャンプ	
24日	ふじ丸入港	22日		宿毛花へんろフルマラソン(仮称)		
		下旬		宿毛市観光びらき		
10月	上旬	老人芸能大会 宿毛地区大会				
		宿毛市相撲大会				
	10日～15日	宿毛市美術展覧会				
	11日～13日	市民祭宿毛まつり				
	26日	沖の島アドベンチャーラン				
中旬	老人身障者体育大会					

※現時点の予定ですので確定したものではありません



市民祭宿毛まつり



豪華客船入港



成人式



寒 蘭



土佐はし拳



沖の島アドベンチャーラン



ふれあい夜市



日本生命硬式野球部キャンプ

# 宿毛市行事予定表

平成20年 6月

開催日	行 事 名	時 間	場 所	問い合わせ先
1(日)	高知県総合防災訓練 ー地域防災フェスティバルー	11:30	新港	総 務 課 ☎63-1111
	ミニフットサル大会	9:00	宿毛市総合運動公園	総合運動公園 ☎66-1467
2(月)	無料人権相談	10:00	宿毛文教センター 視聴覚室	人権推進課 ☎62-0225
3(火)	社会保険・年金出張相談	10:00	市役所 第1会議室 (当日、市民課で受付)	市 民 課 ☎63-1112
4(水)	タッチラグビー体験会	19:00	平田公園多目的広場 (工業団地内)	総合運動公園 ☎66-1467
7(土)	高知県中学校総合体育大会 幡多地区予選 ～15日(日)	9:00	宿毛市総合運動公園 ほか	
8(日)	楠山公園梅園 ウメ狩り	9:00	楠山公園トイレ前駐車場集合	山里の家 ☎64-7037
9(月)	ふれあい保育 (体験入園)	9:30	市内 各保育園	各 保 育 園
12(木)	夜間市税納付窓口開設日	17:30	市役所 税務課	税 務 課 ☎63-1115
14(土)	第30回 さわか杯少年サッカー大会 ～22日(日)	9:00	宿毛市総合運動公園	総合運動公園 ☎66-1467
16(月)	育児相談	9:00	宿毛幼稚園	宿毛幼稚園 ☎63-2914
	ふれあい保育 (体験入園)	10:00		
17(火)	社会保険・年金出張相談	10:00	市役所 第1会議室 (当日、市民課で受付)	市 民 課 ☎63-1112
	行政相談「定例相談日」	13:00	宿毛文教センター 宿毛市役所東部支所	松岡陽一 ☎66-0110 福田延治 ☎67-1778
18(水)	タッチラグビー体験会	19:00	平田公園多目的広場 (工業団地内)	総合運動公園 ☎66-1467
19(木)	通学路安全の日		市内全域	総 務 課 ☎63-1111
20(金)	あいさつ・声かけ運動日		市内全域	宿毛市教育研究所 ☎63-1127
	無料労働相談	9:00	宿毛市総合社会福祉センター	高知県社会保険労務士会 ☎088-884-6673
21(土)	バガニー二合奏団宿毛公演	18:30	宿毛市総合社会福祉センター	生涯学習課 ☎63-3394
	EARLY SUMMER NIGHT ～男女交流会～	19:00	neue(ノイエ)	社宿毛青年会議所 ☎63-3484
22(日)	休日市税納付窓口開設日	9:00	市役所 税務課	税 務 課 ☎63-1115
	第52回 高松宮賜杯2部 幡多予選 ～29日(日)	9:00	宿毛市野球場	総合運動公園 ☎66-1467
23(月)	宿毛市体育協会 第3回 ソフトボール大会 ～7月4日(金)	19:00	宿毛市総合運動公園	
24(火)	心の健康相談	13:30	幡多福祉保健所	幡多福祉保健所 ☎0880-34-5124
26(木)	夜間市税納付窓口開設日	17:30	市役所 税務課	税 務 課 ☎63-1115
28(土)	宿毛市子ども会ソフトボール大会 ～29日(日)	9:00	宿毛市総合運動公園	中央公民館 ☎63-1319
29(日)	第12回 田所杯卓球大会	9:00	宿毛市総合運動公園	総合運動公園 ☎66-1467
	土佐愛蘭会宿毛支部新芽会	10:00	宿毛市総合運動公園 武道場	商工観光課 ☎63-1119
	第18回 ふれあいチャリティコンサート	18:30	宿毛文教センター	イシザキ音楽教室 ☎63-5047

**高知けいば**  
ホームページ  
http://www.keiba.or.jp/

6月	7月
1	5
6	6
8	11
14	13
15	19
20	20
22	20
27	26
29	27

休日市税納付窓口開設日			
月	日	場 所	開設時間
6	22(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
6	12(木)	市役所 税務課	17:30～19:00
	26(木)	〃	〃

**市 県 民 税 1 期** **6/30(月)** **納期限**

有料広告 リフト付き車両でラクラク安心

## 江口福祉タクシー

★初乗りを450円から

**410円**にしました!  
※待ち時間は金額加算しません。 **定員3人**



四国運輸局免許・自旅第1146号 ☎0880-63-3306  
宿毛市と市明3-25  
代表 江口昌史(ヘルパー2級) ☎090-7623-1002



「前納」すると保険料が割引になりお得です  
希望の月から納付書で前納できます

国民年金保険料を納付書により納付する場合は、ご希望の月から平成21年3月分までを前納することができます。

〔例〕  
20年6月分から納付書で前納すると………142,000円  
毎月納付………144,100円  
(月額14,410円×10ヵ月)  
比較すると、2、1000円の割引となります。

7月分以降の納付額と割引額については(図1)を参照ください。  
ただし前納をされる場合は、専用の納付書が必要になりますので、社会保険事務所までご連絡ください。

※納付期限は前納を希望する月の月末となります。  
(土、日、祝日の場合は翌営業日)

※過ぎてしまった月の保険料をまとめて納付しても割引にはなりません。

(図1) 希望する月から平成21年3月までの期間すべての保険料を前納する場合

前納月	前納額 (割引額)	前納月	前納額 (割引額)
6月	142,000円 (2,100円)	11月	71,580円 (470円)
7月	128,010円 (1,680円)	12月	57,360円 (280円)
8月	113,970円 (1,310円)	1月	43,090円 (140円)
9月	99,890円 ( 980円)	2月	28,770円 ( 50円)
10月	85,760円 ( 700円)	3月	14,410円 ( 0円)

【問い合わせ先】  
高知社会保険事務局  
幡多事務所  
☎0880-3411616

国民年金には付加年金があります

付加年金は任意加入です。第一号被保険者・任意加入被保険者が定額保険料に付加保険料をプラスして納付すると受給時に老齢基礎年金に付加年金が上乘せされて支払われます。  
付加保険料は月額400円です。付加年金の受給額は200円×付加保険料納付月数で計算されます。

〔例〕  
付加保険料を10年間納付した場合  
納付額………400円×120月  
                  || 48,000円  
受給額………200円×120月  
                  || 24,000円  
※付加年金を2年間受給すると納付した付加保険料総額と同額になります。  
付加年金の加入の申し込みは市民課年金係までお願いします。  
※付加年金は、老齢基礎年金

と合わせて受給できる終身年金です。

※付加年金は定額のため、物価スライドはありません。

※国民年金基金に加入中の方は、付加年金に加入することはできません。

※付加保険料は、納付期限を過ぎると納付できません。納付期限は翌月末日(土、日、祝日の場合は翌営業日)となりますのでご注意ください。

幡多事務所による  
今月の年金相談

出張年金相談

6月3日(火)、17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~

※相談を希望される方は、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、認め印、代理の場合は委任状(家族であっても必要です)と代理人の本人確認できる物(免許証等)

【問い合わせ先】  
市民課年金係  
☎6311112

有料広告

## 丈夫で長持ち健康住宅「風」とは

高知が全国にほこれる優良財産「杉・檜」を主体とした当社独自の334式、間取りの組合せによりジャングルジム様の強度を形成。

だから地震に強い!



夢見路田畑のメインはモミジの樹。ドレスアップのため土入れをしてもらった。

「なせやろか何回やってもバックせんように成る。車こわれたぜ。」

「ああ何しよら!モミジにダンプ押し付けて主役が傷だらけやいか。」

主役はおれよー。コテツです



有限会社 要工務店

〒788-0021 宿毛市池島961番地20  
TEL・FAX (0880)65-6071 定休日:日曜・祝日

○ホームページアドレス  
<http://www.gallery.ne.jp/~kaname/>

# 7月の保健事業



## 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
16(水)	宿毛市総合社会福祉センター	12:30～13:30
30(水)	〃	12:30～13:30



## 成人保健

健診(検診)はどこでも受けることができます。

- 平成20年度実施の健康診査等の申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申込みしてください。
- 特定健康診査については、医療保険者発行の受診票(または受診券)が必要です。持参してないと健診が受けられませんので注意してください。

【特定健康診査】

日	場 所	受付時間
9(水)	高知県宿毛漁業指導所(湊)	9:00～10:00
	栄喜小学校体育館	13:30～14:30
10(木)	幡多健診センター	9:00～10:00
		13:30～14:30
11(金)	〃	9:00～10:00
		13:30～14:30
17(木)	宿毛文教センター	9:00～10:00
		13:30～14:30
18(金)	〃	9:00～10:00
		13:30～14:30

【胸部レントゲン・肺がん検診】

日	場 所	受付時間
8(火)	幡多健診センター	8:00～9:00
	田ノ浦消防屯所前	8:50～9:20
	すくも湾漁協内外ノ浦支所	9:40～10:00
9(水)	すくも湾漁協大海支所	10:20～11:00
	伊与野集会所	11:20～11:50
	すくも湾漁協栄喜支所	13:00～14:00
16(水)	宿毛文教センター	8:00～10:00
	呼崎集会所	10:30～10:45
	山崎直売所横	11:00～11:30
	宿毛文教センター	13:00～14:30



## 犬の引取り

日	場 所	引取時間
11(金)	宿毛市役所	10:10～10:20

【赤ちゃん広場】

日	場 所	実施時間
7(月)	東部農村環境改善センター	9:30～11:30
8(火)	宿毛文教センター	9:30～11:30
17(木)	西町公会堂	9:30～11:30
22(火)	小筑紫基幹集落センター	9:30～11:30

【胃がん検診】

日	場 所	受付時間
8(火)	幡多健診センター	8:00～9:00
10(木)	〃	8:00～9:00
16(水)	宿毛文教センター	8:00～9:00
17(木)	〃	8:00～9:00
28(月)	東部農村環境改善センター	8:00～9:00
29(火)	〃	8:00～9:00

【乳がん検診(マンモグラフィ)】

日	場 所	実施時間
2(水)	東部農村環境改善センター	人数制限があるため予約制です。受付時間は個人通知でお知らせします。
3(木)	幡多健診センター	
4(金)	東部農村環境改善センター	

健康相談はどこ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、健康手帳とペットボトル、水等を持参してください。

【健康相談】

日	場 所	実施時間
3(木)	大海老人憩いの家	9:30～11:00
	宿毛文教センター	13:30～15:00
4(金)	旧鵜来島小中学校	8:30～11:00
7(月)	中角集会所	13:30～15:00
9(水)	古屋野老人憩いの家	9:00～10:00
	弘瀬老人憩いの家	11:30～14:00
10(木)	湊集会所	13:30～15:00
24(木)	沖の島開発総合センター	11:30～14:00
25(金)	旧鵜来島小中学校	8:30～11:00
28(月)	大島公民館	13:30～15:00

【問い合わせ先】保健介護課 ☎63-1113

# わが家の耐震診断をしてみませんか？

平成7年の阪神淡路大震災では、**死亡原因の8割以上**が建物の崩壊や家具等の転倒による圧死・窒息死であったとされています。特に建物の崩壊による被害は**昭和56年5月31日以前**の旧建築基準で建てられた**木造住宅**に多くみられました。

宿毛市ではそうした被害を少なくするために、地震に対して住宅がどうかを診断する「**木造住宅耐震診断調査事業**」を実施します。

## ●耐震診断とは

建物が地震に対して安全かどうか調査し、判定することをいいます。

## ●対象住宅

昭和56年5月31日以前に建築された木造2階建て以下の住宅が対象となります。

●費用 個人負担金 3,000円

●募集戸数 20戸

●申込受付期間 6月16日(月)～

## ●診断方法

診断士が住宅を訪問し、間取りの確認・床下や天井裏の点検口から、内部を直接見て調べます。壁を壊したり、天井をめくるような調査は行いません。

## ●申込方法

所定の申込書にて申し込みください。  
(申込書は市役所総務課、各支所にあります。また宿毛市HPからもダウンロードできます。)

**Q：耐震診断で危険と診断された住宅を改修する際に、改修にかかる補助等はありませんか。**



ヘリちゃん



トラフ博士  
©やなせたかし

**A：耐震診断実施後、診断基準をみたと耐震改修を行った場合には下記の補助制度や優遇措置が適用できます。**

- 木造住宅耐震改修費補助事業  
(1戸あたり上限60万円)
- 木造住宅耐震改修設計費補助事業  
(1戸あたり上限20万円)
- 耐震改修促進税制
  - 所得税額の特別控除  
(上限20万円の所得税額の控除)
  - 固定資産税額の減額措置  
(固定資産税一定期間2分の1)

くわしくは総務課危機管理係までご連絡ください。

ダミー人形を実験台とした交差点における事故の様子や、横断歩道の正しい渡り方の体験学習などが行われ、またアンプマンの登場といったサプライズもあって、楽しみながらも交通安全の重要性を身近に感じられる内容となりました。

交通安全は、市民全員の願いです。市民一人ひとりが交通安全について考え、通ルールとマナーを守って、交通事故を無くしていきましょう。

この行事は、園児たちに交通事故の危険性を示し、交通安全への意識を高めてもらうと、宿毛警察署、宿毛自動車学校の主催により行われたものです。

4月14日、  
咸陽保育園、  
宿毛保育園の  
園児45名の参加により、「宿毛キッズ☆守ろう交通安全」が宿毛自動車学校で開催されました。



**宿毛キッズ★守ろう交通安全が開催されました**

【問い合わせ先】 総務課危機管理係 ☎63-1111