



平田のヤーサイ 毎年8月16日に藤林寺で行なわれる野菜祭りは、一条公が京都の施餓鬼供養を持ち込んだともいわれています。今年も夕立の歓迎を受ける中、竹まわしや太鼓踊り、奉納相撲などが行われ、大勢の人が楽しめました。

今月の主な内容

- 宿毛市職員募集案内 ……………7
- シリーズ
 特定保健指導 ……………8~9
- 「孤島の太陽」上映会、
 「沖の島展」開催 ……………16

人のうごき (20.8.1 現在)

世帯数	10,099	8	出生	11
人口	23,558	-27	死亡	24
(男)	11,091	-24	転入	40
(女)	12,467	-3	転出	54

7月中の 異動状況



市役所庁舎内が
禁煙になりました

8月より本庁舎、西庁舎、宿毛文教センターなどの公共施設では、受動喫煙の防止のため、一部を除き建物内では喫煙ができなくなりました。

「たばこ」を吸われる方にはご不便をおかけしますが、各施設外の出入り口付近に喫煙スペースを設けていますので、ご利用ください。

【問い合わせ先】

総務課
☎63-0948

【ミシンの売却について】

市内3カ所にある大型共同作業場で使用していました。業務用のミシンを売却します。希望される方はお問い合わせください。

【問い合わせ先】

商工観光課
☎63-11119

【今月の行政相談】

日時 9月16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

行政相談委員
松岡 陽一
平田町戸内1050-111
☎66-0110
福田 延治
小筑紫町小筑紫272
☎67-11778

※相談は各委員の自宅や電話でも受け付けています。

【問い合わせ先】

総務課
☎63-0948

資格

ボイラー・タービン主任技術者(非常勤)募集

ボイラー・タービン主任技術者としての資格を有する者(年齢は問いません)

募集人員 1名

勤務地

幡多クリーンセンター
(四万十市上ノ土居1544)

待遇 報酬 20,000円/日

※その他の勤務条件については、お問い合わせください。

勤務期間 平成21年4月1日～
受付期限 10月30日(木)
(土日、祝日を除く)

【問い合わせ先】
幡多広域市町村圏事務組合
(幡多クリーンセンター)
☎0880-3112600

福祉医療費助成制度が
拡大されます

宿毛市では、子育て支援の一環として、10月1日から小学6年生までの児童に対する医療費の助成を開始します。

これにより10月以降の医療費自己負担分(保険診療に該当分)が無料となりますが、受診する際には受給者証が必要となります。受給者証は申

請をしていただいてから交付します。該当者には申請書(福祉医療費受給資格申請書)を発送していただきますので、必要なものをお持ちの上、忘れずに申請してください。

該当者

宿毛市に住所を有する小学校1年生から小学校6年生までの児童

申請期間 8月1日(金)～9月30日(火)
(土日祝祭日除く)

申請時間

8時30分～17時30分

申請場所

福祉事務所 社会児童係
必要なもの
対象児童の健康保険証(対象児童が複数の場合はそれぞれ必要)

※ひとり親家庭医療費や障害福祉医療費など、他の医療費助成を受けている児童は該当になりません。

※現在就学前の幼児で一部助成の受給者証をお持ちの方も10月から全額助成に変更になります。受給者証は9

月末頃にお送りしますので申請の必要はありません。

※(所得制限等により)現在乳幼児医療の受給者証をお持ちでない就学前の幼児については、申請をしていただきますと10月からの受給者証が交付されますので、申請においでください。

【問い合わせ先】

福祉事務所社会児童係
☎63-11114

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)



定員4名

定員3名

ご予約が優先となります。

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

**防衛省 平成20年度各種
学生等募集**

募集種目	受付期間及び試験会場	1次試験期日	受験資格
防衛大学校学生	9月8日(月)～9月30日(火) 試験会場は高知市内です。	11月15日(土)・16日(日)	21歳未満の 高卒者(見込)
防衛医科大学校学生		11月1日(土)・2日(日)	
看護学生(看護師養成)		10月25日(土)	24歳未満の 高卒者(見込)

【問い合わせ先】

☎0880-3513096
自衛隊四万十地域事務所

【ご存じですか?公証制度】

10月1日(水)～7日(火)は「公証週間」です。
「公証制度」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や財産の安全の確保を図ろうとする制度です。
公証週間は土曜・日曜日も、無料相談を行います。

無料公証相談

日時
10月4日(土)・5日(日)
10時～12時 13時～16時
場所
中村公証役場

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)
※相談は予約制ですので、事前の予約をお願いします。

【問い合わせ先】

☎0880-3411728
中村公証役場

**平成20年住宅・土地統計
調査についてのお問い合わせ**

10月1日、全国で住宅・土地統計調査が行われます。この調査は住宅・土地に関する

最も基本的な調査です。調査結果は、皆さんの豊かな住生活を実現するための資料となります。調査員がおうかがいしますので、皆さんのご協力をお願いします。

【問い合わせ先】

企画課広報統計係
☎63-11118

【県民手帳予約受付中】

来年の県民手帳(2009年版)の購入予約を受け付けています。暮らしやビジネスにぜひご利用ください。
価格
●ポケット判 450円
(8×12cm)
●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25日(木)

【申し込み・問い合わせ先】

企画課広報統計係
☎63-11118

9月10日は下水道の日です

きれいな水を未来まで

下水道は、市民の皆さんに安全で快適な生活を確保するとともに、自然豊かで美しい宿毛のよりよい水環境を作るため必要不可欠な事業です。

宿毛市では、生活環境を改善し、市民が快適な生活を送るために、平成4年度から下水道整備に着手しています。
下水道への加入促進にご協力をお願いします。

●排水設備工事は必ず指定工事店で行ってください

排水設備は良好な状態で安心して使っていたりするために、下水道についての知識と専門的な技能を備えた技術者のいる指定工事店「宿毛市排水設備指定工事店」で行っていただく必要があります。

●水酸化促進特例奨励金

処理対象区域となった日から1年以内に下水道へ加入してください。3万円、1年を超え2年以内は2万円、2年を超え3年以内は1万円を支給します。

●排水設備工事資金の融資あつせん利子補給制度

排水設備工事(くみ取り便所の水洗化や浄化槽の撤去工事を含む)をしようとする方に対して、市内の金融機関に融資をあつせんし、利子の助成(補給)を行いますので、ご利用ください。

【問い合わせ先】

水道課
☎63-11009

乗って残そう 土佐くろしお鉄道
土佐くろしお鉄道(株) ☎0888-0-010-52410

高知県中学校総合体育大会報告

7月に行われた今年の県中学校総合体育大会には、宿毛市から10種目に164人が参加し、日ごろの練習の成果を発揮しました。

四国大会(8月2日)には、

宿毛中学校柔道選手5名、陸上選手3名、片島中学校相撲選手5名、陸上選手1名、東中学校剣道選手7名、陸上選手1名、ソフトテニス選手2名が参加しました。

全国大会(8月17日)には、宿毛中学校柔道部池田直也くん、平賀圭くん、東中学校剣道部川田紘之くんの3名が参加しました。

三人制団体 3位
有田 大輝

2年生個人準優勝

齋藤 陸矢

1年生個人準優勝

剣道(東中学校)

男子団体準優勝

川田 紘之

男子個人優勝

岡村 啓矢

男子個人ベスト8

武田 夏実

女子個人ベスト8

ソフトテニス(東中学校)

谷本 和香奈

山本 紗矢

女子個人 3位

陸上

瀬戸 沙羅(宿毛中)

女子百メートル障害

1位

寺田 勇氣(宿毛中)

男子800メートル

2位

3年男子1500メートル

2位

岡林 隼矢(宿毛中)

男子三段跳び 3位

相撲(片島中学校)
五人制団体準優勝

川村 恭平(東中)
1年男子1500メートル
3位

小野 夢大(片島中)

1年男子1000メートル
4位

全国大会出場 おめでとう



池田直也くん
(宿毛中学校柔道部)



平賀圭くん
(宿毛中学校柔道部)



川田紘之くん
(東中学校剣道部)
全国大会準優勝

【問い合わせ先】
学校教育課
☎ 63-11102

消防コーナー

9月9日は救急の日

「救急の日」は、救急業務及び救急医療に対して理解と認識を深めるとともに、救急医療関係者の意識の高揚を図るための日です。

なぜ、消防署への通報が「1・9」になったかというところ、まだ電話がダイヤル式だった頃、「1・1」を素早くかけ、最後に「9」を大きく回すことで、通報者に落ち着いてもらうためだといわれます。現在は殆どがプッシュボタン式の電話ですが、落ち着いて通報することの大切さは変わりません。消防署に通報しなくてはならないような状況だからこそ、冷静になることが大事なのです。火事や救急で消防署に通報する場合は、傷病者の状態や場所など、質問されたことについて詳しく伝えてください。

救急車の適正利用について

近年、全国的に救急車の出動件数が増加しており、それに伴うトラブルも発生しています。

宿毛消防署では、救急出動は平成11年には675件だったのが、平成18年には1095件に増加(六割増)しています。

救急出動が増加している原因の中には、「救急車のタクシー化」「医療のコンビニ化」といったものがあり、救急医療の不適切な利用が問題となっています。これらは、「救急車は無料だからいくらでも利用していい」、「救急車で行けば優先的に診察してもらえる」、「病院は夜間でも昼間と同じように24時間診察している」等といった、誤った認識があるためです。

救急車も病院の救急外来も、本来は緊急性の高い事案に備えたものであり、不適切な利用が相次ぐことで、本当に生命が危険にさらされている病者が後回しにされるのではないかと危惧されています。「救急車は病院までのタクシーではない」ということにご理解とご協力をお願いいたします。

【問い合わせ先】
宿毛消防署
☎ 63-13111
☎ 63-13396

火のしまつ 君がしなくて 誰がする

宿毛の教育について

宿毛市教育長 岡松 泰

教育界の動き

国の大きな教育の法律である教育基本法が平成18年12月に改正されました。教育の目標として、知・徳・体の調和がとれ、生涯にわたって自己実現を目指す自立した人間の育成と、公共の精神を貴び、国家・社会の形成に主体的に参画し、我が国の伝統と文化を基盤として国際社会を生きる日本人を育成することを目指しています。これを受けて学校の教育現場の指導の根拠となる学習指導要領の改正案が平成20年3月28日に告示されました。大きな柱としては「ゆとり教育からの転換」「授業時間増」「総合的な学習時間の削減」現行の指導要領による学力低下の批判を受けての方向転換であると解説されています。また、10年間を通じて目指す目標を教育振興基本計画という形で提言しており、その一つは義務教育修了までにすべての子どもに、自立して生きていく基盤を育てる。二点目として社会を支え、発展させるとともに国際社会

をリードする人材を育てるとしています。各都道府県においても、それぞれの課題の解消に向けて今後取り組みがなされていきます。

今、高知県の教育長会でいつも話題になることは学力問題、不登校・いじめ問題と最近は児童虐待の問題です。特に中学校の学力問題については県としても深刻に考えていて、最終的には教員の資質向上を図り、授業力の向上にいかに取り組みむかという話でまともります。子どもたちや保護者、社会のニーズ(要求)が、多様に変化しているのに、教える側は、旧態依然とした講義式の子どもたちにとって、ただ聞くだけ、ただ書くだけの授業を展開している教員が多数いるという話になります。確かに会に参加していて、ただ講師の話聞くだけの会は退屈で睡魔の誘いに打ち勝つことは大変難しいものです。学校の授業においてはいかに子どもたちにも興味を持たせて授業に積極的に参加できるような工夫をすることが必要なことは当然のことです。私が授業を参観して感じることは、今の先生は、以前の先生よりも教材研究をして、いろいろと工夫し、興味を持たせるような教具の

活用もあり、真面目に取り組んでいます。しかし、肝心の子どもたちは教科書を出さない子ども、寝ている子ども、ほかを見て、手遊びをしている子ども、ふざけている子どももかなりいます。“先生も大変だなあ。”と想ったりもしたり、もう少し注意が来ないかと思ったりもしたり、複雑な気持ちになります。以前は大きな声で生き生きと子どもたちをリードしていたあの先生が、「なぜなんだろう」と、隔世の感がしました。いろいろ話を聞いてみると、先生が腰を引いた形(消極的)になっているのは、強い指導をする、とついつい声も大きくなり、あまりにもひどいときは先生も少し、いきすぎた指導になったりします。そうすると、保護者の方から高圧的な指導であるとか、体罰であるとか抗議がきますので、どうしようにも先生は波風が立たないようになるといいます。私は決して体罰を容認する立場ではありませんが、もう少し「だめなことばだめ」と強い指導が出来ないのでは、今の状況は続いていくのではないかと

思います。やはり学習規律が出来てないと、授業力改善の取り組みをして、教材研究をしても、人の話を聞く気持ちがないと効果は望めないのではないのでしょうか。やはり車の両輪のようなもので、両方がおなじ方向で進んでいかなくては、子どもの学力を保障したり、豊かな心を育てる取り組みについては、望ましい成果が期待できないと思います。そして、地域と家庭と学校で連携をして子どもの健全育成活動に取り組んでいたいただきたいのです。子どもの授業風景も知って、家庭でも「あのような授業態度で学習が成り立つのか。」と、意見交換をして、子どもたちと話し合っ

てほしいのです。先生が元気の出るような支えをしてほしいのです。先生の足りない部分や問題はどんどん要求をして、学校も家庭や地域に情報を発信して子どもの為に何が大切か、みんな考えてほしいのです。地域全体で子どもを守って、育てることの必要性が問い直されています。日本の将来を背負っていく子どもたちを、育てるために、いろいろな組織が有機的に機能して、力を出し合わなければいけなくなっています。数年前から県下のPTAの活動の中で「早寝、早起き、朝ご飯」運動が推進され、基本的な生活習慣を身につけるための効果があり、しつかりした生活習慣が出来ることにより教科の学習にも良い波及効果をもたらしたと言われています。私はできれば宿毛の学校、地域、家庭で『人の話は目で聞こう』というスローガンを提唱して、推進できないかと考えています。人を認める第一は「相手の言い分を聞く」ことではないでしょうか。自分の言い分だけを通して、人の言い分を聞かない人が増えてきています。「そうか。君はそういう考えか。」「しかし、私はこんなに考える。」そんなやりとりをする中で、考え方の違う人が仲良く、助け合って暮らせるのではないのでしょうか。学校で先生が子どもたちにいろいろな思いを伝えたいと思っても、聞く耳を持たなくては先生の思いは届かないのです。子どもが先生や親にいろいろな思いを届けようとしているときに「人の話は目で聞こう」と相手の方向を見て、思いを持って聞くのと、無視するのでは大変な差ではないでしょうか。学力を支える活動も、豊かな心を育む活動の取り組みも、大切なものは根っこは一つで、相手を敬う心ではないでしょうか。

障害のある方を対象とした NHK放送受信料の免除基準が変わります

平成20年10月1日から
免除基準が次のとおり変わ
ります。



〈全額免除〉

「身体障害者」「知的障害者」「精神障害者」が世帯構成員であり、世帯全員が市町村民税（住民税）非課税の場合に、全額免除となります。
※従来の「身体障害者」「重度の知的障害者」から対象を拡大します。
※生活状態の条件を「市町村民税非課税」に統一します。

〈半額免除〉

視覚・聴覚障害者が世帯主の場合に、半額免除となります。
※視覚・聴覚障害者の免除基準の変更はありません。
重度の障害者（身体障害者、知的障害者、精神障害者）が世帯主の場合に、半額免除となります。
※従来の「重度のし体不自由者」から対象を拡大します。

新しい免除基準（平成20年10月1日から）

	全額免除 [障害者の方を世帯 構成員に有する場合]	半額免除 [障害者の方が 世帯主の場合]
身体障害者	世帯構成員全員が 市町村民税非課税	視覚・聴覚障害者 重度の身体障害者 (1級または2級)
知的障害者	世帯構成員全員が 市町村民税非課税 (重度以外も対象)	重度の知的障害者 (A1※最重度またはA2)
精神障害者	世帯構成員全員が 市町村民税非課税	重度の精神障害者 (1級)

受診料免除の申請手続き方法

福祉事務所に申請書を提出し、免除事由の証明を受けてください。
*申請書はNHKまたは福祉事務所にあります。



証明を受けた申請書をNHKに提出（郵送）してください。



NHKで免除事由を確認のうえ、折り返し「受理通知書」をお届けします。

【申請手続き・問い合わせ先】宿毛市福祉事務所 高齢者・障害福祉係 ☎63-1114

有料広告

まち
ちょっと都会まで

行っちゃっ~!

将来こっちへ

もんちきゅん!
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、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)

宿毛市 職員募集



宿毛市では、平成20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

一般事務：若干名
一般事務に従事します。

保健師：2名程度

保健指導・看護業務（一般事務を含む）に従事します。

受験資格

一般事務

昭和54年4月2日から平成3年4月1日までに生まれ
た者（学歴は問いません）

保健師

昭和53年4月2日から昭和63年4月1日までに生まれ

た者で、保健師免許を有する者または来春保健師免許を取得できる見込みの者（学歴は問いません）

※受験資格を有していても、日本国籍を有していない者等は受験できません。

受験手続

受付期間

9月5日(金)～9月19日(金)

※ただし、郵送の場合は、9月19日付の消印のあるものまで受け付けます。

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。）

※郵送の場合は、90円分の切手を貼付し、宛先を明記した返信用封筒を同封のうえ、申込封筒の表に「採用試験申込書請求」と朱書して請求してください。

試験日

第1次試験

10月19日(日)

第2次試験

第1次試験合格者に通知します。

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及び知能についての筆記試験（試験問題は五枝択一式による40問題、試験時間は2時間）

・作文試験（全職種）

職務遂行に必要な判断力、思考力等についての試験（試験時間は1時間30分）

第2次試験

（第1次試験合格者のみ）

・口述試験（全職種）

人物、人柄等についての個別面接試験

【問い合わせ先】

総務課人事係

☎6310948

秋の全国交通安全運動

9月21日(日)～9月30日(火)

運動の基本

高齢者の交通事故防止

市民一人ひとりが交通ルールを守り、交通事故のない、安全で安心な宿毛市を目指しましょう。

総務課 ☎63-1111

ねんきんコーナー



「ねんきん特別便」について

「ねんきん特別便」は年金受給者や一部の現役加入者にはすでに送付されていますが、今回はそれ以外の方全員に送付されます。

送付スケジュール

国民年金加入者には8月中旬から10月下旬にかけて、年齢の高い方から順次、本人の住所へ送付されます。

厚生年金加入者には会社を通じて届けられる場合と直接本人の住所へ送付される場合があります。送付時期は9月10日までの予定です。

訂正の有無にかかわらず必ず返事を出してください！

届いた内容については必ずご自身で確認をお願いします。記載漏れや誤りがあった場合はその内容を回答票へ記入してください。訂正がない場合も訂正なしで回答してください。又、氏名が変わっている方は旧氏名の記入もお願いします。

ご不明な点は専用ダイヤル0570-0581555へ
お電話いただくか、左記の年金相談をご利用ください。

今月の年金相談

幡多事務所による出張年金相談

9月2日(火)、16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、特別便の相談なら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）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

シリーズ 特定保健指導

PART 5 -実践する- Do 5

食事編
あなたの生活習慣
どこをどう変える

1	2	3	4	5	6
知る	確認する	計画する	実践する	実践する	見直す

今回は、食事を中心に生活習慣を改善して、内臓脂肪を減らしましょう。

内臓脂肪をためてしまった大きな原因は、「食べ過ぎ」です。まずは、自分の「適量」を知り、食事内容を改善しましょう。

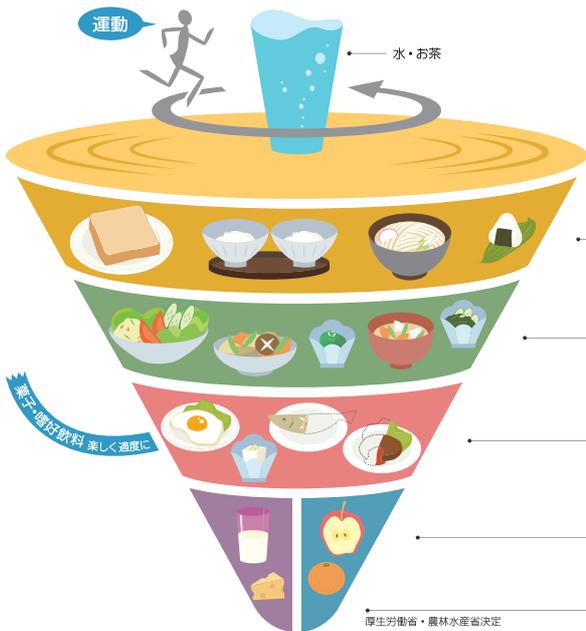
とはいえ、「何をどう改善すればいいのかわからない」という人も多いのでは...?そこで、「食事バランスガイド」を活用し、普段の食事内容の過不足を確認してみましょう。

食事バランスガイド活用術

これは、食事を「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」に分けて、1日の適量をコマのイラストで示しています。健康的な食事の内容と量を確認できるので、ぜひ活用し改善に生かしましょう。

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？



1日分	料理例
5.7 主食 (ごはん、パン、麺) つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ分 = ごはん小盛り1杯、おにぎり1個、食パン1枚、ロールパン2個 1.5つ分 = ごはん中盛り1杯 2つ分 = うどん1杯、もりそば1杯 スナックシュー
5.6 副菜 (野菜、きのこ、海藻料理) つ(SV) 野菜料理5皿程度	1つ分 = 野菜サラダ、きゅうりとわかめの酢の物、鶏ささみ、ほろろん煮のお浸し、ひじきの煮物、煮豆、きのこソテー 2つ分 = 野菜の煮物、野菜炒め、芋の煮っころがし
3.5 主菜 (肉・魚・卵、大豆料理) つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 肉炊、納豆、目玉焼き一皿 2つ分 = 焼き魚、魚の天ぷら、まぐろの刺身 3つ分 = ハンバーグステーキ、豚肉のしょうが焼き、鶏肉のから揚げ
2 牛乳・乳製品 つ(SV) 牛乳だったら1本程度	1つ分 = 牛乳コップ半分、チーズ1かけ、スライスチーズ1枚、ヨーグルト1パック 2つ分 = 牛乳瓶1本分
2 果物 つ(SV) みかんだったら2個程度	1つ分 = みかん1個、りんご半分、柿1個、梨半分、ぶどう半房、桃1個

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

自分に合った食事量のめやす

摂取カロリー量	6~9歳の子ども、または身体活動量の低い女性		ほとんどの女性、または身体活動量の低い男性			12歳以上のほとんどの男性		
	1,600	1,800	2,000	2,200	2,400	2,600	2,800	
サービング(SV)量	主食	4~5つ		5~7つ			7~8つ	
	副菜	5~6つ			6~7つ			
	主菜	3~4つ		3~5つ			4~6つ	
	牛乳乳製品	2つ			2~3つ			
	果物	2つ			2~3つ			

サービング(SV)で知る1日の適量

サービング(SV)は、1回の食事提供量のことです。1つ分1SVになります。

【問い合わせ先】

保健介護課
保健衛生係・健康指導係
63-11113

行政情報の電子メール送信開始

イベントや行事などの情報を、携帯電話やパソコンに一斉に提供する電子メール送信を10月から開始します。

この電子メール送信は、それぞれのウェブに接続できる携帯電話やパソコンのアドレスを登録していただき、その登録いただいたアドレスに定期的に情報を送信するものです。

登録には、住所や名前等は必要なく、携帯電話等のアドレスを登録していただくだけです。ぜひ、ご登録いただきご利用ください。

送信開始日

平成20年10月2日(木)

送信日時

毎週木曜日 16時頃

送信内容

各種イベントや行事、催事情報、休日当番医などのくらしに係る情報 など

費用

本システムは無料で利用できますが、通信費等については、各自の負担となります。



汁物から食べる

エネルギーが低いかわりに、カサがあり吸収もよい味噌汁やスープ。先に食べて満腹感を自覚できれば、自然に食事の量も抑えられます。

適量をマスターしたら、食事のタイミングや食べ方などにも気をつけましょう。ほんの少しのいつもの習慣を変えれば、太りにくい食習慣が身につきます。
自分のライフスタイルに合わせて、無理なくできそうなところから始めましょう！

イラスト：おくだたけし

10の工夫

太らない食生活を
こころがける



1日3食なるべく決まった時間に食べる

食事の回数を減らしたり、間隔があきすぎると、エネルギーをためこもうとして太りやすい体になってしまいます。



寝る2~3時間前には食べ終わる

食べてすぐ寝てしまえば、脂肪分を体のため込むだけ。残業で遅くなる日は、職場で軽めに夕食を摂りましょう。



脂肪分(油)を減らす努力をする

脂身の多い肉は避け、揚げ物の衣は残す。ノンオイルのドレッシングを選び、牛乳は低脂肪乳を。テフロン加工のフライパンを使うと、調味油を控えることができます。



食事は減らしても、バランスは保つ

食事でしか摂れない栄養素もあります。健康的な減量には、食事のバランスも大切です。



野菜や海藻、キノコなど食物繊維から食べる

食物繊維は空腹感を満たすだけでなく、血糖値の上昇を抑える効果が！炭水化物や脂肪分の吸収も抑制してくれます。



ゆっくり噛んで、満腹感を得る

脳が満腹と感じるまでの時間は食べ始めてから約20分。早食いは、肥満の大敵です。1口30回噛む習慣を身につけましょう。



まとめ買いはしない

まとめ買いをすると、予定外のものまで作ってしまい、必要以上に食べてしまうことも。買い物はこまめに行き、できれば食後に行く買い過ぎ防止につながります。



外食するなら定食型の和食を選ぶ

外食は家庭料理に比べ、糖質や脂肪分が過多になりがちに。外で食べる時も、エネルギーが低くバランスの取れた定食型の和食を選びましょう。



週に2日は休肝日

肝臓の負担も考えて、週に2日はお酒を断ちましょう。どうしても付き合いが断れない時は、「今日は一杯だけ」と飲み始めに宣言を！

登録方法

左記QRコードに空メールを送信するか、市役所ホームページのメール送信申込みページにてアドレスを入力し、送信していただくことで登録となります。

QRコード



申込みアドレス

<http://www.city.sukumo.kochi.jp/cgi-bin/merumaga>

※注意事項

- ① 提供する情報は、携帯電話での受信を主体に作成したものと異なります。
- ② 情報提供のみであり、返信は受信しません。
- ③ 登録解除も簡単にできます。
- ④ 配信元
merumaga@city.sukumo.ko
chi.jp

【問い合わせ先】

企画課 ☎ 63-11118

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

第44回 宿毛市美術展覧会 開催のお知らせ

会期
10月10日(金)～14日(火)
9時～18時
(※最終日は16時まで)
会場
宿毛文教センター
部門
工芸・日本画・洋画・書道・
写真

出品料
無料
作品搬入
9月28日(日) 9時～17時
(郵送不可、持参に限る)

作品搬出
10月15日(水) 正午～18時

作品講評
9月29日(月) 15時30分～

入場料
無料

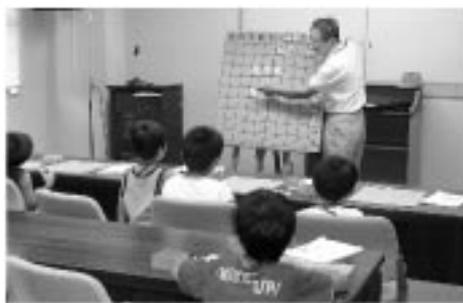
主催
宿毛市・宿毛市教育委員会・
高知新聞社・RKC高知放送
後援
宿毛市文化協会

夏休み子ども将棋教室 が開催されました



今年も夏休みに入ったばかりの7月23日から25日の3日間、

恒例の子ども将棋教室が開催され、小学校1年生から5年生の16名の参加がありました。



開会行事の後、初心者、経験者のクラスに分かれて勉強を進めていきました。

初心者のクラスでは指導用の大盤を用いて駒の名前や並べ方、動かし方などの基本から勉強したほか、詰め将棋の問題にも挑戦し将棋への理解を深めていきました。

経験者のクラスでは対局を中心としてさまざまな戦術や定石を学び、レベルアップを図りました。

最終日には参加者全員によるトーナメント大会を開催し、上位3名に入った子ども達には表彰状とメダルが贈られ、喜びの表情を見せていました。



「こぶたのぶつぶそらをとぶ」

武田美穂 著
あまんきみこ さく
教育画劇

今日はこぶたのぶつぶのお誕生日。かぶとやまに住んでいるおじいちゃんから、プレゼントの大きな凧が届きました。ぶつぶはさっそく、凧揚げを始めました。すると、強い風が吹いて、ぶつぶは凧と一緒に空へのぼってしまいい…。

「発見! つばいの理科実験」

山村紳一郎 監修
小学館国語辞典編集部 編集
小学館

「遺伝子が語る『命の物語』」

村上和雄 著
くもん出版

「ミラト年代記 1」

酒寄進一 著
あすなる書房

「知って楽しい花火のえほん」

あすなる書房

「大人が知らないネットいじめの真実」

渡辺真由子 著
ミネルヴァ書房

どの子どもでも、いじめられるんじゃない? 24時間逃れられない子どもの残酷な日常に、大人はどう向き合えばいいのか? 中高生への取材から新たな打開策を、気鋭のジャーナリストが伝える。

「1歳からはじまる困ったわが子のしつけと自立」

滝沢武久 監修
合同出版

「単位と定数のはなし」

小谷太郎 著
ナツメ社

「子どもの気持ちかわからないときに読む本」

杉山由美子 著
岩崎書店

「人間も偽装が好き」

渡辺淳一 著
新潮社

(内容紹介は、徳島県立図書館流通センターTRC MARCより)

豪華客船「ぱじらいつくびいなす」「ふじ丸」入港!!

豪華客船2隻が左記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、歓迎イベントとして物産展の開催や歓迎セレモニー等を行う予定です。多くの皆さんのお出迎え、お見送りをお願いします。

ぱじらいつくびいなす

9月16日(火)

入港8時 出港19時

ふじ丸

9月24日(水)

入港7時 出港14時

―船内見学会参加者募集―

日本クルーズ客船(株)様の「厚意により「ぱじらいつくびいなす」の船内見学会を開催します。

参加を希望される方は次の方法によりお申込みください。なお、天候不良等の理由により船内見学会は中止となる場合がありますので、あらかじめご了承ください。

日時

9月16日(木) 10時～

(受付9時30分～9時55分)

※時間厳守

場所

宿毛湾港新港岸壁

募集人員 40名

(応募者多数の場合は抽選)

参加費用 無料

申込方法

往復はがきに次の事項を記入の上、お申込み下さい。

〈返信の裏面〉

応募者全員(1枚につき3名まで)の郵便番号、住所、氏名、性別、年齢、電話番号

〈返信の表面〉

『スポレクすくも』

子ども秋のスポーツ教室参加者募集!!

内容

バレーボール

卓球

開催日

10月1・8・15・22・29日

開催時間

15時～17時30分

場所

和田体育館

対象

市内小学生

参加費

1回につき1000円の参加費+スポーツ傷害共済への

加入費(年度間加入料:小人500円)

代表者氏名、郵便番号、住所
申込期限
9月8日(月) 必着

【申し込み・問い合わせ先】

〒788-8686

宿毛市桜町2-1

宿毛市企画課

☎63-1118



市民祭宿毛まつり2008情報

大道芸人Mr・マーさん

出演決定!

10月12日(日)

会場 松田川親水公園

第一部 12時30分～13時

第二部 17時～17時30分

こんぴら男参加者募集

今年の「こんぴら男」は誰

の手に!我こそはと思う方、

健脚自慢待っています。

参加資格 男性

10月12日(日) ふれあいまつり

開催場所変更について

ポスター等では、市役所前・春長児童公園になっておりましたが旧高知銀行跡地(中央5丁目)に変更になりました。

ボランティアスタッフ募集

まつりの会場設営から後片付けまでの、清掃を中心とするボランティアスタッフを募集します。

【申し込み・問い合わせ先】

市民祭宿毛まつり実行委員会

(社)宿毛青年会議所

☎63-33484

平日10時～15時

10月11日(土)

スポーツ大会・ストリートダンスバトル・

歌謡フェスティバル

12日(日)

ふれあいまつり・舞踊パレード・花火大会・

子どもみこし・スポーツ大会・各種イベント

舞踊パレード参加チーム募集

一団体30名以下でも参加できます。

参加団体への助成金あり。

申込期限

9月12日(金)

13日(月) 体育の日

スポーツ大会・クリンキャンペーン

メイン会場 松田川親水公園

【申し込み・問い合わせ先】

商工観光課

☎63-1119

市長雑感

高橋 正 氏

外国産食料の輸入高が大幅に減ってきたことあり、中国産ギョーザや輸入肉等の安全性に問題ありと報道されたりで、食料の国内自給率を今後大幅に上げていかなければならなくなっている。これからは我々田舎の時代到来と思っ

ている宿毛の魚が食べられなくなるのですよ。あなたは魚を食べないのですか」と。嫁という後ろ盾があつて一人前の漁師としても扱ってくれる。どうか漁師だからといって伴侶選別に反対しないでください。7月後半に市民にお知らせしたいハガキが届きました。神戸市在住の田中さん(79歳)が四国一周サイクリングをしていた7月9日、宿毛市に入り炎暑疲労で56号線沿いで仮眠していたところ30歳前後の男性(薄緑のビジネス服)が体調を心配して声をかけてくれて、冷茶のペットボトルをプレゼントしてくれたとのこと。名前も名乗らず去られた為、市役所へ感謝、感激をしているとのハガキをくれました。他市の方にホンの心、おもてなしの気持ちこそとしたり行為、当市民と思われ30歳前後の男性は、普通のことをしてたと忘れていた行為でしようが神戸市の田中さんにとっては大変な感激であったことでした。私自身も嬉しくて心躍る話でした。

もう一ついい話。平田の工業団地でT型特殊ナットを製造し諸外国に輸出している永山電子工業株式会社がこの

程経済産業大臣から「明日の日本を支える元気なモノ作り中小企業300社」の1社として広く紹介され感謝状をいただいたとの報告がありました。感謝状の中で「貴社はたゆまない創意工夫と勤勉な取り組みにより高度なモノ作り技術を確立され我が国の国際競争力と地域経済を支えてこられたことは他の模範である」とされていることに永山社長は宿毛工場の社員の創意工夫と勤勉さに負う所が大であると語っておられました。市民が誉められると非常に晴れ晴れとした気持ちになります。

＜講師を選ぶこと＞

会長をしている、全国地域づくり推進協議会の役員会、総会、講演会、交流会を東京で行ってきました。講演会では、宿毛大使の紹介により立教大学の山口先生に地域づくりの実践例であるとか金融問題を、中でも経営者の仕事について、

- ①人、モノ、情報、金等を「活かす」こと
- ②色々なものを「つなぐ」連携、補い合うこと
- ③常に、自分に、革新につながる、役に立つことを「問うこと」

が印象に、また一般的に理解が困難な問題でも平易に聴く者が理解しやすく話をしていただきました。どのような講演会、研修会でもそうですが、話をする方より聴講する方が理解し感銘を受け印象を持ち、その話を活かせるような会をしなければならぬと思います。職員の研修も他機関に任せますが、他機関に行かせるよりもこちらで講師を選び、題を選んですべきことだと強く感じています。

有料広告

福祉タクシー
シルバーサービス

乗用車で
ゆっつりのペースで。

☎65-0800 初乗り480円

◎病院・買い物・ご訪問など。
◎お気軽にお電話して下さい。
◎ホームヘルパー2級 取得。
営業所：宿毛市高砂（谷口 和哉）



有料広告

スリー スリー フォー

地震に強い334式

丈夫で長持ち神社の骨格から誕生。
2階建ての場合は通し柱を多用し、軸となる大黒柱に、大梁を使用。全国にほこる県産の自然木を使うことで、生活をしながら自然のエネルギーを吸収。
健康住宅「風」只今施工中。

残暑お見舞い申し上げます

今年は梅雨明けからお暑い日が続き、例年以上の暑い夏でした。時に、一服の涼風が最上のごちそうでもありました。

住に関する事、何でも気軽に
ご一報ください。

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/>

宿毛市行事予定表

平成20年 9月

開催日	行 事 名	時 間	場 所	問い合わせ先
1(月)	金婚夫婦表彰式	14:00	新口イヤルホテル四十	企 画 課 ☎63-1118
2(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
3(水)	平成20年 第3回 宿毛市議会定例会 開会予定	10:00	市役所 議事堂	議会事務局 ☎63-2907
	献 血	13:00	幡多けんみん病院	保健介護課 ☎63-1113
	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
4(木)	献 血	9:00	宿毛警察署	保健介護課 ☎63-1113
		13:00	eVe 宿毛店	
5(金)	献 血	9:00	宿毛商銀信用組合 宿毛支店	
6(土)	高知県 高校バスケットボール 夏季大会(～7日)	9:00	宿毛市総合運動公園ほか	総合運動公園 ☎66-1467
	幡多地区陸上競技選手権大会	9:00	宿毛市総合運動公園	
	第38回 高知県高校男女ソフトボール 夏季大会(～7日)	6日 11:00 7日 9:00	宿毛市総合運動公園ほか	
7(日)	日曜・遺言等公証法律相談	9:00	中村公証役場	中村公証役場 ☎0880-34-1728
	パワーアップ講座 IN 宿毛	10:00	宿毛文教センター	人権推進課 ☎62-0225
8(月)	ふれあい保育(体験入園)	9:30	市内 各保育園	各 保 育 園
11(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
15(月)	健康づくり講演会 講師 宝田雄大 先生	13:30	宿毛文教センター	保健介護課 ☎63-1113
	第2回 奥島杯 タッチラグビー大会	16:00	宿毛市総合運動公園	企 画 課 ☎63-1118
16(火)	ばしふいっくびいなす入港	8:00	宿毛湾港新港岸壁	企 画 課 ☎63-1118
	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		
	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
	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
17(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
18(木)	通学路安全の日		市内全域	総 務 課 ☎63-1111
19(金)	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
	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
20(土)	沖の島展(～21日)	10:00	宿毛文教センター グラウンドホール	企 画 課 ☎63-1118
21(日)	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
	映画『孤島の太陽』上映会	10:30 13:30	宿毛文教センター 多目的ホール	企 画 課 ☎63-1118
24(水)	ふじ丸入港	7:00	宿毛湾港新港岸壁	企 画 課 ☎63-1118
	宿毛市・大月町中学陸上大会	9:00	宿毛市総合運動公園	総合運動公園 ☎66-1467
25(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(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
	2008ミニフットサル秋季大会	14:00	宿毛市総合運動公園	総合運動公園 ☎66-1467
10月1(水)	豊ノ島関宿毛後援会総会・懇親会	18:30	JA高知はた 宿毛支所	宿毛後援会事務局 ☎63-0077

市県民税 3期
国保税 3期
介護保険料 3期
後期高齢者医療保険料 3期

9 / 30 (火)

納期限

休日市税納付窓口開設日			
月	日	場 所	開設時間
9	28(日)	市 役 所 税 務 課	9:00～17:00
※お昼休みも納付できます。			

高知けいば 9月 5、7、14、15、19、21、27、28
パルス宿毛 10月 3、5、10、12、13、19、25、26、31
(ホームページ) <http://www.keiba.or.jp> (i-mode) <http://www.keiba.or.jp/i/>

夜間市税納付窓口開設日			
月	日	場 所	開設時間
9	11(木)	市 役 所 税 務 課	17:30～19:00
	25(木)	〃	〃

定期予防接種における保護者の同伴について

現在行われている定期予防接種（BCG、ポリオ、三種混合、二種混合、麻しん風しん、日本脳炎）には、原則として保護者の同伴が必要となっています。

しかし、保護者以外の方（例：祖父母など）が同伴した場合でも**定期予防接種委任状**を事前に保護者が記入し、医療機関に提出すれば、接種を受けることが可能となりました。

今回より、新たに通知する対象者の方については、**定期予防接種委任状**を一枚同封します。複数必要な時は、複写して使用するか、宿毛市役所保健介護課へ連絡してください。

保護者以外の方が同伴した場合に、**定期予防接種委任状**が無い方については、接種を受けることができません。

また、予防接種の説明書を保護者、代理人ともが読み、予防接種の効果や副反応をよく理解したうえで、必ず保護者が記入してください。委任状には、保護者の押印が必要です。

保護者の方が連れて行く場合は、**定期予防接種委任状**は必要ありません。

【問い合わせ先】保健介護課 保健衛生係
☎63-1113

健康づくり講演会のご案内

日時 9月15日（月）13時30分～
場所 宿毛文教センター 多目的ホール
演題 『いきいき健康へチャレンジ』
講師

早稲田大学准教授
宝田雄大（たからだ ゆうだい）先生
プロフィール
1965年大阪生まれ。

専門領域は運動生理学、トレーニング科学で低酸素性筋力トレーニング器具、通称「加圧トレーニング」の日本国内における特許権取得者。

著書に「薬いらずの肉体改造法」「ラグーマンの肉体改造法」「薬いらずのボディ・メイク」等がある。

【問い合わせ先】保健介護課
☎63-1113

自殺予防週間

相談窓口のご案内

9月10日の世界自殺予防デーにちなんで、毎年、9月10日からの1週間を自殺予防週間として啓発活動を推進しています。

わが国の自殺者数は年間3万人を越えており、また、高知県の自殺率は全国でも高く推移しています。

現代社会では、誰もが心の健康を損なう可能性があります。市民の一人ひとりが善意と思いやりを持ち、自殺対策の主演として、共に支えあう地域としていくことが大切です。自殺者は、周囲への相談が少ないこともあります。青少年、中高年、高齢者、それぞれの世代の特徴に応じ、そして自殺者の親族等についても、その心情に配慮できるように相談に応じています。

自分のこと、家族のことで困ったときや心の悩みを抱えた時には、下記の相談窓口をご利用ください。

自殺予防シンポジウム in 高知

～「死にたい」と思っていますか～

日時 9月20日（土）13時～16時40分
場所 高知新阪急ホテル3階 蘭の間
内容

- 講演 演題 「自殺、そして遺された人々」
講師 防衛医科大学校 教授 高橋祥友
- 自殺未遂経験者または自死遺族の体験談
- パネルディスカッション

テーマ：「生きる」を支える

～自死遺族・自殺未遂者を地域で支えるために～

参加費 無料（事前の申し込みが必要です。）

主催 高知県・厚生労働省・内閣府

※当日は託児サービス（無料・要予約）、シンポジウムの手話通訳も行います。

【相談窓口・問い合わせ先】幡多福祉保健所 健康障害課 障害担当 保健介護課 保健指導係
☎0880-34-5124 ☎63-1113

10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
15(水)	宿毛市総合社会福祉センター	12:30～13:30

[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
29(水)	宿毛市総合社会福祉センター	13:00～14:00

[赤ちゃん広場]

日	場 所	実 施 時 間
6(月)	東部農村環境改善センター	9:30～11:30
7(火)	宿毛文教センター	9:30～11:30
16(木)	西町公会堂	9:30～11:30
30(木)	小筑紫基幹集落センター	9:30～11:30

[ポリオ予防接種]

対象児(平成16年10月～平成20年6月生)に個人通知します

日	場 所	受 付 時 間
14(火)	宿毛市総合社会福祉センター	13:20～14:00
17(金)	〃	13:20～14:00
21(火)	〃	13:20～14:00



成人保健

健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し込みください。
- 特定健康診査については、保険証と医療保険者発行の受診票(または受診券)が必要です。持参しないと健診が受けられませんので注意してください。

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。

[特定健康診査]

日	場 所	受 付 時 間
18(土)	幡多健診センター	9:00～10:00
		13:30～14:30

[乳がん検診(マンモグラフィ)]

日	場 所	実 施 時 間
20(月)	正和隣保館	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。
21(火)	橋上生活改善センター	

[健康相談]

日	場 所	実 施 時 間
2(木)	大海老人憩の家	9:30～11:00
	宿毛文教センター	13:30～15:00
3(金)	旧鵜来島小中学校	8:30～11:00
6(月)	中角集会所	13:30～15:00
8(水)	古屋野老人憩の家	9:00～10:00
	弘瀬老人憩の家	11:30～14:00
16(木)	湊集会所	13:30～15:00
20(月)	大島公民館	13:30～15:00
23(木)	沖の島開発総合センター	11:30～14:00
24(金)	旧鵜来島小中学校	8:30～11:00



犬の引取り

日	場 所	引 取 時 間
10(金)	宿毛市役所	10:10～10:20
24(金)	〃	10:10～10:20

このページに関するお問い合わせは…
保健介護課 ☎63-1113

【孤島の太陽】上映会&【沖の島展】の開催

「孤島の太陽」と呼ばれた荒木初子さんに想いを
はせてみませんか？



沖の島・鶴来島の風土病根絶
と乳児死亡の改善に半生を捧げ
た保健婦(師)荒木初子さんを
モデルにした映画「孤島の太陽」
(1968年、日活作品)の無料上
映会と「沖の島展」を開催します。

【孤島の太陽】上映会

日 時 9月21日(日)
上映時間 1回目 10時30分～
2回目 13時30分～
場 所 宿毛文教センター 多目的ホール
入 場 料 無 料

【沖の島展】

日 時 9月20日(土)～21日(日)
10時～16時まで
場 所 宿毛文教センター グランドホール
入 場 料 無 料
主 催 沖の島二世会
後 援 宿毛おたまじゃくしの会・沖の島観光協会
沖の島開発促進協議会・宿毛市

【問い合わせ先】企画課 ☎63-1118

荒木初子さん遺徳に敬意 追悼上映
「孤島の太陽」

上映会

2008年9月21日(日) 入場無料

展示会

「沖の島」

第9回 「宿毛湾だるま夕日」及び 「宿毛の四季」フォトコンテスト

作品
募集

幻想的な宿毛湾のだるま夕日や、宿毛の四季折々の自然、観光スポット、風物詩、まつり等に関する作品を広く募集します。

両部門とも多くの皆さんのご応募をお待ちしています。

主 催 (社)宿毛市観光協会
*審査は、宿毛市観光協会が
選任した審査員が行います。

銀賞：2点(各部門1点ずつ)
入選：10点(各部門5点ずつ)
佳作：10点(各部門5点ずつ)

部 門

「宿毛湾だるま夕日」部門
「宿毛の四季」部門

撮影地

宿毛市内

応募規格

カラープリント四切(ワイ
ド四切可)単写真。
※パネル張り・合成・デジ
タル加工作品は不可。

応募点数 制限ありません

締 切

平成21年2月18日(水)

賞

だるま夕日大賞：1点
四季大賞：1点
金賞：2点(各部門1点ずつ)

第8回 大賞作品



宿毛湾だるま夕日部門
「冬の笑顔」田村昌之



宿毛の四季部門
「光彩流」野口秀

【申し込み・問い合わせ先】

商工観光課

☎63-1119

発行/宿毛市 編集/企画課

☎63-1118

平成20年9月1日発行(毎月1日発行)