



宿毛消防署が完成しました



新しくできた宿毛消防署で、救急救命の講習会がありました。救命処置に加えて、AEDの使い方も勉強しました。大切な命を守るために、救急車が来る前にできることを身に付けておきましょう。

今月の主な内容

- 文教センターだより・・・7～9
- 夏のイベント情報・・・10～11
- 介護保険料のお知らせ・・・16

人のうごき (25.6.1 現在)

	前月比	5月中の 異動状況
世帯数	10,298	5 出生 13
人口	22,396	7 死亡 15
(男)	10,484	4 転入 53
(女)	11,912	3 転出 44



2013
NENRINPIC YOSAKOI KOCHI
KOCHI

ねんりんピックよさこい高知2013
[宿毛市] 剣道交流大会 10月27日・28日

寄贈のお礼

東亜・大本特定建設工事共同企業体より咸陽保育園へ電動避難車の寄贈を受けました。これは、同企業体が国より受注した宿毛湾港池島地区防波堤(Ⅱ)工事を実施するにあたり、工事実施地域への貢献のために宿毛市に寄贈してくださったものです。

子どもたちの命を守るため、しっかりと活用させていただきます。

ありがとうございます。



【問い合わせ先】

福祉事務所保育係

☎ 63-11114

使われていない農地やハウスの情報提供のお願い

高知県農業公社では、使われていない農地やハウスなどを探しています。これらの情報を、新たに農業を始める方や、農業の規模拡大を考えている方などに就農相談会や高知県農業公社のホームページなどを通じて提供し、有効活用を図っていきますので、使われていない農地やハウスなどがある方はご連絡ください。

【問い合わせ先】

公益財団法人高知県農業公社
☎ 088-823-8618
FAX 088-824-8593

自治会(地区)に加入しましょう

自治会とは、住民の皆さんが自主的に運営する団体であり、宿毛市には144の自治会があります。転入者などの加入が減少してきています。自治会は、地域をきれいにする、防犯・防災に努める、

催しを行って地域での交流を図り地域コミュニティを活性化するなど、身近なところで活躍しています。地域の特性やニーズに応じた、きめこまやかな活動ができるのは、地域の皆さんが携わるからこそできることです。

阪神淡路大震災や、東日本大震災などの自然災害発災後においては、地域住民の助け合いにより、助かった方が多数いることが報道されています。近い将来必ず発生するといわれている南海地震に備えるためにも、ぜひ自治会に加入し、安全・安心で住みやすいまちを皆さんでつくっていきましょう。

なお、お住まいの自治会の問い合わせ先が分からないなど、ご不明な点はお気軽にお問い合わせください。

【問い合わせ先】

総務課

☎ 63-0948

ごみステーションの利用について

宿毛市内のごみステーションは、各地区長またはアパートの設置者などが管理しています。

最近、地区の住民以外の方が、地区のごみステーション

にごみを出して困るといった苦情が多く寄せられるようになり、ご不明な点は、地区のごみステーションの利用については、必ず各地区長の了解を得るようにしてください。

また、宿毛市の指定する方法以外のごみ出しも増えています。指定方法以外で出されたごみは収集できませんので、分別などをきちんと行い、決められた方法でごみ出しをしてください。

【問い合わせ先】

宿毛市環境課

☎ 63-11697

7月21日(日)は、 第23回 参議院議員通常選挙の投票日

公 示 日

7月4日(木)

不在者投票および期日前投票の期間

・参議院議員通常選挙

7月5日(金)～7月20日(土)

不在者投票および期日前投票の投票時間

8時30分～20時

不在者投票および期日前投票の場所

市役所選挙管理委員会

投 票 日

7月21日(日)

投票日当日の投票時間

7時から18時

※一部投票所は7時～16時

投票日の投票所および時間については、公示日後に届く投票所入場券をご確認ください。



【問い合わせ先】

宿毛市選挙管理委員会

☎ 63-11111

(内線225,226)

「海の日清掃活動」 協力をお願い

すくも湾漁協および藻津漁協では、宿毛市の自然豊かな海に感謝する気持ちと、後世に引き継ぐ責任から、「すくも夢いっぱい会」の下部組織である「海に生きる部会」とともに、毎年「海の日」に漁港や海岸の清掃を行っています。今年も7月15日(月)に、漁港および海岸の清掃を行います。市民の皆さんの積極的な参加をお待ちしています。

日時

7月15日(月) 海の日
8時～10時(予定)

場所

咸陽島公園
宿毛市野球場(駐車場)
新港(公園)
藻津(県境の浜)
※小雨決行・雨天中止

【問い合わせ先】

すくも湾漁業協同組合
☎ 62-3177
藻津漁業協同組合
☎ 65-7368

市営住宅入居者募集

募集団地

- ・小筑紫北団地(小筑紫) 1戸 2DK
- ・西町団地(西町) 1戸 3DK
- ・東団地(戸内) 1戸 3DK

入居資格条件 有

申込書配布期間
7月3日(水)～7月19日(金)
(土・日・祝日を除く)

申込書配布場所

都市建設課・小筑紫支所・東部支所

申込書受付期間

7月17日(水)～7月19日(金)

【問い合わせ先】

都市建設課建築住宅係
☎ 63-1120

西町地域振興住宅入居者募集

所在地

西町4丁目2番20号

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(エレベーターは無)

契約方式

定期借家方式

家賃

30,000円

共益費

2,000円

駐車場

1,000円

入金

90,000円

入居資格条件

有

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

随時受付(土・日・祝日を除く)

【問い合わせ先】

都市建設課建築住宅係
☎ 63-1120

今月の行政相談

日時

7月16日(火) 13時～15時

場所

宿毛文教センター会議室3

7月は沖の島支所でも行政相談所を開設します。宿毛市行政相談委員のほかに、高知行政評価事務所行政相談課より、職員が派遣される予定です。

日時

7月19日(金) 9時30分～14時

場所

沖の島支所2階研修室

宿毛市行政相談委員

松岡陽一

☎ 66-0110

福田延治

☎ 67-1178

※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

第55回 宿毛市人権教育研究大会

日時 8月11日(日) 9時30分～
場所 宿毛市総合社会福祉センター
開会行事 9時30分～10時
講演 10時～12時
演題 「同和教育が大切にしてきたこと」
―戦後同和教育の歴史に学ぶ―

戦後、同和教育は、「部落問題の解決」を目指して取り組まれ、その目的は、「被差別部落の子どもたちに教育の機会均等の権利を完全に保障すること」、「すべての人々に部落問題に対する正しい認識を確立すること」の2つであったといえます。

しかし、今なお部落問題は解決されていません。戦後、私たちの先輩は、どのような教育運動を進めてきたのか、「長欠・不就学の解消」「教科書無償化の闘い」「就職差別撤廃闘争」、そして「解放の学力」として結実した学力保障の実践…。世代交代が進む教育の現場で、皆さんとともに改めて見つめ直したいと思います。

講師 ^{とがわ まさあき} 外川 正明さん

京都教育大学教育学科卒業後、「竹田の子守唄」発祥の地、京都市伏見区の改進黨を校区に含む小学校で同和教育に取り組む。鳥取環境大学人間形成教育センター教授。

分科会 13時30分～(各会場に分散して行います)
参加料 無料

【問い合わせ先】 生涯学習課 ☎ 63-3394

法人土地・建物基本調査のお知らせ

本年7～9月、全国約49万法人を対象に、「平成25年法人土地・建物基本調査」が実施されます。この調査は、法人の土地や建物の所有・利用状況などを調べるもので、回答内容は統計作成以外の目的に利用されることはありません。結果は統計資料として、土地関連政策の基礎資料などに幅広く活用されます。

調査対象法人は、土地・建物を所有していない場合でもその旨をご回答ください。（インターネットによる回答も可。）

【問い合わせ先】

国土交通省コールセンター
☎0570-077553

事業主の方へ

高知県では産業振興計画の推進により、雇用の場の拡大に全力で取り組んでいます。1人でも多くの若者が地元で働くため、来春の新規高等学校卒業予定者の積極的な採用と、ハローワークへの求人の早期提出（6月20日から受付開始）をお願いします。

【問い合わせ先】

高知県雇用労働政策課
☎088-823-1976

「糖尿病教室のご案内」

幡多けんみん病院では定期的に「糖尿病教室」を開催しています。第1回から第4回の計4回で、1セットの内容となっており、今回は第3回、第4回のご案内です。興味のある方はぜひお気軽にお問い合わせください。（定員20名）

日時

■第3回 7月7日(日)

13時～14時30分

①「実際に血糖値を測ってみよう」

臨床検査技師

野町真由・川窪美乃莉

②「夏野菜を上手にとって夏バテ防止！」

管理栄養士 井上 那奈

■第4回 7月28日(日)

13時～14時30分

①「シックデイって何？こんな時あなたはどうかする？」

糖尿病療養指導士

和田 望

②「運動療法について」

理学療法士 今橋 一幸

場所

高知県立幡多けんみん病院
3階中会議室

主催

高知県立幡多けんみん病院
糖尿病WG

【問い合わせ先】

幡多けんみん病院
内科外来看護師 新見
☎66-22222（代表）

日時

7月23日(火)

19時30分～21時30分

場所

宿毛文教センター会議室1

講師

公益財団法人モラロジー研究所 社会教育講師

川竹節志（高知市）

参加費 無料

主催

宿毛モラロジー研究所

※テキスト「心新たに生きる」をご持参ください。

【申し込み・問い合わせ先】

宿毛モラロジー事務所
☎63-11038

青少年キャンプ IN うぐる島のお知らせ

（社）宿毛青年会議所では、宿毛市・大月町・三原村の小学校6年生を対象として、鶴来島で1泊2日のキャンプを予定しています。鶴来島の雄大な自然に触れ、他校の生徒との交流や海の素晴らしさを体験できるプログラムを用意していますので、ぜひご参加ください。

日時 8月3日(土)、4日(日)

参加対象 宿毛市・大月町・三原村の小学校6年生

定員 25名

参加費 3,000円（保険料込）

※詳しくは各小学校に配付する資料をご確認ください。

【問い合わせ先】（社）宿毛青年会議所

☎63-3484

（月～金 10時～15時）

お誕生おめでとう （平成25年5月受付分）

住所	赤ちゃん	保護者
大深浦	中西 晴香	一裕
中央2丁目	杉本 悠悟	晃也
平田町戸内	田中 那奈	大資
大深浦	西尾 天翔	泰寛
萩原	中野 裕輝	貴久
宿毛	大成 玲奈	勇人
押ノ川	岩村 若奈	研治
高砂	川野 珠雅	麻利

ご冥福をお祈りします （平成25年5月受付分）

住所	氏名	享年
山奈町山田	川田 幸秀	80
小筑紫町田ノ浦	高橋 昭二	69

※本コーナーへの掲載は、家族などからの申し込みにより掲載しています。（敬称略）

【問い合わせ先】

市民課

☎63-11112

ねんきんコーナー

・お知らせ各種
・年金相談の日程

国民年金保険料を納めることが困難なときは

【国民年金保険料の免除制度】

国民年金には、経済的な理由などで保険料を納めることが困難な場合、申請をして承認されると、保険料の納付が免除される申請免除制度があります。申請免除制度には、保険料の全額が免除される全額免除と、保険料の一部を納付し、残りの保険料が免除される一部納付があります。一部納付には、4分の1納付、半額納付、4分の3納付の3種類があります。本人・配偶者・世帯主の前年の所得が一定額以下の場合に、全額免除または一部納付が承認されます。

【法定免除】

国民年金では、障害年金を受給されるようになって、20歳以上60歳未満の方は国民年金に加入しなければなりません。が、保険料の納付については法律によって免除される制度があります。具体的には障害基礎年金を受けている方、

障害厚生（共済）年金を受けている方で、障害等級が1級または2級の方が対象となります。また、生活保護法による生活扶助を受けている方も対象となります。

【若年者納付猶予制度】

国民年金には、経済的な理由などで保険料を納めることが困難な場合、申請をして承認されると、保険料の納付が猶予される若年者納付猶予制度があります。

30歳未満の方で、本人・配偶者の前年の所得が一定額以下であれば、申請により保険料の納付が猶予されます（世帯主の所得は審査の対象外です）。保険料を納めないままにしておくと「もしも」のときの障害基礎年金や遺族基礎年金を受けられない場合があります。納めることが困難な場合は、申請をしましょう。

退職（失業）による特例免除制度をご利用ください

厚生年金に加入していた方

が退職（失業）されると、年金事務所や市役所で国民年金の加入手続きを行い、月額15,040円（平成25年度の金額）の保険料を納めることになります。ただし、保険料を納めることが経済的に困難な方には、申請によって保険料の納付が免除される制度があります。

特例免除制度は、退職（失業）した年度および翌年度に限り、利用できます。通常、保険料が免除されるためには、申請者本人・配偶者・世帯主が所得基準の範囲内である必要がありますが、特例免除では、審査の対象となる申請者本人の所得を除外して審査を行います。特例免除を申請される場合は、雇用保険受給資格者証や雇用保険被保険者離職票などの公的機関の証明書の写しを添付して、年金事務所または市民課年金窓口へ提出してください。

なお、学生の方で国民年金保険料を納付することが困難な場合は、学生納付特例制度をご利用ください。

【問い合わせ先】

幡多年金事務所

☎ 0880-34-1616

市民課年金係

☎ 63-1112



今月の年金相談

日本年金機構
幡多年金事務所による
出張年金相談

日時

7月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

・定期便の相談であれば送られてきた書類一式

・認め印

※代理の場合は委任状（家族であっても必要です）が必要となりますので、必ず年金係にお問い合わせの上、事前にご準備ください。また、代理人の本人確認できるもの（免許証など）も必要です。

【問い合わせ先】

市民課年金係

☎ 63-1112

有料広告

出店者募集

宣伝活動などのサポート体制が万全!!

【チャレンジショップとは】

初めてお店を持たれようと思われている方や、業態・業種の変更を考えている方に、まずは半年間、お試し営業していただくお店です。現在1区画が空き店舗となくしていますので、すぐに来店していただくことができます。

※詳細はお問い合わせください。

【応募要項】

- 原則として小売業を行われる方
- 卒業後、天神橋商店街に新規開業する意欲のある方

※詳細はお問い合わせください。

ちゃれんじshopTJB事務局 TEL/FAX: 0880-35-2019

四万十市中村天神橋54 ■定休日: 水曜 ■受付時間 10:00～19:00



文教センター だより

おかげさまで文教センターは
開館20周年

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



雲作伊藤博文胸像」を中心に
新たに仲間入りした資料を展
示します。

場所

宿毛歴史館 スマイルギャ
ラリー

会期 7月26日(金)
9月1日(日)

休館

月曜日(祝日の場合は開館
して翌日休館)

開館時間 8時30分～17時

入館料
高校生以上 200円
小・中学生 100円



伊藤博文胸像

【問い合わせ先】

宿毛歴史館
☎63-5496

第2回宿毛の歴史講座

10回連続講座の第2回は『自
由民権運動と幡多』です。

高知の歴史の象徴でもある

自由民権運動ですが、板垣退
助や後藤象二郎とともに、宿
毛の人々も運動に参加してい
ます。幡多全域の動向を踏ま
えながら、具体的な活動の実
態をお話しいたします。ぜ
ひご参加ください。

日時

7月28日(日)
13時30分～15時

演題・講師

『自由民権運動と幡多』
高知市市史編さん室長
兼文化財課長 筒井秀一

場所

宿毛文教センター会議室1
※事前申し込み・参加料不要



板垣退助

【問い合わせ先】

宿毛歴史館
☎63-5496

新刊案内「坂本図書館」

■ キツネにもらったたからもの

西村豊 著/アリス館
自然の美しさ、不思議さ、
そして頑張れば必ずやり遂げ
られること。キツネにはたく
さんのことを教えてもらった
。長野県で野生動物を観察
してきた著者が、キツネたち
との運命の出会いを綴る。見
返しに「あしあとタイズ」あり。

■ タガメのいるたんぼ

内山リゅう 写真・文
ポプラ社

■ カラスのスカラ

猫野べすか 絵
石津ひろ 作
佼成出版社

■ どこへいったの？ぼくのくつ

トミー・ウンゲラー 作
おおさわちか 訳/長崎出版

■ あかちゃんぐまはなにみたの？

アシユリー・ウルフ 文・絵
さくまゆみこ 訳/岩波書店

■ 私たちはなぜ税金を納めるのか

〜租税の経済思想史〜
諸富徹 著/新潮社

■ 図書館に通う

「当世」公立無料貸本屋」事情
宮田昇 著/みず書房
長く出版界とともに生きて
きた著者が、本好きの一市民
として発見した街の図書館の
魅力と変貌、本と人を繋ぐ数々
の逸話を綴る。また、デジタ
ル・ネットの時代に、図書館
も書店も出版社も、ともに活
躍できる道を探る。

■ 数学は歴史をどう変えてき たか

〜ピラミッド建設から
無限の探求へ〜
アン・ルーニー 著
吉富節子 訳/東京書籍

■ うつ病の人の職場復帰を成 功させる本

支援のしくみ「リワーク・
プログラム」活用術
秋山剛・うつ病リワーク
研究会監修/講談社

■ 神経細胞の科学

〜産業に隠された
すばらしい生体の仕組み〜
倉橋隆・竹内裕子 著
日刊工業新聞社

(内容紹介は、坂本図書館流通センターTRCMARCより)

第49回宿毛市美術展 覧会作品募集

今年も次のとおり作品を募集しますので、多数出品くださいますようお願いいたします。
なお、要項など詳しい資料が必要な方は、中央公民館まで請求してください。

応募資格

宿毛市・大月町・三原村在住者（高校生を含む）、または出身者および前記市町村内に勤務する者で、自己の作品に限る。故人の作品は、おおむね1年以内に遺族または相続人が出品することができる。

出品部門	出品点数	出品規格	備考
日本画	3点以内	4号以上額装を含めて（色紙含む） 縦1.8m以内、横1.8m以内	額装のこと
洋画	3点以内	4号以上額装を含めて（色紙含む） 縦1.8m以内、横1.8m以内	額装のこと
書道	2点以内	額装を含めて 縦2.43m以内、横2.43m以内	表装または額装のこと
写真	3点以内	単写真の木製パネル張りに限る パネルの大きさは65cm×54cm パネルの厚さは2.0cm以上、3.5cm以内 （市販全紙パネルと同程度のもの） プリントはA3から全紙サイズまでとする	画面に字句の説明およびビニール類の使用は不可
工芸	3点以内	縦・横・高さ各2.0m程度まで 重量は40kg以内	銃砲刀剣類に関するものは対象外とする
※額装には、つりひもおよび金具を必ず付け、ガラスは使用しないこと。 ※写真は、フィルム・デジタルカメラを問わない。			

出品手数料 無料

会場 宿毛文教センター

搬入 9月23日(月) 9時～17時

審査 9月24日(火) 11時～15時30分
（終了後作品の講評を行います。）

会期 10月11日(金)～15日(火)
9時～18時
（最終日は16時まで）

賞 賞は次のとおりとし、賞の点数は別に定める。

特選・褒状・新人賞・無鑑査特別賞（無鑑査出品者の中から選考）

表彰式 10月15日(火) 15時～16時

搬出 10月15日(火) 16時～18時
16日(水) 9時～18時

※次のものは出品することができない。出品後でも次のいずれかに該当すると認めたときは、作品を撤収させる。
①すでに公募展に発表したものの
②模写ならびに自己の創作でないもの
③製作後（写真は撮影後）5年を経たもの
④風致に害があると認められたもの

主催

宿毛市・宿毛市教育委員会・高知新聞社・RKC高知放送

後援

宿毛市文化協会

【問い合わせ先】

中央公民館
☎ 63-2618

夏休み親子・こども教室参加者募集

中央公民館では、夏休みの期間中、親子でつくる折り紙教室やこども陶芸教室、こども将棋教室を開催します。ぜひご参加ください。

●こども陶芸教室

日時 8月1日(木)～2日(金)
13時30分～16時

※2日間の参加となります。

場所 宿毛文教センター

講師 下元 かおるさん
竹村 章さん

参加費

無料

対象者 小学生

定員 15名

申込締切 7月25日(木)
※定員を超えた場合は初めて参加する小学生を優先したうえ、抽選します。

●親子折り紙教室

日時 8月3日(土)
14時～16時

場所 宿毛文教センター

講師 林 恵子さん

受講料 無料

持ってくるものはさみ、ものさし、えんぴつ

対象者 小学生とその保護者（こども1名につき、保護者1名の組み合わせ）

定員 10組

申込締切 7月25日(木)

※定員を超えた場合は抽選とします。

●こども将棋教室

日時 8月5日(月)～7日(水)
5日、7日 10時～12時
6日 13時30分～15時30分

※3日間の参加となります。

場所 宿毛文教センター

講師 角辻 公樹さん
藤本 三郎さん

参加費

無料

対象者 小・中学生

定員 30名程度

※定員になり次第締め切ります。

【申し込み・問い合わせ先】
中央公民館
☎ 63-2618

子どもフェスティバル 開催

文教センターでは、開館20周年記念のメインイベントとして『子どもフェスティバル』を開催します。

坂本図書館では絵本の朗読など内容豊富な「おはなしの森の音楽会」、中央公民館では「初心者囲碁・将棋体験教室」をはじめ模擬店・ゲーム・宝探し（有料）など、家族で参加できるアトラクションを用意して皆さんの来場をお待ちしています。大人も子どもも、文教センターで「子どもの時間」をお楽しみください。

開催日 8月4日(日)
場所 宿毛文教センター

●おはなしの森の音楽会

高知放送アナウンサーによる大型絵本の読み聞かせと、地元演奏者による音楽会。アニメーションの上映も行います（無料）。
13時～ 多目的ホール

【問い合わせ先】

坂本図書館
☎ 63-2654

●初心者囲碁・将棋体験教室
10時～11時30分
※参加賞あり

●模擬店

たこ焼き・かき氷・ところてん・アイス・ジュースなど（一品100円）
10時30分～13時



●ゲーム

宝探し・サッカークの当て・お菓子つかみ取り・うめぼし種飛ばし他（1回100円）
10時30分～13時

【問い合わせ先】

中央公民館
☎ 63-2618



夏休み親子デイキャンプ

ALTの先生による異国の料理教室、ブーメラン作り、咸陽島公園砂場でのレクリエーション、海水浴などを盛り込んだデイキャンプに親子で参加してみませんか？

日時 7月20日(土)
10時～16時30分

集合場所 宿毛文教センター
参加費 1名500円程度
（料理教室材料費）

対象 小学生とその保護者
定員 15組
持ち物 エプロン、水着、タオル、サンダル、水筒

申込締切 7月11日(木)

※定員を超えた場合は抽選とします。

※大雨の場合は海水浴、咸陽島公園砂場でのレクリエーションを、宿毛文教センター多目的ホールでのレクリエーションに変更します。

【申し込み・問い合わせ先】

中央公民館
☎ 63-2618

若者のための高知県就職支援相談センター ジョブカフェこうち・幡多サテライト

ジョブカフェこうち・幡多サテライトでは、若年者（40歳未満）の就職活動を支援しています。4月にアピアさつきの中でも、最もハローワーク四万十に近い場所に移転しました。移転場所は「ハローワーク四万十」と表通りの信号を挟んだはす向かいです。ガラス壁面には、幡多サテライトが何をする場所なのか分かりやすく明示しており、水色と黄色を使ったカフェ風の外見になっています。就職に悩んだらぜひお越しください！

○主なサポートメニュー

就職相談、履歴書・職務経歴書の書き方指導、面接指導、職業適性診断、職業訓練情報の提供、しごと体験講習、就職活動セミナーの実施 ※全て無料でご利用できます。どうぞ、お気軽にご相談ください。

運営日 月・水・金・土 11時～19時

【問い合わせ先】

ジョブカフェこうち・幡多サテライト
四万十市右山五月町 8-13 アピアさつき 1階

☎ 0880-34-6860

☎ 0880-34-6866

E-mail: jcc-hata@opal.ocn.ne.jp

URL: <http://www.jobcafe-kochi.jp>



海上保安庁「巡視船とさ」 体験航海ができます

宿毛海上保安署では、「海の日」記念行事として、「巡視船とさ」での体験航海を実施します。

宿毛湾を巡る約2時間半の航海で、海上保安庁巡視船の業務の一端を体験してみませんか。

日時

7月20日(土)

10時出港

12時30分入港

乗船受付

8時50分～9時50分

当日受け付けのため、事前の申し込みは必要ありません。当日は、乗船を希望する方の、氏名、住所、年齢および代表者連絡先電話番号を記入して、申し込んでください。

※受け付けは先着順とし、定員に達し次第、締め切りとします。ので、あらかじめご了承ください。

乗船および下船場所

片島岸壁

(宿毛海上保安署前)

募集人数

390名(大人・子どもを含む)



お願い

荒天・緊急事態などの場合、体験航海を急きょ中止することがあります。

【問い合わせ先】

宿毛海上保安署

☎65-8117

親子ものづくり体験講座

高知県立宿毛工業高等学校では、「開かれた学校づくり」の一環として、親子ものづくり体験講座を開催します。

日時

8月3日(土) 9時～12時

場所

高知県立宿毛工業高等学校

講座内容

- 手作りさわやか風鈴をつくらう(小学高学年)
 - 手作りキャンドルをつくらう
 - 木の筆箱をつくらう
 - インドアフレーンをつくらう
 - アイロンプリントでエコバッグをつくらう
- ※各小学生10組・先着順

参加費

500円(1組につき)

対象者

小学生以下の親子

※子ども1名につき、親1名の組み合わせ

受付期間

7月10日(水)～7月19日(金)

電話で申し込んでください。

(土・日・祝日を除く、9時～17時)

【問い合わせ先】

高知県立宿毛工業高等学校

岡本久美・池内忠

☎66-00346

夏の子どもスポーツ教室・ 夏のアドベンチャーカヌー in松田川

参加対象

小学校1～6年生

※親子での参加も可能。カヌーは保護者同伴。

申込締切

7月17日(水)

- バドミントン
- 途中からの参加もできます。
- 動きやすい服装で参加し、上履きも持参してください。
- カヌー

7月9日(火)

・定員は13組で、申し込み多数の場合は、初参加の方を優先します。

・帽子、着替え、濡れてもよい服装で参加し、お弁当も持参してください。

その他

- ・宿毛市体育協会のスポーツ傷害共済(大人1,000円、子ども500円)への加入が必要となります。
- ・なお、この共済は一度ご加入いただくと翌年3月31日まで有効です。
- ・タオル、飲料水を持参してください。

※参加申込者が10名以下の場合は、中止することもあり

ます。学習中の傷害などについては、スポーツ共済の保険範囲内および応急手当までとします。

種目	開催日	時間	場所	参加料
★ バドミントン	7月24日(水)、31日(水) 8月7日(水)、21日(水)、 28日(水)	14時～17時	和田体育館	1回の参加につき100円
カヌー	7月14日(日)	9時～16時ごろ	松田川親水公園 ～咸陽島	500円

【問い合わせ先】

宿毛市総合運動公園

☎66-11467



笹平キャンプ場開き

松田川上流の橋上町楠山で、第28回笹平キャンプ場開きが開催されます。

アメゴのつかみどりや宝探しなど、イベントが盛りだくさんです。当日は郷土料理の販売もあります。皆さんのお越しを心よりお待ちしております。

日時

7月14日(日) 10時～

場所

笹平キャンプ場(橋上町楠山)

主催

楠山あけぼの会

【問い合わせ先】

楠山あけぼの会

☎ 64-7027

笹平キャンプ場(シーズン中)

☎ 64-7030

楽しまんと!はた博

高知県西南部にある、宿毛市・四万十市・土佐清水市・黒潮町・大月町・三原村の6市町村、「幡多」地域において、ここでの味わえない本物の自然の魅力たっぷりの観光キャンペーン、「楽しまんと!はた博」が開幕します。この地で暮らす人々によって培われてきた歴史や独特の文化を満喫しましょう。

7月から12月までの期間、6市町村において多様なイベントが開催されますが、宿毛市では7月から島巡りや釣り大会が行われ、11月には「高知西南特産品まつり&四国B級グルメフェスタ in 宿毛」が予定されています。

観光に訪れた多くの方にも、黒潮・清流・里山の恵みを体感してもらうため、市民の皆さんのご協力をよろしく願います。

開催期間

7月1日(月)～12月31日(火)

開催場所

幡多6市町村(四万十市・宿毛市・土佐清水市・黒潮町・大月町・三原村)

主催

幡多地域観光キャンペーン実行委員会

【問い合わせ先】

一般社団法人幡多広域観光協議会

☎ 0880-3110233

「宿毛湾マッスル黒鯛(チヌ)ダービー」参加者大募集!

はた博公式イベントの記録に挑戦シリーズで、宿毛湾のマッスルチヌ釣りダービーが開催されます。期間内に宿毛湾で釣り上げたチヌの大きさを競い合います。

子どもや初めての方でも、気軽に参加できるロングランイベントとなっています。

期間

6月30日(日)～10月6日(日)

表彰日

10月13日(日)

場所

宿毛湾(防波堤・磯・筏・渡船・貸船)



参加方法

釣具店(釣具の購入)や指定渡船・筏・貸船を利用して、竿を使って釣り上げた黒鯛(チヌ)30cm以上を利用店に登録。

- 釣具の金額問わない
- 55cm以上は写真が必要
- 複数回登録も大歓迎

【問い合わせ先】

一般社団法人宿毛市観光協会

☎ 63-0801

借金問題解決いたします!

過払い返還請求

債務整理



悩む前にまずはお相談を!

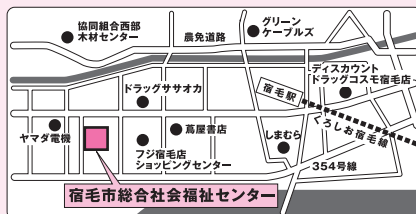
無料相談会 開催

8月9日 (金)

9:00~19:00

会場: 宿毛市総合社会
福祉センター

高知県宿毛市高砂4-56



お問い合わせ・ご予約は ご相談の人数には限りがございます。なるべくお早めにご予約ください。



フリーダイヤル

0120-384-088

受付時間 ■ 平日 9:00~19:00 / 土 9:00~18:00

誠意と法律で最善の道をあなたに



弁護士法人 **トラスト総合法律事務所**

第一東京弁護士会所属 代表弁護士 新明一郎

東京都渋谷区代々木2-11-14 NKビル8F
TEL.03-5309-2552 FAX.03-5309-2553
業務時間 ■ 平日 9:00~19:00 / 土 9:00~18:00

トラスト総合法律事務所

検索

大丈夫! 弁護士は、あなたを守る代理人です。
実績豊富な当事務所にお任せください。
代表弁護士 新明一郎



宿毛市行事予定表

平成25年 7月

開催日	行 事 名	時 間	場 所	問い合わせ先
1(月)	社会を明るくする運動 ～啓発パレード～ ～リーフレット等配布～	16:00	宿毛文教センター	市 民 課 ☎63-1112
6(土)	「部落差別をなくする運動」 強調句間記念講演	10:00	宿毛文教センター	人権推進課 ☎62-0225
7(日)	第68回 天皇賜杯幡多予選 (軟式野球)	8:00	宿毛市野球場	総合運動公園 ☎66-1467
	第17回 宿毛少年柔道錬成大会	9:00	宿毛市総合運動公園	総合運動公園 ☎66-1467
	糖尿病教室 (第3回)	13:00	幡多けんみん病院	幡多けんみん病院 ☎66-2222
8(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 プールあそび (水着または着替えが必要)	10:00		
9(火)	社会を明るくする運動 ～中学生による弁論大会～	13:30	宿毛文教センター	市 民 課 ☎63-1112
11(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
13(土)	第17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
14(日)	夏のアドベンチャーカヌー in 松田川	9:00	松田川親水公園 (集合)	総合運動公園 ☎66-1467
	宿毛市体育協会 バドミントン大会	9:00	宿毛市総合運動公園	総合運動公園 ☎66-1467
	笹平キャンプ場開き	10:00	笹平キャンプ場	榑山あけぼの会 ☎64-7027 笹平キャンプ場 ☎64-7030
15(月・祝)	海の日清掃活動	8:00	咸陽島公園・宿毛市野球場 新港・藻津	すくも湾漁業協同組合 ☎62-3177 藻津漁業協同組合 ☎65-7368
16(火)	出張年金相談	10:00	市役所 (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	松岡陽一 ☎66-0110 福田延治 ☎67-1778
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
	行政相談「定例相談日」	9:30	沖の島支所2階研修室	松岡陽一 ☎66-0110 福田延治 ☎67-1778
20(土)	「巡視船とさ」体験航海	8:50	片島岸壁	宿毛海上保安署 ☎65-8117
	夏休み親子デイキャンプ	10:00	宿毛文教センター (集合)	中央公民館 ☎63-2618
	献 血	12:30	e v e 宿毛店	保健介護課 ☎63-1113
21(日)	参議院議員通常選挙	7:00	各投票所	宿毛市選挙管理委員会 ☎63-1111 (内線225・226)
	宿毛市体育協会 スカッシュバレーボール大会	9:00	宿毛市総合運動公園	総合運動公園 ☎66-1467
	第68回 天皇賜杯幡多予選 (軟式野球)	8:00	宿毛市野球場	総合運動公園 ☎66-1467
	産 直 市	9:00	すくも84マリンターミナル	産業振興課 ☎63-1117
	献 血	9:00 12:30	パルティ・フジ宿毛	保健介護課 ☎63-1113
22(月)	献 血	9:00	シコク精工 (株)	保健介護課 ☎63-1113
		11:00	四国メーコー (株)	保健介護課 ☎63-1113
	育児相談	9:00	宿毛幼稚園	宿毛幼稚園 ☎63-2914
	ふれあい保育 プールあそび (水着または着替えが必要)	10:00		
23(火)	モラロジー1日セミナー「心新たに生きる」	19:30	宿毛文教センター	宿毛モラロジー事務所 ☎63-1038
24(水)	ミズノグローイングアップリーグ IN 黒潮 2013 (～26日)	24日 13:30 25日 9:30 26日	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	17:15		
26(金)	特別展「新収蔵資料展」(～9月1日)	8:30	宿毛歴史館	宿毛歴史館 ☎63-5496
28(日)	第17回 西日本選手権 (軟式野球)	8:00	宿毛市野球場	総合運動公園 ☎66-1467
	第2回 宿毛の歴史講座	13:30	宿毛文教センター	宿毛歴史館 ☎63-5496
	糖尿病教室 (第4回)	13:00	幡多けんみん病院	幡多けんみん病院 ☎66-2222
	休日市税納付窓口開設日	9:00	市役所税務課	税 務 課 ☎63-1115
8月1(木)	こども陶芸教室 (～2日)	13:30	宿毛文教センター	中央公民館 ☎63-2618

固定資産税 2期
国民健康保険税 1期
介護保険料 1期
後期高齢者医療保険料 1期

7 / (水) 31 納期限

休日市税納付窓口開設日

月	日	場 所	開 設 時 間
7	28(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
7	11(木)	市 役 所 税 務 課	17:15～19:00
	25(木)	〃	〃

高知けいば 7月 6、7、13、15、20、21
パルス宿毛 8月 3、4、10、11、17、18、24、25、31
(ホームページ) <http://www.keiba.or.jp> (i-mode) <http://www.keiba.or.jp/i/>

強引な買い取りに注意!! 「押し買い」はできなくなりました!!

～特定商取引法が改正され「訪問購入」のルールができました～

飛び込みの勧誘はできません

消費者が「査定」を依頼した場合でも、業者は、「査定」を超えた買い取りの勧誘はできません。また、取引を断った消費者を再度勧誘することはできません。

クーリング・オフできます

書面を受け取ってから8日間以内は、無条件で契約解除できます。

業者は書面の交付義務があります

業者は、買い取る時は、業者の連絡先、物品の種類、買い取り価格、クーリング・オフや引き渡しの拒絶などを書いた書面の交付義務があります。

引渡しの拒絶ができます

クーリング・オフ期間中は、売却する物品を業者に渡さず、手元に置いておくことができます。

※適用除外となる商品

○自動車（二輪を除く） ○家具家電（携行が容易なものを除く） ○本、CDやDVD、ゲームソフト類 ○商品券や株などの有価証券

相談は無料、秘密は厳守します。
安心してご相談ください。

【問い合わせ先】

幡多広域消費生活センター

☎0880-34-6301

FAX 0880-34-6295

平成25年度 各種自衛官採用試験および説明会のご案内

1 平成25年度各種自衛官採用試験について

募集種目		受付期間	1次試験期日	試験会場	受験資格
自衛官候補生 (任期制自衛官)	男子	受付中	学科・適性 9月16日(月)	四万十市防災センター	採用予定月の1日現在 18歳以上27歳未満 ※任期満了時に特例 退職手当があります。
			身検・口述 9月19日(木)・ 22日(日)・26日(木)の内1日	高知駐屯地	
	女子	8月1日(木)～ 9月6日(金)	学科・適性・口述・身検 9月24日(火)	高知駐屯地	
一般曹候補生 (非任期制自衛官)		8月1日(木)～ 9月6日(金)	9月16日(月)	四万十市防災センター	平成26年4月1日現在 18歳以上27歳未満
航空学生 パイロット養成		8月1日(木)～ 9月6日(金)	9月21日(土)	太平洋学園	平成26年4月1日現在 高卒以上21歳未満
防衛医科大学校 看護学生		9月5日(木)～ 9月30日(月)	9月16日(月)	高知学芸進学アカデミー	平成26年4月1日現在 高卒以上21歳未満

その他：防衛大学校学生（前期）および防衛医科大学校学生（平成26年4月1日現在高卒以上21歳未満）
受付 9月5日(木)から9月30日(月)

2 自衛隊説明会について ※ご自由に参加してください。

日 時：7月20日(土) 13時30分～15時
場 所：宿毛文教センター2階 第2会議室

【問い合わせ先】

自衛隊四万十地域事務所 ☎0880-35-3096

認知症を予防するためのポイント

認知症は脳の機能が徐々に低下していく病気で、その原因はいくつかあります。一番知られているのは、アルツハイマー型認知症で半数以上を占めています。認知症になるかならないか、早くなるか遅くなるかは、生活習慣に大きく影響されます。

●認知症を予防するのに役立つ生活習慣●

① 適度な運動（有酸素運動）をしましょう

- ウォーキングや水泳・ヨガ・スクワット・体操など有酸素運動を行いましょう。身体を動かすことは、気分転換や人との交流にもつながり、有酸素運動を効果的に行うことによって、脳にしっかり酸素が取り込まれ、認知症の予防に効果があるといわれています。

② バランスのとれた食生活をして、よく噛んで食べましょう

- 青背の魚には動脈硬化を予防する不飽和脂肪酸が含まれており血管性認知症予防につながります。
- 緑黄色野菜や果物に含まれる成分（ビタミンC・ビタミンE・βカロテンなど）は動脈硬化の予防に役立ちます。
- よく噛んで食べると、消化に良いだけではなく脳の血流も良くなり、認知症予防に効果があります。1口30回を目安によく噛んで食べましょう。
- 塩分やコレステロールの摂りすぎは、血管を老化させ動脈硬化の促進につながります。また、高血圧のリスクも高めますので、塩分は控えましょう。

③ 短時間であれば昼寝も効果的です

- 長時間昼寝をしてしまうと、夜眠れなくなる、寝る時間が遅くなるなど生活リズムが乱れる原因にもなりますが、30分程度の短時間であれば脳を休めて昼間の眠気を解消でき、より活発に活動できるようになります。

④ 百害あって一利なし！禁煙しましょう

- 喫煙は認知症の原因の1つで、血管が収縮し脳血流が悪くなります。そのことにより脳の委縮度合を大きくします。また、タバコには4700種類以上の化学物質が含まれており、60種類以上の発がん性物質が含まれています。「タバコは捨てる・買わない・もらわない」を心がけ、吸いたくなったら体操や歯みがきなど代替りの行動で対処しましょう。

暑くなってきましたね。
良い生活習慣で認知症を予防し、
夏バテも防ぎましょう。



平成25年度介護保険料のお知らせ

【問い合わせ先】
保健介護課介護保険係

☎ 6 3 - 1 1 1 3

1 65歳以上の方の介護保険料額

前年中の所得等に基づいて、6月に保険料額を決定します。(6月末に発送する保険料額決定通知書によりご確認ください。)

2 納付方法

保険料は65歳になった月(誕生日の前日が属する月)から納めます。

■年金が年額18万円以上の人
偶数月に、年金から天引きされます。

※対象となる年金は老齢退職年金、遺族年金、障害年金です。

■年金が年額18万円未満の人
宿毛市から納付書が送付されますので、指定の金融機関で納めてください。

※ゆうちょ銀行では、納付書で納めることができませんのでご注意ください。

所得段階	対 象 者	基準割合	保険料 (年額)	保険料 (月額)
第1段階	生活保護の受給者、 老齢福祉年金受給者 (住民税非課税世帯)	基準額 × 0.5	29,940円	2,495円
第2段階	世帯全員が住民税非課税で 前年の合計所得金額+課税 年金収入が800,000円以下の方	基準額 × 0.5	29,940円	2,495円
第3段階	世帯全員が住民税非課税で 所得段階第2段階以外の方	基準額 × 0.75	44,910円	3,743円
第4段階 (特例)	住民税課税世帯で本人が 住民税非課税の方で前年の 合計所得金額+課税年金 収入が800,000円以下の方	基準額 × 0.85	50,898円	4,242円
第4段階 (基準額)	住民税課税世帯で 本人が住民税非課税の方で 第4段階特例以外の方	基準額 × 1.0	59,880円	4,990円
第5段階	本人が住民税課税で合計所得が 1,900,000円未満の方	基準額 × 1.25	74,850円	6,238円
第6段階	本人が住民税課税で合計所得が 1,900,000円以上の方	基準額 × 1.5	89,820円	7,485円

(所得段階ごとの保険料額は平成24～26年度については変更はありません。)

献血バスがやってきます!



市民の皆さんには献血にご理解とご協力をいただき、ありがとうございます。

輸血を受ける患者様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。200mlの献血の受注を調整させていただくこととしております。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、ご理解いただき、ご協力をお願いします。

日	場 所	受 付 時 間
7月20日(土)	e V e 宿 毛 店	12:30～17:00
7月21日(日)	パルティ・フジ宿毛	9:00～11:30 12:30～17:00
7月22日(月)	〈高知西南工業団地〉 シ コ ク 精 工 (株) 四 国 メ ー コ ー (株)	9:00～10:30 11:00～13:00

【問い合わせ先】 保健介護課保健衛生係 ☎ 6 3 - 1 1 1 3

介護保険負担限度額認定証の 申請手続きはお済みですか？

介護保険施設に入所されている方やショートステイを利用されている方で、**世帯全員が住民税非課税**である方を対象に、食費・居住費を軽減します。

なお現在、認定証（ピンク色）の交付を受けている方についても**再度申請が必要**です（現在お持ちの認定証の有効期限は、平成25年6月30日です）。

申請がない場合は、限度額の適用はありませんので、ご注意ください。

また、次の認定証・確認証を受けている方についても、再度申請が必要です、手続きをお願いします。

○介護保険特定負担限度額認定証、介護保険利用者負担額減額・免除等認定証（特別養護老人ホームの要介護旧措置入所者に関する認定証）
○社会福祉法人等利用者負担軽減対象確認証

申請場所

保健介護課介護保険係

手続きに必要なもの

- ・介護保険被保険者証
- ・認定証（交付を受けている方のみ）

【問い合わせ先】

保健介護課介護保険係

☎ 63-11113

FAX 63-0410

利用者負担段階	対象者	食費 (円)	居住費 (円)		
			多床室	ユニット型 準個室 従来型個室等	ユニット型 個室
第1段階	介護保険料所得段階 第1段階の方	300円	0円	490円 (320円)	820円
第2段階	介護保険料所得段階 第2段階の方	390円	320円	490円 (420円)	820円
第3段階	介護保険料所得段階 第3段階の方	650円	320円	1,310円 (820円)	1,310円
第4段階 (基準費用額)	上記以外の方 → 申請は不要です	1,380円	320円	1,640円 (1,150円)	1,970円

※()内は、介護老人福祉施設の従来型個室の金額です。

有料広告

従業員募集

ひまわりタクシーでは従業員を募集しています。男女は問いません。どうぞお問い合わせ下さい。

要 第二種免許（第一種免許の方もお問い合わせください。第二種取得を応援します。）



中型車(5人乗り)を小型車料金で！
遠方でも格安で快適です！自転車同乗OK! (ご予約下さい)



ストレッチャー車



リクライニング型もOK!
自転車同乗OK!



リクライニング型もOK!
自転車同乗OK!



車イス2台OK!

○6台体制で、待ち時間短縮とあらゆる患者様に対応

ひまわりタクシー

宿毛市高砂39-16

代表 古田豊年

○電話 65-0005

○携帯 090-4336-0099

がん検診無料クーポン券をお届けします

平成21年度より、がん検診受診率を50%にあげることを目標として始まった、一定の年齢の方々に対する『がん検診推進事業』を、今年度も引き続き実施します。

対象となるのは子宮頸がん検診・乳がん検診・大腸がん検診の3つのがん検診で、それぞれの対象者には、7月中

旬に「無料クーポン券」と「検診手帳」をお送りします。ぜひこの無料クーポン券を使って検診を受け、ご自分の健康管理とがんの早期発見・早期治療にお役立てください。

※対象者でクーポン券が届かない方や転入などでクーポン券をお持ちでない方は、保健介護課までご連絡ください。

【問い合わせ先】

保健介護課保健衛生係
TEL 63-1113
FAX 63-0410

子宮頸がん検診対象者（女性のみ）

対象年齢	生 年 月 日
20歳	平成 4年4月2日～平成 5年4月1日
25歳	昭和62年4月2日～昭和63年4月1日
30歳	昭和57年4月2日～昭和58年4月1日
35歳	昭和52年4月2日～昭和53年4月1日
40歳	昭和47年4月2日～昭和48年4月1日

乳がん検診対象者（女性のみ）

対象年齢	生 年 月 日
40歳	昭和47年4月2日～昭和48年4月1日
45歳	昭和42年4月2日～昭和43年4月1日
50歳	昭和37年4月2日～昭和38年4月1日
55歳	昭和32年4月2日～昭和33年4月1日
60歳	昭和27年4月2日～昭和28年4月1日

大腸がん検診対象者（男性・女性）

対象年齢	生 年 月 日
40歳	昭和47年4月2日～昭和48年4月1日
45歳	昭和42年4月2日～昭和43年4月1日
50歳	昭和37年4月2日～昭和38年4月1日
55歳	昭和32年4月2日～昭和33年4月1日
60歳	昭和27年4月2日～昭和28年4月1日

一部のがん検診が、医療機関で受けられるようになります

今年度、2種類のがん検診について、市内の一部医療機関での受診が可能になります。対象は子宮頸がん検診・乳がん検診です。医療機関での受診を希望される方に「医療機関個別受診券」を発行します。この受診券によって、宿毛市が実施する子宮頸がん・乳がん検診と同額の自己負担額で、医療機関での受診ができるようになります。

対象がん検診について、医療機関での受診を希望される場合は、保健介護課までご連絡ください。

宿毛市受診券が利用できる医療機関

- ・宿毛市 幡多健診センター
 - ・愛媛県愛南町 伊藤医院
- ※他市町の利用可能医療機関については、お問い合わせください。

【申し込み・問い合わせ先】

保健介護課保健衛生係
TEL 63-1113
FAX 63-0410

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いかない。
いろんなことを考えてしまって、よく眠れない。
そんな時、お気軽にご相談ください。

【相談窓口】

宿毛市保健介護課 健康指導係
TEL 63-1113
幡多福祉保健所 健康障害課 精神保健福祉担当
TEL 0880-34-5124（直通）
TEL 0880-35-5979





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
23(金)	宿毛市総合社会福祉センター	9:00～ 9:30

【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
7(水)	宿毛市総合社会福祉センター	12:30～13:00



成人保健

各種健診はどこの場所でも受けることができます。

- 平成25年度実施の健康診査などの申し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お申し込みください。
- 特定健康診査については、医療保険者発行の受診券と保険証が必要です。持参しないと健診が受けられませんのでご注意ください。

【胸部レントゲン・肺がん検診】

日	場 所	実 施 時 間
2(金)	宇須々木公民館	8:00～ 8:50
	福良集会所	9:40～10:10
	仁井田神社下(石原)	10:25～10:40
	舟ノ川集会所	11:00～11:10
	宿毛文教センター	18:30～19:00
22(木)	宿毛東部農村環境改善センター	8:00～ 9:30

【特定健康診査】[前立腺がん検診][大腸がん検診(配布)]

日	場 所	受 付 時 間
2(金)	宇須々木公民館	9:00～10:00
	宿毛文教センター	18:00～20:00
22(木)	宿毛東部農村環境改善センター	9:00～10:00

【胃がん検診】

日	場 所	受 付 時 間
2(金)	宇須々木公民館	8:00～ 9:00
22(木)	宿毛東部農村環境改善センター	8:00～ 9:00

※食事・水分・薬など飲食物はとらずにお越しください。



犬の引取り

- 犬の引取りを希望される方は保健介護課にご連絡ください。

【赤ちゃん広場】

日	場 所	実 施 時 間
6(火)	宿毛文教センター	9:30～11:30
15(木)	すくすくひろば	9:30～11:30
20(火)	宿毛東部農村環境改善センター	9:30～11:30
29(木)	西町公会堂	9:30～11:30

【離乳食講習会】対象児に個人通知します

日	場 所	実 施 時 間
26(月)	宿毛文教センター	通知はがきに記載しています。

健康相談はどこの場所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、健康手帳を持参してください。

【健康相談】

日	場 所	実 施 時 間
2(金)	鵜来島離島センター	8:30～11:00
5(月)	栄喜漁村交流センター	9:30～11:00
7(水)	片島公民館	9:30～11:00
8(木)	二ノ宮集会所	10:00～11:30
12(月)	宿毛東部農村環境改善センター	13:30～15:00
14(水)	坂本多目的集会所	9:30～11:00
19(月)	宿毛文教センター	10:00～11:30
22(木)	沖の島開発総合センター	10:00～11:30
	弘瀬老人憩いの家	12:00～14:30
23(金)	鵜来島離島センター	8:30～11:00

各種検診の結果について

下記の日程までの検診について、精密検査が必要な方には通知が完了しています。

検 診	日 程
前立腺がん検診	5月30日
胸部レントゲンおよび肺がん検診	5月11日
胃がん検診	6月6日
大腸がん検診	5月29日回収分
子宮頸がんおよび乳がん検診	5月22日

※ご不明な点がありましたら、保健介護課までお問い合わせください。

【問い合わせ先】
保健介護課保健衛生係
☎ 63-1113

宿毛湾を全国へ

早稲田大学の学生と
一緒に活動しよう!!

「宿毛湾を全国に広めたい…。」

早稲田大学の学生と
宿毛湾で生活を営む大人たちの想いに
宿毛の高校生たちが応えました。

宿毛湾ワークショップ、開催中。
今後の活動にご期待ください!!

主催 早稲田大学すくすく宿毛プロジェクト
協力 宿毛市役所 (社)宿毛市観光協会
宿毛高校 早稲田大学社会連携推進室

はじめまして！早稲田大学
すくすく宿毛プロジェクトで
す。私たちは早稲田と宿毛の
関係を深め、地域を盛り上げ
ることを目的に活動している
大学公認の学生プロジェクト
です。

「宿毛湾の地域資源を全国に発
信するワークショップ」
通称「宿毛湾ワークショップ
プ」です。宿毛湾で水産業に

従事している皆さんと地元宿
毛市の高校生、そして早稲田
大学の大学生が協力して、宿
毛湾の素晴らしさ、魅力や価
値を再発見し、全国に発信し
ようという活動です。活動期
間は今年の6月から11月まで
です。

故郷の素晴らしさを広めよ
うと立ち上がった高校生たち
への応援メッセージもお待ち
しています。

【問い合わせ先】

早稲田大学政治経済学部
経済学科三年
早稲田大学すくすく宿毛
プロジェクトリーダー 石原光恭

応援メッセージを待っています
sukumowaseda.project@gmail.com



防災コーナー

【問い合わせ先】 危機管理課 ☎63-0951

家具転倒防止器具の 取付費用の助成について

大地震が発生したときの死
亡やケガの原因の多くは、屋
内にある家具などの転倒や落
下によるものといわれていま
す。また、大地震発生後に予
想される津波から迅速に避難
するためには、まず、揺れに
よる被害から身を守らなけれ
ばなりません。

宿毛市では、家具転倒によ
る被害を最小限に抑え、迅速
な避難ができるよう、家具転
倒防止器具などを自力で設置
することが困難な世帯を対象
に取付費用を助成します。

対象世帯

宿毛市内に住所を有し、市
税などを滞納していない方
で、次のいずれかに該当し、
自力で金具などを取り付け
ることが困難な世帯。

- 65歳以上の高齢者のみの世帯
- 身体障害者手帳の交付を受
けた方のみの世帯
- その他、取付作業が困難で
あると市長が認めた世帯

補助対象経費

家具転倒防止器具の取付作

業に要する経費（取付器具
などは申請者の負担とな
ります。）

補助限度額

10,000円/世帯
（補助対象経費が10,000
0円に満たない場合は、
その額となります。）

※申請は1世帯1回限りとし
ます。

申込方法

所定の申請書に取付器具、
取付費用の分かる見積書を
付けて危機管理課へ提出

申込受付期間

7月1日（月）～

募集世帯

10世帯程度（申し込み順に
受け付け）



たじやん

©やなせたかし