



干潮の時間に、咸陽島までの道が現れました。この道は300mもあるので、歩いて渡るときは潮の満ち引きをよく調べてから渡るようにしましょう。

今月の主な内容

- 宿毛市職員募集 ……5
- すくも自主防災会だより ……7
- 文教センターだより ……8～9

人のうごき (25.8.1 現在)

		前月比	7月中の 異動状況
世帯数	10,294	-3	出生 8
人口	22,352	-27	死亡 33
(男)	10,473	-6	転入 38
(女)	11,879	-21	転出 40



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

高知家手帳(高知県民手帳)予約受付中

2014年版から、高知県民手帳を高知家手帳に改名しました。表紙の色はピーコックブルーです。

◇お出かけに便利な県内市町村の主な行事を掲載

◇高知県内の出来事などの豆知識が満載

◇生活に役立つ相談窓口の連絡先などを掲載

◇最新の統計資料も掲載

価格

・ポケット判 500円
(9×14・5cm)

・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20日(金)

※配布は11月上旬の予定です

【申し込み・問い合わせ先】

企画課広報統計係

☎ 63-1118

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 9月4日(水)～9月20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 9月18日(水)～9月20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)

家賃 30,000円

共益費 2,000円

駐車場 1,000円
敷金 90,000円

入居資格条件 有

※詳細については、お問い合わせください。

【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

9月17日(火) 13時～15時
場所 宿毛文教センター会議室3

宿毛市行政相談委員
松岡陽一

☎ 66-0110
福田延治

☎ 67-1778

※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

「全国一斉!法務局休日相談所」開設

高知地方法務局では、1日無料相談所を開設します。予約は不要です。

日時

10月6日(日) 10時～15時
場所 高知地方法務局四万十支局

相談内容

- ・不動産や会社の登記
- ・土地の境界に関する事
- ・相続・遺言に関する事
- ※戸籍、供託、人権に関する相談なども受け付けます。

【問い合わせ先】

高知地方法務局四万十支局
☎ 0880-341600

「多重債務者無料相談会」「こころの健康相談会」

借金の返済でお困りの人の相談に、弁護士や司法書士が応じます。また、返済生活での疲労などで心身に不調を抱えている人の相談に、精神保健相談員などが応じます。どちらも無料の相談会となります。契約書などの債務の状況が分かる書類を持参し、直接会場

へお越しください。相談することで、問題解決の第一歩を踏み出しましょう。

日時 9月14日(土) 13時～16時
場所 幡多広域消費生活センター

【問い合わせ先】

・多重債務者無料相談会
高知県県民生活・男女共同参画課
☎ 088-823-9653

・こころの健康相談会
高知県障害保健福祉課
☎ 088-823-9669

水道メーターの取り替え作業をしています

『上下水道ご使用量のお知らせ』に記載されているメーター番号が「A18-〇〇〇」の量水器が対象です。

- 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分から30分)。
- 取り替え作業はご不在の場合でも、取り替えが可能な場合は施工させていただきます。

【問い合わせ先】 水道課水道係 ☎ 63-3552

「子どもの人権110番」強化週間

法務局・地方法務局では、いじめや家庭内における虐待などに悩む子どもたちの相談を受け、解決に導くために、専用相談電話「子どもの人権110番」を開設しています。強化週間中は、次のとおり相談の受付時間を延長します。秘密は厳守します。

実施期間

9月30日(月)～10月4日(金)
※土・日は実施しません

受付時間

8時30分～19時

電話番号

☎0120-007110

※IP電話からは接続できません

取扱内容

いじめ、体罰、児童虐待など子どもをめぐる人権問題、インターネットを通じたいじめ情報の削除など

【問い合わせ先】

高知地方法務局人権擁護課

☎088-822-13503

高知県行政書士会コスモス高知無料相談会

相続・遺言・成年後見に関するご相談に、高知県行政書士会所属の行政書士で構成する一般社団法人コスモス成年後見サポートセンター高知県支部会員が無料でお答えします。

日時

10月5日(土) 10時～14時

場所

四万十市立文化センター
1階中会議室

【問い合わせ先】

高知県行政書士会会員コスモス高知会員 曽根

☎0880-4313653

全国一斉「高齢者・障害者の人権あんしん相談」強化週間

高知地方法務局と高知県人権擁護委員連合会では、高齢者や障害者の人権問題解消に向け、電話相談の強化週間を実施します。

実施期間

9月9日(月)～15日(日)

時間

8時30分～19時

※土・日曜日は10時～17時
開設場所

高知地方法務局人権擁護課
電話番号
☎0570-003110
(全国共通ナビダイヤル)

電話は、おかけになった場所の最寄りの法務局につながります。

取扱内容

介護者からの肉体的・心理的虐待あるいは家族などによる経済的虐待、就業差別、暮らしの悩み事など高齢者・障害者をめぐる人権問題

※相談は無料、秘密は厳守します。

【問い合わせ先】

高知地方法務局人権擁護課
☎088-822-13503

要約筆記養成講座

聴覚障害者に文字で情報を伝える要約筆記者の養成講座です。今年は、前期課程(手書き・パソコン各15名)全17回の受講者を募集します。翌年は、前期課程を修了した方を対象に後期課程の講座を行います。

対象者

前期・後期の講座終了後、

要約筆記者として継続して活動できる18歳以上の方
期間
平成25年10月5日～平成26年2月中旬(全17回毎回土曜日9時～12時)

場所

高知市障害者福祉センター
(高知市旭町2丁目21-6)

申込期間

9月1日(日)～9月28日(土)

受講料

無料(※テキスト代などの実費が必要)

申込方法

電話またはFAX(住所、氏名、電話番号を記載)

【申し込み・問い合わせ先】

特定非営利活動法人要約筆記高知・やまもも 廣田

☎088-842-2519

求職者対象の移動相談会

求職者の方が、効率的な求職活動ができるように、就職支援アドバイザーが個別に相談を受けます。

日時

9月7日(土)

10時30分～16時

場所 フジ宿毛店

相談内容

- 求職支援(履歴書・職務経歴書の書き方、面接指導など)
- ハローワークの活用方法(求人票の見方など)
- 企業体験講習・しごと体験講習とはどんなもの?
- 能力開発のための相談(職業訓練制度などについて)
- 直近の求人情報の提供
- 相談員
- キャリアコンサルタント
- 参加料 無料

【問い合わせ先】

高知県経営者協会就職支援室
☎088-871-0987

有料広告

ボート免許教室、随時開催中!

2級 学科講習・実技講習 9/28± → 国家試験 10/12±

学科講習・実技講習 10/26± → 国家試験 11/9±

☆2級 ¥69,700 ☆進級 ¥34,000 (試験料、講習料、申請料等こみ)

試験と全く同じ艇、同じ水面で実技講習が受講できます!

(実技講習の日程は、人数により変更になることがあります。臨時での試験も開催できます。ご相談下さい。)

更新講習の受付、始めました!

防災用品、備蓄品取扱中です。



オガワマリンサービス

高知県宿毛市坂ノ下1023-37

www.ogawa-marine.com

TEL 0880-63-5587/FAX 0880-63-5647

防災士 小川恵理奈

第15回幡多ふれあい医療 公開講座

日時

9月8日(日)

13時30分(13時開場)

場所

宿毛文教センター

内容

○生活習慣病について

幡多けんみん病院内科部長

岡村浩司

○子宮頸がんについて

幡多けんみん病院産婦人科

医長 濱田史昌

参加料

無料(どなたでも参加できます。)

主催

幡多けんみん病院

後援

四十万市・宿毛市・土佐清水市・黒潮町・大月町・三原村・幡多福祉保健所・幡多医師会

【問い合わせ先】

幡多けんみん病院

☎ 66-2222

航空自衛隊土佐清水分屯 基地開庁18周年記念

分屯基地を開放し、自衛隊

装備品の展示などを行います。また、救難機が飛来する予定です。

日時

9月8日(日)

9時30分～14時30分

※天候により一部予定変更となることがあります。

※駐車場は係員がご案内しますが、数に限りがありますので、ご了承ください。

【問い合わせ先】

航空自衛隊土佐清水通信隊

☎ 0880-8510266

第26回全国菓子大博覧会

4年に1回開催される全国菓子大博覧会で、東七福堂の「土佐鯉」が中小企業庁長官賞を、森福助堂の「寒蘭の里」が全菓博会長賞を受賞しました。

【問い合わせ先】

商工観光課

☎ 63-11119

小学生がスポーツで活躍

7月15日に開催された、「日清食品カップ」第29回全国小

学生陸上競技交流大会高知県選考会において、小学女子1～4年4×100mリレーで宿毛JAC(山崎一葉、山崎咲和、三浦きらり、小松陽奈)が第1位(大会記録)、小松剛基君が男子小学1・2年生50mで第1位、小松陽奈さんが女子小学3・4年生100mで第1位(大会記録)に入賞しました。選手たちのさらなる活躍を期待します。

【問い合わせ先】

生涯学習課市民体育係

☎ 63-33394

無保険(無共済)での運行 は犯罪です!

自賠責保険・共済は、自動車事故の際の基本的な対人賠償を目的として、すべての自動車1台ごとに加入が義務付けられています。四輪車ももちろんですが、特に、車検制度のない250cc以下のバイクは、有効期限切れ、かけ忘れにご注意ください。

【問い合わせ先】

国土交通省四国運輸局高知運輸支局輸送・鑑査部門

☎ 088-866-7311

有料広告

swan tv Pikara by STNet

swan tvが超高速インターネット
“ピカラ”の提供を開始します。

超高速
インターネット 最大
1G



ご予約好評受付中!!

★エリアによっては、ご提供できない場合がございます。詳しくはお問い合わせください。

お気軽にお問い合わせください。 お問い合わせ・お申し込みは...

swan tv (西南地域ネットワーク株式会社) 〒788-0010 高知県宿毛市駅前町1-904

TEL 0880-62-0888

swan tv

検索

http://www.swantv.co.jp/

(受付時間 [平日] 9:00～18:00 [土日祝日] 9:00～17:30) (E-mail) info@swantv.co.jp

ピカラサービスセンター ●高知支店 / 〒780-0870 高知県高知市本町4丁目1-13

無料 0800-100-3950

ピカラ

検索

http://www.pikara.jp

(受付時間 [平日] 9:00～21:00 / [土日祝日] 9:00～19:00)

(E-mail) info@pikara.jp

※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

お誕生おめでとう
(平成25年7月受付分)

住所	赤ちゃん	保護者
港南台1丁目	やまぐち 山口	りょうや 凌矢 尚也
樺	たかはし 高橋	りこ 里湖 成
さくらが丘	かわだ 川田	はると 晴斗 隆司

ご冥福をお祈りします
(平成25年7月受付分)

住所	氏名	享年
小筑紫町小筑紫	山地 開	100
西町1丁目	堀内 トヨコ	65
自由ヶ丘	清水 新吾	73

宿毛市 職員募集

宿毛市では、平成25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・受験資格

- 一般事務
- 若干名
- 一般事務に従事
- 昭和54年4月2日から平成8年4月1日までに生まれた者

- 土木
- 若干名
- 土木業務（一般事務を含む）に従事
- 昭和54年4月2日から平成8年4月1日までに生まれた者

- 保育士
- 若干名
- 保育業務に従事

- 昭和59年4月2日から平成6年4月1日までに生まれた者で、保育士免許を有する者または来春保育士免許を取得できる見込みの者

建築士

- 1名
- 建築業務（一般事務を含む）に従事
- 昭和49年4月2日から平成4年4月1日までに生まれた者で、1級建築士免許を有する者または来春1級建築士免許を取得できる見込みの者

消防士

- 1名
- 消防業務に従事
- 平成元年4月2日から平成8年4月1日までに生まれた者

※全職種学歴は問いません。
なお、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2日(月)～9月13日(金)
(ただし、郵送の場合は、9月13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 (<http://www.city.sukumo.kochi.jp/gyousei.php?cid=00151>) からダウンロードできます。

※郵送で請求する場合は、返信用封筒(90円分の切手を貼付し宛先を明記したもの)を同封の上、封筒の表に「採用試験申込書請求」と朱書して、総務課人事係(〒788-8686 宿毛市桜町2番1号)まで送付してください。

試験日

第1次試験 10月20日(日)

第2次試験

第1次試験合格者通知の際にお知らせします。

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およ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)

・事務適性検査(一般事務・建築士)

事務職員としての適応性を、正確さ、迅速さ等の作業能力の面からみるもの(出題は

択一式、時間は10分)

・作文試験(全職種)

職務遂行に必要な判断力、思考力などについての試験(試験時間は1時間)

※作文試験は第2次試験(口述試験)における面接時間を少しでも多く確保するため、

これまでどおり第1次試験で実施しますが、第1次試験の可否には反映しません。

・消防適性検査(消防士)

消防職としての適応性を、性格的な面と機器運用技能の両面からみるもの(出題は択一式、時間は20分)

・専門試験(土木・保育士)

専門的な知識・能力について択一式試験を行います。(試験時間は1時間30分)

第2次試験

(第1次試験合格者)

・口述試験(全職種)

人物、人柄等についての個別面接試験

・作文試験(全職種)

第1次試験で実施したものを判定

・体力測定(消防士)

消防士に必要な体力の測定試験

【問い合わせ先】

総務課人事係
☎ 63-0948

平成25年度 県立中村高等技術学校住宅リフォーム科《後期訓練生》募集!!

募集訓練科名	住宅リフォーム科(後期)
応募資格	中学校卒業で65歳以下
訓練期間	約6カ月(H25年10月16日～平成26年3月18日)

※遠隔地者には寮(男性)もあります。
詳しくは下記までお問い合わせください。

高知県立中村高等技術学校

〒787-0019 四万十市具同5179

☎ 0880-37-2723

☎ <http://www.pref.kochi.lg.jp/soshiki/151305/>

願書受付期間 9月5日(木)～10月2日(水)

試験日 10月4日(金)

試験科目 適性検査・面接

合格発表 10月7日(月)

被災建築物応急危険度判定

この建物大丈夫？

被災建築物応急危険度判定とは、地震で被災した建物について、余震で倒壊するなどの危険性があるかどうかを判定して表示を行うものです。

大きな地震が起きると、建物は倒壊してなくても、余震によって倒壊したり部材が落下したりして、人的被害が起こりかねません。そのため、そのまま家にいていいのか、避難した方がいいのかなどを判断するために、救命・救急・消防活動と並行してできるだけ速やかに応急危険度判定を行う必要があります。

判定結果は3種類のステッカーを建物の出入り口などに貼り付けて表示します。
ステッカーはそれぞれA3サイズです。

(緑)



この建物は使用可能です

(黄)



この建物に立ち入る場合は
十分に注意してください

(赤)



この建物に立ち入る
ことは危険です

この判定は、国や地方公共団体、建築関係団体などが連携し、被災地域に判定士を派遣して行います。判定のための調査の際にはご協力くださいますようお願いいたします。

【問い合わせ先】 都市建設課 ☎ 63-1120

ただし、傷病者の様子や事故の状況などから、急いで病院へ連れて行ったほうがよいと判断したときには、迷わず119番通報をしてください。



●救急車の適正利用を！
救急車は、現場に早く到着しようとしています。しかし、出動事例の中には、本当に救急車が必要であったのかと疑問に思うものもあります。軽い症状の場合には、本当に救急車を呼ぶ必要があるのかどうか、もう一度考えてください。また、自分で病院に行ける場合は、一般の交通機関などを利用してください。



【問い合わせ先】
宿毛消防署
☎ 63-3111
FAX 63-3396



●覚えよう！
急に心臓や呼吸が止まってしまう人や、けがをした人の救命率を高めるには、その場に居合わせた人によって行われる応急手当がとても重要です。
宿毛消防署では、正しい応急手当が身につく講習会を行っています。講習は、一人からでも受け付けていますが、職場の仲間、お友達というように、グループでの受講をしてみませんか。受講を希望する方は、消防署警防係へお問い合わせください。



消すまでは、心の警報 ON のまま

すくも
自主防災会だより

第1号

「自分たちの地域は自分たちで守る」という自覚、連帯感をもとに結成された自主防災組織は、現在、市内で90組織（世帯率で97%）あります。

この組織間の情報共有や連携などの推進を図るため、昨年10月に宿毛市自主防災会連絡協議会が設立されました。

【役員構成】

会長 濱田頼之
副会長 河野典生
副会長 豊島裕一
理事

宿毛支部 今城秀之
西支部 成田好水
和田支部 松田旦
橋上支部 小松宣男
沖の島支部 宮本恒水
平田支部 大倉幸男
山奈支部 伊与田耕作
小筑紫支部 尾崎重幸

7月10日には平成25年度第1回総会が開催され、今年度の活動方針を「防災意識向上のための啓発活動」として広報誌などを活用して、自主防災組織からの啓発や情報発信をしていくことが決まりました。

「真の自主防災に向けて」

地震というのは一つの自然現象です。地球上を常に対流している岩盤が動く時に起きる歪みが起こす「くしゃみ」なのです。毎年やってくる台風などと違うのは、それが予測できない時にやってくる。だからとても不安になるし恐怖も感じるのです。でも、だからと言って何をどうしていいかもなかなか思いつきが悪く、少し面倒くさいし：いやなものばかり見えないようにすればいいだろうか？という心理に陥って、大切な自分や家族の命と安全を何より心配しているくせに、それを担保するすべを自ら放棄するような結果を招いていないだろうか。そう、「あと一歩が踏み出せないでいる人」が意外に多いものなのです。

「地震なんていつ来るのか分からないから準備してもしょうがない」「死ぬときはみんな一緒だよ」などと、妙にわかったような八方破れなことを言わず、時に平穩な「日常」の行動や精神を「非日常」に切り替えてみるのがとても大切なものかもしれません。四つの巨大なプレートがひしめきあう世界で最も地震の多い場所

のひとつにある日本列島は、阪神・淡路大震災（平成7年）を境に地震の活動期に入ったといわれています。この活動期は静岡県から四国沖にかけて東海、東南海、南海地震の震源が連なる南海トラフ（浅い海溝）で、次の海溝型巨大地震が起きるまで続くと考えられています。そこから見えてくるのは、今やるべきことに早急な手当てを施す一方で、30年～40年の先までをも見据え、長期戦をも覚悟した「地道な防災文化」の育成なのです。即効性ばかりに目を向けず、子や孫にまで継承して防災減災の意識をしつかり根付かせていく、息の長い対策が必要だと考えます。



地球の岩盤の大きなうねりの中で確実に迫り来る大地震に立ち向かうのは、市民一人ひとりの「自助」であり、向こう三軒両隣のご近所「近助」

であり、そして各地区に醸成されつつある自主防災組織の「共助」を核とする地域力そのものであるとの認識を是非とも皆で共有したいものです。

国難とも言うべきこの災害に直接立ち向かうのは、われわれ自身でありそれぞれの地域なのであって、決して行政ではありません。行政には行政がやらなければならない緊要事項があるはずですが、われら市民がやるべきことのサポートはしても、市民が行うべき行為の代行は決してできないのです。行政の庇護下にじつと首をすくめて時が流れば、いざ嵐が過ぎ去ると偉大な勘違いをしていては、この破壊的な大災害から自らの生存を勝ち取ることは難しいと知るべきでしょう。行政の支援を受けつつ、われわれが生きる地域の特性に合致した自主防災組織の自主自立を目指して、ゆるやかでもいいから、しかし、一歩ずつ着実に防災地域力を高める歩みを進めていきたいものです。この思いこそが、宿毛市自主防災会連絡協議会の目指す努力目標なのだろうと考えています。



皆さん、あなたには守らなければならない人がいるはずです。そこで、まずは何をすべきなのでしょう。それは自らの生存確率を上げること。言葉を代えれば、被害を受ける確率を下げるということです。あなたが大地震の一撃から難を逃れ健在することなくして家族も隣人も救うことなど夢のまた夢。家族全員を一夜にして劇的に地震防災の模範的理解者に仕立て上げることとは難しいかもしれません。それならば、まず、あなたが家族をリードする危機管理官になつてください。そして家族を守る心と物の準備に今取りかかりましょう。巨大地震や大津波は大変恐ろしいものです。でも、もっと恐ろしいのは、「見たくないものに向き合おうとせず、面倒なものにふたをして、本気で備えようとしなないそんな自分自身」なのかも知れません。



（宿毛市自主防災会連絡協議会
役員代表 河野典生）



おかげさまで文教センターは
開館20周年

第49回宿毛市美術展覧会 開催のお知らせ

会期

10月11日(金)～15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

日本画・洋画・書道・写真・

工芸

作品搬入

9月23日(月) 9時～17時

(郵送不可、持参に限る)

審査員による講評

9月24日(火) 15時30分

作品搬出

10月15日(火) 16時～18時

10月16日(水) 9時～18時

出品手数料・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

【問い合わせ先】

中央公民館

☎ 63-2618

宿毛文教センター開 館20周年記念企画展 「四季を描くin宿毛」

土佐藩主山内家に伝わる、
四季の風物を表した絵画や工
芸品、書など約40点を展示し
ます。

土佐山内家宝物資料館の資
料から、花や鳥をはじめ、音、食
物など五感を通じて愛であられ
てきた四季のありようをお楽
しみてください。



会期

9月13日(金)～11月4日(月・祝)

※月曜日休館。ただし祝日の
場合は開館して翌日休館。

開館時間

8時30分～17時

場所

宿毛文教センター3階

宿毛歴史館

入館料(常設展示含む)

高校生以上 200円

小・中学生 100円

※企画展開催中も「歴史館パ
スポート」は利用できます。

【問い合わせ先】

宿毛歴史館

☎ 63-5496

企画展関連行事 「山内資料館の日」

今回の企画展「四季を描く
in 宿毛」で、資料提供してい
る山内資料館の職員が宿毛を
訪れ、講座や相談会を開催し
ます。

9月21日(土)

●歴史資料保存相談窓口

ご自宅に眠る古文書や書籍、

掛軸などの美術工芸品の手入
れや保存方法についてのご相
談に、土佐山内家宝物資料館
の学芸員がお答えします。

時間 13時30分～16時30分

会場 宿毛文教センター3階

宿毛歴史館

相談員 山内資料館学芸員

参加費 無料

※事前に申し込みが必要です。

●宿毛の歴史講座4

「土佐の名所絵を読み解く」高
幡奇覧を中心に」

土佐の名所がどのように語
られてきたのかについて、高岡・

幡多両郡の名所を描いた『高幡
奇覧』を中心にお話しします。

時間 13時30分～15時

会場 宿毛文教センター2階

会議室1

講師 尾本師子(山内資料館

学芸員)

参加費 無料

※事前の申し込みは不要です。

●企画展「四季を描くin宿毛」
展示解説

土佐山内家宝物資料館学芸
員による展示解説を行います。

時間 15時30分～16時

会場 宿毛文教センター3階

宿毛歴史館

入場料 企画展への入場料が

必要

●体験教室「和本づくり」に挑
戦!

日本の伝統的な和本(紙を重
ねて糸でとじた本)のオリジナ
ルノートを作ってみましょう。

解説者 尾本師子(山内資料館
学芸員)

※事前の申し込みは不要です。

時間 10時～12時

会場 宿毛文教センター2階

実習室

参加費 600円

講師 田井東浩平(山内資料

館学芸員)

定員 15名(小学生以上)

※事前に申し込みが必要です。

【申し込み・問い合わせ先】

宿毛歴史館

☎ 63-5496



薩摩焼茶碗

新刊案内 坂本図書館

世界クワガタムシ探検記

「ダーウィン・ビートル」を

求めて

山口進 著／岩崎書店

「ダーウィン・ビートル」とも呼ばれるチリクワガタをはじめ、世界の珍奇クワガタムシの生態を記録。熱帯を歩き続け、自然界に生きる生物を見てきた、昆虫写真家・山口進の探検記。見返しに探検地一覧あり。

終戦史

なぜ決断できなかったのか

吉見直人 著／NHK出版

すべて陸軍が悪かったのか？指導者たちは本当にソ連参戦を知らなかったのか？膨大な資料と証言を読み解き、いまだ数多くの謎が残る終戦期の「内幕」に迫る。NHKスペシャルをもとに書籍化。

ひらひらのやま

E・B・ルイス 絵

ジャクリン・ウッドソン 文

BL出版

東京消防庁芝消防署 24時

すべては命を守るために

岩貞るみこ 著

講談社

はれたまたまごぶた

矢玉四郎 作・絵

岩崎書店

おしろがあぶない

堀内誠一 絵

筒井敬介 作

小峰書店

炭素文明論

「元素の王者」が

歴史を動かす

佐藤健太郎 著

新潮社

心が楽になる介護のヒント

読売新聞生活部 編

中央公論新社

死神の浮力

BUOYANCY OF DEATH

伊坂幸太郎 著

文藝春秋

(内容紹介は、韓国書籍流通センターTRCMARCより)

ねんきんコーナー

お知らせ各種
年金相談の日程

専業主婦(夫)の年金が 改正されました。

平成25年7月1日から専業主婦の年金が改正され、会社員や公務員の夫が退職した際などに年金の切り替えの手続きが遅れたために、保険料が未納となっている主婦が手続きをすれば年金を受け取れる場合があります。

夫が会社を退職した場合や妻自身の年収が増えたときなどは、手続きをして(第3号被保険者から第1号被保険者への変更届)、保険料を納めなくてはなりません。が、この手続きが2年以上遅れたことがある方は、2年以上前の保険料を納付することができないため、保険料の「未納期間」が発生します。

このたび、専業主婦の年金が改正され、このような方が手続きをすれば、「未納期間」を「受給資格期間」に算入することができるようになりました。(※妻が会社員、夫が専業主夫の場合も同様です。)詳しくは、下記の国民年金保険料専用ダイヤル、または幡多年金事務所(☎08803411616)へお問い合わせください。

過去10年分まで国民年金 保険料が納められます！

後納制度とは、時効で納めることができなかった国民年金保険料について、平成24年10月から平成27年9月までの3年間に限り、過去10年分まで納めることができます。後納制度を利用することで、年金額が増えたり、納付した期間が不足して年金を受給できなかった方が年金受給資格を得られたりする場合があります。

日本年金機構より、後納制度の利用が可能と思われるお客様に「お知らせ」をお送りしています。詳しくは、左記の国民年金保険料専用ダイヤル、または幡多年金事務所(☎08803411616)へお問い合わせください。

国民年金保険料専用ダイヤル

0570-011-050

(受付時間)

月曜日

8時30分～19時00分

火～金曜日

8時30分～17時15分

第2土曜日

9時30分～16時00分

※月曜日が祝日の場合は、翌日以降の開所日初日に19時まで相談をお受けします。

※祝日(第2土曜日を除く)、12月29日～1月3日はご利用いただけません。



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

9月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～

※相談には予約が必要です。

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(家族であつても必要です)

が当日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

☎6311112

高知県中学校体育大会報告

7月20日から23日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11種目に134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3日)には、宿毛中学校から22人、片島中学校から4人、東中学校から5人の生徒が参加しました。

全国大会(8月17日)には、片島中学校相撲部2名、宿毛中学校柔道部の1名が参加しました。

陸上

- 女子1年1500m 1位 高橋 輝(宿毛中)
- 男子400m 2位 西 治希(東中)
- 男子800m 1位 谷岡幸宜(東中)
- 男子1年1500m 4位 井垣伊織(東中)
- 男子4種競技 4位 岡下拓磨(宿毛中)
- 女子 優勝 バスケツトボール 宿毛中学校
- 女子 優勝 ソフトテニス 宿毛中学校
- 女子団体 4位 宿毛中学校
- 男子個人 3位 濱田周斗・加納雅也(東中)



片島中学校相撲部
浜岡 直弥君(左・ベスト16)
奥谷 英宗君(右・ベスト16)



宿毛中学校柔道部
曾根 大輔君

全国大会出場おめでとう

- ソフトボール
- 女子 準優勝 窪川・蔵岡・宿毛・池川連合
 - 3人制団体 準優勝 片島中学校
 - 個人戦 優勝 浜岡直弥(片島中) 3位 奥谷英宗(片島中)
 - 空手 2年男子個人形 優勝 森下彪雅(片島中) 準優勝 中平大稀(片島中) 3位 三藤竜平(宿毛中) 4位 川田崇史(片島中)

柔道

- 女子70キロ級 3位 松田結衣(宿毛中)
- 男子50キロ級 3位 柴岡大稀(宿毛中)
- 男子60キロ級 準優勝 宮地孝汰(宿毛中)
- 男子73キロ級 優勝 曾根大輔(宿毛中)
- 男子団体 3位 宿毛中学校

【問い合わせ先】

学校教育課
63-1102

心の健康相談のお知らせ

……ひとりで悩んでいませんか。
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
☎63-1113
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



第1回宿毛「グレ」パラダイスカップ☆ 沖の島・鵜来島グレ釣りオープン

磯釣り師のあこがれ、沖の島・鵜来島でグレ釣りシーズンの幕開けを告げる大会が開催されます。

開催日 11月3日(日)
対象魚 35cm以上のグレ(メジナ)を
ペアで一匹長寸
賞品 1位 20万円分の商品券
2位 10万円分の商品券
3位 5万円分の商品券
定員 280人(140ペア)
参加費 13000円(1人)

※応募は一般社団法人宿毛市観光協会まで

【問い合わせ先】

一般社団法人宿毛市観光協会
☎63-0801 FAX 63-0800

住宅・土地 統計調査をします

全国の世帯を対象とした調査で、私たちの暮らしと住まいにおける計画や施策の資料などに使われます。調査対象となった世帯は調査に協力をお願いします。

インターネットでも回答
できるようになりました。



10月1日実施

9月下旬に調査員が調査票を配布しますので、
住まいの状況などを回答してください。
個人情報は厳重に守られます。

【問い合わせ先】

企画課広報統計係 ☎63-1118

市民祭宿毛まつり

10月12日～14日 2013

景品付 協賛券販売してます!!
あなたの協力でまつりが開催できます。

特等 1本 ◆JTB旅行券 1枚 20万円 販売枚数限定!!
1等 1本 ◆デジタルビデオカメラ 1台 約122万円 景品抽選率 約1/22

2等 6本(各1本) ◆テレビ(32型) ◆ダイソン掃除機 ◆食洗機
◆空気清浄機 ◆BOSE ミュージックシステム
◆フィリップス ノンフライヤー

3等 8本(各2本) ◆3DS ◆ふとん専用クリーナー
◆コーヒーマーカー ◆ティファール調理器

4等 30本 お米(約10kg) **5等 70本** 特産品セット (すくも湯葉 5本) 土佐藩 (すくも湯葉 5本)

【主な販売所】一般社団法人 宿毛市観光協会(サニーサイドパーク及び宿毛駅内)
宿毛市商工観光課/宿毛商工会議所など

【抽選日】平成25年10月13日(日) 【抽選場所】親水公園(イベント会場)

今年も協賛券は2度オイシ! はずれ券1枚で抽選が1回できます。
3千円相当の商品券が当たる

はずれ券福引抽選会
日時/平成25年10月27日(日) 13:00～17:00 場所/宿毛商工会議所

市民祭宿毛まつり

2013

10月12日(土) ストリートダンスショー・歌謡フェスティバル・エング大会
10月13日(日) こんぴら男・舞踊パレード・花火大会・スポーツ大会・ふれあいまつり・各種イベント
10月14日(月) クリーンキャンペーン・スポーツ大会
メイン会場 松田川親水公園

※詳細については、広報すくも10月号に掲載します。

【申し込み・問い合わせ先】
市民祭宿毛まつり実行委員会
☎63-3484
(土・日祝日を除く10時～15時)

ボランティアスタッフ募集
まつりの運営に興味がある、一緒にまつりを作っていきたい人を募集しています。

こんぴら男参加者募集
ふもとから金刀比羅宮へ駆け上がり、1番に到着した人が「こんぴら男」になります。

舞踊パレード参加チーム募集
宿毛音頭をアレンジした舞踊・音楽によるパレードです。
参加人数 1団体30人以上
(参加団体への助成あり)

第18回 蛍湖まつり

日時 10月6日(日)
10時～14時
※雨天中止
場所 中筋川ダム

無料シャトルバス運行!!
《平田駅 ⇄ 会場 ⇄ 祭り用駐車場》



毎年おなじみ、地元婦人会の「うまいもの市」や防災・環境学習コーナー、子どもたちに大人気のふわふわドーム、プラスバンド、ダンスチーム、大道芸人などが、中筋川ダムに勢ぞろい。あのご当地ゆるキャラも登場!?

また、今年もダム内部を大公開!自由に探検しながらクイズに挑戦して景品をゲットしよう!ダムをバックに写真を撮ろう!迫力の洗浄放水(時間限定)もあるよ。《蛍湖まつりブログ開設中 <http://ameblo.jp/hotaruko-fes/>》



【問い合わせ先】
蛍湖まつり実行委員会
事務局(中筋川ダム)
☎66-2501

障害者とのふれあい交流
(高知県西部地区知的障害児・者施設交流会)

第12回 ピア・ふれあい21

日時 10月5日(土)
10時15分～15時

場所 宿毛市総合運動公園内市民体育館

このイベントは、幡多・高幡地区にある知的障害者(児)施設の利用者が宿毛に集い、交流を深めるとともに、地域の方々と交流することで、施設や障害者に対する理解を深めていただくために企画したものです。皆様のご来場をお待ちしています。

催し物

午前の部 10時45分～
フラダンス
午後の部 13時15分～
東中学校吹奏楽部演奏
レイブコンサート

即売品

鉢花
手芸品
リサイクル品など



模擬店

焼き鳥 フライドポテト
ポン菓子 焼きそば
ペラ焼き 焼きイモ
ちらし寿司 クッキー他



宿毛市行事予定表

平成25年 9月

開催日	行 事 名	時 間	場 所	問 い 合 せ 先
1(日)	高知県下一斉避難訓練	9:00	市内全域	危機管理課 ☎63-0951
	幡多地区ミックスバレーボール大会	9:00	宿毛市総合運動公園	総合運動公園 ☎66-1467
	第43回 高知県高校男女ソフトボール夏季大会	9:00	宿毛市総合運動公園ほか	総合運動公園 ☎66-1467
	金婚夫婦祝式典	14:00	新口イザルホテル四万十	企 画 課 ☎63-1118
4(水)	献 血	12:30	大井田病院	保健介護課 ☎63-1113
	献 血	15:30	J A 高知はた宿毛支所	保健介護課 ☎63-1113
5(木)	献 血	9:00	宿毛商銀信用組合宿毛支店	保健介護課 ☎63-1113
	献 血	13:00	幡多けんみん病院	保健介護課 ☎63-1113
	船員に対する無料健康相談	14:00	大西内科胃腸科医院	四国運輸局高知運輸支局 ☎088-832-1175
	大阪経済大学合気道部夏季合宿(～10日)		宿毛市総合運動公園	総合運動公園 ☎66-1467
6(金)	献 血	8:30	宿毛市役所	保健介護課 ☎63-1113
7(土)	第2回 すくも探健元気ウォークラリー	9:00	小筑紫中学校(集合)	保健介護課 ☎63-1113 市 民 課 ☎63-1112
	求職者対象の移動相談会	10:30	フジ宿毛店	高知県経営者協会就職支援室 ☎088-871-0987
8(日)	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15回 幡多ふれあい医療公開講座	13:30	宿毛文教センター	幡多けんみん病院 ☎66-2222
9(月)	ふれあい保育	9:30	市内各保育園	各 保 育 園
	育児相談	9:00	宿毛幼稚園	宿毛幼稚園 ☎63-2914
	ふれあい保育	10:00	宿毛幼稚園	宿毛幼稚園 ☎63-2914
12(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(金)	宿毛文教センター開館20周年記念企画展 「四季を描くin宿毛」(～11月4日)	8:30	宿毛歴史館	宿毛歴史館 ☎63-5496
14(土)	第43回 高知県高等学校 新人陸上競技対校選手権大会(～15日)	9:00	宿毛市総合運動公園	総合運動公園 ☎66-1467
	多重債務者無料相談会	13:00	幡多広域消費生活センター	高知県県民生活・男女共同参画課 ☎088-823-9653
	こころの健康相談会			高知県障害保健福祉課 ☎088-823-9669
	海辺のワイルドレストラン(～15日)	13:40	片島港(集合)	沖の島観光協会事務局 ☎69-1001
15(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
17(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(木)	船員に対する無料健康相談	14:00	大西内科胃腸科医院	四国運輸局高知運輸支局 ☎088-832-1175
20(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
21(土)	第10回 四国西南中学野球大会 (土佐清水大会)1日目	9:00	宿毛市野球場 (2日目は土佐清水市で開催)	総合運動公園 ☎66-1467
	歴史資料保存相談窓口	13:30	宿毛文教センター	宿毛歴史館 ☎63-5496
	宿毛の歴史講座 4	13:30	宿毛文教センター	宿毛歴史館 ☎63-5496
	企画展「四季を描く in 宿毛」展示解説	15:30	宿毛文教センター	宿毛歴史館 ☎63-5496
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
	体験教室「和本づくりに挑戦！」	10:00	宿毛文教センター	宿毛歴史館 ☎63-5496
25(水)	2013 宿毛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
	宿毛市・大月町中学校陸上大会	8:50	宿毛市総合運動公園	総合運動公園 ☎66-1467
26(木)	中央区(四万十市・三原村)中学校陸上競技大会	9:00	宿毛市総合運動公園	総合運動公園 ☎66-1467
	夜間市税納付窓口開設日	17:15	市役所税務課	税 務 課 ☎63-1115
28(土)	平成25年度 第3回陸上講習会 (中学・高校合同実施)	14:00	宿毛市総合運動公園	総合運動公園 ☎66-1467
	幡多地区中学校新人野球大会(～29日)	8:30	宿毛市野球場	総合運動公園 ☎66-1467
29(日)	第38回 幡多地区秋季卓球選手権大会	9:00	宿毛市総合運動公園	総合運動公園 ☎66-1467

固定資産税 3期
国民健康保険税 3期
介護保険料 3期
後期高齢者医療保険料 3期

9/30 納期限



9月 1、7、8、14、15、21、22

10月 5、6、12、13、19、20、26、27

〈ホームページ〉 <http://www.keiba.or.jp> 〈i-mode〉 <http://www.keiba.or.jp/i/>

休日市税納付窓口開設日

月	日	場 所	開 設 時 間
9	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
9	12(木)	市 役 所 税 務 課	17:15～19:00
	26(木)	〃	〃



今日からさっそく介護予防!!



介護予防とは、介護が必要な状態になることを予防すること、また状態の悪化を予防することをいいます。

『介護予防』のためのチェックリスト(抜粋)／おたっしや調査(宿毛市)

運 動 機 能 チ ェ ッ ク 項 目	は い	いいえ
階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか		
椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか		
15分位続けて歩いていますか ※15分=約1キロ (時々でも歩くことがあれば「はい」)		
この1年間に転んだことがありますか(自転車での転倒も含みます)		
転倒に対する不安は大きいですか (日ごろから常に用心していれば「はい」になります)		

1～3問目は「いいえ」、4・5問目は「はい」にあてはまった人は運動機能が低下している可能性があります。積極的に身体を動かすようにしましょう!!

栄 養 状 態 チ ェ ッ ク 項 目	は い	いいえ
6か月間で2～3キロ以上の体重減少がありましたか		
BMI(体格指数)が18.5未満ですか(BMI=体重〇kg÷身長〇m÷身長〇m)		

「はい」にあてはまった場合は、栄養が不足している可能性があります。しっかり食事をとるようにしましょう!! 例) 身長155cmで体重55kgの人の場合→ $55 \div 1.55 \div 1.55 = 22.8$

口 腔 状 態 チ ェ ッ ク 項 目	は い	いいえ
半年前に比べて固い物が食べにくくなりましたか		
お茶や汁物でむせることがありますか(日常的にむせる方は「はい」になります)		
口の渇きが気になりますか(日常的に気になる方は「はい」になります)		

「はい」にあてはまった場合は、口の機能が低下している可能性があります。口の体操や歯みがきを習慣化しましょう!!

★宿毛市では、平成23年から上記内容でおたっしや調査を65歳以上で要介護認定を受けていない方を対象に郵送や電話・訪問などで実施しています。
上記の表で、運動・栄養・口腔機能の低下が認められた方には、介護予防事業の紹介をしています。詳しくは保健介護課予防係までご連絡ください。

【問い合わせ先】
保健介護課予防係
☎ 63-1113
FAX 63-0410

お済みですか？ 特定健康診査！

市の実施している集団健診は10月で終了します。

健診は、生活習慣病の早期発見だけでなく、健康について考える機会にもなります。「健康だから受けなくていい」ではなく、年に1回は受けましょう。市の実施している集団健診のほかに、医療機関でも受診することができます。希望される方は、保健介護課まで連絡をください。

【問い合わせ先】 保健介護課保健衛生係 ☎ 63-1113



はずかしい…

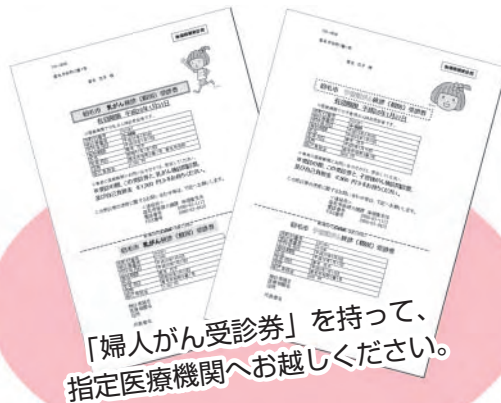
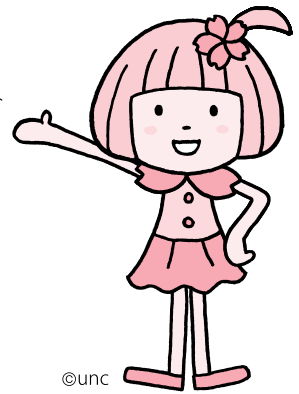
怖い…

レッツ
検診デビュー!!

そんなあなたも、大丈夫。

幡多健診センターで女性医師による 子宮頸がん検診が始まりました

©unc



「婦人がん受診券」を持って、
指定医療機関へお越しください。

大事なことと分かっているのに、初めの一步が踏み出せない「子宮頸がん検診」。子宮頸がんは、最近の20年で、罹患率・死亡率が倍増しており、結婚・出産世代の方こそ特に気を付けていただきたいがんとなっています。

今年こそ、チャレンジしてみませんか？

8月より、幡多健診センターで、一部曜日において女性医師による子宮頸がん検診が始まりました。また7月から、すべての世代で、宿毛市が実施する子宮頸がん・乳がん検診の『一部医療機関での個別検診』が可能になっています。宿毛市発行の「婦人がん受診券」を持参されることで、集団検診と同じ安価な金額で、医療機関での検診が受けられます。発行をご希望の方は、保健介護課までご連絡ください。

宿毛市の婦人がん検診 料金表		
子宮頸がん	20～69歳	900円
	70歳～	300円
乳がん	40～69歳	1,300円
	70歳～	400円

【問い合わせ先】

保健介護課保健衛生係

☎ 63-1113

FAX 63-0410



第2回 すくも探健元気ウォークラリー



- 開催日 9月7日(土)
※小雨決行。雨天時には体育館で運動を行う予定です。
- 受付時間 9:00～9:20
- 集合場所 宿毛市立小筑紫中学校
※車で来る方は誘導員に従って駐車してください。
- コース 小筑紫中学校周辺約4km
- 参加費 無料
- 申し込み 不要
- 注意事項 はき慣れた靴で参加してください。
飲料水・タオル・帽子・雨具などは各自で用意してください。
体調を管理し、自己の責任で参加してください。

7月に橋上で開催した第1回目へのご参加ありがとうございました。

9月には、小筑紫で健康運動指導士と一緒にウォーキングを楽しみたいと思います。

今回もゴールで食生活改善推進員手作りの軽食を用意しています。

初めて参加される方も大歓迎です。

多数のご参加をお待ちしています。

【問い合わせ先】

保健介護課健康指導係

☎ 63-1113 FAX 63-0410

市民課保険係

☎ 63-1112

10月の保健事業

【申し込み・問い合わせ先】

保健介護課 ☎63-1113



母子保健

【乳児健康診査】対象児に個人通知します

日	場 所	実 施 時 間
18(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	実 施 時 間
9(水)	宿毛市総合社会福祉センター	12:30～13:00



成人保健

各種検診は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
15(火)	幡多健診センター	8:30～9:30
	小筑紫消防屯所前	10:30～11:00
30(水)	宿毛文教センター	8:00～9:00
	宿毛市総合社会福祉センター	9:30～10:10
	平田消防屯所	10:50～11:20

【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
15(火)	幡多健診センター	9:00～10:00
		13:30～14:30
30(水)	宿毛文教センター	9:00～10:00
		13:30～14:30

【子宮頸がん検診】

日	場 所	受 付 時 間
10(木)	小筑紫老人憩いの家	9:30～10:30
	正和隣保館	13:00～14:00
	橋上生活改善センター	14:30～15:30

【乳がん(乳房X線)検診】

日	場 所	受 付 時 間
1(火)	高知県宿毛漁業指導所	人数制限があるため予約制です。受診票指定の時間にお越しください。
	小筑紫老人憩いの家	



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
1(火)	宿毛文教センター	9:30～11:30
10(木)	すくすくひろば	9:30～11:30
15(火)	宿毛東部農村環境改善センター	9:30～11:30
24(木)	西町公会堂	9:30～11:30

【胃がん検診】

日	場 所	受 付 時 間
30(水)	宿毛文教センター	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。

健康相談は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(水)	片島公民館	9:30～11:00
4(金)	鵜来島離島センター	8:30～11:00
7(月)	栄喜漁村交流センター	9:30～11:00
9(水)	坂本多目的集会所	9:30～11:00
10(木)	二ノ宮集会所	10:00～11:30
21(月)	宿毛文教センター	10:00～11:30
	宿毛東部農村環境改善センター	13:30～15:00
24(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
25(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

次の検診について、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	8月 2日
胸部レントゲンおよび肺がん検診	7月10日
胃がん検診	8月 2日
大腸がん検診	7月31日回収分
乳がん検診	7月30日

※ご不明な点がございましたら、宿毛市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



◆開催日

11月3日 日

開 場 11時

開 演 11時45分

◆場 所

**宿毛市総合運動公園
市民体育館**

ゲ ス ト



森 昌子



秋川 雅史

来年、市制60周年を迎えるにあたり、NHK高知放送局と共催で、「NHKのど自慢」を開催します。

◆放 送 11月3日(日) 12時15分～13時

◆司 会 小田切 千 アナウンサー

予選会は、放送前日(11月2日)に開催され、250組の中から本番出場20組が選ばれます。

♪ 出 場 申 込 ♪

申込資格 15歳以上のアマチュアの方(中学生は応募できません)

申込方法 郵便往復はがきで申し込んでください(※下記参照)

申込締切 **9月30日(月)必着**

【往信面の表】	【返信面の裏】	【返信面の表】	【往信面の裏】
往信 〒780-8512 NHK高知放送局 「NHKのど自慢」 出場係	何も書かないで ください (選出結果を印刷 して送ります)	返信 申込者の ・郵便番号 ・住所 ・名前	①郵便番号、住所 ②名前(ふりがな) ③年齢、性別 ④電話番号 ⑤職業(具体的に) ⑥曲名、その曲を 歌っている歌手名 ⑦その曲を選んだ理由

※応募は、1人(組)1通に限ります。
※グループの場合は、出場者全員の名前(ふりがな)・年齢・性別・職業を明記し、代表者が申し込んでください。※所属する会社、団体、学校などに、必ず出場の許可を得ておいてください。
※高校生・大学生は、部活動も記入してください。※応募後の曲の変更、およびグループのメンバー変更はできません。※応募多数の場合は250組を選出し、予選会の案内を送ります。(落選の方にはその旨通知します。)

♪ 観 覧 申 込 ♪

入 場 料 無 料

申込方法 郵便往復はがきで申し込んでください(※下記参照)

申込締切 **10月7日(月)必着**

【往信面の表】	【返信面の裏】	【返信面の表】	【往信面の裏】
往信 〒780-8512 NHK高知放送局 「NHKのど自慢」 観覧係	何も書かないで ください (抽選結果を印刷 して送ります)	返信 申込者の ・郵便番号 ・住所 ・名前	①郵便番号、住所 ②名前(ふりがな) ③電話番号

※応募多数の場合は、抽選の上、入場整理券(1枚で2人入場可)を送ります。※満1歳以上のお子様から入場整理券が必要です。※オークションなどでの転売を目的とした申し込みは固くお断りします。※予選会の観覧は、整理券は不要です。ただし、満席の場合は入場をお断りすることがあります。

【問い合わせ先】

NHK高知放送局 ☎088-823-2300(土・日・祝日以外10時～18時)

宿毛市企画課 ☎63-1118(土・日・祝日以外8時15分～17時15分)

※応募の際にいただいた情報は、出場者の選出結果および観覧者の抽選結果の連絡のほか、NHKで受信料のお願いや番組・イベントのご案内に使用することがあります。