



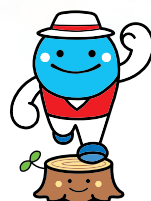
宿毛市平田町にある洋蘭生産者の「テーブルシンビジウム」です。宿毛は国内でも洋蘭生産が盛んな地域で、小型の「テーブルシンビジウム」が人気を集めています。これから年始にかけて、お歳暮ギフトで全国に出荷されていきます。

今月の主な内容

- 地域懇談会の開催について……………3
- 市民祭宿毛まつり2013…10～11
- ねんりんピック……………13

人のうごき (25.9.2現在)

		前月比	8月中の 異動状況
世帯数	10,286	-8	出生 17
人口	22,336	-16	死亡 23
(男)	10,473	6	転入 46
(女)	11,879	-22	転出 56



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

農地パトロールの実施

農業委員会では、市内の農地の利用状況調査（農地パトロール）を毎年実施し、遊休農地の実態把握と解消、農地の違反転用の早期発見などに努めています。

今年は10月に市内を巡回して調査を行います。調査にあたり農地内に立ち入ることもありますが、ご理解とご協力をお願いします。
かけがえのない農地を守り、有効に利用しましょう。

【問い合わせ先】

農業委員会事務局
☎ 63-11101

狩猟免許試験（臨時試験）のお知らせ

高知県では、鳥獣被害対策の担い手となる狩猟者の確保・育成を目的として、狩猟免許試験（臨時試験）と講習会を実施します。申込用紙は、宿毛市産業振興課、宿毛地区猟友会で配布しています。

●狩猟免許試験（臨時試験）

日時

11月3日(日)

13時～（12時30分受付開始）

場所

宿毛東部農村環境改善センター

試験内容

狩猟免許試験（わな猟）

申込

10月24日(木)までに高知県鳥獣対策課、または10月21日(月)までに宿毛地区猟友会へ申請

●狩猟免許初心者講習会

試験前に実施される講習会です。

日時

10月27日(日)

9時30分～（9時受付開始）

場所

宿毛東部農村環境改善センター

参加費

7,000円（宿毛市有害鳥獣被害防止対策協議会が補助します。）

定員

20名（先着順）

申込

10月21日(月)までに宿毛地区

猟友会へ申請

右記日程以外にも高知県下で狩猟免許試験、狩猟免許初心者講習会は実施されていますのでお問い合わせください。

【問い合わせ先】

高知県産業振興推進部鳥獣対策課
☎ 088-823-9039

産業振興課

☎ 63-11117

宿毛地区猟友会

☎ 65-8695

宿毛市戦没者追悼式

先の大戦で亡くなられた方を追悼し、平和を祈念するため、平成25年度宿毛市戦没者追悼式を行います。参列を希望する方は、各地区遺族会または左記までご連絡ください。

日時

11月6日(水) 10時30分～

場所

宿毛文教センター

【問い合わせ先】

福祉事務所社会児童係
☎ 63-11114

コミュニティ助成事業

コミュニティ助成事業は、宝くじ収益金を財源に、(財)自治総合センターが宝くじの普及広報事業としてコミュニティ活動に対して助成するものです。このたび、平井地区の野外放送整備に助成されました。この整備により、さらなる地区住民のコミュニティ活動の推進が期待されます。



コミュニティ活動に対して助成するものです。このたび、平井地区の野外放送整備に助成されました。この整備により、さらなる地区住民のコミュニティ活動の推進が期待されます。



【問い合わせ先】

企画課
☎ 63-11118

市営住宅入居者募集

募集団地

・二ノ宮団地（二ノ宮）

2戸 3DK

入居資格条件 有

申込書配布期間

10月2日(水)～10月18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

10月16日(水)～10月18日(金)

【問い合わせ先】

都市建設課建築住宅係
☎ 63-11120

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

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
☎ 63-11120

地域懇談会の開催について

市の各種施策に対するご意見やご提言を市民の皆さんから直接いただき、市における課題解決に向けた施策の参考とさせていただくための「地域懇談会」を、今年度から開催地区をさらに細分化し、3年間で25カ所の開催を予定しています。本年度は、下記の日程です。

なお、開催する地区への案内は、回覧文書で周知しますので、多くの方のご出席をお願いします。

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「〇18-〇〇〇」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

《25年度》

開催日	区 名	会 場
10月9日 (水)	中山、寺山、西寺尾、東寺尾、中寺尾、中山脇	中山集会所
10月15日 (火)	小深浦、大深浦、自由ヶ丘	自由ヶ丘コミュニティセンター
10月22日 (火)	大島、片島	片島公民館
11月7日 (木)	和田、正和、押ノ川、小森市営住宅、さくらが丘、小栗アパート、乾アパート、長田アパート	正和隣保館
11月12日 (火)	平野、橋上、奥奈路、還住藪、神有、橋上市営住宅	橋上小学校
11月15日 (金)	土居下、桜町、上町、真丁、新町、本町、松田町、桜ハイッ	文教センター
11月20日 (水)	東下組、西下組、中組、道ノ川、靴拔、一生原	芳奈集会所
11月22日 (金)	舟ノ川、石原、小三原、福良	福良集会所

《26年度》

区 名
長田町、幸町、萩原、与市明、高校住宅、生田アパート
小川、草木藪、山北、野地
樺住宅、樺、字須々木、藻津、池島
中角、二ノ宮、二ノ宮住宅、高石、平井、平井住宅
西師高瀬、東師高瀬、森、車岡、貝礎、徳師、清水、北川、中町、後沖前、前沖前、県営住宅宿毛団地、宿毛東団地、徳師市営住宅、中央、ケアハウスすくも
下竹部、南竹部、北竹部、上竹部、馬場住、土居ノ内、天神下、天神中、天神上
栄喜、小筑紫、大海
内外ノ浦、田ノ浦、小浦、田ノ浦市営住宅

《27年度》

区 名
貝塚、沖新田、錦、四季の丘、新田、貝塚前、高砂
西町、西町地域振興住宅、港南台
沖須賀、仲須賀、名店街、南沖須賀、坂ノ下、都賀川
坂本、楠山、奥下藤、出井
母島、古屋野、弘瀬、長浜、久保浦
鶴来島
西須賀、東須賀、橋田、下駄場、上駄場、奥黒川、岡松、西天神
東長尾、中長尾、北長尾、南長尾、西竹石、中竹石、東竹石、小島、手代岡、けんみん病院官舎、CASA山奈
伊与野、湊、呼崎

秋の行政相談週間 10月21日(月)～27日(日)

行政の仕事やサービス(医療保険・年金、道路、公共施設など)で困っていることや分からないことがあります。総務省の行政相談をご利用ください。宿毛市でも、次のとおり「1日行政相談所」(無料・秘密厳守)を開設します。お気軽にご利用ください。

日時
10月15日(火)・16日(水)
13時～15時
場所
宿毛文教センター会議室3

【問い合わせ先】

松岡陽一
☎66-01110
福田延治
☎67-11778

トラブルを防ぎましょう 10月1日～7日は公正証書週間

公正証書とは、皆さんが、重要な契約をするとき(不動産の売買や金銭の貸し借り)や、遺言を残したいときなどに、「公正証書」に依頼して「公正証書」を作成する制度です。今回は、

左記のとおり休日の無料公正相談を行います。

日時
10月26日(土)・27日(日)
10時～12時
13時～16時
場所
中村公証役場

※事前予約制です。電話による相談はできません。

【問い合わせ先】

中村公証役場
☎0880-3411728

解決！職場のSOS

高知県労働委員会は、「労働相談」と「あっせん」で、労使間トラブルの解決をお手伝いします。お気軽にお問い合わせください。

相談無料！
秘密厳守！



【問い合わせ先】

高知県労働委員会事務局
☎088-82114645

無料調停相談会

中村地区調停協会の調停委員が、「金銭、夫婦関係、親子関係、相続などの民事・家事に関する問題」について、無料・秘密厳守で相談に応じます。

日時 10月17日(木)
9時30分～12時
場所 宿毛文教センター
2階会議室1

【問い合わせ先】

高知地方裁判所中村支部
☎0880-3513007

片島中学校吹奏楽部 第15回定期演奏会

『音楽は心』をスローガンに練習しています。楽しい曲、懐かしい曲をたくさん演奏しますので、ぜひ聴いてください。

開催日 10月27日(日)
開場 13時30分
開演 14時
場所 宿毛文教センター
入場料 無料

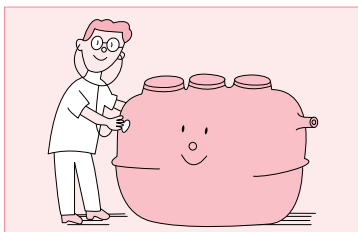
【問い合わせ先】

片島中学校 山本
☎6518274

10月1日は「浄化槽の日」

合併処理浄化槽はトイレの水洗化で快適な生活が楽しめるだけでなく、きれいな水を川などの自然に返し、美しく豊かな自然を守ります。

保守点検・清掃・法定検査をきちんと行って、高知県の美しい自然をみんなで守っていきましょう。



◎保守点検は定期的に行うことが義務付けられています。専門知識を持つ資格のある業者に委託することをお勧めします。

◎清掃は年1回以上の実施が義務付けられています。市町村長の許可を受けた業者に頼みましょう。

◎法定検査は、浄化槽の機能が十分発揮されているか確認する大変重要な検査です。年1回必ず指定検査機関(高

知県環境検査センター☎088-860-2400)で受けることが義務付けられています。

【問い合わせ先】

環境課
☎6311697

「糖尿病教室のご案内」

幡多けんみん病院で「糖尿病教室」を開催します。この教室は第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1回、第2回のご案内です。血糖値で悩んでいる方やご家族など、興味のある方はどなたでもご参加ください。(定員20名)

日時

●第1回

10月6日(日) 13時～14時30分

①「糖尿病の基礎知識」

内科医師 岡村浩司

②「糖尿病患者のフットケア」

「あなたの足、大丈夫？」

糖尿病療養指導士 田中千明

●第2回

10月27日(日) 13時～14時30分

①「糖尿病の薬について」

「あなたの飲んでるサプリ、ほんとに大丈夫？」

薬剤師 宮村恵明

②「食べ過ぎ注意の炭水化物。ごはん、パン、めん類のちがいは？」

管理栄養士 井上那奈

場所

高知県立幡多けんみん病院
3階中会議室

【問い合わせ先】

幡多けんみん病院
内科外来看護師 新見

☎6612222

親子運動遊び教室

子どもが楽しく自発的に体を動かすことを目指して、親子で楽しめる運動遊びを行います。

開催日 11月10日(日)

時間 10時～11時

(9時45分集合)

会場 宿毛幼稚園ホール

講師

宮本忠男(NPO法人高知県

幼児体育研究会)

対象

幼児(3歳児・5歳児)とその

保護者「先着30組」

申込締切 10月31日(木)必着

参加希望の方は、幼児の氏名(ふりがな)・生年月日・年

齢・保育所または幼稚園名、保護者の氏名(ふりがな)・住所・連絡先をご記入の上、郵送かFAX、電子メールでお申し込みください(電話でも可)。

【問い合わせ先】

高知県教育委員会事務局
スポーツ健康教育課

☎088-821-4929

FAX 088-821-4849

✉daisuke_hirano@ken3.pref.kochi.jp

高知県認知症疾患医療センター

平成25年10月1日より、高知県の指定を受け、渡川病院内にて認知症疾患医療センターが運営開始となりました。認知症の症状や治療について心配なことがあれば、ご相談ください。面談による相談もできます(無料)。

相談受付時間

9時～12時・13時～16時

(土・日・祝日・年末年始を除く。)

【問い合わせ先】

渡川病院専門医療相談窓口
☎0880-3714649

第16回幡多ふれあい医療 公開講座

日時

10月6日(日)

13時30分～(13時開場)

場所

大方あかつき館

(黒潮町入野69313)

内容

○骨粗しょう症の予防・治療

幡多けんみん病院整形外科

医長 佐竹哲典

○寝たきり予防はロコモ体操

から

幡多けんみん病院整形外科

医長 北岡謙一

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

【問い合わせ先】

幡多けんみん病院

☎66-22222

10月は「里親月間」

さまざまな事情によって家庭で生活できない子どもたちを、皆さんの家庭に迎え入れ、愛情を持って養育していただく制度が「里親」です。家庭の温かい雰囲気の中で、子ども

の健やかな成長を見守っていただませんか。あなたを必要としている子どもたちがいます。関心のある方は、お問い合わせください。

【問い合わせ先】

福祉事務所社会児童係

☎63-11114

高知県幡多児童相談所

☎0880-3713159

寄贈のお礼

宿毛商銀信用組合より同組合60周年記念事業の一環として、市内各小中学校に花の苗約500本の寄贈を受けました。学校行事の多い時期になりますので、大切に使用してもらいたいと思います。



目録贈呈式

【問い合わせ先】

学校教育課

☎63-11102

市内中学校に防災ヘルメットを配備しました

市内中学校の全校生徒に防災ヘルメットを配備しました。

昨年度配備した小学校分と同じく、通常時には折りたたんで机などに備え付け、被災時にはすぐに装着することができるようです。

今後、防災訓練などで利用し、防災意識の高揚を図りたいと思います。

収納時



装着時



【問い合わせ先】

学校教育課

☎63-11102

岐阜県揖斐川町と小筑紫小
学校の児童が交流しました

8月23日から27日まで、岐

岐阜県揖斐川町から小学校6年生8名が宿毛市を訪れ、小筑紫小学校6年生と交流しました。お互いの市・町を紹介し合い、文化や生活の違いに大いに刺激を受けたようです。



揖斐川町には海が無いいため、栄喜地区での漁業・刺身づくり体験、沖の島での野外活動など、「海」をメインとした宿毛市ならではの体験をしました。あいにくの雨天でしたが、沖の島町久保浦では海のきれいに感動した様子で、短い期間で宿毛弁も覚えるなど、宿毛色に染まった揖斐川町の児童は元気に帰っていきま

【問い合わせ先】

学校教育課

☎63-11102

お誕生おめでとう
(平成25年8月受付分)

住所	赤ちゃん	保護者
片島	岡本 恵地	賢人
中央6丁目	鶴島 伶	秀匡
高砂	山下 琥珀	翔太
中央6丁目	島内 陽臣	順一
小筑紫町小浦	宮本 康生	メリーアン
中央3丁目	森崎照太郎	啓一郎
幸町	増田 遥斗	充人
駅前町1丁目	曾我 瑛人	慎之介
小筑紫町小浦	井上 曆	友和

ご冥福をお祈りします
(平成25年8月受付分)

住所	氏名	享年
片島	黒川 輝代	82

【問い合わせ先】

市民課

☎63-11112

※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)

平成26年4月から水道料金体系が変わります

水道料金の算定方法を、水を何に使うかという使用目的に応じた「用途別」から、一度にどれだけ使えるかという使用水量能力に応じた「口径別」に変更します。

これは、現在の「用途別」では、店舗と住居の併用の場合の区分や、申請用途で使われているかの確認が困難であるなどの問題が生じているので、その解消のため、口径の大きさにより区分する「口径別」に変

更するものです。

なお、今回の変更は、なるべく生活用水への影響がないように設定していますので、現在、家庭用で口径が20mm以下の世帯での料金変更はありません。今後とも一層の経費節減に取り組みながら、将来にわたり安全で安心な水道の構築と、安全供給に努めてまいりますので、皆様のご理解とご協力をお願いします。

【新水道料金表】（税抜）（単位：円）

口径	基本料金		超過料金	
	基本水量	料金	(1㎡につき)	
13mm	10㎡	870	11㎡～20㎡	21㎡以上
20mm			130	150
25mm	15㎡	1,740	16㎡以上 170	
30mm				
40mm				
50mm				
75mm				
100mm				

船舶用	1㎡につき	290
中核工業団地内工業用	(1㎡につき)	
	3,000㎡未満	20
	3,000㎡以上	40

【旧水道料金表】（税抜）（単位：円）

用途	基本料金		超過料金	
	基本水量	料金	(1㎡につき)	
家庭用	10㎡	870	11㎡～20㎡	21㎡以上
			130	150
団体用	15㎡	1,740	16㎡以上 170	
営業用				
工業用	200㎡	23,300	201㎡以上	170
湯屋用	200㎡	14,560	201㎡以上	160
船舶用	1㎡	290	2㎡以上	290
臨時用	10㎡	1,550	11㎡以上	290

中核工業団地内工業用は、1㎡につき20円

※メーター使用料は
新水道料金表と同じ



(単位：円)

メーター使用料(税抜)			
口径	料金	口径	料金
13mm	100	40mm	800
20mm	120	50mm	2,000
25mm	150	75mm	2,500
30mm	500	100mm	3,000

【計算方法】

{基本料金+(超過水量×超過料金)+メーター使用料}×消費税率
＝毎月請求額(10円未満は二捨三入)

例：口径13mmで使用水量25㎡の場合(注意：消費税率5%で計算)

(基本料金870円+20㎡までの超過料金1,300円+

25㎡までの超過料金750円+メーター使用料100円)×1.05÷3,170円

※二捨三入…端数が1・2のときは切り捨て、3・4・5・6・7のときは5、8・9のときは10として切り上げる計算法

① 料金は上がるの？

現在の家庭用については、口径が20mm以下の方の料金は変わりませんが、25mm以上の方が増額となります。25mm以上の方は旧料金表の営業用料金と同額になります。営業用、団体用については、口径が20mm以下の方の料金が減額、25mm以上の方は変わりません。20mm以下の方は旧料金表の家庭用料金と同額になります。

② 口径って、なに？どこでわかるの？

メーターを通る水道管の内径が口径で、その大きさはお知らせ表に記載しています。

③ 必要な手続きは？

手続きは必要ありません。

④ 料金はいつから変わるの？

平成26年3月分(4月請求分)から変わります。

※下水道使用料についての変更はありません。

検針人が、毎月の検針時に配布しているお知らせ表の、この部分で口径の大きさが分かります。

上下水道ご使用量のお知らせ

今回検針日：平成 年 月 日

様

コースコード：

検針員

検針員

メーター番号

口径

水道使用水量

今回の指針

㎡

水道使用水量

前回の指針

㎡

平成 年 月分

量水器交換時使用水量

㎡

㎡です

前回

㎡

前々回

㎡

メーター番号

口径

水道使用水量

今回の指針

㎡

水道使用水量

【問い合わせ先】 水道課 ☎ 63-3552

すくも

第2号

「数字の意味するもの」



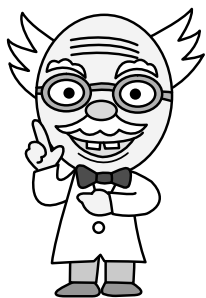
南海トラフ巨大地震で起こりうる最大級の地震被害想定が公表されて久しくなりました。土佐清水市と黒潮町で最大34メートルの津波という内容で、県民の間に「対策をしても仕方ない」というあきらかめのムードが漂うほどの衝撃的数字でした。しかし、この数字を聞いて我々が過剰反応するのは禁物です。「地震の切迫度」と「今回想定された超巨大地震・津波の発生確率」は全く別物であることを正しく理解し意識せねばなりません。

今回の想定は、従来からの南海地震モデルに、現在の科学的知見の範囲で考えられる

あらゆる災害被害要因を反映させてはじき出した数字であって、今後の1000年の内に、計算上ありうるというものであり、簡単に言えば「その発生確率は極めて低い」ということを意味しているのです。

一方、南海トラフに震源域が連なる東海・東南海・南海地震は、すでに誰もが承知しているとおり、30年以内の発生確率がそれぞれ88%、70%程度、60%程度と予測されており「切迫度は相当高い」ことを示しています。

この両者を混同して「マグニチュード9クラスの超巨大地震が切迫している」と勘違いして、無力感に陥ってしまうことは大変危険です。かえって地震防災の支障にもなり兼ねないのです。大切なことは、この衝撃的な被害想定を含めた諸データを、家庭や地域の防災・減災にどう生かしているかということなのです。無力感に打ちひしがれている場合ではありません。



トラフ博士 ©やなせたかし

東日本大震災における釜石市では、事前想定で自宅が想定浸水域の外にあった人が多く亡くなっており、危険と思われる地域に住んでいた人ほどよく逃げているという皮肉

ちよつと過去のデータを振り返ってみましょう。日本列島に大きな被害をもたらす地震のほとんどはマグニチュード8クラス海溝型地震と7クラスの内陸直下型地震であることは過去のデータ分析で分かっています。

激震に抗する「耐震化」と、津波から「早く高く逃げる」という通常モードの地震に対する現実的対策がしっかり定着されておれば、前述の「可能性として極めて低い今後1000年に1度の超巨大地震」に対してもそれは十分な減災効果を発揮すると考えてよろしいのです。

なデータが残っております。つまり、自宅が高台にあっても昼間は沿岸部で働いたりしている。そうした状況のなかで本当にタイミングを失わず逃げられるかということです。忘れてならないのは、避難場所や避難経路ができ、高台移転しても、津波に襲われた時にいる生活圏内不特定の場合で、安全確実に避難行動がとれなければ、人は命を落とすということなのです。

そのためには「津波は30センチで人を流し、1メートルで家を押し流す」ということをしっかり認識しておくことが大切です。津波が30センチであっても30メートルであっても、避難せねばならないという切迫性において何ら変わりがないことをしっかりと肝に銘じようではありませんか。



ゆうどうくん ©やなせたかし

災害に強い地域づくりを合言葉に、世代を超えて地道な取り組みを継続して参りますよう。

(宿毛市自主防災会連絡協議会 役員代表 河野典生)

災害対応で見落とされがちで、かつ最重要なものが防災意識の向上というソフト面であることは論を待ちません。東日本大震災で「避難意識はあったが、今が避難するその時だとの意識を持てなかった」との話を耳にしました。

万里の長城と称され、日本一の巨大な防潮堤が二重に構築されているから安全であるといった一種の過信が、避難の遅れを招き多くの犠牲者を生んだ宮古市の事例にも学ぶべき多くの教訓がありました。防災意識の向上に即効の万能力薬はありません。油断を戒め一定の緊張感を持ち続けることは意外と難しいもののようなのです。



宿毛文教センター開館20周年事業 アラスカ・フォトライブ

アラスカ原野で、オーロラなどの撮影をしている松山市在住の写真家・松本紀生さんによる映画館さながらのスライド&トークショーです。

開催日 11月4日(月・祝)

開場 18時

開演 18時30分

場所 宿毛文教センター

(多目的ホール)

入場料 1,000円

※高校生以下は無料ですが、整理券(生涯学習課で発行)が必要です。

チケット

生涯学習課(宿毛文教センター内)にて販売

【問い合わせ先】

生涯学習課

☎ 63-33394



岡本知高コンサート

開催日 11月17日(日)

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(全席指定)

S席 4,000円

A席 3,500円

※当日券は500円増

【問い合わせ先】

さくらの里文化振興会事務局
☎ 080-2999-1060



第40回宿毛市芸術祭

日ごろより舞踊、演奏、コラスなどの文化活動を行っている16サークルが練習の成果を披露します。

開催日 11月10日(日)

開場 12時

開演 12時30分

場所

宿毛市総合社会福祉センター

入場料 500円

【問い合わせ先】

生涯学習課

☎ 63-33394

金子和孝(文化協会会長)

☎ 63-5106

若杉ばあちゃん講演会・HATA LOHASマーケット

日時 10月27日(日)

* マーケット 9時~

* 講演会 10時30分~

場所

黒潮町ふるさと総合センター

入場料 1,500円

※当日券は2,000円

※マーケットは無料

後援 宿毛市教育委員会

【問い合わせ先】

HATA LOHAS
☎ 63-6706

第15回幡多希望の家祭~みんなアミーゴ~

日時

10月20日(日)

10時30分~15時

場所

幡多希望の家(平田町中山)

※雨天時は施設内

内容

* 利用者の作品展示

* ステージ(アマチュアエンターテイナー、3B体操西部グループ、中村西中学校吹奏楽部)

* もち投げ

* バザー(鉢花、衣類、日用雑貨など)

* 出店(カレー、ぺら焼き、お寿司、たこ焼き、焼き鳥など)



【問い合わせ先】

幡多希望の家祭実行委員会

☎ 66-22212

四国大学サッカーリーグ

四国学院大学

高松大学

高知大学

愛媛大学

10:00 Start VS 12:20 Start

10月27日(日曜日) 宿毛市総合運動公園陸上競技場 入場無料!

2013年 漁業センサス

11月1日実施

統計調査員が調査票を配布します。皆さんの、調査へのご理解とご協力をお願いします。

2013年 漁業センサス
実施日 11月1日
調査員 11:1
調査員 1:1

ねんきんコーナー

お知らせ各種
年金相談の日程

「年金履歴の確認のお願い」
の発送を行っています。

基礎年金番号を複数お持ち
の可能性がある方※に、「年金
履歴の確認のお願い」(りんど
う色の封筒)をお送りしていま
す。

基礎年金番号は、加入記録
を適切に管理するためのキー
となりますので、基礎年金番
号を複数お持ちの場合には、
年金加入記録が適切に管理で
きない恐れがあります。

封筒が届いた場合は、中身
を確認の上、必ずご返送くだ
さい。

※基礎年金番号で管理してい
る名前、生年月日および性別
の3項目が一致する別の基礎
年金番号が存在するというこ
とです。

詳しくは、下記のねんきん
定期便・ねんきんネット専用
ダイヤル(☎0570-058-555)
555)、または幡多年金事務
所(☎0880-3411616)
へお問い合わせください。

活用してください！
『ねんきんネット』サービス

「ねんきんネット」とは、ご
自身の年金加入記録をイン
ターネットで確認することがで
きるサービスです。

○いつでも、最新の年金記録
が確認できます

○ご自身の人生設計に合わせ
て、年金額の試算ができま
す

○各種通知書がご自宅のパソ
コンで確認できます

○記録の「もれ」や「誤り」の発
見が容易になります

※手続きは、日本年金機構の
ホームページにアクセスして
ご利用登録をしてください。

『ねんきん定期便・ねんきん
ネット専用ダイヤル』へ！

0570-058-555

(受付時間)

月～金曜日 9時～20時

第2土曜日 9時～17時

※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

10月15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
族であっても必要です)

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
☎63-11112

有料広告

swan tv Pikara by STNet

あなたの町の「スワンテレビ」から超高速光インターネット

ピカラswan光 が登場します!

「ピカラswan光」は地元のインターネットだから、お申し込みから加入後のサポートも安心! おまかせください!



ピカラswan
光でんわ

【電話サービス】

インターネットをご契約いただくと…

月額**525円**プラス
(1回線1番号)
するだけでご利用いただけます!

※1.NTT西日本加入電話番号または、NTT西日本加入電話番号より引き継いだ番号のみ継続してご利用いただけます。
※2.ナンバー・ディスプレイ対応の電話機が必要です。※3.サービス名称はNTTの登録商標です。※4.通話料無料提携IP電話事業者に限りです。

ご利用中のお電話番号そのまま!!

- 発信ナンバー表示※2が標準装備!!
NTT(ナンバーディスプレイ)(420円/月)相当※3
- 光でんわ同士なら通話料0円!!※4
- 通話料(国内電話一律)7.875円/3分

●エリアによってはご提供できない場合がございます。●サービスのご利用にあたり諸注意がございます。詳しくはお問い合わせください。

まずはお気軽にお電話ください! サービス内容のお問い合わせ・お申し込みは…

swan tv (西南海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(電話対応のみ)】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1-16

通話料無料 **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 ☎13113

市民祭宿毛まつり 2013

10月12日(土)・13日(日)・14日(月・祝)

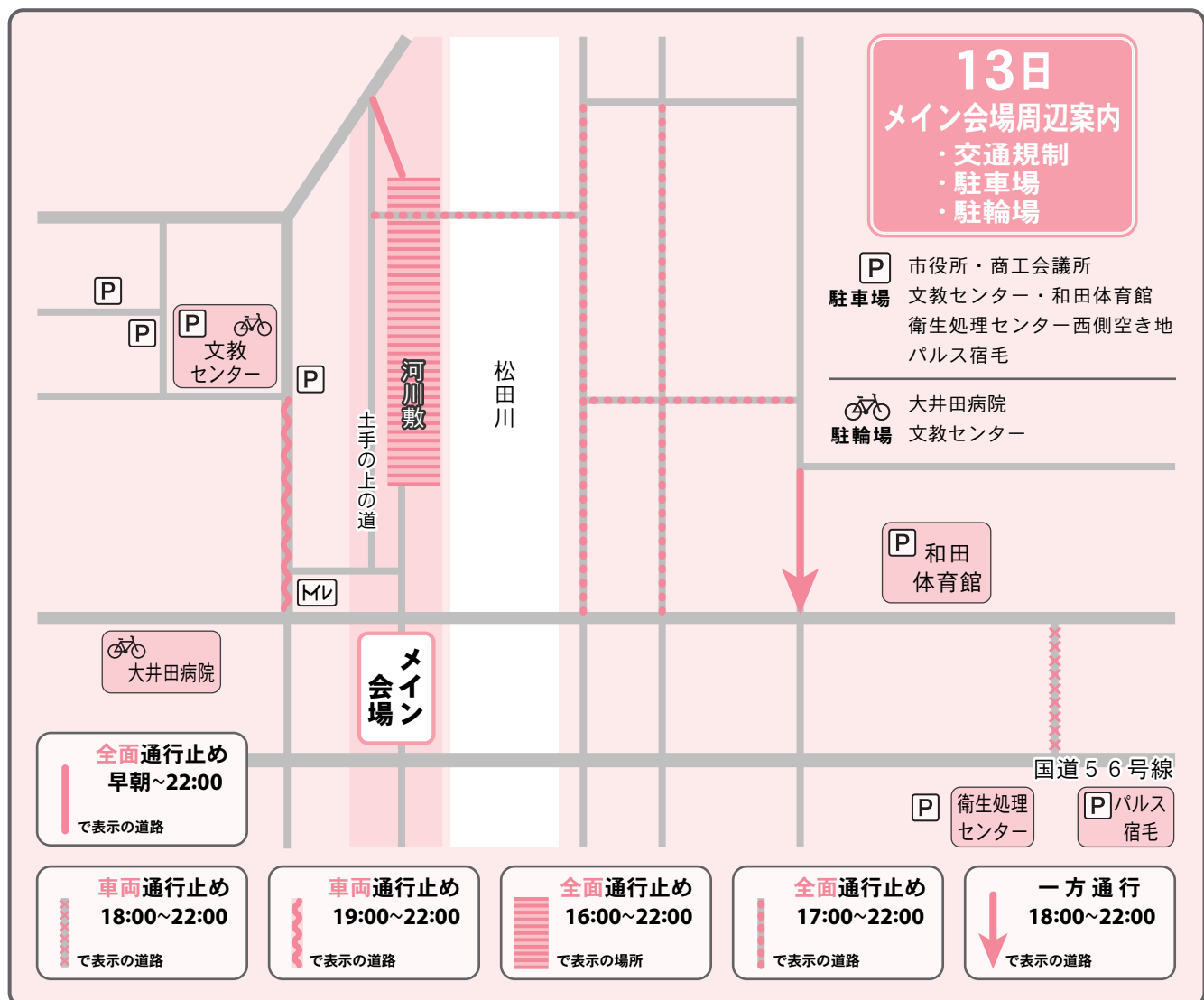
【問い合わせ先】 市民祭宿毛まつり実行委員会

(社)宿毛青年会議所

☎ 6 3-3 4 8 4

メイン会場(松田川親水公園)

14日	13日	12日
8:00 クリーンキャンペーン	16:00 エギング大会	7:00 エギング大会
21:30 会場閉鎖	13:00 ストリートダンスショー	
20:00 打ち上げ花火		
19:40 いごっそ太鼓		
19:10 協賛券抽選・発表		
18:40 フードファイター2013		
18:00 ストリートダンスショー		
17:30 審査発表・表彰式		
17:00 橋上子ども和太鼓クラブ		
16:30 宿毛中学校吹奏楽		
16:00 隕石をさがせ		
13:00 櫻ウインドオーケストラ		
12:30 片島中学校吹奏楽		
12:00 もち投げ		
11:45 こんびら男スタート		
11:00 オープニングセレモニー		



総合社会福祉センター

12日
18:00
歌謡
フェスティバル

総合運動公園

13日
13:00
少年剣道大会

14日
9:00
少年剣道大会

金刀比羅宮

13日
6:00
秋大祭(神事)

10:00
もち投げ

12:00
もち投げ

市街地

13日
9:30
子どもみこし

10:00
地域安全
パレード

14:00
舞踊パレード

和田体育館相撲場

13日
10:00
少年相撲大会

クリーンセンター

西広場

13日
10:00
グラウンドゴルフ

旧高知銀行跡地

(小野梓記念公園北側)

13日
13:00
ふれあいまつり

内容
・福祉バザー

- ・子犬譲渡会
- ・わたがし、輪投げ
- ・エコバックの無料配布
- ・花、ワインナーの販売
- ・骨密度測定 など

絶賛販売中です!

景品付き 協賛券

抽選で景品が当たります。

特等・1本

JTB旅行券

(200,000円)

1等・1本

デジタルビデオカメラ

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

フライップスノンフライヤー

3等・8本(各2本)

ふとん専用クリーナー

3DS

コーヒーメーカー

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

すくも酒造賞・5本

土佐藩

販売窓口

・宿毛市役所商工観光課

・宿毛商工会議所

・(社)宿毛市観光協会



販売価格

1枚1,000円

抽選日時

10月13日(日) 19時10分

抽選場所

メイン会場(松田川親水公園)

はずれ券で福引き抽選会

抽選で外れてしまったてもまだ諦めないで!今年も3,000円相当の商品券が当たる福引抽選会します。

福引日時

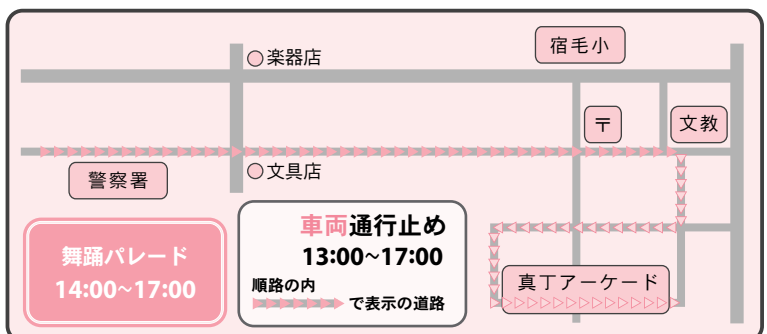
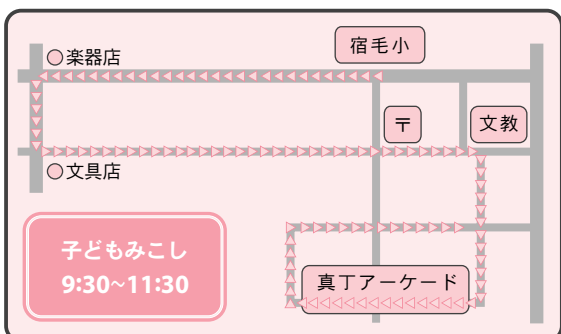
10月27日(日)
13時~17時

福引場所

宿毛商工会議所

持参物

景品付き協賛券
(はずれ券)



男女共同参画を考える《第1回》

「男女共同参画を考える」を4回のシリーズで特集します。皆さんのご意見をお聞かせください。

～男女共同参画ってなあに？～

あなたの周りには「女とは、男とは、こういうものだ」という考え方や「男性は仕事、女性は家庭」というような固定的な役割分担意識がいまだに根強く残っていませんか。

なにか変だと思いませんか？

家庭で…



家事も育児も妻まかせ？

地域などでも…



地域の清掃は女性と子どもの役割り？

家庭では、女性も男性も一人ひとりが家族として責任を持ち、家事や育児・介護などを助け合いながら暮らす姿が男女共同参画です。職場では、採用や登用・賃金などの男女格差が解消され、個性や能力を発揮できる働き方をしたいものです。また地域などでも老若男女が共に参画して意思決定を行い、豊かな地域を作っていく。それが男女共同参画社会です。

男女共同参画社会の実現は国の最重要課題に位置付けられています。宿毛市では平成16年に「すくも男女共同参画プラン」を策定して、市民全体で実現への努力をしています。今回は、DVについて考えます。

【問い合わせ先】 人権推進課 ☎62-0225

幡多広域消費生活センター便り

申し込んでいない健康食品などを送り付ける強引な業者に注意!!

Q.「以前注文した健康食品が用意できたので、代金引換配達で送る」と知らない業者から電話があった。「身に覚えがない」と言ったが「2カ月前に申し込んでいる。注文した記録も残っている。」と言われた。業者は自分の住所や氏名を知っており、業者の威圧的な態度について承諾してしまった。

アドバイス

- ◆ 購入するつもりがなければ、きっぱりと断りましょう。また、断ったにもかかわらず、再度勧誘することは、法律で禁止されています。
 - ◆ 「注文したときの電話の録音がある」、「裁判所に訴える」などと脅す手口もあります。
 - ◆ 商品が届いた場合は受け取らずに、①発送者の名前、②住所、③連絡先を確認し、配達業者に注文していないことを伝えましょう。
 - ◆ 一方的に商品を送りつけられたときは、代金を支払う義務はありません。
 - ◆ 一度購入すると、継続して被害に遭うことが多く、注意が必要です。
 - ◆ 商品が届いてしまっても、クーリング・オフ（無条件解約）ができる場合があります。
- 困ったことがあれば、すぐに相談してください。
相談は無料、秘密は厳守します。

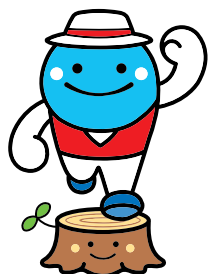
【問い合わせ先】

幡多広域消費生活センター

☎0880-34-6301 FAX0880-34-6295

9時～12時・13時～17時

（土・日・祝日・年末年始を除く）



第26回全国健康福祉祭こうち大会

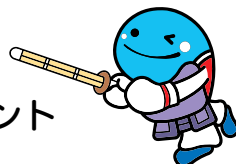
ねんりんピックよさこい高知2013

平成25年10月26日[土]～29日[火]

●●●●● 長寿の輪 龍馬の里で ゆめ交流 ●●●●●

【ねんりんピックよさこい高知2013】が、10月26日(土)から29日(火)まで県内各会場で開催されます。
本市では、宿毛市総合運動公園市民体育館(芳奈)において剣道交流大会が行われます。

日時 10月27日(日) 10:40～16:00 予選リーグ
10月28日(月) 9:30～11:30 決勝トーナメント
会場 宿毛市総合運動公園 市民体育館



(順不同)

サッカー

会場：南国市、高知市、香南市

山下 啓一 さん

「生涯現役！をモットーに楽しくプレーしたい！」



フィッシング

会場：大月町

三本 義男 さん

夕部 政明 さん 生田 京一 さん

「磯釣りの魅力を満喫し、全国から集まる釣り仲間と楽しく交流したい。」



高知県代表!! 宿毛市の選手たち

太極拳

会場：須崎市

富田 政廣 さん

伊与田 あい子 さん 今津 多恵子 さん

「ベスト10を目指す!!」



ボウリング

会場：高知市

矢間 信久 さん

「ファイトあるプレーを！」



岩本 正臣 さん

「地元で上位入賞を目指す」



選手の皆さん頑張ってください！応援もよろしくお願いします！



【問い合わせ先】 福祉事務所 ☎63-1114

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



宿毛川柳大会のご案内

第30回宿毛川柳大会を開催します。県内外から多数の方に参加をいただき盛大に開催されますよう、ご案内します。

日時 11月10日(日) 9時～
場所 宿毛文教センター
主催 宿毛川柳会・宿毛市教育委員会

後援

宿毛市文化協会

宿題

「舌」「だるま」「波」「欲」「歌」「ひらめき」「塩」

出句

各題2句(開会は13時)

出句締切

11時30分(最終)

欠席投句

投句料90円切手6枚(ただし秀吟賞のほかは除賞)投句用紙自由(句箋に清書します)

投句締切 10月31日(木)必着

贈賞

各題秀吟3句とその中より選考委員で決定する優秀3句に賞を授与する。

会費

1,500円(軽食ならびに発表誌含む)

【投句および問い合わせ先】

〒788-0782 宿毛市平田町中山9

宿毛川柳会 小島 進

☎66-11046

第18回オールドパワ 文化展・女のまつり開 催のお知らせ

高齢者の芸術愛好家に発表の場を提供し、その活動の促

進と地域文化の振興を目的として、作品展(工芸・日本画・洋画・書道・写真・俳句・短歌・川柳など)と、歌と踊りのステージ、バザー、もち投げなどで楽しんでいただける内容となっています。

皆さんお誘い合わせの上、ご来場ください。

日時

・作品展

10月18日(金)～20日(日)

9時～17時

※20日は16時まで

・バザー(手づくり品の販売)

10月20日(日) 11時30分～

・女のまつり

10月20日(日) 13時～

・もち投げ

10月20日(日) 16時～

※もち投げは女のまつり終了後に行いますので、開始時刻が前後する場合があります。

場所 宿毛文教センター

主催

宿毛市老人クラブ連合会

宿毛市文化協会

宿毛市教育委員会

※作品の募集要項などについては、お問い合わせください。

【問い合わせ先】

中央公民館

☎63-2618

有料広告

ここに眠る、大切な人のそばに、いつでも足を運べる喜びを!!

東桜霊園 新規開園

- ✿ 宗教は問いません。
キリスト教・神道・無宗教等、どなたでもお求めになれます。
- ✿ 檀家になる必要はありません。(管理料のみ)
- ✿ 生前に墓地を確保する人が増えています。
墓石はこの業者でも設置出来ます。
- ✿ この墓地は自由墓地です。
必要なだけ土地を確保する事ができますが、最低横幅は2m以上です。
永代使用料 1㎡当たり/6万円～7.5万円
※別途、管理料がかかります。
永代管理料一括払い 10万円/永代管理料分割払い(一年毎支払い) 3千円

お墓はお持ちですか?
ご夫婦・ご家族の為に
考えてみませんか?



お気軽にお問い合わせ下さい。

宗教法人 金迦羅寺 TEL 090-3188-0983
(金迦羅寺番号/5000-05-005847)

〒788-0302 高知県幡多郡大月町弘見670番地2 TEL 090-1173-3722 代表役員 谷 守男 許可番号 25宿環第65号

第5回宿毛の歴史講座

連続10回講座の第5回は、『記録された宿毛―藩主巡見記と下横目探索記録―』です。

江戸時代の土佐藩公式記録には、宿毛についての記述も数多く登場します。そこで今回は、藩主による藩内の視察記と下横目(巡査)の報告書から当時の宿毛の様子を明らかにしていきます。我々の先人が暮らした江戸時代、宿毛の町は、また文化はどんな様子だったのか。土佐山内家宝物資料館の渡部淳館長を招いての講座で、当時の宿毛情勢に鋭く切り込んでいただきます。

日時 10月19日(土) 13時30分～15時
演題 『記録された宿毛―藩主巡見記と下横目探索記録―』
講師 (公財)土佐山内家宝物資料館 館長 渡部 淳
場所 宿毛文教センター
※事前申し込み・参加料不要

【問い合わせ先】

宿毛歴史館
☎63-5496

ストーリーテリング講座

ストーリーテリングとは、絵本や物語を読み聞かせるのではなく、昔話や物語を覚えて語ることです。本講座をきっかけに、保育園・幼稚園・学校で、ボランティアとして語ってみませんか。

なお、この講座への参加は、原則として2講座とも出席できる方とします。

講師

中内美江

(おはなしボランティア)

日時 第1回 10月26日(土) 13時～15時
第2回 11月9日(土) 13時～15時
場所 宿毛文教センター
2階視聴覚室

【問い合わせ先】

坂本図書館
☎63-2654

ふれーらーん2013おばけ屋敷が開催されました

宿毛文教センターで「ふれーらーん2013おばけ屋敷」が開催されました。開催当日は、

残暑厳しい天候となりましたが、家族連れや、中学生など多くの来場がありました。

ご来場の皆さん、公民館サークルや婦人会をはじめとする運営関係者の皆さん、ご協力ありがとうございました。



【問い合わせ先】

中央公民館
☎63-2618

新刊案内「坂本図書館」

めざせ!給食甲子園

こつやまのりお 著 講談社

給食でいちばん大切なものは、安全・安心であること。そして味と彩り、栄養バランス、衛生管理、地場産物の活用…。第7回全国学校給食甲子園の模様を通して、栄養士や生産者の給食にかける情熱とその活動を伝える。

空を飛んだ男の子のはなし

サリー・ガードナー 作 三辺律子 訳/小峰書店

ソフィー・スコットの南極日記

アリソン・レスター 作 斎藤倫子 訳/小峰書店

ガラパゴスに木を植える

世界自然遺産 第一号を守れ! 藤原幸一 写真・文 岩崎書店

ハロウィンの犬

10月のおはなし 村上しいこ 作 宮尾和孝 絵/講談社

私の本棚

新潮社 編/新潮社

本棚は宝物、憧れ、宇宙。そしてほんとに厄介!。新居の本棚を作るにあたり蔵書全ての背幅を測った小野不由美、未来の本棚を想像する椎名誠ら、23人の読書家が綴った本棚にまつわる話。『yom yom』掲載を単行本化。

間違いだらけの生活保護「改革」

Q&Aでわかる基準引き下げと法「改正」の問題点 生活保護問題対策全国会議 編 明石書店

地図で読む日本の再生可能エネルギー

持続可能な地域がわかる! 永続地帯研究会 編 旬報社

生きる事はおもしろい

五木寛之 著/東京書籍

二万年の軌跡を生きた鳥ライチヨウ

中村浩志 著 農山漁村文化協会

(内容紹介は、徳島県立図書館センターTRC MARCより)

宿毛市行事予定表

平成25年 10月

開催日	行 事 名	時 間	場 所	問 い 合 せ 先
5(土)	ピア・ふれあい21(西部地区施設交流会)	10:15	宿毛市総合運動公園	宿毛育成園 ☎63-2806
	宿毛市・大月町中学校駅伝大会	8:30	宿毛市総合運動公園	総合運動公園 ☎66-1467
	第8回 四国西南高校バレーボール大会	8:30	宿毛市総合運動公園	総合運動公園 ☎66-1467
6(日)	第16回 読売旗争奪チャリティー 実年ソフトボール幡多大会	8:30	宿毛市総合運動公園	総合運動公園 ☎66-1467
	第18回 蛭湖まつり	10:00	中筋川ダム	蛭湖まつり実行委員会事務局 (中筋川ダム) ☎66-2501
	糖尿病教室(第1回)	13:00	幡多けんみん病院	幡多けんみん病院 ☎66-2222
9(水)	宿毛市老人体育大会	9:45	宿毛市総合運動公園	総合運動公園 ☎66-1467
10(木)	夜間市税納付窓口開設日	17:15	市役所税務課	税 務 課 ☎63-1115
11(金)	第49回 宿毛市美術展覧会(～15日)	9:00	宿毛文教センター	中央公民館 ☎63-2618
12(土)～14(月・祝)市民祭宿毛まつり2013に関する行事は10・11ページをご覧ください。				
12(土)	第67回 幡多地区中学校陸上競技大会	8:40	宿毛市総合運動公園	総合運動公園 ☎66-1467
	ふれあい保育	9:30	市内各保育園	各 保 育 園
15(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「1日行政相談所」(～16日)	13:00	宿毛文教センター	松 岡 陽 一 ☎66-0110 福 田 延 治 ☎67-1778
16(水)	宿毛市・大月町小学校陸上記録会	8:50	宿毛市総合運動公園	総合運動公園 ☎66-1467
17(木)	無料調停相談会	9:30	宿毛文教センター	高知地方裁判所中村支部 ☎0880-35-3007
18(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
	オールドパワー文化展 作品展(～20日)	9:00	宿毛文教センター	中央公民館 ☎63-2618
19(土)	第23回 幡多地区中学校女子駅伝大会 第54回 幡多地区中学校男子駅伝大会	9:00	宿毛市総合運動公園	総合運動公園 ☎66-1467
	第5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
20(日)	第36回 西日本大会2部 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2回 宿毛F C杯キッズサッカー大会	10:00	宿毛市総合運動公園	総合運動公園 ☎66-1467
	第15回 幡多希望の家祭 ～みんなアミーゴ～	10:30	幡多希望の家	幡多希望の家祭実行委員会 ☎66-2212
21(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	10:00		
22(火)	四万十市(中村地域)・三原村 小学校陸上記録会	9:00	宿毛市総合運動公園	総合運動公園 ☎66-1467
24(木)	夜間市税納付窓口開設日	17:15	市役所税務課	税 務 課 ☎63-1115
26(土)	ストーリーテリング講座	13:00	宿毛文教センター	坂本図書館 ☎63-2654
	第36回 西日本大会2部 幡多予選 (軟式野球)	8:00	宿毛市野球場	総合運動公園 ☎66-1467
	休日市税納付窓口開設日	9:00	市役所税務課	税 務 課 ☎63-1115
	狩猟免許初心者講習会	9:30	宿毛東部農村環境改善センター	産業振興課 ☎63-1117
27(日)	平成25年度 秋季四国大学サッカーリーグ 兼 第62回 全国大学サッカー選手権四国地区予選	10:00	宿毛市総合運動公園	総合運動公園 ☎66-1467
	糖尿病教室(第2回)	13:00	幡多けんみん病院	幡多けんみん病院 ☎66-2222
	片島中学校吹奏楽部第15回 定期演奏会	14:00	宿毛文教センター	片島中学校 ☎65-8274
	ねんりんピック剣道交流大会予選リーグ	10:40	宿毛市総合運動公園	福祉事務所 ☎63-1114
28(月)	ねんりんピック剣道交流大会決勝トーナメント	9:30	宿毛市総合運動公園	福祉事務所 ☎63-1114
11月 3(日)	宿毛市市制施行60周年記念NHKのど自慢	11:00	宿毛市総合運動公園	企 画 課 ☎63-1118
	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		宿毛海上保安所前駐車場(受付)	(社)宿毛市観光協会 ☎63-0801

市 県 民 税 3期

国民健康保険税 4期

介護保険料 4期

後期高齢者医療保険料 4期

10/31 (木) 納期限



10月 5、6、12、13、19、20、26、27

11月 2、3、9、10、16、17、23、24、30

〈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
10	27(日)	市 役 所 税 務 課	9:00～17:00

※お昼休みも納付できます。

夜間市税納付窓口開設日

月	日	場 所	開 設 時 間
10	10(木)	市 役 所 税 務 課	17:15～19:00
	24(木)	〃	〃



今日からさっそく介護予防!!



～骨粗しょう症予防～

骨強度が低下し、骨折しやすくなる病気です。

骨粗しょう症は、体格や体質、食習慣や喫煙歴、病歴などが大きく影響します。日常生活に気を配るだけでも予防することができるので、まず自分が骨粗しょう症になりやすい要因を持っているかどうか確認してみましょう。該当項目の多かった方は、生活習慣を見直してみましょう。

「骨粗しょう症になりやすい人と体質」

- 小柄できゃしゃ…骨が細く、カルシウムの蓄積量が少ない。
- 無月経（閉経も含む）や生理不順
…女性ホルモンの分泌が低下し骨量が減りやすい。
- やせていて筋肉が少ない…骨を支える力が弱い。
- 家族に骨粗しょう症の人がいる
…体質や環境が似ているのでなりやすい。

「骨粗しょう症を招く生活習慣」

- 食べないダイエットや偏食
…骨量が低下する。骨粗しょう症の若年化の要因。
- 喫煙や過度の飲酒…カルシウムの吸収を妨げる。
- 運動不足…骨に負担がかからずカルシウムが沈着しない。血液中のカルシウムが、尿と一緒に排泄されてしまう。

骨密度測定します

市民祭宿毛まつりで骨密度測定を実施します。

日 時 10月13日(日)
13時～15時

場 所 旧高知銀行跡地
※簡易な機械を用いて実施しますのであくまでも目安であり、病院での検査とは異なります。

【問い合わせ先】 保健介護課予防係

☎ 63-1113

FAX 63-0410



第3回 すくも探健元気ウォークラリー

今回は平田方面で、一緒にウォーキングを楽しみたいと思います。今回も食生活改善推進員手作りの軽食をゴールで準備しています。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。

開催日 11月10日(日)小雨決行。

※雨天時にはセンター内で運動を行う予定です。

受付時間 9時～9時20分

集合場所 東部農村環境改善センター

参加費 無 料

申し込み 不 要

注意事項 当日は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。

【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

定期 **インフルエンザ** の予防接種が始まります

対象者

宿毛市に住民登録（外国人の方を含む）をしている方で、次のいずれかに該当する方

- ・ 65歳以上の方
- ・ 60歳以上65歳未満の方で、心臓・じん臓・呼吸器の病気またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障害を有し、日常生活の程度が身体障害者手帳の1級に該当する方

実施期間

10月1日(火)～12月31日(火)
(委託医療機関の休診日を除く)

接種費用（自己負担金）

1,000円（生活保護受給者の方は無料）

接種費用の免除について

生活保護世帯の方は接種費用が免除されます。免除を受けようとする方は、宿毛市福祉事務所で交付される自己負担免除証明書を医療機関に提出してください。

接種回数

実施期間中1回のみ

※2回目を接種した場合は、全額自己負担になりますのでご注意ください。

接種機関

高知県内の受託医療機関であれば、宿毛市以外でも接種が受けられます。事前に、医療機関にご確認ください。

予診票 各医療機関に設置しています。

注意事項

医師から十分な説明を受け、その効果や副反応などについて十分理解した上で接種を受けてください。



【問い合わせ先】

保健介護課保健衛生係 ☎ 63-1113



10月は「乳がん月間」です

乳がん検診を受けましょう！

女性がかかる最も多いがん、それが**乳がん**です。近年では若年層の乳がんも増えており、定期的な検診は欠かせません。がんが小さいうちに発見できれば、乳房の温存も可能となり、その後の生存率も大きく上昇します。自分のため、みんなのため、乳がん検診を受けてください。

宿毛市の 乳がん検診料金表	対象年齢	自己負担額
	40歳～69歳	1,300円
	70歳以上	400円

★乳がん集団検診は**12月10日が最終となります**。お申し込みお急ぎください。

「集団検診は、勇気がいる…」

あなたには

幡多健診センターなどで、集団検診と同額で個別検診が受けられる「宿毛市受診券」を発行しております。ご希望の方は下記へお問合せください。

「乳がん検診無料クーポン」が
お手元にある方は、ぜひご利用
ください。



【問い合わせ先】

保健介護課保健衛生係
☎ 63-1113

全国で
「ピンクリボン運動」
実施中！



有料広告

出店者募集

起業をサポート！

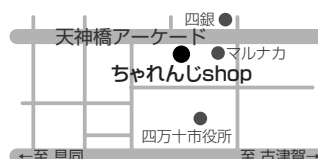
成功の為のノウハウを学べる半年間

【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っていますので、すぐに出店していただくことができます。

【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。



challenge shop TJB 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

11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
22(金)	宿毛市総合社会福祉センター	9:00～ 9:30
29(金)	〃	9:00～ 9:30

〔1歳6カ月児健康診査〕対象児に個人通知します

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

〔離乳食講習会〕対象児に個人通知します

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



成人保健

特定健康診査・胃がん検診
胸部レントゲン(肺がん)検診はお済みですか？

10月30日(水)が最終日になっています。

まだ、検診が終わっていない方で希望される方は、保健
介護課までお申し込みください。

〔大腸がん検診容器配布日〕

日	場 所	実 施 時 間
5(火)	正和隣保館	10:00～10:30
	橋上生活改善センター	14:00～14:30
7(木)	鵜来島離島センター	9:00～ 9:30
	小筑紫基幹集落センター	10:00～10:30
	高知県宿毛漁業指導所	14:00～14:30
14(木)	沖の島開発総合センター	9:00～ 9:30
	すくも湾漁協弘瀬出張所	11:00～11:30
	宇須々木公民館	10:00～10:30
	西町公会堂	14:00～14:30
15(金)	東 部 支 所	10:00～10:30
	宿毛東部農村環境改善センター	14:00～14:30
29(金)	宿毛市総合社会福祉センター	10:00～10:30
	片 島 公 民 館	14:00～14:30

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



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。

⑨ 広報すくも 2013.10

〔赤ちゃん広場〕

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

〔パパママスクール〕

日	場 所	実 施 時 間
3(日)	宿毛文教センター	10:00～14:00

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
1(金)	鵜来島離島センター	8:30～11:00
6(水)	片 島 公 民 館	9:30～11:00
11(月)	栄喜漁村交流センター	9:30～11:00
	宿毛東部農村環境改善センター	13:30～15:00
13(水)	坂本多目的集会所	9:30～11:00
14(木)	二ノ宮集会所	10:00～11:30
18(月)	宿毛文教センター	10:00～11:30
22(金)	鵜来島離島センター	8:30～11:00
28(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

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22日
胸部レントゲンおよび肺がん検診	8月22日
胃 がん 検 診	8月22日
大腸がん検診	8月28日回収分
乳 がん 検 診(集団)	7月30日
子宮頸がん検診(集団)	6月13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

金婚式

おめでとぅございます

平成25年度宿毛市金婚夫婦表彰式は、去る9月1日、新ロイヤルホテル四万十(四万十市)で高知新聞社等主催の金婚夫婦祝福式典とあわせて行われました。

今年金婚式を迎えられたご夫婦が式典に参加され、支え合い、共に歩んできた50年の歳月を振り返りながら、出席者には笑顔があふれていました。

式では、濱田和敏さん・節さんご夫婦が、宿毛市の受彰者を代表して沖本市長より表彰状と記念品を受け取られました。

表彰を受けられたご夫婦は次の方々です。
(順不同・敬称略)
おめでとぅございます。

【宿毛支部】

楠 貴・房子
竹本 駿一・香代子
筒井 祥弘・京子
中脇 亀喜・勝子
野村 清孝・愛子
宮尾 正・英子

【西支部】

山口 恵生・信子
和田 俊也・サトミ

【橋上支部】

寺田 家達・カヨコ

【和田支部】

濱田 和敏・節
澤松 登弘・豊子
戸波 選・義子
増田 賢吉・味枝
山本 幸助・榮美子

【平田支部】

石崎 徹・幸恵
倉松 一夫・幸枝
田村 浩三・和子
面尾 善郎・啓子
松本 匡・眞澄

第56回 金婚夫婦祝福式典

主催／高知新聞社・RKC高知放送・高知新聞社会福祉事業団



宿毛市消防団消防操法大会

9月1日に、

『第12回宿毛市消防団消防操法大会』が宿毛市総合社会福祉センターで開催されました。

各地域の消防団員が、ポンプの操作やホースの取り扱いなどを、いかに正確かつ迅速に行えるか、日ごろの訓練の成果を競いました。



入賞結果

○ポンプ車の部

優勝 片島分団・片島部
準優勝 和田分団・和田部
3位 小筑紫分団・小筑紫部



○小型ポンプの部
優勝 片島分団・大島部
準優勝 橋上分団・楠山部
3位 山奈分団・芳奈部
敢闘賞 小筑紫分団・栄喜部



日ごろから宿毛市民の安心・安全を守るため頑張っている消防団員の皆さんは、この大会のために仕事の合間を縫って訓練を重ねてきました。本当にお疲れ様でした。

今回ポンプ車の部で優勝した片島分団片島部は、10月13日に開催される高知県消防操法大会に宿毛市の代表として出場します。皆さんの応援をお願いします。

取り付けよう
火災警報器！



住警器消太

【問い合わせ先】

宿毛消防署

TEL 63-33111

FAX 63-33396

消すまでは 心の警報 ONのまま

発行／宿毛市 編集／企画課

〒788-8686 宿毛市桜町2番1号 電話 63-11118 FAX 63-0174

平成25年10月1日発行(毎月1日発行)