

7月10日（日）

参議院議員通常選挙投票日



模擬投票の様子（今年、新有権者となる宿毛高校3年、松浦 大和君と門脇 沙絵さん）

今月の主な内容

- 文教センターだより・・・8～10
- 「はなちゃん」のイラストが
使用できます・・・11
- 介護保険料のお知らせ・・・15

人のうごき (28.6.1 現在)

		前月比
世帯数	10,224	－4
人口	21,407	－18
(男)	10,034	－13
(女)	11,373	－5

5月中の 異動状況

出生	12
死亡	25
転入	37
転出	42

いよいよ、18歳選挙権がスタートします。その1票、あなたはどうしますか？自分の1票では何も変わらない？そんなことはありません。私たちの1票には私たちの未来が託されています。皆さんの願いを乗せて、清き1票を必ず投じてください。

市営住宅入居者募集

☎ 63-1120

募集団地

- ・二ノ宮団地(二ノ宮)
1戸 3DK
- ・西町団地(西町一丁目)
2戸 3DK
- ・小森団地(和田)
1戸 3DK
- ・西町地域振興住宅市営住宅
(西町四丁目)
Aタイプ 2戸 1DK
Bタイプ 4戸 1DK

※西町地域振興住宅市営住宅は、
家賃とは別に共益費(2,000円)と駐車場代(1,000円)がかかります。

入居資格条件 有

申込書配布期間

7月1日(金)～7月22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

受付期間

7月11日(月)～7月22日(金)
(土・日・祝日を除く)

受付場所 都市建設課

【問い合わせ先】

都市建設課建築住宅係

西町地域振興住宅入居者募集

所在地

宿毛市西町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 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

(1世帯に1台のみ)

敷金 90,000円

(家賃×3ヵ月)

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)

受付場所 都市建設課

【問い合わせ先】

都市建設課建築住宅係

☎ 63-1120

今月の1日行政相談所

日時

7月12日(火) 13時～15時

場所

宿毛文教センター会議室3

7月は沖の島でも左記の日程で、行政相談所を開設します。宿毛市行政相談員のほかに、高知行政評価事務所行政相談課から職員が派遣される予定です。

日時

7月22日(金)

9時30分～14時

場所

すくも湾漁協弘瀬出張所

宿毛市行政相談委員

三本義男

☎ 63-11800

山岡まゆみ

☎ 63-11468

※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

☎ 63-10948

狩猟免許試験のお知らせ

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

日時

7月30日(土)

10時～(受付9時30分)

場所

四万十市立中央公民館

試験内容

狩猟免許試験

(第一種銃猟、第二種銃猟)

申込先

7月11日(月)までに宿毛地区

猟友会へ申請

日時

7月31日(日)

10時～(受付9時30分)

場所

四万十市立中央公民館

試験内容

狩猟免許試験(わな猟)

申込先

7月11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

7月24日(日)

9時30分～(受付9時)

場所

四万十市立中央公民館

参加費

7,000円

(宿毛市が補助します。)

※当日問題集を別途1,500円で販売しておりますがこちら補助対象です。

申込先

7月11日(月)までに宿毛地区

猟友会へ申請してください。

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おりますので左記ま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

宿毛市産業振興課

☎ 63-11117

宿毛地区猟友会

☎ 67-10027(自宅)

☎ 090-1002-3903

部落差別をなくする運動 強調旬間記念事業

7月10日～20日は「部落差別をなくする運動強調旬間」です。

人が人らしく生きるために、人権の視点に立ち、偏見に縛られず、お互いを認め合いながら、正しい認識と理解を深めていくことが大事なのではないのでしょうか。

宿毛市では、一人ひとりの人権が尊重される社会を目指し、人権問題に対する認識を深めるとともに、人権意識の普及高揚を図るため7月16日(土)に記念事業を行います。多くの皆さんの参加をお待ちしています。

日時 7月16日(土)
9時30分～13時
場所 宿毛文教センター

●記念講演

演題 「差別の現実と市民の人権」

講師 奥田 均

時間 9時40分～11時

場所 多目的ホール

※当日は手話通訳を行います。

講師プロフィール

1952年生まれ。関西大学文学部教育学科卒業後、関西外国語大学教員などを経て、近畿大学人権問題研究所教授博士(社会学)。

一般社団法人 部落解放・人権研究所 代表理事。社会福祉法人 大阪府社会福祉協議会 理事。一般財団法人 大阪府人権協会 理事。一般財団法人 八尾市人権協会 理事長。NPO 法人 就労・生活・まちづくり支援機構 理事。「差別禁止法」の制定を求める市民活動委員会 共同代表。

【著書】『部落解放への挑戦―「補償」から「建設」へ』『データで考える結婚差別問題』『差別のカラクリ』『同対審』 答申を読む』ほか



ビデオ上映 (子ども対象)

時間 9時30分～11時
場所 視聴覚室

●人権啓発パレード

時間 11時40分～13時
場所 宿毛文教センター→ロースン宿毛中央7丁目店前交差点→FCエヴィくりはら宿毛店

【問い合わせ先】

人権推進課
6210225

「自己アピール力を磨くトレーニング」スキルアップセミナー開催!!

自分自身でアピールポイントを知り、効果的に表現するコミュニケーションスキルを鍛えます!人前でのスピーチのコツや就職活動におけるマナーを学ぶことができる実践的セミナーです。

- 自分を知る
- 自分のアピールポイントを知る。
- 自分の経験してきたことを

知る。

- 自分の目標を知る。
- 自分のコミュニケーションの取り方を知る。
- 自分の夢を知る。
- 自分を伝える

- コミュニケーションのコツ
- 人前での話し方のコツ
- 言葉づかいのコツ
- 話の組み立て方のコツ
- 自己アピールスピーチ
- 人前での自己表現トレーニング

日時

7月23日(土) 13時～17時

場所

四万十市社会福祉センター
研修室1

対象者

39歳までの若年求職者および学生(高校生以上)の就職希望者

※その他、ご希望の方はご相談ください。ただし、右記の方が優先となります。

参加料 無料

定員 15名(要予約)

講師

山下 加津子

「コーチ・フォークス・マスターズ」運営。2003年まで「こうち生協」職員研修に携わり翌年4月に独立。現在は高知県を拠点に企業、行

政機関、学校などの人材育成に関わり、コミュニケーションやビジネスマナーなどの分野でビジネスコーチ・研修コーチとして活躍中。

【申し込み・問い合わせ先】

ジヨブカフェこうち幡多サテライト
0880-3416860
http://jobcate-kochi.jp/

お誕生おめでとう
(平成28年5月受付分)

住所	赤ちゃん	保護者
山奈町山田	杓谷 慧悟	甫律
長田町	井上 蒼都	崇
中央8丁目	澤田 社介	良介
小深浦	有田 にく	直史
四季の丘2丁目	まつおか 嬉宝	和哉

※本コーナーは、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】

市民課市民係
6311112

農地パトロールを実施します

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等に努めております。

今年は8月に市内を巡回して調査を行う予定です。

調査にあたり農地内に立ち入ることやお話をお伺いすることもあります。ご理解とご協力をお願いします。

【問い合わせ先】

農業委員会事務局
☎ 63-11101

国民宿舎椰子リニューアルオープンについて

かねてより改修工事を行っておりました国民宿舎「椰子」が7月1日（金）より「宿毛リゾート 椰子の湯」としてリニューアルオープンします。
ゆつくりとおくつろぎいただける、リラクゼーション感溢れる施設としてリニューアルいたしますので、ご利用くださいますよう、ご案内します。

【問い合わせ先】

商工観光課
☎ 63-11119
椰子の湯
☎ 65-8185

平成28年度地域災害支援ナース育成研修受講者募集

高知県下で発生する広域自然災害の際に、住み慣れた地域の避難所や救護所、救護病院等で活動する看護職を育成する研修です。28年度からは介護、その他の専門職の皆様にもご参加いただき、災害時の支援活動について共に学ぶことで、発災時に協働してよりよい支援活動につなげていきたいと考えています。

日時 8月20日（土） 9時～16時
場所 宿毛文教センター多目的ホール
対象者 地域の看護職、介護職、その他保健医療福祉専門職
参加費 非会員（資料代 500円）
申込方法
・災害看護研修申込書B（ホームページからダウンロード）

に開催場所を明記の上、FAXにてお申し込み願います。
※電話での申し込みも受け付けます。

申込締切
8月13日（土）

【問い合わせ先】

公益社団法人高知県看護協会
災害看護担当 秦
☎ 088-844-0678
FAX 088-844-0053
☎ http://www.kochi-kangokyo
ka.or.jp/
✉ info1@kochi-kangokyo
ai.or.jp

糖尿病教室のご案内

日時
○第一回
7月24日（日） 10時～11時30分
①「糖尿病の基礎知識」
内科医師 稲田 昌二郎
②「糖尿病患者のフットケア（足のお手入れ）」
看護師 東 知恵
③「食事療法の基本」
管理栄養士 野村 愛
○第二回
8月7日（日） 10時～11時30分
①「糖尿病の薬について」
薬剤師 尾崎 真利子
②「シックデイって何？こんな

時あなたはこうする？」
看護師 濱田 綾

③「少しの工夫でOK！栄養素バランスのよい食事になるコツ」
管理栄養士 井上 那奈

○第三回

8月21日（日） 10時～11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「運動療法について」
理学療法士 今橋 一幸

③「アルコール、清涼飲料水に含まれる糖分を知ろう」
管理栄養士 井上 那奈

開催場所

高知県立幡多けんみん病院
中会議室

参加費 無料

【問い合わせ先】

高知県立幡多けんみん病院
内科外来看護師 頼田・周治
☎ 0880-6612222（代表）

さんご娘募集

宿毛市観光協会では、宿毛市PRのためのキャンペーンガールである「さんご娘」として活動してくださる方を募集します。宿毛市で開催される

各種イベントや対外的なPRなど活躍の機会が多数あります。（謝礼あり）
興味のある方はお問い合わせください。

応募対象者

・18歳以上で宿毛市在住／在勤の方
・主旨を理解して宿毛市のPRに意欲のある方

応募締切 7月31日（日）
採用人数 若干名

【問い合わせ先】

（二社）宿毛市観光協会
☎ 63-10801

有料広告

ヘアメイト ひまわり

¥1,000～
（子ども ¥900）

宿毛駅構内にサンパツ屋がオープン！（女性歓迎）
（カット、シェービング、カラー、OK!!）
上質のサービスを低価格で提供!!
車いすのままでもOK!!



A.M 8:30 ～ P.M 7:00

☎ 090-2899-6655

サニーサイドパークでの バーベキュー機材の貸し 出し開始

宿毛市観光協会では、道の駅宿毛サニーサイドパークにて7月よりバーベキュー機材(コンロ、焚き火台、木炭、着火材、トング、テーブル、イス、タープなど)の貸し出しを行います。手ぶらでバーベキューをお楽しみいただいて、手ぶらで帰れるようバーベキュー用の食材などの手配も可能です！利用料金など詳細はお問い合わせください。

【問い合わせ先】

(二社)宿毛市観光協会
☎ 63-0801

すくも市民記者募集

宿毛市観光協会では、今年度より宿毛市のPRを強化するため、宿毛市観光協会職員とともに宿毛市のPRを行っている「すくも市民記者」を募集いたします。

応募対象者

- ・中学生以上で宿毛市在住または在勤の方
- ・自分の目線で宿毛市の魅

力をPRしたい意欲のある方

- ・宿毛市観光協会でご参加いただける方
- ・市民記者講習会にご参加いただける方

- ・講習受講後、継続的に記事を書いていただける方

応募方法

氏名、住所、連絡先を明記の上、「宿毛の夏」をテーマに500文字以上の記事を書いて、宿毛市観光協会まで持参または郵送をお願いします。

応募締切

7月31日(日)

【問い合わせ先】

(二社)宿毛市観光協会
☎ 63-0801

モラロジー日セミナー

『心新たに生きる』

日時

7月27日(水)
19時30分～21時30分

場所

宿毛文教センター
会議室1

講師

(公財)モラロジー研究所
社会教育講師
丸岡 良太郎(香美市)

参加費 無料

※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
☎ 63-1038

放送大学

10月生募集のお知らせ

放送大学では平成28年度第2学期(10月入学)の学生を募集しています。放送大学はテレビなど、ラジオ、インターネットを通して学ぶ通信制の大学です。心理学・福祉・経済・歴史・文学・自然科学など、幅広い分野を学べます。

出願期間

第1回 8月31日(水)まで
第2回 9月20日(火)まで

※資料を無料で差し上げて頂けます。お気軽に電話・ホームページよりご請求ください。

【問い合わせ先】

放送大学高知学習センター
☎ 088-843-4864
放送大学
http://www.ouj.ac.jp/

無料法律相談のお知らせ

8月3日は「司法書士の日」です。これを記念し、高知県司法書士会では県内5カ所で無料法律相談会(予約不要)を開催します。

日時

8月3日(水) 10時～15時

場所

四万十市社会福祉センター

高知県司法書士会では、県内各地で無料法律相談会(予約制)を開催しています。

相続や遺言のこと、仕事のこと、借金の問題、訪問販売や家賃の滞納といった日常生活のトラブルに関することなど、様々なご相談に司法書士がお答えします。ぜひご利用ください。

場所

四万十市社会福祉センター
毎週(土) 13時～17時

※15時以降の相談は法テラス法律扶助相談(資力要件あり)です。

【予約・問い合わせ先】

高知県司法書士会総合相談センター
☎ 088-825-3143

道の駅すくもテナント募集

道の駅すくもサニーサイドパーク内のテナント出店者を募集しています。お気軽にご相談ください。

場所

宿毛市坂ノ下1023番地

44

面積

60㎡

賃貸料金

月額52,500円(税込)～
共益費 月額5,250円



【問い合わせ先】

(二社)宿毛市観光協会
☎ 63-0801

「すくも森林塾」のご案内

「すくも森林塾」は「自分
山を間伐してみたいけれど経
験の無い方」や「とにかく林
業に興味がある方」などが気
軽に参加できる林業の講習会
です。昨年度に引き続き開催
しますので、興味がある方
の受講をお待ちしています。

対象者

宿毛市在住の18歳以上の方
(ただし、学生は不可)。

定員 15名(先着順)

参加費 無料

募集期間

7月4日(月)～7月20日(水)

研修メニュー

- 視察研修 8月
 - チェンソー研修 9月
 - 間伐基礎研修 10月
 - 軽架線集材研修 11月
 - 作業道開設研修 12月
- ※9月～12月の研修は、土・
日の2日間で行う予定です。
申込先

産業振興課まで電話または
メールで①住所、②氏名、
③性別、④生年月日、⑤連
絡先(電話番号)を記入の上、
お申し込みください。

【問い合わせ先】

産業振興課農林振興係

☎ 63-1117

✉ sangyou@city.sukumo.k
ochi.jp

宿毛市長期浸水防災訓練 の実施

南海トラフ巨大地震に伴い、
津波や長期浸水被害が想定さ
れる地域における合同救助訓
練を実施します。

当日はヘリコプターの救出
訓練も予定しており、訓練時
には騒音等の発生により近隣
の皆様にはご迷惑をおかけし
ますが、ご理解ご協力をお願
いします。

○日時 7月26日(火)

9時30分～12時

※予備日 7月27日(水)

○場所

宿毛湾港新田緑地(宿毛クリ
ンセンター西側の公園)

○参加機関

高知県警察(宿毛警察署、災
害対策課、機動隊、航空隊)・
高知県消防防災航空隊、宿
毛市、幡多西部消防組合、
宿毛海上保安署・自主防災
組織、大島小学校など

【問い合わせ先】

宿毛警察署

☎ 63-0110

県民スポーツフェスティ バル2016

高知県では、県内在住の18
歳以上の方を対象に『県民ス
ポーツフェスティバル』を開
催しています。

今年度も6月から来年2月
の日程で次の競技が行われる
予定です。

競技名

アクアスロン／ゴルフ／陸
上競技／スカッシュ／バレー
／ソフトボール／バレーボ
ール／ゲートボール／弓道
／ラグビーフットボール／
バドミントン／バウンドテ
ニス／テニス／ターゲット・
バードゴルフ／ソフトテニ
ス／スポーツチャンバラ／
グラウンド・ゴルフ／剣道
／水泳／デイスクゴルフ／
ペタンク／ラージボール卓
球／柔道／フットサル／ボ
ウリング／クレール射撃／軟
式野球／ボッチャ／パーク
ゴルフ／スキー・スノーボ
ード／スポーツ吹矢
《オープン競技》
フオークダンス／武術太極
拳／サイクリング／パワー

リフティング

各競技の詳しい開催要項な
どについては、高知県教育委
員会 スポーツ健康教育課の
ホームページ([http://www.pref.koc
hi.lg.jp/soshiki/310501/](http://www.pref.koc
hi.lg.jp/soshiki/310501/))をご覧
いただくか、宿毛市運動公園
までお気軽にお問い合わせせ
ください。

【問い合わせ先】

宿毛市総合運動公園

☎ 66-1467

介護職員初任者研修(旧 ホームヘルパー2級)受 講生募集

宿毛ケアキャストでは、初
任者の段階から「根拠ある介
護」を学び、高齢化が進む地
域を支える力を育てていきます。
仕事終わりや家事終わりに3
時間程度の勉強をして、これ
からの時代、介護に役立つ資
格を取りませんか？

募集期間

7月1日(金)～
(定員に達し次第、締め切ります)

定員 20名(先着順)

研修期間

8月1日(月)～11月18日(金)

※毎週月・水・金曜日、

土曜日(終日)

※天候や講師の都合により日
程が変更となる場合があります。

受講料

5,000円

※欠席による補講代は別途

テキスト代 5,460円

場所

宿毛市総合社会福祉センター

【問い合わせ先】

宿毛ケアキャスト事務局

(有)あらたケアサービス

あらたケアカレッジ 大本
☎ 090-6288-5829

第67回宿毛高等学校同窓会

宿毛高等学校同窓会総会お
よび懇親会を、開催します。
当日は遠方からもたくさん
の同窓生が参加してくれる予
定です。多数の方のご参加を
お待ちしております。

期日 8月12日(金)

総会 18時～

懇親会 総会終了後

場所 みよき

会費 5,000円

【問い合わせ先】

宿毛高等学校同窓会事務局

☎ 63-2164

特別養護老人ホーム千寿園における虐待や誤薬について

このたび、本市の特別養護老人ホーム千寿園におきまして、入居者の方に対する虐待の事象が認められました。また、これまで誤薬による事故も多数発生しており、入居者の方やご家族の皆様、そして市民の皆様に対して、心からお詫び申し上げますとともに、今後このようなことが発生しないよう改善策に取り組んでまいります。

虐待や誤薬の概要について

昨年、関係者の方から千寿園職員による入居者の方に対する虐待を疑わせる相談が市保健介護課にあり、高齢者虐待の可能性があると判断し、今年の1月から3月にかけて施設への訪問調査を実施しました。調査の結果、虐待の事象と高齢者虐待の防止等のための措置義務違反を確認したため、4月末に千寿園に対して改善通知を行いました。

内容につきましては、
①入居者の安全を考えたこととはいえず、ナースコールを手が届かない位置に置く、又は外している事例。

②オムツ交換の途中で放置された入居者がおられたという事例。

③入居者に乱暴な言葉遣いや荒い口調で話すことがあったという事例。

④内服服用の判断を介護職員がしたことや投薬忘れ、服薬の内容や時間帯を間違えた事例。
などの点について、改善通知を行いました。

虐待や誤薬の改善策について

千寿園の改善計画としては、
①について、ナースコールの状況を確認して、有線で危険な方には無線式のナースコールを設置して改善しました。

②について、介護拒否等があった場合には、他職員の応援要請をして対応することを確認しました。また、入居者から暴力等の訴えがあった場合には、事実確認を行い事故対策委員会でも協議します。

③について、言葉遣いは入居者の方とのコミュニケーションをとるうえで重要なことであり、入居者の方への言葉遣いには十分配慮し、思いやりのある言葉かけを徹底します。また、職員の倫理感を高めるために、今まで以上に、人権

研修や虐待防止に関する研修を実施します。更に、自己点検表を活用して、職員の行動変容を確認するとともに意識改革に努めます。

④について、介護職員に対して、投薬マニュアルどおり看護師の指示により実施することを徹底します。誤薬は、薬の内容や量によつては生命に重大な危機を及ぼすことになり、決して起こしてはならない事故という認識のもと、職員全員が危機管理意識を高め、投薬マニュアルの見直しや服薬管理研修の実施により、事故防止に努めます。

最後に

虐待防止と服薬管理を千寿園の最重要課題として、利用者の皆様が安心・安全に過ごしていただけるように、組織が一体となって取り組んでまいります。また入居者のご家族や市民の皆様の信頼回復に向けて、職員一丸となって努めてまいります。

【問い合わせ先】

千寿園
☎6213020
宿毛市小筑紫町福良8016

消防コーナー

消防団協力事業所表示証交付

宿毛市では十三・十四番目となる消防団協力事業所表示証を市内の事業所に交付しました。

消防団協力事業所とは、宿毛市消防団に積極的に協力している事業所であり、認定基準に適合した事業所です。

交付番号十三

有田建設株式会社

交付番号十四

石崎建設株式会社



夏の事故に気をつけよう

夏になり、花火やバーベキューをする機会が多くなると
● 思います。
● こどもだけでさせずに、大

人が火の取扱い、後始末をしつかりしましょう。
● お酒を飲んだ後での、川あそび、海水浴はやめましょう。
● 重大な事故につながります。

適度な水分補給をし、熱中症や脱水症状に気をつけましょう。



幡多西部消防組合のホームページより、火災予防条例及び危険物に関する各種申請様式がダウンロード可能となっていますので、必要の際は是非ご利用ください。



住警器消太

【問い合わせ先】

宿毛消防署
☎6313111
☎6313396

消しましょう その火その時 その場所

「海の日清掃活動」協力のお願い

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、毎年「海の日」に漁港や海岸の清掃を行っています。

市民の皆さんの積極的なご参加をお待ちしています。

日時

7月18日(月・祝)海の日
8時～10時(予定)

場所

咸陽島公園・大島公園・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
☎6213177
藻津漁業協同組合
☎6517368



精神保健福祉相談

精神障害者または精神障害の疑いのある方やその家族に対し、精神科医師による相談を開催します。

日時

8月17日(水)

時間

13時30分～15時30分

場所

高知県幡多福祉保健所

定員 3名

申込締切

8月2日までにお電話でご予約ください。

主催

高知県幡多福祉保健所



【問い合わせ先】

高知県幡多福祉保健所
健康障害課
☎0880-3415124



文教センター
お問い合わせ先
中央公民館 ☎63-2618
宿毛歴史館 ☎63-5496
坂本図書館 ☎63-2654

「歴史館パスポート」のお知らせ

市内各小学校の協力により「歴史館パスポート」を全児童に配布しています。

これを持参する市内小学生は、引率する保護者も含めて無料で宿毛歴史館に何回でも入館できます。

なお、今年度も入館ごとに「すくもの21人」缶バッジを1個差し上げます。

さらに、その都度「歴史館パスポート」に押されるスタンプが21人分そろうと、缶バッジすべてを飾ることができるよう色紙をプレゼントします。

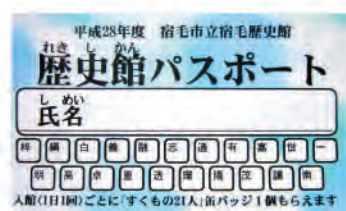
開館時間

8時30分～17時

休館日

毎週月曜日(祝日の場合は開館し、翌日休館)・年末年始

※1日の利用は1回のみで、缶バッジは毎回歴史館パスポート1枚につき1個、なにより次第終了となります。また、「歴史館パスポート」は市内中学生も対象になり、歴史館で開館時に発行しています。



【問い合わせ先】

宿毛歴史館
☎6315496

夏休み親子・子ども教室参加者募集

中央公民館では、夏休みの期間中、親子折り紙教室や親子料理教室、子ども陶芸教室、子ども将棋教室を開催します。ぜひご参加ください。

○親子お料理教室(異国の料理)

日時

7月18日(月・祝)
10時～13時

場所

宿毛文教センター調理実習室

講師

サイモン・ハリス
シーナ・クラーク

参加費

1名500円程度(材料費) 持ってくるもの

エプロン、三角巾、マスク、タオル、参加費

対象者

小学生とその保護者(小学生1名につき、保護者1名の組み合わせ)

定員

10組 ※定員を超えた場合は抽選とします。

申込締切 7月6日(水)

○子ども陶芸教室

日時

①7月27日(水)～28日(木)
②8月2日(火)～3日(水)

①、②とも13時30分～16時

※2日間連続での参加となります。

場所

宿毛文教センター創作室

講師

下元 かおる

参加費

無料

対象者

小学生

定員

各日程15名

※定員を超えた場合は初めて参加する方を優先した上、抽選します。

申込締切

①7月20日(水)

②7月26日(火)

※①、②どちらかの参加としますが、①の抽選に外れた場合は②に申し込むことは可能です。

○子ども将棋教室

日時

8月8日(月)～10日(水)

※3日間の参加となります。

8日～9日は、14時～16時

10日は、10～12時

場所 宿毛文教センター

視聴覚室

講師 角辻 公樹

参加費 無料

対象者 小・中学生

定員 30名

※定員になり次第締め切りします。

○親子折り紙教室

日時 8月6日(土)

14時～16時

場所 宿毛文教センター

会議室2

講師 林 恵子

参加費 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(小学生1名につき、保護者1名)

定員 10組

※定員を超えた場合は抽選とします。

申込締切 7月19日(火)

【申し込み・問い合わせ先】

中央公民館

☎6312618

第52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。多数出品くださいますようお願いいたします。

なお、申込書、要項など、詳しい資料が必要な方は宿毛市ホームページからダウンロードするか、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(中学生以下を除く)または出身者および前記市町村内に勤務する者もしくは出品部門に該当する宿毛市の公民館サークルに所属し活動する者ならびに宿毛市内の高等学校に在学する者で、自己の作品に限る。

故人の作品は、概ね1年以内に遺族または相続人が出品することができ。

出品手数料 無料

会場 宿毛文教センター

搬入

9月25日(日) 9時～17時

審査

9月26日(月)

11時～15時30分

(終了後作品の講評を行います)

会期

10月7日(金)～11日(火)

9時～18時

(最終日は13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・ほう状・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11日(火) 15時～16時

搬出

10月11日(火) 16時～18時

10月12日(水) 9時～18時

※額装にガラスは使用しないこと。

※つりひもおよび金具を必ず付けること。

※写真は、フィルム・デジタルカメラを問わない。

※次のものは出品することができない。

なお、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既に発表したもの。
- ②模写ならびに自己の創作でないもの。
- ③製作後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

☎6312618

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	軸装、額装を含めて 縦2.43m以内、横2.43m以内。	表装または額装、軸装のこと
写真	3点以内	単写真ならびに組写真とし、木製パネル張りに限る。 パネルの大きさは65cm×54cm(市販全紙パネルと同程度のもの)厚さは2.0cm以上、3.5cm以内。 プリントはA3から全紙まで。 ただし、組写真のプリントは六切以上またはA4以上。	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

子どもフェスティバル すくも

宿毛文教センターでは、『子どもフェスティバルすくも』を開催します。模擬店・ゲーム、昨年好評だったアートワークショップなど、楽しい催し物をたくさん用意して皆さんのご来場をお待ちしています。ご家族そろって文教センターで夏のひと時をお楽しみください。

日時

7月31日(日) 10時～13時

場所 宿毛文教センター

・模擬店

焼きそば・ばら寿司・かき氷・アイスクリーム・ジュースなど(各100円)

・ゲーム

宝探し・サッカーの当て・お菓子つかみ取り・輪投げ・スーパースポーツなど(各100円、宝探しは無料)

・アートワークショップ
へんてこ動物をつくってみよう

参加費 無料

定員 90名(先着順)

【問い合わせ先】

中央公民館

☎63-2618



■ ぼくのおばあちゃんはキックボクサー

ねじめ正一 作

山村浩二 絵

くもん出版

おばあちゃんはキックボクシングの世界おばあちゃん級チャンピオンで、おじいちゃんとはトレーナー。2人は毎日一緒に練習しています。でも、ある日、おじいちゃんが病気になるって入院してしまい…。

■ むしごぶみつけた

新開孝

写真・文

ポプラ社

■ てるてるぼうずとふりふりぼうず

せなけいこ 作・絵

金の星社

■ 音の大研究 性質・役割から意外な活用方法まで

戸井武司 監修

PHP研究所

■ ねこがおおきくなりすぎた
ハンス・トラクスラー 作・絵

杉山香織 訳

徳間書店

■ 大きな鳥にさらわれないよう

川上弘美 著

講談社

遙か遠い未来、滅亡の危機に瀕した人類は、小さな集団に分かれ、密やかに暮らしていた。生きながらえるために、ある祈りを胸に秘める。かすかな光を希求する人間の行く末を暗示した、新しい神話。『群像』掲載等を単行本化。

■ 忍者の歴史

山田雄司 著

KADOKAWA

■ 求愛

瀬戸内寂聴 著

集英社

■ 秋霜

葉室麟 著

祥伝社

■ ポイズンドクター・ホーリー
イマザー

湊かなえ 著

光文社

(内容紹介は、(株)図書館流通センターTRCMARCより)

自衛官採用試験のお知らせ

18歳以上27歳未満(採用予定月の1日現在)の男女を募集しています。学歴は不問です。

募集種目	受付期間		試験期日	試験内容
自衛官候補生	男子	7月1日(金)から 9月16日(金)まで	9月中旬	筆記試験(国語、数学、社会および作文)、 口述試験、適性検査および身体検査
	女子	7月1日(金)から 9月8日(木)まで		

[給与等] 126,900円、3カ月後161,600円+一時金176,000円(平成27年4月1日現在)

[各種手当] 扶養手当、地域手当、航海手当、航空手当等がそれぞれの該当者に支給されます。

また、年2回期末・勤勉手当および任期満了時には特例退職金が支払われます。

[休日・休暇] 年次休暇のほか、年末年始等の特別休暇等があり、週休2日制が実施されています。

特例退職金	任期満了毎の支給			2任期の所得総額の一例
	1任期	2任期	累計	
陸上自衛官 (1任期目が1年9カ月任用)	550,420円	1,390,000円	1,940,420円	約1,338万円
海上・航空自衛官 (1任期目が2年10カ月任用)	907,396円	1,445,334円	2,352,730円	約2,052万円 (艦艇勤務)

【問い合わせ先】 防衛省自衛隊高知地方協力本部四万十地域事務所

☎0880-35-3096 ✉kochi-pco40010@softbank.ne.jp

【国民年金保険料は納付期限までに納めましょう】

平成28年4月分から平成29年3月分までの国民年金保険料は、月額16,260円です。

保険料は、日本年金機構から送られる納付書により、金融機関・郵便局・コンビニで納めることができます。また、クレジットカードやインターネットなどを利用しての納付、そして、便利でお得な口座振替もあります。

未納のまま放置されると所定の手続き後、納付義務のある方の財産が差し押さえられることがありますので早めの納付をお願いします。

【国民年金保険料免除等の申請について】

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難しい場合には、保険料の納付が「免除」または「猶予」となる制度があります。

申請して承認されると、保険料の全額または一部の免除等をうけることができます。

※免除等申請の手続きが遅れていた場合や、保険料が納め忘れの状態でも万一、病気やけがにより障害が残った場合や死亡といった不慮の事態が発生すると、障害基礎年金や遺族基礎年金が受けられない場合があります。

●申請期間

平成28年度の免除などの受付は平成28年7月1日から開始され、平成28年7月分から平成29年6月分までの期間を対象として審査を行います。

また、免除などの申請ができる過去期間については、申請書を提出した日から2年1カ月前までになります。

なお、猶予と制度の対象年齢が、平成28年7月以降30歳未満から50歳未満に拡大されます。

●申請方法

宿毛市に住民登録している方は、市民課年金係または各支所へ、申請に必要なものをお持ちください。

●申請に必要なもの

年金手帳、印鑑（ご本人が署名する場合は不要）、本人確認書類（運転免許証など）、退職・失業を理由に申請する場合は、雇用保険受給資格者証の写しまたは雇用保険被保険者離職票等の写し



手続きは
お早めに!!



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19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

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

人の本人確認ができるも

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

「はなちゃん」のイラストが使用できます

宿毛市マスコットキャラクター「はなちゃん」を多くの方に親しんでいただくため、イラストをどなたでも自由に使用できるようになりました。

ただし、営利を目的として使用する場合は、市の承認が必要です。

また、使用に際し、イラストの近辺に「宿毛市のはなちゃん」を記載するなどの使用のルールもあります。使用上の注意等は、取扱要綱に記載しておりますので、ご確認の上、使用範囲内でのご使用をお願いします。

イラストや要綱など、詳しくは市のHPに掲載していますので、ご覧ください。

【使用例】



宿毛市のはなちゃん

URL

<http://www.city.sukumo.kochi.jp/hanausersmanual/hanausersmanual.html>

問い合わせ先

宿毛市企画課 ☎ 63-1118

宿毛市行事予定表

平成28年 7月

開催日	行 事 名	時 間	場 所	問い合わせ先
2(土)	こくみん共済リーグ(サッカー) (～3日)	10:00	宿毛市総合運動公園	総合運動公園 ☎66-1467
3(日)	第44回 四国王座杯 幡多予選(軟式野球)	8:00	宿毛市野球場	総合運動公園 ☎66-1467
5(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
	社会を明るくする運動～総決起集会・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(水)	献 血	15:30	すくも湾漁協本所(田ノ浦)	保健介護課 ☎63-1113
7(木)	献 血	9:00	宿毛市役所	保健介護課 ☎63-1113
9(土)	幡多じまんカーニバル	11:00	宿毛市総合社会福祉センター	宿毛青年会議所 ☎63-3484
	第37回 高知県ミニバスケットボール夏季大会	9:00	宿毛市総合運動公園	総合運動公園 ☎66-1467
11(月)	ふれあい保育	10:00	宿毛幼稚園	宿毛幼稚園 ☎63-2914
	育児相談	10:00	宿毛幼稚園	宿毛幼稚園 ☎63-2914
12(火)	行政相談「1日行政相談所」	13:00	宿毛文教センター	三 本 義 男 ☎63-1800 山岡まゆみ ☎63-1468
13(水)	第1回 食良くはっぴい教室	10:00	宿毛文教センター	保健介護課 ☎63-1113
14(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
16(土)	部落差別をなくする運動強調句間記念事業 ・記念講演 講師 奥田 均 「差別の現実と市民の人権」	9:40	宿毛文教センター	人権推進課 ☎62-0225
	・子ども対象ビデオ上映	9:30		
	・人権啓発パレード	11:40		
	ボールゲームフェスタ2016	9:00	宿毛市総合運動公園	総合運動公園 ☎66-1467
17(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31回 笹平キャンプ場開き	10:00	笹平キャンプ場	楠山あけぼの会 ☎64-7027
	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	総合運動公園 ☎66-1467
18(月・祝)	海の日清掃活動	8:00	成陽島公園・大島公園・藻津(県境の浜)	すくも湾漁協協同組合 ☎62-3177 藻津漁業協同組合 ☎65-7368
	こくみん共済リーグ(サッカー)	10:00	宿毛市総合運動公園	総合運動公園 ☎66-1467
	親子お料理教室(異国の料理)	10:00	宿毛文教センター	中央公民館 ☎63-2618
19(火)	出張年金相談	10:00	市役所(市民課で受付)	市 民 課 ☎63-1112
	運動教室	19:00	宿毛市総合運動公園	保健介護課 ☎63-1113 市 民 課 ☎63-1112
20(水)	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(木)	宝くじ まちの音楽会岩崎宏美 with 宗次郎 ～心のふるさとを求めて～コンサート	18:00	宿毛市総合社会福祉センター	生涯学習課 ☎63-3394
	通学路安全の日		市内全域	総 務 課 ☎63-0948
22(金)	市民講座～認知症予防シリーズ～	14:00	聖ヶ丘病院	聖ヶ丘病院 ☎63-2146
	行政相談「1日行政相談所」	9:30	すくも湾漁協弘瀬出張所	三 本 義 男 ☎63-1800 山岡まゆみ ☎63-1468
	ミズノグローイングアップリーグ in 黒潮・宿毛2016(～24日)	13:00	宿毛市総合運動公園他	総合運動公園 ☎66-1467
24(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
	糖尿病教室 第1回	10:00	高知県立幡多けんみん病院	高知県立幡多けんみん病院 ☎66-2222
	第44回 四国王座杯 幡多予選(軟式野球)	8:00	宿毛市野球場	総合運動公園 ☎66-1467
	こくみん共済リーグ(サッカー)	10:00	宿毛市総合運動公園	総合運動公園 ☎66-1467
25(月)	ふれあい保育	10:00	宿毛幼稚園	宿毛幼稚園 ☎63-2914
	育児相談	10:00	宿毛幼稚園	宿毛幼稚園 ☎63-2914
26(火)	宿毛市長期浸水防災訓練	9:30	宿毛湾港新田緑地	宿毛警察署 ☎63-0110
	Blue Wave 黒潮チャレンジカップ2016(～28日)	13:00	宿毛市総合運動公園他	総合運動公園 ☎66-1467
27(水)	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
	子ども陶芸教室(～28日)	13:30	宿毛文教センター	中央公民館 ☎63-2618
28(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
30(土)	SUKUMO SUMMER CUP 2016(バスケ) (～31日)	9:00	宿毛市総合運動公園	総合運動公園 ☎66-1467
31(日)	第39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
	子どもフェスティバルすくも	10:00	宿毛文教センター	中央公民館 ☎63-2618
8月2(火)	子ども陶芸教室(～3日)	13:30	宿毛文教センター	中央公民館 ☎63-2618
6(土)	親子折り紙教室	14:00	宿毛文教センター	中央公民館 ☎63-2618
	親子ものづくり体験講座	9:00	高知県立宿毛工業高等学校	高知県立宿毛工業高等学校 ☎66-0346
	市長杯ミニバスケットボール大会2016(～7日)	9:00	宿毛市総合運動公園	総合運動公園 ☎66-1467
	第12回 宿毛市長杯少年サッカー大会2016(～7日)	10:00	宿毛市総合運動公園他	総合運動公園 ☎66-1467
7(日)	第58回 宿毛市人権教育研究大会 (分科会／13:30／各会場)	10:00	宿毛市総合社会福祉センター	生涯学習課 ☎63-3394
8(月)	子ども将棋教室(8～9日)	14:00	宿毛文教センター	中央公民館 ☎63-2618
	子ども将棋教室(10日)	10:00		

【お問い合わせ先】
企画課移住定住推進室
☎63-1165

宿毛市へ空き家をお貸しください

空き家活用移住促進住宅改修事業の募集について

宿毛市では、空き家活用移住促進住宅改修事業のモデルとなつていただける空き家所有者を募集しています。

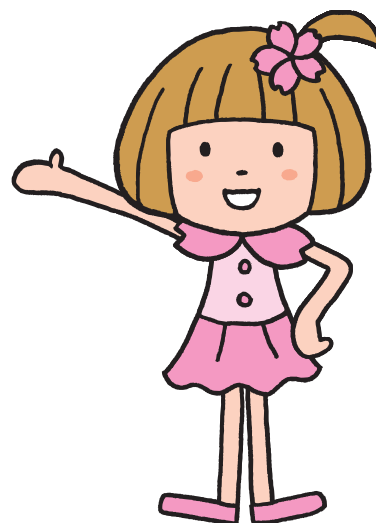
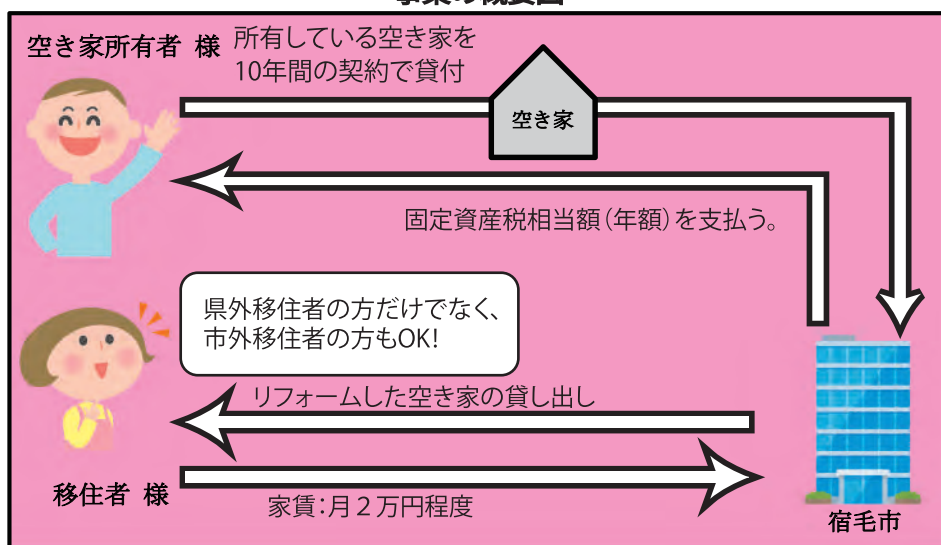
本事業は、宿毛市が空き家所有者から10年間空き家をお借りし、賃借料として固定資産税相当額（年額）をお支払いします。お借りした空き家は、宿毛市が耐震化等のリフォームを行い、宿毛市へ移住を希望している方に有料で貸し出しをするという仕組みです。

今年度初めて行う事業ということもあり、予算も限られているため、今回は、特に移住希望者の要望が多い「平屋」に限定して募集します。ご応募いただいた物件の中から、より条件が良い物件を選定させていただくことになりますので、ご了承ください。

左記の条件をご確認いただき、興味がある方はぜひご検討ください。

- 募集条件
- 平屋家屋
 - リフォーム費用が450万円以下の物件
 - 募集件数 2件
 - 宿毛市空き家バンクへ登録すること。

事業の概要図



ご注意!! マダニ感染症

マダニは、春から秋にかけて活動が活発になり、シカ、イノシシ、野ウサギなどの野生動物が出没する場所に多く生息しています。

吸血中のマダニに気づいたら、つぶしたり、無理に引き抜いたりせず、医療機関（皮膚科・外科）で処置してください。

肌を出さない服装を心がけましょう。マダニに咬まれないことが重要です。

【問い合わせ先】
幡多福祉保健所衛生環境課
☎0880-35-5982

有料広告

登記等は択庵、許認可申請は徳ベエの合同事務所です

〒788-0011 宿毛市宿毛1714-3

司法書士 西川 択 TEL0880-63-1619
携帯090-4507-4486

行政書士 弘瀬 徳宏 TEL0880-79-0330
携帯090-7143-0518

高知けいはるバリス健考

7月	8月
2	6
3	7
9	13
10	14
17	20
18	21
23	27
24	28

（ホームページ）http://www.keiba.or.jp/（FAX）http://www.keiba.or.jp/fax/

休日市税納付窓口開設日			
月	日	場 所	開設時間
7	24(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	14(木)	市役所税務課	17:15～19:00
	28(木)	〃	〃
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 8/1 (月) 納期限			

「かかりつけ薬局」を持ちましょう！

病院でもらった処方せんをその都度違う調剤薬局に持ち込んでいませんか？どの調剤薬局でも処方せんがあればお薬を出してもらえますが、決まった「かかりつけ薬局」を持つと非常に有益です。

「かかりつけ薬局」とは、身近にある行きつけの調剤薬局のことで、医師の処方せんをもとに薬剤師がお薬を出すだけでなく、使っていたお薬の履歴をまとめて管理し、正しくお薬を使用するためにアドバイスしてくれたりします。それによって、お薬の飲み合わせや副作用などのトラブルを未然に防ぐことができます。

○「かかりつけ薬局」の利用方法

1. かかりつけ薬局を決める

医療機関ごとに別の薬局を利用している場合は、自分のかかりつけ薬局を決めましょう。

2. お薬手帳を持参する

複数の医療機関で出された薬の飲み合わせや同系統の薬の重複をチェックしてもらえたり、薬のアレルギーなどのトラブルが防げます。

3. 薬が余っているときは申し出る

飲み忘れた薬がたまっているときは申し出て、無駄を出さないようにしましょう。

4. 薬のことを相談する

ジェネリック医薬品に変更したい時、市販薬やサプリメントなどの飲み合わせや食べ合わせについて相談できます。

※平成28年4月から診療報酬の改定により、「お薬手帳」をもって同じ薬局に通うと支払いが安くなる場合があります。

【問い合わせ先】 市民課保険係 ☎63-1112

かかりつけ薬局以外でお薬をもらうときも…
薬のトラブルを防ぐためや災害時などの治療経過の把握のために、お薬手帳は一冊にしましょう!!



水道メーター（量水器）取り替えのお知らせ

水道メーターの使用期限は、正確に計量する目的から、計量法により8年とされているため、有効期限内に無料で取り替えを行っています。

今回は平成29年度に有効期限が切れる水道メーターの取り替え作業を、次のとおり行います。

期 間 平成28年7月～平成28年12月末

該当メーター

「上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のアルファベット以下2桁の数字が21の量水器

《例》 A21-〇〇〇

- ・請負業者は宿毛市が発行する量水器取替作業員身分証を携帯しています。
- ・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分程度）。
- ・取り替え作業はご不在の場合でも、取り替え可能な場合は施工させていただきます。その際は、取り替え済のお知らせを郵便受けなどに入れておきます。

【問い合わせ先】 水道課水道係 ☎63-3552

第58回 宿毛市人権教育研究大会

日 時 8月7日(日) 10時～

場 所 宿毛市総合社会福祉センター

開会行事 10時～10時30分

講 演 10時30分～12時

演 題 「いのちと夢のコンサート」

講 師 弓削田 健介さん

全国を旅しながらコンサート&各地の合唱団に音楽を提供するスタイルから「放浪の合唱作曲家」と呼ばれる。教科書掲載絵本「いのちのまつり」テーマソングや、全国食育大会ソング「いただきます」作曲など活躍を続けている。

分 科 会 13時30分～

(各会場：宿毛市総合社会福祉センター、宿毛文教センター、正和隣保館、宿毛消防庁舎)

参 加 費 無 料

【問い合わせ先】 生涯学習課 ☎63-3394

平成28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

☎ 63-1113

1. 65歳以上の方の介護保険料額

前年中の所得などに基づいて、7月に保険料額を決定します。(7月初旬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18万円以上の方↓特別徴収

- 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18万円以上の方でも、普通徴収になる場合があります。

《例》

- 年度の途中で65歳になった方
- 年度の途中で年金の受給が始まった方
- 年度の途中で他の市町村から転入した方
- 年度の途中で所得段階の区分が変更となった方
- 年金を担保にお金を借り入れている方

…など

■年金が年額18万円未満の方↓普通徴収
宿毛市から7月初旬に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 (月 額)	保 険 料 (年 額)
第1段階	●生活保護を受給している人 ●住民税非課税世帯で、老齢福祉年金を受給している人 ●住民税非課税世帯で、前年の合計所得金額と課税年金収入額の合計が80万円以下の人	0.45	2,365円	28,377円
第2段階	住民税非課税世帯で、第1段階に該当しない人で、前年の合計所得金額と課税年金収入額の合計が120万円以下の人	0.75	3,941円	47,295円
第3段階	住民税非課税世帯で、第2段階に該当しない人で、前年の合計所得金額と課税年金収入額の合計が120万円を超える人	0.75	3,941円	47,295円
第4段階	同じ世帯内に住民税課税者がいるが、本人は住民税非課税の人で、前年の合計所得金額と課税年金収入額の合計が80万円以下の人	0.9	4,730円	56,754円
第5段階	同じ世帯内に住民税課税者がいるが、本人は住民税非課税の人で、前年の合計所得金額と課税年金収入額の合計が80万円を超える人	1	5,255円	63,060円
第6段階	住民税が課税されている人で、前年の合計所得金額が120万円未満の人	1.2	6,306円	75,672円
第7段階	住民税が課税されている人で、前年の合計所得金額が120万円以上190万円未満の人	1.3	6,832円	81,978円
第8段階	住民税が課税されている人で、前年の合計所得金額が190万円以上290万円未満の人	1.5	7,883円	94,590円
第9段階	住民税が課税されている人で、前年の合計所得金額が290万円以上の人	1.7	8,934円	107,202円

※低所得者の保険料軽減を強化するため、従来からの公費負担とは別枠で公費が投入され、第1段階で、保険料基準額に対する割合が0.5から0.45に、年額保険料が31,530円から28,377円に軽減されます。

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3施設（介護老人福祉施設、介護老人保健施設、介護療養型医療施設）やショートステイを利用する方の食費・部屋代については、ご本人による負担が原則ですが、低所得の方については、食費・部屋代の負担軽減を行っています。

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28年7月31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。

◇食費・部屋代の負担軽減の基準が変わります

1. 非課税年金勘案

平成28年8月1日から、下記利用者負担第2段階の判定の際に、課税年金収入等に加えて、非課税年金（遺族年金・障害年金等）を勘案することとなります。非課税年金を受給されている方は、介護保険負担限度額認定申請書に、非課税年金の種別を記入いただくこととなります。

利用者負担段階	対象者	食費 (日額)	部屋代(日額)		
			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	本人および世帯全員(世帯を分離している配偶者を含む。)が市民税非課税であって、老齢福祉年金の受給者または生活保護の受給者	300円	0円 (0円)	490円 (320円)	820円
第2段階	本人および世帯全員(世帯を分離している配偶者を含む。)が市民税非課税であって、合計所得金額+課税年金収入額+非課税年金収入額の合計が80万円以下の方	390円	370円 (370円)	490円 (420円)	820円
第3段階	本人および世帯全員(世帯を分離している配偶者を含む。)が市民税非課税であって、利用者負担段階第2段階以外の方	650円	370円 (370円)	1,310円 (820円)	1,310円
第4段階 (基準費用額)	上記以外の方	1,380円	370円 (840円)	1,640円 (1,150円)	1,970円

※()内は、介護老人福祉施設の多床室と従来型個室の金額です。

2. 課税層に対する特例減額措置の見直し

利用者負担段階第4段階に該当する方で、以下の要件すべてに当てはまる方に対し、特例的に第3段階の負担軽減を行うものです。

- ①属する世帯の構成員の数が2以上（施設入所により世帯が分かれた場合も、なお同一世帯とみなす。②～⑥において同じ）
- ②介護保険施設または地域密着型介護老人福祉施設に入所し、利用者負担第4段階の食費・居住費を負担
- ③すべての世帯員および配偶者について、サービスを受けた日の属する年の前年の公的年金などの収入金額と年金以外の合計所得金額（長期譲渡所得または短期譲渡所得の特別控除の適用がある場合には、控除すべき金額を控除して得た額）の合計額から、利用者負担、食費および居住費の年額見込みの合計額を控除した額が80万円以下
- ④すべての世帯員および配偶者について、現金、預貯金、合同運用信託、公募公社債等運用投資信託および有価証券の合計額が450万円以下
- ⑤すべての世帯員および配偶者について、居住の用に供する家屋その他日常生活のために必要な資産以外に利用し得る資産を所有していない
- ⑥すべての世帯員および配偶者について、介護保険料を滞納していない

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ので、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

※宿毛市公式ホームページ内においても、申請書をダウンロードできます。

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）
- 認め印
- 通帳などの写し
- ※配偶者がいる方は配偶者の預貯金なども確認しますので、通帳などの写しを添付してください。

【問い合わせ先】

保健介護課介護保険係

☎ 63-1113

FAX 63-0410

在宅介護をされている方へ

～介護用品給付事業および家族介護慰労金支給事業のご案内～

寝たきりや重度の認知症の方を介護している家族に対し、経済的負担の軽減を図るとともに、介護している家族を慰労し、介護を要する高齢者の在宅生活の継続を支援します。

	介護用品給付事業	家族介護慰労金支給事業
支給内容	年間1人あたり75,000円以内で、オムツや尿とりパッドなどの介護用品（消耗品）を支給します。	年間1家族あたり100,000円を慰労金として支給します。
主な支給要件	○介護者・要介護者ともに、介護保険料の滞納などがないこと。 ○<u>要介護状態区分が4もしくは5</u>、またはそれに相当する状態である高齢者を在宅で介護していること。 ○介護者・要介護者ともに生活保護法の規定する被保護者でないこと。 ○介護者・要介護者ともに市民税非課税世帯であること。	○介護者・要介護者ともに、介護保険料の滞納などがないこと。 ○支給申請日前1年間、<u>要介護状態区分が4もしくは5</u>、またはそれに相当する状態である高齢者を在宅で介護していること。 ○介護者・要介護者ともに生活保護法の規定する被保護者でないこと。 ○支給申請日前6カ月、居宅サービスまたは施設サービスを利用していないこと。 ※ただし、年間1週間程度の短期入所生活介護（ショートステイ）などの利用は除きます。

※上記以外の支給要件もありますので、詳しくはお問い合わせください。

市ではいくつになっても住み慣れた地域で生活できることを目指しています。

申請場所

保健介護課予防係

申請時に必要なもの

認め印、介護保険被保険者証、マイナンバーの分かるもの

【問い合わせ先】

保健介護課予防係

☎ 63-1113

FAX 63-0410



運動教室のお知らせ

特定健康診査の結果から、宿毛市ではメタボリックシンドロームおよび予備群に該当する人の割合が男女ともに全国平均を上回っている現状があります。

メタボリックシンドロームの予防・解消のために若い頃からの運動習慣の定着を目指し、下記の運動教室を開催します。

運動が苦手という方も、気軽に始められる内容になっていますので、この機会にぜひ参加してみませんか。

開催日時 7月19日(火)

＜受付＞18時40分～19時

＜実技＞19時～20時30分

会 場 宿毛市総合運動公園体育館（アリーナ）

対 象 者 20～50歳代の国民健康保険加入者

定 員 30名

内 容 有酸素運動とストレッチ

講 師 健康運動指導士

参 加 費 無 料

最近、お腹のポッコリが気になっていませんか。血圧や体組成の測定をして運動効果を感じてみましょう。



※運動のできる服装、上履き、飲料水持参で参加ください。

※メタボリックシンドロームとは・・・

「内臓脂肪症候群」とも呼ばれ、腸のまわり、または腹腔内にたまる「内臓脂肪の蓄積」によって、高血圧や糖尿病、脂質異常症（高脂血症）などの生活習慣病の重なりが起こっていることを示します。この状態は、心筋梗塞や脳梗塞の原因となる動脈硬化を急速に進行させてしまいます。“予備群”や“軽症”の状態であっても、それらが2つ3つと複数重なっている場合は、動脈硬化の進行予防という観点から“すでに手を打たなければならない状態”として認識することが大切になります。適度な運動・バランスのとれた食事・禁煙を実践することによって予防ができます。

メタボリックシンドロームの判定基準

腹 囲 (ウエストのサイズ)	男性：85 cm以上 女性：90 cm以上
血液中の脂質	中性脂肪が150 mg/dℓ以上 または HDL（善玉コレステロール）が40 mg/dℓ未満
血 圧	最大血圧（収縮期血圧）が130 mmHg以上 または 最小血圧（拡張期血圧）が85 mmHg以上
血 糖 値	空腹時の血糖値が110 mg/dℓ以上

※腹囲の項目に該当した人で、それ以降の項目に当てはまる人がメタボリックシンドロームの疑いがあると診断できる。

【申し込み・問い合わせ先】

保健介護課健康指導係 ☎63-1113 / 市民課保険係 ☎63-1112



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
19(金)	宿毛市総合社会福祉センター	9:15～ 9:35

【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
3(水)	宿毛文教センター	12:15～13:30

【赤ちゃん広場】

日	場 所	実 施 時 間
4(木)	東平コミュニティセンター	9:30～11:30
8(月)	地域子育て支援センター	9:30～11:30
23(火)	宿毛市総合社会福祉センター	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
24(水)	宿毛文教センター	13:00～14:30



成人保健

【肺がん検診】

日	場 所	受 付 時 間
29(月)	宿毛文教センター	17:30～18:00

【子宮頸がん検診】

日	場 所	実 施 時 間
18(木)	宇須々木公民館	9:00～ 9:30
	宿毛市総合社会福祉センター	10:30～11:30
	幡多健診センター	13:30～14:30

【健康相談】

- 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。
- 健康相談はどこの場所でも受けることができます。

日	場 所	実 施 時 間
5(金)	鵜来島離島センター	8:30～11:00
9(火)	田ノ浦集落センター	10:00～11:30
17(水)	藻津集会所	10:00～11:30
22(月)	宿毛文教センター	10:00～11:30
24(水)	沖の島開発総合センター	10:00～11:30
25(木)	弘瀬老人憩いの家	10:00～11:30
26(金)	鵜来島離島センター	8:30～11:00

【セット健診】特定健康診査・各種がん検診 ※各健診とも、単独での受診が可能です。

日	場 所	セット	肺がん検診	胃がん検診	大腸がん検診	特定健康診査	前立腺がん検診	乳がん検診
2(火)	千寿園	午前		8:00～ 9:00	9:00～10:00	9:00～10:00	9:00～10:00	完全予約制
29(月)	宿毛文教センター	夜間	17:30～18:00		18:00～19:00	18:00～19:00	18:00～19:00	

※乳がん検診…完全予約制(受付時間は申し込みされた方に個別に通知します。)

※複数の健診を受診する場合は、受診する健診の中で最も早い受付時間までにお越しください。

各種検診の結果について

次の健診について、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
胸部レントゲンおよび肺がん検診	5月21日(土)
胃がん検診	5月31日(火)
大腸がん検診	5月25日(水)回収分
乳がん検診	6月 4日(土)
子宮頸がん検診	6月 4日(土)
前立腺がん検診	5月31日(火)

※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

心の健康相談のお知らせ

保健師による電話相談・面接相談は随時お受けしています。保健所では、相談される内容によって、精神科嘱託医の相談も行っています。

【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

お酒の悩みごと相談 ☎090-1173-4672





笹平キャンプ場 開き

松田川上流の橋上町楠山で、第31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17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



親子料理教室

家族で「食」に関心を持ち、食生活を見直すきっかけづくりとして、夏休みの一日を過ごしませんか。

日時 8月20日(土) 10時～14時
場所 宿毛文教センター
用意するもの エプロン・マスク
参加費用 無料
対象者 宿毛市内の小学生とその保護者
募集人数 15組
申込期限 8月5日(金)
【申し込み・問い合わせ先】
保健介護課
☎63・1113



高知県立宿毛工業高等学校

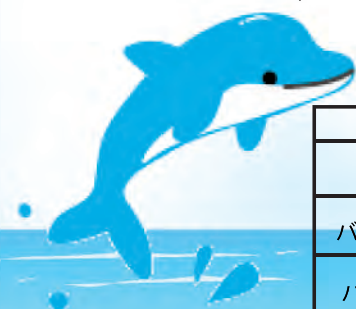
親子ものづくり体験講座にチャレンジ!

この講座は、「開かれた学校づくり」の一環として宿毛工業高校の施設を利用して親子ものづくり体験学習をしてもらうことを目的としています。

下記日程で開催します。親子でぜひ参加してみませんか?

日時 8月6日(土) 9時～12時 (集合時間 9時)
参加費 500円(1組につき)
場所 高知県立宿毛工業高等学校
対象者 小学生の親子
※子ども1名につき、保護者1名の組み合わせ
講座内容
○手作り風鈴をつくろう
○手作りキャンドルをつくろう
○おもちゃ箱をつくろう
○LEDルーレットをつくろう
○スマホVRゴーグルをつくろう
※各講座10組・先着順 (定員になり次第締め切ります。)
※内容が変更になる場合があります。

【申し込み・問い合わせ先】
高知県立宿毛工業高等学校
竹林 和香・池内 忠
☎66-0346
受付期間 7月6日(水)～7月15日(金)
電話でお申し込みください。
(土・日・祝日を除く、9時～17時)



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

申込期間 7月4日(月)～7月11日(月)

●カヌー
・対象者 小学生
※子どもだけの参加は不可
・定員は13組で定員になり次第締め切ります。
・帽子、着替え、濡れてもよい服装で参加し、お弁当を持参してください。

●バレーボール
●バドミントン
●バスケットボール
・対象者 小学3～6年生
・定員はありません。途中からの参加も出来ます。
・動きやすい服装で参加し、タオル、飲料水、上履きを持参してください。

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。学習中のけがなどについては、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	参加費
カヌー	7月17日(日)	9時～16時ごろ	松田川親水公園 (松田川親水公園～咸陽島)	1人につき 500円
バレーボール	7月25日(月)、8月1日(月)、8日(月) 8月22日(月)、29日(月)	9時～12時	和田体育館	1回の参加につき 100円
バドミントン	7月20日(水)、27日(水) 8月3日(水)、10日(水)、24日(水)	13時30分～ 16時30分	和田体育館	1回の参加につき 100円
バスケットボール	7月26日(火)、8月2日(火) 8月9日(火)、23日(火)、30日(火)	15時～18時	宿毛小学校体育館	1回の参加につき 100円

【問い合わせ先】

宿毛市総合運動公園 ☎66-1467