

SUKUMO CITY.

宿毛市

広報すくも 2018.12

PICK UP

- P3 叙勲・善行者表彰
- P5 イベント情報
- P20 年末年始のごみ収集および救急歯科診療

五輪メダリストからスポーツの楽しさを学びました。

関連記事：4ページ

寄附

(11月19日現在)

平成30年7月豪雨災害に対し、ご寄附をいただきました。心より感謝します。

民間団体等の寄附・支援(10月19日以降受付分)

- 宿毛飲食店ユニット(宿毛市中央7丁目 代表 国常 章人 様): 21万円
- 公益社団法人 宿毛青年会議所(宿毛市中央2丁目 理事長 成田 江里 様): 10万円

自治体等の寄附・支援

- 土佐清水市: 50万円 ●四万十市(四万十市、市議会、市3役、市管理職互助会連名): 50万円
- 三原村: 50万円 ●黒潮町: 50万円 ●岩手県市長会(高知県市長会を通じての寄附): 45万1,282円
- 宮城県市長会: 100万円

問 企画課 ☎ 63-1118

寄贈

11月9日(金)、宿毛商工会議所女性会(会長 長尾 美姫 様)より沖の島保育園へデジタルピアノが寄贈されました。ピアノに触れ合う楽しい保育に活用させていただきます。ありがとうございました。

▶(写真左)沖の島保育園長 (写真右)長尾 美姫 様

問 福祉事務所 ☎ 63-1114



寄贈

高知西南中核工業団地で操業している株式会社グリーン・エネルギー研究所(本社 高知市重倉 代表取締役社長 那須 清吾 様)から、宿毛市内の保育園、小中学校等に木質バイオマス発電所で生じる燃焼灰から作られた草木灰肥料「フォレストアッシュ」が寄贈されました。

菜園の管理等に活用させていただきます。ありがとうございました。

問 企画課 ☎ 63-1118



中学選抜西日本大会優勝

10月6日(土)、7日(日)に、滋賀県で軟式野球の第7回U-15西日本KWB野球大会が開催され、高知県選抜チームが3度目の優勝を果たしました。

選抜チームには、片島中学校3年生の有田 爽輝さんが選ばれており、準々決勝では決勝打となる適時打を放つなど、活躍しました。

おめでとうございます。

問 学校教育課 ☎ 63-1102



秋の叙勲

「旭日小綬章」受章 沖本 年男 様

11月3日(土・祝)、平成30年秋の叙勲の受章者が発表され、沖本 年男様が旭日小綬章(地方自治功労)を受章されました。

功績

平成3年に宿毛市議会議員に当選以来、4期15年余にわたり在職され、市の発展と住民福祉の向上に貢献されました。また、平成19年からは高知県議会議員として1期4年在職し、県の観光振興や産業振興、住民福祉の向上に尽力されました。

平成23年には宿毛市長に当選し、平成27年までの間、円滑な市政運営に努めると共に、防災対策や各種産業振興に力を注ぎ、地方自治の発展に貢献されました。市長在職中は、防災対策を最重要課題と位置づけ、避難所・避難道の整備や小中学校・保育園の耐震化を進めるなど、市民の命と財産を守る防災対策の推進に貢献されました。また、宿毛市産業祭を初めて開催するなど、市産業の幅広いPRに尽力され、さらに、農協や漁協など各種産業団体との協力体制を築きあげの中で、新たな特産品の開発や宣伝につなげるなど、市産業全体の活性化に寄与されました。

問 企画課 ☎63-1118



平成30年度 宿毛市政善行者表彰

11月5日(月)、市政善行者表彰式を、宿毛まちのえき 林邸にて行いました。中平市長が受章者の功績をたたえ、表彰状と記念品を贈呈しました。今年度の市政善行者は次の方々です。

問 企画課 ☎63-1118

林邸再生・活用事業寄附金として、多額の金員のご寄附をいただきました。

- CKD株式会社 様 (愛知県小牧市)
- 株式会社田村商事 様 (宿毛市中央三丁目)
- 立田 雅弘 様 (宿毛市片島)
- 有限会社兆 様 (東京都豊島区)

宿毛市の子育て支援寄附金として、多額の金員のご寄附をいただきました。

- 宿毛商銀信用組合 様 (宿毛市宿毛)

平成30年7月豪雨災害への復旧・復興寄附金として、多額の金員のご寄附をいただきました。

- 株式会社でらゲー 様 (東京都渋谷区)

児童の安全対策として、宿毛小学校へ高視認性安全服セーフティーキッズベスト68着のご寄附をいただきました。

- 株式会社マシュール 様 (宿毛市高砂)

林邸再生・活用事業において、不動産のご寄附をいただきました。

- 林 遵 様 (大阪府大阪市)
- 林 幸子 様 (東京都渋谷区)
- 岩動 麗 様 (東京都渋谷区)
- 林 玲子 様 (宿毛市平田町戸内)
- 野口 高 様 (東京都文京区)
- 本永 文子 様 (東京都豊島区)
- 林 明子 様 (東京都港区)
- 田村 敏子 様 (宿毛市萩原)
- 林 恭治 様 (東京都世田谷区)



表彰式にご出席された方々(法人名略称)

- (上段中央左) 林 恭治 様
- (上段中央右) 林 遵 様
- (下段左から)
- (有) 兆 代表取締役社長 加藤 正衛 様
- (株) マシュール 代表取締役社長 山中 英作 様
- (株) 田村商事 代表取締役社長 田村 和也 様
- 宿毛商銀信用組合 理事長 井上 龍也 様
- CKD(株) 代表取締役社長 梶本 一典 様
- (代理出席: CKDシコク精工(株) 代表取締役社長 東牧 正弘 様)

五輪メダリストによる特別授業が行われました

宿毛市は、オリンピック・パラリンピック教育推進事業の推進地域として、高知県内で初めて指定を受け、「スポーツの楽しさ」、「国際理解」、「ボランティア」、「障害者理解」の学習を小中学校で実施しています。

今回、事業の一環として、11月15日（木）にシンクロナイズドスイミング日本代表としてリオデジャネイロオリンピックに出場し、「チーム」と「デュエット」でそれぞれ銅メダルを獲得した三井 梨紗子さんを宿毛小学校にお招きし、5・6年生に特別授業を開催しました。

講演では、1日13時間に及ぶ厳しいトレーニングや、一般女性の2倍以上ある高カロリーの食事で体作りを行ったこと、井村コーチとの出会いによって「夢をかなえるために、勇気と困難に立ち向かい、諦めず頑張り続けることの大切さ」を学び、日々の努力によってメダルを獲得できた話をしてくださいました。



問 学校教育課 ☎ 63-1102

災害見舞金（第2次配分）

平成30年7月豪雨災害により被害を受けられた方々を支援するため、全国から高知県へお寄せいただきました義援金の第2次配分がされ、災害見舞金として、宿毛市から被災された方々にお届けします。

対象となる方 ● 軽傷者 ● 住家被害世帯のうち、全壊・半壊・一部損壊・床上浸水・床下浸水となった世帯の世帯主
※住家とは、現実に居住のために使用している建物のことです。

※第2次配分では、新たに「軽傷者」と「床下浸水」が対象となりました。

※被害状況については、第1次配分と同様に被災者台帳に基づき、判断します。（罹災証明書の提出は、不要です。）

問 会計課 ☎ 63-1132/ 税務課 ☎ 63-1203

医療・介護の一部負担金・利用料の免除等期間を延長

医療・介護の一部負担金・利用料の免除等

国民健康保険・後期高齢者医療制度・介護保険の被保険者で、次の①～⑤のいずれかに該当する場合、医療機関・介護サービス事業所等の窓口でその旨をお伝えいただくと、医療保険の窓口負担や介護保険の利用料について支払いが不要となります。（平成31年1月以降については下の「期間延長」を参照）

- | | |
|---------------------------------|---------------------------|
| ①住家の全半壊、全半焼、床上浸水またはこれに準ずる被災をした方 | ③主たる生計維持者の行方が不明である方 |
| ②主たる生計維持者が死亡し、または重篤な傷病を負った方 | ④主たる生計維持者が業務を廃止し、または休止した方 |
| | ⑤主たる生計維持者が失職し、現在収入がない方 |

期間延長

平成30年12月31日まで

医療機関・介護サービス事業所等の窓口でその旨をお伝えいただくと、医療保険の窓口負担や介護保険の利用料について支払いが不要です。

平成31年1月1日以降

「保険証」と「免除証明書」の両方を医療機関等の窓口で提示することで、免除を受けることができます。免除証明書については、あらかじめ問い合わせ先に免除申請してください。

※医療機関・介護サービス事業所等の窓口でお伝えいただいた内容について、保険者が確認を行うことがあります。
※既に医療機関等の窓口で支払いをされている場合または免除証明書を窓口で提示せずに支払いをされた場合は、領収書を添付のうえ、問い合わせ先に還付申請していただくと、後日お返しします。
※入院時・施設入所時等の食費・居住費等は免除になりません。
※県外の医療機関・介護サービス事業所等でも手続きは同じです。

問 国民健康保険・後期高齢者医療制度 市民課保険係 ☎ 63-1112/ 介護保険 長寿政策課 ☎ 63-9112



冬のマルシェ

宿毛のお宝アーカイブス プロジェクト2

～宿毛のお宝を体感しよう!～

「ハイカラな街、片島」

片島は宿毛市の海の玄関口として栄え、明治期の建物や文化、大正から昭和初期頃の名残がたくさん残っています。写真展や古老のお話、レコード「片島の夜」鑑賞会などを通して楽しみませんか。地元の模擬店もあります。



日時 12月8日(土) 10時～12時

場所 片島公民館 **参加費** 無料 **申込** 不要

主催 宿毛観光市民ガイドの会

問 (一社)宿毛市観光協会事務局 ☎ 63-0801

宿毛!! ワクワクたいけんひろば

「宿毛!! ワクワクたいけんひろば」は、子どもだけでなく高齢者や障がい者など誰もが垣根なくすごせる居場所づくりを目指しています。



開催日 12月22日(土)

場所 中央6丁目
(元 家庭料理さわ田)

参加費 500円(昼食代込) **申込** 電話

内容 10時～12時 クリスマス英会話教室(予約制)
13時～16時30分 スノーマンづくり(予約不要)

主催 宿毛市

企画・運営 NPO 法人じんけんネットすくも

問 手代岡児童館 ☎ 66-0756

アートワークショップ

ミニチュアダンボールハウスをつくらう

ものづくりに興味のある保護者のみなさん、お子さんと参加してみませんか。



日時 12月22日(土)

13時30分～16時30分
(受付 13時～15時30分)

場所 宿毛文教センター
多目的ホール

講師 国際デザイン・ビューティカレッジ
なかひら じゅんこ さん

参加費 無料 **定員** 90名 ※先着順

対象 小学生および幼児とその家族

※保育園児、幼稚園児、小学生低学年は保護者と一緒に作ります。

問 中央公民館 ☎ 63-2618

移住者交流会 ～クリスマスケーキ作り～

クリスマス直前!! みんなと一緒にクリスマスケーキ作りを楽しみませんか? ショートケーキ、パウンドケーキ、卵アレルギーにも対応した卵を使わないケーキ、3種類のケーキ作りに挑戦します。



日時 12月23日(日・祝) 13時～16時ごろ

場所 宿毛文教センター2階 実習室

参加費 500円(小学生以下無料)※小学生以下保護者同伴

申込 電話・メール

定員 12名 ※先着順

※持っている場合はタオル、エプロン、三角巾をご持参ください。

主催 宿毛市 **企画・運営** はたモジャモジャ交流会

問 はたモジャモジャ交流会 ☎ 090-9340-6279
✉ hatamojamoja@gmail.com

「小さな村の小さな展覧会」出展作品募集

この展覧会は、毎年皆さんの作品を出展していただくことで、地域住民同士の身近なふれあいと交流の場となっています。作品の出展にご協力をいただける方は、手代岡隣保館までご連絡ください。写真、絵画、書道、工芸、手芸、その他様々な作品を募集しています。



日時 平成31年2月1日(金)～2月5日(火)

場所 手代岡隣保館 **出展料** 無料

作品受入 平成31年1月15日(火)～1月28日(月)

問 手代岡隣保館 ☎ 66-0756

情報コーナー

i 暮らしの悩みごと相談所

人権擁護委員が地域住民の皆さんの様々な悩みごとの相談をお受けいたします。お気軽にお越し下さい。相談は無料で、相談内容の秘密は厳守します。

日時 12月4日(火)

10時～12時

13時～16時

(受付 15時30分まで)

場所 高知よさこい咲都合同庁舎
7F会議室

担当者

弁護士資格を有する人権擁護委員
司法書士資格を有する人権擁護委員

相談内容 差別待遇、暴行・虐待、いじめ、DV等、家庭及び近隣関係等における法律・人権問題に関するあらゆる相談

相談料 無料 **予約** 電話

問 高知地方方法務局人権擁護課
☎088-822-3503

¥ 林業退職金共済制度
(林退共)の退職金請求

林業の仕事に従事されたことがあり、当時、林退共制度に加入していた方、もしくは加入していたかもしれない方で、退職金請求手続きをしたお心当たりのない方はお気軽に最寄りの支部または本部へお問い合わせください。また、林退共事業本部では、被共済者の方に確実に退職金を受け取っていただくことを目的として、現況調査、アンケート調査を実施していますので、ぜひ調査にもご協力いただきますようお願い申し上げます。

▶詳しくはホームページをご覧ください。



問 高知県森林組合連合会
☎088-855-7050

(独) 勤労者退職金共済機構 林業退職金共済事業本部
☎03-6731-2889

募 空き店舗情報募集

れんけいこうち広域都市圏で実施する空き店舗等情報発信事業の一環として、平成31年1月(予定)より、空き店舗情報等のウェブサイトが開設されます。掲載を希望される方はご連絡ください。

▶れんけいこうち広域都市圏について詳しくはホームページをご覧ください。



問 商工観光課 ☎63-1119

募 就職への第一歩！
職業訓練生募集

就職をお考えの方向けに、職業訓練を開講します。訓練期間中から修了後まで、ハローワークと各訓練施設が就職支援を行います。

受講料

無料(テキスト代等は別途必要)

申込 必要。ハローワークへ

コース名 介護職員初任者研修科

実施機関名 (株)M'Sアカデミー
四万十市内施設

定員 15名

訓練期間 3カ月

平成31年1月24日(木)～
4月23日(火)

募集締切 12月20日(木)

問 ポリテクセンター高知
☎088-833-1324

i 冬の道路の通行は、出発前の準備をしっかりと！

四国の道路も、冬期は積雪や凍結によりスリップ事故や車の立ち往生が発生し、重大な事故・渋滞につながる可能性があります。

お出かけ前の情報収集と冬用タイヤやチェーンの準備をお願いします。

▶詳しくはホームページをご覧ください。



問 道の相談室(24時間)
☎087-811-8460

国土交通省四国地方整備局道路部道路管理課 ☎087-851-8061(代表)

i 水道メーター(量水器)取り替え

平成23年度製造の量水器(例:A23-〇〇〇)の取り替えを行っています。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(15～30分)。ご不在の場合でも、可能な場合は作業をさせていただきます。

問 水道課 ☎63-3552

i 今月の1日行政相談所

日時 12月25日(火)13時～15時

場所 宿毛文教センター2階
会議室3

相談委員 三本 義男・山岡 まゆみ

問 総務課 ☎63-0948

募 入居者募集

市営住宅

募集団地・西町団地 4戸3DK

・平井団地 1戸3DK

・橋上団地 1戸3LDK

申込書配布・受付期間(土・日を除く)
12月5日(水)～12月18日(火)

西町地域振興住宅

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 3万円 **共益費** 2,000円

駐車場 1,000円(1台/1世帯)

敷金 9万円(家賃×3カ月)

受付期間 随時受付

(土・日・祝日を除く)

共通

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

受付場所 都市建設課

問 都市建設課 ☎63-1120

応募対象

市内在住のお子さん(高校生以下)

部門 絵画・工芸

(※サイズは問いません。)

応募方法

①作品名②氏名(ふりがな)③年齢と学年④保護者氏名⑤日中連絡の取れる保護者の電話番号⑥住所を書いた紙と作品をご持参ください。

掲載月 偶数月 **応募先** 企画課

応募締切 1月10日(木)17時

※持参の場合は、その場で作品の撮影をさせていただきます。

詳しくは宿毛市ホームページ内のSKMのページをご覧ください。
(<http://www.city.sukumo.kochi.jp/docs-05/skm.html>)

はなちゃんクイズ!

クイズに答えて、
はなちゃん特製缶バッジゲット!

Q:8020運動とは80歳で何本以上の歯を保とうとするものでしょうか?

応募方法

はがきかメールに①住所②氏名③電話番号④クイズの答え⑤『広報すくも』の感想を書いて応募先までご送付ください。12月14日(金)(消印有効)

応募先

〒788-8686 宿毛市桜町2-1
宿毛市企画課「はなちゃんクイズ!」係

✉ kikaku@city.sukumo.lg.jp

先月の正解 A:「1周年」

発表

発表は発送をもって代えさせていただきます。(5名以上は抽選、発送は翌月20日頃)

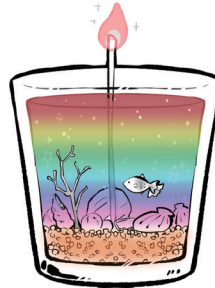
問 企画課広報統計係

☎ 63-1118



四季折々を体験しよう!
ジェルキャンドルを作ろう

12月はクリスマス!
子どもたちに絵本をつかって四季の行事にかかわるお話をした後、オリジナルのジェルキャンドルを作ります。



日時 12月15日(土)

10時~12時

場所 宿毛まちなえき 林邸

参加費 無料 **申込** 不要

問 ワールドスマイル

☎ 090-5910-0989



こども食堂 ゆめ

みんなでおしゃべりしながら一緒にご飯を食べませんか?お一人でもお友達と一緒にでも大歓迎です。

日時 12月15日(土)

12時~15時

場所 宿毛まちなえき 林邸

参加費 高校生以上 300円
小・中学生 100円
幼児 無料

申込 不要

メニュー オムライス・鶏のから揚げ・秋野菜のストロガノフ・野菜たっぷりポテトサラダ・ロールケーキ・フルーツ

※50食程度用意。メニュー変更の可能性有。アレルギー対応不可。

問 こども食堂 ゆめ

☎ 090-5146-7529



新しい飼い主の募集

高知県小動物管理センターに収容されている犬や猫の新しい飼い主を募集しています。



条件 性格や健康状態を十分に理解した上で、**終生お世話をしていただける方**。事前に「犬・猫の飼い方講習会」を受講された方。

犬・猫の飼い方講習会

日時

12月16日(日)、1月23日(水)、3月6日(水) 10時~12時
(受付 10時まで)

場所

高知県幡多福祉保健所 2階 会議室

問 高知県中村小動物管理センター

☎ 0880-34-6252

高知県幡多福祉保健所

☎ 0880-34-5119



第47回幡多ふれあい医療公開講座

日時 12月9日(日)

13時30分~16時

(開場 13時)

場所

三原村農業構造改善センター
(三原村大字宮ノ川1130番地)

内容

講演1 フレイル予防で健康長寿!!

講師 高知大学医学部(公衆衛生学)

講師 宮野 伊知郎 さん

講演2 災害への備え

~医療の立場から~

講師 幡多けんみん病院 ICU・

救急副看護長 DMAT

山下 敏弘 さん

参加費 無料

※高知家健康パスポート事業対象

主催 幡多けんみん病院

問 幡多けんみん病院

☎ 66-2222

すべての飲食店等に消火器の設置が義務化されます

平成28年に発生した糸魚川市大規模火災を受けて消防法施行令が改正され、平成31年10月1日(火)から原則として延べ面積にかかわらず、火を使用する設備又は器具を設けたすべての飲食店等に消火器具の設置が義務付けとなります。新たに設置対象となる飲食店等については、平成31年9月30日(月)までに必ず消火器具を設置してください。ただし、IHコンロ等、直接火を使用しない設備・器具のみの場合は除かれます。(平成30年政令第69号)

消火器の設置が必要な飲食店等とは？

- 調理器に調理油過熱防止装置が付いていない。(鍋等の温度の過度な上昇を感知して自動的にガスの供給を停止し、火を消す装置)
- 厨房に自動消火装置が設置されていない。
- カセットボンベ内の圧力上昇を感知し、カセットコンロ本体へのガス供給を停止する安全装置がない。

どこに設置すればいい？

火を使用する設備または器具が設置させられている階ごとに設置が必要です。

設置後の点検・報告について

今回の法改正により設置される消火器具は、消防法令に基づく点検・報告が必要です。飲食店等の場合、6カ月ごとに点検し所定の様式で管轄の消防署へ1年に1回の報告が必要です。

- 総務省消防庁の『消火器点検アプリ』が活用できます。
- 点検報告に必要な書類は幡多西部消防組合ホームページよりダウンロードできます。
(<http://www.city.sukumo.kochi.jp/docs-22/p0109050903.html>)

ご不明な点のある場合は、宿毛消防署予防係までお問い合わせください。



取り付けましょう！住宅用火災警報器

消防法の改正により、全ての住宅への住宅用火災警報器の設置が義務化されていますが、宿毛市全体ではまだまだ設置率が伸びていません。ご自身・ご家族を守るため、早めの設置をお願いします。

住宅用火災警報器は、10年を目安に電池交換ではなく、本体交換をお勧めします。日頃から定期的に清掃、音の確認や電池切れ・故障の有無などを点検しましょう。

宿毛市消防団消防操法大会

10月14日(日)、第15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、日頃の訓練の成果を競いました。

今回、ポンプ車の部門で優勝した片島分団片島部は、来年度に高知県消防学校(いの町)で開催されます高知県消防操法大会に宿毛市の代表として出場します。

皆さんの応援をよろしくお願いします。

入賞結果

ポンプ車の部

優勝 片島分団・片島部
準優勝 山奈分団・中央部
3位 宿毛分団・宿毛部

小型ポンプ車の部

優勝 片島分団・片島部
準優勝 山奈分団・芳奈部
3位 和田分団・二ノ宮部
敢闘賞 小筑紫分団・田ノ浦部



障害基礎年金をご存じですか？

国民年金加入中や20歳前に、初診日（初めてお医者さんにかかった日）がある病気やけがにより、生活や仕事などが制限される一定の障害の状態になったときに受けられる年金です。国民年金に加入していた方で、60歳以上65歳未満（日本国内に住所がある間）に、初診日のある病気やけがにより障害の状態になったときでも、老齢基礎年金の繰り上げ請求をしていなければ、受けられる場合があります。

受給するための3つの要件

①初診日に国民年金に加入していること（60歳以上の方は除く）

②保険料納付要件を満たしていること

初診日の前日において、初診日がある月の前々月までの年金加入期間のうち3分の2以上の保険料納付済み期間（保険料免除期間を含みます。）があるか、または、初診日のある月の前々月までの1年間に保険料の未納がなければ受けることができます。

③一定の障害の状態にあること

障害認定日（原則、初診日から1年6カ月を経過した日。20歳の1年6カ月以上前（18歳6か月以前）に初診日がある場合は20歳に到達した日）に、一定の障害状態にあること。

国民年金に加入する20歳前に障害の状態になった方

国民年金に加入する20歳までに初診日がある場合は、上記の①と②の要件は関係ありませんが、支給開始後ご本人に一定の所得がある場合は、所得額に応じて全額または半額が支給停止になります。

年金額（平成30年度の年額）

1級・・・97万4,125円 2級・・・77万9,300円

受給者に生計を維持されている子（18歳になって最初の3月31日までの子、または障害等級1級・2級に該当する障害がある20歳未満の子をいいます。）がいる場合には、加算があります。

障害者手帳を交付されている方

「障害者手帳の障害等級」と「国民年金の障害等級」は、審査基準が異なるため、障害者手帳をお持ちでも障害年金は受けられないことがあります。

障害年金請求の手続き・問い合わせ

受給するためには裁定請求の手続きが必要です。事前に、市民課年金係または幡多年金事務所（☎0880-34-1616）へお問い合わせください。手続き等のご説明をし、必要な書類をお渡します。

問 市民課年金係 ☎63-1112

忘れていませんか？国民年金保険料

平成30年度国民年金保険料は、1カ月16,340円です。

納めた国民年金保険料は「社会保険料控除」として全額控除対象となり、税金の負担が軽減されます。

まだ納付がお済みでない方は、お近くの金融機関またはコンビニエンスストアで納付してください。

問 幡多年金事務所 ☎0880-34-1616（自動音声案内）

日本年金機構幡多年金事務所による

年金相談

問 市民課年金係 ☎63-1112

日時 12月18日（火）
10時～12時、13時～15時

場所 宿毛市役所 **受付** 市民課年金係

受付時間 8時30分～

予約 相談には予約が必要です。ご予約はお早めに。

必要なもの

- 年金手帳や年金証書
- 年金の手続きであれば送られてきた書類一式
- 認め印 ●本人確認ができるもの

代理人の場合

- 委任状
- 委任者の本人確認できるもの
- 代理人の本人確認できるもの

※詳細については、予約の際にお尋ねください。

農業者年金に加入しましょう！

あなたの老後生活の備えはじゅうぶんですか？年金は家族一人ひとりについて準備することが大切です。

● 少子高齢化に強い積み立て方式・確定拠出型

自分の年金の原資は自分で保険料を積み立てるため、加入者・受給者数に左右されない安定した財政方式。

● 農地の権利名義に関わりなく加入できる

国民年金第1号保険者で、年間60日以上農業に従事する60歳未満の方なら加入可。

● 終身年金で80歳までの保証付き

原則65歳から生涯年金を受給。仮に80歳前に亡くなっても80歳までに受取予定の年金の現在価値相当額を、「死亡一時金」として遺族に受給。

● 支払保険料の全額社会保険料控除で節税

所得税・住民税の節約となるほか、農業者年金基金が運用して得られる運用益も非課税。

● 保険料は経営・家計状況により自由に設定

月額2万～6万7,000円の間で、1,000円単位で設定。途中で増減も可能。加入・脱退は自由。

農業者年金相談コーナー開設

日時 12月2日（日）9時～16時

場所 JA高知はた宿毛支所3階（第36回農業祭会場）

問 農業委員会事務局 ☎ 63-1101

国保加入中の70歳から74歳の方へ

国民健康保険（国保）に加入している方が70歳になると、国保から「高齢受給者証（さくら色）」が交付されます。お医者さんにかかるときは、保険証と一緒に窓口で提示しましょう。

● 70歳になる誕生月の翌月（1日生まれの方は誕生月）から適用となります。

● 70歳になる誕生月（1日生まれの方は誕生月の前月）の下旬に保険係から郵送されますので、手続きは不要です。

高齢受給者証とは・・・

70歳になると、お医者さんにかかるときに窓口で支払う自己負担割合が変わります。

「高齢受給者証」には、所得に応じた自己負担割合が記載されています。

<自己負担割合>

所得区分	判定基準	自己負担割合
現役並み所得者	課税所得が145万円以上ある70歳以上74歳以下の国保加入者がいる世帯の方	3割
一般	現役並み所得者、低所得区分（Ⅱ・Ⅰ）に該当しない方	2割
低所得区分Ⅱ	住民税非課税世帯の方	
低所得区分Ⅰ	住民税非課税世帯で、かつ各所得が必要経費（年金の場合、控除額は80万円）を差し引いたときに0円となる世帯の方	

※現役並み所得者（3割負担）と判定された場合

次のいずれかに該当する方は所得区分が「一般（2割負担）」となりますので、保険係に申請してください。

70歳以上74歳以下の国保加入者が

- 1人で、前年中の収入が383万円未満。
- 2人以上で、前年中の収入の合計額が520万円未満。
- 1人で、かつ後期高齢者医療被保険者との前年中の収入の合計額が520万円未満。

限度額適用・標準負担額減額認定証について

70歳になるまでに限度額適用認定証（青色）および標準負担額減額認定証（白色）の交付を受けている方は、有効期限が誕生月（1日生まれの方は誕生月の前月）の月末までとなっておりますので、必要な方は新たに申請してください。

※「現役並み所得者」のうち課税所得が690万円以上の方、「一般」区分の方は「高齢受給者証」を提示することにより、ひとつの医療機関での支払いが自己負担限度額までとなりますので、交付申請は不要です。

問 市民課保険係 ☎ 63-1112

医療と介護の両方のサービスを利用している世帯の負担を軽減する

高額医療・高額介護合算制度

医療保険と介護保険の両方のサービスを利用し、世帯の年間の自己負担が著しく高額になり限度額を超えた場合に、申請によりその超えた金額を医療保険、介護保険からそれぞれ支給するものです。

平成30年8月から、70歳以上の現役並み所得者の自己負担限度額が細分化されました。

◇ 70歳以上の方の自己負担限度額（年額：毎年8月1日～翌年7月31日）

所得区分	後期高齢者医療制度＋介護保険		国保または被用者保険＋介護保険 70～74歳の方がいる世帯	
	平成30年7月まで	平成30年8月から	平成30年7月まで	平成30年8月から
現役並み所得者	Ⅲ	212万円	67万円	212万円
	Ⅱ	67万円		141万円
	Ⅰ	67万円		67万円
一般	56万円	56万円	56万円	56万円
低所得者 (住民税非課税世帯)	Ⅱ	31万円	31万円	31万円
	Ⅰ	19万円	19万円	19万円

【現役並み所得者】Ⅲは、課税所得690万円以上。Ⅱは、課税所得380万円以上。Ⅰは、課税所得145万円以上。

【一般】課税所得145万円未満

【低所得者】Ⅱは、住民税非課税世帯で低所得者Ⅰでない場合

Ⅰは、住民税非課税世帯で世帯全員の所得がない方（年金収入80万円以下など）の場合

※ 詳しくは、医療保険者にお問い合わせください。

◇ 70歳未満の方の自己負担限度額（年額：毎年8月1日～翌年7月31日）

（国保の場合）

所得区分	総所得金額等…②	自己負担限度額
上位所得者…①	901万円を超える	212万円
	600万円を超え901万円以下	141万円
一般所得者	210万円を超え600万円以下	67万円
	210万円以下（住民税非課税世帯を除く）	60万円
低所得者	住民税非課税世帯	34万円

【上位所得者】①上位所得者の世帯とは、世帯に属するすべての国保被保険者の基礎控除後の総所得金額等を合算した額が600万円を超える世帯

【総所得金額等】②総所得金額等とは、国保税の算定基礎となる基礎控除後の所得金額

※被用者保険の方は、所得区分の基準が異なりますので、詳しくは、各医療保険者にお問い合わせください。

対象となる世帯

医療保険と介護保険の両方で自己負担があり、その合算額が自己負担限度額を超えた世帯が対象です。また世帯とは、医療保険制度上の世帯となりますので、国民健康保険と後期高齢者医療制度、被用者保険との合算はできません。

※自己負担額は、高額介護サービス費、高額介護予防サービス費相当事業および高額療養費の適用を受けた後の金額になります。

なお、支給額が500円以下の場合は、対象となりません。


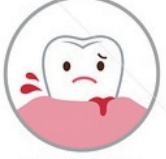


申請について

対象年度の7月31日時点で加入している医療保険者に申請してください。国民健康保険、後期高齢者医療制度の加入者で、平成29年8月から平成30年7月分について、支給の対象と思われる方には、各保険者よりお知らせを送付します。また、被用者保険の方は、**長寿政策課が発行する「介護保険自己負担額証明書」が必要**になります。加入している医療保険によって、申請の受付時期などが異なりますので、各医療保険者へお問い合わせください。

問 市民課保険係 ☎ 63-1112 / 長寿政策課介護保険係・予防係 ☎ 63-9112

歯ぐきの出血 要注意！

「歯周病」は自覚症状がないまま進行する感染症です。歯と歯ぐきとの境目にある溝（歯周ポケット）にできたバイオフィルム（細菌の塊）が原因で起こる感染の病気です。自覚症状がないまま進行し、初期の症状は歯肉の腫れや出血、末期になると歯を支える骨が溶け、歯が抜け落ちる恐ろしい病気です。進行した歯周病の治療は困難ですが、早期発見、早期治療で治すことができます。

	健康	歯肉炎	歯周炎	末期
口の状態	 <ul style="list-style-type: none"> ● ひきしまったピンク色の歯肉 	 <ul style="list-style-type: none"> ● 歯肉の腫れ ● 出血 <p>⇒歯みがき後の出血はありますか？</p>	 <ul style="list-style-type: none"> ● 歯がグラグラする ● 歯を支える骨が溶けだす ● 歯肉が下がる ● 膿が出る ● 口臭がある 	 <ul style="list-style-type: none"> ● 歯を支える骨がなくなる ● 歯が抜け落ちる

親が歯周病だと子ども歯周病になりやすい傾向にあります。特に歯が生えはじめて1～2年がもっともむし歯になりやすいです。子どものころから、歯のメンテナンスを受けることが大切です。



定期的な歯科検診を受けて
歯周病を予防していきましょう。

問 健康推進課 ☎ 63-1113

平成30年度幡多ブロック精神障害に関する研修会

日時 12月18日（火）13時30分～15時30分
場所 ヨンデンプラザ中村 多目的ホール
講師 高知大学 藤田 博一 先生
参加費 無料

内容 ・精神障害の疾患についての基礎知識
 ・家族としてできる支援について
 ・地域を巻き込んだ支援について
主催 高知県西南地域精神障害者家族会連合会
 問 高知県幡多福祉保健所 健康障害課 ☎ 0880-34-5124

お誕生おめでとう
(平成30年10月受付分)

住所	赤ちゃん	保護者
錦	はまぐち うい 濱口 憂	大地
//	はまぐち うた 濱口 詩	//

ご冥福をお祈りします
(平成30年10月受付分)

住所	氏名	享年
小筑紫町田ノ浦	田中 隆一	81
中央5丁目	兵頭 譲	92
橋上町神有	江口 ラスエ	100
中央4丁目	三代木 美雪	97
大深浦	清家 登志恵	96
平田町戸内	濱田 茂行	89

※本コーナーの記事は、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 市民課市民係 ☎ 63-1112

平成 30 年度「高知県いい歯の表彰」

熟年の部

高知県では、毎年「8020 運動」（80 歳で 20 本の歯を保つ）事業の一環として、80 歳以上で自分の歯が 20 本以上残っている方を審査し、表彰しています。今年度の審査の結果、宿毛市では 8 名の方が受賞されました。受賞者の「歯の健康を保つ秘訣」ともにご紹介します。みなさんも、いつまでも自分らしく生活するために「80 歳になっても自分の歯を 20 本以上残す」を目標に頑張りましょう。

知事賞

中谷 壽美子 さん

「朝と夜は必ず歯磨きをして、特に夜は、歯の裏側や舌を丁寧に時間をかけて磨き、歯磨きの後は、何も食べないようにしています。」



優良賞

岡上 せつ子 さん

「歯科医師から「きれいな歯ですね」と言われました。特別なことは何もしていませんが、必ず朝に歯磨きをしています。」



田邊 益子 さん

「毎日、朝と夜に必ず歯磨きをしています。」

福本 壽賀子 さん

「家から歩いて行ける距離に歯科医院があり、そこで指導してもらいしっかり磨いています。」

竹村 恭一 さん

「1 日 3 回の歯磨きと年に 1 回、歯科医院で健診をしています。」

柴岡 貴文 さん

「虫歯にならないように常に気を付けて磨いています。」

氏名、写真掲載のない方については、広報掲載を辞退されました。

親と子の部

平成 29 年度の 3 歳児健康診査で、むし歯が 0 本だったお子さんとその親を対象に表彰しています。受診者 4,778 名の中から選ばれた、親子ともに「いい歯」の持ち主です。日ごろ、歯のケアで気を付けていることをご紹介します。

高知県歯科医師会表彰（優良賞）

参加賞



江口 真吾さん 碧音さん

「毎日パパの仕上げみがきで頑張っています♡」



中上 隆嘉さん 由彪さん

「毎日お父さんが歯みがきをしてくれる♪」



野村 公将さん 未来さん

「仕上げ磨きをきちんとすること。かわいい歯ブラシで自分から磨きたいと意欲を持たせるように心掛けています♪」

子育て世代包括支援センター

～妊娠から子育てに関する相談窓口を知っていますか～

平成29年4月から「子育て世代包括支援センター（健康推進課健康指導係内）」を開設し、母子保健コーディネーター（保健師、看護師）を配置しています。

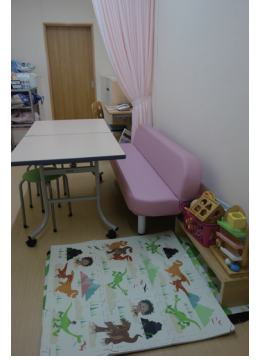
母子保健コーディネーターを中心に、妊娠から子育てに関するいろいろな不安、悩み、困りごとなど子育て世代の身近な相談に対応します。

プライバシーに配慮した相談室もありますので、ひとりで悩まずに、お気軽にお電話ください。

設置場所 宿毛市役所1階 健康推進課前

開設時間 月～金曜 8時30分～17時15分（祝日、12月29日～1月3日を除く）

問 健康推進課（子育て世代包括支援センター） ☎ 63-1113



中央ブロック母子保健推進員から

第2回ほっと広場 ～遊びに来ませんか？～

あつという間に過ぎていく毎日の中で、ほんの少し、ほっとする時間を過ごしてみませんか？

のんびりしてもらえるように、過ごし方は自由です。気軽にお立ち寄りください。

中央ブロックの母子保健推進員がお待ちしております。

日時 12月11日（火）10時～12時（時間内入退室自由）

場所 宿毛まちなきのえき 林邸 **対象** 妊婦・0歳児と保護者

申込 不要

※お菓子・ジュース類は持参しないようお願いします。



問 健康推進課 ☎ 63-1113

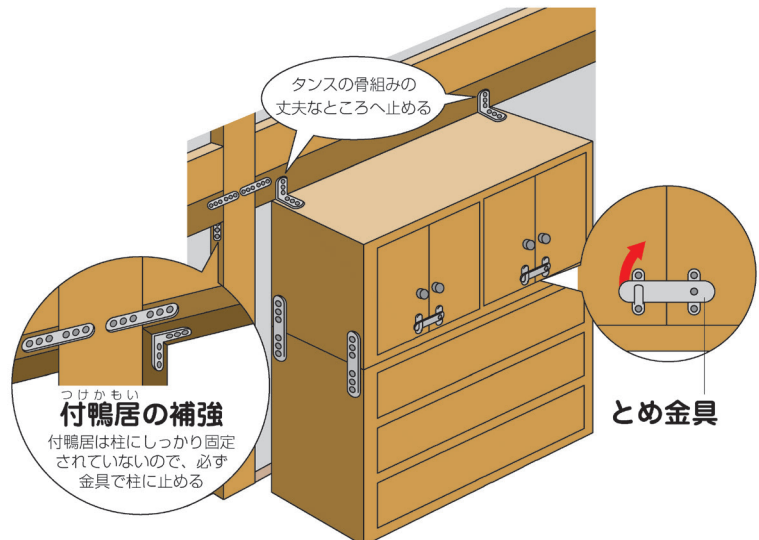
家具転倒防止器具等の取付補助

大地震が発生した時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、家具転倒防止器具等を自力で設置することが困難な世帯を対象に取り付けの補助を行っていますので、ぜひご活用ください。

※器具の購入については、自己負担となります。

※『南海トラフ地震に備えちよき』より抜粋



問 危機管理課 ☎ 63-0951

平成 30 年度 宿毛の歴史講座 5

毎月1回、連続5回の宿毛の歴史講座最終回は、戊辰戦争に様々な関係した宿毛の人びとと、その子弟のその後を現代まで追います。

日時 12月13日(木) 13時30分～15時

講師 宿毛歴史館職員

場所 宿毛文教センター2階 会議室1

申込 不要 **参加費** 無料

演題 『戊辰戦争と宿毛のその後』

問 宿毛歴史館 ☎ 63-5496

第30期宿毛市囲碁・将棋名人戦参加者募集

新春恒例の囲碁・将棋大会を開催します。ご家族そろってお気軽にご参加ください。

日時 平成31年1月13日(日) 8時～

対局方法 (囲碁・将棋とも)

場所 宿毛文教センター

一般部門

参加費 社会人 500円 / 高校生以下 無料

Aクラス(上級)・Bクラス(中級)に分けてブロックリーフ戦を行い、その上位者で決勝トーナメント戦を行います。(囲碁はハンディ戦)

参加資格 (囲碁・将棋とも)

一般部門 特になし(小・中学生も可)

子ども部門 トーナメント戦とします。

子ども部門 小・中学生

申込方法

※申込者数の状況に応じて変更する場合があります。
※対局開始後30分以内にこない場合は1回戦不戦敗とし、1時間経過後は棄権とします。

はがきに住所、氏名、電話番号、参加部門(囲碁・将棋)、段・級、希望クラス(A・B・子ども)、昼食(500円)の要・不要を記入して、中央公民館(〒788-0001 宿毛市中央2丁目7-14)まで。

※必ずしも希望のクラスにならない場合があります、ご了承ください。

賞

一般部門

各クラス上位3名に賞状とトロフィーを贈呈します。

子ども部門 上位3名に賞状とメダルを贈呈します。

申込締切 平成31年1月4日(金) 必着

主催 宿毛市・宿毛市教育委員会

問 中央公民館 ☎ 63-2618

囲碁の部 岩崎 準 ☎ 090-4789-4088/ 将棋の部 角辻 公樹 ☎ 090-9775-2009

宿毛市オールドパワー文化展・女のまつりの開催

10月19日(金)から21日(日)まで宿毛市オールドパワー文化展が開催され、工芸、日本画・洋画等、書道、写真、俳句・短歌・川柳等の5部門に38名、89点の出品がありました。また、21日には宿毛市老人クラブ連合会女性部による手作りのばらずしや柿の葉ずしなどの販売と「女のまつり」発表会が行われ、歌、舞踊、歌謡体操、創年太鼓などが披露されました。

問 中央公民館 ☎ 63-2618

宝くじの助成金による整備



西竹石地区
屋外放送施設整備



神有地区
神輿等の整備

(財)自治総合センターの行う「コミュニティ助成事業」とは、全国自治宝くじの社会貢献広報事業として行っているもので、宝くじの受託収入を財源として、地域のコミュニティ活動の充実・強化を図ることにより、地域社会の健全な発展と住民福祉の向上に寄与するものです。このたび西竹石地区と神有地区に宝くじの助成がされました。これにより、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 企画課移住定住推進室 ☎ 63-1165

大江 卓ものがたり 第二話「青年時代（その一）」



画・布告文

第三話「青年時代（その二）」につづく（1月号掲載予定）

問 卓囲会：大江卓研究会 ☎ 090-8697-2320（大江）／学校教育課 ☎ 63-1102

坂本図書館新刊だより

問 坂本図書館 ☎ 63-2654

（内容紹介は、(株)図書館流通センター TRC MARC より）

●ぼくらの一歩-30人31脚-



いとうみく 作 / イシヤマアズサ 絵
 アリス館
 「50メートル向こうで、ぜってー笑おう」目指すのは、8秒台。一度も出したことのない、とんでもないタイム！30人31脚の小学生大会で優勝を目指す6年1組の奮闘を描く、爽やかな青春ストーリー。

●どうぶつどんでん

たしろちさと 作・絵 / 大日本図書

●クリスマスのおかいもの

ルー・ピーコック 文 / ヘレン・スティーヴンズ 絵
 こみやゆう 訳 / ほるぷ出版

●ことことこーこ



阿川佐和子 著
 KADOKAWA
 結婚10年目に離婚し、実家に戻った香子。フードコーディネーターとしての新たな人生を歩み出した矢先、母・琴子に認知症の症状が…。笑い希望の介護小説。学芸通信社配信による『徳島新聞』ほか連載を加筆し単行本化。

●沈黙のパレード

東野圭吾 著 / 文藝春秋

●すりながしのレシピ

-旬野菜とだしで作るからだにやさしい日本のスープ-
 長島博 著 / 誠文堂新光社

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
11 金	宿毛市総合社会福祉センター	9:15 ~ 9:35

1歳6か月児健康診査 対象児に個人通知します

日	場 所	受 付 時 間
25 金	宿毛文教センター	9:15 ~ 10:15

赤ちゃん広場

日	場 所	受 付 時 間
10 木	東平コミュニティセンター	9:30 ~ 11:30
16 水	地域子育て支援センター	9:30 ~ 11:30
22 火	宿毛市総合社会福祉センター	9:30 ~ 11:30

成人保健

大腸がん検診単独（容器配布）

日	場 所	受 付 時 間
17 木	宿毛文教センター	9:00 ~ 10:00

各種検診の結果

次の実施日までの集団検診について、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
肺がんおよび結核検診	10月10日(水)
胃がん検診	10月10日(水)
大腸がん検診	11月5日(月) <small>回吸分</small>
前立腺がん検診	10月10日(水)
子宮頸がん検診	8月22日(水)
乳がん検診	8月22日(水)

心の健康相談

保健師による電話相談・面接相談を随時お受けしています。保健所では、相談内容により、精神科嘱託医の相談も行っています。

相談窓口

- 宿毛市健康推進課 健康指導係 ☎63-1113
- お酒の悩みごと相談
- 高知県幡多福祉保健所 健康障害課 精神保健福祉担当 幡多断酒会 大江 拓 ☎090-1173-4672
- ☎0880-34-5124（直通）☎0880-35-5979

精神科嘱託医による相談 ※2週間前までに予約が必要です。

12月13日(木) **申** 高知県幡多福祉保健所健康障害課 ☎0880-35-5979
※今年度の最後の相談となります。

平成30年度 乳がん検診・子宮頸がん検診

無料クーポンの有効期限がせまっています

無料クーポンの有効期限は**平成31年1月31日(木)**までです！

無料クーポンをお持ちの方、この機会に検診を受けてみませんか？

医療機関受診予定の方は、期限までにご利用ください。利用方法、その他無料クーポンに関するご質問はお問い合わせください。

※無料クーポンは平成30年4月20日時点で宿毛市に住民票のある女性の方で平成9年4月2日～平成10年4月1日生まれの方に子宮頸がん検診無料クーポンを、昭和52年4月2日～昭和53年4月1日生まれの方に乳がん検診無料クーポンを郵送しています。

問 健康推進課保健衛生係 ☎63-1113

休日市税納付窓口開設日			
月	日	場 所	開設時間
12	23(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
12	13(木) 27(木)	市役所税務課	17:15 ~ 19:00

市県民税 4期	12/27 <small>(木)</small> 納期限
国民健康保険税 6期	
介護保険料 6期	
後期高齢者医療保険料 6期	
高知けいば <small>パルス宿毛</small>	12月 1・2・8・9・15・16・28・30・31 1月 1・6・8・9・13・14・16・20・22・23・27・29・30
<small>(HP) http://www.keiba.or.jp <small>(i-mode) http://www.keiba.or.jp/i/</small></small>	

ご参加ありがとうございました！

記念航海

就航
入港 **20** 周年
回目
おめでとう
ありがとう

クルーズ客船「ぱしふいっくびいなす」の就航 20 周年・宿毛湾港寄港 20 回を記念して開催した「すくもびいなす祭」について、当日 10 月 20 日は「ぱしふいっくびいなす」に乗船されていたお客様をはじめ市内外より大勢の皆さんに訪れていただき、林邸会場でのカツオの薫焼きタタキづくり体験や宿毛中学校吹奏楽部とのジョイントコンサート等を楽しんでいただきました。
また、メイン事業の「過去最大規模のおもてなし。1,000 人で送る手旗信号ま・た・き・て・ね」を合言葉に実施した「来てっちゃん宿毛 project」も当日岸壁に 1,000 人を超える皆さんにお集まりいただき大成功！後日乗船客の方々より「素晴らしかった」という感動の声をいただきました。
今後も宿毛湾港に客船が入港する際はぜひお見送りにお集まりいただき「ま・た・き・て・ね」の気持ちをみんなで伝えましょう！

問 企画課 ☎ 63-1118



すくすくもっと



やました げんじゅ
山下 弦珠ちゃん
(10 カ月)

メッセージ…
元気に大きくなって
ね

やまおか ゆずは
山岡 柚葉 ちゃん (5 歳)



せな
世奈ちゃん (2 歳)
みと
美友ちゃん (2 歳)

メッセージ…
優しいお姉ちゃんと
やんちゃでマイペー
スな双子の妹の三姉
妹です。
これからも、仲良く
元気に大きくなって
ね♡

すくすくもっとでは、市内在住のお子さん（小学生以下）の写真を募集します。①氏名とふりがな、②性別、③年齢、④生年月日、⑤保護者氏名、⑥続柄、⑦住所、⑧電話番号、⑨簡単なメッセージ（絵文字含む 50 字以内）を書いた用紙と写真を提出してください。【応募方法】メール、持参、郵送
【注意事項】▶中学生以上のご兄弟姉妹が一緒の写真も掲載可能。▶保護者の承諾を得た写真に限る。▶郵送の場合は写真の返却不可。▶応募多数の場合は抽選。
【提出期限】12 月 15 日（消印有効）※持参の場合：12 月 14 日（金）17 時 15 分
【提出先】〒788-8686 宿毛市桜町 2 番 1 号 宿毛市企画課広報統計係 ☎ 63-1118 ✉ kikaku@city.sukumo.lg.jp

12月の行事予定

日	内 容	時 間	場 所	問い合わせ先
1(土)	第13回スクスイカップ低学年軟式野球交流会 (～2日)	8:00	宿毛市総合運動公園	(有)スクスイトランスポート ☎66-0019
	子ども将棋教室(申込制)	9:00	宿毛文教センター	中央公民館 ☎63-2618
	開運お宝コメディ(長編映画) 嘘八百 宿毛市上映会	10:00 14:00 18:00	宿毛文教センター	中央公民館 ☎63-2618
	土佐愛蘭会 西部地区遅花展示会 (～2日)	1日 13:00 2日 8:30	宿毛市総合運動公園	遅花会事務局 ☎65-8187
2(日)	第36回農業祭 農業者年金相談	9:00	JA 高知はた宿毛支所	JA 高知はた宿毛支所 ☎63-2121 農業委員会事務局 ☎63-1101
	宿毛市体協バドミントン大会(ジュニア)	9:00	宿毛市総合運動公園	総合運動公園 ☎66-1467
3(月)	第2回おしゃべり広場	10:00	小筑紫老人憩の家	健康推進課 ☎63-1113
4(火)	人権作文発表会(小・中学生)	13:30	宿毛市総合社会福祉センター	学校教育課 ☎63-1102
5(水)	無料人権相談(予約制)	10:00	宿毛文教センター	人権推進課 ☎62-0225
7(金)	平成30年度高知大学出前公開講座 in 宿毛市 第4回(申込制) 「解決志向アプローチで幸せになろう」	19:00	宿毛文教センター	生涯学習課 ☎63-3394
8(土)	人権フェスティバル 作品・パネル展示(～13日)	9:00	宿毛文教センター	人権推進課 ☎62-0225
	人権フェスティバル 講演会および映画上映	9:20	宿毛文教センター	人権推進課 ☎62-0225
	高知県春季中学校選抜野球大会予選会(～9日)	9:00	宿毛市野球場	西部教育事務所 ☎0880-35-5981
	宿毛のお宝アーカイブスプロジェクト2～宿毛の お宝を体感しよう～「ハイカラな街、片島」 子どもいけばな教室(申込制)	10:00 10:30	片島公民館 宿毛文教センター	宿毛市観光協会 ☎63-0801 中央公民館 ☎63-2618
9(日)	親子ものづくり教室 ミニ門松づくり(申込制)	9:00	宿毛文教センター	中央公民館 ☎63-2618
	第51回一条杯卓球大会	9:00	宿毛市総合運動公園	中村県立中村高等学校 ☎0880-34-2141
10(月)	ふれあい保育	9:30	市内各保育園	各保育園
	街歩きガイド養成講座(申込制)	10:00	宿毛市観光協会	宿毛観光市民ガイドの会 ☎63-0801
	平成30年度高知大学出前公開講座 in 宿毛市 第5回(申込制)「運動が『心』に与える効果」	19:00	宿毛文教センター	生涯学習課 ☎63-3394
11(火)	第2回ほっと広場	10:00	宿毛まちのえき 林邸	健康推進課 ☎63-1113
13(木)	宿毛の歴史講座5「戊辰戦争と宿毛のその後」	13:30	宿毛文教センター	宿毛歴史館 ☎63-5496
	夜間市税納付窓口開設日	17:15	市役所税務課	税務課 ☎63-1115
15(土)	第8回豊ノ島杯ちびっこ相撲大会(申込制)	9:00	宿毛市相撲場	総合運動公園 ☎66-1467
	四季折々を体験しよう! 「ジェルキャンドルを作ろう」	10:00	宿毛まちのえき 林邸	ワールドスマイル ☎090-5910-0989
	こども食堂 ゆめ	12:00	宿毛まちのえき 林邸	こども食堂 ゆめ ☎090-5146-7529
	第11回宿毛FC杯少年サッカー冬季大会(～16日)	10:00	宿毛市総合運動公園	宿毛FC ☎090-9555-9669
16(日)	第10回宿毛花へんろウオーク with だるま夕日 ウォッチング(申込制)		宿毛市総合運動公園	総合運動公園 ☎66-1467
	スカッシュバレーボール協会杯 救命講習会(申込制)	9:00 9:00	宿毛市総合運動公園 宿毛消防署	総合運動公園 ☎66-1467 宿毛消防署 ☎63-3111
	宿毛幼稚園 クリスマス発表会	9:00	宿毛市総合社会福祉センター	宿毛幼稚園 ☎63-2914
18(火)	出張年金相談(予約制)	10:00 13:00	市役所(市民課で受付)	市民課 ☎63-1112
20(木)	通学路安全の日	7:00	市内全域	青少年育成センター ☎63-4197
	あいさつ・声かけ運動日	7:00	市内全域	青少年育成センター ☎63-4197
21(金)	こころの相談会(申込制)	13:00	市役所(健康推進課で受付)	健康推進課 ☎63-1113
22(土)	宿毛!!ワクワクたいけんひろば(予約制)	10:00	中央6丁目 (元 家庭料理さわ田)	手代岡児童館 ☎66-0614
	第11回宿毛FC杯少年サッカー冬季大会(～23日)	10:00	宿毛市総合運動公園	宿毛FC ☎090-9555-9669
	アートワークショップ 「ミニチュアダンボールハウスをつくろう」	13:30	宿毛文教センター	中央公民館 ☎63-2618
23(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
	移住者交流会～クリスマスケーキ作り～(申込制)	10:00	宿毛文教センター	はたモジャモジャ交流会 ☎090-9340-6279
25(火)	1日行政相談所	13:00	宿毛文教センター	総務課 ☎63-0948
26(水)	ママかふえ	13:30	地域子育て支援センター	健康推進課 ☎63-1113
27(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
平成31年1月				
3(木)	平成31年宿毛市成人式	13:30	宿毛文教センター	生涯学習課 ☎63-3394

年末・年始ごみ収集



年末・年始のごみ特別収集を次の日程で行います。平成30年**12月30日(日)**から平成31年**1月3日(木)**までは、ごみの収集は行いません。年始は平成31年**1月4日(金)**から通常通り収集を行います。

ごみ特別収集日程表 ※古屋野・久保浦・長浜地区は母島、弘瀬、鶴来島地区回収日の前日に収集に回ります。

年月日	収集するごみ	収集地区	地区No.	
平成30年	12月28日(金)	通常どおり		
	12月29日(土)	普通ごみ	舟ノ川(坂井峠地区を除く)、石原、小三原、福良、栄喜、小筑紫、伊与野、大海、湊、呼崎、内外ノ浦、田ノ浦、小浦、坂ノ下、片島、大島 藻津、宇須々木、樺、樺住宅、港南台、西町地域振興住宅、池島、西町、大深浦、小深浦、西片島、自由ヶ丘、錦、貝塚前、四季の丘、新田、坂本、神有、奥奈路、橋上、平野、中角、二ノ宮、高石、長野、平井、二ノ宮住宅、山北、小川、野地	1 2
		カン・ペットボトル	母島、弘瀬、鶴来島	9
		カン	与市明、高校住宅、長田町、幸町、貝塚、松田町、萩原、萩原住宅、桜町、南沖須賀、土居下、上町、真丁、本町、新町、沖須賀、仲須賀、名店街、沖新田、高砂、駅前町、駅東町	3
平成31年	1月4日(金)	通常どおり		
	1月5日(土)	普通ごみ	舟ノ川(坂井峠地区を除く)、石原、小三原、福良、栄喜、小筑紫、伊与野、大海、湊、呼崎、内外ノ浦、田ノ浦、小浦、坂ノ下、片島、大島 藻津、宇須々木、樺、樺住宅、港南台、西町地域振興住宅、池島、西町、大深浦、小深浦、西片島、自由ヶ丘、錦、貝塚前、四季の丘、新田、坂本、神有、奥奈路、橋上、平野、中角、二ノ宮、高石、長野、平井、二ノ宮住宅、山北、小川、野地	1 2
		草木藪		5
		楠山・出井		8
		普通ごみ・紙類	母島、弘瀬、鶴来島	9

※処理施設に直接持ち込む場合 ※平成30年12月30日(日)から平成31年1月3日(木)までは持ち込みできません。

持ち込み先	ごみの種別	持ち込み日時
幡多クリーンセンター(四万十市上ノ土居) ☎0880-31-2600	普通ごみ・粗大ごみ・ペットボトル・紙類	12月29日(土) 9時~12時、13時~16時
	普通ごみ(指定ごみ袋のみ)	12月29日(土) 8時30分~12時 1月5日(土) 8時30分~12時
宿毛市清掃公社(二ノ宮) ☎0880-63-1833	ペットボトル・ビン・カン・紙類	12月29日(土) 8時30分~12時、13時~16時30分 1月5日(土) 8時30分~12時、13時~16時30分
	埋立ごみ(金属・陶磁器・ゴミくず・瓦礫等)・ビン	12月29日(土) 8時30分~12時、13時~16時30分 1月5日(土) 8時30分~12時、13時~16時30分

【問い合わせ先】環境課 ☎63-1697/ 清掃公社 ☎63-1833

幡多地区年末年始休日救急歯科診療



年月日	医療機関	電話番号
平成30年12月30日(日)	西町歯科医院 (宿毛市西町2丁目20番15号)	0880-65-0001
12月31日(月)	安岡歯科診療所 (土佐清水市下ノ加江216番地)	0880-84-0002
平成31年1月1日(火)	前田歯科矯正歯科 (宿毛市萩原1番31号)	0880-63-3803
1月2日(水)	山本歯科診療所 (四万十市中村山手通31番地)	0880-35-2656
1月3日(木)	京町歯科診療所 (四万十市中村大橋通3丁目24番地1)	0880-34-2258

※診療時間は9時から12時までですが、当日ご確認ください。