



P3

令和5年度 高知県社会福祉事業関係者知事表彰

P3

官民連携寄贈プロジェクト「アリアドネ」

令和5年12月17日(日)に開催した「親子ものづくり教室 ミニ門松づくり」の写真です。





# 新春のあいさつ



新年あけましておめでとうございます。市民の皆様におかれましては、令和6年の新春を晴れやかに迎えのことと心からお慶び申し上げます。

昨年11月の市長選挙におきまして、皆様のご支持を賜り、引き続き、市政を担わせていただくこととなりました。これまでの経験や実績を活かし、お年寄りが安心して暮らせ、若者が夢を持てるまちづくりを市民の皆様と一緒に進めてまいります。

2期目におきましては宿毛市の重点政策を「産業振興」「観光振興」「防災対策」「人口減少対策」「子育て支援対策」「高齢化社会対策」「文化芸術とスポーツ振興」の未来につながる7本の柱とし、市政浮揚に向け全力で取り組んでまいりました。

あけましておめでとうございます。年頭にあたり、宿毛市議会を代表いたしまして、謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

旧年中は、宿毛市議会に對しまして、格別のご理解とご支援を賜り衷心より厚くお礼申し上げます。

さて、昨年4月の市議会議員選挙により、5名の新人を含む14名が市民の皆様への付託を受け、そのご期待に応えるべく、全力を傾注し、歩みを進めております。私自身もその一人であり、また、議長という重責を担った者として決意と覚悟を持って宿毛市発展のため力を尽くす所存でございます。

さて、昨年を振り返ってみますと、スポーツ界においては、WBCの日本の3

中でも南海トラフ地震対策は、これまでも津波避難タワーの整備や耐震化など命を守る取り組みを実施してまいりましたが、これに加え、令和5年度からは、「事前復興まちづくり計画」の策定に着手いたしました。

今後は、来るべき南海トラフ地震に備え、事前に必要なハード整備の検討を行い、本市が早期に復興していくための計画を被災前に作成してまいります。

被災後の早期再建をイメージすることにより、被災後も宿毛市で安心して暮らしていけるという安心感とともに、さらには新たな投資につなげていくことで、希望の持てる「より良い復興」を目指します。

また、誰もが健康で生きがいを持ち、安心して生活を営むことができる「健康

大会ぶりの優勝やメジャーリーグの大谷翔平選手の日本人初のホームラン王、2度めのMVP獲得、将棋界の藤井聡太名人の史上初の八冠達成などの大変喜ばしいニュースがありました。

しかしながら、その一方、ロシアのウクライナ侵攻は続き、パレスチナやスーダンでの武力衝突、トルコ・シリアやモロッコの大規模地震の発生など、世界各地で深刻な問題が相次ぎました。

国内においても、6月の台風2号をはじめ、気候変動による激甚化した自然災害が多発しております。

また、私たちの生活に多大な影響を及ぼしてきた新型コロナウイルス感染症も、昨年の5月に2類から5類へと移行し、人流も経済活動もコロナ禍以前の日

長寿社会」を実現するため、認知症予防のための「オンライン健脳カフェ」を拡大し、医療のICT化等による一層の高齢者支援に努めてまいります。

さらに、次代を担う子どもたちのための子育て支援を強化するため、「保育料の完全無償化」に向け取り組みを進めてまいります。

このような政策に加え、教育振興、スポーツを通じた地域活性化、歴史資源を活用する文化芸術振興、宿毛の豊かな自然や地域資源を活かした観光振興や産業振興にも引き続き全力で取り組みます。市民の皆様が安心して暮らし、夢を持つ若者が挑戦できる宿毛の「未来予想図」を皆様と一緒に描いていき、賑わいと活力に満ちた宿毛のまちづくりを全身全霊をかけて進めてまいりますので、より一

常を取り戻しつつありますが、エネルギーや原材料の価格高騰、円安の影響による経済不安が市民生活や雇用環境に深刻な影響を及ぼしています。

そんな中、本年は中平市政3期目がスタートする年となります。本市が将来にわたり活力ある社会を維持していくために、人口減少対策や防災・減災対策、子育て支援など様々な課題に取り組み、住みよい環境を確保していくことが極めて重要であります。

本市議会といたしましても、市政の羽翼を担い、その役割を十分に果たすことで、市政の健全な発展と市民福祉の向上に寄与していかなければならないと決意を新たにいたしております。我々議員一同、今後とも、議会活動に

層のご支援、ご協力をお願い申し上げます。

終わりに、本年が皆様にとりまして素晴らしい年となりますよう心よりご祈念申し上げます。年頭のご挨拶といたします。

宿毛市長 中平 富宏

鋭意取り組んでまいりる所存でありますので、なお一層のご指導とご協力を賜りますようお願い申し上げます。結びにあたり、本年が、皆様方にとりまして穏やかで良き一年でありますことを心よりご祈念申し上げます。ご挨拶といたします。

宿毛市議会議長 川村 三千代

## 秋の叙勲表彰

問 企画課 ☎ 62-1255

瑞宝単光章 警察功労 川村 登廣 様 (中央4丁目)

令和5年11月3日(金・祝)に令和5年秋の叙勲の受章者が発表され、川村 登廣 様が瑞宝単光章を受章されました。

長年にわたり警察業務に励まれ、警部として退職されるまで尽力されました。



## 令和5年度 高知県社会福祉事業関係者知事表彰

問 福祉事務所 ☎ 62-1234

令和5年11月14日(火)に高知県立ふくし交流プラザにて、高知県社会福祉大会が行われ、多年にわたり職務に精励し、その功績が特に顕著であると認められた社会福祉事業関係者の表彰が行われました。

宿毛市からは、3名の民生委員・児童委員が受賞されました。

本市の地域福祉の向上に多大な貢献をいただいております3名の方に心よりお祝いと感謝を申し上げます。



左から千谷 正男 様 川村 貴美子 様 成田 好水 様

受賞者 ●川村 貴美子 様 ●千谷 正男 様 ●成田 好水 様

## 官民連携寄贈プロジェクト「アリアドネ」

問 健康推進課 ☎ 62-1235  
長寿政策課 ☎ 62-1234

宿毛市は、官民連携寄贈プロジェクト「アリアドネ」に参加しています。

「アリアドネ」とは、全国の自治体と企業をつなぎ社会課題解決事業を展開している株式会社官民連携事業研究所様が運営するプラットフォームを通じて、企業は政策に活用可能な自治体へ物品を寄贈し、自治体は地域課題に応じて物品を有効活用する取り組みで、官民連携の促進と持続可能な社会づくりを目指す事業です。

このたび、2社からの寄贈がありました。いただいた物品は、母子保健事業および高齢者福祉事業等で活用させていただきます。

また、今後も地域の課題に応じて本プロジェクトと連携した取り組みを積極的に活用し、企業と地域社会がともに支え合う新しいまちづくりを目指します。

### ピジョン株式会社 様より

「頭をまもるブランケット」180個

寄贈いただきました。

「頭をまもるブランケット」は、クッション帽子やブランケット、授乳ケープとしての日常使いはもちろん、災害時に赤ちゃんの頭を守り、避難所生活でもマルチに使用できる3WAYブランケット



です。「頭をまもるブランケット」は、令和5年1月1日以降に生まれた児童を対象に、乳児健康診査において配布します。

### サラヤ株式会社 様より

「ラカント低糖質ケアスムージー」1,500個

寄贈いただきました。

「ラカント低糖質ケアスムージー」は、普段の食生活で不足しがちな栄養をサポートする粉末スムージーで、豆乳またはアーモンドミルク、水で溶かしてお召し上がりいただけます。

「ラカント低糖質ケアスムージー」は、高齢者福祉事業および保健事業等において配布します。





## ごみ処理券のデザイン変更

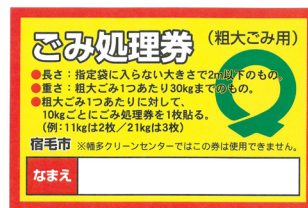
問 環境課 ☎ 62-1252

ごみ処理券のデザインが新しくなります。新しいデザインのごみ処理券には、粗大ごみの基準・基本のルールを記載しています。古いデザインのごみ処理券がなくなり次第、新しいデザインのごみ処理券を販売しますが、古いデザインのごみ処理券も引き続き使用できます。

ごみ処理券は、環境課および契約店舗にて販売しています。

長さ・重さが基準内であっても粗大ごみとして出せないものや、出し方によっては回収できないもの等、ごみ処理券に記載している以外にも多くのルールがあります。ごみを出す際には「家庭ごみ・資源ごみの分け方・出し方」を確認するほか、環境課にお問い合わせください。

※ごみ処理券は幡多クリーンセンターでは使用できません。重量に応じた料金をお支払いください。



宿毛市 HP

## 紙ごみリサイクルステーションへの出し方

問 環境課 ☎ 62-1252

フジ宿毛店敷地内の「紙ごみリサイクルステーション」において、資源ごみとならない円柱型の紙製用品（ロール芯）が出されていることが多くあります。次の分別を守って利用してください。

- トイレットペーパーの芯は、紙製容器包装
- ラップの芯は、普通ごみ

※固く変形しない紙製用品は普通ごみまたは粗大ごみ

また、事業活動（事務所・店舗・農業等）で発生したごみは、事業者が自ら処理することが法律で義務づけられています。「紙ごみリサイクルステーション」に出すことはできません。



## すくもママズカフェ～働くママを応援！～

問 企画課 ☎ 62-1255

「仕事を始めようとしているが、子育てとの両立が不安なママ」「今はまだだけど、いずれ子育てが落ち着いたら仕事を始めたいママ」「子育てに関する悩みを持っているママ」。

実際に働いている先輩ママやパパに相談してみませんか？

日時 1月27日（土）10時～16時 場所 宿毛まちのえき林邸

内容 仕事と生活のこと

- 子育て世代のキャリアデザイン×かんたんママヨガ  
私らしくちょうどいい「仕事と子育て」のバランスについて考え、自分へのご褒美にかんたんヨガでリフレッシュ！

時間 午前の部 10時30分～ 午後の部 13時30分～

講師 平岡 美香 さん

### 子どものこと

- 子育て相談  
保健師や栄養士に子育て相談ができます。



- キッズルーム  
託児サービスあり。ゆっくりと会場内をご覧ください。

主催 高知県・宿毛市

後援 ハローワーク四万十

イベントの詳細は次の二次元コードから  
ご覧ください。



高知県 HP



# 子どもたちからの人権メッセージ

第75回人権週間の事業として、市内小・中学校に人権作文、人権標語を募集したところ、作文48編、標語184点の応募があり、入選した作文10編の表彰と、入選した標語10点の発表を行いました。

作文の部において児童・生徒たちは、学習や日常生活の中で感じた人権問題について書いており、とてもすばらしい作品ばかりでした。入選した中から作文1編と、標語をご紹介します。

## おねえちゃん、大好き

橋上小学校 6年 濱田 萌心

わたしのおねえちゃんは、特別支援学級で勉強をしています。話すのが苦手で、なかなか自分から話しかけてくれません。わたしにできることが、なかなかできないこともあります。周囲の人に、イライラして怒りをぶつけたり、すぐに泣いたりすることもありました。部屋で、一人でしゃべっていることもありました。わたしは、一人でしゃべっていて面白いのかな、と思うこともありました。わたしが、おねえちゃんに、

「今日の授業どうやった。」  
と聞いても、

「分からない。」

とすることが多いです。なかなか自分で判断することも難しいし、自分の意見を言うことが難しいです。ある時、お母さんに、おねえちゃんのことを聞くと、

「おねえちゃんは、純粋でいい子だよ。」

と答えたので、わたしは、はっとしました。おねえちゃんだって、伝えることが苦手だけど、必死に自分のことを伝えようとしているんだと思うようになりました。

それから、わたしは、障害のある人について考えることが多くなりました。目の不自由な人、耳の不自由な人、体の不自由な人、さまざまな困難を抱えている人がいることを知りました。

道徳の時間に、「夢に向かって」とい

## 作文

うお話で、パラリンピックに出場した、谷真海選手のことを知りました。谷選手は、大学に入って、チアリーディングをがんばっていたのに、病気で右足のひざから下を失ってしまいました。わたしなら、希望を失ってしまい、何にもやる気が起こらなくなったのではないかと思います。でも、谷選手は、陸上競技と出会い、義足を着けて、何度も練習して、走り幅跳びの記録を伸ばしていき、パラリンピック出場するまでになりました。

わたしは、しんどいことがあると、すぐにあきらめてしまうことが、これまでに、何度もありました。谷選手の話を知って、障害のある人とわたしたちと何が違うのだろう、わたしたちより、ずっとすごいなと思いました。「やればできる。」ということを経験する手から教えてもらったような気がしました。

それから、わたしは、障害のある人に難しいことがあるように、わたしにも、できないことや苦手なことがあるんじゃないかと考えるようになりました。障害のあるなしに関係なく、一人一人に個性があるんだと気付きました。「夢に向かって」というお話で、内村航平選手や本田圭佑選手のことも紹介されましたが、それぞれに得意なことや好きなことがあって、それに向かっていることも、障害のあるなしは、関係ないと気付きました。谷選手から、学んだことを、これから生かしていきたいと思いました。

それから、おねえちゃんのことを、もう一度、考え直してみました。お

ねえちゃんは、わたしにとっても優しく、いつも一緒に遊んでくれます。わたしが困っていたら、そっと声をかけてくれます。わたしに何かいいことがあったら、ほめてくれます。時々わたしたちを笑わせてくれます。わたしが下校するときに迎えに来てくれます。わたし以外の人にも、優しく接しています。そう考えると、おねえちゃんには、わたしにはない、いいところがたくさんあります。確かにできないことも多いけれど、すてきなところもたくさんあります。これって、障害のあるなしに関係なく、どの人にも、できないことや苦手なことはあるけれど、いいところがあるのと、同じではないかと思えます。おねえちゃんのいいところを考えていると、ますますおねえちゃんのことを好きになりました。そして、なんだかすてきな気分になりました。

これって、他の人にも同じように考えていたら、わたしの中から、差別する心が少なくなるのではないかと思えました。お互いのちがいを認め、いいところを探し合っていくと、障害のある人に対してだけでなく、他の人に対する差別の心もなくなっていくのではないかと思えます。そのことを教えてくれたおねえちゃん、ありがとう。

## 人権標語

ありがとう ところがぼかぼかいいきもち

小筑紫小学校 一年 尾川 ころこ

おこらずに やさしい声かけ 大切に

宿毛小学校 二年 梶原 ほのか

あいさつは 元気がふえる おまじない

山奈小学校 二年 坪井 さや

遊ぼうよ 一人じゃないよ 大丈夫

大島小学校 三年 中川 結人

助け合い できることから 始めよう

小筑紫小学校 四年 神谷 碧海

悪口は 言葉の刃物 やめようよ

咸陽小学校 五年 谷口 桔平

悪口は 言わない聞かない 言わせない

橋上小学校 六年 濱田 萌心

ありがとう あなたの言葉で 花が咲く

東中学校 一年 野口 歩夢

戻らない 言葉の入れ墨 SNS

片島中学校 二年 口井 沙莉

怖いのは 知ろうとしない その心

宿毛中学校 三年 濱口 琳音



## 一般会計決算

歳入総額 159 億 1,871 万 7 千円、歳出総額 150 億 433 万 3 千円で、前年度に比べ歳入は 16.6% (31 億 7,519 万 5 千円) の減、歳出は 16.5% (29 億 6,892 万 2 千円) の減となりました。歳入は市が実施する各種事業に対して国から支出される金額や公共事業等を行うための借入金が増加したこと、歳出は普通建設事業費が増加したことが、それぞれの減額の主な要因となっています。

歳入歳出差引額は 9 億 1,438 万 3 千円で、翌年度へ繰り越す財源 1 億 4,328 万 2 千円を除いた実質収支は、7 億 7,110 万 1 千円の黒字となりました。今後も大規模な建設事業が計画されていることなど多くの課題がありますので、これまで以上に財政の健全化に努めていきます。

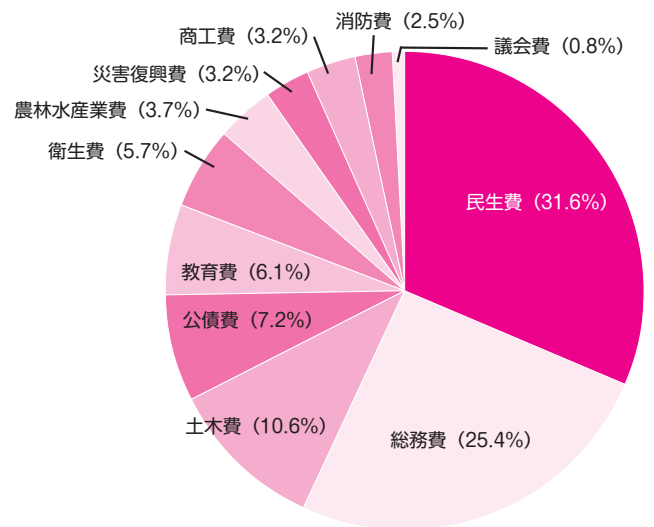
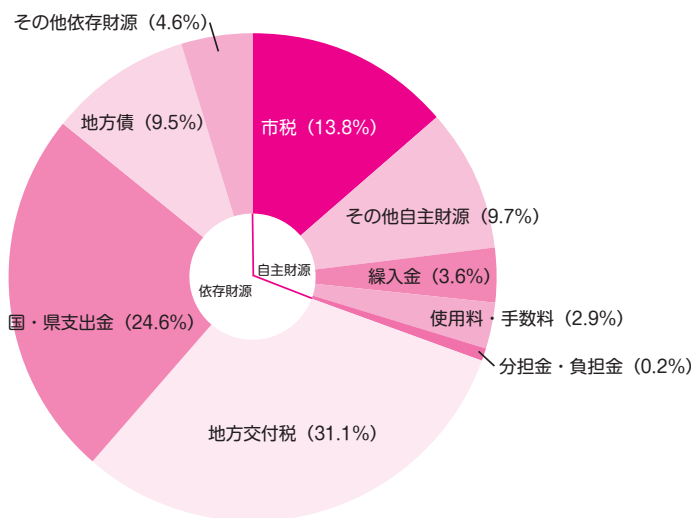
### 一般会計歳入

(令和5年4月1日 住民基本台帳人口 19,031人)

歳入		令和4年度 決算額 (千円)	住民一人 あたりの 金額 (円)	令和3年度 からの増減額 (千円)
自主財源	市税	2,200,030	115,602	69,951
	分担金・負担金	28,203	1,482	▲ 9,859
	使用料・手数料	462,163	24,285	16,766
	繰入金	574,317	30,178	176,022
	その他自主財源	1,550,007	81,446	▲ 3,556
	自主財源 計	4,814,720	252,994	249,324
	依存財源	地方交付税	4,943,670	259,769
国・県支出金		3,920,135	205,987	▲ 155,210
地方債		1,509,623	79,324	▲ 3,206,026
その他依存財源		730,569	38,388	▲ 41,646
依存財源 計	11,103,997	583,469	▲ 3,424,519	
計	15,918,717	836,462	▲ 3,175,195	

### 一般会計歳出

歳出	令和4年度 決算額 (千円)	住民一人 あたりの 金額 (円)	令和3年度 からの増減額 (千円)
議会費	118,614	6,233	▲ 24,021
総務費	3,808,854	200,139	▲ 1,050,448
民生費	4,729,096	248,494	▲ 1,437,281
衛生費	860,576	45,220	▲ 44,540
労働費	0	0	0
農林水産業費	557,640	29,302	69,794
商工費	482,456	25,351	329,315
土木費	1,596,119	83,869	▲ 38,049
消防費	375,956	19,755	20,310
教育費	911,964	47,920	▲ 661,939
災害復興費	486,412	25,559	▲ 141,651
公債費	1,076,646	56,573	9,588
計	15,004,333	788,415	▲ 2,968,922



### 用語説明

市税：市民税、固定資産税、たばこ税、軽自動車税  
 繰入金：基金（貯金）を取り崩して繰り入れた金額  
 地方債：事業を行うために借り入れた金額  
 自主財源：地方公共団体が自主的に収入することができる財源

依存財源：国・県により定められたり、割り当てられたりする財源  
 民生費：保育所や生活保護などの福祉施策にかかる経費  
 衛生費：各種予防接種やごみ処理などの衛生施策にかかる経費  
 公債費：今までに借り入れた地方債（借金）の償還金



## 特別会計・企業会計決算

一般会計とは別に、特定の事業を行うための会計です。宿毛市では国民健康保険事業や下水道事業など11会計と、公営企業法による企業会計である水道事業会計があります。

(単位：千円)

会計	歳入総額	歳出総額	翌年度繰越額	実質収支額	歳入のうち一般会計からの繰入金
国民健康保険事業	2,649,003	2,649,003	0	0	267,497
へき地診療事業	44,647	44,647	0	0	12,960
定期船事業	274,474	274,474	0	0	7,927
特別養護老人ホーム	135,751	128,425	7,326	0	101,257
学校給食事業	259,358	259,358	0	0	165,346
下水道事業	575,591	558,736	16,855	0	400,546
国民宿舎運営事業	15,076	14,328	0	748	0
幡多西部介護認定審査会	3,451	3,451	0	0	0
介護保険事業	2,441,893	2,364,353	0	77,540	455,795
土地区画整理事業	174	0	0	174	0
後期高齢者医療	348,544	340,986	0	7,558	121,081
計	6,747,962	6,637,761	24,181	86,020	1,532,409
水道事業					
	区分	収入	支出	収支差引	補てん財源
	収益的収支	478,068	410,420	67,648	-
	資本的収支	33,264	422,501	▲389,237	389,237
	計	511,332	832,921	▲321,589	389,237

\*実質収支額＝歳入総額－歳出総額－翌年度繰越額

## 令和4年度決算における財政健全化法数値

令和4年度における財政健全化法数値は、いずれの数値も早期健全化基準を上回ることはない数値となっていますが、実質公債費比率および将来負担比率は他市町村と比べると依然高い数値となっており、今後も財政健全化に向けた取り組みを継続していく必要があります。

(単位：%)

	令和4年度	早期健全化基準	説明
健全化判断比率			
実質赤字比率	-	14.03	一般会計等を対象とした実質赤字の標準財政規模に対する比率
連結実質赤字比率	-	19.03	全会計を対象とした実質赤字等の標準財政規模に対する比率
実質公債費比率	10.8	25.0	一般会計等が負担する借金の償還金等の標準財政規模に対する比率
将来負担比率	54.5	350.0	一般会計等が後年にわたって負担すべき負債の標準財政規模に対する比率
資金不足比率	-	20.0	公営企業（水道等）の資金不足額の事業規模に対する比率

(注)「-」のところは、黒字の決算により数値が出ていません。

### 《用語説明》

標準財政規模：地方公共団体の一般財源の標準規模を示すもの（宿毛市の場合は令和4年度で70億5,626万円1千円）

早期健全化基準：早期健全化基準を上回ると歳入の確保、歳出の削減などを掲げた「財政健全化計画」を定め、財政の健全化を図る必要があります。

## 借入金の状況

令和4年度末における借入金残高は、令和3年度末に比べて3億2,751万円増加し、住民一人あたりの総借入額は約117万円と、依然として高くなっています。

会計	令和4年度末現在高（千円）	住民一人あたりの金額（円）	令和3年度末からの増減額（千円）
一般会計	19,065,082	1,001,791	518,349
へき地診療事業特別会計	7,400	389	▲151
定期船事業特別会計	232,200	12,201	110,200
特別養護老人ホーム特別会計	91,257	4,795	▲91,503
学校給食事業特別会計	35,959	1,889	16,627
下水道事業特別会計	2,891,356	151,929	▲226,013
土地区画整理事業特別会計	0	0	0
計	22,323,254	1,172,994	327,509

## 決算審査

監査委員、市議会予算決算常任委員会から、各会計における予算は、適法かつ合理的、効果的に執行されているとの報告をいただきました。

その中で、市税等の収入未済金の回収等に向けてさらに努力するよう意見が付記されていますので、市民の皆さんや関係機関のご理解とご協力をいただき、改善に向けて取り組んでまいります。



# 宿毛市職員の給与等の状況

問 総務課 ☎ 62-1253

令和5年4月1日現在の宿毛市職員の給与ならびに職員数等をお知らせします。職員の給与は、生計費、国およびその他の地方公共団体の職員給与、民間事業所の従業者の給与その他の事情を考慮して定めることになっています。給与の改定は、これらの事情を総合的に判断したうえで必要な条例議案を市議会に提出し、審議された後、改定される仕組みになっています。

## 国家公務員と地方公務員の給料を比較する「ラスパイレス指数」

地方公共団体の職員構成が、国と同一であると仮定した国の給料水準を100とした場合の数値  
 全国市平均…98.7 宿毛市…97.0 ※令和4年4月1日現在

## 人件費の状況（普通会計決算）

区分	住民基本台帳人口 (令和5年4月1日現在)	歳出額 A (千円)	人件費 B (千円)	人件費率 B/A (%)	
				4年度	3年度
4年度	19,031人	14,814,542	2,206,661	14.8	12.3

(注) 人件費とは、一般職・特別職に支給される給与、報酬、退職手当ならびに共済組合負担金等のことです。

## 職員給与費の状況（普通会計決算）

(単位：千円)

区分	職員数 A	給与費				1人あたり 給与費 B/A
		給料	職員手当	期末勤勉手当	計 B	
4年度	253人	870,155	133,998	325,368	1,329,521	5,255

(注) 1. この表は一般職員の給与費について示したものです。 2. 職員数は令和4年4月1日現在の人数です。  
 3. 職員手当は職員に対して支給される扶養手当、住居手当、通勤手当などであり退職者に支給される退職手当は含まれていません。

## 職員の平均給料月額および平均年齢の状況

一般行政職		技能労務職	
平均給料月額	平均年齢	平均給料月額	平均年齢
309,800円	34.7歳	242,400円	28.8歳

## 職員の初任給の状況（一般行政職）

区分	宿毛市	高知県	国	
一般行政職	大学卒	175,300円	189,400円	185,200円
	高校卒	154,600円	156,300円	154,600円

## 職員の経験年数別・学歴別平均給料月額の状況

区分	経験年数 10年	経験年数 15年	経験年数 20年	
一般行政職	大学卒	254,360円 (34.0歳)	294,900円 (39.0歳)	329,100円 (42.8歳)
	高校卒	215,800円 (28.5歳)	287,900円 (38.0歳)	287,750円 (41.3歳)

(注) 1. 現在、市役所に勤務している職員の経験年数別の平均給料月額の実態を示す数字です。  
 2. 経験年数は、採用前に民間企業等に勤務した期間がある場合には、その期間を換算し採用後の勤務期間に加算した年数をいうものですが、卒業後直ちに採用され、引き続き勤務している場合には、採用後の年数をいうものです。

## 一般行政職の級別職員数の状況

区分	1級	2級	3級	4級	5級	6級	計
標準的な職務内容	主事 技師	主事 技師	主査 技査	係長 主任	課長補佐 主幹	課長 主監	
職員数	15人	22人	31人	70人	27人	18人	183人
構成比	8.2%	12.0%	16.9%	38.3%	14.8%	9.8%	100%

## 職員の手当の状況

区分	宿毛市			国		
	4年度支給割合	期末手当	勤勉手当	4年度支給割合	期末手当	勤勉手当
期末手当 勤勉手当	6月期	1.2月分	0.95月分	6月期	1.2月分	0.95月分
	12月期	1.2月分	1.05月分	12月期	1.2月分	1.05月分
	計	2.4月分	2月分	計	2.4月分	2月分
	職制上の段階、職務の級等による加算措置 有			職制上の段階、職務の級等による加算措置 有		
退職手当	支給率	自己都合	勸奨・定年	支給率	自己都合	勸奨・定年
	勤続20年	19.6695月分	24.586875月分	勤続20年	19.6695月分	24.586875月分
	勤続25年	28.0395月分	33.27075月分	勤続25年	28.0395月分	33.27075月分
	勤続35年	39.7575月分	47.709月分	勤続35年	39.7575月分	47.709月分
	最高限度額	47.709月分	47.709月分	最高限度額	47.709月分	47.709月分
	その他の加算措置	定年前早期退職特例措置(2%~20%加算)		その他の加算措置	定年前早期退職特例措置(2%~45%加算)	
1人あたり平均支給額	—	15,755千円				

(注) 退職手当の1人あたり平均支給額は、令和4年度に退職した職員に支給された平均額です。

区分	内容		国の制度と異なる内容
扶養手当	配偶者	6,500円	-
	配偶者以外の1人につき月額	10,000円	
住居手当	借家・借間居住者		-
	基礎控除額	16,000円	
	最高支給限度額	28,000円	
通勤手当	交通機関等利用者		交通用具使用について 使用距離等を細分化している
	最高支給限度額	55,000円	
	交通用具使用者		
	2,500円(片道2km以上3km未満)から最高15,700円(25km以上)		

## 特別職の報酬等の状況

区分	月額	期末手当(令和4年度支給割合)	
		6月期	12月期
給料	市長	734,000円	1.525月分
	副市長	628,000円	1.525月分
	教育長	581,000円	計 3.05月分
報酬	議長	405,000円	1.525月分
	副議長	340,000円	1.525月分
	議員	315,000円	計 3.05月分

## 職員数の状況

問 総務課 ☎ 62-1253

区分	部門	職員数		対前年 増減数	主な増減理由	課・所名
		令和4年	令和5年			
一般行政	議会	4	4	0		議会事務局
	総務 ・ 企画	56	57	1	事務の増加に伴う職員増	企画課、総務課、危機管理課、市民課、 会計課、人権推進課、都市建設課、支所、 選挙管理委員会事務局、監査委員事務局
	税務	18	18	0		税務課
	農林水産	13	13	0		産業振興課、土木課、農業委員会事務局
	商工	7	7	0		商工観光課
	土木	23	23	0		土木課、都市建設課
	民生	87	85	▲2	欠員不補充に伴う職員減	市民課、隣保館、福祉事務所、 地域子育て支援センター、保育園
	衛生	22	22	0		健康推進課、環境課、 沖の島へき地診療所
	小計	230	229	▲1		
特別行政	教育	23	24	1	事務の増加に伴う職員増	学校教育課、生涯学習課、公民館、 図書館、歴史館、学校給食センター
普通会計 計		253	253	0		
公営企業 等会計	水道	8	8	0		水道課
	交通	8	8	0		企画課(定期船事務所)
	下水道	3	3	0		水道課
	その他	23	24	1	事務の増加に伴う職員増	市民課、税務課、長寿政策課
	小計	42	43	1		
合計		295	296	1		

(注) 本表の数値は、地方公共団体定員管理調査に基づいており、職員数は一般職に属する職員数で、職員数には休職者を含み、一部事務組合等への派遣職員ならびに会計年度任用職員および非常勤職員は除いています。

(注) 各年4月1日現在



### 無料人権相談

家庭や職場内における問題、セクハラ、DV、いじめ、インターネット上の誹謗中傷などあらゆる人権問題についてのご相談を承ります。

**日時** 2月7日(水)10時～15時  
(12時～13時 お昼休み)

**場所** 宿毛文教センター2階 会議室2

**内容** 宿毛市の人権擁護委員による人権相談

- ※事前予約制(要連絡)
- ※相談時間1人30分以内
- ※相談無料
- ※秘密厳守

**主催** 高知地方務局 四万十支局

**問** 人権推進課 ☎62-1258

高知地方務局 四万十支局

☎0880-34-1600

### 精神保健福祉相談 「囑託医相談」

精神疾患の疑いがあるが、なかなか受診に結びつかない等の悩みがある本人やご家族に対し、精神科医師による囑託医相談を開催します。

**日時** 2月7日(水)  
13時30分～15時30分

**場所** 高知県幡多福祉保健所等

※相談に応じて変更

**医師** 聖ヶ丘病院 三浦 星治 先生

**相談件数** 1日2件まで

**予約方法** 電話

**予約期限** 1月24日(水)

**主催** 高知県幡多福祉保健所 健康障害課

**問** 高知県幡多福祉保健所 健康障害課

☎0880-34-5124

### 消費税インボイス制度等 説明会

**日時** 1月18日(木)11時～12時

**場所** 中村税務署

(四万十市中村新町4丁目4番地)

**定員** 15名

**予約** 必須

説明会終了後、インボイス制度に関する相談を希望される方を対象に「登録要否相談会」を開催します。

**問** 中村税務署 個人課税部門

☎0880-35-2135

自動音声案内に従って、「2」を選択してください。

### 市営住宅等入居者募集

#### 市営住宅

**募集団地** ●西町団地 1戸3DK

●小森団地 2戸3DK

**家賃** 入居者の所得・控除により変動

**受付期間** 1月9日(火)～22日(月)

※土・日・祝日を除く

#### 改良住宅等

**募集団地** ●更新手代岡第1団地

1戸 Cタイプ(2階建4DK)

**家賃** 入居者の所得・控除により変動

**共益費** 2,300円※住宅タイプにより変動

**駐車場** 1,000円/1台

**受付期間** 1月9日(火)～22日(月)

※土・日・祝日を除く

#### 西町地域振興住宅

**所在地** 宿毛市西町4丁目2番20号

**間取り** 3DK(6帖×2と4帖半×1)

**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台

**敷金** 90,000円(家賃×3カ月)

**受付期間** 随時受付

#### 共通

**入居資格** 条件有り

※必ず事前にお問い合わせください。

**申込書** 都市建設課で配布

**受付場所** 都市建設課

※土・日・祝日を除く

**問** 都市建設課 ☎62-1251

### 宿毛市立墓地公園の 使用希望者募集

宿毛市立墓地公園において、市に返還された2区画の使用希望者を募集します。

**対象者** 次のいずれにも該当する方

- 宿毛市に本籍または住所を有する
- 申込者および代理人が暴力団員(「暴力団員による不当な行為の防止等に関する法律」第2条第6号に規定する暴力団員をいう。)でない

**区画面積** 7.5㎡

**使用料** 500,000円

**管理料** 22,000円

**受付期間** 1月10日(水)～2月2日(金)

※当日必着

※申し込みは1世帯につき1回限りです。

※既に宿毛市立墓地公園を使用されている方は、申し込みできません。

詳しくは宿毛市HPをご覧ください。

**問** 環境課 ☎62-1252

### 水道メーター(量水器) 取り替え

水道メーターの使用期限は、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。今回は令和7年3月末までに有効期限を過ぎる水道メーターの取り替え作業を行います。

**期間** 令和6年2月末まで(予定)

●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28の量水器

(例)A28-〇〇〇

※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。

※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)。

※ご不在の場合でも、取り替え可能な場合は施工します。その際は、取り替え済みのお知らせを郵便受け等に入れておきます。

**問** 水道課 ☎62-1248

### 冬は水道管の凍結・破裂にご注意ください!

屋外にある蛇口や温水器などで露出している配管が夜間に凍結し、翌朝に水が出なかつたり管が破裂することがあります。

水道管が凍らないようにするためには、保温材(古い毛布や発泡スチロール等)を巻き付け、その上からビニールテープなどを巻いて固定するとよいです。また、専用の保温チューブもホームセンターなどで市販されています。

※その他、蛇口を少し開けて糸状に少量の水を流し続けることでも凍結防止になりますが、この場合は水道料金が掛かりますので、出し過ぎないようにご注意ください。

**問** 水道課 ☎62-1248



## 2024 四国西南・無限大ライド 開催&参加者募集

全国のサイクリストが高知県西部7市町村を駆け抜ける大人気サイクリイベントを今年も開催します！このイベントは、タイムや順位を競うレースではなく、ご当地グルメや地元の方との交流を満喫できるエイドステーション（休憩所）に立ち寄りながら、四万十川や足摺岬といった絶景スポットを時間内に巡るライドイベントとなっています。イベントの詳細は大会HPをご確認ください。

**開催日** ●3月9日（土）

足摺ミドル・ロングコース

●3月10日（日）

四万十ロングコース

**場所** 宿毛市総合運動公園（スタート・ゴール地点）

**参加費** ●各コース 9,000円

●無限大コース（両日参加）

16,000円

※【団体割引】5～10名1組で一人当たり1,000円割引

**申込締切** 2月12日（月・祝）

**問** 大会事務局 ☎79-0622



大会HP

## 顔認証マイナンバーカード

暗証番号の設定を不要とし、カードに搭載された利用者証明用電子証明書を使用する際に顔認証または目視によって本人確認を行う「顔認証マイナンバーカード」を申請することができるようになりました。カードに記録されている顔写真を用いて顔認証または目視による確実な本人確認を行ったうえでオンライン資格確認ができ、医療機関・薬局を受診等することができます。

※このカードは暗証番号がロックされているため、マイナポータルや各種証明書のコンビニ交付など暗証番号が必要なサービスは利用できません。

※既にマイナンバーカードをお持ちの方も申請により顔認証マイナンバーカードに切り替えることが可能です。

**問** 市民課 ☎62-1233

## 第23回 芸能発表会

新春恒例、公民館サークル活動メンバーによる「芸能発表会」を開催します。この発表会はサークル同士の親睦を深めるとともに、日頃の練習成果を発表する晴れ舞台です。日本舞踊・太極拳・フラダンスなど多様なステージをお楽しみください。

**日時** 1月21日（日）13時～

**場所** 宿毛文教センター1階  
多目的ホール

**料金** 無料

**申込** 不要

**問** 中央公民館 ☎63-2618

## 21世紀枠県推薦校

11月8日（水）、高知県高野連は来春の第96回選抜高校野球大会の「21世紀枠県推薦高校」に宿毛工業高等学校を推薦しました。

宿毛工業高校野球部は、昭和56年創部、現在は男子部員16名・女子マネージャー3名で活動しています。

これまで、春・夏を通じて甲子園出場はなく、21世紀枠県推薦校となるのは2度目になります。

**推薦理由** ●少人数ながら毎年安定した力をもつチームを育て、地域に密着した教育を実践。

●今季の秋季県予選では16強となった。

●数年間にわたり試合成績は良好で、強豪校に惜敗するなど甲子園出場の機会に恵まれていない。

●部員の自主性を重んじ、国道清掃のボランティアを20年以上続けるなど他の生徒たちの見本となっている。

※なお、12月8日（金）に、四国地区からの候補校には愛媛県の大洲高校が選ばれました。

**問** 高知県立宿毛工業高等学校  
☎66-0346

## 確定申告はスマートフォンで

国税庁HPから、スマートフォンやパソコンで確定申告書を作成し、マイナンバーカードを利用してe-Taxによる提出ができます。

マイナンバーカードをマイナポータルと連携すれば、医療費やふるさと納税等の申告に必要な控除証明書等のデータを取得し、確定申告書の該当項目に自動入力できます。また、確定申告期間中に税務署確定申告会場での長い待ち時間や整理券終了等の心配がありません。この機会に、自宅からe-Taxで申告をしてみませんか。



国税庁HP

詳しくは国税庁HPをご覧ください。

令和5年分所得税等確定申告

**受付期間** 2月16日（金）～3月15日（金）

## 第11回 豊ノ島杯 ちびっこ相撲大会

**日時** 2月17日（土）9時～  
（受付：8時～）

**場所** 宿毛市総合運動公園 市民体育館

**参加費** 無料

**対象者** ●幼児 ●小学生

**内容** ●個人戦 ●3番勝ち

**申込方法** 二次元コードからお申し込みください。

**申込締切** 1月31日（水）

大会の詳細は、申込者に通知します。

**問** 実行委員会 頼田

☎080-1257-2384



申し込み

高知県の情報ポータルサイト

休日市税納付窓口開設日			
月	日	場所	開設時間
1	28（日）	市役所税務課	9:00～17:00
●お昼休みも納付できます。●コンビニ等でも納付できます。			

納期限 国民健康保険税 7期  
介護保険料 7期  
後期高齢者医療保険料 7期

1/31（水）

納付は **口座振替・コンビニ納付** が便利

高知けいば パルス宿毛

1月 1・7・8・9・10・14・16・17・21・23・24・28・30・31  
2月 6・7・11・12・14・18・20・21・25・27・28



イベント

# すくも マルシェ

宿毛!! ワクワクたいけんひろば

子どもだけでなく高齢者や障害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。

## 1 20<sup>±</sup> 習字教室「書き初め」

**日時** 1月20日(土) 10時～12時

**内容** 新年の行事「書き初め」をみんなで体験しよう!

**場所** 正和児童館

※習字道具を持っている人は持参してください。

**参加費** 無料

**講師** 野中 道八 さん

**対象** 小・中学生とその保護者

**申込** 事前申込制

LINEでの  
申し込みも  
受け付けます。



**主催** 宿毛市

**問** (特非) じんけんネットすくも ☎ 090-9710-3321 (土・日・祝日を除く 9時～17時)

## 1 27<sup>±</sup> しげちゃんち ～障害のある子どもと その家族みんなで楽しもう～

障害のある子どもやそのきょうだい児が、遊びを通して様々な体験や交流ができ、障害のある子を持つ保護者同士も情報交換や相談し合える場所を目指しています。

**日時** 1月27日(土) 10時～11時30分

**場所** 正和隣保館 **参加費** 無料

**内容** 「どんな鬼を作ろうか」

紙コップを使い、鬼を作ってみます。それぞれの工夫で怖くなったり、可愛くなったり、さあ、どんな鬼ができるかな?

**講師** 尾立 真紀 さん

**対象** 18歳未満の障害のある子どもやそのきょうだい児・保護者

**申込** 申込制 (定員 20名程度)

**主催** (特非) じんけんネットすくも

**後援** 宿毛市

※子どもだけの参加はできません。

**問** 手代岡児童館 ☎ 66-0756

(土・日・祝日を除く 9時～17時)

## ★! 火木 みんなの 家 おうち

心も体もホッとできるあたたかい、安心安全な第3の居場所を提供する事業、イベントを行っています。

開催予定は次のとおりです。

**日時** 毎週火・木曜日 13時～18時

※1月4日(木)はお休み

**場所** みんなの家 おうち (中央1丁目1-30)

**内容** 【子どもから大人までの居場所】

赤ちゃん連れや地域の方など誰でも利用できます。スタッフと一緒に物づくりを楽しみませんか? 宿題したり、遊んだり、お友達と一緒にどうぞ!

**参加費** 無料

**主催** NPO 法人ゆめ・スマイル

**後援** 宿毛市

**問** ゆめ・スマイル ☎ 090-4780-5706



1

20<sup>土</sup>

ゆめ・スマイルイベント

## 七草がゆを食べよう！

春の七草には、1つ1つの草に込められている意味があるんです。皆で「さわって」「しらべて」食べてみましょう。

**日時** 1月20日（土）10時～12時

**場所** 宿毛市交流複合施設さくら

**参加費** 無料

**主催** NPO 法人ゆめ・スマイル

**後援** 宿毛市

**問** ゆめ・スマイル ☎ 090-4780-5706

お問い合わせは

こちら▼



1

20<sup>土</sup>

## こども食堂 ゆめ

ゆめ・スマイルイベント「七草がゆを食べよう！」の後、お弁当を販売します。また、大人向けのイベントも実施します。

**日時** 1月20日（土）12時～

**場所** みんなの ☺ おうち（中央1丁目1-30）

**【1月のメニュー】**

- カレーライス ●野菜のキッシュ ●みかん
- マカロニサラダ ●りんごのパウンドケーキ

※いただいた食材などを使用します。

※メニューを変更する場合があります。

**料金** お弁当 200円 **参加費** 大人 300円

**主催** NPO 法人ゆめ・スマイル

**後援** 宿毛市

**問** こども食堂ゆめ ☎ 090-5146-7529

1

25<sup>木</sup>

## おうちカフェ

ご要望多数に応え、月1回（第4木曜日）オープンすることになりました。

ホッとできる場所でゆっくりランチを楽しみませんか？2種類の定食を20食程度用意しています。ご来店をお待ちしています。

**日時** 1月25日（木）11時～14時

**場所** みんなの ☺ おうち（中央1丁目1-30）

**料金** 500円

**問** こども食堂ゆめ ☎ 090-5146-7529

## 令和5年度 宿毛市スポーツ賞候補者推薦

**問** 生涯学習課 ☎ 62-1245

体育・スポーツの普及振興に顕著な功績を挙げた団体、個人に宿毛市スポーツ賞を授与します。推薦要項に基づき推薦書に必要事項を記入のうえ、添付書類とともに推薦してください。

受賞者は、選考委員会で審議のうえ決定します。

**表彰対象** 原則として、宿毛市に住所を有する者および出身者

※公的職務・営業として体育の指導などを行っている方、親善交流を目的とした競技会での成績は対象としません。

※団体のうち、宿毛市内在住および出身者が2/3以上であれば団体表彰、2/3未満であれば個人表彰とします。

**【選考対象期間】** 令和5年1月1日～12月31日の1年間 **提出先** 生涯学習課

**提出期限** 1月15日（月）※推薦要項および推薦書は宿毛市HPまたは生涯学習課へ備え付けていますのでご利用ください。



## プロ野球選手合同自主トレ

**問** 生涯学習課 ☎ 62-1245

今年もプロ野球選手合同自主トレが行われます。自由に見学できますので、この機会にぜひお越しください。

**日程** 1月6日（土）12時～22日（月）12時

**場所** 宿毛市野球場

**参加選手** ●東北楽天ゴールデンイーグルス 鈴木 大地

●オリックス・バファローズ 小田 裕也

●オリックス・バファローズ 西野 真弘 ※途中から参加

●横浜 DeNA ベイスターズ 森 敬斗 ※11日まで参加

●千葉ロッテマリーンズ 金田 優太





## 価格高騰緊急支援給付金（7万円）

問 福祉事務所 ☎ 62-1240

電力・ガス・食料品等の価格高騰による負担増を踏まえ、特に家計への影響が大きい住民税非課税世帯等に対し、1世帯当たり7万円を支給します。

**対象世帯** 令和5年12月1日時点で宿毛市に住民登録があり、世帯全員の令和5年度住民税が非課税の世帯  
※世帯全員が住民税課税者の扶養親族である場合は対象外です。

### 申請方法 宿毛市の価格高騰緊急支援給付金（3万円）の支給を受けた世帯

1月下旬に宿毛市から振込先、振込予定日が書かれたお知らせが届きます。受給を辞退する方、振込先口座の変更を希望する方のみ、返信してください。**受給する意思があり、振込先口座に変更がない場合は、返信不要です。**

### 宿毛市の価格高騰緊急支援給付金（3万円）の支給を受けていない世帯

1月下旬に宿毛市から給付内容や確認事項が書かれた確認書が届きますので、中身を確認して返信してください。

**申請期限** 3月15日（金）必着

### 世帯の中に、令和4年中の収入に係る住民税の申告が済んでいない方がいる場合

給付金を受け取るには住民税の申告と給付金の申請が必要です。税務課にて住民税の申告を済ませたあと、申請書に必要事項を記入して、添付書類と一緒に福祉事務所の窓口へ、直接または郵送でご提出ください。

- 添付書類**
- 申請者の本人確認書類（マイナンバーカード、運転免許証など）の写し
  - 申請者の受取口座確認書類（通帳、キャッシュカードなど）の写し

**申請期限** 3月15日（金）必着

※令和5年度課税における課税世帯のうち、令和6年度課税において非課税世帯となる見込みの世帯に対して同様の給付金制度を実施しますが、詳細は広報すくも2月号に掲載予定です。

## 宿毛市自転車ヘルメット購入費補助金

問 学校教育課 ☎ 62-1246

通学に自転車を利用する児童・生徒のヘルメット着用の推進と安全を図るため、補助金を交付しています。

**補助対象** 安全基準に適合したヘルメットで、令和5年4月1日～令和6年2月15日に市内の量販店で購入したもの



**補助額** 購入費の2分の1以内（上限額2,000円）

**対象者** 自転車で市内の小・中学校に通学する小学4年生～中学3年生の保護者で、市税を滞納していない方

**申込期限** 令和6年2月29日（木） ※補助金の交付は、対象児童・生徒に対し1回限り

## マイナンバーカードの夜間・休日窓口開設

問 市民課 ☎ 62-1233

マイナンバーカード交付申請の増加に伴い、カード交付申請およびカード交付等のために夜間および休日窓口を開設します。

### 1月 夜間窓口

**開設日** 11日（木）

**時間** 17時15分～19時

### 1月 休日窓口

**開設日** 14日（日）

**時間** 10時～12時

- 取扱業務**
- マイナンバーカードの交付
  - 電子証明書の更新
  - マイナンバーカードの交付申請

※マイナンバーカードの交付は、交付通知書（はがき）の記載内容を確認し、必要書類をお持ちください。  
※電子証明書の暗証番号が分からない方は、マイナンバーカードと公的な身分証明書（運転免許証等）をお持ちください。  
※マイナンバーカードの交付申請をされる方は、公的な身分証明書（運転免許証等）をお持ちください。

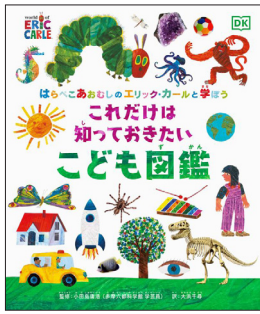
### ●交付予約システム

予約なしでも交付可能ですが、予約の方を優先します。窓口が混雑している時は、長時間お待たせする可能性がありますので、交付予約システムをご利用ください。



●これだけは知っておきたいこども図鑑

小田島 庸浩 監修 / 大浜 千尋 訳



パイインターナショナル  
天気ってなに? 恐竜の時代って?  
月の形はなんで変わるの? 「は  
らぺこあおむし」の著者のイラスト  
や写真とともに、人間、動物、歴史、科学、宇宙の知識を学べる、こ  
どものための百科事典。主な単語  
に英語を併記。

●人魚姫の町

柏葉 幸子 著 / さいとう ゆきこ 絵  
講談社

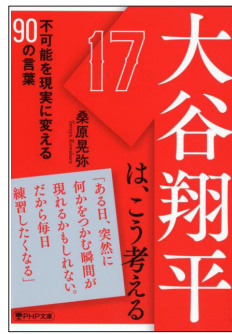
●どんなくるまにのりでしょう?

鈴木 まもる 作  
小峰書店

●大谷翔平は、こう考える

桑原 晃弥 著

PHP 研究所



“世界のオhtani”の強さの秘密とは?  
「先入観は可能を不可能にする」「期  
待は応えるものじゃなくて超えるも  
の」…。野球を始めた頃から 2023  
年 WBC 優勝までの大谷翔平の発  
言を厳選し、その言葉の背景やエピ  
ソードを解説。

●老いてこそ、スマホ

牧 壮 著 / 増田 由紀 著  
主婦と生活社

●こちら空港警察

中山 七里 著  
KADOKAWA

## 会計年度任用職員登録者募集

宿毛市では令和 6 年度の会計年度任用職員の登録を随時募集しています。

### 会計年度任用職員の登録

行政事務等を補助する方を事前に名簿へ登録し、業務の必要に応じて登録された方の中から面接を行い、それぞれの部署において、採用していくものです。

登録を希望される方は、申込方法をご確認のうえ、お申し込みください。

※この登録は、宿毛市で会計年度任用職員が必要となった時のために事前に登録するものであり、登録された方の雇用を約束するものではありません。

**申込方法** 市販の履歴書に必要事項を記入し、写真を貼付のうえ、郵送または持参してください。



**採用方法** 登録された方の中から面接を行い、採用を決定します。

※雇用は不定期であり、すぐに採用されない場合があるほか職種によっては登録しても雇用されない場合もあります。

※雇用は選考であり、登録された順番ではありません。

**応募資格** 地方公務員法第 16 条に掲げる次の事項に該当しないこと。

- (1) 禁錮以上の刑に処せられ、その執行を終わるまで又はその執行を受けることがなくなるまでの人
- (2) 公務員として、懲戒免職の処分を受け、当該処分の日から 2 年を経過しない人
- (3) 日本国憲法施行の日以後において、日本国憲法又はその下に成立した政府を暴力で破壊することを主張する政党その他の団体を結成し、又はこれに加わった人

<b>勤務条件</b>	<b>職 種</b> 一般事務、保育士、船員、 学校教育支援員、看護師など	<b>勤務場所</b> 本庁、出先機関、市立小・中学校	<b>勤務日</b> 月～金曜日の週 5 日以内 (職種により異なります)
	<b>勤務時間</b> 8 時 30 分～ 17 時 15 分 (職種により異なります)	<b>社会保険</b> 雇用期間および雇用形態により、 健康保険・厚生年金・雇用保険に加入	  宿毛市 HP

**郵送先** 〒 788-8686 希望ヶ丘 1 番地 総務課人事係



## 成年後見制度

認知症、知的障害、精神障害などの理由で判断能力の不十分な方は、預貯金の管理や施設への入所に関する契約など、自分では難しい場合があります。また、自分に不利益な契約であっても判断ができずに契約を結んでしまい、悪質商法の被害に遭うおそれもあります。

このような方々を保護し、支援するのが成年後見制度で、この制度には、大きく分けると「任意後見制度」と「法定後見制度」の2つがあります。

### 任意後見制度

本人が十分な判断能力を有するときに、任意後見人となる方や将来その方に委任する事務の内容を定めておき、判断能力が不十分になった後に、任意後見人が本人に代わって行う制度。

※詳しくは問い合わせ先または「成年後見はわかり 厚生労働省」HP  
でご確認ください。



厚生労働省 HP

問 福祉事務所（知的・精神障害関連）  
長寿政策課（認知症関連）  
宿毛市地域包括支援センター（認知症関連）

☎ 62-1240  
☎ 62-1234  
☎ 65-7665

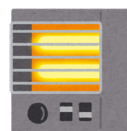
### 法定後見制度

本人の判断能力が不十分になった後に、家庭裁判所に選任された成年後見人等が本人を法律的に支援する制度。

## 電気ストーブの取り扱いに注意

問 宿毛消防署 ☎ 63-3111（代表）  
☎ 63-3300（火災・災害用）

電気ストーブは、直火（炎）がないため火災になりにくいと思われがちですが、ストーブによる火災の中では、電気ストーブによる火災の件数が圧倒的に多くなっています。総務省消防庁によると、平成26年～平成30年の5年間で電気ストーブによる火災は2,442件発生しており、死者は302人、負傷者は1,071人となっています。特に65歳以上の高齢者の死傷者が多く、高齢者が使用する際には注意が必要です。また、月別の発生件数を見ると1月がピークとなっています。



### 【電気ストーブの注意点】

就寝時、外出時やその場を離れるときは電源を切り、電源プラグをコンセントから抜いておきましょう。



洗濯物の乾燥等には使用しないようにしましょう。



スプレー缶やライター等を近くに置かないようにしましょう。



ヒーター部分のお手入れをして、ほこりやごみが付着したまま使用しないようにしましょう。

壁や燃えやすいものから離して使用しましょう。

## 産前産後期間の国民健康保険税減額

問 市民課 ☎ 62-1233

子育て世代の負担軽減、次世代育成支援の観点から、国民健康保険被保険者で出産される方の出産前後の一定期間の国民健康保険税が減額される制度が1月から始まりました。

**対象者** 国民健康保険被保険者で出産（予定）日が令和5年11月1日以降の方

**対象期間** 出産予定日または出産日が属する月の前月から4カ月間（多胎妊娠の場合は、出産予定日または出産日が属する月の3カ月前から6カ月間。以下「産前産後期間」といいます。）の国民健康保険税が減額されます。



	3カ月前	2カ月前	1カ月前	1カ月後	2カ月後	3カ月後
単胎の方			出産（予定）月			
多胎の方			出産（予定）月			

**対象金額** 出産される方の産前産後期間の所得割額および均等割額

**届出先** 市民課保険係 ※出産予定日の6カ月前から受付できます。

# 年金受給者の事前申告および事前相談

問 税務課 ☎ 62-1238

令和5年分の所得税および復興特別所得税の確定申告期間は2月16日(金)～3月15日(金)ですが、次のとおり事前申告および事前相談をお受けします。

**日時** 2月5日(月)～9日(金) 9時～16時30分 **場所** 市役所1階 税務課窓口

**予約** 事前申告・事前相談される方は、**必ず電話で予約**のうえ、予約した日時にご来庁ください。

※予約されていない方の事前申告・事前相談は、お受けすることができません。

※1日にお受けできる人数に限りがあるため、予約をお受けできない場合がありますので、ご了承ください。

## 事前申告

**対象者** 年金所得のみの方で、所得税が源泉徴収されており、還付が発生する方

※年金所得のほかに所得がある方は、通常の申告期間中に確定申告を行ってください。

- 必要な物**
- 公的年金等の源泉徴収票
  - 申告者名義の預貯金口座が分かるもの
  - 障害者手帳等
  - 社会保険料の支払額の分かるもの
  - 生命保険料や地震保険料等の控除証明書
  - 医療費控除の明細書(※必ず事前に作成してください。)
  - 本人確認書類(マイナンバーカード等)

## 事前相談

**対象者** 初年度の住宅ローン控除、土地建物譲渡、株の申告、山林所得のある方

※申告相談会場において申告書の作成が完了しない可能性があるため、事前に申告にかかる相談をお受けします。

※申告の受付はできません。

# 源泉徴収票の送付

問 幡多年金事務所  
☎ 0880-34-1616 (自動音声案内)

～源泉徴収票が送付されます。確定申告まで大切に保管を～

老齢年金は、所得税法上の雑所得として課税の対象となります。

そのため、老齢年金を受けている方には、日本年金機構から1年間の年金支払い総額などを記載した「公的年金等の源泉徴収票」が1月中旬～下旬にかけて順次発送予定です。確定申告の際に提出してください。

※障害年金・遺族年金は、課税の対象となっていないため、源泉徴収票は送付されません。

※源泉徴収票を紛失した場合や未着の場合等には、再交付の受付を行っています。

# 障害者控除対象者認定書

問 長寿政策課 ☎ 62-1234

要介護認定を受けている方で障害者控除の対象となる方は、申請することにより「障害者控除対象者認定書」が交付されます。「障害者控除対象者認定書」は所得税の確定申告または市・県民税の申告の際に、障害者控除の資料としてご利用いただけます。

**対象者** 次の要件をいずれも満たす方

- 認定を受けたい年の12月31日時点において、宿毛市に住民登録がある満65歳以上の方であって、要介護3～5のいずれかの認定を受けている方
- 身体障害者手帳などの交付を受けていない方(※手帳の交付を受けている方でも、障害者控除対象者認定書の障害区分が大きい場合は発行します。)

**申請方法** 申請書に必要事項を記入のうえ、長寿政策課に直接持参または郵送してください。

※申請書は長寿政策課の窓口で配布するほか、宿毛市HPからも取得できます。

**受付** 1月4日(木)～



宿毛市HP

## 特別障害給付金制度

問 幡多年金事務所  
☎ 0880-34-1616 (自動音声案内)

特別障害給付金制度とは、国民年金に任意加入していなかったことにより、障害基礎年金等を受給していない障害者の方について、国民年金の発展過程において生じた特別な事情により、福祉的措置として、平成17年4月より創設された制度です。

### 支給対象

#### ●平成3年3月以前に国民年金任意加入対象であった学生

次の①または②の昼間部在学していた学生(定時制、夜間部、通信を除く。)

- ①大学(大学院)、短大、高等学校および高等専門学校
- ②在学期間が昭和61年4月～平成3年3月までは、上記①に加え、専修学校および一部の各種学校

#### ●昭和61年3月以前に国民年金任意加入対象であった被用者等の配偶者

- ①被用者年金制度(厚生年金保険、共済組合等)の加入者の配偶者
- ②被用者年金制度の加入者で老齢給付受給権者および受給資格期間満了者(通算老齢・通算退職年金を除く)の配偶者
- ③被用者年金制度の加入者で障害年金受給者の配偶者
- ④国会議員の配偶者
- ⑤地方議会議員の配偶者(ただし、昭和37年12月以降)

※当時、任意加入していなかった期間内に初診日\*があり、現在、障害基礎年金の1級、2級相当の障害の状態にある方が対象となり、65歳に達する日の前日までに当該障害状態に該当し、請求された方に限られます。

※障害基礎年金や障害厚生年金、障害共済年金などを受給することができる方は対象になりません。

※給付金を受けるためには、厚生労働大臣の認定が必要になります。

\*障害の原因となる傷病について初めて医師または歯科医師の診療を受けた日

### 支給額

- 障害基礎年金1級相当に該当する方：令和5年度基本月額 53,650円
- 障害基礎年金2級相当に該当する方：令和5年度基本月額 42,920円

※特別障害給付金の請求は、65歳に達する日の前日までに行っていただく必要があります。

※老齢年金、遺族年金、労災補償等を受給されている場合には、その受給額分を差し引いた額を支給します。

※老齢年金等の額が特別障害給付金の額を上回る場合は、特別障害給付金は支給されません。



## 20歳になったら国民年金

問 幡多年金事務所  
☎ 0880-34-1616 (自動音声案内)

国民年金の制度は、老後の暮らしをはじめ、病気やけがで障害が残ったときや一家の働き手が亡くなったときに、働いている世代みんなが暮らしを支え合うという考え方で作られた仕組みです。

20歳以上60歳未満の方が加入し、保険料を納める仕組みです。20歳になったら「基礎年金番号通知書」や「国民年金保険料納付書」等が日本年金機構から届きますので、忘れずに保険料を納めましょう。

保険料を未納のまま放置すると、年金の給付を受け取ることができない場合があります。

保険料を納めることが経済的に困難な場合には、学生納付特例制度や免除・納付猶予制度\*がありますので、保険料を納められないときは未納のまま放置せず、これらの申請をしてください。

\*学生の方は免除・納付猶予制度はご利用いただけません。学生納付特例制度をご利用ください。

日本年金機構幡多年金事務所による

## 年金相談

問 幡多年金事務所  
☎ 0880-34-1616 (自動音声案内)

日時 1月16日(火)  
9時30分～12時、13時～15時

- 必要なもの
- 年金手帳や基礎年金番号通知書または年金証書
  - 年金の手続きであれば送られてきた書類一式
  - 本人確認ができるもの
  - マイナンバーの分かるもの

場所 宿毛市役所 受付 市民課年金係

予約 幡多年金事務所へ直接予約のお電話をしてください。

### 代理人の場合

- 委任状
- 代理人の本人確認ができるもの

※詳細については、ご予約の際にお尋ねください。



グリーフとは、深い悲しみ、悲嘆という意味で、主に人と人が死別した際に用いられます。グリーフケアとは、大切な人を失った喪失感や悲しみを乗り越えようとしている人たちに寄り添い、援助していくことです。

## グリーフの反応

### 心（精神）的な反応

- 孤独 ● 無力感
- 自責感 ● やるせなさ
- 罪悪感 等

### 身体的な反応

- 食欲障害 ● 睡眠障害
- 疲労 ● 体重減少
- めまい、動悸 等

### 日常生活や行動の変化

- 涙があふれてくる ● ひきこもり
- 仕事を増やす ● 落ち着きがなくなる
- ぼんやりする 等

このような様々な症状が時をかまわず起こってくるようになります。

大切な人と死別すると、残された者には、その人を失った喪失感や悲しみを乗り越えようとする感情が生まれます。この時期は精神だけでなく身体にも不調をきたすことが多く、自分の存在に対しても疑問を持つようになります。

## 自分でできる6つのグリーフケア

家族、友人、専門職だけでなく、日記や手紙、メモ等気持ちを出せる対象を見つける

今の気持ち、後悔していること、印象的な思い出などを感情のままに素直に出す

葬儀などのセレモニーに参加する

周囲のサポートに甘える

ゆっくり遺品整理をする

グリーフケアの本を読む

## 高知県内の主な相談窓口

しんどさを一人で抱えず相談してみませんか？

相談窓口	電話番号	窓口開設時間
健康推進課	62-1235	8時30分～17時15分 月曜～金曜（祝日・年末年始除く）
幡多福祉保健所	0880-35-5979	
高知県立精神保健福祉センター	088-821-4966	定例会：毎月第4木曜日 14時～ 会場：高知県立精神保健福祉センター
ひだまりの会 （自死遺族の分かち合いの会）	088-821-4966	

# 一般不妊治療費の助成

宿毛市では、不妊治療をされているご夫婦に対して、検査および治療費の一部を助成します。

**対象者** 次のすべてに該当する方

- 夫婦（事実婚含む）
- 事実婚の場合は、治療の結果出生した子について認知を行う意向がある方
- 夫および妻の両方またはいずれか一方が宿毛市に住民票があり、かつ宿毛市に居住している方
- 夫および妻が医療保険各法の規定に基づく被保険者、組合員または被扶養者である方
- 他の市町村において同一の助成を受けていない方
- 市税の滞納がない方

**対象治療** タイミング法、人工授精、これらに関する医療保険各法の規定による不妊治療（診断のための検査や治療効果を確認するための検査など、治療の一環として実施される検査を含みます。）

※一般不妊治療を伴わない検査費用等は対象となりません。 ※対象治療の詳細はお問い合わせください。

**助成額** 令和5年3月1日～令和6年2月29日に終了した治療分の自己負担金に対して、年度内の上限額を5万円とし、通算5年間

**申請期間** 令和5年4月1日～令和6年3月31日

※申請期間を過ぎると助成を受けることができませんので、やむを得ず遅れる場合は、事前にご相談ください。

## 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
6 火	宿毛文教センター	9:00 ~ 10:00

## 1歳6カ月児・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
14 水	宿毛文教センター	12:15 ~ 13:35

## 赤ちゃん広場

日	場 所	実 施 時 間
1 木	宿毛市総合社会福祉センター	9:30 ~ 11:30
	和田集会所	

## 成人保健

## 各種検診の結果

宿毛市が実施する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	実 施 日
肺がんおよび結核検診	10月26日(木)
胃がん検診	11月21日(火)
大腸がん検診	11月29日(水) 回収分
前立腺がん検診	11月21日(火)
乳がん検診	11月11日(土)
子宮頸がん検診	11月11日(土)

## 心の健康相談

保健師・相談員等による電話・面接相談を随時お受けしています。

- 健康推進課 健康指導係 ☎ 62-1235
- 高知県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
- 高知県立精神保健福祉センター ☎ 088-821-4966
- お酒の悩みごと相談 幡多断酒会 大江 拓  
☎ 090-1173-4672

## インフルエンザ定期予防接種期限延長

問 健康推進課 ☎ 62-1235

広報すくも 2023.10月号で、インフルエンザ定期予防接種期間を令和5年10月1日(日)～12月31日(日)とお知らせしていましたが、インフルエンザの感染者数が高い水準で推移している状況を踏まえ、接種期限を延長することになりました。

延長後の接種期限および対象者は次のとおりです。

**接種期限** 1月31日(水)まで

- 対象者**
- 令和5年12月31日(日)時点で65歳以上の方
  - 令和5年12月31日(日)時点で60歳以上65歳未満であって、心臓、腎臓または呼吸器機能に自己の身の辺の日常生活が極度に制限される程度の障害を有する方およびヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害を有する方

※接種期限の延長のみで、対象者は変更ありません。

お誕生おめでとう  
(令和5年11月受付分)

住 所	赤ちゃん	保護者
山奈町山田	くにみ はやて 國見 颯	芽衣
山奈町山田	さくらぎ はじめ 櫻木 一芽	啓士
幸町	にしやま えいと 西山 永敏	敏明

ご冥福をお祈りします  
(令和5年11月受付分)

住 所	氏 名	享 年
山奈町山田	小島 権吉	94
中央1丁目	野村 久子	94
橋上町橋上	柴岡 秀和	74
小筑紫町田ノ浦	亀井 康高	67

※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 ☎ 62-1233

# 1月の行事予定

日曜	行事名	時間	場所	問い合わせ先
3 水	令和6年 成人式～二十歳の集い～	13:30	宿毛文教センター	生涯学習課 ☎ 62-1245
6 土	プロ野球選手合同自主トレ(～22日)	12:00	宿毛市野球場	生涯学習課 ☎ 62-1245
	子どもいけばな教室	13:30 15:00	宿毛文教センター	中央公民館 ☎ 63-2618
	ライブラリーコンサート	14:00	坂本図書館	坂本図書館 ☎ 63-2654
7 日	第35期 宿毛市囲碁・将棋名人戦 囲碁の部	8:00	宿毛文教センター	中央公民館 ☎ 63-2618 囲碁の部 ☎ 090-2822-4599
8 月	第35期 宿毛市囲碁・将棋名人戦 将棋の部	8:00	宿毛文教センター	中央公民館 ☎ 63-2618 将棋の部 ☎ 090-9775-2009
9 火	ふれあい保育	9:30	市内各保育園	市内各保育園
11 木	マイナンバーカード交付・電子証明書更新夜間窓口開設日	17:15	市民課	市民課 ☎ 62-1233
13 土	幡多地区中学校冬季卓球大会	8:40	宿毛市総合運動公園	総合運動公園 ☎ 66-1467
	第5回陸上競技講習会(中・高)	9:00	宿毛市総合運動公園	総合運動公園 ☎ 66-1467
14 日	第83回幡西卓球大会	8:30	宿毛市総合運動公園	宿毛市卓球愛好会 ☎ 63-2076
	マイナンバーカード交付・電子証明書更新休日窓口開設日	10:00	市民課	市民課 ☎ 62-1233
16 火	出張年金相談(予約制) ※予約は幡多年金事務所へ	9:30	市役所	幡多年金事務所 ☎ 0880-34-1616 (自動音声案内)
18 木	ほっと広場*西～母推(ぼすい)さんの事業	10:00	西地区防災 コミュニティセンター	健康推進課 ☎ 62-1235
	通学路安全の日「三木の日」	7:00	市内全域	青少年育成センター ☎ 63-4197
19 金	あいさつ・声かけ運動	7:00	市内全域	青少年育成センター ☎ 63-4197
20 土	宿毛!! ワクワクたいけんひろば 習字教室「書き初め」	10:00	正和児童館	(特非) じんけんネットすくも ☎ 090-9710-3321
	ゆめ・スマイル イベント 「七草がゆを食べよう！」	10:00	宿毛市交流複合施設さくら	ゆめ・スマイル ☎ 090-4780-5706
	こども食堂 ゆめ	12:00	みんなの ☎ おうち	こども食堂ゆめ ☎ 090-5146-7529
21 日	第23回 芸能発表会	13:00	宿毛文教センター	中央公民館 ☎ 63-2618
22 月	ふれあい保育(リトミック)	10:00	宿毛幼稚園	宿毛幼稚園 ☎ 63-2914
25 木	おうちカフェ	11:00	みんなの ☎ おうち	こども食堂ゆめ ☎ 090-5146-7529
26 金	小さな村の小さな展覧会(～30日)	9:00	手代岡隣保館	手代岡隣保館 ☎ 66-0756
	第1回フットサル だるまフレンドリー CUP	9:30	宿毛市総合運動公園	宿毛市職労青年体育部 ☎ 79-0813
27 土	しげちゃんち ～障害のある子どもとその家族みんなで楽しもう～	10:00	正和隣保館	手代岡児童館 ☎ 66-0756
	すくもママズカフェ～働くママを応援!～	10:00	宿毛まちなぎ林邸	企画課 ☎ 62-1255
28 日	休日市税納付窓口開設日	9:00	税務課	税務課 ☎ 62-1239
30 火	一日行政相談	13:00	宿毛文教センター	高知行政監視行政相談センター ☎ 088-824-4100

## 休日当番医(救急患者のみ)

月	日	医療機関	電話番号
1	1	いなげ胃腸科内科	☎ 62-1113
	2	川村内科クリニック	☎ 66-2911
	3	大井田病院	☎ 63-2101
	7	幡多けんみん病院	☎ 66-2222
	8	聖ヶ丘病院	☎ 63-2146
	14	田村内科クリニック	☎ 63-1668
	21	筒井病院	☎ 66-0013
	28	奥谷整形外科	☎ 63-1202
2	4	大井田病院	☎ 63-2101
	11	幡多けんみん病院	☎ 66-2222
	12	聖ヶ丘病院	☎ 63-2146
	18	筒井病院	☎ 66-0013
	25	いなげ胃腸科内科	☎ 62-1113

## 指定水道業者当番店

月	日	業者名	電話番号
1	1～3	高田水道工業	☎ 63-2425
	4	(有)アクア・サワダ	☎ 63-2541
	5	(有)上岡水道工事	☎ 66-0643
	6	関西水道工事店	☎ 65-5840
	7	(有)宿毛水道工業	☎ 66-1930
	8～14	高田水道工業	☎ 63-2425
	15～21	(有)伊与田設備	☎ 79-5500
	22～28	所谷建設(株)	☎ 63-1695
	29～31	幡西道路建設(株)	☎ 65-8681
	2	1～4	幡西道路建設(株)
5～11		有田建設(株)	☎ 63-5226
12～18		(有)水道屋かきもと	☎ 65-5011
19～25		(有)アクア・サワダ	☎ 63-2541
26～29		(有)上岡水道工事	☎ 66-0643

※休日当番医(救急患者のみ)と指定水道業者当番店は、全世帯に3カ月に1度配布していますが、令和7年3月配布分(令和7年4月～6月分)をもって終了します。  
 ※休日当番医(救急患者のみ)と指定水道業者当番店は宿毛市HPで公開しています。  
 ※今後は広報での掲載に加え、各支所等へ配置します。



宿毛市HP

※今後は宿毛市版スーパーアプリ「すくナビ」での配信に移行する予定です。



すくナビ

※毎週木曜日に宿毛市防災アプリで配信しています。



Android



iPhone



フィーチャーフォン



住み慣れた地域で自分らしい生活を人生の最後まで続けるための「地域包括ケアシステム」の推進に向け、地域住民と医療・介護・福祉従事者それぞれが自分にできることを考えるきっかけとなることを目的として開催します。



**日時** 2月10日(土) 14時～16時 (開場: 13時30分)

**場所** 宿毛市総合社会福祉センター

**テーマ** 住み慣れた町で最後まで暮らしを続けるために ～支えあえる地域を目指して～

### 第1部 活動紹介

#### 「病院から地域へ」

～ヘルスケアモビリティを  
活用した移動保健室～

**講師** 大井田病院 地域連携相談室  
コミュニティナース  
中野 知美 さん

### 第2部 特別講演

#### 「最後まで自分らしく生きるためにできること」

**講師** 秋山 正子 さん

- (株) ケアーズ 白十字訪問看護ステーション統括所長
- 暮らしの保健室 室長
- NPO 法人白十字在宅ボランティアの会理事長
- 認定 NPO 法人 maggie's tokyo 共同代表・センター長

**入場料** 無料 **申込** 不要 どなたでもご参加いただけます。

**主催** 特定医療法人 長生会 大井田病院

**共催** 宿毛市医療・介護・福祉連携協議会

**後援** 宿毛市・宿毛市医師会・幡多医師会・宿毛福祉会・高知県看護協会

**問** 大井田病院 地域連携相談室 ☎ 63-1740



## すくもの 福祉人 ③

すくものふくしびと

介護準備ガイドブック『ずっともっとすくも』の記事を5回にわたって紹介します。  
宿毛高校地域貢献部が、高齢者の生活を支える福祉人たちに仕事への思いを聞きました。

# 高齢者を支える幸せな仕事

地域包括支援センターとは、いわば「高齢者のよろず相談所」です。高齢の方々を支えられる、すごく幸せな仕事です。私の祖父母を一生懸命に介護していた母親の姿に加えて、サッカーを子どもたちに教えているうちに「人を相手にすることが好き」ということに気がつき、この仕事を選びました。

高齢の方々に元気でいきいきと生活してもらうには、小さなことから始めることです。まずは、一人ひとりと向き合うことが大切です。たくさんの苦勞がありますが、このことが近道だと思います。

このまちの将来に何が必要か。一緒に考えていこうと思う仲間が増えたらうれしいです。今、私たちが取り組んでいることがこのまちの将来につながっている、誰かのためになっているのだと思うと、進んで仕事をするができます。(取材・撮影:井上愛茄、酒井利乃娃)



宿毛市地域包括支援センター  
主任介護支援専門員

若林 敬さん



『ずっともっとすくも』は2023年春に制作。  
記事全文・詳細はウェブサイトへ。

# すくもいきいきサロン

問 長寿政策課 ☎ 62-1234



すくもいきいきサロンは、65歳以上の方を中心とした健康増進といこいの場で、様々な器具を使って運動や健康マージャンができます。健康増進や介護予防にぜひご活用ください。

**利用日時** 月～土曜日（12月28日～1月3日を除く）  
9時～12時、13時～19時

**場所** 宿毛市交流複合施設さくら

**利用料金** ●市内在住の65歳以上の方および障害者手帳を所持する方 無料  
●64歳以下または市外在住の方 200円

※2,000円で11枚つづりの回数券もサロン受付にて取り扱っています。

**持参物** ●屋内シューズ ●タオル ●飲み物 など

※初回利用時には登録が必要です。

身分証明書（マイナンバーカード、運転免許証等）をお持ちください。

※健康マージャン講座は月に1回実施しています。

すくもいきいきサロンを利用して、気軽に体を動かしませんか？



次の二次元コードから「すくもいきいきサロン」について動画で確認できます！



## いきいき

## 百歳体操



～近所のいつものメンバーで体操を始めませんか？～

### 体操をしている方の声

- 足に筋力がついた。(50代女性)
- 1人では続かないけれど、みんなでやるとやる気が出る。(70代女性)
- 全身の筋肉を使うので姿勢が良くなった。(80代女性)

お試しの体験や見学も可能です！



### いきいき百歳体操とは？

手首や足首におもりを付け椅子に座って、30分間ゆっくり手足を動かす運動です。DVDを見ながら行うので気軽に始められます。

- 開始条件**
- 週1回または週2回実施ができる。
  - 体操を3カ月以上続けることができる。
  - 5名以上の参加者がいる。

- 流れ**
- 初回～4回目まで職員と一緒にいきいき百歳体操を行い、その後は皆さんで続けていきます。初回、半年後、1年後に行う体力測定で効果が実感できます。

地域で「いきいき百歳体操」をやってみたいと思ったらお電話ください。

実施方法の相談に応じます。



いきいき百歳体操について

問 長寿政策課 ☎ 62-1234





すくもに



市内協力店で  
使える  
地域クーポン

泊まっ得

キャンペーン

2,000円分もらえる!  
最大4,000円(2泊分)

お一人様  
(小学生以上)  
1泊につき  
(最大2泊)  
(500円×4枚)

キャンペーン期間 2023年 12/1(金) ▶ 2024年 2/29(木)  
※12/28~1/3はキャンペーン停止期間中とし、ご利用いただけません



▶ 対象 期間中に宿毛市内の宿泊施設にお泊まりの方  
※キャンペーン対象の宿泊施設は宿毛市観光協会HPでご確認ください。

▶ 提供条件 ご予約の際に「クーポン付プラン」をご予約  
※予約方法や利用できる期間等はそれぞれの宿泊施設にお問い合わせください。  
チェックイン時に簡単なアンケートにご協力ください

▶ クーポン利用店舗 宿毛市内でご利用頂ける素敵なお店がいっぱい!!  
※クーポン取扱い店舗は宿毛市観光協会HPでご確認ください。

クーポン利用上の注意 ●取扱店舗のみでご利用できます。 ●宿泊料金には利用できません。 ●おつりは出ません。 ●クーポン券の再発行は行いませんので、紛失、盗難、破損にご注意ください。 ●商品券、切手、印紙、プリペイドカードなど換金性の高い物には使用できません。

※本キャンペーンは予算が上限に達ししだい終了します。

お問合せ先 一般社団法人 宿毛市観光協会  
SUKUMO CITY TOURISM ASSOCIATION

〒788-0010 高知県宿毛市駅前町1-703  
TEL:0880-63-0801 FAX:0880-63-0800

すくも観光 検索 公式サイトはコチラ  
https://sukumo-darumayuhi.jp/

