

広報すくも



P2-3

宿毛マイナンバーカードサービス【宿毛ID】

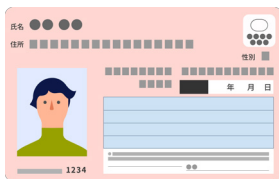
P5

第28回 全国少年少女レスリング選手権大会の結果

1月28日(日)に開催した「土佐はし拳全日本選手権大会 宿毛場所」の様子です。

登録手続きはカンタンです

マイナンバーカードに宿毛IDを登録してみませんか？



マイナンバーカードを登録窓口(①～⑥のいずれか)へご持参ください。

① 市役所

希望ヶ丘1番地
☎62-1255

② 中央支所

桜町2番1号
☎63-5001

③ 小筑紫支所

小筑紫町福良80番地6
☎67-0001

④ 東部支所

平田町戸内2093番地2
☎66-0001

⑤ 沖の島支所

沖の島町母島1003番地
☎69-1001

⑥ 宿毛文教センター

中央2丁目7番14号
☎63-2618



宿毛IDを登録したら、どんなメリットがありますか？

ポイントが貯まる施設など
(3月1日現在)

坂本図書館(3月12日(火)～)
はなちゃんバス
各隣保館・児童館
あったかふれあいセンター
すくもいきいきサロン
宿毛市地域子育て支援センター
宿毛市総合運動公園
宿毛市和田体育館
宿毛市が実施するイベント 等

施設^{※1}利用、イベント参加でポイントが貯まります。貯まったポイントはスマホアプリ(宿毛愛デ)からプレゼント^{※2}に応募できます。また、市内の子どもたちが発案したプロジェクトを実現するためにポイントを寄付することもできます。

【プロジェクトの例】

- 公共施設の無料WiFi 設備を充実してほしい!
- 有名スポーツ選手に来てもらって教えてほしい!
- 国立美術館に連れて行ってほしい! など

皆さんの夢や希望がカタチになります!

初回登録時に200ポイントが付与されます!



※1 ポイントが貯まる施設は順次増やしていく予定です(スマートフォンなどでアプリをダウンロードできる環境が必要です)。
※2 プレゼントの詳細は、スマホアプリや市公式HPでお知らせします。



まだ、マイナンバーカード持っていないけど…

宿毛IDを登録するためにはマイナンバーカードが必要です。マイナンバーカードは市役所・各支所やオンラインで交付申請^{※3}が可能です。

※3 マイナンバーカードの交付申請については、13ページの「マイナンバーカードの休日・夜間窓口設置」の記事をご確認ください。



宿毛愛デ、

お問い合わせ 企画課

☎ 62-1255

春の幡多をいっしょに盛り上げよう！



3/8 [FRI] - 3/31 [SUN]

足摺宇和海国立公園 竜串ビジターセンター うみのわ

〒787-0450 高知県土佐清水市三崎4032-2
TEL / 0880-87-9500 定休日 / 火曜日 開館時間 / 9:00~17:00

土佐清水の海の魅力
Diversity~土佐清水の多様な貝殻たち~

●展示

[期間] 3月8日~31日

[場所] 海のギャラリー 9:00~16:00(木曜休館)
うみのわ 9:00~17:00(火曜休館)

●ワークショップ

[日時] 3月30日(土) 13:30~15:30

[場所] 海のギャラリー展示室

[定員] 20名

[料金] 500円(海のギャラリー入館料含む)

[対象] 小学生以上



3/8 [FRI] - 3/31 [SUN]

宿毛まちのえき 林邸

〒788-0001 高知県宿毛市中央3-1-3
TEL / 本館 0880-79-0563 / カフェ 0880-79-0622
定休日 / 月曜日 開館時間 / 9:00~17:00

すくもの魅力展

●ワークショップ

「さんご加工アクセサリー作り」

[日時] 3月8日(金) 10:00~ / 13:00~ 計2回

[料金] 1,500円(追加パーツ別途料金)

[定員] 各5名ずつ

[講師] 高橋祥夫さん(さんごの吉良)

「鹿の角アクセサリー作り」

[日時] 3月16日(土) 13:00~15:00

[料金] 2,000円(材料費込み) [定員] 10名



とおしみず
すくも
おおつき



3/1 [FRI] - 3/24 [SUN]

文化教育交流拠点 COSA

〒788-0322 高知県幡多郡大月町小才角350 (旧小才小学校)
TEL / 0880-75-5262
定休日 / 火・水・木 開館時間 / 10:00~16:00

大月町の魅力 公募展

●作品お話し会

① 3/23(土) 10:30~11:30

② 3/24(日) 10:30~11:30

●ワークショップ

「凧づくりワークショップ」

[日時] 3月23日(土) 13:00~16:00

[定員] 5名 [料金] 無料

[講師] 谷正美さん(祝凧保存会)

「はじめてのカラーアート魚拓」

[日時] 3/24(日) 13:00~15:00

[料金] 無料

[講師] 中地シュウさん(海辺の自然史研究会)

※魚は、ご持参ください

展



みりよく展
STAMP RALLY

3つの「みりよく展」へのご参加で、
ステッカープレゼント!

ワークショップの
紹介はこちら▶▶▶



COSA



うみのわ



林邸

共催: 文化教育交流拠点COSA / 足摺宇和海国立公園竜串ビジターセンター うみのわ / 宿毛まちのえき林邸
後援: 大月町、土佐清水市、宿毛市

1月27日(土)～28日(日)に東京都板橋区で開催された「第28回全国少年少女選抜レスリング選手権大会」に、すくもレスリングクラブから4名が出場し、小学6年生女子58kg超級で小嶋 望心さんが優勝、小学6年生女子53kg級で宮本彩羽さんが第3位入賞しました。更なるご活躍を期待します。

【左】宮本 彩羽さん 【右】小嶋 望心さん



価格高騰緊急支援給付金

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、価格高騰緊急支援給付金を支給します。

住民税均等割のみ課税世帯・10万円

対象世帯 次のいずれかに該当する世帯

- 令和5年12月1日時点で宿毛市に住民登録があり、世帯全員が令和5年度住民税均等割のみ課税者で構成される世帯
- 令和5年度住民税均等割のみ課税者と住民税非課税者で構成される世帯

※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

申請方法

①世帯の全ての方が、令和4年中の収入に係る住民税の申告が済んでいる場合

3月下旬～4月中旬にかけて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。

②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ので、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。

必要書類

- 申請者（世帯主）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（世帯主）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 6月28日（金）必着

住民税非課税世帯分こども加算・1人あたり5万円

対象世帯 価格高騰緊急支援給付金（住民税非課税世帯・7万円）を受給した世帯のうち、次の児童がいる世帯

- ① 18歳以下（平成17年4月2日～令和5年12月1日生まれ）の児童
- ② 令和5年12月2日以降に生まれた児童
- ③ 学校の寮で生活しているなど、住民票上の同一世帯ではないが扶養している児童

申請方法

- ①の世帯は3月下旬～4月中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。
- ②、③の世帯は別途申請が必要となりますので、お問い合わせください。

申請期限 6月28日（金）※②、③のみ

※価格高騰緊急給付金（住民税均等割のみ課税世帯・10万円）を受給した世帯に対して、同様のこども加算を支給しますが、詳細は今後の広報すくも、市公式HP等でお知らせします。

宝くじの助成金で整備

問 企画課
危機管理課

☎ 62-1255
☎ 62-1254



一般財団法人 自治総合センターのコミュニティ助成事業を活用して、貝塚地区が屋外放送施設の整備を、都賀川地区・中角地区が防災資機材の整備を行いました。

この事業は、全国自治宝くじの社会貢献広報と、地域のコミュニティ活動の充実・強化、地域を災害から守ることを目的に助成されているものです。

これにより、さらなる地区住民のコミュニティ活動、地域の防災活動の推進が期待されます。

貝塚地区



都賀川地区



中角地区



令和6年度 生きがい大学さくら学園 入学生募集

問 長寿政策課
☎ 62-1234

宿毛市生きがい大学さくら学園は、平成4年から毎年開催し、令和5年度は140名の生徒が楽しみながら学びを深めています。令和6年度は、**宿毛市制70周年を記念する特別講演**や、今年度好評だった「歌を歌い、聴き、笑顔になる講演」も開催する予定です。皆さん、お誘い合わせのうえ、お申し込みください。



場所 宿毛文教センター **参加費** 無料

定員 200名程度 **送迎** あり

入学資格 市内在住の60歳以上の方

募集期間 3月1日(金)～29日(金)

開催日	時間	内容
5月24日(金)	13:30～13:50 14:00～15:00	入学式
7月19日(金) 9月13日(金) 11月15日(金) 令和7年1月24日(金)	13:30～15:00	生きがいづくりや健康づくりに関する講演等 ※生徒同士の交流を深め、運動、フレイル予防、熱中症といった健康に関する学びを深める1年となるよう時間割りを準備しています。
令和7年3月21日(金)	13:30～14:30 14:40～15:00	卒業式

*やむを得ず内容等を変更させていただく場合もありますので、ご了承ください。

いくつになっても
学んで楽しい!



募集期間があります!
「申し込み忘れ」に要注意!

考えるより、
すぐに申し込もう!



デジタル写真教室 参加者募集

問 中央公民館 ☎ 63-2618

スマートフォンからミラーレスカメラ、コンパクトカメラ、デジタル一眼レフまで、デジタルカメラの種類を問わずご参加いただける写真教室です。写真に興味のある方はぜひご参加ください。



日時 3月25日(月) 13時30分～17時

集合場所 宿毛文教センター2階 会議室1 **参加費** 200円

講師 田村 昌之 さん

内容 「桜並木と野に咲く花を撮ってみよう」

参加者は宿毛文教センターに集まり、松田川河川敷、可動堰に移動して風景や植物を撮影します。その後、撮影した写真をプロジェクターで投写またはプリントアウトします。

持参物 スマートフォンまたはデジタルカメラ **対象者** 18歳以上の方 **申込方法** 電話

定員 5名 ※定員に達し次第、参加の申し込みを締め切ります。

第11回 宿毛まるごと産業祭 出店者募集

問 産業振興課
☎ 62-1243

第11回「宿毛まるごと産業祭」に出店していただける宿毛市の事業者の方を募集します。
注意事項、出店要項など詳細は、宿毛市HPをご覧ください。

開催日 4月29日(月・祝) 9時～15時

場所 宿毛市総合運動公園

出店料 ●屋外 3,000円/1ブース ●屋内 2,000円/1ブース

※一般出店の上限は2ブースとします。

※宿毛市産業祭実行委員会は消費税インボイス制度の登録を受けていませんが、インボイス制度の経過措置期間内のため、仕入税額の一部が控除できます。詳しくは所管税務署へお問い合わせください。

条件 宿毛市で活動している事業者、団体、個人

ブース (間口×奥行き) ●屋外 2.5m×3.5m ●屋内 2.5m×2.5m

※ブースの大きさは会場の設置状況により変動することがあります。

内容 1次製品の販売、加工品の展示・販売、地場産品を使用したグルメ商品、そのほか宿毛市で行われている産業と認められるもの ※宿毛市に事務所のある会社の製造品の展示なども可能です。

締切 3月14日(木)



宿毛市HP

第9回 宿毛マラソン ボランティア募集

問 宿毛マラソン実行委員会
事務局 ☎ 62-1245

宿毛マラソンの開催にあたり、大会運営をお手伝いいただけるボランティアを募集します。

日時 5月12日(日) **場所** 宿毛市総合運動公園

応募資格 中学生以上 ※高校生未満の方は保護者の許可が必要

内容 当日の大会運営に係るボランティア

●接待係 ●スタートゴール係 ●給水・給食所係 など

締切 3月31日(日)

申込方法 所定の申込用紙に必要事項を記入のうえ、大会事務局まで、持参、郵送、FAXにてお申し込みください。

申込用紙 生涯学習課にて配布 ※宿毛マラソン公式HPからも申込用紙をダウンロードできます。



宿毛マラソンHP

中村税務署からのお知らせ

中村税務署では、3月15日（金）まで、税務署内に所得税・消費税・贈与税の申告会場を設置しています（土・日・祝日は除く）。入場には、**入場整理券が必要**です。会場での当日配付またはLINEから事前発行をお願いします。

国税庁 LINE 公式アカウント

友だち追加でできること

- 相談 ●申告書作成
- 入場整理券の発行（～3月）

入場整理券（当日発行分）の発行状況は国税庁 HP でご確認ください。



国税庁 LINE



国税庁 HP

申告と納付は期限内に！

所得税および復興特別所得税・贈与税の申告・納税は**3月15日（金）**まで
個人事業者の消費税および地方消費税の申告・納税は**4月1日（月）**まで

振替納税をご利用ください！

口座振替日は約1カ月後になります。

金融機関や税務署の窓口に出向かなくても納付ができます。

振替依頼書はスマートフォンおよびパソコンからでも提出できます（ゆうちょ銀行など一部金融機関を除く）。

☎ 確定申告電話相談センター

☎ 0570-00-5901

e-Tax・作成コーナーヘルプデスク

☎ 0570-01-5901

高知県の情報ポータルサイト

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 4月3日（水）10時～15時
（12時～13時 お昼休み）

場所 小筑紫基幹集落センター

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 高知地方方法務局 四万十支局

☎ 人権推進課 ☎ 62-1258

高知地方方法務局 四万十支局

☎ 0880-34-1600

土地価格等縦覧帳簿・ 家屋価格等縦覧帳簿の縦覧

日時 4月1日（月）～5月31日（金）
8時30分～17時15分

※土・日・祝日を除く

場所 税務課

対象者 土地・家屋の固定資産税納税者

持参物 本人確認ができるもの（マイナンバーカード・運転免許証等）

※代理人の場合は、委任状も必要です。

☎ 税務課 ☎ 62-1237

高知県最低賃金

令和5年10月8日（日）から高知県最低賃金は1時間**897円**に改正されました。

☎ 高知労働局賃金室 ☎ 088-885-6024

四万十労働基準監督署

☎ 0880-35-3148

Information 情報コーナー

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
●西町第2団地 1戸3DK

家賃 入居者の所得・控除により変動

受付期間 3月5日（火）～18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 3月5日（火）～18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

☎ 都市建設課 ☎ 62-1251

有料広告

集団予防接種によりB型肝炎ウイルスに持続感染された方へ 一人で悩まずに無料個別相談会をご利用ください

B型肝炎 給付金について 無料個別相談会

日程・会場
3/28（木）八幡浜市文化会館「ゆめみかん」研修室1
3/29（金）宇和島市総合福祉センター 会議室2
3/30（土）四万十市社会福祉センター 小会議室

対象者
昭和16年7月2日～
昭和63年1月27日 生まれ

※ご遺族の方
も給付金請求
できます

給付金
50万円～
3,600万円

※病態に応じ
て給付金等の
内容が異なります

※訴訟実費別途

完全予約制 ☎

0120-013-621

（ご予約受付時間）

平日 9:00～18:00

個別相談なので、他の方と顔を
合わせることはありません。

弁護士法人 弁護士 栗原 隆一「あいばこういち」東京弁護士会所属 登録番号35029
プレシャス総合法律会計事務所

東京都新宿区四谷4-3 福屋ビル6-A 【営業時間】 平日 9:00～18:00

☎TEL 03-5363-6333

☎E-mail info@precious-law.jp

☎FAX 03-5363-6334

☎http://precious-law.jp/

無料電話相談も
同時受付中！お気軽にお電話ください

宿毛市子育て支援に関するアンケート調査

皆さんが必要としている子育て支援に対する意向を把握するため、アンケートを実施しています。この調査は、令和6年度に策定する第3期子ども・子育て支援事業計画の基礎資料となりますので、ご協力をよろしくをお願いします。

対象 0歳～小学校4年生の保護者

実施期間 2月19日(月)～3月8日(金)

問 福祉事務所 ☎ 62-1240

子育て世代のためのミニマネー講座

乳幼児期から成人する過程で必要となる各種経済的サポート制度や教育支援資金等について、子育て中の方に分かりやすく情報をお届けします。座談会形式で行いますので、お子さまと一緒に参加できます。

日時 【第1回】3月15日(金)

① 11時～ ② 14時～

講師 財務省四国財務局 高知財務事務所

日時 【第2回】3月22日(金)

① 11時～ ② 14時～

講師 1級ファイナンシャル・

プランニング技能士

※①②は同じ内容で、約1時間の講座です。

場所 宿毛文教センター 2階 和室

参加費 無料

定員 10名程度

申込 住友生命保険相互会社 高知支社
宿毛支部 ☎ 63-3927

問 福祉事務所 ☎ 62-1240



放送大学入学生募集

放送大学では4月入学生を募集しています。

放送大学の特長

- ①誰でも、いつからでも学べる、開かれた大学です。
 - 入学年齢は15歳以上で、試験をせず入学可能です。
 - 短大、専門学校からの編入学もできます。
 - 大学院も併設しています。
- ②多彩な授業があります。
 - 情報処理・心理教育・看護福祉など幅広い分野から学べます。
- ③自分のペースで学べます。
 - 自身の学習目標に応じて自ら学習計画を立てます。300を超える放送授業科目があり、1科目から学べます。
- ④少ない学費で学べます。
 - 放送授業科目の授業料は1科目2単位で12,000円(半年)です。授業料は科目数分の納入で無駄がありません。

出願期間 3月1日(金)～12日(火)

資料を送付しますので、お気軽にお問い合わせください。

問 放送大学高知学習センター

☎ 088-843-4864

忘れ物・落とし物

宿毛文教センター内の忘れ物・落とし物を中央公民館と坂本図書館で預かっています。お心当たりのある方はご確



認ください。3月末までに受け取りがない場合は一部のものを除き処分します。

問 中央公民館 ☎ 63-2618

坂本図書館 ☎ 63-2654

令和6年度「国税専門官～税のスペシャリスト～」採用試験

受験資格 次のいずれかに該当する者

- 平成6年4月2日～平成15年4月1日生まれの者
- 平成15年4月2日以降生まれの者で次に掲げるもの
- ①大学(短大を除く)を卒業した者および令和7年3月までに大学卒業見込みの者
- ②人事院が①に掲げる者と同等の資格があると認める者

受付期間 インターネット申込

2月22日(木)9時～

3月25日(月) [受信有効]

【第1次試験日】

5月26日(日)

※詳細は国税庁HPをご覧ください。

問 高松国税局総務部

人事第二課試験研修係

☎ 087-831-3111



国税庁HP
採用案内

林業退職金共済制度

林業退職金共済制度(林退共)は林業界で働く方のために昭和57年に国が作った退職金制度です。

この制度は、事業主の方々が、従事者の働いた日数に応じて掛金となる共済証紙を共済手帳に貼り、その従事者が林業界をやめたときに林退共から退職金を支払うという、いわば林業界全体の退職金制度です。

- 掛金は、税法上、法人では損金、個人企業では必要経費となります。
- 掛金の一部を国が免除します。
- 雇用事業主が変わっても退職金は企業間を通算して計算されます。

問 独立行政法人勤労者退職金共済機構

林業退職金共済事業本部

☎ 03-6731-2889

有料広告

団体活動のための小さな掛金 大きな補償

スポーツ安全保険

スポーツ活動・文化活動・ボランティア活動・地域活動・レクリエーション活動などを行う4名以上のアマチュアの団体・グループが加入できます。

インターネットでかんたん加入

<https://www.sportsanzen.org>

※保険の詳細内容、資料の請求は公益財団法人スポーツ安全協会HPをご覧ください。

問 公益財団法人スポーツ安全協会 ☎ 0570-087109 (固定電話)
☎ 03-5510-0033 (携帯電話)



有料広告

学習塾マナビスタ

講師 白石 真苗

- 高知医科大学医学部看護学科卒業
- 高知日赤病院・四国こどもとおとなの医療センター・高知医療センターに勤務(うち小児看護に12年間従事)
- 塾講師・家庭教師歴7年

授業料金 週2～3回

- 小4～中2 15,000円(月額)
- 中3～高3 20,000円(月額)
- 不登校児童生徒も対象

問 高砂 22-17 ☎ 79-0885

☎ shiraishijm@gmail.com

塾についてのご意見募集!

コンセプト

- お子さんの心を大切に育てる塾。学校の勉強で嫌な思いをしたり、勉強を押し付けられていませんか？
- 夢や目標を探す場所。お子さんの長所を伸ばし、お子さんの力を大切にする塾。
- 心のケアにも自信があります。
- 宿毛市の子どもたちの学力向上に貢献し、若者であふれる町にすることを目指しています。



塾HP作成中。 [学習塾マナビスタ](#) 検索

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。

3

16^土

宿毛の特産を知ろう 「文旦」

日時 3月16日(土) 10時～12時

内容 宿毛の特産である文旦について話してもらい、文旦のおいしい食べ方を教えてもらいます。

講師 森下農園

物作り教室 「こけテラリウム」

日時 3月16日(土) 14時～16時

内容 人工のこけを使ってかわいいテラリウムを作ってみよう。

LINEでの
申し込みも
受け付けます。



場所 正和児童館 参加費 500円 対象 小・中学生とその保護者 申込 事前申込制

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)

3

16^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～

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 3月16日(土) 10時～11時30分

場所 正和隣保館

参加費 無料

内容 リトミック

講師 山崎 純代さん

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)



子ども将棋教室 参加者募集

将棋を通じて児童・生徒の健全育成や子どもの思考力・集中力・決断力等を培い礼儀を身につけることを目的として、子ども将棋教室を開催します。興味のある方は、1回のみでの参加でもかまいませんので、ご参加ください。

日時 9時30分～11時30分

- 4月6日(土) ● 5月11日(土)
- 6月1日(土) ● 7月6日(土)
- 9月7日(土) ● 10月5日(土)
- 11月2日(土) ● 12月7日(土)
- 令和7年2月1日(土)
- 令和7年3月1日(土)

場所 宿毛文教センター2階 会議室2

参加費 無料

講師 日本将棋連盟幡多支部会員

対象者 小・中・高校生

申込 電話(随時受付)

定員 各回20名

※8月と1月はお休みです。代わりに8月は夏休み子ども将棋教室を3日間開催し、1月は将棋大会を行います。

問 中央公民館 ☎ 63-2618

3

16^土

ゆめ・スマイル イベント

春のお散歩 & こども食堂 ゆめ

少しずつ春を感じられる季節になってきました。

宿毛市交流複合施設さくらでゆめ・スマイル イベントを行った後、こども食堂のお弁当を持って、植物や虫、食べられる野草などを教えてもらいながら、自然の中を散歩します。

春のお散歩

日時 3月16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



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

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

こども食堂

日時 3月16日(土) 11時30分～

場所 ●予約分：宿毛市交流複合施設さくら

●店舗販売分：みんなの 家 おうち
(中央1丁目1-30)

【3月のメニュー】

●サラダ寿司 ●卵焼き ●鶏のから揚げ
●野菜サラダ ●いちご大福 ●フルーツ

※アレルギー対策はしていません。

※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

主催 こども食堂ゆめ

後援 宿毛市

問 こども食堂ゆめ ☎ 090-5146-7529

3

21^木

おうちカフェ

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 3月21日(木) 11時～14時

場所 みんなの 家 おうち (中央1丁目1-30)

料金 ●定食 500円

●お弁当(予約制) 400円

問 こども食堂ゆめ ☎ 090-5146-7529

3

20^水

サニーの休日～トイガンでシューティングゲーム～

道の駅すくもサニーサイドパークにて、トイガンを使ったシューティングイベントを実施します。飲食等の出店もあり、子どもから大人まで楽しめるイベントですので、ぜひお越しください。

日時 3月20日(水・祝) 10時開場(受付開始：11時～) **場所** 道の駅すくもサニーサイドパーク

料金 無料 **定員** 先着15組(1組：3～5人) **予約** 要予約 **申込先** 商工観光課

※イベントの詳細は二次元コードからご確認ください。

主催 道の駅すくもサニーサイドパーク

問 商工観光課 ☎ 62-1242



イベント詳細

オンラインで転出手続・転入予約

問 市民課 ☎ 62-1233

転出入の手続は、原則、転出元の市区町村に来庁し転出証明書を受け取ったうえで、転入する市区町村に転出証明書と転入届を提出する必要がありますが、マイナポータルを通じて、転出元市区町村への転出届の提出や転入市区町村への来庁予定の連絡（転入予約）が可能です。

本サービスを利用する方は、転出元の市区町村への来庁が原則不要となります。

【本サービスの利用が可能な方】

- 電子証明書の有効なマイナンバーカードをお持ちの方

※署名用電子証明書および利用者証明用電子証明書の暗証番号が必要です。

- 日本国内での引越しをする方

※転入市区町村での転入手続では、引越す方のうち、どなたか1名がマイナンバーカードを窓口にて提示する必要があります。

マイナポータルでの操作方法等、詳細はデジタル庁HPをご参照ください。



デジタル庁HP

戸籍証明書の取得・戸籍の届出が便利に！

問 市民課 ☎ 62-1233

3月1日（金）に戸籍法の一部を改正する法律（令和元年法律第17号）が施行され、次のことができるようになりました。

本籍地以外の市区町村での戸籍証明書の発行

本籍地が遠くにある方でも、お住まいの市区町村や勤務先の最寄りの市区町村の窓口において、戸籍証明書を取得できるようになりました。ご自分の戸籍のほか、配偶者、父母、祖父母、子の戸籍証明書も取得可能です。戸籍抄本など一部対象外となるものもありますので、ご了承ください。



【ご利用にあたっての注意事項】

- 請求者本人が、市民課または各支所の窓口で請求する必要があります。第三者や代理人による請求はできません。
- 窓口に来られた方の本人確認のため、顔写真付きの身分証明書（マイナンバーカード、運転免許証、パスポート等）の提示が必要です。
- コンピュータ化されていない戸籍証明書は請求できません。

戸籍の届出における戸籍証明書の提出不要化

本籍地ではない市区町村の窓口で戸籍の届出を行う場合でも、戸籍証明書の添付が原則不要となりました。詳しいことは市民課までお問い合わせください。

令和6年度 狂犬病予防集合注射

問 健康推進課 ☎ 62-1235

4月上旬より、令和6年度狂犬病予防集合注射が始まります。犬を飼っている方は、年に1度狂犬病予防注射を受けさせなければならないと法律により定められています。

予防注射に必要な**狂犬病予防注射問診表**は3月末頃送付予定です。

動物病院での狂犬病予防注射の接種は3月から可能です。3月中に問診票が必要な方は健康推進課の窓口にて配布します。動物病院付近にお住まいの方は、ぜひ動物病院をご利用ください。



【狂犬病予防集合注射料金】 **3,300円**

なお、飼い犬が死亡したときは健康推進課窓口で死亡届を提出するか、お電話でご連絡ください。

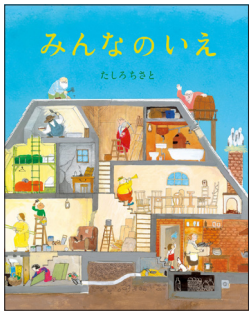
坂本図書館新刊だより

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)

●みんなのいえ

たしろ ちさと 著
文溪堂



人々に忘れられ荒れ果てた家に旅人たちがやってきて、一緒に暮らし始めます。木を切って屋根をなおし、畑を耕し、井戸を掘り、椅子を作って、世界でひとつの「みんなの家」を作りあげ…。『おおきなポケット』掲載を再編集。

●子ども自炊レッスン

山口 祐加 著
難波 雄史 撮影
タワシ 絵
パイインターナショナル

●オニのサラリーマン じごくのしんにゅうしゃいん

富安 陽子 文 / 大島 妙子 絵
福音館書店

●東京都同情塔



九段 理江 著
新潮社

寛容論が浸透したもう一つの日本で、新しい刑務所が建てられることに。犯罪者に寛容に出来ない建築家・牧名沙羅は、仕事と信条の乖離に苦悩しながら、パワフルに未来を追求し…。『新潮』掲載を単行本化。

●江戸でバイトやってみた。

櫻庭 由紀子 著
くろしま あきら 絵
技術評論社

●60代一人暮らし年金7万円で楽しく幸せに暮らす

鈴木 よう子 著
PHP 研究所

雑誌・図書を差し上げます

問 坂本図書館 ☎ 63-2654

保存年限を経過した雑誌や除籍した図書を差し上げます。

期間 3月9日(土)～

※休館日は除く。

時間 10時～18時30分

(土・日・祝日は10時～18時)

場所 坂本図書館

冊数 ●雑誌 1日につき、1人3冊まで。

●図書 冊数制限はありません。

●新聞 1日につき、1人1束。

※3月22日(金)からは冊数制限がありません。



マイナンバーカードの休日・夜間窓口開設

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休日および夜間窓口を開設します。

3月 休日窓口

開設日 3日(日)

時間 10時～12時

3月 夜間窓口

開設日 14日(木)

時間 17時15分～19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。



春の全国火災予防運動

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

3月1日(金)～7日(木)、全国一斉に春の火災予防運動が実施されます。この運動は、火災が発生しやすい時季を迎えるに当たり、火災予防の一層の普及を図り、火災の発生を防止し、高齢者を中心とする死者の発生を減少させるとともに、財産の損失を防ぐことを目的としています。



標語 火を消して 不安を消して つなぐ未来

消防用設備等の点検報告

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

消防法第17条の3の3によって、防火対象物の関係者は、消防用設備等または特殊消防用設備等を定期的に点検して、消防長または消防署長に報告しなければなりません。

点検の種類と期間

機器点検：6ヵ月に1回

- 消防用設備等に付置される非常電源（自家発電設備に限る）または動力ポンプの正常な作動。
- 消防用設備等の機器の適正な配置、損傷等の有無その他主として外観から判別できる事項。
- 消防用設備等の機能について、外観からまたは簡易な操作により判別できる事項。

総合点検：1年に1回

消防用設備等の全部もしくは一部を作動させ、または使用することにより、総合的な機能を確認するため、消防用設備等の種類に応じて実施する点検。

点検実施者

消防設備士または消防設備点検資格者に点検させなければならない防火対象物

- 延べ面積 1,000㎡以上の特定防火対象物
- 延べ面積 1,000㎡以上の非特定防火対象物で消防長または消防署長が指定するもの
- 特定一階段等防火対象物

※特定防火対象物とは、飲食店、物品販売業を営む店舗、旅館、病院等などの防火対象物で不特定多数の人または災害時に援護が必要な人が出入りする施設。(消防法施行令別表第一の1項～4項、5項イ、6項、9項イ、16項イ、16の2項、16の3項に掲げる防火対象物)

報告

- 特定防火対象物は1年に1回、非特定防火対象物は3年に1回
- 防火対象物の関係者は点検結果を維持台帳に記録するとともに消防長または消防署長に報告しなければなりません。ただし、特殊消防用設備等については設備等設置維持計画に定める点検の結果についての報告の期間ごとに報告するようになります。

休日市税納付窓口開設日			
月	日	場所	開設時間
3	24(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。

納付は **口座振替・コンビニ納付** が便利

高知けいば **3月** 3・5・6・10・11・12・17・19・20・24・26・27
パルス宿毛



国民年金保険料の追納

問 幡多年金事務所
☎ 0880-34-1616 (自動音声案内)

～国民年金保険料の免除期間・納付猶予期間がある方へ～

国民年金保険料の免除（全額免除・一部免除・法定免除*）、納付猶予、学生納付特例を受けた期間があると、保険料を全額納めたときと比べ、老齢基礎年金の年金額が少なくなります。そこで、将来受け取る老齢基礎年金の年金額を増やすために、10年以内であれば、これらの期間の保険料をさかのぼって納める（追納する）ことができる「追納制度」があります。

*法定免除…障害年金を受けている期間や生活保護の生活扶助を受けている期間などは、本人からの届出により国民年金保険料が全額免除されます。

【追納に関する注意事項】

- 一部免除を受けた期間に、残りの納付すべき保険料を納付していない場合は、追納できません。
- 老齢基礎年金を受けられる方は、追納できません。
- 追納は、免除などを受けた期間のうち、原則古い期間の保険料から納めることになります。
- 追納するためには、申し込みが必要です。

産前産後期間の国民年金保険料免除

問 幡多年金事務所
☎ 0880-34-1616 (自動音声案内)

国民年金第1号被保険者で出産された方へ

産前産後期間の国民年金保険料免除制度は、次世代育成支援の観点から国民年金第1号被保険者**が出産された際、産前産後の国民年金保険料が一定期間免除される制度です。早めの届出をお勧めします。

** 20歳以上60歳未満の自営業者・農林漁業者とその家族、学生、無職の方

◆「保険料免除された期間」も保険料を納付したものととして老齢基礎年金の受給額に反映されます。

◆産前産後期間は付加保険料が納付できます。

◆産前産後期間の保険料を前納している場合は、全額還付（返金）されます。

◆現在、保険料免除制度を利用されている方も手続きしてください。



届出しないと免除になりません

- 出産予定日の6カ月前から届出ができ、手続きには出産予定日または出産日が確認できる書類（母子健康手帳など）が必要です。
- 平成31年2月1日以降の出産であれば、出産後の届出はいつでも可能です。

保険料納付が免除される期間

- 出産予定日または出産日が属する月の前月分から4カ月間の国民年金保険料が免除されます。
- 多胎妊娠（2人以上の赤ちゃんを同時に妊娠）の場合は、出産予定日または出産日が属する月の3カ月前から最大6カ月間の国民年金保険料が免除されます。

※出産とは、妊娠85日（4カ月）以上の出産をいいます（死産、流産、早産された方を含みます）。

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 3月19日（火）
9時30分～12時、13時～15時

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。

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

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。

特別障害者手当・障害児福祉手当

問 福祉事務所 ☎ 62-1240

精神または身体に重度の障害が重複するなど、日常生活で常時の介護を必要とし、一定の障害程度の認定基準に該当する方に支給される手当として、特別障害者手当と障害児福祉手当があります。障害程度の認定基準など、詳しくは福祉事務所社会福祉係へお問い合わせください。

	特別障害者手当	障害児福祉手当
対象者	精神または身体に著しく重度の障害が重複するなど日常生活で常時特別の介護を必要とする在宅の20歳以上の方	精神または身体に重度の障害があるなど日常生活で常時の介護を必要とする在宅の20歳未満の方
支給額 (手当月額)	27,980円 ※受給者もしくはその配偶者または扶養義務者の前年の所得が一定の額以上である場合は支給されません。	15,220円
支給月	2月、5月、8月、11月	
その他	<ul style="list-style-type: none"> 申請には医師の診断書等が必要です。診断書は障害のある部位によって異なるため、医療機関受診前に福祉事務所社会福祉係へお問い合わせください。 特別障害者手当・障害児福祉手当について、詳しくは厚生労働省HPをご覧ください。 	

医療費受給者証

問 福祉事務所 ☎ 62-1240

医療費受給者証（乳幼児・児童、ひとり親家庭、障害、高齢障害）をお持ちの方で、住所、氏名、健康保険証の変更があった場合や、医療費受給者証を紛失した場合は届出が必要です。

- 必要な物
- 対象者の健康保険証
 - 医療費受給者証
 - 手帳（身体障害者手帳、療育手帳をお持ちの方）

禁煙について考えてみませんか？

問 健康推進課 ☎ 62-1235

短期間禁煙したところで意味がないと思っていませんか？禁煙は数分後からすでに身体に良い変化が起きています。禁煙することで、どのような変化が起こるのか知ってください。

禁煙による身体変化

禁煙後

- 20分 血圧と心拍数が正常値まで下がる。
- 8時間 血中の一酸化炭素濃度が下がる。
- 24時間 心臓病発症のリスクが軽減する。
- 48時間 身体からニコチンが抜ける。味覚や嗅覚が改善する。
- 72時間 気管支の緊張が取れ、呼吸が楽になる。
- 2～13週間 血行が良くなる。運動が楽になる。
- 1年 心臓発作のリスクが改善する。
- 5年 虚血性心疾患死亡率が非喫煙者と同じレベルになる。
- 10年 肺がんで死亡するリスクが改善する。

保険適用される禁煙治療

禁煙が難しいのは意志が弱いからではなく、ニコチン依存症だからです。自力で禁煙するのは難しく、5～8%しか成功しないと言われており、医療機関での禁煙治療を受けることが、禁煙成功への近道です。禁煙治療は保険適用されていますので、治療の開始について検討してみませんか。『高知県内 禁煙外来』で検索
http://www.kinen-map.jp/hoken/list.php?pref_id=39



子どものおやつについて考えよう

問 健康推進課 ☎62-1235

おやつの時間は子どもが喜ぶものですが、「おやつは必要なもの?」「どんなものをあげたらいい?」など、気になることが多いのではないのでしょうか。子どものおやつについて考えてみましょう。

おやつはなぜ必要?

- 子どものおやつには、栄養補給の役割があります。成長や元気よく活動するためにエネルギーをたくさん必要としますが、消化器官が未熟で一度に必要な量を食することができないため、3度の食事に加えて、栄養を補うためのおやつが必要です。

いつ・どのようにあげたらいい?

- 1歳～3歳では10時と15時、4歳～6歳では15時を目安に、朝・昼・晩の3食に影響がない時間であげましょう。
- 食べる時間は、15分程度と決め、ダラダラと食べないようにしましょう(ダラダラ食べは、むし歯の原因になります)。
- おやつを食べるときは飲み物も一緒に出しましょう。

おやつはいつからあげたらいい?

- 離乳完了の頃(母乳またはミルク以外の3回の食事をよく噛んでしっかり食べられる頃)。
- 年齢の目安は1歳～1歳半頃。

おやつはどんなものをあげたらいい?

- おやつは市販のお菓子だと考えてしまいがちですが、次のような塩分や糖分の少ないもの、栄養のあるものにしましょう。



例：●おにぎり ●果物 ●小魚 ●焼き芋

おやつの時間は、気分転換やコミュニケーションの場にもなる大切な機会です。食べる量や内容に気をつけながら、家族と一緒に楽しみましょう!




乳幼児期に生活リズムを整えよう!

問 健康推進課 ☎62-1235

規則正しい生活リズムは、子どもが健やかに育つための第一歩です。

生活リズムが整うことで、身体が丈夫になり、病気にかかりにくくなります。

また、情緒が安定し、機嫌が悪くなることが少なくなるので、子育てがしやすくなります。

7:00	6時～7時までには起きて、太陽の光を浴び、体内時計をリセットしましょう。 赤ちゃんにはお着替えをしたり、顔を拭いたりして「朝」ということを教えてあげましょう。 朝ご飯は1日のエネルギー源となるので決まった時間に欠かさず食べましょう。 朝ご飯を食べることで、体温が上がり、身体が目覚めるので元気に活動することができます。 日中はしっかりと身体を動かして遊びましょう。 身体を十分に動かすことは、身体の発達を促すだけでなく、 ご飯をしっかり食べることや夜ぐっすり眠ることにつながります。 お昼寝はできれば決まった時刻で15時までにはしましょう。	  
21:00	夕食やお風呂を早めに済ませ、歯みがきをして21時までには布団に入りましょう。 22時から2時までの寝ている間に脳や身体の成長、回復に必要な成長ホルモンがたくさん出ます。 赤ちゃんは部屋を暗くすると寝る時間だということが分かりやすいです。	

生活リズムは乳幼児期から習慣をつけることが大切です。家族みんなで、生活リズムを整えて、笑顔で元気に過ごしましょう!

献血バスがやってきます

問 健康推進課 ☎62-1235

赤十字血液センターでは、輸血を受ける方の安全性をより向上させるため、400ml献血にご協力いただいています。皆さんの善意の申し出にお応えできないことが生じる場合もありますが、ご理解・ご協力をお願いします。

月	日	曜	実施場所	受付時間
3	14	木	高知県立幡多けんみん病院	13:00～17:30
3	15	金	市役所	9:00～12:00
				13:15～15:30

過去に献血にご協力いただいた方はスマホでの事前予約ができます。ご予約は「日本赤十字社 ラブラッド会員登録」からできます。待ち時間の短縮・混雑回避のため、ぜひご活用ください。

※新型コロナウイルスワクチンを48時間以内に接種された方は献血をご遠慮いただいています。

自殺対策強化月間は、国や地方自治体、関係機関等が連携して、「自殺は、多くが追い込まれた末の死である」「自殺対策とは、生きることの包括支援である」という『いのちを支える自殺対策』の認識の浸透を深める期間です。

この時期は、自分や周りの人の就職、職場環境の変化、進級や進学などにより、気づかないうちにストレスがたまることもあり、精神的不調や自殺は誰もが当事者となりえる身近な問題です。

自殺予防には、悩んでいる人に寄り添い、関わりを通して「孤立・孤独」を防ぎ、支援することが大切です。自殺対策強化月間をきっかけに、身近な方に声をかけることから始めませんか？

また、もし、あなたが悩みを抱えていたら、相談してみませんか？あなたをサポートするためのさまざまな取り組みと、相談できる場所があります。電話やLINEなど、いろいろな相談方法がありますので、まずは誰かに話してみませんか？



電話で話したい

相談窓口	電話番号	開設時間
#いのちSOS	0120-061-338	日・月・火・金曜日 0時～24時 水・木・土曜日 6時～24時
よりそいホットライン	0120-279-338	24時間対応
いのちの電話	0120-783-556	毎日 16時～21時 (毎月10日は8時～翌日8時)
チャイルドライン	0120-99-7777	毎日 16時～21時
子供のSOSの相談窓口	0120-0-78310	24時間対応
子どもの人権110番	0120-007-110	毎日 16時～21時 (毎月10日は8時～翌日8時)

SNSで話したい

相談窓口	内容	相談窓口	内容
自殺対策支援センター ライフリンク	 SNSやチャットによる自殺防止の相談	あなたのいばしょ	 24時間365日、誰でも無料・匿名
東京メンタルヘルス・スクエア	主要SNS (LINE、Facebook) およびウェブチャットから、年齢・性別を問わずに相談に応じる	BOND プロジェクト	10代20代の女性のためのLINE 
	 LINE  Facebook  ウェブチャット	チャイルドライン支援センター	 18歳以下の子どものためのチャット相談

高知県内の主な相談窓口

相談窓口	電話番号	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	
お酒の悩み事相談 幡多断酒会	090-1173-4672	

詳しくは厚生労働省 まもろうよこころ (<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>) をご覧ください。



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
16 火	宿毛文教センター	9:00 ~ 10:00

赤ちゃん広場

日	場 所	実 施 時 間
18 木	市役所	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	令和5年12月14日(木)
胃がん検診	令和5年12月10日(日)
大腸がん検診	1月25日(木) 回収分

検 診	実 施 日
前立腺がん検診	1月25日(木)
乳がん検診	1月18日(木)
子宮頸がん検診	1月18日(木)

新型コロナウイルスワクチン接種の終了

問 健康推進課 ☎ 62-1235

新型コロナウイルスワクチンの全額公費による接種は、3月31日(日)で終了します。宿毛市での接種可能な日程や接種場所は限られていますので、接種をご希望の方は、お早めにお申し込みください。

※令和5年9月20日(水)～令和6年3月31日(日)に追加接種を受けることができるのは、1人1回までです。



子ども予防接種週間

問 健康推進課 ☎ 62-1235

3月1日(金)～7日(木)は、子ども予防接種週間です。まだお済みでない予防接種がある場合は、この機会に必要な予防接種を済ませ、病気を未然に防ぎましょう。

特に、今年の4月に小学校に入学されるお子さんで、麻しん・風しん混合予防接種第2期を受けていない場合は、3月31日(日)までの接種期間となっていますので、ぜひこの機会に受けましょう。

お誕生おめでとう
(令和6年1月受付分)

住所	赤ちゃん	保護者
山奈町山田	岸本 稜叶 きしもと らいと	京平

ご冥福をお祈りします
(令和6年1月受付分)

住 所	氏 名	享 年
小筑紫町内外ノ浦	吉村 通洋	75
宇須々木	武山 作	76
橋上町楠山	伊吹 澄義	97
小筑紫町伊与野	松岡 武	96
片島	川久保 律子	88
藻津	久保 ツルエ	94

住 所	氏 名	享 年
大島	樋口 覚	98
橋上町神有	竹本 忠	93

※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

日曜	行事名	時間	場所	問い合わせ先
2 土	子ども将棋教室	9:00	宿毛文教センター	中央公民館 ☎ 63-2618
	第10回 宿毛パラダイスカップ 高知県少年サッカー大会(～3日)	9:00	宿毛市総合運動公園	宿毛FC(山下) ☎ 090-1003-2928
	健康フェス 2023	9:00	宿毛市和田体育館	健康推進課 ☎ 62-1235
	第4回 つどうば	10:00	宿毛市和田体育館	つどうば代表 宿毛授産園 ☎ 63-5651
3 日	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
	梓立祭	15:30	市役所	企画課 ☎ 62-1255
	坂本図書館長期閉館(～8日)	-	坂本図書館	坂本図書館 ☎ 63-2654
7 木	「いま」に合わせた採用力向上セミナー	14:30	市役所	企画課 ☎ 62-1255
	岡本 知高 宿毛公演	18:30	宿毛市 総合社会福祉センター	さくらの里すくも音楽祭実行委員会 ☎ 080-5453-0279
9 土	2024 四国西南・無限大ライド(～10日)	8:00	宿毛市総合運動公園	大会事務局 ☎ 79-0622
11 月	ふれあい保育	9:30	市内各保育園	市内各保育園
14 木	献血	13:00	高知県立幡多けんみん病院	健康推進課 ☎ 62-1235
	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
15 金	献血	9:00 13:15	市役所	健康推進課 ☎ 62-1235
	第1回「子育て世代のためのミニマネー講座」	11:00 14:00	宿毛文教センター	住友生命保険相互会社 ☎ 63-3927
	宿毛FC 6年生お別れサッカー大会(～17日)	9:00	宿毛市総合運動公園	宿毛FC(山下) ☎ 090-1003-2928
16 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
	宿毛!! ワクワクたいけんひろば	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 「春のお散歩」	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	11:30	宿毛市交流複合施設さくら 【店舗販売分】 みんなの ☎ おうち	こども食堂ゆめ ☎ 090-5146-7529
	宿毛!! ワクワクたいけんひろば	14:00	正和児童館	(特非) じんけんネットすくも ☎ 090-9710-3321
	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
19 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)
	サニーの休日～トイガンでシューティングゲーム～	10:00	道の駅 すくもサニーサイドパーク	商工観光課 ☎ 62-1242
21 木	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
	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
	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
22 金	第2回「子育て世代のためのミニマネー講座」	11:00 14:00	宿毛文教センター	住友生命保険相互会社 ☎ 63-3927
23 土	宿毛FC杯ジュニアサッカー春季大会(～24日)	9:00	宿毛市総合運動公園	宿毛FC(山下) ☎ 090-1003-2928
24 日	休日市税納付窓口開設日	9:00	税務課	税務課 ☎ 62-1239
25 月	デジタル写真教室	13:30	宿毛文教センター	中央公民館 ☎ 63-2618
26 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
30 土	マウンテンバイクレース「DOWNHILL SERIES」(～31日)	8:00	日平公園キャンプ場	スワンキーズ(下川) ☎ 088-855-5610

休日当番医 (救急患者のみ)

3	3	田村内科クリニック	☎ 63-1668
	10	幡多けんみん病院	☎ 66-2222
	17	聖ヶ丘病院	☎ 63-2146
	20	川村内科クリニック	☎ 66-2911
	24	筒井病院	☎ 66-0013
4	31	奥谷整形外科	☎ 63-1202
	7	大井田病院	☎ 63-2101
	14	幡多けんみん病院	☎ 66-2222
	21	聖ヶ丘病院	☎ 63-2146
	28	筒井病院	☎ 66-0013
29	いなげ胃腸科内科	☎ 62-1113	

指定水道業者当番店

3	1～3	(有)伊与田設備	☎ 79-5500
	4～10	関西水道工事店	☎ 65-5840
	11～17	(有)宿毛水道工業	☎ 66-1930
	18～24	高田水道工業	☎ 63-2425
	25～31	(有)伊与田設備	☎ 79-5500
4	1～7	所谷建設(株)	☎ 63-1695
	8～14	幡西道路建設(株)	☎ 65-8681
	15～21	有田建設(株)	☎ 63-5226
	22～27	(有)水道屋かきもと	☎ 65-5011
	28	(有)アクア・サワダ	☎ 63-5241
	29	(有)上岡水道工事	☎ 66-0643
30	関西水道工事店	☎ 65-5840	

※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

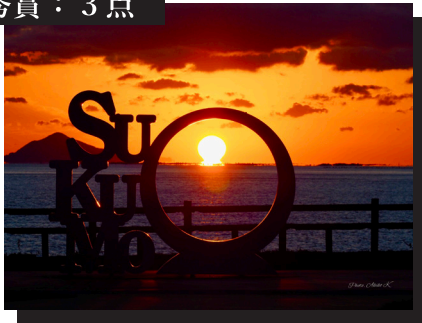


フィーチャーフォン

第3回#すくもグラムフォトコンテスト【受賞作品】

「あなたが好きな宿毛、お勧めしたい宿毛の魅力」をテーマに、Instagramにて令和5年11月～令和6年1月に開催したフォトコンテスト（主催：（一社）宿毛市観光協会）の結果をお知らせします。審査の結果、優秀賞3点、入選5点が入賞されました。たくさんのご応募ありがとうございました。宿毛市観光協会のHPにこの作品のほかにも月間賞15点も掲載しています。ぜひご覧ください。

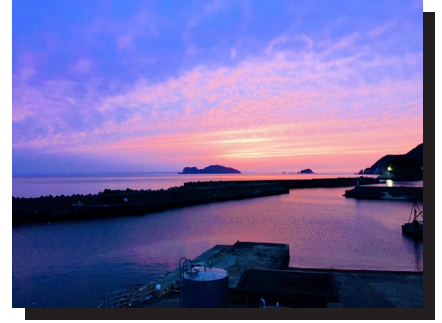
優秀賞：3点



#道の駅すくも / noppo3150 様



#宿毛市民祭 / t_route_photo 様

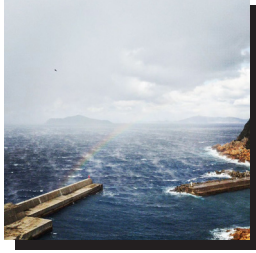


#姫島 / hehexuezi 様

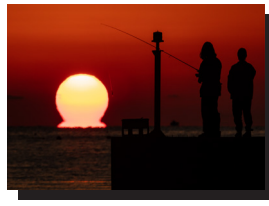
入選：5点



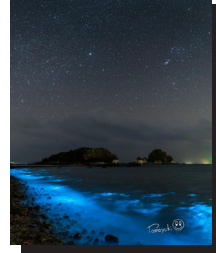
#沖の島 / sbbhx099 様



#沖の島 / keisukenakagaki 様



#藻津 / sighcrops 様



#咸陽島 / tomoyuki_takemura 様



#片島フェリー乗り場 / bunbunk 様

主催：（一社）宿毛市観光協会 ☎0880-63-0801

すくもの 福祉人 ⑤

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。

もっとお年寄りと話したい



宿毛市役所
長寿政策課 看護師

山本 哲也さん

健康相談や自宅訪問、いきいき百歳体操など、たくさんのことを行っています。市役所で働くようになったのは、看護師の資格を取って、最初にあった試験が市役所だったから。そのまま20年以上働いています。心掛けていることは、コミュニケーションの仕方、話し方です。相手に応じて、話し方を使い分けています。困った人がいたら、その人に一番適切な方法やサービスも考えます。コミュニケーションのコツですか？ 僕は話すのが好きですけど、聞き手に回るのがいいと思います。本当はもっと一人暮らしのお年寄りと接したり、お話をしたりしたいんですけど、今は忙しくて少し苦勞しているかな。

やりがいは考えたことがないですね。みんなで考えて、介護のサービスを利用して、その人がちょっとでも長く家に住むことができれば感じられるかなって思います。（取材：澤田春菜、撮影：澤松優奏）

『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。



ごみステーションへの家庭ごみ・資源ごみの分け方・出し方（簡易版）

収集するごみ
資源ごみ（無料）

		分け方	出し方
資源ごみ	カン	<p>アルミ・スチールと表記のある アルミ缶・スチール缶・缶容器・スプレー缶 など</p> <p>※一斗缶等は普通ごみまたは粗大ごみ。 ペンキ等塗料の缶・オイル缶・くん煙（霧）剤の缶・飲料用の缶のふた・缶詰のふた・スプレー缶のキャップ・スプレー缶の噴射用ボタンは普通ごみ。</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ■スプレー缶は、爆発防止のため 屋外で穴をあける。 ■スプレー缶以外は、中身を捨て洗う。 ■潰さない。 ■指定カゴに入れる。 
	ペットボトル	<p>次のマークがついている 調味料・飲料用のペットボトルのみ</p>  <p>※化粧品や洗剤等の容器の他、容量が112ml以下のものまたは5.5ℓ以上のものは普通ごみ。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■キャップは普通ごみ。 ■中身を捨て洗う。 ■潰さない。 (ラベルは剥がさなくてもよい。) ■指定カゴに入れる。 
	ビン	<p>食品・飲料・医薬品・化粧品用のビンのみ</p>  <p>※耐熱ガラス（食器・鍋・コーヒーポット）・陶器・電球・板ガラス・鏡等は普通ごみ。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■王冠やキャップは普通ごみ。 ■中身を捨て洗う。 ■色分けをして指定カゴに入れる。 ■判別できない時は その他の色に入れる。 
紙類	<p>紙製容器包装</p> <p>紙製の菓子箱・ティッシュ箱・ラップの箱・6缶パック（缶を包んでいる紙箱）など</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■紙製容器包装・紙パック・雑がみ・新聞・段ボールは それぞれ分けて十字にひもで縛って出す。 	
	<p>紙パック</p> <p>牛乳・ジュース等の紙パック ※アルミのついたものは普通ごみ</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ■重さは 10kg 程度 までにする。 ■段ボールは 80cm 以下 に切る。 ■紙以外の材質のものは取り除く。 (取っ手・留め金 など) ■紙パック・菓子の空き箱等は切り開く。 	
	<p>雑がみ</p> <p>本・雑誌・厚紙・はがき・紙袋・包装紙・封筒・広報・漫画・コピー用紙 など</p> 		
	<p>新聞</p> <p>新聞（チラシ含む）</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ■ラップの芯等、固く変形しない紙製用品は普通ごみ。 	
	<p>段ボール</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ■雨の日（降りそうな日）は出さない。 <p>※雨の日は、紙ごみリサイクルステーションをご利用ください。（設置場所：フジ宿毛店（東側駐車場）のコインランドリー南側）</p>	

ごみステーションへの家庭ごみ・資源ごみの分け方・出し方（簡易版） ②

収集するごみ 家庭ごみ	<h3 style="text-align: center;">分け方</h3> <p>生ごみ・木製品・プラスチック類・陶器・ガラス製品・紙おむつ（汚物は取り除く）・金属くず・草・木・木材・乾電池・白熱灯など</p>  <p>★生ごみは しっかり水切りをする。</p>	<h3 style="text-align: center;">出し方</h3> <p>■市の指定袋に入れる。 ※とがったものや割れ物は紙等に包んで入れる。 ※袋からごみが出ないようにする。長くて袋に収まらないものは、切る・折る等して、袋の中へ収める。</p> 		
	<h3 style="text-align: center;">粗大ごみ</h3> <p>■指定袋に入らない大きさで 2m 以下 のもの。 ■粗大ごみ 1 つあたり重さ 30kg まで。 ■粗大ごみ 1 つあたり 10kg ごと に、ごみ処理券 を 1 枚 貼る。</p> 	<p>※段ボールや袋・棚等の引き出しに異なる種類のものを入れて出さない。 ※棒状のもの（傘やゴルフクラブ等）で長さがほぼ同じものは、ひもで縛ってまとめて出せます。ただし、棒状のもの以外に異なる種類のもの（棒状でないもの）をまとめてひもで縛って出すことはできません。 ※発泡スチロールは、砕いて普通ごみ。 ※テレビ・エアコン・冷蔵庫（冷凍庫）・洗濯機（衣類乾燥機）は収集できません。購入店等へお問い合わせください。</p>		
収集しないごみ	<h3 style="text-align: center;">水銀含有ごみ</h3> <p>水銀式体温計・蛍光灯等水銀の含まれるごみは、購入店・清掃公社・幡多クリーンセンターへ持ち込んでください。 ※海外製の乾電池には水銀が含まれている場合があります。</p> 	<h3 style="text-align: center;">適正処理困難物</h3> <p>オートバイ・ガスボンベ・バッテリー（車用等）・タイヤ・消火器・薬品（劇物・毒物・農薬）・シンナー・燃料等は購入店へ。爆発物・有毒物等危険物等に関しては処理業者へ相談してください。</p> 	<h3 style="text-align: center;">一時多量ごみ</h3> <p>引っ越しごみ等、一時的に多量に出るごみは幡多クリーンセンターへ事前に連絡のうえ、直接持ち込んでください。 連絡先 幡多クリーンセンター ☎ 0880-31-2600（土・日・祝日を除く）9時～16時30分（12時～13時を除く） ※普通ごみは市の指定袋を使用している場合は無料です。 ※粗大ごみはごみ処理券を貼付している場合でも有料です。</p>	<h3 style="text-align: center;">事業活動によるごみ</h3> <p>事業系ごみ（農業・漁業等含む）は法律により、事業者自らが処理するように義務付けられています。いかなる種類のごみであっても、地区のごみステーション・清掃公社・環境管理センター・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。【事業活動によるごみの例】 ●紙類（段ボール・新聞・雑誌・パンフレット等） ●プラスチック類（ペットボトル・お弁当箱容器等） ●缶類 ●ビン類 ●ビニール ●金属 ●機械 など。</p>
	直接持ち込みの 問い合わせ先 （土・日・祝日を除く）	幡多クリーンセンター	<ul style="list-style-type: none"> ●普通・粗大・資源ごみ（ビン・カンを除く） 時間 9時～16時30分（12時～13時を除く） 場所 四万十市上ノ土居 連絡先 ☎ 0880-31-2600 	
		環境管理センター	<ul style="list-style-type: none"> ●資源ごみ（ビンのみ）・金属・陶磁器・ゴムくず・がれき類 ※草・木・木材・木製家具等の腐敗物は持込不可 時間 8時30分～16時30分（12時～13時を除く） 場所 山奈町山田 連絡先 ☎ 66-0052 	
		清掃公社	<ul style="list-style-type: none"> ●普通ごみ 時間 8時30分～13時 ●粗大・資源ごみ 時間 8時30分～17時 ※一時多量ごみおよび規定外の粗大ごみは持込不可 場所 ニノ宮 連絡先 ☎ 63-1833 	
紙ごみリサイクルステーション		<ul style="list-style-type: none"> ●紙製容器包装・紙パック・雑がみ・新聞・段ボール 時間 9時～19時 場所 宿毛（フジ宿毛店（東側駐車場）のコインランドリー南側） 連絡先 ☎ 62-1252（宿毛市環境課） 		

宿毛4Hクラブ主催

第4回 すくも青空フェスタ

令和6年3月10日(日)

9:00~15:00 すくも84マリンターミナル 〒788-0028 高知県宿毛市新港1915-1

料理を作ってママやパパに食べてもらおう!

KIDS レストラン

子ども達がユニフォームに着替えてママやパパのために料理や接客を学ぶ、子どもだけの食育・職業体験型の親子コミュニケーションプログラムです。



母ママ(石野 愛) フードデザイナー / 調理師

- ・KIDSレストラン監修
- ・kitchen studioいちごはん主宰
- ・「絵ごころ弁当」「絵ごころサンド」出版
- ・テレビ・新聞・ラジオ・各イベント等に出演

時間	第1部 ▶	第2部 ▶
	10:00~11:00	12:30~13:30

金額 2,000円(ユニホームレンタル料、食材料等)

申込 ご希望する時間帯の二次元コードまたは高知県庁多農振興センター【TEL0880-34-7070】まで参加は事前予約制(先着順)です。

各回12名 締切は3月7日(木)17:00まで

食べる学校

青空レストラン

地元の料理人が宿毛市で収穫された農作物を使って、素材の味を最大限に生かしたランチを提供します。

土佐宿毛創作料理 大松 店主 大江 量平

「とにかく良いものを創り、そして届ける」を原点に、四季折々の料理とあたたかなおもてなしを提供する割烹料理屋「大松」の店主。

時間	11:00~12:00
金額	ランチ 1,500円
申込	二次元コードまたは高知県庁多農振興センター【TEL0880-34-7070】まで参加は事前予約制(先着順)です。

限定20名 締切は3月7日(木)17:00まで

雨天決行

海の学校



提供: 沖の島水産 鰹のタタキ無料提供 数に限りがございます



魚の競り体験 魚が美味しい宿毛市。競り体験を通じて、宿毛湾で獲れたいろいろな魚を楽しみながら知る事ができます。提供:すくも湾漁業協同組合

4Hクラブ 野菜販売

- ・文旦詰め放題
- ・イチゴ箱売り
- ・豚肉販売

4H食堂 豚汁販売

地域の食材を使って、豚汁を販売いたします。まだまだ風が冷たい季節、カラダが温まる豚汁を是非ご賞味ください。

じゃんけん大会

4Hクラブならではの豪華な景品を用意しています。ぜひ参加してください。



トラック市

JA高知県青壮年部による、トラック市!選りすぐりの新鮮な野菜をどうぞ!



土佐打刃物 黒鳥 包丁とぎ実演

射的・ヨーヨーつり・スーパーボールすくい

協力:宿毛市職員労働組合

キッチンカー出店



キッチンカーも来るよ! 色々なグルメを楽しもう!!

出店者 堀尾鮮魚店、TORICO、山崎生姜農園、竹とんぼ工房ふたり、よっちゃん、QUATTORO、アリス芸芸、CHOMI、山崎屋パン店、睦月、海生丸、タンブルタン、満三郎ノ家、mikaberry、書遊人 禅、スタートアグリカルチャーすくも、山本畜産、横山精肉店

主催:宿毛地区農村青少年クラブ連絡協議会(4Hクラブ) 共催:JA高知県青壮年部轄多本部 協賛:すくも湾漁業協同組合 支援:宿毛市、高知県農業協同組合(JA高知県)宿毛支所、高知県庁多農振興センター お問い合わせ:宿毛市産業振興課 TEL0880-62-1243

すくも4Hクラブってなーに? すくも4Hクラブは、宿毛市の将来の農業を支える若い農業者が中心となって組織する団体(農業青年クラブ)です。農業経営していくうえで身近な課題の解決方法を検討したり、よりよい技術を検討するためのプロジェクト活動を中心に、地域農業と社会発展に寄与する活動を行っています。

イベントスケジュール

- 9:00~ 開会 文旦詰め放題 イチゴの箱売り※2
- 10:00~ KIDSレストラン(第1部)※1
- 11:00~ 青空レストラン※1
- 12:00~ カツオのたたき無料配布
- 12:30~ KIDSレストラン(第2部)※1
- 13:00~ イチゴの箱売り※2
- 13:30~ 魚の競り体験
- 14:30~ じゃんけん大会 (魚の競り体験終了後)
- 15:00 閉会 (終了時間が早まる可能性がございます)

※1事前予約制 ※2数量に限りがございます。お買い求めの際はご注意ください。