

・SUKUMO CITY.

宿毛市

広報すくも 2019.12

PICK UP

- P3 秋の叙勲・高知県功労者表彰
令和元年度宿毛市政功労者・善行者表彰
- P12 マイナンバーカードを作りませんか
令和元年度「高知県いい歯の表彰」
- P19

SUKUMO CYCLE FESTIVAL 2019
全日本シクロクロス選手権大会5連覇 (2011～2015)
竹之内 悠 選手の初心者ライド教室

寄附のお礼

日本の近代的ヒューマンイズムの先駆者であり、明治時代の政治家、また、実業家として活躍した宿毛市の偉人の一人である大江 卓氏の子孫にあたる大江 多慈子さん（神奈川県（故人））から宿毛市・宿毛市教育委員会（宿毛歴史館）に金2千万円のご寄附をいただきました。御浄財源は、ご趣旨、ご生前のご意向を体して、有効適切に活用させていただきます。誠にありがとうございました。

問 総務課 ☎ 63-0948 / 宿毛歴史館 ☎ 63-5496

よんでんグループふれあい旬間における街路灯の寄贈

10月17日（木）、四国電力株式会社（本社 香川県高松市 取締役社長 長井 啓介 様）が実施している「よんでんグループふれあい旬間」の活動の一環として高知支店より、今年も合計10灯の街路灯が寄贈（高知支店中村営業所長から目録贈呈）されました。ありがとうございました。

防犯・事故防止など地域の安全だけでなく、明るいまちづくりに大きく役立っています。



問 総務課 ☎ 63-0948

「ベストプラクティス企業」に選ばれました タイム技研高知株式会社

高知労働局では、働き方改革の一環として「過重労働解消キャンペーン」を行っており、高知西南中核工業団地に立地しているタイム技研高知株式会社が「ベストプラクティス企業」として幡多地区で初めて高知労働局長による訪問を受けました。

タイム技研高知株式会社は、以前より、所定外労働時間の削減や年次有給休暇の取得率の向上など労働者にとって快適な職場環境、働きやすい職場を意識した取り組みを積極的に実施しており、その功績が地域に広く紹介されました。



問 企画課 ☎ 63-1118

新しい宿毛小・中学校の建設工事が始まります

新しい校舎は4階建て一棟、2階建て三棟が繋がった合築校舎となります。市役所玄関に新校舎の模型を展示しています。ぜひ、ご覧ください。

新校舎の外観イメージ図（案）



これまで、関係する学校教職員や保護者をはじめ、地域の方々にご参加いただいたワークショップでの協議などを踏まえて進めて参りました宿毛小・中学校の設計業務が、このたび終了いたしました。それに伴い新校舎の建設工事が令和2年1月より工事着工となります。

問 学校教育課 ☎ 63-1102

秋の叙勲・高知県功労者表彰

旭日単光章 金融業功労
菊池 旬 氏 (大島)



長年にわたり宿毛商銀信用組合理事長として金融業発展に尽力された功績が認められました。

高知県功労者 地方自治関係
中川 貢 氏 (和田)



8期32年の長きにわたり宿毛市議会議員として地域の産業振興や観光行政の推進に寄与された功績が認められました。

高知県功労者 農林業関係
江口 文夫 氏 (橋上町神有)



長年にわたり林業関係団体の要職を歴任され、林業の振興発展に寄与された功績が認められました。

高知県功労者 社会福祉関係
筒井 大八 氏 (平田町戸内)



長年にわたり介護老人保健施設長等として高齢者福祉の推進および発展向上に寄与された功績が認められました。

高知県功労者 社会福祉関係
有田 直育 氏 (小筑紫町都賀ノ川)



長年にわたり民生委員・児童委員として社会福祉事業の推進および地域の福祉向上に寄与された功績が認められました。

問 企画課 ☎ 63-1118

令和元年度宿毛市政功労者・善行者表彰

11月11日(月)、市政功労者・善行者表彰式を、市役所にて行いました。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。今年度の市政功労者・善行者は次の方々です。

市政功労者

●江口 文夫 氏 (橋上町神有)

平成4年から9年間宿毛市森林組合理事を歴任されるとともに、平成16年から令和元年6月まで代表理事組合長に就任され、宿毛市の林業の振興に多大な貢献をされました。

市政善行者

●長崎 久 氏 (貝塚)

多年にわたり貝塚地区および駅周辺の道路の清掃活動を続けられ、地域の環境美化に著しく貢献されました。

●三井 都子 氏 (片島)

長年にわたり、片島公民館前で児童・生徒の交通安全指導を行われ、安全安心な地域づくりに著しく貢献されました。



問 企画課 ☎ 63-1118

市民祭宿毛まつり 2019

11月2日(土)に市民祭宿毛まつり2019が開催されました。今年は台風の影響で延期となり多くの方にご心配とご迷惑をおかけしましたが、当日は天候にも恵まれ秋晴れのもと各種イベントや花火大会を盛大に開催することができました。また、クリーンキャンペーンでは市民ボランティアの皆さんに参加いただき清掃活動を実施することができました。

市民祭宿毛まつり2019の開催にあたって、市民の皆さんには多大なご協力をいただき、ありがとうございました。



問 商工観光課 ☎ 63-1119

宿毛高等学校「早稲田大学等派遣事業」

宿毛市は、早稲田大学の礎を築いた小野 梓、および早稲田理工科の新設に尽力した竹内 明太郎生誕の地であることから、古くから交流を続けてきました。これらのご縁から、宿毛高等学校で本年度から「早稲田大学等への生徒派遣事業」を実施しています。10月29日（火）～31日（木）に1、2年生6名が早稲田大学（早稲田キャンパス）で講義、施設見学、入試説明等の研修を行いました。すべて6名のためだけに用意していただいたとても贅沢なプログラムでした。また附属高校である高等学院のゼミにも参加し大変充実した3日間となりました。この事業は有志の方々のご支援もいただいております。5年間実施予定となっております。



問 宿毛高等学校 ☎ 63-2164

コマツ工業専門学院生が宿毛に来訪

宿毛市出身の竹内 明太郎がコマツ創業者という縁で、毎年石川県小松市のコマツ工業専門学院生が来訪しています。今年も14名の学生が宿毛高等学校の生徒と交流したり、竹内家墓地や竹内 明太郎の胸像がある小野梓記念公園の清掃活動を行いました。



問 宿毛歴史館 ☎ 63-5496

高知県消防操法大会出場

10月13日（日）に高知県消防操法大会が高知県消防学校で開催されました。

消防操法大会は地域防災の要である消防団員が消防操法技術の向上と士気の高揚を図り、消防活動の充実・発展に寄与することを目的とし、消火活動で使用するホースの取り扱いやポンプの操作などを、いかに正確かつ迅速に行えるかを競う競技です。

競技の中には小型ポンプの部とポンプ車の部があり、今回ポンプ車の部に出場した片島分団は、昨年度行われた宿毛市消防団操法大会を見事勝ち抜き、宿毛市の代表として参加し、日ごろの訓練の成果を遺憾なく発揮しました。

大会結果 ポンプ車の部 7位タイ・宿毛市消防団 片島分団

出場選手 指揮者 嶋津 貴裕 1番員 柿本 裕人 2番員 秋月 大吾 3番員 山中 貢
4番員 山本 剛士 補助員 坂本 恵理



問 宿毛消防署 ☎ 63-3111

プレミアム付商品券の申請・販売期限の延長

宿毛市プレミアム付商品券に係る申請期限および販売期限を次のとおり延長します。

申請期限（申請場所 宿毛市役所 2階 商工観光課内）

【変更前】令和元年12月27日（金）→【変更後】令和2年1月31日（金）

販売期限（販売場所 宿毛商工会議所）

【変更前】令和2年2月17日（月）→【変更後】令和2年2月28日（金）

問 商工観光課 ☎63-1119

宿毛市人権啓発講演会

日時 令和2年1月13日（月）

13時30分～15時（開場13時）

場所 宿毛文教センター1階 多目的ホール

入場料 無料

演題 「うまれてきてくれてありがとう」

講師 monさん

講師プロフィール

福岡県糸島市在住。2人の子どものお母さん。叔父の「にしきのあきら」に憧れ、幼少の頃から歌手になることを決意。在日韓国人やADHD（注意欠陥多動障がい）であるがゆえのいじめられた経験、子を亡くした悲しみや体外受精を体験したからこそ気づけた「いのち」の大切さなどを歌と語りで伝えます。「うまれてきてくれてありがとう」をテーマに親から子どもへの愛情や想いを届けてくれます。

主催 宿毛市

企画・運営 NPO法人じんけんネットすくも

問 正和児童館 ☎63-2254



みんなで創ろう人権のまち

12月4日（水）～10日（火）は人権週間です。

部落差別解消推進法をご存じですか？

平成28年12月16日に「部落差別の解消の推進に関する法律」が施行されました。この法律は、現在もなお部落差別が存在すること、情報化の進展に伴って部落差別の状況が変化していることも踏まえ部落差別は許されないものであるとの認識のもと、部落差別の解消を推進することを目的としています。わたしたち一人ひとりが部落差別解消の必要性を理解し、すべての人々の人権が尊重される社会を築きましょう。



部落差別とは

部落差別（同和問題）は、日本の歴史的な過程で生み出され、地域の出身であることや、そこに住んでいるという理由だけで様々な差別を受ける日本固有の重大な人権侵害です。

問 人権推進課 ☎62-0225

情報コーナー

募 市営住宅入居者募集

市営住宅

募集団地 西町地域振興住宅市営住宅（Aタイプ）1戸1DK

共益費 2千円

駐車場 1千円（1台/月）

受付期間（土・日を除く）

12月10日（火）～12月23日（月）

西町地域振興住宅

所在地 西町4丁目2番20号

間取り 3DK（6帖×2、4帖半）

構造

鉄筋コンクリート造5階建て

※エレベーター無

契約形式 定期借家方式

家賃 3万円 **共益費** 2千円

駐車場 1千円（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

申込書記布場所

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

募 小さな村の小さな展覧会の出展作品募集

地域住民同士の身近なふれあいと交流を目的とする展示会です。作品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。

開催日時 令和2年1月31日（金）～2月4日（火）

受入期間 令和2年1月14日（火）～1月24日（金）

場所 手代岡隣保館

募集作品 写真、絵画、書道、工芸、手芸などその他様々な作品

出展料 無料

問 手代岡隣保館 ☎66-0756

i 冬季省エネルギーキャンペーン

11月～3月はエネルギー消費が増加する季節です。家電機器の省エネルギー対策をしましょう。

対策の例

- 冬の暖房の室温は20度を目安にする。
- 暖房は必要な時だけつける。
- エアコンのフィルターは月に2回清掃する。
- 冷蔵庫の無駄な開閉をしない。
- テレビを見ないときは消す。

問 四国経済産業局資源エネルギー環境部エネルギー対策課

☎087-811-8535

i 暮らしの悩みごと相談所

人権擁護委員が、地域の皆さんの様々な悩みごとの相談を受け付けます。

日時 12月4日（水）

10時～12時、13時～16時

※相談受付は15時30分まで

場所

高知よさこい咲都合同庁舎7階会議室（高知市栄田町2丁目2-10）

相談担当者

- 弁護士資格がある人権擁護委員
- 司法書士資格がある人権擁護委員

相談内容

差別待遇、暴行・虐待、いじめ等

相談料 無料

※事前予約制 ※秘密厳守

問 高知地方法務局人権擁護課

☎088-822-3503

i 今月の1日行政相談所

日時 12月24日（火）

13時～15時

場所 宿毛文教センター

相談委員 三本 義男・山岡 まゆみ

問 総務課 ☎63-0948

i 水道メーター（量水器）取り替え

平成24年度に製造した量水器（例：A24-〇〇〇）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分から30分程度）
- 取り替え作業はご不在の場合でも、取り替え可能な場合は施工させていただきます。

問 水道課 ☎63-3552

i 幡多地域医療機関の面会制限

幡多地域の医療機関では毎年冬場になると高知県が発表する感染症流行状況に応じて面会制限を行っています。

入院患者さんにインフルエンザやノロウイルスなどの感染性胃腸炎がうつってしまうと、命に関わる事態になることもあります。

各医療機関で面会制限の表示が提示されている場合には、ご理解とご協力をお願いします。

面会制限のお願い

地域でインフルエンザが流行しています。院内の患者さんに影響が出ないように。

当面、

不要・不急の面会はお避けください。

問 幡多けんみん病院 感染管理室 ☎66-2222



橋上子ども和太鼓クラブ 卒業コンサート2019

中学生の卒業を記念し、和太鼓創作曲やエイサーなど発表します。

日時 12月8日(日)

13時30分～15時

場所 橋上中学校体育館

入場料 無料

問 土田 章雄 ☎63-5738(夜間)

子育て支援 四季折々を体験しよう！ 「ジェルキャンドルを作ろう」

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、イベントを行っています。

12月はクリスマスです。オリジナルのジェルキャンドルを作ってクリスマスに飾りませんか。

日時 12月21日(土)

10時～12時

場所 宿毛まちのえき 林邸

参加費 無料

共催 こども食堂ゆめ

後援 宿毛市

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21日(土)

12時～15時

場所 宿毛まちのえき 林邸

参加費 高校生以上 300円
小・中学生 100円(幼児 無料)

メニュー

オムライス 秋野菜のストロガノフ 野菜たっぷりポトフ サラダ ロールケーキ みかん

共催 ワールドスマイル

後援 宿毛市

問 こども食堂ゆめ
☎090-5146-7529

令和2年度高知県 公立学校臨時教員募集

職務内容

●常勤講師

公立小・中学校、県立学校の欠員・産休・育休・病休等の補充教員として勤務します。

●非常勤講師

高等学校の教科・科目の授業時間だけ勤務します。

資格

採用時において有効な教員免許状(臨時免許状を含む)を有する者

志願書・募集要項の配布場所

●高知県教育委員会事務局 教職員・福利課

●高知県教育委員会事務局のホームページ(<https://www.pref.kochi.lg.jp/soshiki/310601/rinjikyouninbosyuu.html>)



提出期間

●令和2年4月当初の採用
11月1日(金)～

令和2年2月14日(金)

●年度途中の採用

令和2年2月15日(土)以降も応募を受け付けます。

問 高知県教育委員会事務局
☎088-821-4903

人権フェスティバル特設コーナー 宿毛!!ワクワクたいけんひろば

人権フェスティバル作品展示コーナーの一角に「宿毛!!ワクワクたいけんひろば」の特設コーナーを開設します。小・中学生を対象にアイロンビーズキーホルダー作りをします。

日時 12月7日(土)

10時～11時

場所 宿毛文教センター

参加費 無料 **申込** 不要

問 NPO法人じんけんネット
すくも ☎090-9710-3321

春休み海外研修交流事業

小学生～高校生を対象に海外研修交流事業の参加者を募集しています。海外生活をとおして交流を体験し、国際感覚を養いませんか。

日程 令和2年3月25日(水)～4月5日(日)の6～11日間

研修国 イギリスやオーストラリアなど8か国

内容

ホームステイ・文化交流等

※コースにより体験内容を選択できます。

※事前説明会があります。

定員 10～20名

参加費 24.8～49.9万円

締切 1月31日(金)

※1月24日(金)までに申し込みの方は早期1万円割引

※お気軽に資料請求ください。

問 (公財)国際青少年研修協会
☎03-6417-9721

〒141-0031 東京都品川区
西五反田7-15-4 第三花田ビル4F

放送大学入学生募集

放送大学は、2020年4月入学生を募集しています。10代から90代の幅広い世代、約9万人の学生が、大学を卒業したい、学びを楽しみたいなど、様々な目的で学んでいます。

心理学・福祉・経済・歴史・文学・情報・自然科学など、約300の幅広い授業科目があり、1科目から学ぶことができます。

資料を無料で差し上げています。お気軽にご請求ください。

出願期間

第1回 2月29日(土)まで

第2回 3月17日(火)まで

問 放送大学高知学習センター
☎088-843-4864

思いっきりたのしむ!

イベントマルシェ

宿毛!! ワクワクたいけんひろば

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。

日時 **12**月**14**日(土)

● 10時～12時 茶道教室

簡単にお茶の作法を教わり、みんなで楽しくお茶会をします。

(参加費500円(昼食代込)/申込制/小・中学生対象)

● 13時～16時30分 自由交流

13時～14時 スノードーム作り(希望者のみ)

(参加費無料/申込不要/先着25名)

日時 **12**月**21**日(土)

● 10時～12時 英会話教室(クリスマス)

ツリーの飾りつけをして、簡単な英会話でレクをします。

(参加費500円(昼食代込)/申込制/小・中学生対象)

● 13時～16時30分 自由交流

(参加費無料/申込不要)

場所 正和児童館

主催 宿毛市

問 NPO法人じんけんネットすくも

☎090-9710-3321(日・祝を除く9時～17時)

LINE登録後、LINEでの申し込みも受付けます。



じんけんネット すくもLINE QR

子どもいけばな教室 参加者募集

日時 **12**月**21**日(土)

令和2年**1**月**11**日(土)

令和2年**2**月**8**日(土)

全3回 10時30分～12時

場所 宿毛文教センター2階 会議室2

講師 山沖 郁代さん 受講料 無料

対象者 小学生 定員 20名

持参物 ●花ばさみ(普通のはさみでも可)

●筆記用具

●生花を持ち帰るビニール袋

申込締切 12月13日(金)17時

※定員を超えた場合は抽選とします。

問 中央公民館 ☎63-2618

第11回 宿毛花へんろウォーク with だるま夕日ウォッチング

日時 **12**月**15**日(日) ※悪天候の場合中止

コース

①観自在寺～延光寺コース(約28km)

参加費 中学生以上1千円 小学生500円

定員 先着80名

②海風公園～延光寺コース(約15km)

参加費 500円

定員 先着100名

申込 所定の参加申込書に必要事項を記入の上、総合運動公園または生涯学習課にFAXまたは直接持参。

参加特典

●椰子の湯当日入浴料半額(中学生以上)

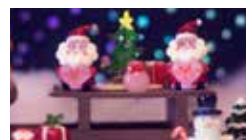
●ヘルシーポイント(青)2枚提供

問 総合運動公園 ☎66-1467



移住者交流会 クリスマスケーキ作り

移住者同志や地元の皆さんとの交流を図るため、移住者交流会を開催しています。今回はクリスマスケーキ作りをしながら楽しく交流しましょう。お子さま連れの方もぜひご参加ください。



日時 **12**月**22**日(日)13～16時頃

場所 宿毛文教センター2階 実習室・和室

参加費 500円(小学生以下無料)

※小学生以下は保護者同伴

定員 12名 申込 必要

持参物 ●手拭 ●エプロン ●三角巾 ●タオル

申込締切 12月20日(金) ※定員になり次第終了

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 牧野

☎090-9340-6279

✉hatamojamoja@gmail.com



断水後の水の使い始めについて

水道管の緊急な漏水修繕や布設替工事の際は断水して工事を実施する場合があります。作業終了後、配水管内に水の入れ替えを行います。水の使い始めは給水管に入り込んだ空気が出ることがあります。

給水管に空気が入り込んだ状態で洗濯機などの機械と蛇口を繋いだまま使用すると、機械へ空気が入り故障につながる可能性があります。給水管を確認し、空気が入り込んでいる場合は、空気が出なくなるまで蛇口を開け、空気が出なくなったことを確認して使用してください。

問 水道課 ☎ 63-3552

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水道管が夜間に凍結し、翌朝に水が出なかったり水道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など対策しましょう。

また、専用の保温チューブもホームセンターなどで販売されています。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かかりますので、出し過ぎないようにご注意ください。



問 水道課 ☎ 63-3552

令和2・3年度宿毛市建設工事等指名競争入札参加資格申請書受付開始

申請受付期間 令和2年1月6日（月）～1月31日（金）（平日8時30分～12時、13時～17時）
※受付期間終了後も随時受付。 ※宿毛市では物品購入および役務の受付はしておりません。

入札参加資格有効期間 宿毛市内1年間、県内（宿毛市以外）2年間 **提出先** 土木課

申請書類

- 申請書の様式は、宿毛市または高知県が定めた様式 ※宿毛市ホームページからダウンロードできます。
- 申請書および添付書類を掲載順に並べ、A4サイズの紙製のフラットファイル（建設業者：黄色またはピンク色、測量・コンサルタント等：水色または緑色）にとじて提出してください。
- 郵送の場合、返信用封筒【長型3号に返信先を記載し84円分の切手を貼付したもの】を同封してください。 ※詳細は、宿毛市ホームページの行政情報から「宿毛市指名競争入札参加資格申請の手引き」をダウンロードして確認してください。

共通書類

- チェックリスト兼受領書
（宿毛市の所定様式のみ受付 2部）
- 入札参加資格審査申請書
- 会社の登記簿謄本の写し ● 営業所一覧表
- 使用印鑑届（任意様式）
- 納税証明書※国（写し）・県（写し）・市町村（写し・宿毛市のみ原本）いずれも令和2年1月6日以降のもの 古い日付のものは差替えとなります。
- 委任状（任意様式 入札事務等を委任する場合のみ）
- 誓約書および照会承諾書（役員および受任者）
- その他市長が必要と認めた書類

建設業者提出書類

- 建設業許可証明書または建設業者許可通知書（写し）
- 経営規模等評価結果通知書・総合評定値通知書（写し 直近のもの）

測量・建設コンサルタント等提出書類

- 営業に関する登録証明書
（登録証明書がない個人事業者の場合は、代表者の身分証明書の原本が必要）
- 技術者経歴書（免許証の写し等）
- 財務諸表または決算報告書（直近のもの）

問 土木課 ☎ 63-1126

第31期宿毛市囲碁・将棋名人戦 参加者募集

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

日時 令和2年1月12日(日) 8時～ **場所** 宿毛文教センター

参加費 社会人 500円 高校生以下 無料 **申込締切** 1月4日(土) 必着

参加資格

一般部門 特になし(小・中学生も可) **子ども部門** 小・中学生

申込方法・申込先

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番14号)までお申し込みください。※必ずしも希望のクラスにならない場合がありますが、ご了承ください。

対局方法

一般部門 Aクラス(上級)・Bクラス(中級)でのブロックリーグ戦
決勝は上位者によるトーナメント戦を行います。(囲碁はハンディ戦)

子ども部門 トーナメント戦

※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分以内に来ない場合は1回戦不戦敗とし、1時間経過後は棄権とします。

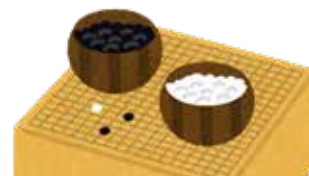
賞

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。

主催 宿毛市・宿毛市教育委員会

問 中央公民館 ☎63-2618 / 岩崎 準(囲碁の部) ☎090-4789-4088
角辻 公樹(将棋の部) ☎090-9775-2009



宿毛の歴史講座2「小野 義真と小岩井農場」

毎月1回連続5回の「宿毛の歴史講座」第2回は、岩手県の大規模農場、小岩井農場の「小」の字も由来となった小野 義真と農場のかかわりや東北本線について紹介します。

日時 12月12日(木) 13時30分～15時 **場所** 宿毛文教センター2階 会議室1

担当講師 宿毛歴史館職員 **参加費** 無料 **申込** 不要

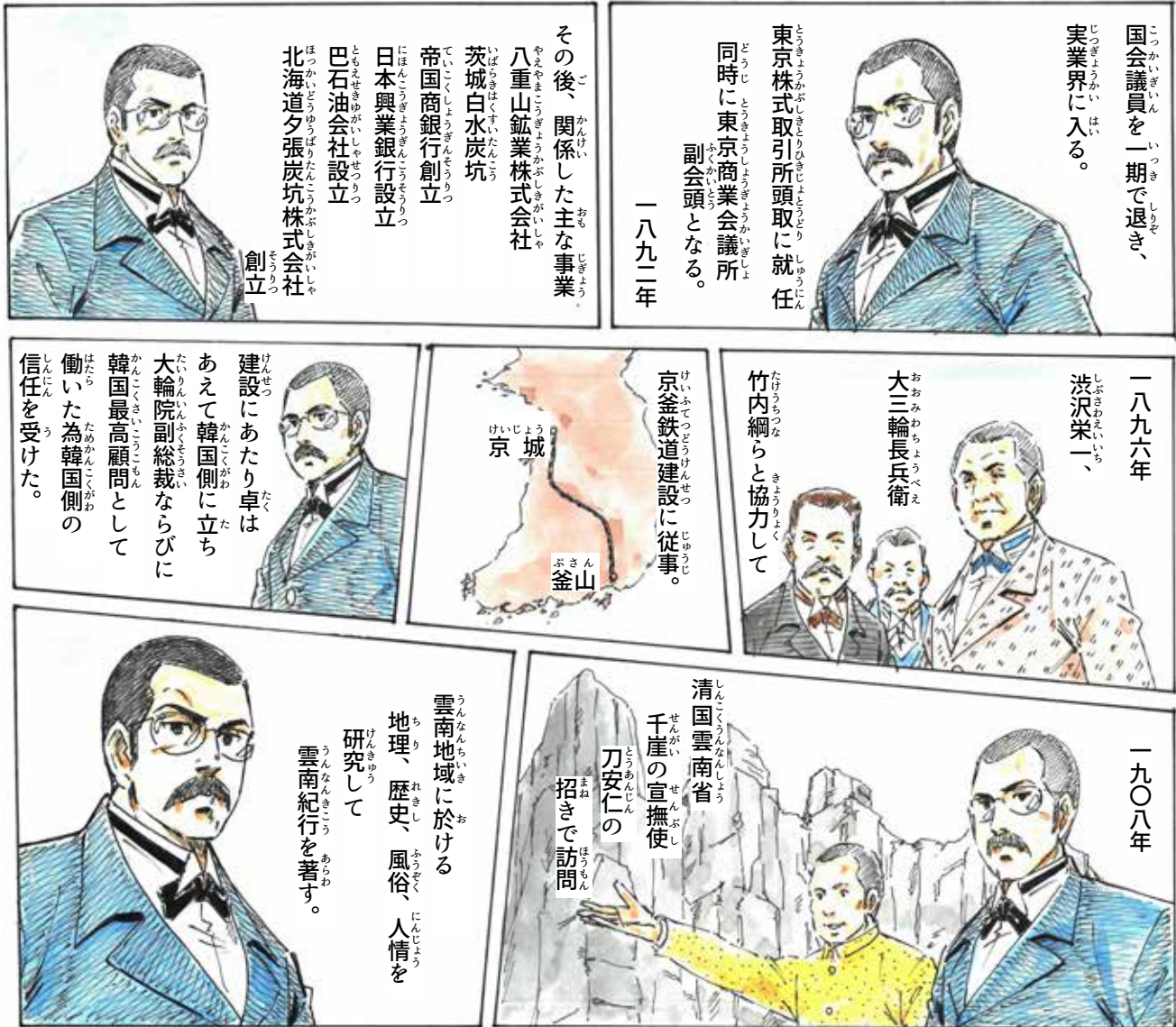
問 宿毛歴史館 ☎63-5496

宿毛市オールドパワー文化展・女のまつりが開催されました

10月18日(金)～20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52名、95点の出品があり、訪れた方は展示した作品の数々を鑑賞していました。また、最終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、3B体操、創年太鼓などが披露されました。

問 中央公民館 ☎63-2618

大江卓ものがたり 第九話「実業界に入る」



画…布告文

最終回につづく **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)

● やさいのがっこう キャベツくんおはなになる？

なかやみわ さく

白泉社



野菜の子どもたちが、おいしい野菜になるために通う「やさいのがっこう」。本が大好きなキャベツくん。ある日、野菜の図鑑を見ていて、自分は野菜ではなく花なのでは、と心配になり…。

● きらいきらい！

武田美穂 作・絵 / 童心社

● 古墳のなぞがわかる本

河野正訓 監修 / 岩崎書店

● ツナグ - 想い人の心得 -

辻村深月 著 / 新潮社



一生に一度だけの死者との再会を叶える使者「ツナグ」。祖母から役目を引き継いで7年。歩美の元には、亡き人との面会を望む人々が、誰にも言えぬ想いを胸に秘めて訪れる…。『yom yom』掲載を加筆し単行本化。

● 人間

又吉直樹 著 / 毎日新聞出版

● Q&A でわかる子どものネット依存とゲーム障害

樋口進 著 / 少年写真新聞社

宿毛市教育委員会委員の任命

11月22日付で、教育委員会委員に上村 晃司氏が新たに任命されました。

略歴	
平成 2 年	社会福祉法人愛生福祉会 特別養護老人ホーム豊寿園入社
平成 13 年	特別養護老人ホーム豊寿園施設長補佐
平成 27 年	特別養護老人ホーム豊寿園施設長 宿毛市高齢者保健福祉計画および 宿毛市介護保険事業計画策定委員
平成 28 年	宿毛市民生委員推薦会委員
平成 29 年	宿毛市地域包括支援センター運営協議会会長 宿毛市認知症初期集中支援チーム検討委員会会長



問 学校教育課 ☎ 63-1102

マイナンバーカードを作りませんか

マイナンバーカードとは？

申請して取得できるマイナンバーが記載されたICチップ付きのプラスチック製カードです。マイナンバーの他に、氏名・住所・生年月日・性別も記載されています。対面（おもて面）でもオンライン（うら面）でも使える公的な身分証明書です。



〈おもて面〉

おもて面は顔写真付きです。対面での身分証明書として使えます。



〈うら面〉

うら面はICチップ付きです。あなたを証明する情報が入っていますが、税や年金等の情報は入っていません。オンラインでの身分証明書として使えます。

● POINT !

オンラインでの身分証明書として、マイナンバーカードを使うためには、ICチップに「電子証明書」を搭載する必要があります。パスワード設定が必要ですので、カード申請時または受け取り時に市民課にて設定してください。

問 市民課 ☎ 63-1112

災害前・災害時のペット飼育について

南海トラフ地震は近い将来起こるといわれており、私たちの住む高知県は大きな被害を受けることが予想されています。また、災害時は人も動物も慣れない状況に動揺し、トラブルがとてもしこりやすい状態になります。

2011年の東日本大震災などの過去の災害では、避難所で犬が吠えたり毛が飛び散るなどして、飼い主と避難者の間でトラブルになるなど、ペットをめぐる問題が相次ぎました。

そうならないために、**災害前の対策** **災害時の行動** が重要です。飼い主として今自分にできることを考え行動することで、災害時にペットにかかる負担を少しでも軽減できるよう努めましょう。

健康推進課で資料をお渡ししています。お気軽にご相談ください。



問 健康推進課 ☎ 63-1113

年金生活者支援給付金請求書 12月27日（金）必着

年金生活者支援給付金は、消費税率引き上げ分を活用し、公的年金等の収入や所得額が一定基準額以下の年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。

年金生活者支援給付金が受け取れる方には、ご案内を送付していますので、同封のはがき（年金生活者支援給付金請求書）に、氏名などを記入して、目隠しシールと切手を貼って郵便ポストに投函してください。

ご注意ください

提出期限を過ぎても手続きは可能です。ただし12月27日（金）を過ぎて手続きをした場合、令和2年2月分からのお支払いとなり、令和元年10月～令和2年1月分を受け取れません。

※ご不明な点がございましたら、給付金専用ダイヤルまたは幡多年金事務所へお問い合わせください。

「給付金専用ダイヤル」 ☎ 0570-05-4092（ナビダイヤル）

問 幡多年金事務所 ☎ 0880-34-1616

忘れていませんか 国民年金保険料

令和元年度国民年金保険料は、1カ月1万6,410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。控除の対象となるのは、平成31年1月から令和元年12月までに納められた保険料の全額です。

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

「ねんきん定期便」について

日本年金機構では、毎年1回、誕生月に「ねんきん定期便」をお送りしています。

35歳、45歳、59歳以外の方

「はがき」の「ねんきん定期便」をお送りしています。

35歳、45歳、59歳の方

年金の受け取りに必要となる加入期間を確保するための節目となる年齢の方や、年金のご請求を間近に控えた方には、「封書」の「ねんきん定期便」をお送りしています。年金加入記録の見方など詳しく記載したパンフレットやお知らせした年金加入記録に「もれ」や「誤り」があった場合にご提出いただく「年金加入記録回答票」を同封しています。ご不明な点は「ねんきん定期便専用ダイヤル」 ☎ 0570-058-555 へお問い合わせください。

問 幡多年金事務所 ☎ 0880-34-1616

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

日時 12月17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

受付時間 8時30分～

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。
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
- マイナンバーの分かるもの

代理人の場合

- 委任状
 - 委任者と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。

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。

◇ 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
現役並み所得者	Ⅲ	212万円	212万円
	Ⅱ	141万円	141万円
	Ⅰ	67万円	67万円
一般		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
	Ⅰ	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）

※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30年8月～令和元年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。

お薬に関するお悩みは医師や薬剤師に相談しましょう

お薬の飲み残し（残薬）はありませんか？

高血圧や糖尿病などの生活習慣病を改善する薬は、毎日飲み続けることで効果が出てきます。しかし、飲み忘れや、きちんと飲んでいてもはっきりとした効果がわからないために飲むことをやめると、病気の悪化や重大な合併症が引き起こされることがあります。残薬を減らすことにより病状の悪化を防ぐだけでなく、医療費の削減にもつながります。

手元に薬がたくさん残っていたり、わからなくなった薬があれば、お薬手帳と一緒に薬局にまとめて持っていきましょう。薬剤師が、薬の種類・量・使用期限などを確認し、まだ使える薬は使い、かかりつけの医師に相談して処方調整してくれる場合があります。

量や種類が多く飲み忘れてしまう場合

- お薬カレンダーを活用する。
- 薬に日付や朝昼晩などのタイミングを書き込む。

うっかり忘れてしまう場合

- 常に食卓に置いておく。
- 他の物と紛れないように整理する。
- 携帯電話などのアラーム機能を活用する。
- 家族に声を掛けてもらう。

外出時に持っていきのを忘れてしまう場合

- ピルケースを活用する。
- 医師に相談し、飲む回数が少ない薬に変えてもらう。

薬が飲みにくい場合

- 医師や薬剤師に相談し、飲みやすい薬に変えてもらう。

飲むと体調が悪くなる場合

- 医師に相談し、薬を変えてもらう。

お薬手帳を活用しましょう

- 重複投与や飲み合わせのトラブルを防ぐために、薬局でお薬手帳を提示する。
- 意識を失ったときや災害のときなどの非常時でも、薬の服用歴などがすぐに確認でき、安全で円滑な治療や処方を素早く行うことが可能になるため、普段から携帯する。
- 医療機関や薬局ごとに分けたりせず、1冊にまとめる。

問 市民課 ☎ 63-1112

宝くじの助成金で整備しました

問 企画課 ☎ 63-1118

（一社）自治総合センターのコミュニティ助成事業を活用して坂ノ下地区が神輿の整備を行いました。

同事業は、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の推進が期待されます。



お誕生おめでとう (令和元年10月受付分)

住所	赤ちゃん	保護者
四季の丘1丁目	あらき こうゆう 荒木 康佑	政清
片島	つつい かいし 筒井 海司	龍
宇須々木	おおぐし まお 大串 茉織	伸一郎
幸町	なかうえ みなと 仲上 湊音	光太郎
港南台1丁目	ほりお しょうた 堀尾 涼太	誠

ご冥福をお祈りします (令和元年10月受付分)

住所	氏名	享年
山奈町山田	北川 鹿藏	93

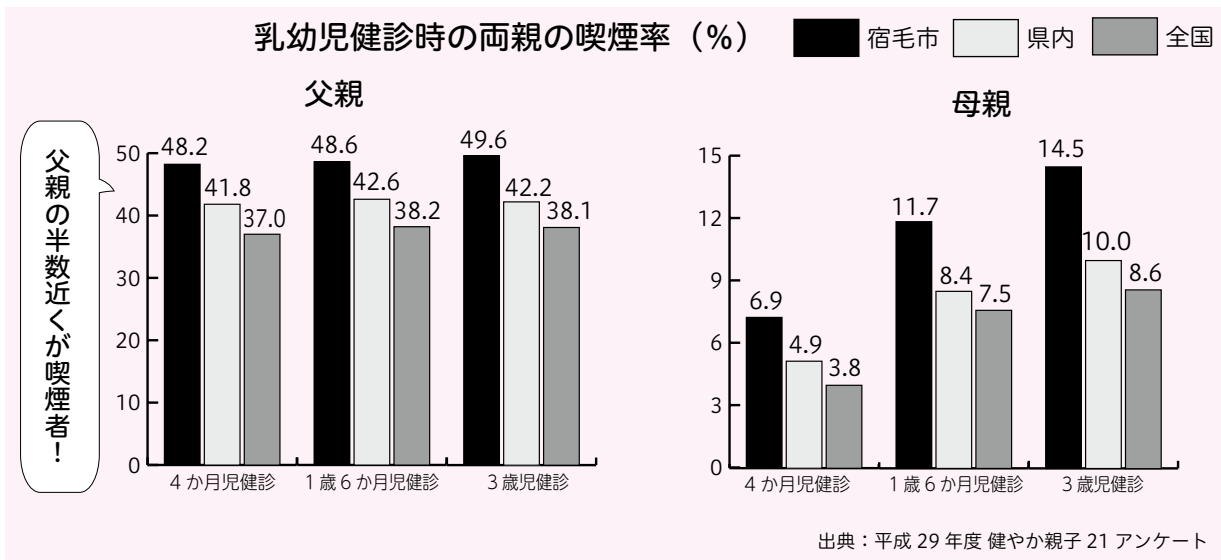
※本コーナーの記事は、家族などからの申し込みにより掲載しています。
(敬称略)

問 市民課 ☎ 63-1112

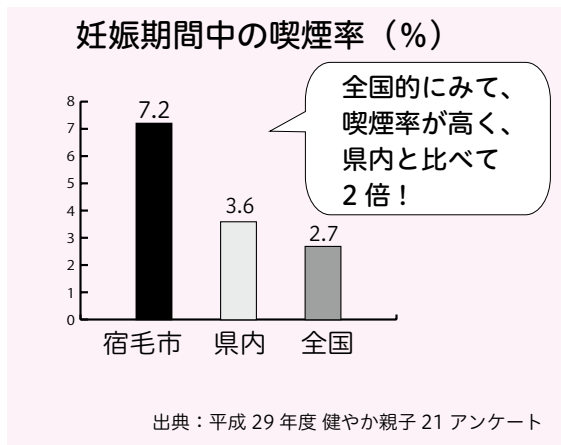
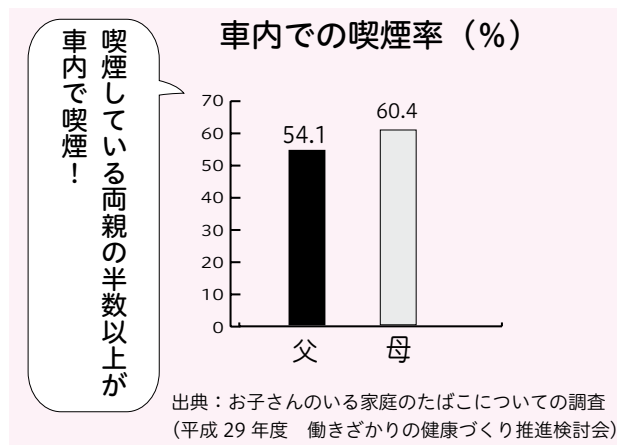
なくそう 望まない受動喫煙 マナーからルールへ

7月1日より、健康増進法が一部改正され、受動喫煙の防止が強化されました。

この改正では、「望まない受動喫煙」をなくすことがポイントとなっています。子どもや妊婦等は、特に受動喫煙の影響を受けやすいと言われているため、今回は、乳幼児の受動喫煙についてお知らせします。



父親・母親ともに、どの年齢でも、全国・県と比較して喫煙率が高く、子の年齢があがるにつれ、喫煙率が上がっています。



保護者が喫煙している場合、子どもは受動喫煙を免れることができません。
 法改正により、喫煙する場合は、家庭内であっても、受動喫煙を生じさせないよう配慮する義務があります。
 お母さん、お父さん 子どもたちを受動喫煙から守って！！



問 健康推進課 ☎ 63-1113

休日市税納付窓口開設日			
月	日	場所	開設時間
12	22(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	12(木)	市役所税務課	17:15 ~ 19:00
	26(木)		

納 期 限	市県民税	4期	12/27 (金)
	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			
パルス宿毛			
12月		1・7・8・14・15 21・22・28・29・31	
1月		1・12・13・14・15・19・ 21・22・26・28・29	
<small>〈HP〉 http://www.keiba.or.jp <small>〈i-mode〉 http://www.keiba.or.jp/i/</small> </small>			

地域の方と一緒に食事や交流を楽しみませんか

地域元気クラブでは、地域の集会所などに集まって食事や交流を楽しんでいます。調理などを手伝っていただける支援者さんや、食事やレクリエーションを一緒に楽しむ利用者さんを随時募集しています。男性の利用者さんも大歓迎です。ぜひ、ご夫婦やお友達同士誘い合っご参加ください。



利用者登録についてはお問い合わせください。

利用登録対象者 宿毛市在住のおおむね 65 歳以上の方

地域元気クラブ開催一覧表 ※ H31.4 月現在の開催一覧

地区名	開催日	場所
鵜来島	未定 (月 2 回)	鵜来島離島センター
母島	未定 (月 2 回)	沖の島総合開発センター
弘瀬	未定 (月 1 回)	弘瀬老人憩の家
片島	さくら組 第 2 金曜	片島公民館
	すみれ組 第 2 土曜	
戸内	第 2 金曜日	東部農村環境改善センター
黒川	第 3 土曜日	黒川集会所
竹部	第 2 木曜日	竹部集会所
小島	第 3 月曜日	小島集会所
橋上	第 2 金曜日	橋上生活改善センター
山北	第 3 水曜日	山北集会所
坂本	第 2 土曜日	坂本集会所
芳奈	第 2 水曜日	芳奈集会所
西町	第 4 日曜日	西町公会堂
山田上	第 3 金曜日	馬場住集会所
二ノ宮	第 2 月曜日	二ノ宮集会所
長尾	第 3 金曜日	長尾コミュニティセンター
大島	第 2 月曜日	大島公民館
伊与野	毎月 10 日	伊与野集会所
港南台	第 3 水曜日	港南台集会所
栄喜	第 2 日曜日	旧栄喜保育園
錦	第 2 日曜日	新田集会所
神有	第 1 木曜日	神有集会所

※変更やお休みする場合がありますので、ご了承ください。

高齢者が豊かな経験や知識・技能を生かし、地域における生きがい活動に参加することにより、社会的孤立感の解消および心身機能の維持向上を図ることを目的とし、食事を調理し提供する活動とともに、サークル・趣味活動や健康づくり活動などを行っている地域元気クラブを支援しています。



問 長寿政策課 ☎ 63-9112 / 社会福祉協議会 ☎ 65-7665



成人歯科健康診査を受けましょう

歯周病は、歯の喪失をもたらす主要な原因疾患です。40歳代の約4割が歯周病といわれるなど成人期において有病率が高く、糖尿病や心臓血管疾患、骨粗鬆症、誤嚥性肺炎などさまざまな全身疾患に影響することが明らかになっています。このため生涯にわたって歯・口腔の健康を保つこと、早期に歯周病を発見し治療につなげることを目的に今年度より、成人歯科健康診査を実施しています。

- 対象者**
- 市内に居住地を有し住民登録がある方
 - 受診する日の属する年度において40歳、50歳、60歳または70歳となる方
 - 受診する日の属する年度において歯科健康診査の受診歴がない方
- ※対象者には5月中旬にお知らせハガキ（クリーム色）を送付しています。

実施期間 令和2年3月31日（火）まで

受診方法

対象となられている方は、自宅に届いたハガキを持参し健康推進課にて受診票発行の手続きを行ってください。代理の方でも受診票発行手続きができます。ハガキのままでは受診はできませんのでご注意ください。

実施機関 高知県内の受託歯科医院にて受診ができます。（受診票発行の際に詳しくお知らせします）

料金 500円（受診した歯科医院にお支払いいただきます）

問 健康推進課 ☎ 63-1113





やってみよう「あいうべ体操」

口の働きを保つことは、体の健康を守ることもつながります。口腔ケアで健康を守り、はつらつとした生活を送り健康寿命を延ばしましょう。

今回は「あいうべ体操」を紹介します。①から④を順に繰り返し、1日30回ずつ行いましょう。

いつでも気軽に行えますので、習慣にしてみてください。



<p>①口を大きく開ける。 縦の楕円形に近くなるようにして、のどの奥が見えるくらい口を大きく開ける。</p> 	<p>②口を横に開ける。 ほおの筋肉が両方の耳の前に寄る感じがするくらいが目安。首に筋が浮き出るくらいに。</p> 
<p>③口をとがらせる。 思い切り唇を前に突き出すようにする。</p> 	<p>④「べ〜」と舌を伸ばす。 下の先を下あごの先端まで伸ばすような気持ちで、舌を出す。</p> 

問 長寿政策課 ☎ 63-9112



令和元年度「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、3 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。

優良賞



美濃部 秀子さん

朝と夜の 2 回、しっかり歯を磨き、歯科医院に勧められた洗口液も毎回使用しています。食事は、しっかり噛んで時間をかけて食べており、自分の歯で食べるのは、何を食べてもおいしいです。



川谷 邦枝さん

特別なことはしていませんが、朝と夜に歯磨きをしています。

※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。

問 長寿政策課 ☎ 63-9112 / 高知県幡多福祉保健所 ☎ 0880-35-5979

親と子の部



平成 30 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。県内の受診者 4,820 名の中から最終選出された親子 15 組の中に、宿毛市では次の方が選ばれました。

東岸 林太郎さん 宍太郎くん

我が家では、フッ素入り歯磨きの後、寝る前は液体ハミガキで仕上げ磨きをしています。液体ハミガキの後は、水で口をすすがないことがより効果的です。

問 健康推進課 ☎ 63-1113



12月3日～9日は障害者週間です

毎年12月3日（火）～9日（月）を「障害者週間」と定め、障害のある人の自立と社会参加の支援等に関する活動等をはじめ、様々な取り組み・行事を行うこととしています。

宿毛市には、精神障がい者家族会「若草の会」があります。この会では、精神障害者の家族と地域で生活している精神障害者が中心となり、ボランティアの方々と共に活動しています。会員同士が日頃の思いや悩みを話すことで「自分だけじゃないんだ」と思えたり、また生活のしづらさを分かり合えるような支え合いをしています。

活動としては、精神障害者の方たちとともに、交流会（食事会等）や社会参加を支えるため市内で開催されるイベント等で販売活動に取り組んでいます。

参加条件はありませんので、関心のある方はぜひ参加してみてください。体験もできますので、気軽にご連絡ください。

※毎月第4木曜日には宿毛文教センターで10時より食事会を開催しています。気軽にお立ち寄りください。

問 健康推進課 ☎ 63-1113

高知家健康パスポートのバージョンアップをお急ぎください

高知家健康パスポートをバージョンアップすると健康増進に関する商品が当たるバージョンアップ抽選の締め切りまであと少しとなりました。バージョンアップがまだの方はぜひバージョンアップして素敵な商品をゲットしましょう。



当選予定商品

- ロードバイク（ヘルメット付き） ●シティーサイクル ●血圧計
- 宿毛リゾート椰子の湯ペア宿泊券（エステ付き） など豪華景品を予定しています。

バージョンアップ有効期間 令和2年2月29日（土）

※健康推進課でバージョンアップできます。

抽選権利獲得回数 ※抽選権利が獲得できます。

- パスポートⅠからⅡへ 抽選権利1口 ●パスポートⅡからⅢへ 抽選権利2口
- パスポートⅢからマイスターへ 抽選権利3口
- すでにマイスター取得の方は、本年度のみ3口の抽選権利を自動で得られています。

対象者 20歳以上（令和2年2月29日（土）現在、宿毛市に住民登録のある方限定です）

抽選時期 令和2年3月上旬 ※当選された方には文書にてお知らせいたします。

ヘルシーポイントシールはどうやって集めるの

- 宿毛市が実施している血圧や体重の記録表、運動の記録表を利用してヘルシーポイントシールをどんどん集めることができます。
- 高知家健康パスポートのアプリでも集めることができます。
- バージョンアップに欠かせないのがピンクのヘルシーポイントシールです。ピンクシールは各種健（検）診を受けなければもらえることができません。宿毛市が実施している特定健康診査や各種がん検診を受けてピンクのヘルシーポイントシールをゲットしてください。
- その他、色々な方法があります。健康推進課までお問い合わせ下さい。



問 健康推進課 ☎ 63-1113

母子保健

乳児健康診査

対象児に個人通知します

日	場所	受付時間
10 金	宿毛市総合社会福祉センター	9:15 ~ 9:35

赤ちゃん広場

日	場所	実施時間
9 木	子育て世代包括支援センター	10:00 ~ 11:30
15 水	地域子育て支援センター	9:30 ~ 11:30

1歳6ヶ月児健康診査

対象児に個人通知します

日	場所	受付時間
24 金	宿毛文教センター	9:15 ~ 9:55

成人保健

子宮頸がん検診および乳がん検診

日	場所	子宮頸がん検診	乳がん検診
17 金	宿毛文教センター	9:00 ~ 10:00	完全予約制
		13:00 ~ 14:00	完全予約制

大腸がん検診

日	場所	受付時間
16 木	宿毛文教センター	9:00 ~ 10:00



心の健康相談

保健師による電話・面接相談を随時お受けしています。
幡多福祉保健所では、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
- 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
- お酒の悩みごと相談 幡多断酒会 大江 拓
☎ 090-1173-4672

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	9月18日(水)
胃がん検診	9月18日(水)
大腸がん検診	11月8日(金) <small>回収分</small>
前立腺がん検診	9月18日(水)
子宮頸がん検診	8月29日(木)
乳がん検診	8月29日(木)

有料広告

あなたも障害者施設で働いてみませんか？

施設職員採用資格試験案内

試験区分		採用予定人員	
(A)	生活支援員	生活支援員	若干名
	職業指導員	職業指導員	
採用施設等		受付期間	
令和2年度 宿毛育成園、宿毛授産園他		令和元年11月1日(金) ~ 令和元年12月24日(火)	

*詳細はお問い合わせください。

問 宿毛市貝塚19 社会福祉法人高知西南福祉協会
事務局 熊岡 ☎ 0880-63-5580

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:12月15日(日)に開催されるのは宿毛〇〇〇〇ウォーク？

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

10月号の正解 発表

A: 防災 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)

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13日(金)(消印有効)

HUP! HOLLAND HUP!

我々宿毛市民は、オランダ応援団

山田保育園と二ノ宮保育園で自転車教室を行いました。

幼い頃から自転車の楽しさや交通安全ルールについて学んでもらうため、山田保育園と二ノ宮保育園で自転車教室を行いました。

自転車教室の最後には、宿毛市がホストタウンとしてオランダ女子自転車チームを応援していることを伝えると園児の皆さんも応援することを約束してくれました。皆さんも応援しましょう！



HUP! HOLLAND HUP! (ハップ！ホーランド ハップ！)

【意味】 行け！オランダ行け！（オランダ語）

オランダを応援する写真を大募集！

オレンジ色を身に着けてオランダ応援写真を撮影しよう！

詳しくは総合運動公園までお問い合わせください。

問 総合運動公園 ☎ 66-1467



たけむら
竹村 あおば
有百葉ちゃん
(9カ月)

🍷 メッセージ…
笑顔にいつも癒されてい
ます(*´ω`*)
これからすくすく
元気に大きくなってね ✨

「すくすくもっと」ぼしゅうちゅう

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(絵文字含み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に写真も掲載可能。●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13日(金)(消印有効)

※持参の場合:12月13日(金)17時15分まで

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

広報に掲載された方にはポストカードをプレゼント

12月の行事予定

日	曜	内容	時間	場所	問い合わせ先
1	日	セーフティ・サポートカー体験試乗会	9:00	宿毛自動車学校	危機管理課 ☎ 63-0951
		農業者年金相談	9:00	JA 高知県宿毛支所	農業委員会事務局 ☎ 63-1101
		体協バドミントン大会 (ジュニアの部)	9:00	宿毛市総合運動公園	総合運動公園 ☎ 66-1467
3	火	生け花教室	19:30	正和隣保館	正和隣保館 ☎ 63-2254
4	水	人権相談	10:00	宿毛文教センター	人権推進課 ☎ 62-0225
5	木	デイサービス	10:00	正和隣保館	正和隣保館 ☎ 63-2254
6	金	ほっと広場*東~母推 (ぼすい) さんの事業	10:00	東平コミュニティーセンター	健康推進課 ☎ 63-1113
7	土	第44回幡多地区秋季卓球選手権大会	9:00	宿毛市総合運動公園	総合運動公園 ☎ 66-1467
		スクスイカップ (~8日) (少年軟式野球)	9:00	宿毛市総合運動公園	総合運動公園 ☎ 66-1467
		県春季中学校選抜野球大会予選会 (~8日)	9:00	宿毛市野球場	総合運動公園 ☎ 66-1467
		土佐愛蘭会西部地区遅花会 (~8日)	7日 13:00 8日 8:30	宿毛市総合運動公園	遅花会事務局 ☎ 65-8187
		人権フェスティバル「ゴスペルで学ぶ、人権」	9:30	宿毛文教センター	人権推進課 ☎ 62-0225
		子ども将棋教室	9:00	宿毛文教センター	中央公民館 ☎ 63-2618
		園庭開放 (雨天21日)	10:00	宿毛幼稚園	宿毛幼稚園 ☎ 63-2914
子ども絵手紙教室	14:30	宿毛文教センター	中央公民館 ☎ 63-2618		
8	日	橋上子ども和太鼓クラブ卒業コンサート	13:30	橋上中学校体育館	土田章雄 (夜間) ☎ 63-5738
9	月	ふれあい保育	9:30	市内各保育園	各保育園
		絵手紙教室	13:30	正和隣保館	正和隣保館 ☎ 63-2254
10	火	識字学級	19:30	正和隣保館	正和隣保館 ☎ 63-2254
12	木	宿毛の歴史講座2「小野義真と小岩井農場」	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
14	土	クリスマス発表会 (幼稚園)	9:00	宿毛幼稚園	宿毛幼稚園 ☎ 63-2914
		第9回豊ノ島杯ちびっこ相撲大会	8:00	宿毛市相撲場 (和田)	総合運動公園 ☎ 63-1467
		第12回宿毛FC杯少年冬季大会3年 (~15日)	10:00	宿毛市総合運動公園	宿毛FC ☎ 090-9555-9669
		宿毛!! ワクワクたいけんひろば 茶道教室 自由交流	10:00 13:00	正和児童館	NPO 法人じんけんネットすくも ☎ 090-9710-3321
15	日	第11回宿毛花へんろウォーク with だるま夕日ウォッチング		観自在寺~延光寺 海風公園~延光寺	総合運動公園 ☎ 66-1467
		スカッシュバレーボール協会杯	9:00	宿毛市総合運動公園	総合運動公園 ☎ 66-1467
		救命講習会	9:00	宿毛消防署	宿毛消防署 ☎ 63-3111
17	火	出張年金相談 (予約制)	9:30 13:00	市役所 (市民課で受付)	幡多年金事務所 ☎ 0880-34-1616
		オレンジカフェ「はまゆう」	14:00	宿毛市総合社会福祉センター	長寿政策課 ☎ 63-9112
19	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
		習字教室	19:30	正和隣保館	正和隣保館 ☎ 63-2254
20	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
21	土	宿毛!! ワクワクたいけんひろば 英会話教室 (クリスマス) 自由交流	10:00 13:00	正和児童館	NPO 法人じんけんネットすくも ☎ 090-9710-3321
		第12回宿毛FC杯少年冬季大会5年 (~22日)	10:00	宿毛市総合運動公園	宿毛FC ☎ 090-9555-9669
		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
		子どもいけばな教室	10:30	宿毛文教センター	中央公民館 ☎ 63-2618
22	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
		体協バドミントン大会	9:00	宿毛市総合運動公園	総合運動公園 ☎ 66-1467
		移住者交流会 クリスマスケーキ作り	13:00	宿毛文教センター	はたモジャモジャ交流会 ☎ 090-9340-6279
24	火	一日行政相談	13:00	宿毛文教センター	総務課 ☎ 63-0948
		識字学級	19:30	正和隣保館	正和隣保館 ☎ 63-2254
25	水	ほっと広場*西~母推 (ぼすい) さんの事業	10:00	西町公会堂	健康推進課 ☎ 63-1113
		生け花教室	19:30	正和隣保館	正和隣保館 ☎ 63-2254
26	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
1月					
3	金	令和2年成人式	13:30	宿毛文教センター	生涯学習課 ☎ 63-3394
5	日	消防出初式	9:00	宿毛市総合運動公園	宿毛消防署 ☎ 63-3111

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。令和元年**12月31日**（火）から令和2年**1月3日**（金）までは、ごみの収集は行いません。年始は令和2年**1月6日**（月）から通常通り収集を行います。

ごみ特別収集日程表

年月日	収集するごみ	収集地区	地区No.	
令和元年	12月27日（金）	通常どおり		
	12月28日（土） 12月29日（日）	収集は行いません		
	12月30日（月）	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	1
			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	2
		草木藪	5	
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		
令和2年	1月4日（土）	普通ごみ	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
			和田、正和、押ノ川、小森市宮住宅、さくらが丘、平田地区全域、一生原を除く山奈地区全域	4
			母島、弘瀬、鶴来島	9

※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の1月3日（金）に収集に回ります。

※処理施設に直接持ち込む場合

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30日（月） 9時～12時、13時～16時
宿毛市清掃公社（二ノ宮） ☎ 0880-63-1833	普通ごみ（指定ごみ袋のみ）	12月30日（月） 8時30分～13時
		1月4日（土） 8時30分～13時
	ペットボトル・ビン・カン・紙類	12月30日（月） 8時30分～13時
		1月4日（土） 8時30分～13時
宿毛市環境管理センター（山奈町山田） ☎ 0880-66-0052	埋立ごみ（金属、陶磁器、ゴムくず、瓦礫類等）、ビン	12月30日（月） 8時30分～12時・13時～16時

【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
令和元年 12月30日（月）	山本歯科医院（四万十市具同田黒2丁目16番5号）	0880-37-1368
12月31日（火）	川村歯科（四万十市具同田黒3丁目7番5号）	0880-31-2501
令和2年 1月1日（水）	朝日歯科（四万十市中村於東町26番地）	0880-34-1108
1月2日（木）	吉田歯科（宿毛市中央7丁目8番13号）	0880-63-2666
1月3日（金）	植垣歯科（土佐清水市天神町13番1号）	0880-82-1881

※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。

問 高知県歯科医師会事務局 ☎ 088-824-3400