

SUKUMO CITY.

宿毛市

広報すくも 2020.1

PICK UP

- P11 大江卓ものがたり最終話「晩年」
- P20 忘れてませんか 特定検診
- P22 地域おこし協力隊通信



2020年も全力で



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2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12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。今後も、これまでの取り組み
をより一層推進するとともに、市民
ニーズに沿った新しい政策を加え、
若者が夢を、高齢者が生きがいを持
てるまちづくりを市民の皆様と一緒
になつて進めて参ります。

さて、1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」の5本の柱に集約し、

あけましておめでとうございます。
皆様方には、健やかに新春をお迎
えのこととお慶び申し上げます。

また、旧年中は、宿毛市議会の運
営に際しまして、格別のご理解とご
支援を賜り衷心より厚く御礼申し上
げます。

私は、昨年5月に行われた臨時議
会において、議員各位のご推挙によ
り、本市議会議長の重職につくこと
となりました。

おかげをもちまして、今日まで大
過なく責務を果たすことができてお
りますが、これもひとえに、議員各
位並びに皆様方のご理解とご協力の
賜物と、心より感謝とお礼を申し上
げます。

宿毛市発展のために全力で取り組ん
でまいりました。

中でも南海トラフ地震対策や近年
頻発している豪雨対策等の防災対策
は喫緊の課題であります。これまで
も避難道整備や住宅等の耐震化など
命を守る取り組みを実施しておりま
したが、これに加え、避難所等への
備蓄品の配備や津波避難計画の見直
し、雨水排水総合計画の策定など命
をつなぐ対策を強化します。さら
には市役所庁舎や保育園、給食センタ
ーなどの公共施設の高台移転を進め
るとともに、被災後も宿毛市で暮ら
していくための復旧・復興計画を作成
し、新たな観点に立った災害に強い
まちづくりを推進します。

さて、昨年は5月に皇太子さまが
即位され新たな元号「令和」となり
日本国として大きな節目となる年
でありました。

また、日本で開催されたラグビー
ワールドカップにおいては、史上初
の8強入りを果たした日本チームの
大活躍や旭化成・名誉フェローの吉
野彰氏がノーベル化学賞を受賞する
など大変うれしいニュースがありま
した。

その一方で台風19号並びに豪雨災
害などにより、多くの方がお亡くな
りになりました。被災された皆様に
対し、心よりお見舞い申し上げ、一
日も早い復旧・復興をお祈り申し上
げます。

また、現在改訂中の都市計画マス
タープランにおいて、将来のまちづ
くりをしっかりと示しするとともに
に、市庁舎移転後の市街地活性化に
向け、現庁舎や林邸の利活用に加え
「奥谷美術館」の建設に取り組んで参
ります。

さらに、誰もが健康で生きがいを
もち、安心して生活を営むことがで
きる「健康長寿社会」の実現を目指し、
高齢者の方々が気軽に集い、運動機
能の強化や生きがい作りにつながる
拠点整備についても検討を進めて参
ります。

このような政策に加え、次代を担
う子どもたちのための子育て支援や
教育振興、スポーツを通じた地域活

本市におきましては、4月に市議
会議員選挙があり、3名の新人を含
む14名の第18期宿毛市議会議員が選
出され、11月には高知県知事選挙、
12月には市長選挙が行われ、市政の
節目となる年でありました。

本年は中平市政の2期目がスター
トする年になります。本市が将来に
わたり活力ある社会を維持していく
ためには、人口減少に歯止めをかけ、
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、市政
の一翼を担い、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く
ばならないと決意を新たにしている

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。災害
に強く、誰もが安心して暮らせる賑
わいと活力に満ちた宿毛のまちづく
りを全身全霊で進めてまいりますの
で、より一層のご支援、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
挨拶いたします。

宿毛市長 中平 富宏

ところであります。

我々議員一同、今後とも議会活動
に鋭意取り組んで参る所存でありま
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。
結びになりますが、新しい年が、
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
し上げまして、年頭の挨拶といたし
ます。

宿毛市議会議長 野々下 昌文

ぼすいさん 厚生労働大臣表彰を受賞

宿毛市母子保健推進協議会が、令和元年度母子保健家族計画事業功労者厚生労働大臣表彰を受賞しました。おめでとうございます。

この表彰は、母子保健事業または家族計画事業の推進に資するため、本事業に永年従事し、著しい功績のあった個人または団体に対し、厚生労働大臣が表彰を行うものです。

宿毛市母子保健推進協議会の活動

妊産婦および乳幼児への家庭訪問や宿毛市の実施する母子保健事業への協力、地域実態に応じた活動を実践し、乳幼児健診の受診率が向上するなど、地域の子育てを支える重要な役割を果たしています。現在も母子保健推進員（ぼすいさん）が、担当地区を中心として「宿毛市で子育てしてよかった」と思ってもらえるよう日々活動しています。

問 健康推進課 ☎ 63-1113



宿毛小学校 坂本教育賞を受賞

令和元年度は県内の小学校の中から、宿毛小学校が唯一の受賞校となりました。表彰の理由は、学力向上に向けた授業改善の取り組みや学校・保護者・地域の方々と連携した教育活動の取り組みなどが高く評価されたものです。おめでとうございます。

坂本教育賞とは

（公財）高知県文教協会が主催となり、高知県内の小・中学校の中から教育活動において特に秀でた成果を上げた学校を「坂本教育賞」として顕彰するものです。

問 学校教育課 ☎ 63-1102



人権作文コンテスト高知県大会受賞式

12月4日（水）、宿毛中学校校長室で令和元年度人権作文コンテスト高知県大会の受賞式が行われました。

表彰状を手渡した高知地方法務局四万十支局の佐藤 典明支局長から「素直で適格な作品。これからも人とのつながりを大切にしてほしい。」と感想をいただきました。おめでとうございます。

入選 宿毛中学校2年生 田中 志征さん 作品名「よさこいを通して」

問 人権推進課 ☎ 62-0225



宿毛市の健康的なまちづくり連携協力に関する協定

11月21日（木）、宿毛市は宿毛医師会および宿毛市社会福祉協議会と、宿毛市の健康的なまちづくり連携協力に関する協定を締結しました。

目的

医療施設以外の暮らしの動線で医療の専門職と出会う機会を増やし、介護予防や自立支援を含め、地域で暮らす方々が心身ともに健康で自分らしく活動を持けるために、関係者が連携してあらゆる地域で、コミュニティの持続可能な仕組みづくりが根付いていけるよう、取り組んでいきます。

問 長寿政策課 ☎ 63-9112



平成 30 年度 宿毛市決算状況

決算審査を終了した平成 30 年度
宿毛市決算状況を報告します。

一般会計決算

歳入総額 123 億 8,266 万 5 千円、歳出総額 123 億 297 万 9 千円で、前年度に比べ歳入は 1.9% (2 億 3,084 万 2 千円) の増、歳出は 3.2% (3 億 8,607 万 1 千円) の増となりました。

歳入が増額した要因

● 特別交付税が平成 30 年 7 月豪雨災害に対する措置等により増加

歳出が増額した要因

● 平成 29 年度に比べ普通建設事業費が増加

歳入歳出差引額は 7,968 万 6 千円で、これは全て翌年度へ繰り越す財源となっており、これを除いた実質的な決算額は、歳入歳出共に同額となりました。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。

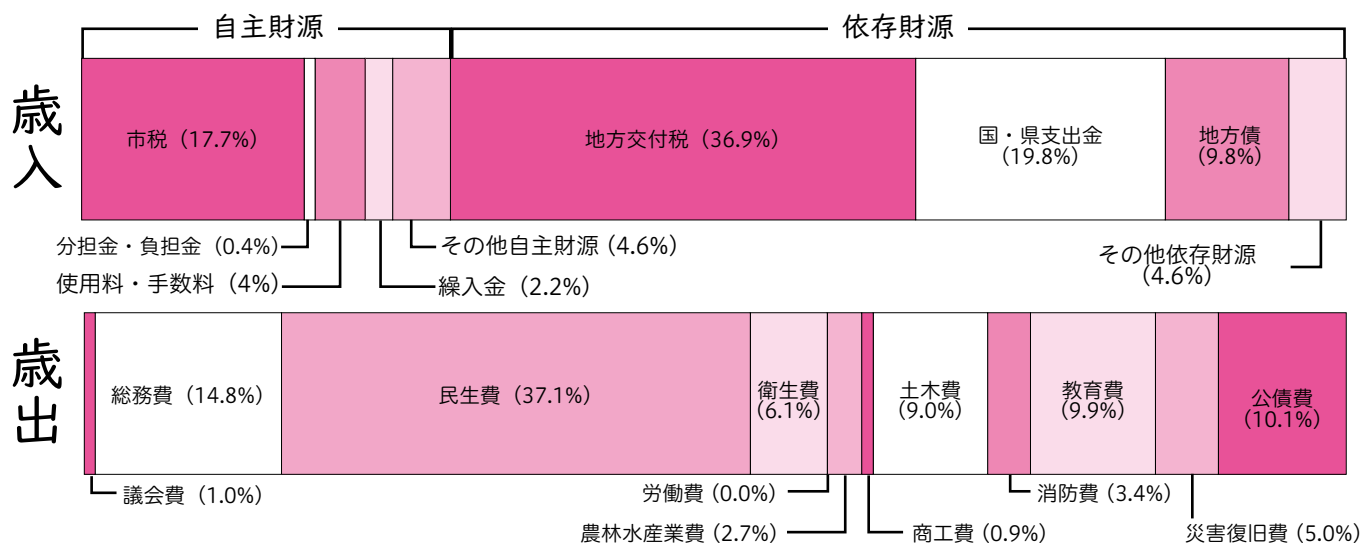
一般会計歳入

(平成 31 年 4 月 1 日 住民基本台帳人口 20,408 人)

歳 入		30 年度 決算額 (千円)	住民一人 あたりの 金額 (円)	29 年度 からの増減額 (千円)
自主 財 源	市税	2,189,413	107,282	43,148
	分担金・負担金	48,106	2,357	▲ 8,840
	使用料・手数料	492,590	24,138	▲ 2,748
	繰入金	270,416	13,250	▲ 64,294
	その他自主財源	568,760	27,869	▲ 86,295
	自主財源 計	3,569,285	174,896	▲ 119,029
依 存 財 源	地方交付税	4,576,752	224,263	179,666
	国・県支出金	2,456,289	120,359	▲ 275,874
	地方債	1,214,338	59,503	441,323
	その他依存財源	566,001	27,734	4,756
	依存財源 計	8,813,380	431,859	349,871
計		12,382,665	606,755	230,842

一般会計歳出

歳 出	30 年度 決算額 (千円)	住民一人 あたりの 金額 (円)	29 年度 からの増減額 (千円)
議会費	129,473	6,344	757
総務費	1,815,077	88,940	▲ 15,245
民生費	4,560,944	223,488	▲ 124,329
衛生費	748,652	36,684	▲ 23,764
労働費	0	0	0
農林水産業費	334,187	16,375	▲ 96,220
商工費	113,006	5,537	▲ 296,750
土木費	1,112,556	54,516	122,212
消防費	417,077	20,437	66,592
教育費	1,215,564	59,563	230,144
災害復旧費	612,364	30,006	514,270
公債費	1,244,079	60,961	8,404
計	12,302,979	602,851	386,071



《用語説明》

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

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

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: 各種予防接種やゴミ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（平成30年度）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。

(千円)

会計	歳入総額	歳出総額	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	2,742,296	2,690,298	51,998	274,775
へき地診療事業	49,328	49,328	0	17,026
定期船事業	135,953	135,953	0	13,779
特別養護老人ホーム	138,820	138,820	0	118,414
学校給食事業	209,136	209,531	▲ 395	123,905
下水道事業	525,519	525,117	0	381,256
国民宿舎運営事業	18,933	18,933	0	4,922
幡多西部介護認定審査会	3,194	3,194	0	0
介護保険事業	2,302,837	2,302,837	0	397,264
土地区画整理事業	35,378	35,378	0	35,243
後期高齢者医療	304,345	303,401	944	116,388
計	6,465,739	6,412,790	52,547	1,482,972
水道事業				
区分	収入	支出	収支差引	補てん財源
収益的収支	479,436	402,598	76,838	
資本的収支	237,843	328,787	▲ 90,944	90,944
計	717,279	731,385	▲ 14,106	90,944

※実質収支額＝歳入総額－歳出総額－翌年度繰越額

平成30年度決算における財政健全化法数値

平成30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のない数値となっておりますが、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。

	30年度	早期健全化基準	説明
健全化判断比率			
実質赤字比率	0.00	14.14	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	-	19.14	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	13.3	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	63.7	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) 比率が-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。（宿毛市の場合は平成30年度で67億4,515万6千円）

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

平成30年度末における借入金残高は、平成29年度末に比べて3億492万7千円減りましたが、住民一人あたりの総借入額は約73万円と、依然として高くなっています。

会計別	30年度末現在高（千円）	住民一人あたりの金額（円）	29年度末からの増減額（千円）
一般会計	10,696,521	524,134	49,872
へき地診療事業会計	2,028	99	▲ 370
特別養護老人ホーム会計	501,197	24,559	▲ 103,118
学校給食事業会計	7,000	343	3,300
下水道事業会計	3,713,329	181,955	▲ 220,051
土地区画整理事業会計	37,700	1,847	▲ 34,560
計	14,957,775	732,937	▲ 304,927

決算審査

監査委員会、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更に努力するよう意見されていますので、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いきます。

問 総務課 ☎ 63-0948

宿毛市職員の給与等の状況

平成31年4月1日現在の宿毛市職員の給与並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。なお、宿毛市ホームページで詳細版を公開していますのでご覧ください。

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…99.1 宿毛市…98.1 ※平成30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 (31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 (%)	
				30 年度	29 年度
30 年度	20,408 人	12,141,980	1,968,362	16.2	17.4

(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 人当たり 給与費 B/A
		給 料	職員手当	期末勤勉手当	計 B	
30 年度	256 人	876,284	142,947	348,213	1,367,444	5,341

(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. 職員数は平成30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
301,000 円	40.4 歳	329,100 円	54.6 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	170,100 円	184,900 円	180,700 円
	高校卒	148,600 円	150,800 円	148,600 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	247,700 円 (33.7 歳)	299,700 円 (38.7 歳)	334,400 円 (44.1 歳)
	高校卒	214,700 円 (28.0 歳)	253,800 円 (33.0 歳)	281,000 円 (41.5 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	17 人	19 人	39 人	55 人	29 人	20 人	179 人
構 成 比	9.5%	10.6%	21.8%	30.7%	16.2%	11.2%	100%

職員の手当の状況

区 分	宿 毛 市			国		
期末手当 勤勉手当	30 年度支給割合	期末手当	勤勉手当	30 年度支給割合	期末手当	勤勉手当
	6 月期	1.225 月分	0.900 月分	6 月期	1.225 月分	0.900 月分
	12 月期	1.375 月分	0.950 月分	12 月期	1.375 月分	0.950 月分
	計	2.60 月分	1.850 月分	計	2.60 月分	1.850 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	49.59 月分	最高限度額	47.709 月分	49.59 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 人当たり平均支給額	—	20,422 千円			

(注) 退職手当の1人当たり平均支給額は、平成30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	12,000 円
	最高支給限度額	27,000 円
通勤手当	交通機関等利用者	
	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（30 年度支給割合）	
給 料	市 長		734,000 円		6 月期	1.425 月分
	副 市 長		628,000 円		12 月期	1.625 月分
	教 育 長		581,000 円		計	3.05 月分
報 酬	議 長		405,000 円		6 月期	1.425 月分
	副 議 長		340,000 円		12 月期	1.625 月分
	議 員		315,000 円		計	3.05 月分

職員数の状況

区 分		職 員 数		対前年 増減数	主な増減理由	課・所名
部 門		30 年	31 年			
一般行政	議 会	4	4	0		議会事務局
	総 務 ・ 企 画	52	54	2	業務増加に伴う職員増 欠員補充に伴う職員増	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	14	1	業務増加に伴う職員増	産業振興課、土木課、農業委員会事務局
	商 工	6	7	1		商工観光課
	土 木	21	22	1	業務増加に伴う職員増	土木課、都市建設課
	民 生	94	93	▲ 1	事務の縮小に伴う職員減	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	23	1	業務増加に伴う職員増	健康推進課、環境課、 沖の島へき地診療所
	小 計	230	235	5		
特別行政	教 育	26	25	▲ 1	事務の縮小に伴う職員減	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		256	260	4		
公営企業 等 会 計	水 道	8	9	1		水道課
	交 通	9	7	▲ 2	欠員不補充に伴う職員減等	企画課（定期船事務所）
	下 水 道	3	3	0		水道課
	そ の 他	24	25	1	派遣に伴う職員増	市民課、税務課、長寿政策課
	小 計	44	44	0		
合 計		300	304	4		

（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、職員数には退職者を含み、一部事務組合等への派遣職員ならびに臨時および非常勤職員は除いています。

（注）各年 4 月 1 日現在

問 総務課 ☎ 63-0948

子ども達からの人権メッセージ

第71回人権週間の事業として、宿毛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47編、標語232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。

作文の部では、児童生徒達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。その作品の中から、作文1編と標語をご紹介します。

「みんなで支え合って命を大切に」

小筑紫小学校 6年

吉野 千夏



みなさんは、命を大切にしていますか。

私は、普段生活していて気になっていることがあります。それは、誰かに対して気軽に「死ね」や「消えろ」という言葉を口にする人がいることです。また、人に対してだけでなく自分がうまくいかなかったときにすぐ「死にたい」と口にする人がいるのも気になります。私は、そんな言葉を耳にするたびに悲しくなります。言った人は平気かもしれないけど、言われた人は一生心に傷が残る言葉です。他の人や自分、そのような言葉を気軽に使っている人は、命の大切さがわかっていないと思います。

私にはお父さんがいません。お父さんは、私が幼い頃に亡くなりました。それは私が、一歳か二歳だったころの出来事なのでその時のことはよく覚えていませんが、お父さんが病気だったことや、病院へ

行った時のことは、少し大きくなってから家族から聞きました。

お父さんは、がんを治すための治療をするために病院に入院したそうです。その時は、お母さんも忙しかったので保育園のお迎えは、おじいちゃんやおばあちゃんに来てくれていたのを覚えています。少し寂しい思いをしました。お父さんはまたきつと帰ってくると思っていた。しばらくすると、お父さんのがんは治り、家に帰ってきました。お父さんの病気が治ったときいて、「お父さんと遊べる」とうれしい気持ちになりました。

しかしお父さんとの楽しい生活は、長くは続きませんでした。その後お父さんのがんは再発して、また同じ病院での入院生活になりました。その時周りの状況がわからなかった私は、

「なんでまた入院するの？」

と不思議に思っていました。家族全員がお父さんのために毎日頑張っていたけれど、そんな中でも幼かった私は、ただ普通の生活を送っているだけでした。

その後お父さんは、がんで亡くなりました。その時、お母さんや兄や姉、周りの人々は泣いていて、とても暗い雰囲気だったそうです。私は、その時のことをはっきりと覚えていませんが、話を聞いて悲しくなりました。また、これは最近のことですが、お父さんの職場の人が来た時、

「元氣やったがに、悲しいね。」

と言っているのを聞いて、私の家族だけでなくその人もお父さんが死んでとても悲しいんだと感じました。一つの命がなくなるということとは、たくさんの人が辛く悲しい思いをするのだということを実感しました。

お父さんが亡くなってから十年近く経ちました。私が保育園や小学校に入学したばかりのころは、お父さんがいなくてさみしいなと思うころがありました。なぜなら、周りのみんなはお父さんがいて、運動会や

入学式などには来てくれていたのに自分にはお母さんしかいなかったからです。その時は、他のみんなのことをうらやましく思っていました。

でも、今はそんなことは思っていない。なぜなら、お父さんがいなくてもお母さんが私達兄妹のために一生懸命頑張ってくれているからです。もうお父さんはいないけれど、お母さんのことを大切にしていきたいと思います。

私は、お父さんとの思い出から、命は一つしかない、命は失ったらもどってこないということを知りました。だから、気軽に命を粗末にするような行動や発言をする人は、いくら友達であっても許しません。

しかし最近、小学生や中学生が自殺をしたというニュースや小さい子どもが親に虐待を受けて亡くなったというニュースをよく聞くので、とても悲しい気持ちになります。ニュースを詳しく見ていると、命を大切にしない理由は、嫌なことがあったからとか、親の仕事のストレスや言うことを聞かないからイライラを子どもにぶつけた、といった理由があるそうです。このようなニュースを見るたびに残念な気持ちでいっぱいです。

命を粗末にすることは、絶対にあってはいけません。なぜなら、私のお父さんのように生きたくても生きられない人がこの世の中にはいるし、せつなく親からもらった大切な命だからです。

命を大切に生きていくために大切なことは、「みんなで支え合うこと」だと思います。辛いことがあっても、周りの人々と支えあって声をかけ合いながら生きていける世の中になってほしいです。困っている人がいたら、相談に乗り、命を粗末にしてはいかないということを教えていきたいです。

私は、これからも命を大切にしてみんなで支え合って生活していきます。これからさらに、みんなが命を大切にできる社会になることを願っています。

人権標語

ありがとう いつてもらって ぽっかぽか

山奈小学校 一年 柴岡 咲空

友だちと えがおの花を さかせよう

小筑紫小学校 二年 中西 輝

だいじょうぶ やさしい心で 声かける

橋上小学校 二年 竹村 優衣

いつだって 一人じゃないよ みんないる

沖の島小学校 三年 増本 帆花

今日もまた え顔であいさつ 「また明日」

平田小学校 四年 結城 京志郎

ニコニコの 花咲く学校 つくろうよ

大島小学校 五年 堀江 真結花

広げよう 社会と心に バリアフリー

宿毛中学校 一年 宮尾 淳之介

誰かじゃない 目をそらさずに 自分から

小筑紫中学校 二年 早川 倅平

君がいる そこにはちゃんと 意味がある

宿毛中学校 二年 和田 圭太

救いの手 差し伸べてこそ 友達だ

東中学校 三年 津野 竜也

宿毛市スポーツ賞候補者の推薦受付開始

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。所定の推薦書に必要事項を記入の上、推薦要項による添付書類とともに、推薦してください。

受賞者は、候補者または候補団体を選考委員会で審議の上決定します。

表彰の対象 原則として、宿毛市に住所を有する者および出身者。ただし、公的職務・営業として体育の指導などを行っている者、親善交流を目的とした競技会での成績は対象外。また奨励賞は、市内在住および出身者が2/3以上は団体表彰、2/3以下であれば個人表彰とする。

選考対象期間 1月1日から12月31日までの1年間とする。

推薦書提出先 ●総合運動公園（山奈町芳奈 4024 番地） ●生涯学習課（宿毛文教センター内）

提出期限 1月20日（月）

※推薦書・推薦要項は宿毛市ホームページ、推薦書提出先へ備え付けています。

問 総合運動公園 ☎ 66-1467

プレミアム付商品券事業

プレミアム付商品券の申請期限が1月31日（金）までとなっています。ぜひご購入ください。

購入対象者 ①令和元年度住民税非課税者（課税基準日：平成31年1月1日）

※住民税課税者と生計同一の配偶者・扶養親族、生活保護受給者等を除く

②平成28年4月2日～令和元年9月30日までの間に生まれた子が属する世帯の世帯主

申請窓口 商工観光課 ※②の方は申請不要

購入窓口 宿毛商工会議所

販売価格 1冊4千円 ※額面5千円（500円券×10枚綴り）

購入限度 購入対象者1名につき5冊 ※1冊ごとに購入可

販売期限 2月28日（金）

問 商工観光課 ☎ 63-1119

宿毛市出会い・結婚支援事業費補助金

高知県が行っているマッチングシステム「高知で恋しよ!! マッチング」への入会登録料を補助しています。

高知で恋しよ!! マッチング

高知県が運営する出会いの支援を望む独身の方の1対1の出会いをサポートする会員制のお引き合わせシステム

高知で恋しよ!!
マッチング
の詳細はこちら



補助要件や内容に
ついての
詳細はこちら



問 企画課移住定住推進室 ☎ 63-1118

お誕生おめでとう (令和元年11月受付分)

住 所	赤ちゃん	保護者
平田町東平1丁目	わだ 和 菜奈	将平
山奈町山田	よこえ 横江 明	牙
片島	なかまち 中町 仁香	幸二
坂ノ下	いけうえ 池上 夢莉	優矢

ご冥福をお祈りします (令和元年11月受付分)

住 所	氏 名	享 年
山奈町山田	川田 三九男	87
小筑紫町栄喜	高木 一正	88
山奈町芳奈	下村 衛	93
大島	佐竹 忠彦	81
山奈町山田	山本 ミヨエ	96

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

問 市民課 ☎ 63-1112

宿毛の歴史講座 3「大江卓と第1回衆議院選挙」

毎月1回連続5回の「宿毛の歴史講座」第3回は、明治時代になって新たに開設された衆議院選挙に市民に推されて岩手県から出馬して当選した大江卓について紹介します。

日時 1月24日(金) 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

第21回芸能発表会開催

新春恒例の公民館サークル活動メンバーによる「芸能発表会」を次のとおり開催します。

お互いの親睦を深めるとともに、練習の成果を発表する晴れ舞台です。10団体100名以上の出場が予定されています。日本舞踊、合唱、社交ダンスなど内容盛りだくさんの迫力あるステージをお楽しみください。

日時 1月19日(日) 13時～ **場所** 宿毛文教センター1階 多目的ホール

問 中央公民館 ☎ 63-2618

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)

●わたしのわごむはわたさない

ヨシタケシンスケ 作・絵



PHP 研究所
このわごむはわたしがもらったの。わたしのものなの。わたしがすきにしているのよ？すごくない？だれにもあげたりできないわ。だってこれはわたしのたからものなんだもの…。ヨシタケシンスケのユーモア絵本。

●あした、また学校で

工藤純子 著／講談社

●ふゆとみずのまほうこおり

片平孝 写真・文／ポプラ社

●希望という名のアナログ日記

角田光代 著

小学館



角田光代のエッセイ集。半生を振り返る回想から、愛してやまない忌野清志郎論、シャネルNo5のドキュメント、そして、恋愛と結婚、美味しい旅の記憶までを鮮やかに描く。ほか、短篇「それぞれのウィーン」も収録。

●星と龍

葉室麟 著／朝日新聞出版

●枝元なほみの今夜はおでん

枝元なほみ 著／技術評論社

シェアサイクル

問 企画課 ☎ 63-1118

スマートフォンのアプリで365日24時間いつでも自転車をレンタル・返却が出来るととても便利なサービスです。宿毛市には8台(うち5台は全国初となる3輪車)の自転車と5つのポート(市役所・宿毛駅・東宿毛駅・宿毛まちのえき 林邸・定期船乗り場)で利用できます。

シェアサイクルの詳細内容についてはPIPPAホームページ(<https://pippa.co.jp/>)よりご確認ください。



この事業は、シェアサイクルの活用促進に関する連携協定を締結している株式会社オーシャンブルースマート・NECソリューションイノベータ株式会社のサポートのもと行っています。

大江 卓ものがたり 最終話「晩年」



画：布 告文

漫画「大江卓ものがたり」の終わりにあたり

卓囲会 会長 大江 貞男

「近代ヒューマニスト」「近代人権の父」と言われる「大江卓」。皆様のご理解のもと、このシリーズも最終話を迎えました。大江卓は多くの分野（政治家、官吏、実業家、僧侶など）で業績を残しましたが、その根拠には「人は皆平等である」との、振れることの無い信念を貫いた、正に稀有な人物でした。晩年になり、卓は二人の尊敬する人がいると言っておりました。一人は坂本龍馬（自由で卓越した発想）であり、もう一人は福澤諭吉（人権重視）でした。卓の生き様を顧みると、この二人を尊敬していたことが良くわかります。

この度、大江卓を漫画化して広報すくもに掲載させていただいた主な目的は、「大江卓」を、より気楽に皆さんに知っていただきたかったこと、取り分け、未来を担う子ども達には卓の精神を学び、よく咀嚼した上で自分の考えをしっかりと持ち、自信と誇りを胸に成長して欲しかったことです。グローバル化が進む現代そして未来に、もはや世界を視野に入れないで生きていくことはできません。子ども達にはぜひ、世界に目を向け、社会に羽ばたいて欲しいと願っております。

最後になりましたが、このシリーズ終了に際し、ご協力くださった関係諸氏、特に全ての原画の製作にご尽力いただいた布 告文氏にはこの場をお借りして深謝致します。さらに「大江卓ものがたり」をご愛読くださった読者の皆さんに心より感謝申し上げます。誠にありがとうございました。

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

情報コーナー

i 睡眠教室

日時 1月29日(水)

17時30分～19時

場所 聖ヶ丘病院 作業療法室

参加費 無料 駐車場 有

内容

- 産業医の立場から勤労者のための健康アドバイス

講師 高村 祥吾氏

(精神科医 聖ヶ丘病院 副院長兼精神科医長)

- 睡眠からアプローチする健康経営について

講師 木下 理恵氏

(日本睡眠学会認定技師)

問 聖ヶ丘病院 小島

☎ 63-2146

i 相続登記無料相談会

高知県司法書士会では、2月を「相続登記はお済みですか月間」と定め、県内10箇所で開催する無料法律相談会を実施します。

日時 2月1日(土)

10時～15時

場所 片島公民館

問 高知県司法書士会 総合相談センター ☎ 088-825-3143

i 2020年農林業センサス

この調査は5年おきに実施され、今後の農林業の政策に役立てるための大切な統計調査です。

農林業を営む方を調査員が訪問し聞き取りで質問をした後、調査票の配布・回収を行います。

皆様のご協力をお願いします。



問 企画課 ☎ 63-1118

i おしごとカフェ
in四万十市

もう一度働きたい方を対象に、企業の方と直接、お仕事の内容や希望する働き方等を気軽に話せる茶話会形式の相談会です。

日時 1月22日(水)

14時～16時

場所 物産館 サンリバー四万十
(四万十市右山383-7)

参加費 無料

対象 概ね55歳以上の方

定員 先着20名(要事前申込)

参加企業 5社(幡多地域)

問 高知県経営者協会
生涯現役促進地域連携事業
☎ 088-879-1907

i 無料人権相談

弁護士資格のある人権擁護委員が人権相談をお受けします。

日時

1月23日(木) 13時～15時

場所

高知地方法務局四万十支局
(四万十市右山五月町3番12号)

相談時間 1人30分

※秘密厳守 ※要予約

問 高知地方法務局四万十支局
☎ 0880-34-1600

i 認知症予防教室

1月は「高齢者の買い物トラブルと対策」をテーマに幡多広域消費生活センターから講師をお招きし、講座と座談会を開催します。

日時 1月31日(金)

14時～15時

場所 聖ヶ丘病院 作業療法室

参加費 無料 申込 不要

駐車場 有

問 聖ヶ丘病院 地域連携推進室
中野・長尾 ☎ 63-2146

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～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 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、翌朝に水が出なかっ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、保温材を巻き付けたり、専用の保温チューブを購入したりしてください。



※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。水道料金が掛かりますので、出し過ぎにご注意ください。

問 水道課 ☎ 63-3552

i 今月の1日行政相談所

日時 1月28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

「ビキニの海のねがい」 原画展

「ビキニ事件」は、第5福竜丸だけでなく高知県内の漁船も多く被爆しています。そのことを子どもたちに伝えるために作られた紙芝居「ビキニの海のねがい」の原画展を開催します。

日時

1月23日(木)～2月3日(月)

9時～17時

※初日 13時～17時

※最終日 9時～15時

場所

宿毛文教センター1階
ホワイエ



主催 ビキニの海の紙しばいを作る会

後援 宿毛市教育委員会

問 ビキニの海の紙しばいを作る会
橋田 ☎090-4334-9660

こども食堂 ゆめ

今年もまた手作りの美味しいお料理でおもてなし。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。スタッフ一同お待ちしております。

日時

1月19日(日)

12時～15時

場所

宿毛まちなえき 林邸

参加費

高校生以上 300円

小・中学生 100円

幼児 無料

メニュー

カレーライス 野菜のキッシュ
マカロニサラダ りんごのパウンドケーキ フルーツ

主催 こども食堂ゆめ

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



高齢者の消費者トラブル にご注意ください

高齢者を消費者トラブルから守るためには周囲の見守りが重要です。

●不審な契約書などの書面や宅配便等の不在通知がないか。

●健康食品など使用していない商品が大量にないか。

●認知症の場合は成年後見制度の利用も検討する。 など

トラブルや被害に遭ったと思ったら消費ホットライン(☎188)や企画課までご連絡ください。

問 企画課 ☎63-1118

第44回ちびっこ探検学校 ヨロン島 参加者募集

海水浴・洞窟探検などをして全国の参加者や在日外国人小学生と一緒に活動・生活しませんか。

期間 3月26日(木)～
4月1日(水)

場所 鹿児島県大島郡与論町

定員 300名

応募締切 3月5日(木)

参加費 出発する場所による

問 (公財) 国際青少年研修協会
☎03-6417-9721

令和元年度 傾聴1日講座

傾聴とは、姿勢・しぐさ・表情などから相手を理解し、気持ちを汲み取り、共感する聴き方です。

傾聴の基礎を学び、日常の生活、職場、また家族や友人とのコミュニケーションなど、人と関わるあらゆる場面で生かしてみませんか。

日時 2月23日(日) 9時30分～15時

場所 宿毛市総合社会福祉センター

講師 高知とんぼの会

会長 山本 典判 先生

事務局長 山本 美知子 先生

対象 宿毛市在住の方

申込締切 2月17日(月) **申込方法** 電話

申込先 地域包括支援センター 担当：高橋・植野
(宿毛市総合社会福祉センター内)

問 長寿政策課 ☎63-9112 / 地域包括支援センター ☎65-7665

子育て支援 四季折々を体験しよう！ 「お正月・節分」

片島・獅子舞保存会による獅子舞踊りと折り紙の先生をお招きしてのお正月飾り作りをします。

日時 1月19日(日)
10時～12時

場所 宿毛まちなえき 林邸

参加費 無料

主催 ワールドスマイル

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

思いっきりたのしみ！
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 1月11日(土)

● 10時～12時 パン作り教室

講師にファミリーベーカリーさんが来てくれます。
(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 フェルトヘアピン作り(希望者)
(参加費無料/申込不要/先着25名)

日時 1月25日(土)

● 10時～12時 フラワーアレンジメント教室

可愛いお花の飾りを作ります。
(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。



■ 第41回部落解放文化祭

部落差別の解消と人権文化の創造をめざして取り組んできた成果や課題を発表・提起することにより、差別のない社会の実現をめざして共に交流・学習をし、お互いの幸福と明るい地域づくりを目指すことを目的として第41回部落解放文化祭を実施します。



日時

2月13日(木)～15日(土)

9時～17時 作品展示公開

2月16日(日)

9時30分～15時 作品展示公開

9時30分～11時30分 催し物発表会・物販

13時30分～15時 人権コンサート

演題 「手話と歌で笑顔になろう」

講師 よっこさん

場所 正和隣保館・正和児童館

問 正和隣保館 ☎ 63-2254

■ プロ野球選手合同自主トレ

開催日 1月6日(月)～11日(土)

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 選手

オリックス・バファローズ

小田 裕也 選手 ほか



問 総合運動公園 ☎ 66-1467

■ 第25回土佐西南文化交流祭

幡多の6市町村の文化協会が集い、地域間の交流を目的に芸能発表する土佐西南文化交流祭が宿毛市で開催されます。

日時 2月16日(日) 12時30分(開場12時)

場所 宿毛文教センター **入場料** 無料

内容 ● オープニング(橋上子ども和太鼓クラブ)

● 舞踊 ● バレエ ● 民謡 ● フォークダンス ● 琴演奏

● 日本舞踊など

問 生涯学習課 ☎ 63-3394

■ 移住者交流会 ～新年会～

移住者同志や地元の皆さんとの交流を図るため、定期的に移住者交流会を開催しています。「新年会」では昼食会やお楽しみタイム・大輪投げ大会を予定しています。たくさんの参加お待ちしております。

日時 1月18日(土) 11時30分～15時

※11時15分集合

場所 道の駅「ふれあいパーク大月」集合

※集合後、あたご公園(大月町弘見)に移動

参加費 1千円(昼食代含む)

申込締切 1月10日(金)

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



食べ物をのどに詰まらせる窒息にご注意

新年を迎え、お餅料理を食べる機会が多いと思いますが、お餅はのどに詰まりやすい食べ物であり、窒息事故の危険が高くなります。

窒息事故を防ぐポイント

- 餅や肉片は小さく切って、食べやすい大きさにする。
- 急いで飲み込まず、ゆっくりと噛んでから飲み込む。
- 乳幼児や高齢者と一緒に食事をする際は、適時食事の様子を見るなど注意を払うよう心がける。
- 食事の際は、お茶や水を飲んで喉を湿らせるなど水分と一緒に食べる。

チョークサイン

窒息を起こし、呼吸ができなくなったことを他の人に知らせる世界共通のサインです。チョークサインを出しているとき、声を出せないとき、顔色が急に真っ青になったときなどは、食べ物などにより気道が塞がれていることが疑われます。そのようなときは大きな声で助けを呼び、119番通報とAEDの搬送を依頼し、直ちに気道異物除去を始めます。



呼びかけて反応があれば...

- まず咳をすることが可能であれば、できる限り咳をさせる。
- 咳もできずに窒息しているときは、年齢・性別に関係なく実施可能な背部叩打法はいぶだこうほうを行う。

背部叩打法の実施手順

食べ物を詰まらせた人(傷病者)が立っているか、座っている場合は、やや後方から片手で傷病者を支えてうつむかせます。もう片方の手のひらの付け根で、傷病者の肩甲骨と肩甲骨の間を上方に強く4～5回、迅速に叩きます。異物が取れるか、反応がなくなるまで続けます。



※反応がなくなった場合には、ただちに心肺蘇生法を開始してください。

※宿毛消防署では毎月第3日曜日に普通救命講習を開催しています。心肺蘇生法等の受講を考えている方は宿毛消防署までご連絡ください。

問 宿毛消防署 ☎63-3111(代表) ☎63-3300(火災・災害用) FAX 63-3396

ペットのための災害前準備

災害が起きる前からペットのために備えておきましょう。

- 移動用ケージ(キャリー)に入ることを嫌がらないように慣れさせておく
- 不必要に吠えないようにしたり、決められた場所で排泄するようにしつける
- 人や他の動物を怖がらないよう慣れさせる
- 避難所では感染症のリスクが高まるため定期的なワクチン接種や寄生虫の駆除を行う
- ペットフードやトイレ用品などのペット避難用品を5日以上備えておく
- ペットの受け入れ可能な避難所などの情報収集
- 親戚や友人など一時的な預け先の確保
- 所有者がわかる首輪・迷子札をつけたりマイクロチップを装着する
- 不妊去勢手術を行っておく
- 猫は室内で飼う
- 近所の飼い主さんと顔見知りになり、災害時の対応について話し合いをする

これらの対策をすることで、ほかの避難者とのトラブルやそのほかの様々なトラブルに巻き込まれるリスクを大幅に削減することができます。ご不明な点がございましたらお問い合わせください。

問 健康推進課 ☎63-1113

～新成人のみなさんへ～

20 歳になったら国民年金

国民年金の制度は、年をとったとき、病気や事故で障害が残ったとき、家族の働き手が亡くなったときに、働いている世代みんなでその人の生活を支えようという考えに基づくものです。20 歳になったら「国民年金加入のお知らせ」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。

国民年金のポイント

- 老後を支える終身保障
「老齢基礎年金」が受け取れる一生涯の保障です。
- 万が一の障害や遺族を保障
老後だけでなく現役世代の保障も充実しています。
- 保険料が控除
納めた保険料の全額が所得から控除されます。
- 基礎年金の半分は国（税金）が負担
基礎年金の半分は国から支払われています。

国民年金保険料を納めることが難しいときは、「学生納付特例制度」と「納付猶予制度」

- 「学生納付特例制度」
学生ご本人の所得が一定額以下の場合、国民年金保険料の納付が猶予される制度です。
対 象
学校教育法に規定する大学、大学院、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校及び各種学校（修業年限 1 年以上である課程）、一部の海外大学の日本分校に在学する方
- 「納付猶予制度」
学生でない 50 歳未満の方で、ご本人および配偶者の所得が一定額以下の場合に国民年金保険料の納付が猶予される制度です。

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。また、保険料には学生納付特例制度、納付猶予制度の他、免除制度があります。国民年金のご相談・お手続きについては、年金係または幡多年金事務所までお問い合わせください。

公的年金の源泉徴収票送付

老齢年金は、所得税法上の雑所得として課税の対象になります。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 年間の年金の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 月下旬から 2 月上旬にかけて送付されますので、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。

出産前後の国民年金保険料免除

平成 31 年 4 月から出産前後期間の国民年金保険料が免除される制度が始まりました。出産予定日または出産日が属する月の前月から 4 か月間の国民年金保険料が免除になります。届出は、出産予定日の 6 か月前からできます。

対 象 平成 31 年 2 月 1 日以降に出産をした方

問（ページ内すべて）幡多年金事務所 ☎ 0880-34-1616（自動音声案内）

日本年金機構幡多年金事務所による

年金相談

問 幡多年金事務所 ☎ 0880-34-1616

日 時 1 月 21 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。

国民健康保険に加入の方へ

高額療養費の申請 ～領収書は大切に保管しましょう～

医療機関を受診する際、保険証（70歳～74歳の方は保険証と高齢受給者証）、限度額適用認定証を医療機関の窓口で提示することで、自己負担限度額までの支払いで済みます。しかし、限度額適用認定証は、医療機関ごと、入院・外来ごとで使用するため、複数の医療機関を受診した場合、月額自己負担限度額を超えての支払いになることがあります。

このような場合、申請することによって、自己負担限度額を超えて支払った額の払い戻しを受けられる「高額療養費」という制度があります。

高額療養費の計算

- 医療機関ごと（入院・外来ごと）で計算します。ただし、院外処方箋により薬局で支払った自己負担額は、処方箋を交付した医療機関での自己負担額と合算します。
- 月の1日から末日まで、暦月ごとの受診について計算します。
- 差額ベッド料や保険診療外、入院中に負担する食事代などは、高額療養費の自己負担額の計算には含まれません。
- 69歳以下の方は、同一の世帯で、同月内に医療機関ごと（入院・外来ごと）の医療費の自己負担額が2万1千円以上の場合が2回以上あったとき、それらの額の合算額が自己負担限度額を超えた場合は合算できます。（世帯合算）

病院を受診した情報は審査機関において審査され、受診月から概ね3～4か月後に市町村に届きます。その後、高額療養費の対象と思われる方については、申請の勧奨通知を送ります。

申請には領収書が必要で、領収書がないと減額となる場合もありますので、領収書は大切に保管しておきましょう。領収書を紛失した場合、再発行をお願いすることがあります。

申請に必要なもの

- 世帯主の印鑑
（認め印（シャチハタ以外））
- 領収書
- 世帯主名義の振込先の口座がわかるもの
- 受診された方の保険証
- 申請の勧奨通知が届いた場合は、その通知

問 市民課 ☎ 63-1112

有料広告

宿毛市に初めての介護医療院が誕生します。

「介護医療院」は日常生活の場であり、医療機能、介護機能、リハビリ機能を備えた新しいタイプの介護保険施設です。



「令和2年4月1日より、大井田病院3階療養病棟は『介護医療院おおいだ』に転換します」

『介護医療院おおいだ』は、利用者の皆さま・家族の皆さまが安心して療養していただける環境づくりを目指してまいります。

【お問い合わせ】
特定医療法人 長生会
大井田病院

〒788-0001 高知県宿毛市中央8丁目3番6号
TEL 0880-63-2101（病院代表）
TEL 0880-63-1740（地域連携相談室直通）

マイナンバーカードを作리ませんか【スマートフォン申請編】

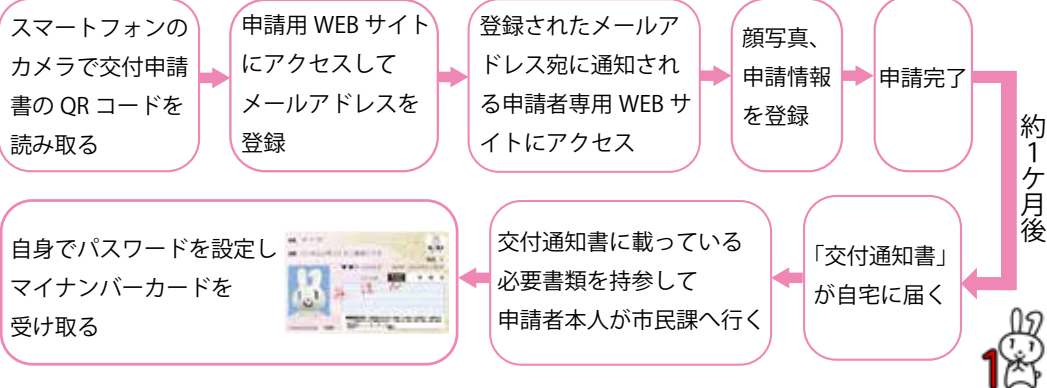
マイナンバーカード（個人番号カード）の申請は、スマートフォンでも行うことができます。

用意するもの

- スマートフォン ● スマートフォンで撮った顔写真
- QRコードのついた個人番号カード交付申請書
（平成27年10月以降に送付された通知カードに添付されている個人番号カード交付申請書等）
※交付申請書をお持ちでない方は、本人確認書類を持参して市民課で交付申請書の再発行ができます。



手続きの流れ



※手続きに関して不明な点があれば、市民課市民係までお問い合わせください。

問 市民課 ☎ 63-1112

第3回宿毛市子ども相談会

この相談会は、専門的知識及び技術を必要とする子どもさんについて、その子どもさん自身の発達状況を保護者と関係者が共有し、早期治療や育児支援を行い、心身の発達を促進するために、幡多児童相談所の協力を得て年3回実施されています。今年度、最後となる第3回目を次の日程で実施しますので、相談を希望する方は各学校及び保育園等または市役所窓口にご相談ください。

日時 2月5日（水） 9時30分～16時（事前申込制）

場所 宿毛文教センター 申込締切 1月23日（木） 予定人数 約3～4人程度（先着順）

※検査等の都合上、一人につき1～2時間程度かかります。

問 各学校及び保育園等／福祉事務所 ☎ 63-1114 / 宿毛市家庭児童相談室 ☎ 63-1147

介護予防・日常生活圏域ニーズ調査

宿毛市に住民票がある（令和元年10月1日時点）65歳以上の介護認定を受けていない方、長期入院及び施設入所をしていない方を対象に「介護予防・日常生活圏域ニーズ調査票」を送付します。回答は、調査票に直接記入し、記入後は同封の返信用封筒に入れて、切手を貼らずに投函してください。

多くの皆様のご回答をお待ちしています！



この調査は第8期介護保険事業計画策定の基礎調査として、高齢者の生活状況を把握するものです。今後の高齢者福祉施策を検討する上で大切な資料となります。

問 長寿政策課 ☎ 63-9112



ヒートショックに注意

ヒートショックとは

急激な気温の変化によって血圧が大きく変動することをきっかけとして起こる健康被害の総称です。失神、不整脈、心筋梗塞、脳梗塞などを起こすことがあり、命を落とす危険もあります。特に冬場の入浴時に起こりやすく、浴室での事故は11月あたりから増え始め、12月、1月にピークを迎えます。

高齢者の事故のうち入浴中の事故は交通事故よりも多くなっており、件数も年々増加しています。高血圧・糖尿病・脂質異常症など、動脈硬化のリスクがある方や肥満・睡眠時無呼吸症候群、不整脈などがある方についても、ヒートショックの影響を受けやすいです。また、持病もなく健康な方でもヒートショックを起こすことがあります。

浴室で「ヒートショック」が起こる原因

●暖かい部屋から寒い脱衣所で服を脱ぎ、寒い浴室へ入る

服を脱ぐことで、体温が奪われて血管が収縮し、血圧が急激に上がります。

●暖かい湯船に入る

体が温まることで、血管が拡張し、血圧が急激にさがります。

⇒この血圧の「急激な変化」がヒートショックの要因です。



ヒートショックを防ぐためにできること

●十分な水分補給

冬場はつい長湯をしてしまい、気づかない間に脱水症状を起こしている場合があります。入浴前後にコップ1杯の水やお茶を摂取するように心がける。

●温度差をなくす

脱衣所や浴室の室温が低くならないよう、暖房器具を使って温めておく。

●入浴前は家族で声かけ

何かあった時にすぐに気づけるよう、家族がいる時間帯での入浴を心がけ、お互いに「お風呂にはいるよ」と声をかけ合う。外気温が下がる前の夕方までに入浴する。

●湯船に入る前にかけ湯

浴室が暖かくても、冷えた体で急にお風呂につかるとヒートショックを起こすことがあるため、かけ湯は肩よりも、みぞおちから下にかける。

※肩からかけ湯をすると、しばらく経つと冷えて、無意識に肩まで湯につかってしまい、心臓に負担をかけることになります。

●お湯の温度は41度以下

室温が20度以下の場合、湯温が41度を超える熱いお湯は血圧を上昇させるため気をつける。

●半身浴時はお風呂の蓋は体の前、乾いたタオルを肩に

もしもの時に体がよりかかれるよう、蓋を体の前に置いておく。上半身が冷えてしまわないよう乾いたタオルを1枚、肩にかける。

※半身浴は心臓への負担が少ない入浴方法です。

●体調が悪い、飲酒後、食後すぐ、精神安定剤や睡眠薬を飲んだ後、気温が低い早朝や深夜の入浴は控える。

問 長寿政策課 ☎ 63-9112

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:今月号で最終回をむかえた「〇〇〇ものがたり」?

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

12月号の正解 発表

A: 花へんろ

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。1月15日(水)(消印有効)



忘れてませんか 特定健診

今年度、宿毛市の集団健診を受け忘れてしまった方、まだまだ特定健診の受診ができます。宿毛市内の特定健診実施医療機関では、3月31日(火)まで受けることができます。1年に1回特定健診を受けましょう。

対象者 国民健康保険を持っている40歳以上の方

健診料 無料(国保の方は全額約8千円相当を宿毛市が負担しています)

持参物 ●保険証 ●2019年度特定健康診査受診券(紛失した場合はご相談ください)

●問診票(なければ病院にご相談ください)

宿毛市特定健康診査実施医療機関一覧

医療機関名	受診可能曜日	受付時間	備 考
大井田病院 ☎63-2101	月～金(第1木曜日以外)	9時～11時	予約不要
奥谷整形外科 ☎63-1202	月～水、金	9時～12時 14時～17時	予約不要
		木、土	
川村内科クリニック ☎66-2911	月～水、金	9時～11時 14時～15時	原則予約不要
		木、土	
田村内科クリニック ☎63-1668	月～水、金	9時～11時30分 14時～16時30分	予約不要
		土	
筒井病院 ☎66-0013	月～金	8時30分～10時 13時30分～15時	原則予約不要
		土	
幡多健診センター ☎66-2800	水	14時～14時30分	要予約
沖の島へき地診療所 ☎69-1330	火～金	診療時間内	診療所にお問い合わせください

※予約不要の場合でも事前に電話での確認をお勧めします。

問 健康推進課 ☎63-1113

宿毛健康フェス

日々の運動習慣は、生活習慣病(高血圧症・脂質異常症・糖尿病など)の予防にとっても有効です。「ちょっと太っている」「ちょっと血圧が高い」「ちょっとコレステロールが高い」の「ちょっと」をそのままにするのは危険です。今のうちに、運動習慣や生活習慣を見直してみませんか。

今回はラジオ体操について正しい方法を教えてもらいます。



日時 1月25日(土) **場所** 宿毛市総合運動公園 武道場 **申込** 不要

8時30分～9時 受付

9時～10時20分 ラジオ体操・正しい歩き方

10時20分～10時30分 健康講話

持参物 ●水分補給できるもの ●動きやすい服装 ●室内履き **その他** 託児が必要な方はご相談ください。

※健康パスポート当日発行も実施します。ヘルシーポイント1～4枚配布もあります。

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
1	26(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
1	9(木) 23(木)	市役所税務課	17:15～19:00

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 (金)
高知けいば パルス宿毛		
1月 1・12・13・14・15・19・21・22・26・28・29 2月 2・4・5・9・11・12・16・18・19・23・24・26		
〈HP〉 http://www.keiba.or.jp 〈i-mode〉 http://www.keiba.or.jp/i/		

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
14 金	宿毛市総合社会福祉センター	9:15 ~ 9:35
21 金	宿毛市総合社会福祉センター	9:15 ~ 9:35

離乳食講習会

日	場 所	受 付 時 間
26 水	宿毛文教センター	12:40 ~ 12:55

赤ちゃん広場

日	場 所	実 施 時 間
7 金	子育て世代包括支援センター	10:00 ~ 11:30
19 水	地域子育て支援センター	9:30 ~ 11:30

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
12 水	宿毛文教センター	12:15 ~ 12:55

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	11月24日 (日)
胃がん検診	11月24日 (日)
大腸がん検診	11月27日 (水) 回収分
前立腺がん検診	11月24日 (日)
子宮頸がん検診	11月29日 (金)
乳がん検診	11月21日 (木)

今年度最後のがん検診

日時 2月16日 (日) 9時~10時30分 場所 幡多健診センター

申込期間 1月8日 (水) ~ 1月31日 (金)

(完全予約制。定員に達し次第受付終了。毎回大変人気です。お早めにご予約ください。)

申込 高知県総合保健協会 ☎ 088-831-4351 / ☎ 088-833-4668 (平日 8時30分~17時)

検診名	対象者	料 金
肺がん検診	40歳以上の男女	200円 (65歳以上無料)
胃がん検診 (バリウム)		600円
大腸がん検診		200円
乳がん検診	40歳以上の女性 (前年度未受診者)	500円
子宮頸がん検診	20歳以上の女性 (前年度未受診者)	

※幡多地域での検診のご案内です。その他の日程等については、高知県健康対策課ホームページをご確認いただくか、高知県総合保健協会までご連絡ください。

問 高知県総合保健協会 ☎ 088-831-4351 ☎ 088-833-4668

HUP!HOLLAND HUP!

我々宿毛市民は、オランダ応援団

オランダ大使館から民族衣装が届きました



宿毛市総合運動公園で展示中

オランダ人の平均身長は世界一高く(女性約171 cm、男性約184 cm)、民族衣装もビックサイズです。
お立ち寄りの際はぜひご覧ください。

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



地域おこし協力隊通信

林業担当 斉藤 祥太郎

こんにちは!
地域おこし協力隊林業担当の
斉藤です

早いもので2月の着任から約10か月が経ちました。林家としてはまだまだ未熟ですが、これまでに「トラック」「林内作業車」を購入して、着々と自伐型林家への準備を整えています。



地域おこし協力隊募集中

林業地域おこし協力隊は、現在5人で活動しています。そして来年度、新たに3人の林業地域おこし協力隊を募集中です。さらには農業でも地域おこし協力隊も募集が始まり、各分野で活動を応援して頂いています。自伐型林業の振興には、宿毛市の皆さんと活動することが大切ではないかと考えています。

林業に興味のある宿毛市の皆さん、
一緒に林業してみませんか?

地域おこし協力隊公式
Facebook 活動中



1月の行事予定

日	曜	内 容		時 間	場 所	問い合わせ先
6	月	プロ野球選手合同自主トレ（～11日）			宿毛市野球場	総合運動公園 ☎66-1467
7	火	識字学級			19:30 正和隣保館	正和隣保館 ☎63-2254
9	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
11	土	宿毛!! ワクワクたいけんひろば	パン作り教室	10:00	正和児童館	NPO 法人じんけんネットすくも ☎090-9710-3321
			自由交流	13:00		
		園庭開放（雨天 18 日）			10:00 宿毛幼稚園	宿毛幼稚園 ☎63-2914
		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
第 3 回陸上競技講習会（中・高）			14:00 宿毛市総合運動公園	佐賀町民館 ☎0880-55-2108		
12	日	第 31 期宿毛市囲碁・将棋名人戦			8:00 宿毛文教センター	中央公民館 ☎63-2618 囲碁：岩崎 ☎090-4789-4088 将棋：角辻 ☎090-9775-2009
13	月	人権啓発講演会「うまれてきてくれてありがとう」			13:30 宿毛文教センター	NPO 法人じんけんネットすくも ☎63-2254
14	火	ふれあい保育			9:30 市内各保育園	市内各保育園
		識字学級			19:30 正和隣保館	正和隣保館 ☎63-2254
16	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
		デイサービス			10:00 正和隣保館	正和隣保館 ☎63-2254
		習字教室			19:30 正和隣保館	正和隣保館 ☎63-2254
17	金	ほっと広場＊南～母推（ぼすい）さんの事業			10:00 宿毛市総合社会福祉センター	健康推進課 ☎63-1113
19	日	第 80 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☎63-2073
		四季折々を体験しよう！「お正月・節分」			10:00 宿毛まちなぎ 林邸	ワールドスマイル ☎090-5910-0989
		こども食堂ゆめ			12:00 宿毛まちなぎ 林邸	こども食堂ゆめ ☎090-5146-7529
		第 21 回芸能発表会			13:00 宿毛文教センター	中央公民館 ☎63-2618
20	月	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
		絵手紙教室			13:30 正和隣保館	正和隣保館 ☎63-2254
21	火	出張年金相談（予約制）			9:30 市役所（市民課で受付）	幡多年金事務所 ☎0880-34-1616
		識字学級			19:30 正和隣保館	正和隣保館 ☎63-2254
22	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
23	木	「ビキニの海のねがい」原画展（～2月3日）			9:00 宿毛文教センター	ビキニの紙しばいを作る会 橋田 ☎090-4334-9660
		夜間市税納付窓口開設日			17:15 市役所税務課	税務課 ☎63-1115
		習字教室			19:30 正和隣保館	正和隣保館 ☎63-2254
24	金	宿毛の歴史講座 3「大江卓と第 1 回衆議院選挙」			13:30 宿毛文教センター	宿毛歴史館 ☎63-5496
25	土	宿毛健康フェス			9:00 宿毛市総合運動公園	健康推進課 ☎63-1113
		宿毛!! ワクワクたいけんひろば	フラワーアレンジメント教室	10:00	正和児童館	NPO 法人じんけんネットすくも ☎090-9710-3321
			自由交流	13:00		
		宿毛幼稚園 PTA バザー			11:30 宿毛幼稚園	宿毛幼稚園 ☎63-2914
26	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
		第 17 回令和元年度土佐はし拳全日本選手権大会			11:00 スワロー会館	商工観光課 ☎63-1119
27	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
28	火	1 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
29	水	睡眠教室			17:30 聖ヶ丘病院	聖ヶ丘病院 ☎63-2146
30	木	習字教室			19:30 正和隣保館	正和隣保館 ☎63-2254
31	金	認知症予防教室			14:00 聖ヶ丘病院	聖ヶ丘病院 ☎63-2146
2 月						
1	土	相続登記無料相談会			10:00 片島公民館	高知県司法書士会 ☎088-825-3143
5	水	令和元年度第 3 回宿毛市子ども相談会			9:00 宿毛文教センター	各学校および保育園 福祉事務所 ☎63-1114 家庭児童相談室 ☎63-1147

第17回 令和元年度 土佐はし拳全日本選手権大会宿毛場所 出場者募集

はし拳発祥の地、宿毛市ではし拳をしてみませんか。初心者の方もぜひお越しください。

- 日時** 1月26日(日) 受付 11時 開会式 11時30分
場所 スワロー会館(平田町戸内 1717-2)
参加費 1チーム4千円(清酒ミニ3本・おつまみ付き)

出場チーム募集

- 参加規定** 1チーム3名(20歳以上・一般成年・男女不問)
申込締切 1月20日(月) 必着 ※40チームに達した時点で締切
募集チーム数 ●団体 40チーム ●個人 120名
申込 (一社)宿毛市観光協会 ☎63-0801 FAX63-0800
応募方法 申込書に必要事項記入のうえ FAX または郵送

- 主催** (一社)宿毛市観光協会
共催 宿毛はし拳友の会
後援 宿毛市・西南地域ネットワーク(株)・高知県酒造組合



問 商工観光課 ☎63-1119

ランナー大募集

第6回宿毛マラソン



- 日時** 5月31日(日) 9時30分
場所 宿毛市総合運動公園
定員 1,300人
申込 ●インターネット
●郵便振替用紙
●大会事務局(宿毛市総合運動公園内)
●生涯学習課(宿毛文教センター内)
申込締切 3月31日(火)



	制限時間	参加料
ハーフ	180分	一般 5,000円 高校生 2,500円
クォーター	100分	一般 4,500円 高校生 2,000円
2km	20分	一般 1,000円 小・中学生 500円



問 宿毛マラソン実行委員会事務局 ☎66-1467