SUKUMO C/PL

広報すくも 2020. 3

宿毛湾~冬の風物詩~

PICK UP

~
2020
四国西南
・無限大ライ
イド開催

P13 火災予防

P22 地域おこし協力隊通信

■厚生労働大臣・高知県知事 民生委員感謝状授与式

トピックス SUKUMO TOPICS

1月24日(金)、厚生労働大臣・高知県知事 民生委員感謝状授与 式が宿毛市総合社会福祉センターで行われました。これは3年に1回 の民生委員・児童委員並びに主任児童委員の一斉改選に伴い、退任さ れる民生委員の方々に贈られるものです。式では、厚生労働大臣並び に高知県知事からの感謝状と記念品を中平市長から贈呈しました。



厚生労働大臣・高知県知事感謝状贈呈者 ※在籍年数6年以上の委員

- ●嶋 布滋子さん(中央2丁目・松田町)
- ●宮尾 千鶴子さん(長田町)
- ●頼田 達彦さん(与市明・高校住宅)
- ●濱田 輝行さん(西町Ⅰ丁目・5丁目)
- ●久保 正幸さん(藻津)

- ●髙木 雅敏さん(栄喜)
- ●谷口 健一さん(高石・野地・長野)
- ●近藤 勝喜さん(下駄馬・上駄馬・奥黒川・岡松)

高知県知事感謝状贈呈者 ※在籍年数3年以上の委員

●江口 彰さん(桜町)

- ●浦田 文男さん(中央4丁目・5丁目)
- ●坂本 憲さん(錦・小深浦・大深浦)
- ●安澤 陽代さん(東須賀・西須賀・橋田)

※()内は、受持地区

問 福祉事務所 ☎ 63-1114

▍不二精機(株)が宿毛市への進出を表明

2月 18日 (火)、不二精機株式会社(本社 大阪市中央区 代表取締役社長 伊井 剛様)と宿毛市との進出協定締結式が高知県立会いのもと、高知県庁で行われました。

同社は、大阪本社をはじめ国内に4拠点、海外に4拠点の事業所を開設しています。そのうち愛媛県東温市の松山工場では、金型設計から金型で作った成形品の製造を行っています。



社員募集

この度、高知県内初となる「高知宿毛工場」を開設することとなり、「高知宿毛工場」では操業開始に向け、 設計、部品加工及び検査・磨き作業に従事していただける方を募集しております。ご興味をお持ちの方は、 ぜひお問い合わせください。

問 企画課 ☎ 63-1118

【宿毛市ふるさとワーキングホリデー実施中

宿毛市では、高知県外に暮らす若い皆さんを対象に、2~4週間程度、働いて収入を得ながら宿毛市での暮らしを体験していただく取り組み「宿毛市ふるさとワーキングホリデー」を実施しています。地域の方々との交流や学びの場をとおして、普段の旅行では味わえない地域の魅力をまるごと体感していただいています。



ご協力いただいた事業所のみなさま、ありがとうございます

- ●大串 重吉 ●(一社)宿毛市観光協会 ●(有)成田果樹園 ●林邸カフェ ●松岡 一人
- ●松岡 正 ●森下 憲一 ●龍馬がゆく園芸

(敬称略、順不同)

▮2020 四国西南・無限大ライド開催

全国のサイクリストが早春の高知県西南エリア7市町村の自然豊かで景色抜群のコースを駆け抜けるサイクリングイベントが開催されます。スタート・ゴール会場である宿毛市総合運動公園にて、選手の皆さんへのおもてなしや物販も行われます。さらに、オランダロードレース女子元トップ選手のイリス・スラッペンデルさんや全日本シクロクロス・マウンテンバイクチャンピオンの竹之内 悠さん、タレントとしてマルチに活動しサイクルモード幕張公式 MCを務める内藤 英未さんがゲストライダーとして参加予定となっています。



日時

3月 14日(土) 足摺ミドルコース 104・足摺チャレンジコース 130

3月15日(日) 四万十ロングコース 150・シクログコース (ポイントラリーイベント)

※出走時間:各コース8時~ 17時30分 シクログコースのみ9時~14時

場所

宿毛市総合運動公園(スタート・ゴール地点) ※参加申し込みは終了しています。

主 催 四国西南・無限大ライド実行委員会

後 援 高知県・(公財) 高知県観光コンベンション協会・ KUTV テレビ高知・高知新聞社・RKC 高知放送・ KSS さんさんテレビ・NHK 高知放送局・スポー ツニッポン新聞社・宿毛商工会議所 大会ホームページ

(https://www.shimantom ugendai.jp)



大会情報は SNSでも発信中▶





問 大会事務局【(株) 相愛】 ☎ 088-846-6703

|はなちゃんバス・沖の島循環バス・スクールバス (一般混乗部分)に新たな減免制度(割引)がスタート

市内の移動手段として運行しているはなちゃんバス・沖の島 循環バス・スクールバス (一般混乗部分) をご利用いただく際 に「運転経歴証明書」を提示していただくことで次のとおりの 減免 (割引) となります。

※「運転経歴証明書」の発行についてはすべての免許返納時に警察署での手続きが必要です。



開始時期 4月1日(水)~

対象車両はなちゃんバス・沖の島循環バス・スクールバス(一般混乗部分)

対象者 免許返納者(有効期間内のすべての運転免許証を自主返納し、運転経歴証明書の交付を受けた方)

減免内容

- ●はなちゃんバス・スクールバス (一般混乗部分) …大人料金の半額に減免
- ●沖の島循環バス…バス利用料金の半額に減免

減免方法 各種バスをご利用の際、運転手に運転経歴証明書(原本)をご提示ください。

[問]企画課 ☎63-1165

^{令和2年度} 生きがい大学さくら学園入学生募集









生きがい大学に入学し、仲間と一緒に生きがいづくりや健康づくりに参加しませんか。令和 2 年度の入学生を募集します。皆さんのご参加をお待ちしています。

開催日 年間6回予定(2ケ月に1回程度)

|場 所|宿毛文教センター

入学資格 市内在住で 60 歳以上の方

定員 240 名程度

内 容 生きがいづくりや健康づくりに関する講演等

募集期間 3月2日(月)~3月31日(火)

参加費 無料

※送迎バスの定員を超えた場合には事務局において決定させていただきます。

令和 2 年度生きがい大学日程表(予定)			
開催日	時間	備考	
5月22日(金)	13:30 ~ 13:50	入学式	
3月22日(並)	14:00 ~ 15:00		
7月30日 (木)	13:30~15:00		
9月11日 (金)	13:30 ~ 15:00	宿毛警察署・高知県立大学・聖ヶ丘病院等からのお話や	
11月 20日 (金)	13:30 ~ 15:00	笑いヨガなどで楽しめる内容となっております。	
令和 3 年 1月 29日 (金)	13:30 ~ 15:00		
2日26日(全)	13:30 ~ 14:30		
3月26日 (金)	14:40 ~ 15:00	卒業式	

[問]長寿政策課 ☎63-9112

▶土佐くろしお鉄道ダイヤ改正

ダイヤ改正日 3月14日(土)

中村・宿毛線の主な改正内容は次のとおりです。

1特急列車の列車名および運転区間を変更します。

中村発6時8分の「南風6号」岡山行が、「あしずり2号」高知行きに変更となります。

現行	南風 6 号(中村~岡山)中村発 6:08
改正	あしずり 2 号(中村~高知)発車時刻変更無し

※高知から岡山方面の特急南風に接続しています。

2 特急「あしずり 15 号」の運転時刻を見直し、到着時刻を 30 分繰り上げます。

現行	高知発 21:53 ⇒窪川着 22:59 ⇒中村着 23:36 乗換(普通列車)中村発 23:41 ⇒宿毛着 0:11
改正	高知発 21:23 ⇒窪川着 22:31 ⇒中村着 23:08 乗換(普通列車)中村発 23:13 ⇒宿毛着 23:44

3 中村発窪川行きの列車の時刻を 10 分繰り上げます。(窪川駅到着時刻に変更なし)

現行	中村発 8:10 ⇒古津賀着 8:13 ⇒土佐入野着 8:22 ⇒土佐佐賀着 8:44 ⇒窪川着 9:17
改正	中村発 8:00 ⇒古津賀着 8:03 ⇒土佐入野着 8:12 ⇒土佐佐賀着 8:34 ⇒窪川着 9:17

このほか、JR四国との調整等で最大で6分の時刻変更を行います。

問 土佐くろしお鉄道 ☎ 0880-35-4961

■第8回宿毛まるごと産業祭出店者募集

第8回宿毛まるごと産業祭に出展していただける宿毛市の事業者の方を 募集します。

□ 時 4月29日(水) 9時~15時

場 所 宿毛市総合運動公園

出店料 2 千円/ | ブース

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

条件 宿毛市で活動している事業者、団体、個人

内容

1 次産品の販売、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16日(月)

※出店には産業振興課への出店申請が必要です。

※保健所などへの届け出が必要な場合は出展者が責任を持って事前に行ってください。

※ブースの大きさは会場の設置状況により多少前後することがあります。







問 産業振興課 ☎ 63-1117

■第6回宿毛マラソン出店者募集

宿毛マラソンの開催にあたり、出店者の募集を行います。宿毛マラ ソンを一緒に盛り上げましょう。

売店設置期間 5月31日(日)

開設時間 7時~ 15時(途中閉鎖は認めません)

売店出店料

| テント5千円(2分の| テント2,500円)

※テント持参の場合は、占用料(3.3㎡につき650円/日)のみとなります。

受付期間 3月1日(日)~4月30日(木)

販売品目 売店における販売品目は、次のとおりです。

①観光土産物 ②スポーツ用品 ③飲食物 ④その他、実行委員会が必要と認めるもの

※原則として、売店において調理・加工を行わない食品で、容器包装などにより衛生的な措置が取られ、かつ、食品衛生法 に基づく適正表示がなされているものであること。なお、備品および運営経費については出店者が準備・負担すること。







[問] 宿毛マラソン実行委員会 🏻 🛣 66-1467



宿毛の歴史講座 5

朗読「笹の雪」(山本 一力氏作品)

毎月 | 回、連続 5 回開催してきた宿毛の歴史講座最終回は、宿毛市の東福院に伝わって現在宿毛歴史館で展示中の資料「赤穂義士の遺墨」の顛末と、この資料をモチーフにした直木賞作家で宿毛大使の山本 ーカ氏作品「笹の雪」の朗読を宿毛市出身の俳優で独り芝居でもご活躍の川島 宏知先生に情緒豊かに披露いただきます。



場 所 宿毛文教センター 3 階 宿毛歴史館 歴史展示室

演題 朗読「笹の雪」(山本 一力氏作品) 講師 川島 宏知 先生

|申 込||不要 ||参加費||無料(参加者の歴史館入館料は不要)



▲赤穂義士の遺墨(宿毛歴史館所蔵)

問 宿毛歴史館 ☎ 63-5496

● 令和 2 年国勢調査統計調査員募集

国勢調査は今年で 100 年を迎えます。「国勢調査員」として、調査業務に 理解と誠意を持って携わっていただける、20 歳以上の方を募集しています。

申込方法電話



調査員の主な仕事内容

① 調査員説明会に参加



② 担当している地域の確認



③ 世帯へ調査についての 説明と調査書類の配布



④ 回答確認リーフレットの 配布と調査票の回収



5 調査票の整理と提出





国勢調査について詳細はホームページをご覧ください。

(https://www.stat.go.jp/data/kokusei/2020campaign/)



- ※国勢調査員の身分は、総務大臣に任命される非常勤の国家公務員です。
- ※業務期間は8月下旬~10月の予定です。薄謝ではありますが、報酬も支給されます。
- ※応募していただいた場合でも、調査地域等によって採用されない場合があります。

問 企画課 ☎ 63-1118

▮雑誌・図書を差し上げます

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。3月22 日(日)までは冊数制限を設けておりますので、その範囲内でお持ち 帰りください。

日時 3月10日(火)10時~18時30分 (休館日は除く・土・日は 10 時~ 18 時)

場 所 坂本図書館

冊数●雑誌・・・・1人3冊まで

●図書… | 人 30 冊まで

※3月24日(火)からは雑誌・図書ともに冊数制限はありません



[問] 坂本図書館 ☎ 63-2654

▍坂本図書館長期休館

坂本図書館は資料特別整理などのため、次の期間が休館となります。 なお、返却ポストは通常どおりご利用いただけます。

期間 3月2日(月)~3月9日(月)



【問】坂本図書館 ☎ 63-2654

■忘れ物・落とし物

宿毛文教センター内の忘れ物・落し物を中央公民館・坂本図書館で預かっています。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

坂本図書館新刊だより

やきいもとおにぎり

みやにしたつや 作・絵

鈴木出版 ぶたくんが泣いてい ます。ねずみくんに わけを話すと、ねず みくんはうさぎくん に話し、うさぎくん



す。ところが、少しずつ話が変わってしまい…。

●ちらしずし

はまのゆか 作/光村教育図書

●知ってた?世界のスポーツルールと歴史 アダム・スキナー 文/マーク・ロング 絵 奥沢駿 訳/徳間書店

●背高泡立草

背高泡立草 古川真人

古川真人 著 集英社

問 坂本図書館 ☎ 63-2654

(内容紹介は、㈱図書館流通センター TRC MARC より)

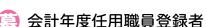
草は刈らねばならない。そこに埋 もれているのは、納屋だけではな いから-。長崎の島に暮らし、時 に海から来る者を受け入れてきた 一族の、歴史と記憶の物語。『すば る』掲載を単行本化。

●山岳捜査

笹本稜平 著/小学館

●「国民年金」150%トコトン活用術

日向咲嗣 著/同文舘出版



宿毛市では令和2年度の会計年度 任用職員の登録を随時募集します。

会計年度任用職員とは

法律の改正により、現在の臨時職 員、非常勤職員等が移行します。

会計年度任用職員登録者とは

それぞれの部署において、行政事務等を補助する方を事前に名簿へ登録し、業務の必要に応じて任用していくものです。

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

申込方法

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

採用方法

登録された方の中から面接を行い 採用を決定します。

- ※雇用については不定期であり、 すぐに採用されない場合がある ほか職種によっては登録しても 雇用されない場合もあります。
- ※雇用は選考であり登録された順 番ではありません。

対象者 18 歳以上の方

勤務条件

●職種:一般事務、保育士、船員、 学校教育支援員、看護師など

- ●勤務場所:本庁、出先機関
- 勤務日:月曜日から金曜日の週 5日以内(職種により異なります)
- ●勤務時間:8時30分~17時 15分まで(職種により異なります)
- ●社会保険:雇用期間及び雇用形態により、健康保険・厚生年金・雇用保険に加入

郵送先

〒 788-8686

桜町2番 | 号 総務課人事係

問 総務課人事係 🏗 63-0948

们 今月の1日行政相談所

日 時 3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

f 無料人権相談

日時 3月26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)

内容

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。特に法 律関係でお困り、お悩みの方はぜ ひご相談ください。

主 催

高知地方法務局四万十支局 ※秘密厳守 ※要予約

問 高知地方法務局四万十支局 ☎ 0880-34-1600

በ 認知症予防教室開催

聖ヶ丘病院で認知症予防教室を開催します。3月は「楽しく動いて笑って脳トレ」です。当日はいろいろな脳トレをおこないます。この機会に気軽にチャレンジしてみませんか。

日時 3月27日(金) 14時~15時

場所

医療法人祥星会 聖ヶ丘病院 作業療法室 (押ノ川 1196)

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 **な**63-2146

宿毛

information

情報コーナー

前 芸能発表会

Ⅰ月19日(日)、第21回芸能発表会が開催され、大正琴、日本舞踊、3 B体操、社交ダンス、フラダンス、合唱、歌謡体操、太極拳の公民館サークル IO 団体が、日ごろの練習の成果を披露しました。多くの来場者が訪れ、温かい声援と拍手が送られていました。

問 中央公民館 ☎ 63-2618

🚺 幡多広域消費生活センター

幡多広域消費生活センターは、 四万十市新文化複合施設の建設に 伴い、3月16日(月)よりアピ アさつき事務所横に移転しました。

新住所

〒787-0012

四万十市右山五月町8番 13 号 (アピアさつき 屋上駐車場西側)

間 幡多広域市町村圏事務組合 ☎ 0880-31-2600

● 多重債務者相談窓口

四国財務局には、借金を抱え悩ん でいる方のための「相談窓口」が あります。一人で悩まず、ご相談 ください。

相談は無料です。まずお電話ください。こちらから電話をかけ直しいたします。

受付時間月曜日~金曜日

(祝日および | 2月 29日~|月 3日を除く)

9時~ | 2時、| 3時~ | 7時

問

四国財務局 多重債務者相談窓口 ☎ 087-811-7801 (直通)



3 宿毛工業高等学校同窓会

日時 4月18日(土) 18時~

懇親会 総会終了後開催

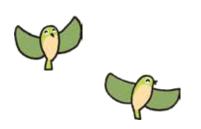
場 所 新ロイヤルホテル四万十

会費 4千円

※当日参加も可能ですが、準備の 都合上事前連絡があると助かり ます。

問

宿毛工業高等学校内同窓会事務局 **2** 66-0346







子育て支援 四季折々を体験しよう! ワールドスマイル& こども食堂ゆめ合同開催

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。

3月は「遠足」。バスに乗ってか わらっこまで行きます。

昼食はこども食堂利用となりま す。(ピザも作って釜で焼いて食 べます)

日時 3月21日(土) 10 時~ 15 時

場所 四万十カヌーとキャンプ の里 かわらっこ

集合場所 フジ宿毛店東側駐車場

定員 40名 ※事前予約必要

参加費 高校生以上 200円 中学生以下 無料

メニュー 手巻き寿司 おにぎり 卵焼き 鶏の唐揚げ ほうれん草 のごま和え いちご

主 催 ワールドスマイル・こど も食堂 ゆめ

後 援 宿毛市

問ワールドスマイル **2** 090-5910-0989



🦲 国家公務員採用試験

2020年度国家公務員採用試験が 行われます。

採用試験の情報や試験日などの 詳細は人事院ホームページ「国 家公務員試験採用情報NAVI」

(https://www.jinji.g o.jp/saiyo/saiyo.ht ml) をご覧ください。



区分

- ●高卒程度試験
- ●院卒者試験・大卒程度試験

申込方法

ください。

インターネット申込専用アドレス (http://www.jinjishiken.go.jp/juken. html) から申込して



問 人事院四国事務局 **T** 087-880-7442







バイクや軽自動車、小型特殊自動車など 廃車や名義変更の手続きはお早めに

軽自動車税(種別割)は、毎年4月1日現在のバイクや軽自動車、小型特殊自動車(農耕用含む) などの所有者・使用者に対して課税する税金です。

軽自動車などを廃車・譲渡した場合、または住所変更をした場合には手続きが必要です。また、 所有者・使用者が亡くなった場合には、現在所有(使用)している方に名義変更をする必要が あります。登録事項に変更があった場合には、各窓口にて、お早めにお手続きをお願いします。

※小型特殊自動車(農耕作業用等)は公道の通行有無に係わらず、所有者によるナンバーの取得が義務となっ ています。

「問」軽自動車(三・四輪):軽自動車検査協会高知事務所 ☎ 050-3816-3125

軽二輪・二輪小型:高知運輸支局 ☎ 050-5540-2077

原動機付自転車、小型特殊自動車(農耕作業用等): 税務課 ☎ 63-1204

介ペントマルシュ

▍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 3月14日(土)

■ 10 時~ 12 時 小物作り教室「貝殻アート」 貝殻でおしゃれな小物を作ります。

(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※ | 3 時~ | 4 時までスライム作りをします。(参加費無料/申込不要/希望者のみ/先着 25 名)

日時 3月28日(土)

- 10 時~ 13 時 宿毛の郷土料理体験「文旦」 森下農園の協力で文旦のデザート作りをします。
- 13 時~ 16 時 30 分 アピールポスター作り (参加費500円(昼食代込)/申込制/小・中学生対象)

場 所 正和児童館

主 催 宿毛市

LINE 登録後、LINE での申し込みも受け付けます。



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)

■ 移住者交流会 モジャモジャ未来会議&お茶会



今年度の交流会の振り返りと来年度の交流会の意見 交換会を予定しています。

「こんな交流会がいい」「これをみんなで作りたい」 「みんなであそこに行きたい」などなど、時には雑談、 脱線しながら交流したいと思います。

🛮 🖶 🤰 月 🖊 🕽 日(土)13 時~16 時

場 所 幡多ゼミナール館 (宿毛市山奈町芳奈2779-2)

参加費 300円 (お茶、お茶菓子付き)

※小学生以下無料 ※飛び込み参加も可

はたモジャモジャ交流会 Facebook

Facebook のメッセージ、 コメント欄でも申し込みできます。



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

☎ 080-2984-1225 (担当: 増田)

⊠hatamojamoja @ gmail.com

▮ こいのぼりを提供ください ~松田川にこいのぼりを泳がせましょう~

市内の有志団体「宿毛こいのぼり実行委員会」が、4月下旬から5月上旬にかけて、今年 | 4 度目となる松田川でのこいのぼりの川渡しを計画しています。

現在、川渡しで使用するこいのぼりを収集していますので、 ご提供いただけるこいのぼりがありましたらご協力をお願 いします。

> 問 商工観光課 ☎ 63-1119 / 宿毛商工会議所 ☎ 63-3123

















■幡多広域消費生活センターだより

化粧品や健康食品で「初回のみ無料」「お試し」といった広告を見て申し込んだところ、実は定期購入になっていたという相談が増えています。広告や購入の画面には、定期購入が条件と記載していることがほとんどですが、なかには海外の詐欺まがいのサイトもあるので注意してください。

実際に寄せられた相談

● 40 代 女性

ネット通販で「初回のみ 500 円」の健康食品を注文したら、定期購入が条件だった。既定の期間まで購入し、解約の電話をしたが、電話が全く繋がらない。ホームページには「解約は電話のみで受け付ける」と記載があるが、何度かけても繋がらないので FAX で解約したいと送ったところ「解約は電話でのみ受け付ける」と書かれた書面が届いた。

● 60 代 女性

SNS の広告を見て送料のみ負担する化粧品を注文した。外国から商品が届いたが、同封の文章を確認すると、 I4 日以内にキャンセルしなければ、毎月 I 万 2 千円の商品が届く定期購入になると書かれていた。解約の 電話をしたが、相手が英語だったのでキャンセルできなくて困っている。

対策

- ■スマートフォンの普及に伴ってネット通販がますます身近になり、最近ではSNSの広告を見て申し込む方も増えています。中には詐欺的なサイトもあるので、注意が必要です。
- ●宣伝文句に惑わされず、購入条件や利用規約、ショッピングガイドなどを十分確認することが大切です。不安な点があれば申し込まないようにしましょう。
- ●申し込む前に、販売しているショップ名やURLなどをインターネットで検索し、他の購入者の感想なども参考にしましょう。
- ●日本語で書かれていても海外の詐欺まがいのサイトの場合があるため注意しましょう。
- ●少しでも不審に思った場合は、消費生活センターに相談ください。(消費者ホットライン「188」)

【問】幡多広域消費生活センター ☎ 0880-34-6301

有料広告

宿毛市観光協会でご旅行のお申込ができます!!

出張や家族旅行・職場旅行などのご相談などお気軽にお問合せください。



せて頂きます。 個人旅行はもちろん、団体旅行もお手配可能です。

美味しいものが食べたい、綺麗な景色が観たい、温泉に入りたい、テーマパークに行きたい、新しいスポットに行きたい、 お買い物がしたいなど。旅に出てみませんか?新しい発見が あるかもしれません♪

新しいエリアが 4 月にオープンするディズニー旅行も販売中です。詳しい担当者が色々とアドバイス致します。





(一社) 宿毛市観光協会

高知県知事登録旅行業 第 2-126 号

TEL 0880-63-0801 FAX 0880-63-0800

┃すくも自主防災会だより 第 30 号

私たちの住む西町区は、誕生以来40有余年を迎えるという新興住宅地域で、 戸数 400、総数 1100 名強の人々が暮らす地域とし現在に至っています。昨年 10月達ての願いであった西地区防災コミュニティーセンターが創建されるに至 り、地区民一同拝謝の意を抱くと同時に、西地区の災害拠点として、その有効活 用に対しての責任と課題を改めて深く認識することとなりました。災害時にセン ターの運営を円滑に行うため「西町区が責任を持ち西町区民の力で運営する強 い意識を持つ!」を基本に置き、15名から成るマニュアル策定検討部会を立ち 上げ平成 31 年 4 月から行政と計 6 回にわたる準備・打合せと内容改善を重ね、 12月に、センターを活用し、マニュアルを基準とした初の具体的受け入れ訓練



の実施へと展開しました。一方、宿毛市を通じ高知県より避難行動要支援者対策を進める上でのモデル地区の指定 を受け、13 名から成る活動推進委員を任命し5月から県・市の担当者と計4回にわたる打合せを行いながら個別 計画作成・支援者への個人情報公開・避難時の個々の内容・避難訓練への参加に至るまで要支援者の家庭訪問を活 動委員と複数回繰り返し理解を求めるなどの活動を行い、12月に2度にわたりセンターへの具体的避難訓練の実 施へと結びつけることができました。いずれも【自らの命は自らが守る】の基本理念のもと、行政の支援を頂く中 で【よちよち歩き】ながらも出発ができたと評価をするものであります。

西町区は共同体としてはまだ若く、様々な文化伝統を持つ集団であることを地区民が理解の上で、この地区に 適合した素晴らしい文化伝統が育っていくように、活動を主導しなければならないものと考え、今回の取り組みを 開始しました。まず、センターの運営に関しては、その役割を理解し、最善最大の有効活用に繋げられるように地 区民の方々の英知を結集しなければならないと考えました。西町区に与えられた役割とは、大規模災害時に、とり わけ初期の運営を西町区民の力で運営するという強い意識を持つ事であり、そのための訓練を、今後も繰り返し行 い運営マニュアルの問題点を改善していく事に尽きるのではと思っています。但し、災害時にどう動くかの IOO 点満点のマニュアルは出来ないと考えており、受け入れ時の基本的行動指針としてマニュアルを参考とし行動でき、 その結果、必要最低限の運営の骨格となるようレベルアップを図っていかなければならないと考えています。

昨年末の避難訓練後、災害時における西町区の3つの合言葉!と称して地区民 の方に「当たり前の事」として今一度心に刻み込むために敢えて回覧をさせて頂 いたものです。

- ■【自分たちの力で家から外まで何とか出る】 家の中の耐震補強・最も安全な避難場所決め・外に出る事前準備と訓練実施
- ■【向こう三軒両隣の声掛けの徹底】避難する時の全員の心がけとする
- ●【避難中弱者の人に出会ったら可能な限りの手助けを】余裕があればを基本に… 日頃の会話の中で「そんときゃ頼むぜ」「何とか助けてくれんかえ」「そうやね、 なんとかせにゃあいかんねや」 と頼られるそういう人間関係を築いてゆきたい ものである。

今後の避難訓練においても合言葉を念頭に、より具体的な訓練の繰り返しが必 要であり、そこから得られる自助・共助の考えから生まれる適正な行動力を育成 したいと考えるものであります。また、避難行動要支援者制度の取り組みについ ては、建て前ではなく本質を追求していかなければならないと決意し、行政と共 に一歩一歩手探り状態で推進して参りました。思いが通じる事なく心が折れそう になる事、取り組みの内容に理解を得て喜びを感じた事など様々ありました。ま た、手助けを求める事がしばしば弱さや無知の表れのように思い、自力で避難が ▲^{避難訓練の様子}



▲避難訓練打合せの様子



出来ない事が罪のような思いがあるのではないか、他者に借りを作ることや恩を受ける事への不安があるのではな いか、他者への協力は求めないし求めたがらない感情があるのでないかと思ったりしました。その中で訓練への参 加と協力をお話しするために訪問を繰り返し、素直に思いを告げ、その過程で築き上げられる信頼関係の構築がよ り重要な観点であると振り返ったことでした。また、何が相手の為になるのかを熟慮し、信念を持って行動する事 の重要性と助けを求める事が奨励されるような地域風土の醸成の必要性を認識するものでした。

以上、二つの課題に地区をあげて取り組みをして参りましたが、「地域としてどう向き合えるか」「地域に対して 何を求められるのか」「その先にどう地域の融和を生み出すことができるのか」考慮を続け共に価値を求め、互い に存在感を認め、同じ地域に暮らすことの意義を共有することから共助の関係をより深く築き上げることが今後の 課題となります。今後も地域としてこうありたいと想う姿!あるべき姿!を地域活動の先に見たいものとして掲げ 【より住みよいまちづくり】に対し取り組みを進めて行きます。 西町区防災対策委員会 会長 中脇 南海男

[問] 危機管理課 ☎ 63-0951

▮火災予防

文化財防火デーに伴う延光寺での消防訓練

文化財防火デーの制定は、昭和24年1月26日に、法隆 寺(奈良県生駒郡斑鳩町)の金堂壁画が焼損したことから毎 年 | 月 26 日が文化財防火デーと制定されました。毎年この 日を中心に文化財を火災、震災その他の災害から守ることを 目的とし、全国的に防火運動が実施されています。昨年 10 月には、沖縄県の首里城での火災もあり、全国的に文化財の 防火・防災意識の向上のため、防火安全指導が実施されてい るところです。

宿毛市では国指定重要文化財である銅鐘が保管されている 四国霊場 39番札所延光寺(平田町中山)にて 1月22日(水) に消防訓練が実施されました。当日は延光寺関係者をはじめ 地域住民、宿毛消防署など約20名が協力し、通報、避難、 放水、消火器での消火訓練を行い、文化財保護に関する関心 や防災体制の確認ができました。





春の火災予防運動

火災が発生しやすい時季を迎えるに当たり、火災予防意識の一層の普及を図ることで、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毎年3 月1日~3月7日まで、全国一斉に春の火災予防運動が実施されます。

また、この期間中に宿毛市消防団による防火パレードも実施される予定ですので、火災予防に対する市 民の皆さんのご協力をお願いいたします。

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

有料広告



«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

〒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)

¥

国民年金「免除・猶予制度」をご存知ですか

国民年金第 | 号被保険者は毎月の保険料を納めていただく必要があります。

経済的な理由などから、どうしても国民年金の保険料を納められないときは、未納のままにしておくと将来年金を受けられない場合がありますので、免除・猶予制度をご利用ください。

申請免除制度

被保険者とその配偶者および世帯主の所得が一定額以下であるなど、保険料の納付が困難な場合は、申請免除制度をご利用ください。申請後、免除が承認されると、その期間は年金の受給資格期間として計算されますが、免除を受けた期間の年金額は、全額納付したときの2分の | ~8分の7として計算されます。

(令和元年度の保険料は、月 16,410 円です)

区分	月々の保険料	老齢基礎年金を受給するとき
全額免除	0円	年金額に2分の1が反映
4分の3免除(4分の1納付)	4,100 円	年金額に8分の5が反映
半額免除	8,210 円	年金額に4分の3が反映
4分の1免除(4分の3納付)	12,310 円	年金額に8分の7が反映

※ 4 分の I 免除、半額免除、4 分の 3 免除は、免除されていない部分の保険料を納めないと未納扱いになります。

納付猶予制度

50 歳未満の被保険者とその配偶者の所得が一定額以下の場合は、被保険者が 50 歳に到達する日の前月までの保険料納付が猶予されます。猶予された期間は、年金の受給資格期間として計算されますが、年金額には反映されません。保険料納付の免除・猶予申請は、市役所年金係または幡多年金事務所で手続きができますので、お気軽にご相談ください。

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・納付猶予期間のある方へ

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、学生納付特例の承認を受けられた期間がある場合、保険料を全額納めた方と比べ、老齢基礎年金(65歳から受けられる年金)の受取額が少なくなります。将来受け取る老齢基礎年金を増額するために、免除等期間の保険料については、10年以内であればさかのぼって納める(追納)ことができます。

ただし、免除などの承認を受けられた期間の翌年から起算して3年度目以降の追納の場合、当時の保険料に一定の加算が上乗せされます。追納は古い月のものから納付することになりますが、一部免除を受けた期間は納付すべき保険料が納付されていなければ追納はできません。また、「法定免除・申請免除」が「納付猶予・学生納付特例期間」より先に経過した月分である場合は、どちらを優先して納めるか本人が選択できます。追納のお申込みを希望される方や相談については幡多年金事務所にご連絡ください。

[問]幡多年金事務所 0880-34-1616 自動音声案内

日本年金機構幡多年金事務所による

年金相談

[問]幡多年金事務所 ☎ 0880-34-1616

日 時 3月 I7日 (火)

9時30分~12時、13時~15時

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

場 所 宿毛市役所

受付 市民課年金係

代理人の場合

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。

●委任状

●委任者と代理人の本人確認ができるもの ※詳細については、予約の際にお尋ねください。

14



■マイナンバーカードを作りませんか (郵便申請 編)

マイナンバーカード(個人番号カード)の申請は、郵送でも行うことができます。

用意するもの

- ●①~③のいずれかの個人番号カード交付申請書
 - ①通知カードとともに送付されたもの ②希望により市民課窓口で再交付したもの
 - ③マイナンバーカード総合サイトからダウンロードしたもの(※③の申請書は個人番号の記入が必要です)
- ●証明写真 | 枚●封筒(切手不要の送付用封筒はマイナンバー総合サイトからダウンロードできます)

送付先情報

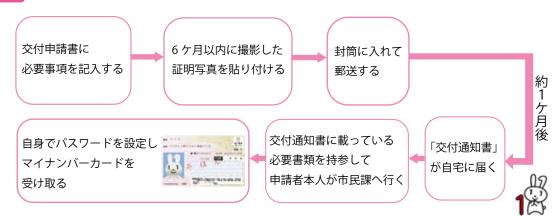
〒219-8650 日本郵便株式会社 川崎東郵便局 郵便私書箱第2号 地方公共団体情報システム機構 個人番号カード交付申請書受付センター 宛 写真の規定・郵便申請の詳しい内容はこちら一

※右のQRコードをスマートフォンで読み取るとサイトにアクセスできます。

マイナンバーカード 総合サイト 「郵便による申請方法」



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

マイナンバーカード(個人番号カード)、電子証明書 夜間窓口を開設

3 月から第 2・第 4 木曜日に、マイナンバーカードの申請受付と交付、電子証明書更新 手続を行う夜間窓口を開設します。カードの申請をご希望の方や、交付通知書は届いてい るがまだカードを受け取っていない方は、ぜひこの機会をご利用ください。

開設場所 市役所 | 階 市民課

受付時間 | 7 時 | 5 分~ | 9 時

各手続きについての詳細はお問い合わせください。

休日市税納付窓口開設日					
月	日	場所開設時間			
3	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		
3	12(木) 26(木)	市役所税務課	17:15~19:00		

[問]市民課 **☎**63-1112



国民健康保険で受けられる給付

私たちは病気やケガをして医療機関などで治療を受けるとき、保険証を提示することによって、一部負担金(2~3割)を支払うだけで、医療サービスを受けることができます。(ただし、故意の場合などは、一部制限があります。) それ以外にも次のような給付を受けることができます。

こんなときに給付を受けられます

●出産したとき (出産育児一時金)

国保に加入している母親が出産(妊娠 85 日以上の死産・流産を含む)したときは、出産育児一時金が支給されます。※国保から医療機関などへの直接支払制度があります。

●死亡したとき (葬祭費)

国保に加入している方が亡くなられたときは、葬祭を行った方(喪主)に葬祭費が支給されます。

●医療費が高額になったとき(高額療養費)

医療機関などに支払った自己負担額が一定の限度額を超えたとき、申請をして認められると、高額療 養費として後から支給されます。

●いったん全額自己負担したとき(療養費)

次の場合は、いったん全額(IO割)を自己負担することになりますが、申請により審査で認められた保険給付分(7~8割)が療養費として後から支給されます。

- ・保険証が使えなかったとき…国内の旅先などで保険証を持っておらず、急病やケガで治療を受け、 医療費の全額を支払ったときなど
- ・海外療養費…海外渡航中に急病やケガで治療を受け、医療費の全額を支払ったとき(ただし、日本 国内で保険診療として認められている治療に限る)
- •治療用補装具、輸血用生血代…医師が必要と認めたコルセットなどの補装具代や輸血のための生血代
- ・柔道整復師の施術料…骨折やねんざなどで、国保の取扱をしていない接骨院で施術を受けたとき
- ・はり、きゅう、マッサージの施術料…医師の同意により、神経痛、リウマチ、頸腕症候群、五十肩、 腰痛症、頸椎捻挫後遺症などの治療で、あんま、はり、きゅう、

マッサージなどの施術を受けたとき

• 移送費…移動が困難な患者が医師の指示により一時的、緊急的な必要性があって移送されたときなど ※領収証や明細書などの必要書類が各々異なりますので、詳しくは市民課保険係へお問い合わせください。

請求の期限

治療費の支払いの翌日から2年(高額療養費は治療を受けた日の翌月 | 日から2年)、または出産・葬祭を行った日の翌日から2年を過ぎると、各種給付は受けられないため、ご留意ください。

問 市民課 ☎ 63-1112

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:3月14日(土)15日(日)に開催される2020四国西南〇〇〇ライド?

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

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。3月13日(金)(消印有効)

2月号の正解 発表

A: 文旦 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)





なくそう!望まない受動喫煙 マナーからルールへ【禁煙編】

禁煙すると、健康面の効果や、肌質が良くなる等の美容効果があるだけでなく、周囲にも喜ばれる、た ばこに使っていたお金を別の使い道に使えるなど、メリットがたくさんあります。

今回は、禁煙についてよく聞かれる質問を紹介します。

QI 長年吸ってきたので、今からやめても手遅れではないでしょうか?

A 禁煙はすぐに効果が現れ、何歳からでも次のような効果があります。

●禁煙後の体の変化

20 分

…血圧や脈拍が正常域まで下がる

24 時間

…心臓発作のリスクが減る

48 時間

…においと味の感覚が復活し始める

72 時間

…呼吸が楽になる、肺の機能が改善する

2~3週間 …心機能が改善する

1~9か月

・・・・咳、痰、息切れ、疲れやすさが改善する

5 年後

…虚血性心疾患で死亡する率が非喫煙者と同じレベルになる

肺がんで死亡する率が半分になる

Q2 意志が弱いので、禁煙できないのではないかと心配です。

A 喫煙は、ニコチンに対する依存症なので本人の意志の力だけでやめられるものではないと言われ ています。自己流で禁煙するより、禁煙外来や禁煙補助剤を利用するとニコチン切れの症状(離 脱症状)を抑えることができ、何も利用しない場合に比べて、成功率が3~4倍高まることがわかっ ています。高知県内の保険適応の禁煙外来は「高知県内 禁煙外来」で検索すると確認できます。 ニコチンの離脱症状(イライラする、だるい、頭痛)は禁煙2日目頃に出始め、4日目から楽に なり、5日目には多くの人が禁煙継続の自信を持つようになると言われています。適切な方法を 利用しながらまず5日間トライしてみませんか。

【問〕健康推進課 ☎63-1113

▍令和 2 年度 狂犬病予防集合注射が始まります

4月上旬より、令和2年度狂犬病予防注射が始まります。犬を飼っている方は、年に | 度、狂犬病予防 注射を必ず受けさせましょう。

令和2年度の狂犬病予防注射問診表の送付予定は3月末頃になっています。動物病院では、3月から令 和2年度の狂犬病予防注射を受けることが可能になりますので、3月中に問診票が必要な方には健康推進 課にて、問診票をお渡しします。その他ご不明な点がありましたらお気軽にご連絡ください。

※集合注射会場で飼い犬がトラブルを起こした場合、飼**い主様の自己責任**となります。また、市職員は**リー** <u>ドを持つ、犬を抑える等の行為ができません</u>。お手数をおかけしますが当日は飼い犬をしっかり抑えら れる方が連れてくるようお願いします。

料金の改定

今年度より狂犬病予防集合注射の料金が一頭につき 3,100 円から 3,200 円に改定されました。

[問]健康推進課 ☎63-1113

尿のトラブル

尿もれは誰にでも起こる症状で、加齢に伴い生じやすくなります。

重いものを持ったとき、笑ったとき、くしゃみをしたとき、トイレに行く途中で我慢しきれずについ尿がもれてしまうことはありませんか。

尿もれで心配なのは、それを気にして外出しなくなったり夜眠れなくなったり水分を控えたりすることです。家に閉じこもりがちになると楽しみが減り心身・生活の機能が衰え、将来、寝たきりなどにつながるおそれもあります。

尿もれのタイプ

- ●お腹に力が入るともれる(腹圧性尿失禁)
- ── 咳、くしゃみ、笑ったとき、重いものを持ったときなど
- ●尿意を感じた途端にもれる(切迫性尿失禁) ━━ 寒さを感じたとき、冷たいものに触ったときなど
- ●排尿の後に少量もれる(排尿後尿滴下)
- → 前立腺肥大、直腸癌、子宮癌の手術後などに起こりやすくなる、多量の残尿により膀胱内圧が高まり、尿がじわじわもれるなど

腹圧性尿失禁対策

●体操で骨盤底筋をきたえて予防しましょう。

腹圧性尿失禁は、骨盤底筋の衰えが関係していると言われています。無理をせず自分のペースで行いましょう。

- ① あおむけになるか、イスに座って両足を開きます。
- ② 背筋を伸ばし、全身の力を抜きます
- ③ 男性は肛門、女性は肛門と膣をギュッとしめます。
- ④ そのまま 5 秒ほど数えてゆるめます。
- ⑤3~5回繰り返します。
- ●大人用紙おむつやパッドを試してみましょう。

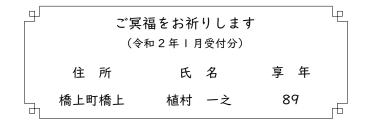
「おむつ」というと抵抗感を感じてしまう人もいるのではないかと思いますが、種類も多く用途に合わせ て選ぶことができますので、上手に活用しましょう。

問 長寿政策課 ☎ 63-9112





	生おめでとう 2年 月受付分)		le
住 所	赤ちゃん	保護者	
中央丨丁目	いとう しんいちろう 伊藤 信一郎 おかむら かなた	千秋	
宿毛	岡村 奏汰	太陽	
駅東町4丁目	岡﨑 揮愛	康孝	
山奈町山田	ますだ ゆずき 増田 柚希	準人	
片島	松本 陽大	雅人	
港南台2丁目	高田 陽愛	大作	гE



※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



3月は自殺対策強化月間です。

●あなたの「こころ」は元気ですか

「こころの健康」は人がいきいきと自分らしく生きるために重要であり、生活の質にも大きく影響します。こころが疲れてエネルギーが低下している状態で生活していると身体面や行動面にも様々な症状が現れてきます。自分自身も周囲の人もサインを見逃さないようにしましょう。



●ご自身の「こころの声」に耳を傾けてみましょう

□ 悲しい、憂鬱な気分、沈んだ気分
□ 人に会いたくない
□ 気力、意欲、集中力の低下(何もする気がしない)
□ 寝つきが悪くて、朝早く目が覚める
□ 食欲がない



日々やらなければならないことに追われると、自分のこころを顧みる余裕がなくなることもあります。自 分自身のこころと向き合う時間を作ってみてください。気分が落ち込んだり、体調のすぐれない日が続く ようであれば、早めに医療機関を受診しましょう。

●周りが悩みや変化に気づいてあげましょう

	依然と比べ表情が暗く、元気がない
	体調不良の訴えが多くなる
	周囲との交流を避けるようになる
	飲酒量が増える
	涙もろい



いつも顔を合わせている人が、最近元気がないなどいつもと違っていたら、まずは勇気をもって声をかけてみませんか。

次の窓口でも相談できますので、お気軽に連絡ください。

- ●健康推進課 ☎63-1113 (祝日・年末年始を除く月曜~金曜:8時30分~17時15分)
- ●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

[問]健康推進課 ☎ 63-1113

「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の写真も掲載可能。●保護者の承諾を得た写真に限る。

●郵送の場合は写真の返却不可。●応募多数の場合は抽選。

提出期限 3月 13日(金)(消印有効)※持参の場合:3月 13日(金) 17時 15分まで

■提出先 〒 788-8686 桜町 2 番 | 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

▋子ども予防接種週間

3月 | 日(日)~3月7日(土)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すませ、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(火)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。



問 健康推進課 ☎ 63-1113

献血バスがやってきます

日頃から献血にご理解とご協力をいただき、ありがとうございます。

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 献血の推進にご協力 をいただいております。皆さんの善意の申し出にお応えできないことも生じるとは思いますが、状況をご 理解いただきご協力をお願いします。

月日	実施場所	受付時間
3月17日 (火)	幡多けんみん病院	13:00 ~ 17:30
2 □ 10 □ (¬k)	JA 高知県宿毛支所	9:00~10:00
3月18日(水)	フジ宿毛店	12:00 ~ 15:30

(問)健康推進課 ☎63-1113

▶特定健康診査・各種がん検診の申し込み

令和2年度の特定健康診査・各種がん検診の申し込みを受け付けています。令和2年度 けんしん計画表と申込書は、健康推進課や各支所、隣保館で配布しています。また、2月中 旬の地区長文書でもお配りしていますので、日程をご確認のうえ、お申し込みください。

申込先 健康推進課

※できるだけ、3月19日(木)までの申し込みにご協力ください。 それ以降も随時受付はいたします。

問 健康推進課 ☎ 63-1113

▶検診会場の変更

令和 2 年度から検診会場が変更になります。ご迷惑をおかけしますがご協力お願いいたします。変更会場は次のとおりです。

検診名	旧	新
肺がん(結核)検診	川田工業所(山田)	ふれあいマーケット山奈

問 健康推進課 ☎ 63-1113

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幡多福祉保健所では、相談内容により精神科嘱託医の相談も行っています。

相談窓口

- ●健康推進課 健康指導係 ☎ 63-1113
- お酒の悩みごと相談 幡多断酒会 大江 拓 ☎ 090-1173-4672

●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

母子保健

乳児健康診査 対象児に個人通知します

		場所	受 付 時 間		
17	金	宿毛市総合社会福祉センター	9:00 ~ 9:40		

1歳6ヶ月児・3歳児健康診査 対象児に個人通知します

⊟		場所	受 付 時 間
8	水	宿毛文教センター	12:15 ~ 12:55

赤ちゃん広場

В		場所	実 施 時 間
0	木	宿毛市総合社会福祉センター	9:30 ~ 11:30
9		地域子育て支援センター	9:30 ~ 11:30

成人保健

【セット健診】特定健康診査及び各種がん検診 ※各健診とも、単独での受診が可能です。

В		場所	肺がん検診および結核検診胃がん検診(バリウム	検査)	特定健康診査 / 前立腺がん検診 / 大腸がん検診		
21	1 火	片島公民館	8:00 ~ 9:20 8:00 ~ 9:	: 00	9 : 00 ~ 10 : 00		
			すくも湾漁協本所 (田ノ浦)	13 : 00 ~ 13 : 30		13 : 30 ~ 14 : 30	

肺がん検診および結核検診

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。

		場所	受	付	時	間
		片島公民館	8:	00 ~	- 9	: 20
		呼崎集会所	9:	40 ~	- 9	: 50
		伊与野教員住宅付近	10:	00 ~	- 10	: 30
		山﨑屋駐車場(湊)	10:	40 ~	- 11	: 00
		すくも湾漁協内外ノ浦支所	11:	10 ~	- 11	: 30
21	火	すくも湾漁協本所(田ノ浦)	13:	00 ~	- 13	: 30
		要工務店付近広場(池島)	13:	50 ~	- 14	: 00
		宇須々木公民館	14:	10 ~	- 14	: 40
		藻津漁協	14:	55 ^	- 15	: 20
		リサイクルショップセカンド ガレージ駐車場(中山)	15:	50 ^	- 16	: 10

検 診	実 施 日
肺がんおよび結核検診	令和元年 11 月 24 日 (日)
胃がん検診	令和元年 11 月 24 日 (日)
大腸がん検診	1月20日(月)回収分
前立腺がん検診	令和元年 11 月 24 日 (日)
子宮頸がん検診	1月17日(金)
乳がん検診	1月17日(金)



定期船「すくも」船内に広告を出しませんか?

定期船「すくも」の船内 1 階に、広告のスペースがあります。 希望される方は企画課離島振興係までお問合せ下さい。

広告の大きさ B4判

(縦 25.7 センチメートル以下、横 36.4 センチメートル以下)

金額 1年間 8,640円(1カ月 720円×12カ月)

※年度途中からの場合は、月計算になります



[問]企画課 ☎63-1118

東京2020 オリンピック・ パラリンピック

HUP!HOLLAND HUP! 我々宿毛市民は、オランダ応援団

咸陽保育園で自転車教室

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、 咸陽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。









女子ロードレースの開催日は7月26日(日)皆さんも応援しましょう!

問 総合運動公園 ☎ 66-1467

オリンピック・パラリンピックの歴史は人権問題と密接な関りがあり、オリンピック憲章には、人種や宗教・性別等に基づくいか なる種類の差別も受けることのない、人権に配慮した大会であるべきだということがうたわれています。

東京 2020 オリンピック・パラリンピック競技大会を通じて、人権について改めて考えてみましょう。

宿毛市では、すべての人の人権が尊重され、差別のない社会づくりを目指し「宿毛市人権尊重の社会づくり条例」を制定しています。

問 人権推進課 ☎ 62-0225

地域おこし協力隊通信

スポーツ振興担当 木内 辰紀

こんにちは。宿毛市地域おこし協力隊の木内です。

昨年1月からの活動でしたが、今年度いっぱいで地域おこし協力隊としての 役目を終えることになりました。

地域おこし協力隊としての活動内容がスポーツ振興だったため、宿毛マラソンやサッカー大会、野球合宿など様々な宿毛市のスポーツ関連事業に携わることができました。特に印象に残ったのは、スポーツ合宿です。合宿を宿毛市で何年も連続でおこなっているチームや学校もありますが、交通の便が良いとはいえない



宿毛市に県外から来てくれるということは、サポートするスタッフの方々も含め、宿毛市の温暖な気候やたくさんの 魅力があってのことだと思います。そのスタッフの一員として業務に携われたことは、東京に住んでいては体験でき ない貴重な経験となりました。

短い期間でしたが、美味しい魚やお酒、夏には咸陽島、冬にはだるま夕日などたくさんの宿毛市の魅力にふれ、たくさんの方々と出会い、素晴らしい時間を過ごすことができました。東京に戻っても宿毛市の、いちファンとして、PR したいと思いますし、また訪れたいと思います。ありがとうございました。

3月の行事予定

	曜	内容		時間	場所	問い合わせ先
1		第6回宿毛パラダイスカップ			宿毛市総合運動公園	宿毛 FC ☎ 090-9555-9669
2	月	高知県少年サッカー大会 5・6 年 坂本図書館休館 (~9日)		終日	 坂本図書館	坂本図書館 ☎ 63-2654
		東北学院大学碩式野球邨(京城県)(~16円)		.,,	宿毛市野球場	総合運動公園 ☎ 66-1467
3	火	物づくり教室	(10 11)	13:30	正和隣保館	正和隣保館 263-2254
		第6回宿毛パラダイスカップ		9:00	宿毛市総合運動公園	宿毛 FC ☎ 090-9555-9669
7	土	高知県少年サッカー大会5・6年(~8日)			宿毛文教センター	
		子ども将棋教室 園庭開放(雨天 14 日)		9:00		中央公民館 ☎ 63-2618 宿毛幼稚園 ☎ 63-2914
8		排水路一斉清掃(予備日 22 日)			各地区	環境課 ☎ 63-1697
0		スカッシュバレーボール協会杯		9:00		総合運動公園 ☎ 66-1467
9	月	ふれあい保育 絵手紙教室		9:30 13:30		各保育園 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 263-2254
10		デイサービス		10:00		正和隣保館 ☎ 63-2254
12	木	夜間市税納付窓□開設日		17:15		税務課 ☎ 63-1115
		マイナンバーカード夜間窓口開設日		17:15	市役所市民課	市民課 ☎ 63-1112
		2020 四国西南・無限大ライド 足摺チャレンジコース 130・ミドル	7-7104		宿毛市総合運動公園	大会事務局((株)相愛) ☎ 088-846-6703
14	\pm		見殻アート	10:00		NPO 法人じんけんネット
		宿毛!! ワクワクたいけんひろば	自由交流	13:00	正和児童館	すくも ☎ 090-9710-3321
		2020 四国西南・無限大ライド			· 京毛士松 会 军	大会事務局【(株)相愛】
15	\Box	四万十ロングコース 150・シクログコース			宿毛市総合運動公園	☎ 088-846-6703
		救命講習会		9:00 9:30		宿毛消防署 ☎ 63-3111 幡多年金事務所
		出張年金相談(予約制) 献血		13:00		☆ 0880-34-1616
17	,,,			13:00		健康推進課 ☎ 63-1113
'	火	物づくり教室		13:30		正和隣保館 ☎ 63-2254
		オレンジカフェ「はまゆう」		14:00	宿毛市総合社会福祉セ	あったかふれあいセンター 「すくも」 ☎ 65-7665
10	_1,	±2.40		9:00		
18	水	献血		12:00	フジ宿毛店	健康推進課 🕿 63-1113
19		通学路安全の日 あいさつ・声かけ運動 生きがい大学「契約トラブルと対処法」・卒業式		7:00	市内全域	青少年育成センター ☎ 63-4197
19	木			13:30	宿毛文教センター	長寿政策課 ☎ 63-9112
		第 23 回じゃんじゃんカップ少年サッカー大会(~ 22 日)		10:00	 宿毛市総合運動公園	宿毛 FC 2090-9555-9669
		四季折々を体験しよう!「遠足」 ワールドスマイル&こども食堂ゆめ合同開催 移住者交流会「モジャモジャ未来会議 & お茶会」 宿毛市民合唱団 第 56 回定期演奏会		10:00	フジ宿毛店東側	ワールドスマイル
21	_			10.00	駐車場集合	2 090-5910-0989
21	土			13:00	幡多ゼミナール館	はたモジャモジャ交流会 ☎ 080-2984-1225
				14.00	ウェール ウェール ウェール ウェール ウェール ウェール ウェール ウェール	宿毛市民合唱団
				14:00	宿毛文教センター	☎ 090-9772-4412
22		休日市税納付窓口開設日		9:00	市役所税務課	税務課 ☎ 63-1115
24	火	一日行政相談 識字学級		13:00		総務課 ☎ 63-0948
		調子子板 甲西高等学校硬式野球部(滋賀県)(~ 29 日)		19:30	近心解休路 宿毛市野球場	正和隣保館 ☎ 63-2254 総合運動公園 ☎ 66-1467
25	-	ほっと広場*西〜母推(ぼすい)さんの事業〜 ふれあいカレー食堂 夜間市税納付窓口開設日		10:00	西町公会堂	健康推進課 ☎ 63-1113
				11:30	ケアハウスすくも	愛生福祉会 ☎ 66-1188
26				17:15	市役所税務課	税務課 ☎ 63-1115
	71	マイナンバーカード夜間窓口開設日		17:15	市役所市民課	市民課 ☎ 63-1112
27	金	宿毛の歴史講座 5 朗読「笹の雪」(山本 一力氏作品)		13:30	宿毛文教センター	宿毛歴史館 ☎ 63-5496
	34	認知症予防教室		14:00	聖ヶ丘病院	聖ヶ丘病院 🕿 63-2146
		第 23 回じゃんじゃんカップ少年サッカー大会(~ 29 日)		10:00	宿毛市総合運動公園	宿毛 FC ☎ 090-9555-9669
28	土		宿毛の郷土料理体験	10:00	T和旧	NPO 法人じんけんネット
		宿毛!! ワクワクたいけんひろば 「文旦」 アピールポスター作り		13:00	_ 正和児童館	すくも ☎ 090-9710-3321
31	火			10:00	 宿毛文教センター	(一財) 日本京劇振興協会
31		小隊」(の「C (A III 四国			旧七人我ピノメー	☎ 080-3486-3352

毛4Hクラブ主催

2020年3月15日国際

🔡 9:00 ~ 14:00 🔋 すくも84マリンターミナル





10:00~11:00

よさでい踊り

明治神宫春

11:00~11:30

12:30~13:30

各部

20字

『カツオのたたき』 『ポン菓子』 無料サービス (数量限定)



09:00~14:00

※ミニ消防車、よさこい踊り、みやもっち体育につきましては雨天の場合中止となります。

KIDSレストラン®

料理を作ってママやパパに食べてもらおう!

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、子ども達だけの食育・職業体験型の 親子コミュニケーションプログラムです。

第1部 09:30~11:00/第2部 12:00~13:30 2.000円 (ユニホームレンタル料、食材料等)

申込 事前予約制(先着順)

インターネット予約

したランチを提供します。 11:30~12:00 ランチ 1,000円

http://kidsrestaurant.site



苺ママ(石野 愛)

フードデザイナー / 調理師

・KIIDS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



青空レストラン

宿毛市産の食材を食べませんか!

高知の若手料理人が、宿毛で収穫された 農産物を使って、素材の味を最大限に活か

当日9時から申込み開始(先着順)

「高知家うまいもの大賞2020 大賞受賞」



池上 槙哉 氏

八千萬ず(やちよろず) 料理人 / オーナー 高知県三原村出身





みなとマルシェ

★ 軽トラ市

時間 09:00~14:00

★ 訳あり文旦詰め放題

時間 09:15~09:45

★ 摘みたてイチゴの箱売り ①09:30~10:00

@13:30~14:00

★ 豚肉のブロック販売 時間 09:15~09:45





売り切れ

御免

こだわりのあるお店が多数参加!/

堀尾鮮魚店 TORICO

山崎屋パン店 山本畜産

- 黒島 4H LABO

4H食堂 すくも湾漁協栄喜支所女性部

● ナチュラルマーケット・chocomint and more













お問い合わせ先

宿毛4Hクラブ

担当:羽賀 大透 TEL: 090-1007-8505 http://www.sukumo-4hclub.com



器 宿毛4Hクラブって?

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の身近な課題の 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。



主催:宿毛 4 Hクラブ 後援:宿毛市 / JA高知県 / 高知県幡多農業振興センター 協賛:JA高知県幡多本部幡西ブロック青壮年部 / 一般財団法人 高知畜産競馬振興会 / 読売センター宿毛