

・SUKUMO CITY・

宿毛市

広報すくも 2020.7

PICK UP

- P2-3 「新型コロナウイルス」関連の行政情報・支援情報
- P19 新しい生活様式 熱中症予防
- P22 地域おこし協力隊通信

日本初！

横瀬川ダムクライミングウォールオープン

関連記事 8 ページ



寄付・寄贈のお礼

新型コロナウイルス感染対策のために寄付・寄贈をいただき厚くお礼申し上げます。いただきましたご寄付は、市民への配布用マスク購入の財源として使わせていただきました。また、寄贈につきましては、妊婦の方々へ配布ならびに小・中学校等で活用させていただいております。

皆さんからの温かいご支援に感謝いたします。ありがとうございました。

5月12日から6月11日までの寄付・寄贈のうち、お名前の公表の了承を得られた方のみをご紹介します。

寄付金

- 宿毛建設資源利用協同組合 様

マスク・消毒用アルコール等の寄贈

- 宮本 道吉 様
- リカーショップ ハマショウ 様
- 濱田 司 様
- 株式会社トランスオーシャンプランニング 様

問 健康推進課 ☎ 63-1113

ふるさと納税を活用したクラウドファンディング

宿毛はコロナなんかには負けない！新型コロナウイルス対策へ支援をお願いします。

宿毛市では新型コロナウイルス感染予防対策に要する財源を確保するため、(株)トラストバンクと連携し、クラウドファンディングをスタートさせました。

目的

感染者数が人口10万人あたり100人超の感染者が発生し、新型コロナウイルスの怖さを経験したまちだからこそ、どこよりも万全な感染予防対策を講じ、安心・安全なまちを目指すために実施します。

内容

ふるさと納税制度を活用し、宿毛市外に住民票のある方は寄附金控除を受けられるとともに返礼品が受け取れます。宿毛市に住民票がある方は返礼品の受け取りはできませんが、寄附金控除を受けることができます。※ポータルサイト内で控除上限額のシミュレーションができます。

寄付方法

「ふるさとチョイス」のポータルサイトにアクセスし、住所・氏名を入力後、クレジットカード、銀行振込、郵便振替、電子マネー、コンビニ払いのいずれかを選んで行うことができます。
(<https://www.furusato-tax.jp/gcf/847>)



問 商工観光課 ☎ 63-1119

各種保険料（税）の対応

新型コロナウイルスの影響により、世帯主の事業収入等が昨年中のものと比べ大幅に減少した、または減少することが見込まれる場合等には、介護保険料、後期高齢者医療保険料、国民健康保険税について、申請により減額または免除される場合があります。

申請方法など詳しい内容は令和2年度の保険料（税）額決定通知書に同封しますのでご確認ください。

申請期限 令和3年3月末

問 長寿政策課 ☎ 63-9112（介護保険料）
市民課 ☎ 63-1112（後期高齢者医療保険料）
税務課 ☎ 63-1204（国民健康保険税）

ひとり親世帯への臨時特別給付金

新型コロナウイルスの影響による、ひとり親世帯の子育て負担の増加や収入減少に対して支援を行うため給付金を支給します。

児童扶養手当の受給資格者には、7月下旬に送付予定の現況届案内にお知らせを同封します。

基本給付

金額 1世帯5万円、第2子以降1人につき3万円

対象者 ①～③のいずれかに該当する方

①令和2年6月分の児童扶養手当受給者（申請不要）

②公的年金等を受給しており、令和2年6月分の児童扶養手当の支給が全額停止される方

③新型コロナウイルス感染症の影響を受け家計が急変し、収入が児童扶養手当受給者と同水準となる方

※②と③の該当者は給付金の申請が必要で、公的年金等受給や所得超過などの理由により児童扶養手当を申請していない方も対象です。

追加給付

さらに、基本給付の対象者①または②の該当者のうち、新型コロナウイルスの影響を受け家計が急変し、収入が減少した方は追加で給付金の申請ができます。

金額 1世帯5万円

支給時期

●令和2年8月（基本給付①）

●申請後令和2年9月以降順次（基本給付②③および追加給付）

受付期間 令和2年7月1日（水）～令和2年11月30日（月）（土・日・祝日を除く）

持参物

●認め印 ●本人確認書類（運転免許証等） ●申請者の通帳またはキャッシュカード

●年金決定通知書等（②該当者のみ）

●令和2年2月以降の収入が減少した月の給与明細や収入額がわかる書類（③および追加給付該当者）

※その他申請者の状況に応じて戸籍謄本等提出書類が必要なため、申請時にお知らせします。

問 福祉事務所 ☎ 63-1114

宿毛市コロナ対策緊急支援給付金

新型コロナウイルスの影響を受け、売り上げが一定以上減少している市内事業者に対し、給付金を支給します。申請期限が7月31日（金）までとなっていますので、申請がまだの方はご注意ください。

金額 1事業者あたり10万円

支給要件 ●市内に店舗または事業所を有する者

●宿毛市休業等要請協力金の支給対象とならない者

●平成31年（令和元年）以前から事業収入を得ており、今後も事業を継続する意思のある事業者で、3月～5月の中のひと月の売上が前年同月比で30%以上減少していること

申請期限 7月31日（金）

※詳細はQRコード（宿毛市ホームページ）からご覧いただくか、商工観光課までお問い合わせください。

問 商工観光課 ☎ 63-1119



7月は「社会を明るくする運動」強調月間

「社会を明るくする運動」とは

毎年7月を強調月間とし、「犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ」を重点項目に掲げ、すべての人たちが犯罪や非行の防止と立ち直りについて理解を深め、それぞれの立場において力を合わせ、安全で安心な地域を築くための全国的な運動で、今年で70回目を迎えました。

※今年度は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、決起集会や啓発パレード、啓発物品の配布は中止となりました。

地域のチカラが犯罪や非行を防ぎます

犯罪や非行をなくすためには、立ち直ろうと決意した人を社会で受け入れていくことや犯罪、非行をする人を生み出さない家庭や社会をつくるのがとても大切です。そのために、地域のすべての人たちがそれぞれの立場で関わっていく必要があります。

社明 しやめい

●できることから始めてみませんか

立ち直ろうとする人を受け入れ、支える方法は様々です。自分なら何ができるかを考え、できることから始めてみませんか。

立ち直りを支える「更生保護」

「更生保護」とは、国とボランティアが力を合わせて犯罪や非行からの立ち直りを支えていく活動です。保護司や協力雇用主などたくさんの人が関わっています。

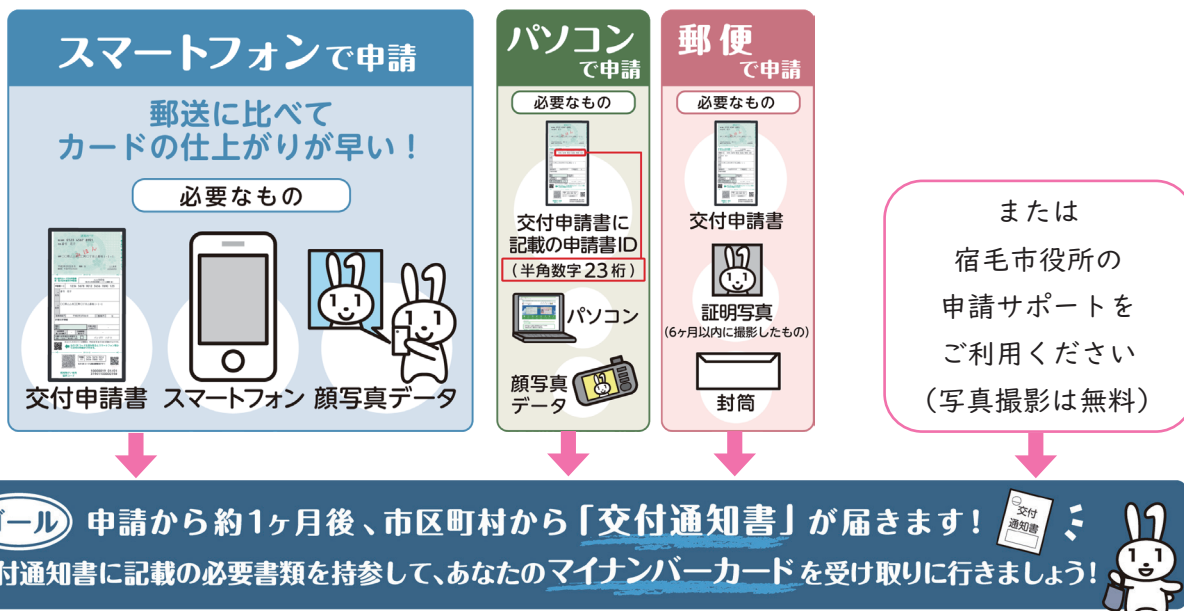
法務省 更生保護

問 市民課 ☎ 63-1112

7月から始まります！

マイナポイントの申し込み

マイナポイントを申し込むためにはマイナンバーカードが必要となります。マイナンバーカードは作るのに1カ月程度かかるため早めに申請しましょう。宿毛市では次の方法で作ることができます。



マイナポイントとは？

スマートフォンまたはカードリーダーを装備したパソコン（それぞれマイナンバーカードの読み取りに対応していることが必要）から民間キャッシュレス決済サービスを選択してマイナポイントを申し込み、9月から翌3月末までに決済サービスでチャージまたは買い物をすると、支払額の25%分（上限5千円）のマイナポイントが付与されます。ポイントは、決済サービスの利用可能店舗で利用できます。 ※予約者数が予算上限に達した場合は予約を締め切る可能性があります。



問 市民課 ☎ 63-1112（マイナンバーカード）／商工観光課 ☎ 63-1119（マイナポイント）

中村宿毛道路 7月5日(日) 全線開通

国土交通省が整備を進めてきた一般国道56号中村宿毛道路の平田IC～宿毛和田IC間・7.6kmが7月5日(日)17時に開通し、全線開通となります。

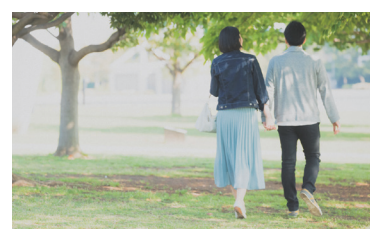
交通混雑の緩和や交通事故の減少、冠水区間の回避や防災拠点への経路確保による地域防災力の向上、産業拠点や観光地へのアクセス向上による地域活性化が期待されています。



問 土木課 ☎ 63-1126

「高知で恋しよ!! マッチング」出張登録閲覧会 in 宿毛

1対1の出会いをサポートする、県の会員制お引合せシステム「高知で恋しよ!! マッチング」の出張登録閲覧会を宿毛市で開催します。この機会にぜひご利用ください。予約制となりますので、必ずご連絡ください。



日時 7月8日(水)、9日(木) 15時～20時(完全予約制)

場所 宿毛文教センター 2階 会議室3

必要書類 ① 本籍地の市町村長が発行する独身証明書または戸籍抄本 ② 健康保険証

③ 写真付きの身分証(運転免許証等)

④ ①～③のコピー各1部

⑤ プロフィール用写真1枚

(3カ月以内に撮影した本人のみが写っているもの。上半身L判程度の大きさ)

入会登録料 1万円(2年間有効)

※宿毛市に住民票がある方は、入会登録料の補助制度があります。

補助額 ●初めてマッチングに登録をする方 1万円(全額補助)

●マッチングに再登録をする方 5千円(半額補助)

※詳しくは企画課(☎ 63-1118)へお問い合わせください。

問 こうち出会いサポートセンター ☎ 088-821-8081(日・月:10時～17時、火・水・木:13時～20時)

情報コーナー

i 精神保健福祉相談

精神障害者または精神障害の疑いのある方やそのご家族に対し精神科医師による相談を開催します。

日時 8月18日(火)
9時15分～11時15分

締切 8月4日(火)

場所 高知県幡多福祉保健所等

件数 1日2件まで

予約 電話

主催 高知県幡多福祉保健所

問 高知県幡多福祉保健所
健康障害課
☎0880-34-5124

募 市営住宅入居者募集

市営住宅

募集団地

- 小森団地(和田)
2戸 3DK
- 小森第2団地(和田)
1戸 3DK
- 橋上団地(橋上町橋上)
1戸 3LDK

受付期間

7月8日(水)～7月21日(火)
(土・日・祝日を除く)

西町地域振興住宅

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ヵ月)

受付期間 随時受付

共通

入居資格条件 有

申込書配布場所

- 都市建設課 ●小筑紫支所
- 東部支所

問 都市建設課 ☎63-1120

i 農地パトロールの実施

市内の農地の利用状況調査(農地パトロール)を毎年実施し遊休農地の実態把握と解消、農地の違反転用の早期発見等に努めております。8月以降の巡回調査では農地内に立ち入ることもありますがご理解とご協力をお願いします。

問 農業委員会事務局
☎63-1101

i 新規高等学校卒業予定者への求人の早期提出

県では、産業振興計画の推進により、「各産業の担い手の確保・定着」に全力で取り組んでいます。

一人でも多くの若者が地元で働くことができるよう、来春の新規高等学校卒業予定者の求人につきまして、ハローワークへの求人票の早期提出をお願いします。

問 高知県商工労働部商工政策課
☎088-823-9692

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。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。

日時
7月30日(木)13時～15時

場所
高知地方法務局四万十支局
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



i 介護予防・日常生活圏域ニーズ調査の結果

「介護予防・日常生活圏域ニーズ調査」の結果は次の場所で閲覧できます。調査へのご協力ありがとうございました。

結果閲覧期間

7月1日(水)～9月末

結果閲覧場所 ●長寿政策課

- 宿毛市ホームページ ●東部支所
- 小筑紫支所 ●沖の島支所

問 長寿政策課 ☎63-9112

i 水道メーター(量水器)取り替え

令和4年3月末までに有効期限を過ぎる水道メーターの取り替え作業を無料で行います。

期間

7月～令和3年1月末(予定)

該当メーター

メーター番号のアルファベット以下2桁の数字が24・25の量水器例) A24-〇〇〇・A25-〇〇〇
※請負業者は量水器取替作業員身分証を携帯しています。取り替え作業中は水道が使用できません。取り替え作業はご不在の場合でも、施工させていただきます。

問 水道課 ☎63-3552

i 注意! 宿毛湾における貝毒の発生

宿毛湾で麻痺性貝毒が発生しています。毒を持つ貝を食べると食中毒を起こす危険があることから、宿毛湾内での二枚貝の採取・出荷の自粛をお願いします。

問 産業振興課 ☎63-1117

親子みらい× ワーク研究室

小学4～6年生と保護者を対象に「シゴト☆ジブン発見カード」を使い「仕事」について自己理解を深めるセミナーを開催します。

日時 8月2日（日）

13時30分～15時30分
（受付13時～）

場所

四万十市社会福祉センター

講師 橋田 ゆき さん

キャリアコンサルタント

定員 小学生12名とその保護者

参加費 無料

申込方法 電話またはメール

お子さんの氏名、小学校名、学年・性別、保護者の住所・氏名・昼間連絡の取れる電話番号をお伝えください。

申込締切 7月15日（水）

※定員になり次第締め切ります。

問 ジョブカフェこうち

☎ 088-802-1533

✉ info@jobcafe-kochi.jp

令和2年度自衛官等 採用試験募集要項

自衛官候補生

対象 学歴不問

18歳以上33歳未満の者

※32歳の者は、採用予定月の1日から起算して3月に達する日の翌月の末日現在、33歳に達していない者に限る。

申込期間 随時受付

一般曹候補生

対象 学歴不問

18歳以上33歳未満の者

※32歳の者は、採用予定月の末日現在、33歳に達していない者に限る。

申込期間 ※締切日必着

7月1日（水）～9月10日（木）

1次試験

試験日 9月19日（土）

試験種目 筆記試験、適正検査

2次試験

試験日 10月10日（土）または11日（日）いずれか1日を指定

試験種目 口述試験、身体検査

問 自衛隊高知地方協力本部

四万十地域事務所

☎ 0880-35-3096

開業50周年PR募集

土佐くろしお鉄道中村線は、今年10月1日（木）に開業50周年を迎えます。

50周年記念イベントを企画中

開業当時の思い出の写真や歴史を振り返るパネル展を実施する予定です。

パネル展に使用できる写真や当時のエピソードなどを募集していますので、ぜひご応募ください。

詳細は、土佐くろしお鉄道ホームページをご覧ください。

皆さんからの50年分の思い出を楽しみにお待ちしております。



問 土佐くろしお鉄道 総務部
企画営業課

☎ 0880-35-4962

（平日9時～17時）

道路の異常を発見したときは

幡多土木事務所宿毛事務所では、道路の安全な通行の維持を建設会社に委託しています。

道路維持の主な内容

1週間に1回以上の道路の巡回パトロールと路面や側溝の清掃、崩土があった場合の撤去など

市民の皆さんへ

宿毛市内の高知県が管理する道路に崩土や舗装面に穴が開いているといった安全な通行に支障がある事態を発見した場合は、次の受託している会社または幡多土木事務所宿毛事務所道路課までご連絡ください。

道路維持委託会社	道路維持委託路線
幡西道路建設（株）（高砂4-25） ☎ 65-8681	●国道321号 ●県道宿毛城辺線（県道7号線）
公文建設（株）（中角1369） ☎ 63-1161	●県道片島港線（県道354号線）
南陽建設（株）（平田町戸内4781-1） ☎ 66-0011	●県道宿毛津島線（県道4号線）
松岡建設（有）（小筑紫町伊与野312-4） ☎ 67-0955	●県道土佐清水宿毛線（県道21号線）
（株）安喜建設（沖の島町母島999） ☎ 69-1430	●県道橋上平田線（県道353号線）
	●県道宿毛宗呂下川口線（県道28号線）
	●県道中村宿毛線（県道46号線）
	●県道安満地福良線（県道357号線）
	●県道沖ノ島循環線（県道358号線）

※__の県管理道路については、宿毛市内の区間を委託しています。

問 高知県幡多土木事務所宿毛事務所道路課 ☎ 0880-63-2141

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。

※皆さんに安心して参加していただけるよう感染防止対策として

マスク着用、手指の消毒、間隔を取った横並びの食事などのご協力をお願いします。



じんけんネット
すくも LINE QR

日時 7月4日(土)

● 10時～12時 習字教室

松田川小学校の野中 道八先生が楽しく書道を教えてくれます。

(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

(参加費無料/申込不要)

日時 7月18日(土)

● 10時～12時 小物作り

アトリエもりやまねこさんと樹脂粘土を使って可愛い飾り物をつくります。

(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)

■ みんなの🏠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イベントを次の日程で行います。

7月の開催日	時間	内容
7日(火)	9時～12時	乳幼児広場・児童広場・遊び場の提供・地域の方の居場所提供・学習支援
21日(火)		
28日(火)		
9日(木)		
25日(土)	15時～18時	ランチバイキング ※なくなり次第終了
30日(木)		
25日(土)	12時～15時	

場所 みんなの🏠おうち(中央1丁目1-30)

参加費 無料(ランチバイキングを除く)

問 ゆめ・スマイル ☎090-5910-0989

【移住者交流会Vol.1】

心も体も健康に!キョン先生のピラティス体験とランチ交流会

身体と生涯のライフスタイルをより美しく変える「ピラティス」体験を実施します。

日時 7月26日(日) 10時～13時

場所 宿毛文教センター 多目的ホール

定員 15名 参加費 500円(テイクアウトランチ付)

持参物 タオル、飲み物、動きやすいウェア、スニーカー

問 宿毛まちのえき 林邸 ☎0880-79-0622

☐cafe@hayashitei.com

■ こども食堂 ゆめ

手作りの美味しいランチを用意しています。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。おひとりでもお友達と一緒にでも大歓迎です。

日時 7月25日(土) 12時～

場所 ゆめ・スマイルみんなの🏠おうち
(中央1丁目1-30)

参加費 高校生以上 300円 小・中学生 100円
(幼児 無料)

メニュー ちらし寿司 冷やしそうめん

夏野菜サラダ コロッケ 杏仁豆腐 フルーツ

※都合によりお弁当に変更となる場合があります。

問 こども食堂ゆめ ☎090-5146-7529



■ 横瀬川ダムクライミングウォール

7月から月に2回程度開場します。ここでしか体験できない大自然でのクライミングをお楽しみください。

日時 7月12日(日)・26日(日)
10時～16時

※8月以降は原則として第2・第4日曜日に開催

※詳しくは宿毛市ホームページおよび宿毛市観光協会ホームページをご覧ください。

※当面の間、完全予約制

場所 横瀬川ダム(山奈町山田6144-10)

料金 1時間 一般500円 中学生以下250円

問 商工観光課 ☎63-1119



予約はこちら



第 56 回宿毛市美術展覧会作品募集

今年も次のとおり作品を募集します。多数出品くださいますようお願いいたします。申込書、要項等については宿毛市ホームページからダウンロードまたは中央公民館まで請求してください。

- 搬入** 9月27日(日) 9時～17時
- 審査** 9月28日(月) 11時～15時30分(終了後作品の講評を行います)
- 期間** 10月9日(金)～10月13日(火) 9時～18時(最終日は13時まで)
- 表彰式** 10月13日(火) 15時～16時
- 搬出** 10月13日(火) 16時～18時 10月14日(水) 9時～18時
- 場所** 宿毛文教センター
- 応募資格**

宿毛市・大月町・三原村在住者(中学生以下を除く)または出身者、市町村内に勤務する者や出品部門に該当する宿毛市の公民館サークルに所属し活動する者ならびに宿毛市内の高等学校に在学する者で、自己の作品に限ります。故人の作品は、概ね1年以内に遺族または相続人が出品することができます。

- 手数料** 無料
- 賞** 賞は次のとおりとし、賞の点数は別に定める。
特選・褒状・新人賞・無鑑査特別賞

主催 宿毛市・宿毛市教育委員会・高知新聞社・RKC 高知放送

後援 宿毛市文化協会

部門	出品点数	出品規格	備考
日本画	3点以内	4号以上額装を含めて(色紙含む)縦1.8m以内、横1.8m以内	額装のこと
洋画	3点以内	4号以上額装を含めて(色紙含む)縦1.8m以内、横1.8m以内	額装のこと
書道	2点以内	軸装、額装を含めて縦2.43m以内、横2.43m以内	表装または額装、軸装のこと
写真	3点以内	単写真並びに組写真とし、木製パネル張りに限る。 パネルの大きさは65cm×54cm(市販全紙パネルと同程度のもの)、 厚さは2.0cm以上3.5cm以内。プリントはA3から全紙まで。 ただし、組写真のプリントは2L以上またはA4以上。	画面に字句の説明およびビニール類の使用は不可
工芸	3点以内	縦・横・高さ各2.0m程度まで。重量は40kg以内	銃砲刀剣類に関するものは対象外

※額装にガラスは使用しない。 ※つりひもおよび金具を必ず付ける。

※写真は、フィルム・デジタルカメラを問わない。

※次のものは出品することができない。なお、出品後でも次のいずれかに該当すると認めたときは、作品を撤収させる。

- ①既に公募展に発表したもの ②模写並びに自己の創作でないもの ③製作後5年を経たもの
- ④風致に害があると認められたもの

問 中央公民館 ☎ 63-2618

「確かな未来」が会社を変える。



で退職金。

「中退共」は中小企業が加入しやすい国の退職金制度です。

毎年10月は加入促進強化月間です。

- ① 国の制度だから安全・安心!
さらに掛金の一部を国が助成します。
- ② 社外積立でラクラク管理!
管理や運用の手間がかかりません。
- ③ 掛金は全額非課税でオトク!
節税に加え、手数料もかかりません。

- パートタイマーさんもお加入いただけます。
 - 他の退職金・企業年金制度等とのポートビリティも可能です。
- 詳しくはホームページをご覧ください

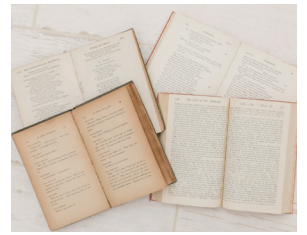
中退共 検索

<http://chutai-kyo.taisyokukin.go.jp/>

独立行政法人勤労者退職金共済機構 中小企業退職金共済事業本部 TEL(03)6907-1234 FAX(03)5955-8211

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の譲渡については、新型コロナウイルス感染拡大防止のため延期させていただいていましたが、7月21日（火）より実施します。8月2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 7月21日（火）から 10時～18時30分

場所 坂本図書館 **冊数** 雑誌…1人3冊まで 図書…1人30冊まで

※8月4日（火）からは雑誌・図書ともに冊数制限はありません。

※休館日は除く、土・日は10時～18時

問 坂本図書館 ☎ 63-2654

坂本図書館新刊だより

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）

● もりのかばんやさん

ふくざわゆみこ 作・絵
学研



はりねずみのハリハリは、森のかばんやさん。毎日すてきなかばんを作っています。ある日、お店にないかばんが欲しいというお客さんがやってきて…。「もりのホテル」「もりのとしょかん」に続く森のお話。

● カケラ

湊かなえ 著
集英社



あの子は死んだ。大量のドーナツに囲まれて。他人の視線と自分の理想。少女の心を追いつめたものとは？「美容整形」をテーマに、容姿をめぐる固定観念をあぶりだす心理ミステリ。『小説すばる』連載を加筆修正し、単行本化。

● えほんなぞなぞうた

谷川俊太郎 文、あべ弘士 絵／童話屋

● 黙

辻堂魁 著／光文社

● さらにざんねんないきもの事典

今泉忠明 監修／高橋書店

● ルポ老人受刑者

斎藤充功 著／中央公論新社

「部落差別をなくする運動」 強調旬間

高知県では毎年7月10日から20日を「部落差別をなくする運動」強調旬間と定めています。宿毛市でも例年、強調旬間に同和問題に対する認識と理解を深め、人権意識の普及高揚を図ることを目的とした啓発事業を行っています。

同和問題（部落差別）とは日本の歴史的な過程で生み出された差別で、日本国内の一部の人々が住んでいる場所などを理由に社会的不利益を受ける人権問題です。そしてこの問題は、昔の話でも限られた地域や一部の人のための問題でもありません。

現在もインターネットの掲示板などへの差別の助長につながる悪質な書き込みによって傷つけられている人がいます。

人権とはだれもが幸せになる権利です。

この旬間をきっかけに、同和問題をはじめとする様々な人権問題について、遠い「誰か」のことではなく「自分ごと」として考えてみませんか。

※例年実施している「部落差別をなくする運動」強調旬間記念講演会と啓発パレードは新型コロナウイルス感染拡大を防止するために中止となりました。



問 人権推進課 ☎ 62-0225

宿毛市空き家活用移住定住促進住宅 入居者募集

宿毛市空き家活用移住定住促進住宅とは、市が10年間空き家を借り上げ、耐震化や水回りなどのリフォームを行い貸し出しする住宅です。次の物件について整備が完了したため、入居者の募集を行います。

物件情報

所在地	山奈町芳奈 1449 番地 2	賃料 / 月	2 万 5 千円
改修後間取り	2 階建て 3DK	その他	倉庫あり。駐車場は 1 台分（車庫なし）。敷地内、庭の管理は必須。
敷金	7 万 5 千円		



主な入居者の条件 自治会に加入し自治会活動等へ積極的に参加できる方、入居者全員に市税の滞納がない方、暴力団員等でない方で、次の①から③に該当する方 ※他にも条件があります。

- ①市外から宿毛市に移住する方、または市外から移住し宿毛市に居住している方で定住する意思のある方
②2人以上で入居する方 ③敷金および家賃を支払う能力を有する方

受付期間 7月1日（水）～7月22日（水）※入居の条件に該当し見学を希望される方は、お問い合わせください。

問 企画課移住定住推進室 ☎ 63-1118

宿毛東団地分譲地にハッピーマイホーム

宿毛市では、宿毛東団地の宅地分譲を行っています。

メリット1 利便性が良く津波の心配も少ない地域です。

分譲条件

- 自ら居住する住宅、または店舗兼併用住宅を建築しなければいけません。
- 所有権移転登記完了後5年間は、第三者に対し売ったり貸したりはできません。

所在地 平田町東平

区画 20区画（令和2年6月1日現在）

面積 219㎡～397㎡

売却価格 544万円～1,269万円

メリット2 今なら補助金が出ます！！

対象者 ①から④のいずれか、かつ⑤を満たす方

- ①宿毛市に移住予定の方
②宿毛市に移住して1年以内の方
③市外に1年以上かつ5年未満の期間住民票に記載されている方で、今後宿毛市に転入する予定の方
④市内在住で、中学生以下の子どもまたは妊婦がいる世帯の方
⑤宅地取得日に市町村税に滞納がないこと

※①・②の移住とは、5年以上市外に住民登録されていた方が、転入することをいいます。

補助対象住宅等

建築面積が50㎡以上の住宅。ただし、事務所、店舗その他これらに類する用途に供するものにあっては、その延べ床面積のうち2分の1以上を居住の用に供する住宅。

宅地取得日より起算し、3年以内に住宅等の建築が終了すること。

補助金額 50万円～150万円

問 総務課 ☎ 63-0948

水難事故を防止しよう！

海や河川、プールなどに出かける機会が増え、溺れて救急搬送される事故がこの時期に多くなります。溺れてしまうと、生命を脅かす事故となる可能性が高いことから、十分な注意が必要です。



水難事故を防止するための注意点

- 乳幼児は、深さ数センチのビニールプールでも溺れることがあります。小さい子どもと一緒に水遊びをする際は、子どもから目を離さず、大人が必ず付き添って遊びましょう。
- 飲酒後や体調不良時には遊泳は行わず、もし遊泳しようとしている人がいたら止めさせましょう。
- 荒天時や天候不良が予測される場合は、遊泳や川岸などでのレジャーは中止しましょう。
- 流れが速くなっていたり、急に深くなったりする場所があります。「危険」「遊泳禁止」などと案内されていることが多いので、標識などをよく確認し危険な場所には近づかないようにしましょう。
- 海や河川では、ライフジャケットを着用するなど、事故の未然防止に努めましょう。

溺れている人を発見したら

溺れている人は、パニック状態になっています。安易に近づいてしまうと強い力でつかまれ、最悪の場合、救助者も一緒に溺れてしまうことがあります。一人で助けようとせず、水に浮く物（浮き輪やペットボトルなど）があれば、溺れている人に投げ、直ちに **119 番** に通報し、近くの人に助けを求めましょう。

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

「自らの命は自らが守る」

意識を持ち、適切な避難行動をとりましょう

新型コロナウイルスが収束しない中でも、
災害時には、**危険な場所にいる人は
避難することが原則です。**

問い合わせ先 危機管理課 ☎63-0951

避難時のポイント

- 避難先は、避難所ではありません。
安全が確保されている親戚・知人宅等に避難することも考えてみましょう。
- マスク・消毒液・体温計が不足しています。
できるだけ自ら携帯してください。
- 避難とは「難」を「避」けることです。
安全な場所にいる人は避難所には行かず、その場所に留まるようにしましょう。

お誕生おめでとう

(令和2年5月受付分)

住 所	赤ちゃん	保護者
宇須々木	はまだ 百華	斐斗
片島	みちくら みなど	湊人 和人

ご冥福をお祈りします

(令和2年5月受付分)

住 所	氏 名	享 年
与市明	谷本 美恵	94
橋上町神有	能津 成福	87
山奈町山田	小島 英市	85
中央1丁目	長尾 秀子	98
平田町戸内	田中 不二男	91
片島	藤岡 道世	95
山奈町山田	川田 ミユキ	98

※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

国民年金保険料免除等の申請

経済的な理由などで国民年金保険料を納めることが難しい場合には、納付が免除・猶予となる「保険料免除制度」や「納付猶予制度（50歳未満）」があります。申請して承認されると、国民年金保険料の全額または一部の免除等を受けることができます。

※免除等申請の手続きが遅れていた場合や保険料が納め忘れの状態、万一、病気やけがにより障害が残った場合や死亡といった不慮の事態が発生すると障害基礎年金や遺族基礎年金が受けられない場合があります。



申請期間

令和2年度の免除等の受付は7月1日（水）から開始され、7月分から令和3年6月分までの期間を対象として審査を行います。また、免除等の申請ができる期間については、申請書を提出した月から2年1カ月前までさかのぼることができます。

申請方法

宿毛市に住民登録している方は、市民課年金係または各支所へ、次のものをご持参ください。

持参物

年金手帳、認め印（ご本人が署名する場合は不要）、本人確認書類（運転免許証など）、退職・失業を理由とする場合は、雇用保険受給資格者証の写しまたは雇用保険被保険者離職票等の写し

※本人または世帯主以外が手続きをする場合は一度お問い合わせください。

問 市民課 ☎ 63-1112

国民年金保険料の免除期間・納付猶予期間がある方へ 国民年金保険料の追納

国民年金保険料の免除、納付猶予、学生納付特例を受けた期間があると、保険料を全額納付したときと比べ、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、これか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。



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。
- 老齢基礎年金をすでに受けてい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。

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 7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

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。



令和 2 年度介護保険料

65 歳以上の方の介護保険料額

令和元年 10 月の消費税率の改正にあわせて低所得者に対する令和元年度分の介護保険料が軽減されましたが、今年度さらに、第 1 段階、第 2 段階および第 3 段階の方の軽減割合が大きくなりました。

所得段階	所得等要件 ※①		基準割合	月額保険料	年額保険料
			上段：軽減後 / (下段：軽減前) ※②		
第 1 段階	生活保護を受給している人		0.3 (0.5)	1,577 円 (2,628 円)	18,918 円 (31,530 円)
	住民税非課税世帯	老齢福祉年金を受給している人			
		前年の課税年金収入額と年金以外の所得金額の合計が 80 万円以下の人			
第 2 段階	住民税非課税世帯	第 1 段階に該当せず、前年の課税年金収入額と年金以外の所得金額の合計が 120 万円以下の人	0.5 (0.75)	2,628 円 (3,942 円)	31,530 円 (47,295 円)
第 3 段階	住民税非課税世帯	第 2 段階に該当せず、前年の課税年金収入額と年金以外の所得金額の合計が 120 万円を超える人	0.7 (0.75)	3,679 円 (3,942 円)	44,142 円 (47,295 円)
第 4 段階	本人は住民税非課税だが同じ世帯に住民税課税者がいる	本人の前年の課税年金収入額と年金以外の所得金額の合計が 80 万円以下の人	0.9	4,730 円	56,754 円
第 5 段階	本人は住民税非課税だが同じ世帯に住民税課税者がいる	本人の前年の課税年金収入額と年金以外の所得金額の合計が 80 万円を超える人	1 【基準額】	5,255 円	63,060 円
第 6 段階	住民税課税者	前年の所得金額が 120 万円未満の人	1.2	6,306 円	75,672 円
第 7 段階	住民税課税者	前年の所得金額が 120 万円以上 200 万円未満の人	1.3	6,832 円	81,978 円
第 8 段階	住民税課税者	前年の所得金額が 200 万円以上 300 万円未満の人	1.5	7,883 円	94,590 円
第 9 段階	住民税課税者	前年の所得金額が 300 万円以上の人	1.7	8,934 円	107,202 円

※① 所得等要件にかかる世帯員の状況は 令和 2 年 4 月 1 日時点のものとなります。ただし、この日以降に資格取得する場合は、その取得した日（年度途中で 65 歳になった方は誕生日の前日、他市町村から転入してきた方は転入日）のものが適用されます。

※② 低所得者の保険料軽減を強化するため、従来からの公費負担とは別枠で公費が投入され、保険料基準額に対する割合が、第 1 段階で 0.5 から 0.3 に、第 2 段階で 0.75 から 0.5 に、第 3 段階で 0.75 から 0.7 に軽減されています。

納付方法

●特別徴収 年金が年額 18 万円以上の方は年金から天引きされます

対 象 老齢（退職）年金、遺族年金、障害年金

※手続きは必要ありません。（特別徴収できる方は、納付方法が優先的に変更されます）

※年金が年額 18 万円以上の方でも、下記の例のように様々な理由から普通徴収となる場合があります。

- ①年度途中で宿毛市の被保険者となった方（65 歳になった・他の市町村から転入した）
- ②年度途中で所得段階の区分が変更となった方（住民税の修正申告をした場合など）
- ③年度途中で年金の受給が始まった方 ④年金を担保にお金を借りている方など

●普通徴収 納付書払いや口座振替で納めます（特別徴収できない場合のみ）

通常納期は 7 月から 2 月までで、8 回払いです。ただし、年度途中で被保険者となった場合は納期が短くなる事や、3 月や 4 月など随時納期となることがあります。

取扱金融機関の窓口で口座振替（引き落とし）の申込みをすることができます。

持参物 保険料の納付書、通帳、通帳の届出印

介護保険負担限度額認定証の申請手続き

介護老人福祉施設、介護老人保健施設、介護医療院（介護療養型医療施設）やショートステイを利用する方の食費・部屋代については、ご本人による負担が原則ですが、第1段階から第3段階までのいずれかに該当する方は、介護保険負担限度額認定の申請をすることで食費・部屋代の負担が軽減されます。

現在お持ちの介護保険負担限度額認定証（ピンク色）は、7月31日（金）が有効期限となっています。再度申請がない場合は、限度額の適用はありませんので、ご注意ください。

また、社会福祉法人等利用者負担軽減確認証を受けている方についても、再度申請が必要ですので、手続きをお願いします。

- 申請場所
 長寿政策課介護保険係
- 持参物
 ●介護保険被保険者証
 ●認定証（交付を受けている方のみ）
 ●認め印
 ●通帳等の写し（必ず記帳をして最新の状況にしてください）
- ※配偶者がいる方は配偶者の通帳等の写しも添付して下さい。

利用者 負担段階	対象者		食費（日額）	部屋代（日額）		
				多床室	ユニット型個室の多床室 従来型個室	ユニット型 個室
第 1 段階	本人および世帯全員（世帯を分離している配偶者を含む）が住民税非課税であって、老齢福祉年金の受給者または生活保護の受給者	かつ預貯金等が 単身で1千万円 （夫婦で2千万円） 以下	300 円	0 円	490 円 （320 円）	820 円
第 2 段階	本人および世帯全員（世帯を分離している配偶者を含む）が住民税非課税であって、合計所得金額＋課税年金収入額＋非課税年金収入額の合計が 80 万円以下の方		390 円	370 円	490 円 （420 円）	820 円
第 3 段階	本人および世帯全員（世帯を分離している配偶者を含む）が住民税非課税であって、利用者負担段階第 2 段階以外の方		650 円	370 円	1,310 円 （820 円）	1,310 円
基準費用額			1,392 円	377 円 （855 円）	1,668 円 （1,171 円）	2,006 円

※（ ）内は、介護老人福祉施設の多床室と従来型個室の金額です。

問 長寿政策課 ☎ 63-9112

介護保険負担割合証

要介護認定を受けた方に利用者の負担割合を示す証（オレンジ色）を交付します。介護保険のサービスを利用する時に必要となりますので、介護保険証と一緒に保管し2枚一緒に事業所や施設にご提出ください。

- 有効期間
 1年間（8月1日～翌年7月31日）
- ※令和2年度分は7月上旬頃に送付します。



問 長寿政策課 ☎ 63-9112



後期高齢者医療制度の保険料軽減が変わります

●同一世帯内の世帯主と被保険者の総所得金額等の合計額（※）が33万円以下の方へ

後期高齢者医療の被保険者均等割額は、世帯の所得状況に応じて軽減措置があります。

制度本来の7割軽減対象の方は、これまで国の特例措置により軽減割合が上乘せされていましたが、令和元年度から段階的に見直しが行われています。

今年度は、被保険者均等割額の軽減割合が次のとおり見直され、均等割の金額が変わります。

保険料を特別徴収（年金天引き）により納めている場合は、特別徴収保険料額への影響は10月からです。

軽減の割合		軽減後の被保険者均等割額		同一世帯内の世帯主と被保険者の総所得金額等の合計額（※）
令和元年度	令和2年度	令和元年度	令和2年度	
8割	→ 7割	10,878円	→ 16,294円	33万円以下で、被保険者全員が公的年金等収入80万円以下かつその他の所得がない
8.5割	→ 7.75割	8,159円	→ 12,221円	33万円以下で、上の基準に該当しない

※総所得金額等の合計額

前年中の収入額から各種控除や必要経費を除いた所得の合計額。ただし、世帯主や被保険者が65歳以上で、公的年金等所得がある場合、公的年金等所得から15万円を差し引いた額で軽減を判定します。

今年度の7割軽減または7.75割軽減にあたる所得の方は、来年度（令和3年度）以降は制度本来の7割軽減となります。

問 市民課 ☎ 63-1112

医療費を大切に使いましょう ～お薬のもらい方～

現在、医療費は増加傾向にあり、このまま医療費が増え続けると、国保税の引き上げや、医療保険制度の崩壊に繋がるかもしれません。医療費を大切に使うために、次のことを実践してみましょう。



かかりつけ薬局をもちましょう

かかりつけ薬局とは、必ずそこで調剤してもらうと決めている調剤薬局のことです。複数の医療機関で処方された薬の情報を管理し、薬の重複や飲み合わせをチェックしてもらえます。以前処方された薬が余ったときも相談すれば、使用可能かどうか確認してもらえ、薬のもらいすぎを防ぐことができます。また、お薬手帳を持参することで服薬歴がわかるだけでなく、支払いが安くなる場合があります。

ジェネリック医薬品を活用しましょう

医療機関等で処方される薬をジェネリック医薬品（後発医薬品）に変えることで、医療費を節約できます。新薬（先発医薬品）の特許期限が切れた後に発売されるジェネリック医薬品とは、新薬と同一の有効成分を同一量含有し、同等の効き目がある後発医薬品です。開発や研究に係る時間・コストが少ないので、価格は新薬に比べ経済的な薬です。新薬と異なる添加剤が使用されることがありますが、有効性・安全性・品質について、国が厳格な審査のうえ、製造販売の承認をしています。

ただし、すべての新薬に対しジェネリック医薬品があるわけではなく、また治療内容や体質によっては適さない場合もあるため、まずは医師・薬剤師にご相談ください。

問 市民課 ☎ 63-1112



高知家健康パスポート マイスターカード取得者限定 宿毛市版ヘルシーポイントシールブック

宿毛市版ヘルシーポイントシールブックを活用することで、集めたシールの枚数によって商品に交換できます。高知家健康パスポートマイスターカードをお持ちのみなさんが対象です。

対象者

- 宿毛市に住民登録がある方
- 高知家健康パスポートマイスターカード取得者

期 間 4月1日（水）～令和3年3月31日（水）

申込からの流れ

- ①健康推進課で申請
- ②ヘルシーポイントシールブックのお渡し
- ③所定の枚数が集まれば、健康推進課で商品の交換（150枚・300枚・500枚で交換）

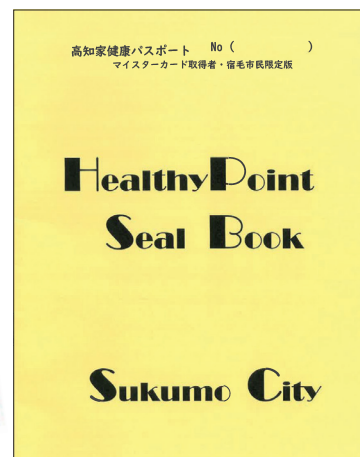
※シールはピンクのヘルシーポイントシール2枚必須です。

※商品の交換は1年間にお一人1回です。

お友達登録 5人1組でグループを作り、お友達登録をしてもらい、ヘルシーポイントシールを1人500枚集めると、さらにお得な商品に交換できます。

その他

- 交換商品は、申請時にお知らせします。
- この事業は、予算の範囲内で実施します。
- 予算に達した場合は商品の交換ができない場合があります。



問 健康推進課 ☎ 63-1113

なくそう！望まない受動喫煙 マナーからルールへ

4月より健康増進法の一部を改正する法律が全面施行されました。

望まない受動喫煙の防止を図るため、特に健康への影響が大きい子ども等に配慮し、施設の区分に応じ一定の場所を除き喫煙を禁止するとともに、管理権限者の方が講ずべき措置等について定めたものです。

改正法のポイント

- 多くの施設では
原則禁煙
- 20歳未満の方は、
喫煙エリア立入禁止
- 屋内での喫煙は喫煙
室の設置が必要、また
喫煙室には標識掲
示が義務付け

令和元年7月から、病院
や学校、行政機関で原則
敷地内禁煙スタート

令和2年4月から、飲食
店やオフィス・事業所な
どでも、原則屋内禁煙



家庭での受動喫煙防止ワンポイント

換気扇下の喫煙や屋外での喫煙は、受動喫煙防止にはなりません。

たばこを吸った後30分は呼気から有害物質が排出されると言われています。

問 健康推進課 ☎ 63-1113



通所型短期集中運動機能向上サービス（通所型サービス C）

住み慣れた地域で、いつまでも自分らしく生活するための一つの方法として、「通所型短期集中運動機能向上サービス（通所型サービス C）」を実施しています。運動・口腔・栄養のプログラムを実施することで、心身機能の向上を図り、サービス終了後においても、自立した生活が送れるようになることを目指します。

どんな人が来ているの？

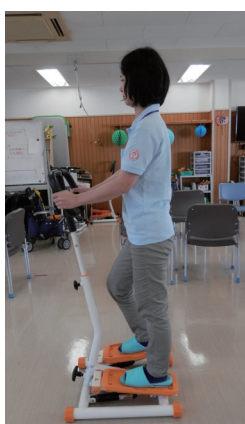
- 病院から退院して家に帰ると歩きにくくなっていた
- 転ぶのが怖くて外出を控えていたらすぐ疲れるようになった
- 生活が不活発になって体力が低下しているなど

～運動、口腔、栄養プログラム～

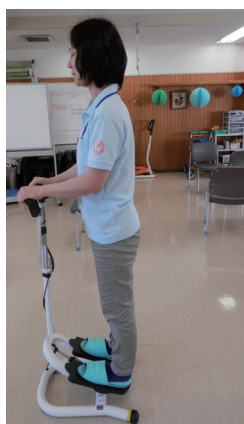
理学療法士、介護士、歯科衛生士、管理栄養士がサポートします。

- 健康チェック（血圧測定など）
- ストレッチ体操（けがをしにくい柔軟な身体を作ります）
- 下肢 3 点セット（歩行が安定し、立体での作業が行いやすくなります）

3
カ
月
後



足ふみ運動



立体ストレッチ



ステップ運動

- 全身体操（運動後の疲労物質が足にたまらないようにします）
- 栄養や病気の健康教室
- 口腔体操
- 体力チェックで運動の効果を確認していきます

参加者の声

- 足に力がついて歩きやすくなった
- 動きがスムーズになり、転びにくくなった
- 買い物へ行った時、休まずに店内を回れるようになった

対象者 65 歳以上 ①基本チェックリストで事業対象者と判定された方 ②要支援 1・2 の方

曜日 毎週火・金または毎週月・木（開始月によって曜日が異なります。）

期間 3 カ月間

時間 9 時 30 分～ 12 時 30 分

場所 宿毛中央デイサービスセンター

送迎 あり

料金 445 円／回（1 割負担の場合）・890 円／回（2 割負担の場合）・1,335 円／回（3 割負担の場合）

基本チェックリストより

- 階段をのぼる時、手すりや壁をつたわずに登っていますか
- 椅子から何もつかまらずに立ちあがっていますか
- この 1 年間に転んだことはありますか
- 6 カ月間で 2 ～ 3kg 以上体重が減りましたか
- 6 カ月前に比べて固いものが食べにくくなりましたか
- お茶や汁物等でむせることがありますか

気になることがあれば、早めに予防活動を始めましょう

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



新しい生活様式 熱中症予防

新型コロナウイルスにより、感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保 ②マスクの着用 ③手洗いや「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。

暑さを避けましょう

- エアコンを利用するなど、部屋の温度等を調整し、換気も行いましょう
- 暑い日や時間帯は無理せず、また涼しい服装にしましょう

こまめに水分補給しましょう

- のどが渇く前に、1日1.2リットルを目安に水分補給をしましょう
- 大量に汗をかいた時は塩分も忘れずとりましょう



適宜マスクをはずしましょう

- 気温・湿度の高い中でのマスク着用は注意しましょう
- 屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合にはマスクをはずすようにしましょう
- マスクを着用している時は、負荷のかかる運動などを避け、距離をとった上で、適宜マスクをはずして休憩しましょう



日ごろから健康管理をしましょう

- 体温測定、健康チェックをし、体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で療養しましょう

暑さに備えた体作りをしましょう

- 水分補給をしながら、無理のない範囲で運動をしましょう



※環境省・厚生労働省熱中症に関する詳しい情報より抜粋

※高齢者や子ども、障害者の方々は熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。

※熱中症に関する資料

環境省ウェブサイト：「環境省熱中症情報サイト」<http://www.wbgt.env.go.jp/>

厚生労働省ウェブサイト：https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/nettyuu/index.html



問 健康推進課 ☎ 63-1113

歯科健診を受けましょう

生涯にわたり口腔の健康を保つことや歯周疾患の早期発見・早期治療に繋げることを目的として歯科健診を推奨しています。歯周病を放置すると、糖尿病や免疫力の低下など全身の健康に影響があるとされています。この健診を機にかかりつけ歯科医院をもち、歯の健康を保ちましょう。



今年度、40歳・50歳・60歳・70歳になる方が対象となります。

受診希望の方は4月にお送りした緑色のハガキを持参のうえ健康推進課までお越しください。

新型コロナウイルス感染症対策

受診する際はマスクを着用し、他のお客様との間隔をあけて待機しましょう。

感染症対策など不安なことは、受診する歯科医院にお問い合わせください。

問 健康推進課 ☎ 63-1113



子宮頸がん検診・乳がん検診無料クーポン券

今年度 21 歳、または 41 歳となる年齢の女性に対し、5 月下旬に子宮頸がん検診・乳がん検診の無料クーポン券をお送りしています。ぜひこの機会に検診を受診してください。

対象者 宿毛市に住民登録のある女性で、次の表にあてはまる方は、対象の検診が無料となります。

無料となる検診	対象者
子宮頸がん検診	平成 11 年 4 月 2 日～平成 12 年 4 月 1 日生まれの女性（今年度 21 歳）
乳がん検診	昭和 54 年 4 月 2 日～昭和 55 年 4 月 1 日生まれの女性（今年度 41 歳）

クーポン券有効期限 4 月 1 日（水）～令和 3 年 1 月 31 日（日）まで **自己負担額** 無料

受診方法

- 宿毛市の集団検診で受診…健康推進課までお申し込みください。
 - 個別検診（医療機関）で受診…同封の「受託医療機関一覧」にある医療機関へ直接お申し込みください。
- ※転入や紛失等でクーポン券をお持ちでない方や医療機関で検診がお済みの方は、健康推進課までご連絡ください。
すでに検診を受けた方は料金を還付できる場合があります。

問 健康推進課 ☎ 63-1113

骨髄移植ドナーへの補助金の交付

ドナーの経済的負担を軽減することにより、ドナー登録の拡大およびドナーが骨髄等を提供しやすい環境整備をすることを目的に「宿毛市骨髄・末梢血幹細胞移植促進事業費補助金」を創設しました。



対象者 次の要件を全て満たしている者

- （公財）日本骨髄バンクが実施する骨髄バンク事業において骨髄または末梢血幹細胞の提供をしたもの
- 骨髄を提供した時点において、宿毛市の住民基本台帳に記録されていること
- 宿毛市税を滞納していないこと
- 特別休暇に相当するドナー特別休暇制度等を導入している事業所に勤務する者でないこと
- 他の助成金の交付等を受けていないこと

※要件を満たしていない方は、補助金交付の対象となりません。不正等が発覚した場合も補助金の交付は取り消しとなります。

申請場所 健康推進課

持参物

- 本人確認ができる書類（運転免許証、健康保険証の写し等） ● 認め印
- 宿毛市税の滞納がないことを証明する書類
- （公財）日本骨髄バンクが発行した骨髄等の提供が完了したことを証明する書類
- 通院または入院を証明する書類

受付期限 原則通院または入院が終了した日の属する年度末

補助金額 最大 14 万円 ※通院または入院の日数に 2 万円を乗じた額。補助の対象となる日数は最大で 7 日間です。

問 健康推進課 ☎ 63-1113

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: クライミングウォールができるのは〇〇〇ダム

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
6 月号の正解 A: 清潔

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。
7 月 15 日（水）（消印有効）

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）

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
21 金	宿毛市総合社会福祉センター	9:00 ~ 10:40

赤ちゃん広場

日	場 所	実 施 時 間
6 木	宿毛市総合社会福祉センター	9:30 ~ 11:30
	宿毛市地域子育て支援センター	9:30 ~ 11:30

1歳6か月児・3歳児健康診査

対象児に個人通知します

日	場 所	受 付 時 間
5 水	宿毛文教センター	12:15 ~ 13:45

離乳食講習会

事前の申込が必要です

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

成人保健

【セット健診】特定健康診査および各種がん検診

※各健診とも、単独での受診が可能です。

日	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
12 水	宿毛市総合社会福祉センター	8:00 ~ 9:10	予約制	予約制
		13:00 ~ 13:30		
19 水	宿毛文教センター	8:00 ~ 9:30	予約制	予約制
		13:00 ~ 13:40		
20 木	宿毛文教センター	8:00 ~ 9:20	予約制	予約制
		13:00 ~ 13:30		

肺がん検診および結核検診

日	場 所	受付時間
12 水	宿毛市総合社会福祉センター	8:00 ~ 9:10
	さゝな橋の元	9:50 ~ 10:00
	小川バス停留所付近	10:20 ~ 10:30
	高石集会所	10:45 ~ 10:55
	宿毛育成園（貝塚地区）	11:10 ~ 11:40
	宿毛市総合社会福祉センター	13:00 ~ 13:30
	西町公会堂	13:50 ~ 15:00
	坂ノ下集会所	15:20 ~ 15:40
19 水	宿毛文教センター	8:00 ~ 9:30
	宿毛文教センター	13:00 ~ 13:40
	錦集会所付近	13:50 ~ 14:00
	西尾石油店（大深浦）	14:15 ~ 14:45
20 木	宿毛文教センター	8:00 ~ 9:20
	舟ノ川集会所付近	10:00 ~ 10:10
	仁井田神社下（石原）	10:20 ~ 10:30
	福良集会所	10:45 ~ 11:05
	宿毛文教センター	13:00 ~ 13:30
	すくも湾漁協栄喜支所	14:00 ~ 14:50
	小筑紫消防屯所前	15:10 ~ 15:35
	すくも湾漁協大海支所	15:50 ~ 16:20

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
29 土	宿毛文教センター	予約制

心の健康相談

保健師・相談員等による電話・面接相談を随時お受けしています。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

- 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 / ☎ 0880-35-5979
- 高知県精神保健福祉センター
☎ 088-821-4966
- お酒の悩みごと相談 幡多断酒会 大江 拓
☎ 090-11173-4672
- 健康推進課 健康指導係
☎ 63-1113

地域おこし協力隊通信

沖の島振興担当 中垣 慶祐

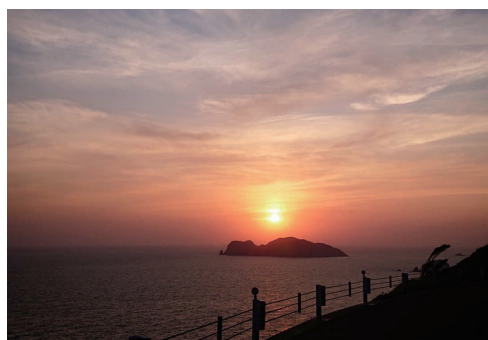
中垣さんへインタビュー！！

宿毛にきて一番好きな景色

沖の島から見る夕焼けです。その中でも弘瀬地区から白岩岬公園キャンプ場に行く県道から眺める夕焼けが最高です！一面に広がる空と大海原と姫島に沈む太陽が重なって本当に癒されます！

わざわざ見に寄り道してみています…笑

毎日違う顔を見せてくれてこれを見ることができるのは沖の島で暮らす人だけの特権ですね。



集落活動センター妹背家
ホームページ公開中



地域おこし協力隊着任

島で苦労していること

地域おこしの業務を自分の中で全力で取り組んでいて疲れることはよくあります。でもそれが苦しいと思ったことはありません。

これは失敗したなっていう出来事

沖の島のお土産開発でイノシシの体毛で筆を作ったのですが、毛先が分かれて書いて書きにくい！他には島のものでジャムを作った時に固まらなかったりとか…

次にチャレンジしたいこと

地域おこしとは何なのか、離島振興とは結局、何がどうなったら成功なのか色々考えて模索して活動しています。全てにおいて言えることは宿毛市に沖の島があるということをもっと多くの人に知ってもらいたいことだと思いました。なので今はWEBメディアや雑誌に取材依頼をして広報系統に力を入れてチャレンジしています。

島での楽しみ…

あの花が咲き始めたなとか今日の夕焼けはちょっと独特だなとか砂や石、昆虫や植物それら全て合わせて1つの生き物として山が形成されているなあと感じる場合があります。それが山だけではなく人間を含めて島が1つの生き物なのではないかと感じる事がたまにあります。そう感じられた瞬間は楽しいですね。



名前：劉 建志^{りゅう けんち} 前住所：奈良県奈良市
任務：自伐型林業の担い手

意気込み

宿毛に移住する前は奈良に1年間、日本に来る前は、中国、オーストラリア、台湾に住んでいました。海外では、管理・環境保護関連の仕事をしており、英語、中国語、台湾語、日本語が喋れます。しかし、日本語は難しく、まだ勉強中で不慣れな点が多いです。妻と生まれたての娘のため、自然豊かな環境で子育てしたいというのが一番の理由で、山、海、川、畑のある宿毛市を選びました。地域おこし協力隊のメンバーになり、林業に携わることができて幸運です。文化や言葉が違うため、宿毛市での生活に早く慣れ、娘と妻のために、一生懸命頑張ります。



名前：新井田 篤志^{にいだ あつし} 前住所：北海道網走市
任務：農業振興（地域農業の実践とプロモーション事業）

意気込み

宿毛市の農業を実践しながら、特産品のプロモーション活動や担い手の確保に関する活動に携わるといふ、地域おこし協力隊のミッションに大きな魅力を感じ、移住を決意しました。宿毛市はたくさんの可能性と資源を持った町だと感じています。これから少しずつ町のことを知り、農業振興を通じて市民の方々と一緒に盛り上げていければと考えています。まちで見かけた際は、ぜひお気軽に声を掛けてください！

7月の行事予定

イベント・行事等については、新型コロナウイルスの感染拡大防止のため中止となる場合があります。

日 曜	内 容	時 間	場 所	問い合わせ先
4 土	宿毛!! ワクワクたいけんひろば	10:00 13:00	習字教室 自由交流	正和児童館 NPO 法人じんけんネットすくも ☎ 090-9710-3321
6 月	ふれあい保育 (リトミック・プール遊び)	10:00	宿毛幼稚園	宿毛幼稚園 ☎ 63-2914
8 水	「高知で恋しよ!! マッチング」 出張登録閲覧会 in 宿毛 (～9日)	15:00	宿毛文教センター	こうち出会いサポートセンター ☎ 088-821-8081
9 木	夜間市税納付窓口開設日 マイナンバーカード・電子証明書夜間窓口	17:15 17:15	市役所税務課 市役所市民課	税務課 ☎ 63-1115 市民課 ☎ 63-1112
11 土	小学生4種目競技記録会(コンバインドA/B) 第2回幡多地区陸上記録会	10:00	宿毛市総合運動公園	総合運動公園 ☎ 66-1467
12 日	横瀬川ダムクライミングウォール	10:00	横瀬川ダム	商工観光課 ☎ 63-1119
15 水	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
16 木	通学路安全の日 ほっと広場*西～母推(ぼすい)さんの事業～	7:00 10:00	市内全域 西地区防災コミュニティセンター	青少年育成センター ☎ 63-4197 健康推進課 ☎ 63-1113
17 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
18 土	宿毛!! ワクワクたいけんひろば	10:00 13:00	小物作り 自由交流	正和児童館 NPO 法人じんけんネットすくも ☎ 090-9710-3321
20 月	ふれあい保育 (リトミック・プール遊び)	10:00	宿毛幼稚園	宿毛幼稚園 ☎ 63-2914
21 火	出張年金相談(予約制) ※予約は幡多年金事務所へ	9:30 13:00	市役所	幡多年金事務所 ☎ 0880-34-1616 (自動音声案内)
22 水	夜間市税納付窓口開設日 マイナンバーカード・電子証明書夜間窓口	17:15 17:15	市役所税務課 市役所市民課	税務課 ☎ 63-1115 市民課 ☎ 63-1112
24 金	Blue Wave ユースカップ BATTLE OF 黒潮・宿毛 2020 (サッカー) (～26日)	9:00	宿毛市総合運動公園	総合運動公園 ☎ 66-1467
25 土	こども食堂ゆめ	12:00	ゆめ・スマイルみんなののうち	こども食堂ゆめ ☎ 090-5146-7529
26 日	休日市税納付窓口開設日 体協スカッシュバレーボール協会杯 移住者交流会 横瀬川ダムクライミングウォール	9:00 9:00 10:00 10:00	市役所税務課 宿毛市総合運動公園 宿毛文教センター 横瀬川ダム	税務課 ☎ 63-1115 総合運動公園 ☎ 66-1467 宿毛まちなかのえき林邸 ☎ 0880-79-0622 商工観光課 ☎ 63-1119
29 水	献血	16:00	すくも湾漁協(本所)	健康推進課 ☎ 63-1113
30 木	献血 献血	9:00 13:30	宿毛市役所 フジ宿毛店	健康推進課 ☎ 63-1113 健康推進課 ☎ 63-1113

献血バスがやります

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お願いします。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
7月29日(水)	すくも湾漁協(本所)	16:00～17:00
7月30日(木)	宿毛市役所 フジ宿毛店	9:00～11:30 13:30～15:30

☎ 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
7	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
7	9(木) 22(水)	市役所税務課	17:15～19:00

納付は 口座振替・コンビニ納付 が便利



納 期 限	固定資産税	2 期
	国民健康保険税	1 期
	介護保険料	1 期
	後期高齢者医療保険料	1 期

7/31 (金)

高知けいば
パルス宿毛

〈HP〉 <http://www.keiba.or.jp>
〈i-mode〉 <http://www.keiba.or.jp/i/>

7月	4・5・11・12・18・ 19・25・26
8月	8・9・15・16・22・ 23・29・30

SUKUMO
Ride! Eat! Drink!
Stay! Project



8/9-10
2020 SUN MON

参加申込締切/2020年7月31日(金)

宿毛 REDS!
上って下って
すくもチリリン

まんぷくライド
宿毛の豊かな自然と美味しい食を堪能できる2日間。

宿毛を、
走りつくせ!

8/9 **さわやかグリーンコース**
SUN

(距離:52.5km、獲得高度:1,171.0m)

清流松田川沿道をさかのぼり、坂本ダム湖畔を経て、緑のトンネルをくぐりぬけ、高知県指定天然記念物の出井罅穴群を目指します。爽やかな渓谷のエイドステーションで、宿毛産スイーツをお楽しみください。**ランチは宿毛の飲食店の皆様が開発したテイクアウトメニューからお好きな料理をチョイス!**宿毛の豊かな食材を生かした逸品をご堪能いただけます。



TAK
OUT

【定員】100人/1日

【参加費】4,500円/1日、8,000円/2日

【参加資格】中学生以上の健康な男女で、大会規約を遵守できる方。

【メイン会場】宿毛市総合運動公園

申込先 スポーツエントリーにて受付



8/10 **熱血ブルーコース**
MON

(距離:38.5km、獲得高度:657.0m)

市街地を通り抜けたあとは、まちを一望できる展望台まで一気にヒルクライム!思い切り汗をかいたあとは、川沿いの道を下って、きらめく宿毛湾の海岸沿いを進みます。**ランチは海を望む道の駅での、宿毛産ケンポロー豚&海鮮BBQパーティー!**お腹も心もいっぱいのもんぷくライドです。
※BBQはセルフサービスとなります。



BBQ

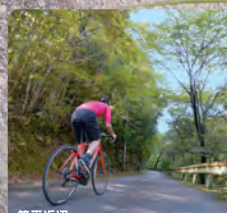
●お問い合わせ

一般社団法人 宿毛市観光協会 ☎0880-63-0801

(詳しくはお問い合わせください)



宿毛まちのえき林部



笹平近辺



サニーサイドパーク

【主催】宿毛市 【協力】東洋フレーム株式会社 【イベント運営事務局】一般社団法人 宿毛市観光協会



すくも 観光 検索



広報すくも7月号

No.636

発行/宿毛市 編集/企画課
令和2年7月1日発行

〒788-8686 高知県宿毛市桜町2番1号
TEL:0880-63-1118 FAX:0880-63-0174

URL: <http://www.city.sukumo.kochi.jp>
Mail: kikaku@city.sukumo.kochi.jp

人のうごき (R2.6.1 現在) 人口 20,017(-32) 男 9,403 (-13) 出生 6 転入 24
世帯 10,098(-11) 女 10,614(-19) 死亡 26 転出 36

UD FONT

広報すくもはお年寄り・障害者・外国の方にも読みやすいUDフォントを使用しています