

SUKUMO CITY.

宿毛市

広報すくも 2020.10

PICK UP

- P4 「新型コロナウイルス」関連の
行政情報・支援情報
- P6 令和2年度高知大学出前公開講座
in 宿毛市
- P22 令和2年国勢調査

8月14日（金）沖の島弘瀬地区の花火大会

金婚夫婦表彰式・金婚夫婦祝福式典

令和2年度宿毛市金婚夫婦表彰式が、9月1日（火）、新ロイヤルホテル四万十（四万十市）で、高知新聞社等主催の金婚夫婦祝福式典と合わせて行われました。今年金婚式を迎えられたご夫婦が、支え合い、共に歩んできた50年の歳月を振り返りながら、笑顔で式典に参加されていました。

式では、宿毛市の受彰者を代表して、山下 善弘さん・孝子さんご夫婦へ、中平市長より表彰状と記念品が贈られました。また、四万十会場を代表して江口 文夫さん・千代美さんご夫婦へ、高知新聞・高知放送より祝辞状と記念品が贈られました。おめでとうございます。

表彰を受けられたご夫婦（順不同・敬称略）

北川 文雄・文子
九谷 一大・志津子
中川 勝則・和枝
二神 興亞・初喜
山崎 守重・壽美子
川原 啓達・三枝
山下 善弘・孝子
吉村 光喜・宮子

伊藤 祐介・知子
江口 文夫・千代美
山本 敏治・加代
伊与田 耕作・陽子
伊與田 恒好・静代
示野 孝雄・亀子
河内山 禮二・むつみ



表彰状と記念品を受け取る山下 善弘さん・孝子さんご夫婦（宿毛市代表）

※今年度は、新型コロナウイルス感染防止のため集合写真はありません。



江口 文夫さん・千代美さんご夫婦

問 企画課 ☎ 63-1118

クラウドファンディングのお礼

「『感染者数が人口10万人あたり100人を超えたまち』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。」と題して5月29日から8月26日まで実施していた、ふるさと納税を活用したクラウドファンディングに対し、多くの皆さんからご寄附をいただきました。この寄附は、宿毛市の実施する新型コロナ感染予防対策事業に関する費用として使わせていただきます。寄附をいただいた皆さんに厚くお礼を申し上げます。

寄附総額 **226万3千円**



問 商工観光課 ☎ 63-1119

第74回高知県中学校総合体育大会結果報告 (ベスト8以上)

7月21日(火)から8月1日(土)まで開催された県総体に、宿毛市から9種目に202人が出場し、日ごろの練習の成果を発揮しました。新型コロナウイルスの影響により、残念ながら今年度の四国大会、全国大会は開催されませんが、陸上女子100mハードル、1年女子1500m、バドミントン男子ダブルスの3種目で1位になるなど輝かしい成績をおさめました。

なお、柔道、剣道、相撲については別大会と県総体を兼ねる形式で順次実施される予定です。

陸上

女子100mハードル 1位	1年女子1500m 1位	2年女子1500m 4位	久保 真梨夏(片島中)
2年女子100m 2位	1年女子800m 3位	男子走り幅跳び 2位	山口 武流(片島中)
		3年男子1500m 3位	松田 拓真(宿毛中)
		3年男子3000m 7位	松田 拓真(宿毛中)



岡村 彩花 (橋上中)



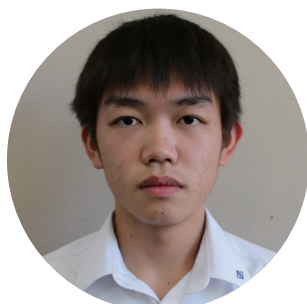
嵐 花 (宿毛中)

バドミントン

男子ダブルス 1位



吉野 羽琉輝 (宿毛中)



和田 圭太 (宿毛中)

男子シングルス

ベスト8 橋本 海斗 (宿毛中)

女子シングルス

ベスト8 野口 七海 (宿毛中)

水泳

女子200m自由形 3位 高橋 芽生 (宿毛中)

男子200m自由形 2位 宮尾 淳之介 (宿毛中)

軟式野球

3位 東中

バレーボール

女子 ベスト8 宿毛中

問 学校教育課 ☎ 63-1102

林邸ライトアップイベント ～宿毛×佐伯 竹あかりの宴～

大分県佐伯市より譲り受けた竹灯籠を林邸敷地内各所に設置し、優しい光で彩ります。古典音楽演奏団体風雅の会の松岡 誠一氏による伝統楽器「笙(しょう)」の演奏や地元飲食店グループによる新型コロナウイルス感染拡大防止チャリティー企画「お月見ダイニングバー」にて地元食材を使った特別メニューを販売します。飲食コーナーもありますので、竹灯籠の優しい光を眺めながらグルメをお楽しみいただけます。



日時 10月3日(土) 18時～21時 場所 宿毛まちなきのえき 林邸

皆さんも竹灯籠の点灯に参加してみませんか。(参加希望の方はイベント開始の18時には会場にお越しください。)

当日は新型コロナウイルス感染防止のため、マスク着用のうえお越しください。また、入場制限を行う場合があります。

問 商工観光課 ☎ 63-1119

宿毛市中小企業新型コロナウイルス感染症対策事業費補助金

「新しい生活様式」に対応した事業活動や事業所などの利用者、従業員の安全・安心を確保するため、事業者の皆さんが実施する感染防止対策を支援します。

なお、本事業は、申請額が予算額の上限に達したため、9月2日（水）をもって受付を終了していたものを再開するものです。

対象事業者 市内に事業所を有する中小企業者

対象経費 「業種別感染予防対策ガイドライン」等に基づき実施する取り組みに要する経費

※例 ウイルス除去機能付き空気清浄機・エアコン、換気設備・網戸の新設・改修、飛沫防止アクリル板等の設置工事、マスクの購入 など

補助率 4／5以内（補助額：下限4万円～上限50万円以内）

補助対象期間 4月7日（火）～12月28日（月）

※4月7日（火）～8月12日（水）までは遡及適用（納品書や領収書等で事実確認ができるものに限る）となりますが、8月13日（木）以降は交付決定後の施工・購入が要件となります。

申請期限 11月30日（月）

※予算額に達し次第受付終了となりますので、ご注意ください。



詳細はこちらを
ご覧ください

問 商工観光課 ☎ 63-1119

STOP！コロナ差別

見えないウイルスから自分や大切な人を守りたいという一心から、感染症に関わる人（感染者や医療・介護に従事している方やその家族など）を必要以上に遠ざけたりしていませんか。

不確かな情報に惑わされることなく、お互いを思いやり、冷静に行動しましょう。

感染症対策へのご協力をお願いします。



一般社団法人 SDGs ×マンガのチカラ

有名漫画家が感染症対策を呼び掛けたものです。

※敬称略、順不同。（ ）内は、代表作。

感染症対策をマンガの力で！



土居 孝幸
(桃太郎電鉄シリーズ)



江川 達也
(まじかる☆タルるートくん)



押山 雄一
(あばれ花組)

問 人権推進課 ☎ 62-0225

高知県内一斉避難訓練

今年も高知県内一斉に、南海トラフ地震に対し「避難する」意識を高めるため、次のとおり避難訓練を実施します。実際に住民の皆さんに避難行動をとっていただき、経路、場所、施設を確認して万一の「災害」に備えていただくことが目的です。皆さんのご参加、ご協力をお願いします。

日時 11月7日(土) 9時

※当日は、大津波警報のサイレンおよび緊急速報メールを鳴らしますので、その合図により訓練を実施してください。

※災害の発生または恐れのある場合や天候状況により、中止となる場合があります。

本当の災害とお間違えのないようご注意ください。



問 危機管理課 ☎ 63-0951

県民座談会「濱田が参りました」傍聴者募集

高知県では濱田高知県知事が県内各地を訪問し、地域の方々との意見交換会を開催します。宿毛市は、次の日程で実施しますので、傍聴を希望される方はぜひお越しください。

※事前申込が必要です(傍聴者人数は会場の都合により制限することがあります)。

日時 10月30日(金) 10時～12時

場所 宿毛文教センター 1階 多目的ホール

対象者 市内にお住まいの方

申込方法 電話

申込期限 10月20日(火)

問 企画課 ☎ 63-1118

高知県立地企業合同企業説明会 ～あなたの就職応援します～

来場型とオンライン参加を併用した合同企業説明会を開催します。参加企業の採用担当者による会社説明のほか、企業個別ブースでの詳細な説明やハローワークの相談コーナーもあります。求職中の方をはじめ、学生やその保護者の方など、どなたでも参加できますので、ぜひ、お気軽にご参加ください。

なお、会場は新型コロナウイルス対策として、消毒液や飛沫防止間仕切りの設置などを行います。

日時 10月20日(火) 13時～16時(受付開始 12時30分～)

場所 四万十市立文化センター(四万十市中村桜町2-1)

申込方法 参加申込不要

※ただし、オンラインでの参加には事前申込が必要です。

参加費 無料

その他 履歴書不要、入退場自由、服装自由、無料駐車場有

※参加企業の情報やその他詳細については、高知県庁企業立地課ホームページをご覧ください。



企業立地課
ホームページ



YouTube LIVE

問 高知県企業立地課 ☎ 088-823-9881

令和2年度 高知大学出前公開講座 in 宿毛市

トピックス
SUKUMO TOPICS

今年も高知大学出前公開講座を開催します。今回は4講座を開催します。1講座のみの参加もできます。

- 開催日** 10月28日(水)～11月30日(月)
- 開講式** 10月28日(水) 19時～19時15分
- 閉講式** 11月30日(月) 20時30分～20時45分
- 場所** 宿毛文教センター **受講料** 無料
- 申込方法** 生涯学習課へ電話
- 申込締切** 各講座の前日まで(先着順)
- 募集定員** 各講座30名

※定員を過ぎた場合にはお断りすることもあります。

平日の8時30分～17時15分まで申し込みを受け付けています。

※受講する際は、マスクの着用をお願いします。

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、状況により中止させていただく場合があります。

主催 高知大学 **共催** 宿毛市教育委員会

令和2年度 高知大学出前公開講座 in 宿毛市

日程: 令和2年10月28日(水)～11月30日(月)
場所: 宿毛文教センター

受講料 無料 開講講座一覧 募集定員 各30名

第1回 10月28日(水) 19:00～20:45(開講式含) 体験しよう！ オンライン講座 地域協働学部 講師 星たけの 俣野 秀典	第2回 11月4日(水) 19:00～20:30 本能寺の変と 長宗我部元親 人文社会科学部 教授 つとむ 津野 倫明
第3回 11月11日(水) 19:00～20:30 今日から始める 防災ははじめの一步 ～withコロナの 防災を考える～ 地域協働学部 准教授 おおつき さとし 大槻 知史	第4回 11月30日(月) 19:00～20:45(閉講式含) 運動が「心」に 与える効果 教育学部 教授 やの ひろみつ 矢野 宏光

第1回

- 日時** 10月28日(水) 19時～20時45分(開講式含)
- 演題** 体験しよう！オンライン講座
- 講師** 地域協働学部 俣野 秀典 講師
- 内容** 新型コロナウイルス感染症によって今注目されているウェブ会議システム「Zoom(ズーム)」。簡単な操作方法からスタートして体験してみましょう。

第2回

- 日時** 11月4日(水) 19時～20時30分
- 演題** 本能寺の変と長宗我部元親
- 講師** 人文社会科学部 津野 倫明 講師
- 内容** 今回の講座では、石谷家文書の発見により注目されるようになった四国説を解説します。元親自身の書状などを読み、変前夜に元親や光秀がおかれていた窮状を追体験してみましょう。

第3回

- 日時** 11月11日(水) 19時～20時30分
- 演題** 今日から始める防災ははじめの一步～with コロナの防災を考える～
- 講師** 地域協働学部 大槻 知史 准教授
- 内容** 豪雨災害や南海トラフ地震を見据えて、またコロナ禍の状況を踏まえて、前向きに防災を取り組むためのポイントをみんなで考えます。

第4回

- 日時** 11月30日(月) 19時～20時45分(閉講式含)
- 演題** 運動が「心」に与える効果
- 講師** 教育学部 矢野 宏光 教授
- 内容** 近年の研究によって、運動が人間の精神的健康度の増進に効果的であること、認知症の発生を予防することに効果的があることなどが実証されてきました。本講義では、どのように運動することが現在人の「心」に効果があるかを一緒に考えていきましょう。

問 生涯学習課 **☎** 63-3394

マイナンバーカードを受け取りましたか？

マイナンバーカード申請後、個人番号カード交付通知書がご自宅に届いた方で、まだ受け取られていない方のマイナンバーカードを市民課で保管しています。

まだ受け取られていない方は、**受け取りに必要な書類**を持参したうえで、申請者本人が受け取りにきてください。

※15歳未満の方または成年被後見人の場合には、その法定代理人が④と⑤の書類を持参して同行してください。なお、受け取りがない場合は、廃棄対象となりますのでご了承ください。

個人番号カード交付通知書

受け取りに必要な書類 ※申請者本人は①～④、法定代理人は④と⑤

①個人番号カード交付通知書 ②通知カード ③住民基本台帳カード（お持ちの方）

④本人確認書類 次のA書類1点またはB書類2点

【A】運転免許証、パスポート、身体障害者手帳、療育手帳、在留カード、特別永住者証明書 など

【B】健康保険証、介護保険証、医療受給者証、年金手帳、年金証書、生活保護受給証明書、児童扶養手当証書、学生証 など

⑤代理権の確認書類（登記事項証明書や戸籍謄本等。ただし同一世帯員の親等は不要。）

※受け取りについてご相談があればご連絡ください。

問 市民課 ☎ 63-1112

宿毛市戦没者追悼式

宿毛市では、先の大戦で亡くなられた多くの犠牲者のご冥福を祈るとともに、平和を祈念するため、「令和2年度宿毛市戦没者追悼式」を行います。

参列を希望される方は、各地区遺族会または福祉事務所までお問い合わせください。

日時 11月18日（水）10時30分～ **場所** 宿毛文教センター1階 多目的ホール **申込** 不要

お願い

- 新型コロナウイルス感染拡大防止のため、席の間隔を広く設けます。ご来場の際はマスクの着用、手指消毒、検温および受付での氏名の確認について、ご協力をお願いします。
- なお、当日、発熱等により体調がすぐれない時は、ご来場を控えるようお願いします。

その他

- 今後の感染症拡大状況によっては、さらに見直しを行う可能性があります。

問 福祉事務所 ☎ 63-1114

アンケート調査にご協力ください

宿毛市では、市民の皆さんにアンケート方式で「人権に関する市民意識調査」を実施します。10月上旬に宿毛市にお住まいの18歳以上の方から2,000人を無作為に選んで調査票をお送りします。（無記名によるアンケート方式で、結果は統計的に処理します。）調査で得られた結果は、様々な人権課題に対応した取り組みを進めるために活用します。10月31日（土）までにポストに投函してください。

これからのまちづくりのため、ご協力よろしくお願いします。

問 人権推進課 ☎ 62-0225



情報コーナー

i 行政相談週間

総務省では、毎年10月に「行政相談週間」を設けています。宿毛市でも、次のとおり「一日行政相談所」（無料）を開設します。

日時 10月13日（火）

13時～15時

場所

宿毛文教センター2階 会議室3

行政相談委員（秘密厳守）

三本 義男・山岡 まゆみ

問 高知行政監視行政相談センター

☎ 088-824-4100

i 高齢者・障害者のための
成年後見無料電話相談会

10月24日・25日の2日間、高齢者・障害者の成年後見についての電話による無料法律相談を実施します。ご本人以外でも、ご親族など高齢者や障害者に携わっている方からの相談もお受けします。予約は不要ですので、お気軽にご相談ください。

相談日時

10月24日（土）17時～20時

10月25日（日）10時～12時

当日限定ダイヤル

☎ 088-873-8448

問（公社）成年後見センター・

リーガルサポート高知

☎ 088-825-3141



高知県の情報
ポータルサイト



i 自筆証書遺言書保管制度

法務局では、「自筆証書遺言書保管制度」に関する事務を取り扱っています。ご自分で作成した大切な遺言書を法務局（遺言書保管所）でお預かりします。お預かりした遺言書は、その原本およびデータを長期間適正に保管・管理します。詳しい内容や手続き方法は、法務省ホームページ（http://www.moj.go.jp/MINJI/minji03_00051.html）をご覧ください。お近くの法務局へお問い合わせください。

問 高知地方法務局四万十支局

☎ 0880-34-1600



i 建退共制度

建退共制度は、中小企業退職金共済法に基づき建設現場労働者の福祉の増進と建設業を営む中小企業の振興を目的として設立された退職金制度です。労働者の方々が、建設業界で働くことをやめたときに建退共から退職金を支払うという業界全体の退職金制度です。

加入できる事業主 建設業を営む方

対象労働者 建設業の現場で働く人

掛金 月額310円

建退共から事業主の皆さんへお願い

- 共済証紙は、労働者の就労日数に応じて適正に貼付してください。
- 「建設業退職金共済手帳」を所持している労働者が、建設業界を引退するときは、忘れずに退職金を請求するよう指導してください。

※詳細については、建退共高知県支部へお問い合わせください。

問 建退共高知県支部

☎ 088-822-6181

i 水道メーター（量水器）
取り替え

平成24年度、平成25年度に製造した量水器（例：A24-〇〇〇・A25-〇〇〇）の取り替えを無料で行っています。

- 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します。

問 水道課 ☎ 63-3552

i 浄化槽の日

第34回「浄化槽の日」標語

最優秀作品

浄化槽が守る

持続可能な 水環境

10月1日は「浄化槽の日」です。合併処理浄化槽は快適な生活が楽しめるだけでなく、美しい自然を守ります。

浄化槽は下水道と同程度の汚水処理性能を持っていますが、正しい使い方と維持管理がされないと、機能を十分に発揮できません。合併処理浄化槽の普及促進を図り、保守点検・清掃・法定検査を行い、高知県の自然をみんなで守っていきましょう。

- 保守点検は定期的に行うことが義務づけられています。
- 清掃は年1回以上の実施が義務付けられています。
- 法定検査は、年1回必ず指定検査機関で受けることが義務づけられています。

問 環境課 ☎ 63-1697 /
指定検査機関 高知県環境検査センター ☎ 088-860-2400

中村線開業50周年記念 パネル展開催

中村線は10月1日に開業50周年を迎えました。これもひとえに、ご利用のお客様や地域の皆さんのご支援の賜物と厚くお礼申し上げます。中村線50年の歩みと共に、皆さんの思い出を振り返っていただける、懐かしいパネル展を開催しますので、ぜひお越しください。



開催場所および期間

中村駅（待合室）

10月1日(木)～10月15日(木)

天神橋商店街

10月20日(火)～11月5日(木)

フジグラン四万十

11月10日(火)～11月16日(月)

問 土佐くろしお鉄道
(株) 総務部 企画営業課
☎ 0880-35-4962



おしごとカフェ in 四万十市

生涯現役実現のための「おしごとカフェ in 四万十市」を開催します。3企業・1団体による説明会で、直接お仕事の内容について茶話会形式でお話できます。ぜひ、お越しください。

日時 10月27日(火)

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)

参加料 無料

対象 おおむね55歳以上の方

定員 先着16名(要事前申込)

問 高知県生涯現役促進地域連携
協議会事務局 高知県経営者協会

☎ 088-879-1907

http://www.ca.pikara.ne.jp/
shogai

第55回 幡多ふれあい 医療公開講座

日時 10月25日(日)
13時30分～15時30分
(開場13時)

場所 宿毛文教センター

内容

講演1

高齢者の腰痛

講師：幡多けんみん病院

整形外科医長 田所 伸朗 医師

講演2

新型コロナウイルスについて

講師：幡多けんみん病院

院長 矢部 敏和 医師

参加費 無料 申込 不要

主催 幡多けんみん病院

後援 四万十市・宿毛市・土佐

清水市・黒潮町・大月町・三原村・

幡多福祉保健所・幡多医師会

※高知家健康パスポート事業対象講座

問 幡多けんみん病院

☎ 66-2222

思いっきりたのしむ！

イベントマルシェ

四季折々を体験しよう！

「ハロウィンパーティー開催」

ハロウィンパーティーを開催します。お気に入りの衣装に着替えて、パーティーに参加しませんか。パーティーの後には、自分達で作ったカボチャのバッグを持って、「トリックオアトリート！」で、お菓子をもらってまわります。

※仮装なしの参加もできます。

日時 10月17日(土) 10時～12時

場所 宿毛まちのえき 林邸

参加費 無料

定員 先着15名(要事前申込)

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

こども食堂 ゆめ

毎月手作りの美味しいランチを用意しています。

おひとりでもお友達と一緒にでも大歓迎です。

日時 10月17日(土)

11時30分～14時30分

場所 宿毛まちのえき 林邸

参加費 大人 300円 小学生以上 100円

(幼児 無料) ※お弁当の場合、200円

メニュー ※50食程度、用意しています。

栗入り炊き込みご飯 豚汁 秋野菜のベーコン炒め

酢豚風甘酢あんかけ スイートポテト フルーツ

※アレルギー対応はしていません。

※お弁当の場合は、メニューが違います

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



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

子どもだけでなく高齢者や障がい者など誰もが垣根なくすごせる居場所づくりを目指しています。

※皆さんに安心して参加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。

※自由交流は参加費無料・申込不要

日時 10月17日(土)

● 10時～12時

小物づくり教室「カップケーキシュワボム」

可愛いカップケーキ型のシュワボム(入浴剤)を作ります。

(参加費500円(昼食込)/申込制/小・中学生対象)

● 13時～16時30分 自由交流

※ 13時～14時 プラバンキーホルダー作り

(希望者のみ/先着25名)

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)

日時 10月24日(土) 講師 吉田 純さん

● 10時～12時

小物作り教室(トールペイントの装飾品)

トールペイントの装飾品を作ります。

(参加費500円(昼食込)/申込制/小・中学生対象)

● 13時～16時30分 自由交流

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。



じんけんネットすくも
LINEQR

みんなの会おうち

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。

10月の開催日	時間	内容
6日(火)	9時～12時	子どもから大人までの居場所 クラフト・手芸・新聞バッグ作りなど好きなことを一緒にやりませんか?
20日(火)		
27日(火)	15時～18時	宿題したり、遊んだり、お友達と一緒にどうぞ!
8日(木)		
22日(木)	11時30分～	ランチバイキング ※なくなり次第終了
17日(土)		

場所 みんなの会おうち
(中央1丁目1-30)

参加費 無料

主催 ゆめ・スマイル

共催 こども食堂 ゆめ
ワールドスマイル

後援 宿毛市



問 ゆめ・スマイル ☎090-5910-0989

【移住者交流会Vol.4】

1400年を超えて伝わる技を体験！ 組子細工ワークショップ

くぎを使わず切り目を入れた木材をかみ合わせて作る「組子細工」。飛鳥時代から伝わる木工技術を体験してみませんか。移住してきた方も長年お住まいの方もぜひご参加ください。

※新型コロナウイルス感染対策を行ったうえで開催します。

日時 10月25日(日) 9時～12時頃

場所 宿毛まちなえき 林邸

講師 大工 濱中 伸也さん

経歴

濱中建築二代目。建築業を営む傍ら、組子細工による照明やアート製作に尽力。第69回県展入選など、数々の賞を受賞。

定員 15名

参加費 一般1,000円、小学生まで500円

持参物 ● マスク(着用のうえお越しください)

※状況により、内容が変更になることがあります。

問 宿毛まちなえき 林邸 ☎0880-79-0622

☐ cafe@hayashitei.com



第 56 回宿毛市美術展覧会

今年も次のとおり宿毛市美術展覧会を開催します。力作の数々、たくさんの方のご鑑賞をお待ちしております。

日時 10月9日（金）～10月13日（火）9時～18時（最終日は13時まで）

場所 宿毛文教センター

部門 ●日本画 ●洋画 ●書道 ●写真 ●工芸 **入場料** 無料

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

問 中央公民館 ☎ 63-2618

第 25 回宿毛市オールドパワー文化展 With トワイライトエクスプレス

60歳以上の芸術愛好家による工芸、日本画・洋画等、書道、写真、俳句・短歌・川柳等の作品展です。人間力満載の力作の数々。今年は次の時間帯で、お馴染みのトワイライトエクスプレスをはじめ地元演奏者の生演奏をBGMにご鑑賞いただけます。ご期待ご来場ください。

日時 10月16日（金）～10月18日（日）9時～17時（最終日は16時まで）

場所 宿毛文教センター **入場料** 無料

演奏時間 ●16日（金）11時～12時 ●17日（土）11時～12時、14時～15時
●18日（日）11時～12時、14時～15時

※演奏時間は変更になることがありますので、予めご了承ください。

主催 宿毛市教育委員会・宿毛市老人クラブ連合会・宿毛市文化協会

問 中央公民館 ☎ 63-2618

宿毛市芸術祭中止のお知らせ

例年、11月に開催していた「宿毛市芸術祭」は、新型コロナウイルス感染拡大の影響により、今年の開催は中止することとなりました。

問 生涯学習課 ☎ 63-3394

宿毛市文化協会会長 有田 都子 ☎ 63-2261



高知家

2021年版
高知家手帳

ポケット版 サイズ9×14.5cm 550円

デスク版 サイズ13×21cm 800円

取扱店舗 企画課でも販売します。

- 県内サニーマート（一部店舗除く）
- 県内ファミリーマート（一部店舗除く）
- 県内セブンイレブン
- 県内TSUTAYA
- 県内ローソン
- 明屋書店 宿毛店



表紙は
オレンジ色

10月中旬
販売開始

高知家手帳アンケート実施中



パソコンやスマートフォン
からご回答ください。

問 企画課 ☎ 63-1118

消毒用アルコールの安全な取り扱い

新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、手指の消毒等のため、消防法に定める危険物の第四類アルコール類に該当する消毒用アルコールを使用する機会が増えています。

消毒用アルコールは火気により引火しやすく、また、消毒用アルコールから発生する可燃性蒸気は、空気より重く低所に滞留しやすいため、取り扱う場合には十分な注意が必要です。

消毒用アルコールの取扱い

消毒用アルコールには危険物に該当するものがあり、取扱いを誤ると、火災等を引き起こす恐れがあります。

消毒用アルコールの安全な使い方をご紹介します。なお、ウォッカ等のアルコール濃度の高い酒類を使用して消毒する場合でも同様の危険性があります。

●火気の近くでは使用しないようにしましょう。

手指消毒の際に使用する消毒用アルコールは、蒸発しやすく、可燃性蒸気となるため、火源があると引火する恐れがあります。

消毒用アルコールを使用する付近では、喫煙やコンロ等を使用した調理など火気の使用はやめましょう。

●詰替えを行う場所では換気を行いましょう。

消毒用アルコールの詰替えを行うときに可燃性蒸気が発生する恐れがあり、この可燃性蒸気は空気より重く、低所に滞留しやすい性質があります。

消毒用アルコールの詰替えを行う場所は、通風性の良い場所や常時換気が行える場所を選び、可燃性蒸気を滞留させないようにしましょう。

●直射日光が当たる場所に保管することはやめましょう。

消毒用アルコールを直射日光の当たる場所に保管すると、熱せられることで、可燃性蒸気が発生します。保管場所は、直射日光が当たる場所を避けましょう。

〔問〕 宿毛消防署 ☎63-31111(代表) ☎63-3300(火災・災害用) FAX 63-3396

消毒用アルコールの安全な取扱いについて

新型コロナウイルス感染症の発生に伴い、手指の消毒等のため、消毒用アルコールを使用する機会が増えています。一般に消毒用アルコールの物性として、次の特徴があります。

アルコールの火災予防上の特徴

- 火気に近づけると引火しやすい。
- アルコールから発生する可燃性蒸気は、空気より重く、低いところにたまりやすい。

このため、ご家庭や事業所などにおいて、消毒用アルコールを使用する場合、下記に示す火災予防上の一般的な注意事項に十分注意の上、安全に取り扱ってください。

⚠ 火災予防上の一般的な注意事項 ⚠

- ☆ 消毒用アルコールを使用するときは、火気の近くで使用しないようにしましょう。
- ☆ 消毒用アルコールを容器に詰め替える場合は、漏れ、あふれ又は飛散しないよう注意しましょう。また、詰め替えた容器に“消毒用アルコール”や“火気厳禁”などの注意事項を記載してください。
- ☆ 消毒用アルコールの容器を設置・保管する場所は、直射日光が当たる場所や高温となる場所は避けましょう。
- ☆ 消毒用アルコールの容器を落下させたり、衝撃を与えることのないように気をつけてください。
- ☆ 室内の消毒や消毒用アルコールの容器詰替えなどにより、アルコールの可燃性蒸気が滞留するおそれがある場合には、通気性の良い場所や換気が行われている場所で行いましょう。また、密閉した室内で多量の消毒用アルコールの噴霧を行うことは避けましょう。



「すくすくもっと」ばしゅうちゅう

広報すくもに掲載する市内在住のお子さん（小学生以下）の写真を随時募集しています。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（絵文字含む 50 字以内）⑩掲載希望月（ない場合、記入不要）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。●写真返却不可。

提出先

〒788-8686 桜町2番1号 宿毛市企画課広報統計係

☎63-1118

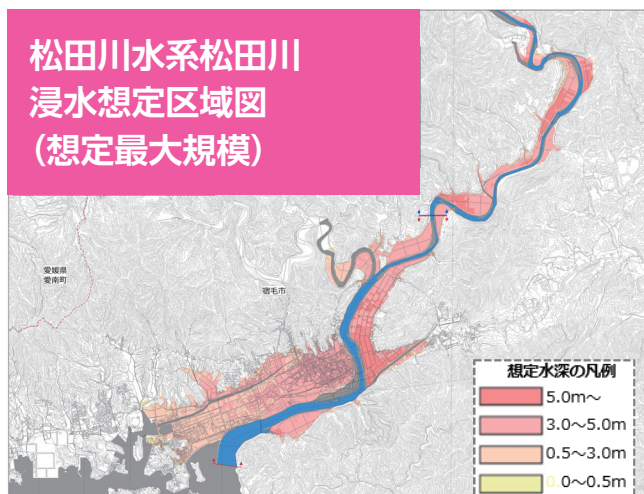
✉kikaku@city.sukumo.lg.jp

掲載された方には、応募していただいた写真のポストカードをプレゼント



松田川および中筋川ダム・横瀬川ダム下流河川 浸水想定区域図が公表

松田川水系松田川 浸水想定区域図 (想定最大規模)



お住まいの地区で、最悪の場合に「どの程度の高さまで浸水するか」を示しています。

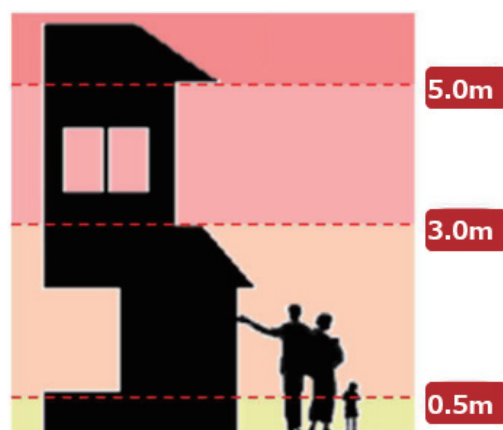
浸水深に応じた避難方法の検討が必要

※避難方法の例

避難所などへの立ち退き避難、屋内での高い階への垂直避難

浸水深と一般的な建物の関係

5.0m	～	2 階の屋根を超える
3.0m	～ 5.0m	2 階が浸水
0.5m	～ 3.0m	1 階が浸水
0	～ 0.5m	床下浸水



近年、時間雨量 50mm を超える短時間強雨や総雨量が 1,000mm を超えるような大雨が発生し、全国各地で毎年のように災害が発生しており、今後も大雨の頻発化、局地化、激甚化に伴う災害の発生が懸念されています。

このような背景から、平成 27 年に「水防法」の一部が改正され、洪水予報河川および水位周知河川では、新たに想定最大規模の降雨を対象とした浸水想定区域の指定などが義務づけられています。そこで、今回、国土交通省四国地方整備局と高知県が、松田川および中筋川ダム・横瀬川ダム下流河川における浸水想定区域図を作成し公表しました。

作成された浸水想定区域図は、千年に一度起こるかどうかの猛烈な豪雨（想定最大規模の降雨）によって堤防が壊れる（堤防決壊）という最悪の事態を想定し、浸水の深さや家屋の倒壊等の範囲をシミュレーションしています。

この公表を受け宿毛市では、避難場所やその他洪水時の円滑かつ迅速な避難の確保を図るために必要な事項等を記載した「水害ハザードマップ」を今年度作成するとともに、水害対策を推進するための検討を行っていきます。



松田川



中筋川ダム・横瀬川ダム

問 危機管理課 ☎ 63-0951

あなたのアイデアやデザインが大きな財産的価値を生むかも！

- ◎窓口の支援担当者が相談内容に応じてアドバイス！
- ◎各分野の専門家が、訪問や窓口で無料アドバイス！

INPIT 高知県知財総合支援窓口

〒781-5101 高知県高知市布師田3992-3 高知県工業技術センター内4F

TEL&FAX 088-854-8876



E-mail info@jili-kochi.jp

運営機関：一般社団法人高知県発明協会

(独) 工業所有権情報・研修館事業

訪問
支援可

相談
無料

秘密
厳守



営業秘密、著作権、
秘密保持契約
などのご相談も

工業所有権
情報・研修館

令和 3 年分公的年金等の受給者の扶養親族等申告書

公的年金について源泉徴収の対象となる方へ、令和 3 年分の「扶養親族等申告書」を 9 月 18 日（金）より順次、送付しています。一方、源泉徴収の対象とならない方には、「扶養親族等申請書」は送付していません。送られていない方は申告書を提出していただく必要はありません。

令和 3 年 2 月以降にお支払する年金から源泉徴収される所得税について、配偶者控除等、各種控除を受ける際に必要な申告書になります。お手元に届きましたら、内容を確認し、各種控除に該当する方は、期限内までに提出をお願いいたします。

提出期限 10 月 30 日（金） **提出方法** 同封している返信用封筒に切手を貼って投函

対象者 次の金額の老齢年金を受け取られている方

- 65 歳未満の方：108 万円以上
- 65 歳以上の方：158 万円以上

ご不明な点がある場合は「扶養親族等申告書お問い合わせダイヤル」 ☎ 0570-081-240

年金生活者支援給付金制度

年金生活者支援給付金は、公的年金等の収入やその他の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するものです。受給するためには、「年金生活者支援給付金請求書」の提出が必要です。「年金生活者支援給付金請求書」に氏名などを記入し、切手を貼って投函してください。

対象者

- 老齢基礎年金を受給している方（次の要件をすべて満たしている方）
 - ・ 65 歳以上であること
 - ・ 世帯員全員の市町村民税が非課税であること
 - ・ 年金収入額とその他所得額の合計が 88 万円以下であること
- 障害基礎年金・遺族基礎年金を受給している方
 - ・ 前年の所得額が約 462 万円以下であること

請求手続き

- 新たに年金生活者支援給付金を受給できる方
対象となる方には、日本年金機構から請求手続きのご案内が 10 月中旬頃から順次届きます。同封のはがき（年金生活者支援給付金請求書）に記入して日本年金機構へ返送してください。
- 年金を受給し始める方
年金の請求手続きと併せて幡多年金事務所または市民課年金係で請求手続きをしてください。

日本年金機構や厚生労働省を装った不審な電話や案内にご注意ください。

日本年金機構や厚生労働省から、電話でお客様の家族構成や金融機関の口座番号・暗証番号をお聞きしたり、手数料などの金銭を求めることはありません。

年金生活者支援給付金のご請求でお困りになったときは、お電話ください。

「ねんきんダイヤル」 ☎ 0570-05-1165（ナビダイヤル）



☎ 幡多年金事務所 ☎ 0880-34-1616（自動音声案内）（ページ内全て）

日本年金機構幡多年金事務所による

年金相談

☎ 幡多年金事務所 ☎ 0880-34-1616

日時 10 月 20 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。



後期高齢者医療の歯科健診を受けましょう

後期高齢者医療の被保険者を対象に、歯・歯肉の状態や口腔内の衛生状態等をチェックし、口腔機能の維持・向上、全身疾患の予防等につなげるため、歯科健診を実施します。皆さんのお口の健康状態を知る良い機会となりますので、後期高齢者の特性に合わせた歯科健診を受診しましょう。

対象者

- 高知県後期高齢者医療の被保険者の方

※長期入院中の方や、施設等への入所者の方は対象外です。

長期入院患者や施設入所の方は、すでに健康状態を把握され、医師や施設管理者等の指導を受けていると考えられることから、歯科健診の対象から除いています。

- ① 前年度 75 歳年齢到達者（昭和 19 年 4 月 1 日～昭和 20 年 3 月 31 日生まれの方）と前年度に後期高齢者医療の歯科健診を受診した方には、受診券を事前送付します。
- ② ①以外の方は、市民課保険係に申し込みすることで受診券が発行され、健診を受けることができます。

自己負担 無料 ※治療が必要な場合の治療費は自己負担となります。

受診回数 実施期間内に 1 回

受診方法 事前に、受診を希望する登録歯科医院を予約して受診してください。

健診実施期間 10 月 1 日（木）～令和 3 年 2 月 28 日（日）（5 ヶ月間）

持参物 ● 被保険者証 ● 受診券 ● 問診票 ● 入れ歯 ● お薬手帳

健診項目

- ① 歯の状態
- ② 咬合（かみ合わせ）の状態
- ③ 咀嚼機能（噛む力）
- ④ 舌・口唇機能（うがいができるか等）
- ⑤ 嚥下機能（だ液の飲み込みテスト等）
- ⑥ 口腔乾燥
- ⑦ 粘膜の異常
- ⑧ 口腔衛生状況
- ⑨ 歯周組織の状態
- ⑩ 問診

実施機関 受診券と同封の実施機関一覧表に記載されている登録歯科医院
（受診券発送前の実施機関の確認は、市民課までお問い合わせください。）

健診結果 健診当日、受診した歯科医院で結果説明が行われます。

その他

- 歯科健診は実施期間内に 1 回のみ無料の対象です。後日、重複受診が判明した場合は費用を請求します。
- 健診結果は、保健指導などに活用させていただきますのでご了承ください。

問 市民課 ☎ 63-1112

ハロウィンジャンボ5億円

（1等3億円・前後賞各1億円合わせて）

ハロウィンジャンボミニ1千万円

（1等1千万円）

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。



各1枚 300円
9月23日(水) 2種類同時発売!

発売期間 9/23(水)～10/20(火)
公益財団法人高知縣市町村振興協会

最低賃金改正

10月3日（土）から高知県最低賃金は、

1時間 **792 円** です。

問
高知労働局 賃金室 ☎ 088-885-6024
四万十労働基準監督署 ☎ 0880-35-3148

食の自立支援事業

食事の調理が困難な方に、栄養バランスの取れた食事を提供するとともに、訪問の際、利用者の安否確認を行う配食サービスを行っています。

対象者

- ① 65 歳以上の単身世帯
- ② 65 歳以上の高齢者のみの世帯およびこれに準ずる世帯
- ③ 障害のある方
- ①～③にあてはまる方のうち、身体状況や食事に関する情報を収集し、分析を行ったうえで必要性を確認し決定しています。

回数 1 日 1 食（夕食）

委託事業所

平日担当 中央デイケアセンター（中央）
土・日・祝日担当 寿し仕出し・食事 やまさき（西町）

利用者負担額（1 食あたり） 350 円～ 600 円

※対象者の所得に応じて負担額が異なります。詳しくはお問い合わせください。



対象者		区分	負担額
生活保護受給者		利用者負担額 第 1 段階	350 円
世帯全員が 市民税非課税者	老齢福祉年金受給者	利用者負担額 第 2 段階	400 円
	課税年金収入額と合計所得金額 の合計が 80 万円以上の方	利用者負担額 第 3 段階	450 円
	利用者負担第 2 段階以外の方 （課税年金収入が 80 万円超 266 万円未満の方）	利用者負担額 第 4 段階	600 円
その他の方		利用者負担額 第 4 段階	600 円

（令和 2 年 4 月現在）

問 長寿政策課 ☎ 63-9112

お誕生おめでとう

（令和 2 年 8 月受付分）

住 所	赤ちゃん	保護者
二ノ宮	田村 維都	太一
和田	公文 琥鉄	隆仁
高砂	山中 縁士	央
平田町東平 1 丁目	上杉 奏	和也
片島	梶原 陽葵	修人

ご冥福をお祈りします

（令和 2 年 8 月受付分）

住 所	氏 名	享 年
中央 3 丁目	筒井 福子	94
平田町東平 1 丁目	岡崎 正	72

※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

さくらクラブ宿毛でいきいきライフ

高齢者同士の支え合いや地域の結びつきがますます重要になってくる中、注目されるのが「さくらクラブ宿毛（老人クラブ）」の活動です。令和2年4月現在、30団体・1,160人が活動しています。

地域の清掃や花壇の手入れ等の社会奉仕活動、各種講演の開催、ウォーキング・グラウンドゴルフ・公式ワナゲなどの健康づくりなどを行っています。さまざまな活動を行っているため、自分に合った活動を見つけることができます。

活動に参加し、役割を持つことで、歳を重ねる楽しさが発見できるのではないのでしょうか。顔を合わせて情報交換をしたり、一緒に体を動かして笑いあったり、活動後にお茶をする等楽しみ方は人それぞれです。老人クラブに加入して、自分らしい「楽しみ」を見つけてみませんか。

対象者 宿毛市在住のおおむね60歳以上の方

	活動日（頻度）	時間	場 所
将棋サロン	毎週火曜日（毎月4回）	9時30分～12時	宿毛市総合社会福祉センター
書道教室	第1、3火曜日（毎月2回）	9時30分～11時30分	宿毛市総合社会福祉センター
宿毛創年太鼓	毎週火曜日（毎月4回）	13時30分～15時30分	宿毛市総合社会福祉センター
歌謡体操	毎週水曜日（毎月4回）	13時～15時	宿毛文教センター
フロッカー	第3木曜日（毎月1回）	13時30分～15時30分	宿毛市和田体育館

サークル活動のほか、グラウンドゴルフ大会や公式ワナゲ大会、スポーツ大会などのイベントを行っています。

問 長寿政策課 ☎63-9112
宿毛市老人クラブ連合会事務局（宿毛市総合社会福祉センター内） ☎65-7665

第22回日本フットボールリーグ 第24節



高知ユナイテッド SC vs ヴェルスパ大分



10月18日（日）

開場 11:00 KICK OFF 12:00

宿毛市総合運動公園陸上競技場

※小学生以下は無料



チケット情報

コーチ兼ジュニアユース監督
立田 将大（宿毛市出身）

問 （株）高知ユナイテッドスポーツクラブ ☎050-3504-1728



フレイルを予防しましょう

外出を控えすぎて「生活不活発」になっていませんか。

動かないことにより、身体や頭の動きが低下してしまいます。歩くことや身のまわりのことなど生活動作が行いにくくなったり、疲れやすくなったりすることで、フレイル（虚弱）が進んでいきます。高齢者の場合、2週間の寝たきりにより失う筋肉量は7年間に失われる量に匹敵するともいわれています。

フレイルが進むと、体の回復や抵抗力が低下し、疲れやすさが改善しにくくなります。またインフルエンザなどの感染症も重症化しやすい傾向にあります。フレイルを予防し、抵抗力を下げないように注意が必要です。

フレイルを予防するためには

- 自宅でも出来るラジオ体操や百歳体操などの筋力運動で体を守りましょう。
- しっかり食べて栄養をつけ、バランスの良い食事をとりましょう。
- 歯磨きや口腔体操でお口を清潔かつ健康に保ちましょう。
- 家族や友人との支え合いや交流を大切にしましょう。

大事なことは、早めに気づいて、適切な取り組みを行うことです。そうすればフレイルの進行を防ぎ、健康を維持することができます。

問 長寿政策課 ☎ 63-9112

「いきいき百歳体操」をはじめませんか

体操を始めようと思っても、なかなか一人では続かないという声をよく聞きます。地域の方や仲の良い方とのグループで「いきいき百歳体操」を始めませんか。

おもりを使い体操を週1回以上継続することで筋力がつき、日常の生活動作が楽にできるようになります。「坂道を歩くのが楽になった」「イスからの立ち上がりが楽になった」など効果を実感される方も多く、実際に体操前後の体力測定結果でも効果がみられています。週に1～2回、集会所など、身近で誰でも気軽に行ける場所で行われています。

また、住民主体で5名以上集まり、週1回以上「いきいき百歳体操」を行う自主グループに対し、体操支援を行っています。

今年度も次の条件を満たすグループを支援します

- 週1回、もしくは週2回実施ができる。
- 5名以上の参加者がいる。地区の誰でも参加ができる。
- 体操を3か月以上続けることができる。

集まることが生活の楽しみとなり、地域の交流を深めることにもつながってきます。皆さんもぜひ体操を実施してみませんか。

現在活動中のグループ（45カ所）

宿毛支部	小筑紫支部	和田支部
●坂ノ下 ●与市明 ●沖須賀 ●貝塚 ●真丁 ●仲須賀 ●みやび（街区） ●新田 ●さくら（街区） ●あけぼの（街区）	●福良 ●田ノ浦 ●栄喜 ●白梅（小筑紫） ●大海なぶら会（大海） ●菜の花（小筑紫）	●中角 ●和田 ●さくらが丘 ●正和 ●高石 ●文殊（二ノ宮） ●なでしこ会（長野）
西支部	山奈支部	橋上支部
●西町 ●四季の丘 ●自由ヶ丘 ●錦 ●片島 ●藻津 ●高砂 ●ぶんたん（大深浦）	●長尾 ●芳奈 ●竹部 ●小島 ●手代岡	●神有 ●橋上 ●坂本
平田支部	沖の島支部	
●戸内 ●徳師 ●寺尾 ●ケアハウスすくも	●母島 ●弘瀬	

（令和2年9月時点・順不同）

問 長寿政策課 ☎ 63-9112

子どものスキンケア

子どもの肌は大人と比べて皮膚が薄く、皮脂の分泌と角層の水分保持量が少ないため、乾燥や刺激に弱いのが特徴です。スキンケアをして、皮膚の清潔とバリア機能を保ちましょう。

スキンケアとは

- 皮膚を清潔に保つこと 入浴、洗浄
- バリア機能を補正すること 保湿剤の使用

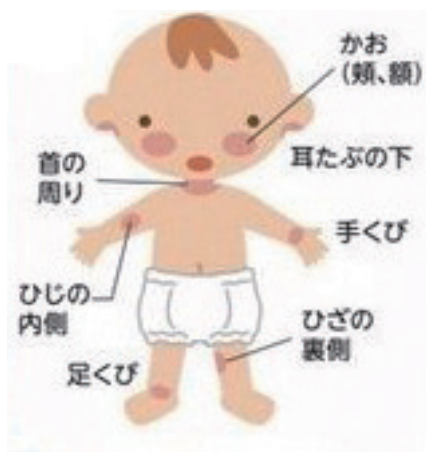
皮膚を清潔に保つ洗いのコツ

皮膚を洗うときには、石鹸をよく泡立てます。泡には、皮膚の汚れを取って包み込む働きがあるとともに、クッションとなって皮膚への摩擦を少なくする働きがあります。きめの細かい泡をたっぷりと使って手で洗いましょう。洗ったあとはしっかり流しましょう。

外用薬や保湿剤の塗り方のコツ

保湿剤は皮膚が水分を吸収している入浴後に塗るのが効果的です。入浴後、早めに塗るようにしましょう。

湿疹がしやすいところ



耳やひじ、膝などの関節も丁寧に洗いましょう。

ご活用ください

アレルギーに関する正しい情報が得られる公的サイト

(<https://allergyportal.jp/>)

アレルギーポータル



アレルギーポータル

アレルギーについて、正しい知識を身につけて疾患の治療、管理、予防をしましょう。

問 健康推進課 ☎ 63-1113

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)

● うみだうみだ



せなけいこ 作・絵
金の星社
海に来て大喜びのうさぎちゃんたち。うみ、みずぎ、ぎらぎらおひさま…。しりとりしながら、アイスクリームを食べたり、スイカ割りをしたり…。貼り絵の独特な味わいも魅力的な絵本。

● レストランのおばけずかん ふらふらフラッペ

斉藤洋 作、宮本えつよし 絵／講談社

● 大人は知らない今ない仕事図鑑100

澤井智毅 監修／講談社

● 類



朝井まかて 著
集英社
何不自由なく暮らした少年時代、父の死という大きな喪失を抱えパリへ遊学した青年時代、戦後の困窮から心機一転、書店を開き文筆家の道へ。森鷗外の末子、森類の愛と苦悩に満ちた生涯を描く。『小説すばる』掲載に加筆修正。

● ハリネズミは月を見上げる

あさのあつこ 著／新潮社

● コロナ後の世界

ジャレド・ダイヤモンドほか 著／文藝春秋

インフルエンザ定期予防接種が始まります

10月からインフルエンザ定期予防接種が始まります。対象者や実施期間等は次のとおりです。

対象者 宿毛市に住民登録をしている方で、次のいずれかに該当する方

- 65歳以上の方
- 60歳以上65歳未満の方で、心臓・腎臓・呼吸器の病気またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障害を有し、日常生活の程度が身体障害者手帳の1級に該当する方

実施期間 10月1日（木）～12月31日（木）（委託医療機関の休診日を除く）

接種費用 無料（新型コロナウイルス対策として、高知県が自己負担分を助成します）

※生活保護世帯の方は、福祉事務所で交付される自己負担免除証明書を医療機関に提出してください。

接種回数 実施期間中1回のみ

※例年期間中に2回接種される方がいますが、2回目を接種した場合は、全額自己負担になりますのでご注意ください。

接種期間 高知県内の受託医療機関であれば、宿毛市以外でも接種が受けられます。

事前に医療機関にご相談ください。

予診票 各医療機関に設置

注意事項

- 医師から十分な説明を受け、その効果や副反応などについて十分理解したうえで接種を受けてください。

問 健康推進課 ☎ 63-1113

ロタウイルス予防接種が定期接種に加わりました

10月からロタウイルス予防接種が定期接種となりました。この予防接種は、ロタウイルスの感染による胃腸炎で乳児が死亡したり、重症化したりするのを防ぐものです。このワクチンは2種類あり、1回目に接種したワクチンを最後まで接種します。ワクチンの種類やそれぞれの対象年齢等は次のとおりです。

	ワクチン名	
	ロタリックス	ロタテック
対象年齢	生後6週～生後24週	生後6週～生後32週
接種回数	2回	3回

※対象となるのは、令和2年8月1日以降に生まれた方に限ります。

※対象者には、接種開始前に個別に通知いたします。転入等で予診票をお持ちでない方、紛失された方等は、健康推進課までご連絡ください。

コロナ禍でも、必要な予防接種は受けましょう

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
10	25(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
10	8(木) 22(木)	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	市県民税	3期	11 / 2 (月)
	国民健康保険税	4期	
	介護保険料	4期	
	後期高齢者医療保険料	4期	

高知けいば
パルス宿毛

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

11月	1・7・8・14・15・ 22・23・28・29
10月	3・4・10・11・17・ 18・24・25・31

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
20 金	宿毛市総合社会福祉センター	9:00 ~ 10:25

離乳食講習会

日	場 所	受 付 時 間
25 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
12 木	宿毛市 子育て世代包括支援センター	9:30 ~ 11:30
	地域子育て支援センター	

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
10 火	宿毛市総合運動公園（アリーナ）	8:00 ~ 9:20	予約制	予約制
29 日	宿毛文教センター	8:00 ~ 9:30	予約制	予約制

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
19 木	幡多健診センター	予約制

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	8月20日（木）
胃がん検診	8月20日（木）
大腸がん検診	8月26日（水）回収分
前立腺がん検診	8月20日（木）
子宮頸がん検診	8月29日（土）
乳がん検診	7月21日（火）

肺がん検診および結核検診

日	場 所	受付時間
10 火	宿毛市総合運動公園 （アリーナ横駐車場）	8:00 ~ 9:20
	宿毛市総合社会福祉センター	10:00 ~ 10:50
	ポピンズアリタ（西町）	11:10 ~ 12:00
29 日	宿毛文教センター	8:00 ~ 9:30
	宿毛東部農村環境改善センター	10:00 ~ 10:30

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
☎ 090-1173-4672
- 健康推進課 健康指導係 ☎ 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:10月25日（日）開催予定のイベント、宿毛〇〇〇〇フェス？

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。10月15日（木）（消印有効）

発表

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20日頃）

9月号の正解

A: 国勢



国勢調査の回答は お済みですか？

国勢調査のインターネット回答は、**10月7日（水）**までとなっています。回答がまだお済みでない方は、回答をお願いします。また、10月7日（水）を過ぎてしまった場合も郵送でご回答ください。

国勢調査のギモン



Q どうしても答えないといけないの？

国勢調査は、調査票に記入などして提出する報告義務があります。公正で正確な統計を作成するために、日本に住むすべての人および世帯からの回答が必要です。統計法には、罰則も明記されていますが法律に基づくものだからといって強制的に調査しても、いい成果が得られるとは限りません。まず、皆様のご理解とご協力をお願いします。



Q 住民票があるのに、国勢調査ってやる意味あるの？

住民票からでも、人口は集計できます。しかし、住民票は住所を移してもすぐに届出を行わなかったり、住所を残したまま進学されている方など人によって様々です。また、住宅の状況や仕事の実態は住民票では情報が得られません。そのため、人口や世帯数、住宅の状況など現状を正確に把握する必要があるため、住民票とは関係なく、国勢調査を行う必要があります。



Q マイナンバーとの関係は？

マイナンバーは法律で定められた範囲以外での利用、提供が禁止されています。現在、社会保障・税・災害対策の行政手続きに限り利用が認められています。国勢調査での利用はできません。また、国勢調査の結果が、マイナンバーに利用されることはありません。



国勢調査コールセンター

0570-07-2020 (ナビダイヤル)

03-6636-9607 (IP 電話)

設置期間 10月31日（土）まで

受付時間 8時～21時

※おかけ間違いのないようご注意ください。
※ナビダイヤルの通話料金は、固定電話の場合、
全国一律に市内通話料金でご利用できます。
携帯電話の場合、所定の通話料金となります。

国勢調査100年のあゆみ



国勢調査は100年の節目を迎えます。これまでの歴史や各回の調査結果の概略、これまでの話題をまとめた「国勢調査100年のあゆみ」が刊行されています。ホームページで読むことができます。また、動画でも視聴することができます。



国勢調査100年のあゆみ
ホームページ

出典：国勢調査100年のあゆみ

問 企画課 ☎ 63-1118

10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
3	土	第 74 回幡多地区中学校陸上競技大会	8:40	宿毛市総合運動公園	西部教育事務所 ☎ 0880-35-5981
		林邸ライトアップイベント ～宿毛×佐伯 竹あかりの宴～	18:00	宿毛まちなえき林邸	商工観光課 ☎ 63-1119
7	水	宿毛市・大月町小学校陸上記録会	8:50	宿毛市総合運動公園	学校教育課 ☎ 63-1102
8	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
		マイナンバーカード・電子証明書夜間窓口開設日	17:15	市役所市民課	市民課 ☎ 63-1112
9	金	第 56 回宿毛市美術展覧会（～13 日）	9:00	宿毛文教センター	中央公民館 ☎ 63-2618
11	日	第 9 回宿毛 FC 杯キッズサッカー大会	10:00	宿毛市総合運動公園	宿毛 FC ☎ 090-9555-9669
		横瀬川ダムクライミングウォール	10:00	横瀬川ダム	宿毛市観光協会 ☎ 63-0801（完全予約制）
12	月	ふれあい保育	9:30	市内各保育園	市内各保育園
		ふれあい保育（リトミック・戸外遊び）	10:00	宿毛幼稚園	宿毛幼稚園 ☎ 63-2914
13	火	一日行政相談	13:00	宿毛文教センター	高知行政監視行政相談センター ☎ 088-824-4100
15	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
16	金	第 25 回宿毛市オールパワー文化展 With トワイライトエクスプレス（～18 日）	9:00	宿毛文教センター	中央公民館 ☎ 63-2618
		四万十市・三原村小学校陸上記録会	9:30	宿毛市総合運動公園	総合運動公園 ☎ 66-1467
17	土	第 16 回宿毛市長杯少年サッカー大会 6 年（～18 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！ 「ハロウィンパーティー開催」	10:00	宿毛まちなえき 林邸	ワールドスマイル ☎ 090-5910-0989
		こども食堂 ゆめ	11:30	宿毛まちなえき 林邸	こども食堂 ゆめ ☎ 090-5146-7529
		宿毛!! ワクワクた いけんひろば	小物づくり教室 「カップケーキシュワボム」 10:00 自由交流 13:00	正和児童館	NPO 法人じんけんネットすくも ☎ 090-9710-3321 NPO 法人じんけんネットすくも ☎ 090-9710-3321
18	日	第 22 回フットボールリーグ第 24 節 高知ユナイテッド VS ヴェルスパ大分	12:00	宿毛市総合運動公園	総合運動公園 ☎ 66-1467
20	火	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
		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	木	ほっと広場＊西～母推（ぼすい）さんの事業～	10:00	西地区防災 コミュニティセンター	健康推進課 ☎ 63-1113
		夜間市税納付窓口開設日	17:15	市役所税務課	税務課 ☎ 63-1115
		マイナンバーカード・電子証明書夜間窓口開設日	17:15	市役所市民課	市民課 ☎ 63-1112
24	土	幡多地区中学校駅伝競走大会（～25 日）	8:00	宿毛市総合運動公園	西部教育事務所 ☎ 0880-35-5981
		片島中学校吹奏楽部 定期演奏会	13:30	宿毛市総合社会福祉センター	片島中学校 ☎ 65-8274
		宿毛!! ワクワクた いけんひろば	小物づくり教室 （トールペイントの装飾品） 10:00 自由交流 13:00	正和児童館	NPO 法人じんけんネットすくも ☎ 090-9710-3321 NPO 法人じんけんネットすくも ☎ 090-9710-3321
25	日	読売旗実年ソフトボール大会	9:00	宿毛市総合運動公園	総合運動公園 ☎ 66-1467
		第 65 回 高松宮賜杯 2 部 幡多予選（軟式野球）	9:00	宿毛市野球場	総合運動公園 ☎ 66-1467
		移住者交流会	9:00	宿毛まちなえき林邸	林邸カフェ ☎ 0880-79-0622
		休日市税納付窓口開設日	9:00	市役所税務課	税務課 ☎ 63-1115
		宿毛サイクルフェスティバル 2020	9:30	宿毛市総合運動公園	総合運動公園 ☎ 66-1467
		横瀬川ダムクライミングウォール	10:00	横瀬川ダム	宿毛市観光協会 ☎ 63-0801（完全予約制）
		幡多ふれあい医療公開講座	13:30	宿毛文教センター	幡多けんみん病院 ☎ 66-2222
28	水	高知大学出前公開講座 「体験しよう！オンライン講座」	19:00	宿毛文教センター	生涯学習課 ☎ 63-3394
30	金	県民座談会「濱田が参りました」	10:00	宿毛文教センター	企画課 ☎ 63-1118
31	土	四国西南高校バレーボール大会	9:00	宿毛市総合運動公園	総合運動公園 ☎ 66-1467
		第 32 回幡多地区小学生陸上競技大会 第 5 回幡多地区陸上競技記録会	9:00	宿毛市総合運動公園	総合運動公園 ☎ 66-1467

すくもサイクル フェスティバル2020

家族で自転車を
楽しもう！

10.25 sun

宿毛市総合運動公園

AM 9:00 OPEN / AM 9:30 START

※雨天時は内容を変更して実施します。



EVENT

¥0
参加
無料

9:50~10:20

日本最強選手に教えてもらおう

初心者ライド教室

対象 サイクリング参加者

お申し込みが必要です

14:00~15:00

大人はE-MTB、子供はMTBで

MTBの楽しさを体験

ファミリーマウンテンバイク塾

対象 小学生とその親族(10組20名)

お申し込みが必要です

全日本シクロクロス選手権大会
2011-2015(5年連続)優勝

◎竹之内 悠



10:30~12:00



自転車安全教室

対象 小学生の親子(限定30組程度)

※補助輪の取れた未就学児含む

お申し込みが必要です

ウィーラースクールジャパン代表

◎ブラッキー中島

日本で一番楽しい
自転車教室
ウィーラースクールが
やってくる



13:00~13:30 13:30~14:00

ファミリー2人乗り

電動自転車教室

電動子乗せ自転車の楽しさや
安全な乗り方を伝えます

対象 未就学児とその親族
(10組20名)

お申し込みが必要です

◎松田 千裕



CYCLING

¥0
参加
無料



10:25~12:25

林邸をエイドステーションとする

全長17.5kmのコース

みんなでサイクリング

参加費無料:定員30名程度

参加資格:中学生以上

自転車を公道走行したことがない方は

「初心者ライド教室」の受講が必須

※レンタル自転車(無料)あり

お申し込みが必要です

スタート&ゴール:宿毛市総合運動公園

エイドステーション:宿毛まちのえき林邸

サポートライダー:竹之内 悠、松田 千裕

宿毛市総合
運動公園
(スタート&ゴール)

↑ 17.5km ↓

宿毛まちのえき林邸
(エイドステーション)

BOOTH

¥0
参加
無料

9:00~15:00

自転車安全点検ブース

10:00~15:00

色々な自転車試乗体験

対象 小学生以上

E-MTB、ロードバイク、タンデム自転車など
試乗体験できます。

10:00~15:00

森林学習コーナー

パネル展示や物販など

10:00~15:00

健康パスポート普及推進ブース

10:00~15:00

キッズコーナー

スラックラインなどのニュースポーツを体験

10:00~15:00

挑戦者求む！

ゲーム感覚で

タイムアタック

サイクルトライアル2 (高知競輪)

受付 9:00~ 抽選 15:15~

お楽しみ抽選会

アンケートに答えて特産品を当てちゃおう！



自転車マルシェ

10:00~15:00

Rapha.

ラファキャラバンが

やってくる！



ふぁみりー(パン) / 山本畜産(フランクフルト)

宿毛市観光協会(宿毛パー、Tシャツ)、など

次のいづれかの条件を満たせば、数量限定でラファ(コーヒー)
またはホワイトハウス(ノンアルコール)のドリンク無料提供！

条件① 宿毛市公式Facebookとインスタをフォロー

条件② 自分のSNSでイベントについて投稿

お問い合わせ

宿毛市教育委員会 生涯学習課 スポーツ振興室

TEL:0880-66-1467/FAX:0880-66-1468

mail:taliku-z@city.sukumo.lg.jp

主催:宿毛市、宿毛市教育委員会



イベント詳細・各種申込方法

申込種目

初心者ライド教室・自転車安全教室・サイクリング・キックバイクレース・
ファミリーマウンテンバイク塾・ファミリー2人乗り電動自転車教室

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