

・SUKUMO CITY・

宿毛市

広報すくも 2020.12

PICK UP

- P4 マイナンバーカード交付夜間・休日窓口を開設
- P14 窒息事故に注意
- P22 地域おこし協力隊通信

食の
シラウ

SUKUMO TABERU THEATER

宿毛の養殖ブリが給食で提供

四国電力（株）からLED防犯街路灯寄贈

10月28日（水）、四国電力（株）（本社 香川県高松市 取締役社長 長井 啓介様）が行っている社会貢献活動の一環として、LED防犯街路灯（計13灯）を高知支店より寄贈（高知支店中村営業所長から目録贈呈）いただきました。

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



問 総務課 ☎ 63-0948

（株）アールビーズと包括連携協定を締結

10月20日（火）、（株）アールビーズ（本社 東京都渋谷区）とさらなるスポーツ振興や自転車を活用したまちづくりを推進することを目的として、包括連携協定を締結しました。締結式は、新型コロナウイルス感染防止のため、リモートにて行いました。

また同時に、「スポーツタウン宿毛市」(<https://city-sukumo.sports-town.jp/>)をオープンしました。地域のスポーツ情報を集約し確認することができます。ぜひ、ご利用ください。



問 宿毛市総合運動公園 ☎ 66-1467

県民座談会「濱田が参りました」in宿毛市開催

10月30日（金）、宿毛文教センターで「県民座談会「濱田が参りました」in宿毛市」が開催されました。

高知県では、地域の実情を把握し県政運営に活かすため、濱田高知県知事が県内各地を訪問し、地域の方々と意見交換をしています。

今回は、宿毛市で林業・農業・福祉・教育・防災・中山間分野の取り組みをされている皆さんと意見交換が行われました。



問 企画課 ☎ 63-1118

すくもサイクルフェスティバル 2020 開催！

10月25日（日）、宿毛市総合運動公園にてすくもサイクルフェスティバル2020を開催しました。自転車安全教室、キックバイクレース、サイクリングなど、様々な自転車イベントが開催され、子どもから大人まで約1,200名の来場者が自転車を楽しみました。ありがとうございました。



問 宿毛市総合運動公園 ☎ 66-1467

秋の褒章、秋の叙勲、高知県文化・県功労賞表彰



黄綬褒章 金融業功労
井上 龍也 氏（小筑紫町）

地元の地域産業等にも携わりながら、長年にわたり金融業の発展に尽力された功績が認められました。



瑞宝双光章
本田 朝之 氏（中央）

長年にわたり学校歯科医として教職員や保護者に指導され、楠山地区巡回診療など地域保健の向上に寄与された功績が認められました。



高知県文化賞
山下 正寿 氏（山奈町）

長年にわたり教育・地域現代史研究を通じた活動が文化振興に寄与された功績が認められました。



瑞宝単光章
有田 直育 氏（小筑紫町）

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



高知県功労者 社会福祉関係
藤田 卓也 氏（平田町）

多数の福祉施設の施設長として、利用者の立場に立った福祉サービスの開発・提供に努め、高齢者福祉の推進および発展に尽力された功績が認められました。

問 企画課 ☎ 63-1118

令和2年度宿毛市政功労者・善行者表彰

11月17日（火）、市政功労者・善行者表彰式を宿毛文教センターにて行いました。中平市長が受章者の功績をたたえ、表彰状と記念品を贈呈しました。今年度の市政功労者・善行者は次の方々です。

市政功労者

● 増田 全英 氏（平田町）

平成23年、宿毛市教育委員会委員に就任され、翌年24年からは委員長に就任し、卓越した見識と豊富な経験を活かし、本市の教育行政の振興に多大な貢献をされました。



市政善行者 ※順不同

● 建協生コンクリート（株） 様（高砂）

新型コロナウイルス感染対策への寄付金として、本市に多額の金員のご寄付をいただきました。

● 宗教法人 延光寺 様（平田町）

新型コロナウイルス感染対策への寄付金として、本市に多額の金員のご寄付をいただきました。

● 立田グループ 様（片島）

新型コロナウイルス感染対策への寄付金として、本市に多額の金員のご寄付をいただきました。

● 三共コンクリート（株） 様（平田町）

新型コロナウイルス感染対策への寄付金として、本市に多額の金員のご寄付をいただきました。

● 宿毛建設資源利用協同組合 様（橋上町）

新型コロナウイルス感染対策への寄付金として、本市に多額の金員のご寄付をいただきました。

● 森 弘茂 様（高知市）

新型コロナウイルス感染対策への寄付金として、本市に多額の金員のご寄付をいただきました。

● 宮本 道吉 様（兵庫県神戸市）

新型コロナウイルス感染対策として、マスク10,500枚のご寄付をいただきました。

問 企画課 ☎ 63-1118

マイナンバーカード交付夜間・休日窓口を開設

マイナンバーカード申請の増加にともない、カード交付のための休日窓口を11月より開設しています。12月も開設しますので、平日の受け取りが難しい方はご利用ください。なお、毎月第2・4木曜の夜間窓口は継続して行います。

※休日・夜間窓口は混雑が予想されます。可能な方は混雑する休日・夜間を避けていただいての来庁をお願いいたします。



12月 休日窓口開設日 12月26日(土)、27日(日) 10時～16時

毎月 夜間窓口開設日 毎月第2・4木曜(休日の場合はその前日水曜日) 17時15分～19時

取扱業務 ●マイナンバーカードの**交付** ●電子証明書の更新

※マイナンバーカードの申請手続きは、オンラインや郵送でも可能なためお取り扱いできません。

窓口申請を希望の場合は平日9時～17時の申請専用窓口をご利用ください。

交付予約システムをご利用ください

窓口での混雑緩和のため、交付予約システムを導入しました。予約なしでも交付可能ですが、予約の方を優先します。申請件数が増加していますので、長時間お待たせする場合があります。大変申し訳ございませんが、ご了承ください。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

マイナンバーカード普及促進事業 地域振興券の配布

マイナンバーカード普及促進事業の特典として、マイナンバーカードを申請・保有している方へ地域振興券の配付をしています。地域振興券は、住民登録住所にゆうパック(転送不要)で順次送付しています。既に申請・保有している方でまだ届いていない方は、市民課で保管しています。お心当たりのある方は市民課までお問い合わせください。この事業は、マイナンバーカードの普及を目的とするため、必ずマイナンバーカードの受け取りをお願いします。

なお、地域振興券配布の対象は、令和3年1月15日(金)までに申請した方です。郵送で申請する方は「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」へ期日までに必ず到着するように、余裕を持って申請してください。



地域振興券

金額 1人につき1セット1万円分(500円×20枚) **使用期間** 11月1日(日)～令和3年2月28日(日)

配布対象者 ●令和3年1月15日(金)までにマイナンバーカード交付を希望し申請をした方
●既にマイナンバーカードをお持ちの方

マイナンバーカード普及促進事業の詳しい概要や地域振興券が使える店舗、マイナンバーカード申請方法などは宿毛市ホームページからでもご確認できます。(https://www.city.sukumo.kochi.jp/docs-08/htrjyrjytk.html)



問 市民課 ☎ 63-1112

基本的な感染予防の継続をしましょう

ご自身や、周りの方、地域を感染拡大から守るため、基本的な感染予防の継続をお願いします。

忘年会など会食の機会が増える時期です。感染予防をしながら安心して楽しい時間が過ごせるようにしましょう。

基本的な感染対策

手洗いの実施

マスクの着用

3密の回避

こまめな換気

距離の確保

感染リスクを下げながら会食を楽しむ工夫

<利用者>

- 飲酒するのであれば、なるべく普段一緒にいる人と、深酒はひかえ、適度な酒量で。
- 箸やコップは使い回さず、一人ひとりで。
- なるべくゆとりのある部屋で、座席の配置も工夫して。
- 大声を出さず、会話はできるだけ静かに。
- 換気が適切になされているなどの工夫をしている、ガイドラインを遵守したお店で。
- 体調の悪い人は参加しない。

<事業者>

- ガイドラインの遵守を。
(従業員の体調管理、マスクの着用、店内の消毒、換気の実施など)
- 利用者に留意事項の遵守を呼びかける。

問 健康推進課 ☎ 63-1113

宿毛市コロナ対策取組宣言店

宿毛市では、飲食店等が新型コロナ対策の取り組みを積極的に実施し、そしてその内容を記載したポスターを店頭に掲示および宿毛市ホームページにおいて公開することにより、市内外のお客様が安心して来店できる環境をつくる「宿毛市コロナ対策取組宣言店制度」を実施しています。

11月12日現在、参加店舗は117店舗となっております。参加店舗名と取組内容を宿毛市ホームページに掲載しておりますので、店舗ごとの取り組みを確認していただき、安心して食事を楽しみましょう。



取組宣言店一覧

宿毛市コロナ対策 取組宣言店

当店では新型コロナウイルス感染拡大を防ぐため、以下の取り組みを行っています。

☒ マスクの着用	☒ 手指消毒の徹底
☒ 座席の消毒	☒ 定期的な換気
☒ 座席間の距離の確保	

(自由記載)

- ・手指消毒用アルコールを設置
- ・毎日、従業員の体温チェックを実施
- ・客席間にアクリル板の仕切りを設置

お客さまへ
(自由記載)

感染予防対策をしていますので、安心して来店ください。

居酒屋 はなちゃん 店主 宿毛 花子

問 商工観光課 ☎ 63-1119

宿毛のお魚しゃぶしゃぶ

寒い季節に、宿毛の「お魚しゃぶしゃぶ」はいかがですか。お店ごとの工夫と味が楽しめ、食べ比べができます。ぜひご賞味ください。

メニュー

四季折々の宿毛産の鮮魚を、高知県産の新鮮野菜とともに、すき焼きなどお店独自のつけ汁で贅沢に「しゃぶしゃぶ」でいただくものです。食事の最後には、オリジナルの締めメニューが用意されています。



取扱店

● 前日までに要予約

居酒屋 八坂 ☎ 63-3849

彩食や 一期一笑 ☎ 63-1661

四季和処 福なが ☎ 79-0777 旬彩旬味 睦月 ☎ 080-4038-5864

みよき ☎ 63-2377

レストランららぽーと ☎ 63-4857

● 二日前までに要予約

宿毛リゾート椰子の湯 ☎ 65-8185

問 商工観光課 ☎ 63-1119

令和3・4年度宿毛市建設工事等指名競争入札参加資格申請書受付開始

申請受付期間 令和3年1月4日（月）～29日（金）平日8時30分～12時、13時～17時

※宿毛市では物品購入および役務の受付はしておりません。

入札参加資格有効期間 宿毛市内1年間、市外2年間 **提出先** 土木課

申請書類

- 申請書の様式は、宿毛市または高知県が定めた様式 ※宿毛市ホームページからダウンロードできます。
- 申請書および添付書類を掲載順に並べ、A4サイズの紙製のフラットファイル（建設業者 黄色またはピンク色、測量・コンサルタント等 水色または緑色）にとして提出してください。
- 郵送で提出する場合は、返信用封筒【定形（長型3号）、返信先を記載し84円分の切手を貼付したもの】を同封してください。※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、極力郵送での提出をお願いします。

共通書類

- 入札参加資格審査申請書
- 会社の登記簿謄本の写し
- 身分証明書（個人のみ、原本、発行から3ヶ月以内）
- 営業所一覧表（県外のみ）
- 納税証明書
（国税・県税・市税 宿毛市の証明書は原本）
- 使用印鑑届（任意様式）
- 誓約書および照会承諾書
- そのほか市長が必要と認めた書類

建設業者提出書類

- 経営規模等評価結果通知書
- 建設業許可証明書または建設業者許可通知書（写し）

測量・建設コンサルタント提出書類

- 測量等実績調書
- 技術職員一覧表
- 技術書経歴書
（技術者が資格を有することを証する書類の写し）
- 営業に関する登録証明書
- 財務諸表または決算報告書

※詳細は、宿毛市ホームページの行政情報から「宿毛市指名競争入札参加資格申請の手続き」をダウンロードしてご確認ください。

問 土木課 ☎ 63-1126

「宿毛市空き家バンク」に登録しませんか

宿毛市空き家バンクは、宿毛市へ移住を希望されている方に空き家を紹介するための制度です。

移住を希望されている方にお貸しいただける空き家を募集しています。空き家をそのまま放置しておくと、老朽化が加速し、地域の安全な生活を脅かす存在になる可能性もありますので、眠っている空き家資産の有効活用を考えてみませんか。



空き家バンク登録の手順

1 「空き家バンク登録申請書」を提出

空き家所有者の方から、企画課移住定住推進室へ提出します。

2 登録可能な物件かどうかの確認

不動産登記等の確認や所有者の方と現地調査を行い、家屋の状態、間取り等を確認させていただきます。

※老朽化が激しくかなりの修繕が必要な物件などは、登録できない場合があります。

3 宿毛市ホームページ内「空き家バンク」で物件紹介

宿毛市ホームページにある「空き家バンク」(<https://www.city.sukumo.kochi.jp/docs-05/p040201.html>)で公開し、移住希望者の方への案内を開始します。お問い合わせ等は企画課移住定住推進室で対応しますが、内見等のご希望がある場合は、所有者の方へご連絡します。



4 借主の決定

借主の決定は所有者の方が行います。また、賃貸契約等の手続きも、所有者の方と借主の間で行います。(不動産業者を仲介することも可能です。)

一定の条件を満たした空き家を提供していただいた場合、所有者の方にお渡しする登録奨励金(1件あたり3万円)制度や移住希望者を対象とした改修補助金制度があります。また、空き家を活用することで地域の活性化にも繋がります。空き家を所有している方で賃貸をお考えの方は、企画課移住定住推進室まで情報をお寄せください。



問 企画課移住定住推進室 ☎ 63-1118

宝くじの助成金で整備

(一財)自治総合センターのコミュニティ助成事業を活用して和田地区が屋外放送設備の整備を行いました。

同事業は、全国自治宝くじの社会貢献広報と、地域のコミュニティ活動の充実・強化を目的に助成されているものです。

これにより、さらなる地区住民のコミュニティ活動の推進が期待されます。



問 企画課移住定住推進室 ☎ 63-1118

情報コーナー

i 無料家計相談会

家計や保険、今後のライフプランなど、お金に関するお悩みを高知の現役のFP(ファイナンシャル・プランナー)に無料で相談できます。

日時 令和3年2月21日(日)

10時~11時、11時15分~12時15分、
14時~15時、15時15分~16時15分
※各時間帯につき2組(1組60分)。

事前予約制。先着順。

場所 四万十市立文化センター

申込方法

- 日本FP協会ホームページ
 - お電話で申し込み
- 次の場所でも開催します。

- 令和3年1月24日(日)
高知県立県民文化ホール
- 令和3年2月13日(土)
安芸市民会館
- 令和3年2月20日(土)
須崎市立市民文化会館

問 日本FP協会
☎ 0120-874-009

募 放送大学入学生募集

- 放送大学は、2021年4月入学生を募集しています。
- 10代から90代の幅広い世代、約9万人の学生が、大学を卒業したい、学びを楽しみたいなど、様々な目的で学んでいます。
- 心理学・福祉・経済・歴史・文学・情報・自然科学など、約300の幅広い授業科目があり、1科目から学ぶことができます。
- 資料を無料で差し上げています。お気軽にご請求ください。
- 出願期間は、第1回が令和3年2月28日(日)まで、第2回が令和3年3月16日(火)まで。

問 放送大学高知学習センター
☎ 088-843-4864

i 第56回
幡多ふれあい医療公開講座

日時 12月13日(日)
13時30分~15時30分
(開場13時)

場所

三原村農業構造改善センター
(三原村大字宮ノ川1130番地)

内容

講演1 心不全ってどんな病気？

講師：高知大学医学部
老年病・循環器内科
久保 亨先生

講演2 人生の最終段階を自分らしく過ごすために、自分や家族が今からできること

講師：高知大学医学部附属病院
がん治療センターがん看護
専門看護師 弘末 美佐さん

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
※新型コロナウイルスの感染流行状況によっては、開催を中止する場合があります。最新の情報は幡多けんみん病院のホームページをご覧ください。か、電話にてお問い合わせください。

問 幡多けんみん病院
☎ 66-2222

i 今月の1日行政相談所

日時 12月22日(火)
13時~15時

場所 宿毛文教センター

相談委員 三本 義男・山岡 まゆみ

問 総務課 ☎ 63-0948

i 水道メーター(量水器)取り替え

平成24年度、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 冬は水道管の凍結・破裂にご注意ください

屋外にある蛇口や温水器などで露出している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(古い毛布や発泡スチロール等)を巻き付け、その上からビニールテープなどを巻いて固定するとよいです。また、専用の保温チューブもホームセンターなどで市販されています。

※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が、この場合は水道料金がかかりますので、出し過ぎないようにご注意ください。

問 水道課 ☎ 63-3552



四季折々を体験しよう！

「かわいいクリスマスリースを作ろう」

子どもたちに絵本をつかって四季の行事にかかわるお話をした後、イベントを行っています。

12月はオリジナルのクリスマスリースを作ってクリスマスに飾りませんか。

日時

12月19日(土) 10時～12時

場所 宿毛まちのえき 林邸

参加費 無料

主催 WorldSmile

後援 宿毛市

問 WorldSmile

☎ 090-5910-0989



ゆめ・スマイルイベント

今年6月にオープンした「ゆめ・スマイル」では、地域の方の居場所提供や学習支援、各種イベントを行っています。

12月はクリスマスイベントを開催します。有志による楽器演奏やボールすくい、豚汁、おしる粉販売などがあります。ぜひお越しください。

日時 12月12日(土)
10時～12時

場所 セレスきくち駐車場

主催 ゆめ・スマイル

後援 宿毛市

問 ゆめ・スマイル

☎ 090-5910-0989



「小さな村の小さな展覧会」の出展作品(お願い)

この展覧会は、毎年皆さんの作品を出展していただくことで、地域住民同士の身近なふれあいと交流の場となっています。作品の出展にご協力をいただける方は、手代岡隣保館までご連絡ください。作品につきましては、写真、絵画、書道、工芸、手芸、その他様々な作品を募集しています。

日時 令和3年1月29日(金)
～2月2日(火)

場所 手代岡隣保館

作品受入れ

令和3年1月12日(火)
～1月22日(金)

主催 手代岡隣保館

問 手代岡隣保館 ☎ 66-0756



セルフ式ガソリンスタンド 給油中の吹きこぼれに注意

60歳代 男性

セルフ式ガソリンスタンドで給油した際に、ノズルを給油口に入れてレバーを引いたがガソリンが出なかったので、ノズルを少し引き上げたところ、ガソリンが急に吹き出し顔や服にかかり、目にも入ってしまった。

60歳代 女性

セルフ式ガソリンスタンドでガソリンを満タンに給油し、給油ノズルを収納しようとしたら、ガソリンがあふれ出し顔と衣服にかかってしまった。

ひとこと助言

- ガソリンは引火しやすいので、吹きこぼれてしまうと大変危険です。給油ノズルを給油口の奥まで確実に差し込み、レバーを止まるところまで確実に引き、しっかり握って給油しましょう。
- 給油口からガソリンが吹きこぼれる危険があるので、自動的に給油が止まったらそれ以上の給油はやめましょう。
- 給油方法がよく分からなかったり、不安があったりするときは、従業員に正しい給油方法について説明してもらってから給油しましょう。



問 企画課 ☎ 63-1118

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 12月12日(土)

● 10時～12時 小物作り教室「毛糸玉ツリー」
毛糸を使って可愛いクリスマスツリーを作ります。

講師 板垣 智春さん

(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



じんけんネットすくも
LINEQR

LINE登録後、LINEでの
申し込みも受け付けます。

日時 12月19日(土)

● 10時～12時 小物作り教室「ハーバリウム」
ハーバリウム作りをします。

講師 松田 達哉さん

(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

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)

みんなの家おうち

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事業やイベントを行っています。
12月の開催予定は次のとおりです。

12月の開催日時		内容
9時～12時	1日(火)	子どもから大人までの居場所
	12日(土)	クリスマス飾り作り(材料費100円) 先着5名(申込要)
	22日(火)	新聞バッグ作り
15時～18時	10日(木)	宿題したり、遊んだり、お友達と一緒に
	24日(木)	にどうぞ!

場所 みんなの 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・
WorldSmile

後援 宿毛市

問 ゆめ・スマイル ☎090-5910-0989



こども食堂 ゆめ

みんなでおしゃべりしながら一緒にご飯を食べませんか。お一人でもお友達と一緒にでも大歓迎です。スタッフ一同お待ちしております。

日時 12月19日(土)
11時30分～14時30分

場所 宿毛まちなぎ 林邸

参加費 高校生以上 300円
小・中学生 100円
幼児 無料

※お弁当の場合は一律200円

12月のメニュー

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

※お弁当になる場合はメニューの変更があります。

※アレルギー対応はしていません。

※50食程度をご用意しています。

主催 こども食堂 ゆめ

後援 宿毛市

問 こども食堂 ゆめ ☎090-5146-7529



思いっきりたのしむ！
イベントマルシェ

SUKUMO YEG Winter Illumination 2020 宿毛商店応援プロジェクト・フォトコンテスト

次の日程で、イルミネーションの点灯が行われています。また、フォトコンテストが併せて開催されています。多くの皆様のご来場・ご応募をお待ちしています。

イルミネーションの点灯

場所 小野梓記念公園（中央 5-2-17）

点灯期間 11月21日（土）～令和3年1月16日（土） 17時～22時

宿毛商店応援プロジェクト・フォトコンテスト

テーマ

①小野梓記念公園イルミネーション

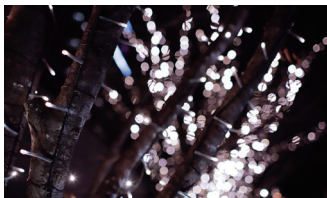
②宿毛市内の店舗で撮影した写真

応募期間

11月2日（月）～令和3年1月15日（金）

応募方法

宿毛 YEG の Instagram アカウント (@sukumoyeg) をフォローし、指定のハッシュタグ（#宿毛 YEG #撮影場所）を付けて、テーマに沿った写真を投稿してください。入賞者の皆さんには、2万円～5千円の Go To Eat クーポン券をプレゼントします。



問 宿毛商工会議所青年部 事務局 ☎ 63-3123



SUKUMO YEG Winter Illumination 2020
イルミネーション 2020
【イルミネーション点灯期間】
11/21e～1/16e
時間/17:00～22:00
〒788-0001 高知県宿毛市中央5-2-17 2020
in 小野梓記念公園
今年も宿毛の夜を輝かせます。見に来てね!!
※今年はコロナウイルス感染症拡大防止の観点から、点灯式・ペットボトルランタン・その他イベントは行いません。
宿毛商店応援プロジェクト
Instagram 買って食べて笑って!!
フォトコンテスト
【テーマ】①小野梓記念公園イルミネーション ②宿毛市内の店舗で撮影した写真
小野梓記念公園イルミネーションと一緒に暮らす等々、家族で外食したときの写真、友達とのジョギングなど日常の幸せを感じるような写真を募集します。
※他のフォトコンテスト等に応募した写真は著作権や使用権の問題上、審査対象外となる可能性がありますので応募しないようにしてください。
※応募写真に関しては著作権は撮影者に帰属しますが、主催者のSNSやウェブサイト、広報活動等に無断で転載することなく開催で利用させていただきます。
【募集期間】2020年11月2日（月）～2021年1月15日（金）
コンテスト応募方法
1 公式アカウントをフォロー
2 指定ハッシュタグを付ける
#宿毛 YEG
#撮影場所
（例）#八幡 など
上記2つのハッシュタグを付けて投稿してください！
※応募写真は必ずInstagram公式アカウント @SUKUMOEYEG にアップロードしてください。
★金賞 1名 2万円分 Go To Eat クーポン券
★銀賞 2名 1万円分 Go To Eat クーポン券
★銅賞 4名 5千円分 Go To Eat クーポン券
入賞者の発表はInstagramのDMにて連絡させていただきます。
※入賞者には、この発表のDMによりご連絡をさせていただきます。
※応募写真の著作権は撮影者に帰属しますが、主催者のSNSやウェブサイト、広報活動等に無断で転載することなく開催で利用させていただきます。
MAP
宿毛市中央5-2-17 小野梓記念公園
主催 宿毛商工会議所 青年部
事務局 〒788-0000 高知県宿毛市宿毛 1748-3 YEG
TEL.0880-63-3123 FAX.0880-63-4436
後援 宿毛市、宿毛商工会議所

移住者交流会 Vol.5

創って画ッハッハ！対話型アート鑑賞体験

アート作品と向き合って、心や頭に浮かんだことを言葉にしあう「対話型アート鑑賞体験」を行います。「難しいことを学ぶというよりも、美術やアートの見方を知り、人生を楽しむ！」そんな体験ができるワークショップです。 ※新型コロナウイルス感染症対策を行った上で開催します。 ※マスク着用のうえ、お越しください。

日時 12月27日（日）9～12時頃

場所 宿毛まちのえき 林邸

参加費 無料 **定員** 15名

申込方法 林邸カフェへ電話またはメール

問 林邸カフェ ☎ 0880-79-0622 ✉ cafe @ hayashitei.com

講師 奥田 剛さん（中学・高校美術教師）

アート教室「創って画ッハッハ」主宰。親戚も知人もいなかった幡多で暮らし始めて21年。美術に関することを軸に暮らしています。

第 32 期宿毛市囲碁・将棋名人戦

新春の囲碁・将棋大会を開催します。今大会は新型コロナウイルス感染症対策のため日程を変更して行います。

日時 囲碁の部 令和3年1月9日(土) 11時50分～

将棋の部 令和3年1月10日(日) 11時50分～

場所 宿毛文教センター

参加料 社会人 500 円 高校生以下無料

参加資格 特になし(小中学生も可)

申込方法・申込先

はがきに住所、氏名、電話番号、参加部門(囲碁または将棋)、囲碁は段・級、将棋は希望クラス(A・B)を記入して、中央公民館(〒788-0001 中央2丁目7番14号)までお申し込みください。

※希望のクラスにならない場合がありますがご了承ください。

申込締切 1月4日(月) 必着

対局方法 囲碁の部 参加者全員によるトーナメント戦(ハンディ戦)を行います。

将棋の部 Aクラス(上級)・Bクラス(中級)に分けてブロックリーグ戦を行い、上位者で決勝トーナメント戦を行います。

遅刻対応 囲碁の部は対局開始後30分以内にこない場合は不戦敗とします。将棋の部は対局開始後30分以内にこない場合は1回戦不戦敗とし、1時間経過後は棄権とします。

賞 囲碁の部 1位～3位に賞状とトロフィーを贈呈します。

将棋の部 各クラス上位3名に賞状とトロフィーを贈呈します。

主 催 宿毛市・宿毛市教育委員会

※大会では、マスクの着用をお願いします。

※館内で飲食はできないため、昼食をとってから参加してください。

※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。

問 中央公民館 ☎ 63-2618 / 囲碁の部 仁井田 剛 ☎ 090-2822-4599
将棋の部 角辻 公樹 ☎ 090-9775-2009



第 25 回宿毛市オールドパワー文化展

10月16日(金)～18日(日)の3日間、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、82点の出品作品を多くの皆さんに鑑賞していただきました。

今年はコロナ禍のため、毎年大変な賑わいでオールドパワー文化展を盛り上げている「女のまつり(芸能発表会、バザー、餅投げ)」が実施できませんでしたが、地元の演奏家に生演奏でBGMを奏でる演出をしていただきました。コロナ対策に十分配慮し、今できるこ

とを模索しながら、文化展と生演奏のコラボレーションが実現しました。来場者の多くの皆さんから贅沢な時間を過ごすことができたと大好評でした。



問 中央公民館 ☎ 63-2618

農業研修生募集

宿毛市農業公社（（一社）スタートアグリカルチャーすくも）では、研修生の修了に伴い、令和3年2月1日（月）から研修開始できる方を3名募集しています。今の研修生の多くは、農業未経験者ですが、研修を受けながら独立就農に向けて頑張っています。

研修期間中は、公社で雇用されながら最大2年間の研修を受けることができます。事前に農業体験も行えますので、研修に興味がある方は、ぜひ一度体験してみてください。ご不明な点は産業振興課までお問い合わせください。



研修開始 令和3年2月1日（月）～（約1年～最大2年間）

研修内容 ●農業基礎研修 ●施設イチゴの栽培 ●農業経営 ●農機研修 など

その他 ●雇用保険・健康保険等有

問 産業振興課 ☎ 63-1117

農業者年金に加入しませんか

農業者年金には、次の要件を満たす方なら経営主だけでなく配偶者や後継者などどなたでも加入できます。家計や経営にもメリットがある年金です。詳しい内容は、JA高知県または農業委員会事務局までお問い合わせください。

加入条件 ●国民年金第1号被保険者（保険料納付免除者を除く） ●年間60日以上農業に従事
●20歳以上60歳未満の方

概要

- 積立方式のため、自分が掛けた金額は年金として生涯もらえます。
仮に80歳前に亡くなった場合でも、死亡一時金が遺族に支給されます。
- 保険料は自分で選べ、いつでも見直しは可能です。
月額2万円から6万7千円までの間で、千円単位で自由に選択できます。
- 支払った保険料の全額（一人当たり最大80万4千円）が、所得税や住民税等の「社会保険料控除」の対象となり、納める税金が安くなります。
- 認定農業者などは、一定の要件を満たせば国からの保険料補助が受けられます。

問 農業委員会事務局 ☎ 63-1101

休日市税納付窓口開設日			
月	日	場 所	開設時間
12	27(日)	市役所税務課	9:00～17:00
※お昼休みも納付できます。			
夜間市税納付窓口開設日			
月	日	場 所	開設時間
12	10(木) 24(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	4 期	12 / 28 (月)
	国民健康保険税	6 期	
	介護保険料	6 期	
	後期高齢者医療保険料	6 期	

高知けいば
パルス宿毛

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

12月	5・6・12・13・19 20・26・27・31
1月	1・9・10・11・12・17 19・20・24・26・27・31

窒息事故に注意

お餅料理を食べる機会が多くなる時期になりますが、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しましょう。
- 急いで飲み込まず、ゆっくりと噛んでから飲み込みましょう。
- 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ましょう。
- 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ようにしましょう。

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。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番通報と近くにあればAED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・・・

- ① まず咳をすることが可能であれば、できる限り咳をさせます。
- ② 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を行います。

背部叩打法の実施手順

- ① 食べ物を詰まらせた人（「傷病者」といいます。）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。
- ② 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、迅速に突き上げるように叩きます。
- ③ 異物が取れるか、反応がなくなるまで続けます。



叩く位置

※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。

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

令和3年消防出初式中止のお知らせ

令和3年宿毛市消防出初式は、新型コロナウイルス感染防止のため中止します。

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

お誕生おめでとう (令和2年10月受付分)

住 所	赤ちゃん	保護者
平田町戸内	みやもと 宮本 倫太郎	鉄兵

ご冥福をお祈りします (令和2年10月受付分)

住 所	氏 名	享 年
小筑紫町石原	山下 壽子	87
橋上町坂本	小松 末光	86
与市明	柏原 保雄	97
山奈町芳奈	東 モトエ	101
坂ノ下	山口 八千代	93

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

問 市民課 ☎ 63-1112

離婚時の年金分割制度

離婚した場合、婚姻期間中の厚生年金を分割して、それぞれ自分の年金とすることができます。

年金分割の方法として、「合意分割」と「3号分割」の2種類の方法があり、両方とも離婚後2年以内に手続きを行う必要があります。(年金分割を定める調停などの長期化により離婚後2年を経過した場合は、調停などの成立から6カ月以内であれば手続き可能です。)

合意分割 2人からの請求により、婚姻期間中の厚生年金を分割することができます。年金分割の割合は、双方の合意または裁判手続きによって決定されます。

※共済組合の組合員である期間を含みます。

3号分割 国民年金第3号被保険者であった方からの請求により、年金を分割できます。年金分割の割合は、2分の1ずつとなります。平成20年4月以降の第3号被保険者期間中の報酬額が分割の対象になります。

※国民年金第3号被保険者とは、厚生年金保険の被保険者、共済組合の組合員の被扶養配偶者で、20歳以上60歳未満の人をいいます。

問 幡多年金事務所 ☎0880-34-1616 (自動音声案内)

忘れていませんか？国民年金保険料

令和2年度国民年金保険料は、1カ月1万6,540円です。納めた国民年金保険料は「社会保険料控除」として全額控除対象となり、税金の負担が軽減されます。控除の対象となるのは、令和2年1月から令和2年12月までに納められた保険料の全額です。まだ納付がお済みでない方は、お近くの金融機関またはコンビニエンスストアで納付してください。

問 幡多年金事務所 ☎0880-34-1616 (自動音声案内)

「ねんきん定期便」

日本年金機構では、毎年1回、誕生月に国民年金および厚生年金保険の加入者(被保険者)の方に対して、年金加入記録をご確認いただくとともに、年金制度に対するご理解を深めていただくことを目的として「ねんきん定期便」をお送りしています。

35歳、45歳、59歳以外の方

「はがき」の「ねんきん定期便」をお送りしています。

35歳、45歳、59歳の方

年金の受け取りに必要となる加入期間を確保するための節目となる年齢の方や年金のご請求を間近に控えた方には、「封書」の「ねんきん定期便」をお送りしています。

封書の「ねんきん定期便」には、年金加入記録の見方など詳しく記載したパンフレットやお知らせした年金加入記録にもれや誤りがあった場合にご提出いただく「年金加入記録回答票」を同封しています。

ご不明な点は「ねんきん定期便専用ダイヤル」 ☎0570-058-555へお問い合わせください。

問 幡多年金事務所 ☎0880-34-1616 (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 12月15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3年度から適用される市県民税の税制改正

令和3年度からの市県民税の課税において次の点で変更があります。詳しくは宿毛市ホームページ (<https://www.city.sukumo.kochi.jp/docs-10/20863.html>) 等をご覧ください。税務課までお問い合わせください。



令和3年度から適用される
税制改革について

変更点

- 基礎控除の見直し
- 給与所得控除の見直し
- 公的年金控除の見直し
- 所得金額調整控除の創設
- 調整控除の改正
- 所得金額要件および非課税要件の見直し
- 未婚のひとり親控除に対する税制上の措置および寡婦（寡夫）控除の見直し
- 土地等長期譲渡所得の特別控除額創設

問 税務課 ☎ 63-1204

接骨院・整骨院の正しいかかり方

接骨院や整骨院などで施術を行うのが柔道整復師です。柔道整復師の施術は、保険証が使える場合と使えない場合があるためご注意ください。



○ 保険証が使える場合

外傷性が明らかな負傷

- 日常生活やスポーツなどによる打撲・ねんざ・肉離れなど
 - 応急処置で行う骨折・脱臼の施術
 - 医師の同意がある場合の骨折・脱臼の施術
- ※費用をいったん全額支払い、療養費の申請によりあとから自己負担分以外が払い戻されます。

✕ 保険証が使えない場合

全額自己負担

- 単なる肩こりや筋肉疲労
- 医療機関で同じ負傷等を治療中の場合
- 内科的な原因による病気からくる痛み（神経痛、リウマチなど）
- 脳疾患後遺症などの慢性病や症状の改善が見られない長期の施術

施術を受けるときの注意事項

- 負傷の原因を正確に伝えましょう。
「いつ・どこで・何をして・どんな症状があるのか」を正確に伝えて、保険証が使えるかどうか確認してください。
- 療養費支給申請書は、内容をよく確認してから自分で署名または捺印をしましょう。
本人に代わり、柔道整復師が療養費の申請をする場合、療養費支給申請書への署名または捺印が必要です。記載されている負傷原因・負傷名・施術日数・金額などをよく確認し、署名または捺印してください。
- 領収書は必ずもらい、大切に保管しましょう。
後日送付される医療費通知と領収書を照合し、金額と日数に間違いがないか確認しましょう。
- 病院とは重複してかかれません。
同一の負傷について、同時期に柔道整復師と医師に重複してかかることはできませんが、長期間にわたって施術を受けても症状が改善しない場合には、内科的要因も考えられるため、医師の診察を受けましょう。

問 市民課 ☎ 63-1112



医療と介護の両方のサービスを利用している世帯の負担を軽減する

高額医療・高額介護合算療養費制度

医療保険と介護保険の両方のサービスを利用し、世帯の年間の自己負担が著しく高額になり限度額を超えた場合に、申請によりその超えた金額を医療保険、介護保険からそれぞれ支給するものです。



● 70歳以上の方の自己負担限度額（年額：毎年8月1日～翌年7月31日）

適用区分		後期高齢者医療制度 + 介護保険	国保または被用者保険 + 介護保険 70～74歳の方がいる世帯
現役並み所得者	Ⅲ課税所得 690万円以上	212万円	212万円
	Ⅱ課税所得 380万円以上	141万円	141万円
	Ⅰ課税所得 145万円以上	67万円	67万円
一般		56万円	56万円
区分Ⅱ		31万円	31万円
区分Ⅰ		19万円	19万円

● 70歳未満の方の自己負担限度額（年額：毎年8月1日～翌年7月31日）

< 国保の場合 >

所得区分 ※世帯に属するすべての国保被保険者の基礎控除後の所得を合算した額		自己負担限度額
ア	901万円超	212万円
イ	600万円超～901万円以下	141万円
ウ	210万円超～600万円以下	67万円
エ	210万円以下	60万円
オ	住民税非課税世帯	34万円

※被用者保険の方は、所得区分の基準が異なりますので、詳しくは、各医療保険者にお問い合わせください。

対象世帯

医療保険と介護保険の両方で自己負担があり、その合算額が自己負担限度額を超えた世帯が対象です。また世帯とは、医療保険制度上の世帯となりますので、国民健康保険と後期高齢者医療制度、被用者保険との合算はできません。

※自己負担額は、高額介護サービス費、高額介護予防サービス費相当事業および高額療養費の適用を受けた後の金額になります。なお、支給額が500円以下の場合は、対象となりません。

申請について

対象年度の7月31日時点で加入している医療保険者に申請してください。国民健康保険、後期高齢者医療制度の加入者で、令和元年8月～令和2年7月分について、支給の対象と思われる方には、各保険者よりお知らせを送付します。また、被用者保険の方は、長寿政策課が発行する「介護保険自己負担額証明書」が必要になります。加入している医療保険によって、申請の受付時期などが異なりますので、各医療保険者へお問い合わせください。

問 市民課 ☎ 63-1112 / 長寿政策課 ☎ 63-9112

お酒と上手に付き合いましょう！

年末年始はアルコールの摂取量が増える時期です。お酒はほどほどであれば健康への影響はありませんが、飲み過ぎはがんをはじめとする生活習慣病や精神疾患などと大きく関係します。



●お酒を嗜まれる方の大敵「プリン体」

最近では、プリン体オフやゼロといった商品が見られるようになりました。「プリン体＝尿酸値が上がる＝痛風」というイメージをもたれる方も多いと思いますが、プリン体を抑えるだけでは痛風を回避できません。痛風は血液中の尿酸値が基準値より高くなり発症しますが、アルコール自体が尿酸値を高くする要因のひとつであるといわれています。節度ある適度な飲酒がなにより大事であるといえます。

●適量の目安は純アルコール1日 20 g

種類	ビール 中瓶 1 本	日本酒 1 合	焼酎 0.5 合	チューハイ 1 缶	ウィスキー ダブル 1 杯	ワイン グラス 2 杯
量	500 m l	180 m l	90 m l	350 m l	60 m l	240 m l
アルコール度数	5%	15%	25%	7%	43%	12%

●酒の肴は栄養バランスを考えて

炭水化物、たんぱく質、ビタミン・ミネラルをとれるよう意識し、揚げ物等の油を多く含む料理や酸っぱすぎる、辛すぎる調理は避けましょう。飲酒により太ることを気にされる方に食事を抜くケースが多くなりますが、胃への負担や酔いが増長することがあります。また、アルコールの分解には様々な栄養が必要なので、少量でも食事をとることが大切です。

さまざまな生活習慣病がアルコールと密接に関わっていて、お酒を飲み過ぎると多くの疾病が誘発される可能性が高まります。よくお酒を嗜まれる方も、週に 2 日はお酒を休む習慣を心がけ、定期的な健康診査でご自身の身体の状態を把握し、節度のある飲み方でお酒を楽しみましょう。

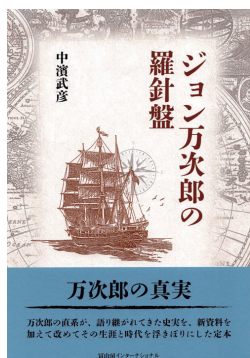
問 健康推進課 ☎ 63-1113

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)

●ジョン万次郎の羅針盤



中濱武彦 著
富山房インターナショナル
明治・大正・昭和・平成と語り
継がれてきた史実を、「令和」
へと新資料を加えて改めてジョ
ン万次郎の生涯と時代を浮き彫
りにした、万次郎直系による定
本。万次郎年譜も収録。

●始まりの木



夏川草介 著
小学館
旅の準備をしたまえ。これから
は民俗学の出番だー。長野、京
都などを舞台に、生きること、
学ぶことの意味を問う、木と森
と、空と大地と、ヒトの心の物語。
全 5 編収録。※第 4 話は宿毛市
が舞台となっています。

●おとうとのたからもの

小手鞠るい 作、すずきみほ 絵／岩崎書店

●はんぶんこ

多田ヒロシ 作／こぐま社

●偉人もみんな悩んでいた

こざきゆう、真山知幸 文／樫出版社

●「グレート・ギャツビー」を追え

ジョン・グリシャム 著、村上春樹 訳／中央公論新社

なくそう！望まない受動喫煙 マナーからルールへ

全国では、受動喫煙が原因で、脳卒中・虚血性心疾患・肺がん・乳幼児突然死症候群で年間1万5千人が死亡していると推計されています。あなたも知らず知らずのうちに受動喫煙による健康被害にあっている可能性があります。



受動喫煙クイズ

1 有害物質がより多く含まれているのはどっち？ ①主流煙（たばこから直接吸う煙） ②副流煙（受動喫煙）	2 直接煙を吸わなくても「たばこ臭がする」と感じたら、受動喫煙による健康被害にあっている。 ①正しい ②誤っている
3 加熱式たばこから出るのは水蒸気なので、受動喫煙はおこらない。 ①正しい ②誤っている	4 喫煙後、20分経過すれば呼気から有害物質が排出されなくなる。 ①正しい ②誤っている

1 答え ②副流煙（受動喫煙）

たばこの有害物質は、約5,300種類と言われており、副流煙には、発がん性物質やニコチン、一酸化炭素などの有害物質が主流煙の数倍含まれると言われています。

2 答え ①正しい

たばこを吸った人の呼気や衣服、部屋の壁紙、カーテン、カーペットなどに付着した有害物質を吸い込むことを、サードHANDSモーク（三次喫煙）と言い、たばこの臭いがあるだけでも受動喫煙による健康被害にあっています。

3 答え ②誤っている

加熱式たばこから出る水蒸気は、エアロゾルと呼ばれる、PM2.5を含む「見えにくい煙」で、受動喫煙となります。また、エアロゾルから発がん性物質の発生が報告されており、健康に影響する可能性があります。

4 答え ②誤っている

喫煙後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。換気扇下の喫煙や屋外での喫煙では、受動喫煙防止にはなりません。



問 健康推進課 ☎ 63-1113

年末年始し尿汲み取り業務休止のお知らせ

年末年始は大変混み合いますので、正月前に汲み取りを希望される方は、12月初旬までにお申し込みください。

休止期間 12月30日（水）～令和3年1月3日（日）

許可業者一覧 ※五十音順

- （株）井上衛生サービス（押ノ川） ☎ 63-1324
- 佐井衛生社（小筑紫町福良） ☎ 67-0886
- 宿毛衛生社（和田） ☎ 63-2734
- 宮崎クリーン（中角） ☎ 63-3059

問 環境課 ☎ 63-1697

12月3日～9日は障害者週間

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



宿毛市精神障がい者家族会「若草の会」の紹介

この会は、精神障害者の家族と地域で生活している精神障害者が中心となり、ボランティアの方々と共に活動しています。活動を通して、互いのことを知り合い、支え合う仲間ができていきます。病気のこと、生活のこと等、ひとりで悩まず、一緒に考えませんか。次の活動内容の体験が可能です。活動に興味のある方、気軽にご相談ください。

活動内容 食事会や座談会、イベント会場でのコーヒーや小物販売

問 若草の会事務局 健康推進課 ☎ 63-1113

歯科健診を受けましょう

宿毛市では、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、免疫力の低下や糖尿病など全身の健康に影響が及ぶとされています。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。

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。

有効期限 4月1日（水）～令和3年3月31日（水）

自己負担額 500円

年齢	生年月日
40歳	S55年4月2日～S56年4月1日
50歳	S45年4月2日～S46年4月1日
60歳	S35年4月2日～S36年4月1日
70歳	S25年4月2日～S26年4月1日

問 健康推進課 ☎ 63-1113

宿毛市の情報発信中！



フォロー・友だち登録・
チャンネル登録してね！



フェイスブック



ライン



インスタグラム



ユーチューブ

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:地域振興券がもらえる！OOOOOOカード？

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。12月15日（火）（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）

10月号の正解

A: 国勢



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
15 金	宿毛市総合社会福祉センター	9:15 ~ 9:35

赤ちゃん広場

日	場 所	実 施 時 間
7 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ヶ月児健康診査

対象児に個人通知します

日	場 所	受 付 時 間
22 金	宿毛文教センター	9:15 ~ 9:55

成人保健

大腸がん検診

日	場 所	受 付 時 間
14 木	宿毛市健康推進課	9:00 ~ 9:30

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	10月1日(木)
胃がん検診	10月1日(木)
大腸がん検診	11月5日(木) 回収分
前立腺がん検診	10月1日(木)
子宮頸がん検診	10月8日(木)
乳がん検診	10月8日(木)



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
- 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

新型コロナウイルス感染症検査協力医療機関

次の検査協力医療機関でPCR検査が行えるようになりました。受診する際は、検査協力医療機関に必ず電話予約を行ってください。(医師が新型コロナウイルス感染症を疑うと判断した場合のみ検査可能)

◆宿毛市内の検査協力医療機関(診療時間等の詳細は医療機関にお問い合わせください。)

医療機関名	電話番号	医療機関名	電話番号
いなげ胃腸科内科	☎ 62-1113	高知県立幡多けんみん病院	☎ 66-2222
大井田病院	☎ 63-2101	田村内科クリニック	☎ 63-1668
奥谷整形外科	☎ 63-1202	筒井病院	☎ 66-0013

地域おこし協力隊通信

林業振興担当 山田 哲也

「出会い～地域の方々に支えられ」

今日も僕は山主さんの裏庭に向かいます。お家の裏山なので、道路とか電線とか、ちょっと難しい山です。放置され鬱閉してしまった林縁の雑木の影切り、風水害で倒れて被害が出そうな木にワイヤーを掛けて牽引伐採…これまで身に付けてきた林業技術もそれなりに発揮する機会があります。

里山を里山らしく維持管理するというのは、本来手間のかかるものです。地域おこし協力隊という身分でお給料を頂いているからこそ出来るこの取り組み、僕は地域の困りごと解決に、すごく幸せを感じます。

そんな里山通いの中で、山主さんはもちろん、ご近所の方々とも親くなりました。休みの日でいいけん、日当出すけん、人手が足りんときに草刈り手伝いに来たや！とか、ここの家裏の伐採請け負うてくれんろうか？とか、商売というにはまだまだ小さな額ですが、地域の方々との出会いがきっかけで、手に職でお小遣い稼ぎが出来るようになってきました。

支えられてるなあって、面倒見の良い宿毛の方々の人情に、ほんとに感謝です。こないだなんか、頂いた宿毛の新米の、ほんまに美味しかったこと！

僕は一人親方でも山師として一人前になりたいので、自伐林家の親方の勧めもあり「里山田林業」を開業しました。いつか、僕が師匠や先輩から教えてもらった技術と、里人の先人のお爺ちゃん達から受け継いだ知恵を、若い人たちに伝えられたら…。それが僕の夢です。

※地域おこし協力隊は、任期満了後も宿毛に定住できるよう任期中の副業も許可されています。



すくすくもっと



ちなか ぜん
地中 然ちゃん
(3歳)

たみちゃん
(1歳)

メッセージ…
よく喧嘩するけど、
本当はいつもくっ
くのが大好きな仲良
し兄妹♡

「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）をご記入のうえ
写真と一緒に提出ください。

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。●応募多数の場合は抽選。
●郵送の場合は写真の返却不可。
●掲載希望月があれば、前月の10日までにご提出ください。

提出先 〒788-8686 桜町2番1号 企画課広報統計係
☎63-1118 ✉kikaku@city.sukumo.lg.jp

広報に掲載された方にはポストカードをプレゼント

12月の行事予定

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
2	水	無料人権相談		10:00 13:00	宿毛文教センター	高知地方法務局四万十支局 ☎ 34-1600 / 人権推進課 ☎ 62-0225
4	金	ほっと広場＊東 ～母推（ぼすい）さんの事業～		10:00	手代岡隣保館	健康推進課 ☎ 63-1113
5	土	人権フェスティバル 「防災と人権」「防災と男女共同参画」		19:00	Swan TV で放送 宿毛市ホームページ	人権推進課 ☎ 62-0225
6	日	体協バドミントン大会（ジュニアの部）		9:00	宿毛市総合運動公園	総合運動公園 ☎ 66-1467
8	火	ほっと広場＊中央 ～母推（ぼすい）さんの事業～		10:00	宿毛まちのえき 林邸	健康推進課 ☎ 63-1113
10	木	夜間市税納付窓口開設日		17:15	税務課	税務課 ☎ 63-1115
		マイナンバーカード交付・ 電子証明書夜間窓口開設日		17:15	市民課	市民課 ☎ 63-1112
12	土	ゆめ・スマイル クリスマスイベント		10:00	セレスきくち駐車場	ゆめ・スマイル ☎ 090-5910-0989
		宿毛!! ワクワクたいけんひろば	小物作り教室 「毛糸玉ツリー」	10:00	正和児童館	NPO 法人じんけんネットすくも ☎ 0909710-3321
			自由交流	13:00		
13	日	体協スカッシュバレーボール協会杯		9:00	宿毛市総合運動公園	総合運動公園 ☎ 66-1467
		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）
14	月	ふれあい保育		9:30	市内各保育園	市内各保育園
15	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）
17	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
19	土	第 13 回宿毛 FC 杯少年冬季大会 3 年 （～ 20 日）		9:00	宿毛市総合運動公園	総合運動公園 ☎ 66-1467
		宿毛!! ワクワクたいけんひろば	小物作り教室 「ハーバリウム」	10:00	正和児童館	NPO 法人じんけんネットすくも ☎ 0909710-3321
			自由交流	13:00		
		四季折々を体験しよう！ 「かわいいクリスマスツリーを作ろう」		10:00	宿毛まちのえき 林邸	ワールドスマイル ☎ 090-5910-0989
		こども食堂ゆめ		11:30	宿毛まちのえき 林邸	こども食堂ゆめ ☎ 090-5146-7529
21	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
22	火	一日行政相談		13:00	宿毛文教センター	総務課 ☎ 63-0948
24	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	税務課	税務課 ☎ 63-1115
		マイナンバーカード交付・ 電子証明書夜間窓口開設日		17:15	市民課	市民課 ☎ 63-1112
26	土	第 13 回宿毛 FC 杯少年冬季大会 3 年 （～ 27 日）		10:00	宿毛市総合運動公園	総合運動公園 ☎ 66-1467
		休日マイナンバーカード交付窓口開設日 （～ 27 日）		10:00	市民課	市民課 ☎ 63-1112
27	日	休日市税納付窓口開設日		9:00	税務課	税務課 ☎ 63-1115
		移住者交流会		9:00	宿毛まちのえき 林邸	林邸カフェ ☎ 0880-79-0622
		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）
令和 3 年 1 月						
3	日	令和 3 年成人式		13:30	宿毛市 総合社会福祉センター	生涯学習課 ☎ 63-3394
9	土	第 32 期宿毛市囲碁・将棋名人戦 囲碁の部		11:50	宿毛文教センター	中央公民館 63-2618 / 囲碁の部 仁井田 ☎ 090-2822-4599 / 将 棋の部 角辻 ☎ 090-9775-2009
10	日	第 32 期宿毛市囲碁・将棋名人戦 将棋の部		11:50	宿毛文教センター	中央公民館 63-2618 / 囲碁の部 仁井田 ☎ 090-2822-4599 / 将 棋の部 角辻 ☎ 090-9775-2009

年末・年始ごみ収集

年末・年始のごみ特別収集を次の日程で行います。令和2年12月31日(木)から令和3年1月3日(日)までは、ごみの収集は行いません。年始は令和3年1月4日(月)から通常通り収集を行います。

ごみ特別収集日程表

年月日	収集するごみ	収集地区	地区No
令和2年	普通ごみ	高砂・貝塚・新田(与市明川より南側)・沖新田・駅前町・駅東町・長田町・与市明・高校住宅・萩原・萩原住宅・幸町・桜町・松田町・本町・土居下・上町・名店街・真丁・新町・仲須賀・沖須賀・南沖須賀	3
		和田・正和・小森市営住宅・押ノ川・さくらが丘・平田地区全域・山奈地区全域(一生原を除く)	4
	普通ごみ・紙類	母島・弘瀬・鵜来島	9
	カン	片島・大島・坂ノ下・小浦・田ノ浦・内外ノ浦・呼崎・湊・大海・伊与野・小筑紫・福良・栄喜・石原・小三原・舟ノ川(坂井峠地区を除く)	1
		藻津・宇須々木・池島・樺・樺住宅・港南台・西町地域振興住宅・西町・大深浦・小深浦・自由ヶ丘・西片島・錦・四季の丘・貝塚前・新田(与市明川より北側)・二ノ宮・二ノ宮住宅・高石・長野・平井・中角・平野・橋上・奥奈路・神有・坂本・野地・小川・山北	2
		草木藪	5
	普通ごみ	片島・大島・坂ノ下・小浦・田ノ浦・内外ノ浦・呼崎・湊・大海・伊与野・小筑紫・福良・栄喜・石原・小三原・舟ノ川(坂井峠地区を除く)	1
		藻津・宇須々木・池島・樺・樺住宅・港南台・西町地域振興住宅・西町・大深浦・小深浦・自由ヶ丘・西片島・錦・四季の丘・貝塚前・新田(与市明川より北側)・二ノ宮・二ノ宮住宅・高石・長野・平井・中角・平野・橋上・奥奈路・神有・坂本・野地・小川・山北	2
		草木藪	5
	カン	和田・正和・小森市営住宅・押ノ川・さくらが丘・平田地区全域・山奈地区全域(一生原を除く)	4
令和2年12月31日(木)～令和3年1月3日(日):収集なし			
令和3年	1月4日(月)	通常どおり	

※28日(月)は久保浦・長浜・古屋野地区で普通ごみ・紙類の特別収集を行います。他地区は通常どおりの収集です。

※処理施設に直接持ち込む場合

持ち込み先	ごみの種別	持ち込み日時
幡多クリーンセンター(四万十市上ノ土居) ☎0880-31-2600	普通ごみ・粗大ごみ・ペットボトル・紙類	12月29日(火) 9時～12時・13時～16時 12月30日(水) 9時～12時・13時～16時
	普通ごみ(指定ごみ袋のみ)	12月29日(火) 8時30分～13時 12月30日(水) 8時30分～13時
宿毛市清掃公社(二ノ宮) ☎0880-63-1833	粗大ごみ・ペットボトル・ビン・カン・紙類	12月29日(火) 8時30分～13時 12月30日(水) 8時30分～13時
	埋立ごみ(金属・陶磁器、ゴムくず、瓦礫類等)、ビン	12月29日(火) 8時30分～12時・13時～16時 12月30日(水) 8時30分～12時・13時～16時
宿毛市環境管理センター(山奈町山田) ☎0880-66-0052		

【問い合わせ先】環境課 ☎63-1697/ 清掃公社 ☎63-1833

幡多地区年末年始休日救急歯科診療

年月日	医療機関	電話番号
令和2年12月30日(水)	池本歯科医院(四万十市右山五月町10-14)	0880-35-6188
12月31日(木)	岡村歯科医院(四万十市古津賀1-146)	0880-35-2088
令和3年1月1日(金)	大西歯科医院(土佐清水市寿町1-6-1)	0880-82-0531
1月2日(土)	岡村歯科医院(四万十市西土佐江川崎2420-1)	0880-52-1063
1月3日(日)	カタクラ歯科(片島15-21)	0880-65-5125

※診療時間は9時から12時までですが、当日ご確認ください。

問 高知県歯科医師会事務局 ☎088-824-3400