


SUKUMO CITY.

宿毛市

広報すくも 2021.1

PICK UP

- P2 新春のあいさつ
- P4-5 令和元年度宿毛市決算状況
- P6-7 宿毛市職員の給与等の状況



コロナに
負けな

みんなで乗り越えよう！
新型コロナウイルス対策
生活応援ページはこちら
(宿毛市ホームページ)





新春のあいさつ



新年あけましておめでとうございます。市民の皆様におかれましては、令和3年の新春を晴れやかに迎えのことと心からお慶び申し上げます。

昨年は、本来であれば、東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会が開催され、県内2か所のセレブレーション会場の一つである本市におきましては、聖火リレーが行われる予定でした。しかしながら、新型コロナウイルスの感染拡大により、開催は見送られ、社会活動の自粛を余儀なくされ、4月15日に非常事態宣言を発令した本市だけでなく、日本全体が新型コロナウイルス感染対策に注力した1年となりました。

今年も、その余波は消えず、これ

あけましておめでとうございます。皆様方には、健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。また、旧年中は、宿毛市議会の運営に際しまして、格別のご理解とご支援を賜り衷心より厚く御礼申し上げます。

からコロナウイルスとは「恐れるのではなく、正しく付き合う」を合言葉に長い時間をかけて向き合っていく必要があります。基本的な感染予防対策を社会全体で徹底することで、「コロナなんかには負けない」社会を皆様と一緒に作り上げていく所存です。

さて、市長就任2期目におきましては、「産業振興」「観光振興」「防災対策」「人口減少対策」「子育て支援対策」「高齢化社会対策」「文化芸術とスポーツ振興」の7つの理念に集約し、宿毛市のさらなる発展のために全力で取り組んでおります。

中でも、本年は、小中一体型として整備を進めてまいりました宿毛小

界中が新型コロナウイルスに翻弄された1年でありました。

今年もコロナ過による影響は続くと思われませんが、情報と冷静に付き合うことが肝要です。この前代未聞のウイルスも徐々にその正体が解明されつつあり、生活様式の工夫やワクチン・治療薬の開発など、人類の英知を結集し必ずやコロナウイルスを克服すると信じております。

また、外に目を向ければ、アメリカ大統領がトランプ氏からバイデン氏に変わります。バイデン新政権が政策の大きな方向転換はしないと思っておりますが、日本の安全保障並びに経済に多大な影響を及ぼす同盟国の動向は目が離せません。

中学校の改築工事が完了し、4月に新たな校舎による児童・生徒の学校生活が始まります。

完成後の宿毛小中学校は校舎のほかに、災害時にも緊急避難できる施設としても大きな役割を担うこととなります。

そして、市内2か所の「避難タワー」や高台への新庁舎及び統合保育園の建設に取り組み、災害に強いまちづくりを積極的に進めて参ります。

また、市民の皆様が健康で生きがいを持ち、安心して生活を営むことができる「健康長寿社会」の実現のため、高齢者の皆さんが多くの方と交流を持てる「すくもいきいきサロン」を開いたします。

このような政策に加え、自然や歴史資源を活かした観光、文化芸術振興など、本市の地域資源を最大限に活用した産業振興にも取り組んで参ります。

誰もが安全に暮らせる賑わいと活力に満ちた宿毛のまちづくりに向け力を振り絞って進めてまいりますので、より一層のご支援、ご協力をお願い申し上げます。

終わりに、本年が皆様にとりまして素晴らしい年となりますよう心よりご祈念申し上げます。年頭のご挨拶といたします。

宿毛市長 中平 富宏

市政におきましては、中平市政2期目の1年が経過しましたが、本市が将来にわたり活力ある社会を維持していくためには、人口減少に歯止めをかけ、住みよい環境を確保していくことが極めて重要であります。

本市議会といたしましても、市政の一翼を担い、その役割を十分に果たすことで、市政の健全な発展と市民福祉の向上に寄与していかねればならないと決意を新たにしているところであります。

宿毛市議会議長 野々下 昌文

昨年の9月定例会から議案書等の行政文書のペーパーレス化によるコスト削減と市職員の業務負担削減等を目指して、タブレット端末を導入し議会運営しております。我々議

宿毛市教育委員会委員の任命

令和2年12月1日付で、教育委員会委員に山陸 太一氏が再任され、山下 量子氏が新たに任命されました。



山下 量子 氏 (新任)

略歴

平成15年 慶応義塾大学卒業
平成15年 日本デジタルデザイン(株) 入社
平成18年 栄山技研 入社



山陸 太一 氏 (再任)

問 学校教育課 ☎ 63-1102

自衛官募集相談員の委嘱

令和2年12月7日(月)、市役所にて自衛官募集相談員の委嘱式を行い、自衛隊高知地方協力本部長と市長の連名にて、3名の方が相談員として委嘱されました。

自衛官募集相談員には、自衛官志願者に関する情報の提供や学校への募集協力の促進、自衛隊の広報活動に対する支援などを行っていただきます。委嘱される相談員は次の3名で、委嘱期間は2年間です。

(中央左から 多久間 榮一さん、竹松 史治さん、岩村 武さん)



問 総務課 ☎ 63-0948

横瀬川ダム竣工式典開催

令和2年11月22日(日)横瀬川ダム竣工式典が開催されました。横瀬川ダムは、平成2年6月より建設事業に着手し、約30年間地元の方のご理解とご協力を得ながら事業が進められ、令和2年6月に完成の運びとなりました。中筋川ダムとの連携による治水効果が発揮されることにより、流域の治水安全度が向上し、地域の皆さんが安心して生活ができることを期待しています。また、横瀬川ダムの愛称が「もみじ湖」に決定しました。



問 土木課 ☎ 63-1126

宿毛湾港池島地区防波堤整備事業竣工式典開催

令和2年11月28日(土)宿毛市新港にて「宿毛湾港池島地区防波堤整備事業竣工式典」が開催されました。

重要港湾の宿毛湾港は、岸壁前面の静穏度確保を目的として、平成21年度より防波堤(Ⅱ)(延長380m)の整備に着手し、令和2年8月に延伸整備が完成しました。

これにより、貨物船や大型クルーズ船などの係留・荷役時における安全性・利便性が向上します。また、今後の四国横断自動車道の延伸との相乗効果によって、高知県西南地域における、農水産品などの地域産品の物流拠点、観光・レクリエーションなどの交流拠点として、より一層の利活用が期待されます。



問 土木課 ☎ 63-1126

令和元年度 宿毛市決算状況

決算審査を終了した令和元年度
宿毛市決算状況を報告します。

一般会計決算

歳入総額 148 億 8,335 万 8 千円、歳出総額 143 億 1,644 万 4 千円で、前年度に比べ歳入は 20.2%(25 億 69 万 3 千円)の増、歳出は 16.4%(20 億 1,346 万 5 千円)の増となりました。歳入は市が実施する各種事業に対して国や県から支出される金額が増加したこと、歳出は普通建設事業費が増加したことが、それぞれの主な増額の要因となっています。歳入歳出差引額は 5 億 6,691 万 4 千円で、翌年度へ繰り越す財源 1 億 2,642 万 2 千円を除いた実質収支は、4 億 4,049 万 2 千円の決算となりました。今後も大規模な建設事業が計画されていることなど多くの課題がありますので、これまで以上に財政の健全化に努めていきます。

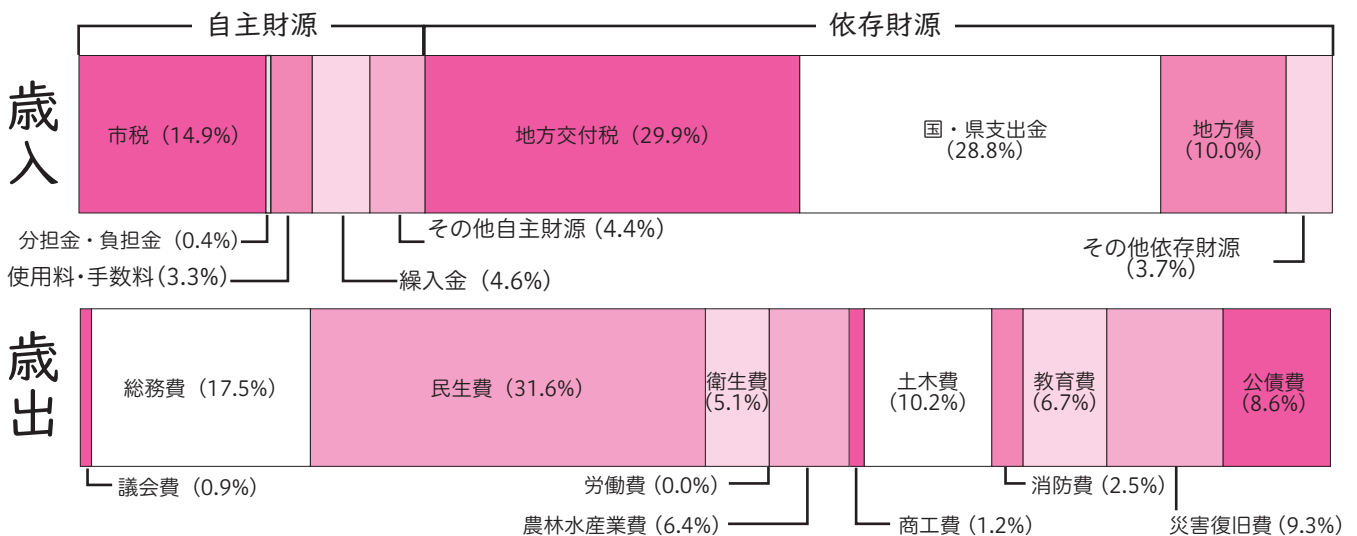
一般会計歳入

(令和 2 年 4 月 1 日 住民基本台帳人口 20,077 人)

歳入		元年度 決算額 (千円)	住民一人 あたりの 金額 (円)	30 年度 からの増減額 (千円)
自主 財源	市税	2,217,704	110,460	28,291
	分担金・負担金	54,689	2,724	6,583
	使用料・手数料	483,730	24,094	▲ 8,860
	繰入金	678,690	33,804	408,274
	その他自主財源	651,584	32,454	82,824
	自主財源 計	4,086,397	203,536	517,112
依存 財源	地方交付税	4,452,495	221,771	▲ 124,257
	国・県支出金	4,291,242	213,739	1,834,953
	地方債	1,495,532	74,490	281,194
	その他依存財源	557,692	27,778	▲ 8,309
	依存財源 計	10,796,961	537,778	1,983,581
計		14,883,358	741,314	2,500,693

一般会計歳出

歳出	元年度 決算額 (千円)	住民一人 あたりの 金額 (円)	30 年度 からの増減額 (千円)
議会費	121,864	6,070	▲ 7,609
総務費	2,508,565	124,947	693,488
民生費	4,529,114	225,587	▲ 31,830
衛生費	729,872	36,354	▲ 18,780
労働費	0	0	0
農林水産業費	912,217	45,436	578,030
商工費	178,820	8,907	65,814
土木費	1,458,550	72,648	345,994
消防費	363,659	18,113	▲ 53,418
教育費	952,361	47,435	▲ 263,203
災害復旧費	1,334,029	66,446	721,665
公債費	1,227,393	61,134	▲ 16,686
計	14,316,444	713,077	2,013,465



《用語説明》

市税:市民税、固定資産税、たばこ税、軽自動車税
繰入金:基金(貯金)を取り崩して繰り入れた金額
地方債:事業を行うために借り入れた金額
自主財源:地方公共団体が自主的に収入することができる財源

依存財源:国、県により定められたり、割り当てられたりする財源
民生費:保育所や生活保護などの福祉施策にかかる経費
衛生費:各種予防接種やゴミ処理などの衛生施策にかかる経費
公債費:今までに借り入れた地方債(借金)の償還金

特別会計・企業会計決算

一般会計とは別に、特定の事業を行うための会計です。宿毛市では国民健康保険事業や下水道事業など11会計（令和元年度）と、公営企業法による企業会計である水道事業会計があります。

(千円)

会計	歳入総額	歳出総額	実質収支額	歳入のうち一般会計からの繰入金	
国民健康保険事業	2,713,433	2,668,473	44,960	267,407	
へき地診療事業	42,066	42,066	0	15,421	
定期船事業	114,410	114,410	0	20,046	
特別養護老人ホーム	112,090	112,090	0	91,687	
学校給食事業	199,298	199,298	0	121,321	
下水道事業	640,834	640,334	0	406,305	
国民宿舎運営事業	19,307	13,679	0	10,290	
幡多西部介護認定審査会	3,239	3,239	0	0	
介護保険事業	2,348,457	2,348,457	0	419,809	
土地区画整理事業	24,944	24,944	0	24,835	
後期高齢者医療	322,417	316,727	5,690	116,166	
計	6,540,495	6,483,717	50,650	1,493,287	
水道事業					
	区分	収入	支出	収支差引	補てん財源
	収益的収支	479,388	393,516	85,872	
	資本的収支	184,840	270,336	▲ 85,496	85,496
	計	664,228	663,852	376	85,496

※実質収支額＝歳入総額－歳出総額－翌年度繰越額

令和元年度決算における財政健全化法数値

令和元年度における財政健全化法数値は、いずれの数値も早期健全化基準を上回ることはない数値となっておりますが、実質公債費比率および将来負担比率は他市町村と比べると依然高い数値となっており、今後も財政健全化に向けた取り組みを継続していく必要があります。

	元年度	早期健全化基準	説明	
健全化判断比率	実質赤字比率	-	14.14	一般会計等を対象とした実質赤字の標準財政規模に対する比率
	連結実質赤字比率	-	19.14	全会計を対象とした実質赤字等の標準財政規模に対する比率
	実質公債費比率	13.0	25.0	一般会計等が負担する借金の償還金等の標準財政規模に対する比率
	将来負担比率	62.3	350.0	一般会計等が後年にわたって負担すべき負債の標準財政規模に対する比率
	資金不足比率	-	20.0	公営企業（水道等）の資金不足額の事業規模に対する比率

(注) 比率が-のところは、黒字の決算により数値が出ていません。

《用語説明》

標準財政規模：地方公共団体の一般財源の標準規模を示すもの。（宿毛市の場合は令和元年度で67億3,495万円）

早期健全化基準：早期健全化基準を上回ると歳入の確保、歳出の削減などを掲げた「財政健全化計画」を定め、財政の健全化を図る必要があります。

借入金の状況

令和元年度末における借入金残高は、平成30年度末に比べて3,075万円増加し、住民一人あたりの総借入額は約75万円と、依然として高くなっています。

会計別	元年度末現在高 (千円)	住民一人あたりの金額 (円)	H30年度末からの増減額 (千円)
一般会計	11,032,977	549,533	336,456
へき地診療事業会計	1,027	51	▲ 1,001
特別養護老人ホーム会計	396,475	19,748	▲ 104,722
学校給食事業会計	9,742	485	2,742
下水道事業会計	3,535,164	176,081	▲ 178,165
土地区画整理事業会計	13,140	654	▲ 24,560
計	14,988,525	746,552	30,750

決算審査

監査委員会、市議会予算決算常任委員会から、各会計における予算は、適法かつ合理的、効果的に執行されているとの報告をいただきました。

その中で、市税等の収入未済金の回収等に向けて更に努力するよう意見が付記されておりますので、市民の皆さんや関係機関のご理解とご協力をいただき、改善に向けて取り組んでまいります。

問 総務課 ☎ 63-0948

宿毛市職員の給与等の状況

令和2年4月1日現在の宿毛市職員の給与並びに職員数等をお知らせします。職員の給与は、生計費、国およびその他の地方公共団体の職員給与、民間事業所の従業者の給与その他の事情を考慮して定めることになっていきます。給与の改定は、これらの事情を総合的に判断したうえで必要な条例議案を市議会に提出し、審議された後、改定される仕組みになっています。

国家公務員と地方公務員の給料を比較する「ラスパイレス指数」

地方公共団体の職員構成が、国と同一であると仮定した国の給料水準を100とした場合の数値

全国市平均…98.9 宿毛市…96.8 ※平成31年4月1日現在

人件費の状況（普通会計決算）

区分	住民基本台帳人口 (2年4月1日現在)	歳出額 A (千円)	人件費 B (千円)	人件費率 B/A (%)	
				元年度	30年度
元年度	20,077人	14,122,966	2,077,063	14.7	16.2

(注) 人件費とは、一般職・特別職に支給される給与、報酬、退職手当ならびに共済組合負担金等のことです。

職員給与費の状況（普通会計決算）

(単位：千円)

区分	職員数 A	給与費				1人当たり 給与費 B/A
		給料	職員手当	期末勤勉手当	計 B	
元年度	260人	899,137	152,742	360,579	1,412,458	5,432

(注) 1. この表は一般職員の給与費について示したものです。 2. 職員数は平成31年4月1日現在の人数です。
3. 職員手当は職員に対して支給される扶養手当、住居手当、通勤手当などであり退職者に支給される退職手当は含まれていません。

職員の平均給料月額および平均年齢の状況

一般行政職		技能労務職	
平均給料月額	平均年齢	平均給料月額	平均年齢
299,600円	40.7歳	321,400円	54.0歳

職員の初任給の状況（一般行政職）

区分	宿毛市	高知県	国
一般行政職	大学卒	171,700円	182,200円
	高校卒	150,600円	150,600円

職員の経験年数別・学歴別平均給料月額の状況

区分	経験年数 10年	経験年数 15年	経験年数 20年	
一般行政職	大学卒	244,700円 (34.7歳)	285,600円 (38.8歳)	336,300円 (42.5歳)
	高校卒	216,200円 (28.0歳)	235,600円 (34.5歳)	300,500円 (39.0歳)

(注) 1. 現在、市役所に勤務している職員の経験年数別の平均給料月額の実態を示す数字です。
2. 経験年数は、採用前に民間企業等に勤務した期間がある場合には、その期間を換算し採用後の勤務期間に加算した年数をいうものですが、卒業後直ちに採用され、引き続き勤務している場合には、採用後の年数をいうものです。

一般行政職の級別職員数の状況

区分	1級	2級	3級	4級	5級	6級	計
標準的な職務内容	主事 技師	主事 技師	主査 技査	係長 主任	課長補佐 主幹	課長 主監	
職員数	18人	18人	42人	53人	28人	19人	178人
構成比	10.1%	10.1%	23.6%	29.8%	15.7%	10.7%	100%

職員の手当の状況

区分	宿毛市			国		
	元年度支給割合	期末手当	勤勉手当	元年度支給割合	期末手当	勤勉手当
期末手当 勤勉手当	6月期	1.300月分	0.925月分	6月期	1.300月分	0.925月分
	12月期	1.300月分	0.975月分	12月期	1.300月分	0.975月分
	計	2.600月分	1.900月分	計	2.600月分	1.900月分
	職制上の段階、職務の級等による加算措置 有			職制上の段階、職務の級等による加算措置 有		
退職手当	支給率	自己都合	勸奨・定年	支給率	自己都合	勸奨・定年
	勤続20年	19.6695月分	24.586875月分	勤続20年	19.6695月分	24.586875月分
	勤続25年	28.0395月分	33.27075月分	勤続25年	28.0395月分	33.27075月分
	勤続35年	39.7575月分	47.709月分	勤続35年	39.7575月分	47.709月分
	最高限度額	47.709月分	47.709月分	最高限度額	47.709月分	47.709月分
	その他の加算措置	定年前早期退職特例措置(2%~20%加算)		その他の加算措置	定年前早期退職特例措置(2%~45%加算)	
	1人当たり平均支給額	—	21,138千円			

(注) 退職手当の1人当たり平均支給額は、令和元年度に退職した職員に支給された平均額です。

区 分	内 容		国の制度と異なる内容
扶養手当	配偶者	6,500 円	-
	配偶者以外の 1 人につき月額	10,000 円	
住居手当	借家・借間居住者		-
	基礎控除額	16,000 円	
	最高支給限度額	28,000 円	
通勤手当	交通機関等利用者		交通用具使用について 使用距離等を細分化している
	最高支給限度額	55,000 円	
	交通用具使用者		
	2,500 円（片道 2km 以上 3km 未満）から最高 15,700 円（25km 以上）		

特別職の報酬等の状況

区 分	月 額	期末手当（元年度支給割合）	
		6 月期	12 月期
給 料	市 長	734,000 円	1.425 月分
	副 市 長	628,000 円	1.625 月分
	教 育 長	581,000 円	3.05 月分
報 酬	議 長	405,000 円	1.425 月分
	副 議 長	340,000 円	1.625 月分
	議 員	315,000 円	3.05 月分

職員数の状況

区 分	職 員 数	対前年 増減数	主な増減理由	課・所名		
					元 年	2 年
一般行政	議 会	4	4	0	議会事務局	
	総 務 ・ 企 画	54	56	2	派遣に伴う職員増	企画課、総務課、危機管理課、市民課、 会計課、人権推進課、都市建設課、支所、 選挙管理委員会事務局、監査委員事務局
	税 務	18	18	0		税務課
	農林水産	14	13	▲ 1	事務の縮小に伴う職員減	産業振興課、土木課、農業委員会事務局
	商 工	7	8	1	業務増加に伴う職員増	商工観光課
	土 木	22	22	0		土木課、都市建設課
	民 生	93	95	2	事務の増加に伴う職員増	市民課、隣保館、福祉事務所、 地域子育て支援センター、保育園
	衛 生	23	22	▲ 1	事務の縮小に伴う職員減	健康推進課、環境課、 沖の島へき地診療所
小 計	235	238	3			
特別行政	教 育	25	26	1	業務増加に伴う職員増	学校教育課、生涯学習課、公民館、 図書館、歴史館、学校給食センター
普通会計計		260	264	4		
公営企業 等会計	水 道	9	9	0		水道課
	交 通	7	8	1	欠員補充に伴う職員増	企画課（定期船事務所）
	下 水 道	3	3	0		水道課
	そ の 他	25	24	▲ 1	派遣に伴う職員減	市民課、税務課、長寿政策課
	小 計	44	44	0		
合 計		304	308	4		

（注）本表の数値は、地方公共団体定員管理調査に基づいており、職員数は一般職に属する職員数で、職員数には退職者を含み、一部事務組合等への派遣職員ならびに会計年度任用職員および非常勤職員は除いています。

（注）各年 4 月 1 日現在

問 総務課 ☎ 63-0948

マイナンバーカード QR コード付き交付申請書



マイナンバーカードを取得していない方に対し、国がQRコード付き交付申請書を発送する予定です。

マイナンバーカードの申請をしておらず取得を希望する方は、今回送付する申請書を利用し、パソコンやスマートフォンでのオンライン申請や郵送申請ができますので、ぜひご利用ください。なお、既に申請済みの方にも交付申請書が届く場合がありますので、重複申請をなさらないようご注意ください。

地域振興券の配布対象となるマイナンバーカード普及促進事業のカード申請期間は、令和3年1月15日（金）までです。期限を過ぎて申請した方は、地域振興券の配布対象外となります。

対象者 マイナンバーカード未取得者のうち、交付申請を行っていない人

※ただし、国の送付規定により対象外となる方がいます。詳しくは問い合わせ先へご連絡ください。

送付予定時期 1月から3月にかけて順次発送

送付方法 地方公共団体情報システム機構から対象者に個人単位・普通郵便・転送不要郵便で送付

問 市民課 ☎ 63-1112

マイナンバーカード普及促進事業 地域振興券の取扱店増加中

地域振興券を利用できる店舗が増えています。（12月14日現在277店舗）最新の取扱店一覧はQRコード（宿毛市ホームページ）からご確認ください。なお、取扱店は2月1日（月）まで募集しておりますので、登録を希望される場合はお問い合わせください。



取扱店一覧

地域振興券について

マイナンバーカードを申請・保有している方へ、市内の登録店で使用できる1万円分（500円券×20枚）の地域振興券を配布しています。なお、地域振興券は住民登録住所にゆうパックで順次送付しています。

使用期限 2月28日（日）

問 宿毛商工会議所（取扱店に関する問合せ） ☎ 63-3123
市民課（地域振興券に関する問合せ） ☎ 63-1112

RIDE & EAT!

レンタサイクル
で、
クーポン券
ゲット!



宿毛の食を市民みんなで盛り上げるプロジェクト<すくも食べるシアター>第2弾!
期間中にレンタサイクルをすると、宿毛市内のイベント参加店舗で使える、
<500円クーポン券>がもらえます!

**クーポン券
配布期間** 2020.11.16 mon. - 2021.3.10 wed.

**レンタル
スポット** ① 土佐くろしお鉄道 宿毛駅内
観光インフォメーションセンター

●高知県宿毛市駅前町1丁目703
☎0880-63-0801
[受付時間] 8:30~17:30
[貸出時間] 8:30~17:30
[税込料金] eバイク(電動マウンテンバイク)¥2,000/日
ロードバイク¥2,000/日
電動アシスト¥500/5時間・延長¥100/1h
※その他、キッズ用マウンテンバイクなどもあり。
※お得な割引キャンペーンも実施中!

**レンタル
スポット** ② 沖の島
島の駅いもせや

●高知県宿毛市沖の島母島958-2
☎0880-69-1033
[受付時間] AM 8:00~9:00
PM 3:00~4:00
[貸出時間] 8:00~16:00
[税込料金] 電動アシスト¥2,000/日

宿毛は「おいしい」があふれる劇場だ!
SUKUMO CITY KOCHI

参加店舗の住所・電話番号などの詳細は、<すくも食べるシアター>プロジェクトのホームページからご確認ください。ホームページ内のウェブマップで事前にチェックしていただくが便利です。参加店舗の追加情報も随時更新中です。QRコードからご確認ください。



[主催] 宿毛市企画課 [お問合せ] 一般社団法人 宿毛市観光協会 ☎ 0880-63-0801

交通ルールを正しく守ってライド&イート! を楽しみてください!

令和2年度 宿毛市スポーツ賞候補者推薦の受付

体育・スポーツの普及振興に顕著な功績を挙げた団体、個人に宿毛市スポーツ賞を授与します。所定の推薦書に必要事項を記入の上、推薦要項による添付書類とともに推薦してください。

受賞者は、候補者または候補団体を選考委員会で審議のうえ決定します。

表彰の対象

- 原則として、宿毛市に住所を有する者および出身者

※公的職務・営業として体育の指導などを行っている方、親善交流を目的とした競技会での成績は対象となりません。

- 奨励賞は、宿毛市内在住および出身者が2/3以上は団体表彰、2/3以下であれば個人表彰とします。

選考対象期間 令和2年1月1日～12月31日までの1年間

推薦書提出先 宿毛市総合運動公園

提出期限 1月18日(月)

※推薦書および推薦要項は宿毛市ホームページまたは宿毛市総合運動公園へ備え付けていますのでご利用ください。

問 宿毛市総合運動公園 ☎ 66-1467

パブリックコメントの募集

宿毛市振興計画(案)について市民の皆さんのご意見を募集します。いただいたご意見は宿毛市ホームページ等で公表し、計画策定におけた参考とさせていただきます。

※意見提出の様式はありません。ただし、住所と氏名の記載は必須です。

※期間内必着とします。

※ご意見を正確に把握する必要があるため、口頭や電話でのご意見の受付は行いません。

※個々のご意見への直接回答は行いません。

※ご意見を公開する際、氏名は公表しません。



宿毛市振興計画(案)

公表(閲覧)場所

企画課、各支所、宿毛市ホームページ(<https://www.city.sukumo.kochi.jp/docs-05/shininkoukeikaku2021pc.html>)あるいはQRコードからアクセスしてください。

募集期間 1月4日(月)～19日(火)

提出方法 直接持参・郵送・FAX・メール

提出先 〒788-8686 宿毛市桜町2番1号 宿毛市役所 企画課

FAX 63-0174 ☒ kikaku@city.sukumo.lg.jp

問 企画課 ☎ 63-1118

お誕生おめでとう
(令和2年11月受付分)

住所	赤ちゃん	保護者
西町3丁目	やまおか 山岡 萌々花	正和
片島	ごとう 後藤 陽道	真吾

ご冥福をお祈りします
(令和2年11月受付分)

住所	氏名	享年
小筑紫町田ノ浦	奥川 緑	90
萩原	田村 恒男	89
平田町戸内	三浦 達夫	84

※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

情報コーナー

i 暮らしの悩み事相談 ～無料特設人権相談所～

婚姻・扶養・相続・金銭貸借・土地建物貸借・登記・戸籍・交通事故などに関わる人権問題についてのご相談を承ります。

※一人 30 分の予約制。

※相談無料。秘密厳守。

日時 1月28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による人権相談

※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 2月3日(水)

13時～15時

※12時～13時 お昼休み

場所 宿毛文教センター
2階 会議室I

内容 宿毛市の人権擁護委員による人権相談

主催 高知地方法務局四万十支局

問 高知地方法務局四万十支局
☎ 0880-34-1600
人権推進課 ☎ 62-0225

i 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。1月は「認知症予防について～自分らしくいく～」というテーマで当院の作業療法士がお話させていただきます。

日時 1月29日(金)

14時～15時

場所 聖ヶ丘病院 作業療法室

参加費 無料 **事前申込** 不要

駐車場 有り

※新型コロナウイルスの影響により中止となる場合があります。

問 聖ヶ丘病院 地域連携推進室
中野・長尾 ☎ 63-2146

i まなび場 Search

県では、令和2年度より県内のあらゆる「学び」につながる情報と学んだことを「活かす」場の情報を掲載したポータルサイト「まなび場 Search」を開設しました。専門的なキャリアアップ講座、趣味的な講座、親子の体験的な学びなどの情報やボランティアの募集情報も随時掲載していきます。学びにつながる情報を提供いただけましたら当ポータルサイトに掲載します。広報手段の1つとしてご活用ください。

URL または QR コードで
サイトを検索ご利用ください。

(<https://manaviva-search.jp/>)

問 高知県生涯学習支援センター
☎ 088-855-7606



i 冬の省エネ

11月から3月は冬の省エネルギーキャンペーンです。ご自宅やオフィスで省エネに取り組みましょう。

- 昼間の日差しを取り入れ、人がいないスペースの暖房は消す。
- ひざ掛けを使うなど「ウォームビズ」を行う。
- 照明はこまめに消す。
- 給湯器はお湯の温度を下げる。
- 給湯器を買い替える際は、省エネタイプを検討してみる。
- トイレの温水洗浄便座の温度設定を見直す。
- 温水洗浄便座にタイマー機能がある場合は、活用する。

省エネポータルサイト
「無理のない省エネ節約」



問 四国経済産業局
エネルギー対策課
☎ 087-811-8535

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きます。

- 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 農地パトロール実施

令和2年11月5日(木)、農業委員会と産業振興課が農地パトロールを実施しました。農地の確保と有効利用を目的に、中山間地域の遊休農地を中心に調査を行いました。荒廃した農地が見受けられ、農家の高齢化、労力不足が深刻であることを再確認しました。農業委員会は市内の農地を調査し、さらに遊休農地の所有者に対しては耕作を指導するように農地法で位置づけられています。今後も耕作放棄地の発生防止、再生利用、違反転用の防止に努めます。

問 農業委員会事務局
☎ 63-1101

高知城歴史博物館からのお知らせ

企画展 城博コレクション
～寄贈・寄託資料の世界～

県内外から寄贈・寄託された土佐藩・高知県ゆかりの初公開資料を含む品々をご紹介します。多彩な資料を通して、土佐の歴史や文化を新発見!

場所 高知県立高知城歴史博物館

土佐藩の歴史(第4期)特集
「大名家の年賀状」

山内家にあてて出された諸大名からの年賀状を展示

日時 2月23日(火)まで

場所 総合展示室I

大道道具と土佐の文化(第4期)
特集コーナー「末広がりでめでたく」

「末広」の異名を持つ扇の見どころや丑年にちなんだ資料、新年にふさわしい縁起の良い資料を展示

日時 1月18日(月)まで

場所 総合展示室II

開館時間 9時～18時

※日曜日は8時開館

※展示室への入室は閉館30分前まで

展示観覧料 700円

※高校生以下の方と県内65歳以上の方は無料

※高知城とのセット券900円

問 高知県立高知城歴史博物館

☎ 088-871-1600

🌐 <https://www.kochi-johaku.jp/>

福岡障害者職業能力開発校 訓練生(障がいのある人)

募集科目

- ①機械CAD科
- ②プログラム設計科
- ③商業デザイン科 ④OA事務科
- ⑤流通ビジネス科(流通ビジネス科 音声パソコンコース)
- ⑥総合実務科
- ⑦職域開発科【令和3年度新設】

訓練期間

1年間(②は2年間、⑦は6か月間)

訓練定員

各20名(⑤は30名うち5名は音声パソコンコース、⑦は10名)

募集期間 令和2年11月16日(月)

～1月28日(木)

入校日 4月9日(金)

問 福岡障害者職業能力開発校
☎ 093-741-5431

募 市営住宅入居者募集

市営住宅

募集団地

- 小森団地 2戸 3DK
- 小森第2団地 2戸 3DK
- 西町第2団地 1戸 3DK
- 平井団地 1戸 3DK

受付期間

1月6日(水)～20日(水)

西町地域振興住宅

所在地 西町4丁目2番20号

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カ月)

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

受付場所 都市建設課

※土・日・祝日を除く

問 都市建設課 ☎ 63-1120



プロ野球選手合同自主トレ

開催日 1月6日(水)～11日(月)

場所 宿毛市野球場

参加選手 ※順不同

東北楽天ゴールデンイーグルス 鈴木 大地 選手

東北楽天ゴールデンイーグルス 渡邊 佳明 選手

オリックス・バファローズ 小田 裕也 選手

千葉ロッテマリーンズ 柿沼 友哉 選手

横浜 DeNA ベイスターズ 森 敬斗 選手

神奈川フューチャードリームス 東 良暁 選手

※新型コロナウイルスの影響等により、中止となる場合があります。



問 宿毛市総合運動公園 ☎ 66-1467

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

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。

日時 **1月16日** (土)

● **10時～12時** 書道教室

楽しい書初め教室をします。

講師 **野中 道八さん**

(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

(参加費無料・申込不要)

※ 13時～14時 アイロンビーズキーホルダー作り

(希望者のみ / 先着 25名)

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

日時 **1月31日** (日)

● **10時～12時** 石鹸づくり

手作り石鹸を作ります。

(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

(参加費無料・申込不要)

場所 **正和児童館**

主催 **宿毛市**

※新型コロナウイルスの感染状況により中止となる場合があります。

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)

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。

1月の開催日時	内容
9時～12時	9日(土) 薬膳料理ってどんなの? 薬膳料理を楽しもう! 食べてみよう! (先着10名、申込必要、材料費300円)
	19日(火)
	26日(火) 子どもから大人までの居場所
10時～13時 11時30分～	23日(土) 子ども食堂※なくなり次第終了
15時～18時	14日(木) 宿題したり、遊んだり、お友達と一緒に
	28日(木) にどうぞ!

場所 **みんなの 家 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 **子ども食堂ゆめ・WorldSmile**

後援 **宿毛市**

問 **ゆめ・スマイル** ☎090-5910-0989



子ども食堂 **ゆめ**

あけましておめでとうございます。12月から「NPO 法人 ゆめ・スマイル」になりました。これからもよろしくをお願いします。お一人でもお友達と一緒にでも大歓迎です。スタッフ一同お待ちしております。

日時 **1月23日** (土)

11時30分～

場所 **みんなの 家 おうち**

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

1月のメニュー

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

※美味しい果物や新鮮な野菜は、ご寄付いただいています。

※お弁当になる場合はメニューの変更があります。

※アレルギー非対応。※50食程度

問 **子ども食堂ゆめ** ☎090-5146-7529



第22回芸能発表会中止のお知らせ

例年、1月に開催していた公民館サークル活動メンバーによる「芸能発表会」は、新型コロナウイルス感染拡大の影響により、今回の開催は中止することとなりました。観覧を楽しみにされていた皆さんにはご理解をお願いいたします。

希望する公民館サークルの方には新型コロナウイルス感染予防対策を充分に行ったうえで、無観客でビデオ撮影会をするよう計画しています。

問 中央公民館 ☎ 63-2618

おかあさんといっしょ宅配便「ガラピコぷ～小劇場」

「ガラピコぷ～の仲間たち」が繰り広げる楽しいステージショーを開催します。参加ご希望の方は、お申し込みください。

おかあさんといっしょ 宅配便



日時 2月27日(土)

① 13時～(12時30分開場)

② 15時30分～(15時開場)

場所 宿毛文教センター 1階多目的ホール

申込締切 2月3日(水)

申込方法 NHK ホームページから申してください。

(<https://nhk.jp/kochi>)



NHK ホームページ

※今後の新型コロナウイルスの感染状況によっては、公演の中止や内容を変更させていただく場合があります。

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、保健所など公的機関へお客様の情報を提供する場合があります。

問 NHK エンタープライズ四国 ☎ 089-921-1181 / 中央公民館 ☎ 63-2618

坂本図書館新刊だより

問 坂本図書館 ☎ 63-2654

(内容紹介は、(株)図書館流通センター TRC MARC より)

●ノラネコぐんだんケーキを食べる

工藤ノリコ 著
白泉社



ワンワンちゃんのケーキ屋さんを外からのぞくノラネコぐんだん。うっかりアリの踏んでしまい、アリンコビームを発射され、アリの大きさに。ということは、店に入って、見つからないでケーキを好きだけ食べることができる!?

●卒業旅行

小手鞠るい 著 / 偕成社

●クジラが歩いていたら動物たちのおどろくべき進化の旅ー

ドゥーガル・ディクソン 作、ハンナ・ベイリー 絵
橋本あゆみ 訳 / 化学同人

●とわの庭

小川糸 著
新潮社



帰って来ない母を<とわ>は一人で待ち続ける。<とわ>に力を与えてくれたのは、ピアノの音、手製の雑巾、犬のジョイ…。草木や花々、鳥の声。生命の力に支えられ、光に守られて生き抜く少女を描いた書下ろし長篇小説。

●冬の狩人

大沢在昌 著 / 幻冬舎

●ばあばのおせち 健康と幸せを招く

鈴木登紀子 著 / 文化学園文化出版局

電気ストーブの取り扱いに注意

冬になり、電気ストーブを使用する機会が増えます。電気ストーブは、直火（炎）がなく火災になりにくいと思われがちですが、ストーブによる火災のうち、電気ストーブ火災の件数が圧倒的に多いという実態があります。使用に際しては、燃えやすいものは近くに置かないなど注意が必要です。

電気ストーブの注意点

- 就寝時、外出時やその場を離れるときは電源を切り、電源プラグをコンセントから抜いておきましょう。
- 洗濯物の乾燥等には使用しないようにしましょう。
- スプレー缶やライター等を近くに置かないようにしましょう。
- ヒーター部分のお手入れをして、ほこりやごみが付着したまま使用しないようにしましょう。
- 壁や燃えやすいものから離して使用しましょう。

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

令和2年度 れんけいこうち防災人づくり塾開催

地域の防災リーダー育成を目的に、令和2年度「れんけいこうち防災人づくり塾」の講演会を開催します。

高知市会場をメイン会場とした講演会の映像を、県内3ヶ所のサテライト会場へ一斉同時配信を行います。

今年度は宿毛市がサテライト会場となっておりますので、この機会にご興味のある方はご参加ください。

※県内新型コロナウイルス感染拡大の状況によっては、今後変更になる場合がございます。あらかじめご了承ください。



日時 1月24日(日) 13時～17時

場所 宿毛文教センター 1階多目的ホール

対象者 防災リーダーとして、地域および事業所等において防災活動に関わることができる方

申込期限 1月15日(金)

申込方法 電話・FAX・メールなど(電話の際は、必要事項をお聞きます)

申込書 危機管理課で配布します。また、宿毛市ホームページからもダウンロード可能です。

その他 定員は30名とし、受講料は無料です。

問 危機管理課 ☎63-0951 FAX 63-6370 ✉bousai@city.sukumo.lg.jp

日本年金機構幡多年金事務所による

年金相談

問 幡多年金事務所 ☎0880-34-1616

日時 1月19日(火)
9時30分～12時、13時～15時

場所 宿毛市役所 受付 市民課年金係

受付時間 8時30分～

予約 幡多年金事務所へ直接予約のお電話をしてください。
ご予約はお早めに。

- 必要なもの
- 年金手帳や年金証書
 - 年金の手続きであれば送られてきた書類一式
 - 認め印 ● 本人確認ができるもの
 - マイナンバーの分かるもの

代理人の場合

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

新成人のみなさん

20歳になったら国民年金

国民年金の制度は、年をとったとき、病気や事故で障害が残ったとき、家族の働き手が亡くなったときに、働いている世代みんなでその人の生活を支えようという考えに基づくものです。20歳以上60歳未満の方が加入し、保険料を納める仕組みです。20歳になったら「国民年金加入のお知らせ」が日本年金機構から届きますので、忘れずに保険料を納めましょう。

国民年金のメリット

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

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

- 「学生納付特例制度」
学生の方は一般的に所得が少ないため、ご本人の所得が一定以下の場合、国民年金保険料の納付が猶予される制度です。対象となる学生は、学校教育法に規定する大学、大学院、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校および各種学校（修業年限1年以上である課程）、一部の海外大学の日本分校に在学する方です。
- 「納付猶予制度」
学生でない50歳未満の方で、ご本人および配偶者の所得が一定額以下の場合に国民年金保険料の納付が猶予される制度です。

保険料を未納のまま放置すると、年金の給付を受け取ることができない場合があります。また、保険料には学生納付特例制度、納付猶予制度の他、免除制度があります。国民年金のご相談・お手続きについては、市民課年金係 ☎ 63-1112 または幡多年金事務所までお問い合わせください。

源泉徴収票は確定申告まで大切に保管を

老齢年金は、所得税法上の雑所得として課税の対象となるため、日本年金機構から1年間の年金の支払い総額などを記載した「公的年金等の源泉徴収票」が送付されますので、確定申告の際に提出してください。

対象者 老齢年金を受けている方

※障害年金・遺族年金は、課税の対象となっていないため、源泉徴収票は送付されません。

送付時期 1月下旬から2月上旬

※源泉徴収票を紛失した場合や未着の場合等には、再交付の受付を行っています。

出産前後の国民年金保険料免除

平成31年4月から出産前後期間の国民年金保険料が免除される制度が始まりました。お早めに届出をお願いします。

対象者 平成31年2月1日以降に出産をした方

免除期間 出産予定日または出産日が属する月の前月から4か月間の国民年金保険料

届出期間

出産予定日の6か月前から免除申請ができます。また、出産後はいつでも届出が可能のため、出産日が平成31年2月1日以降の方で届出がお済みでない方は、届出をすれば免除を受けることができます。

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

お薬の数が増えるとポリファーマシーが発生しやすくなります

お薬をたくさん飲んでいませんか？

病気の数が増えたり、受診する医療機関が複数になったりすると、薬が増える原因になります。高齢になるとその傾向が強くなり、ポリファーマシーが発生する可能性も高くなります。

なぜ、ポリファーマシーが起こるの？

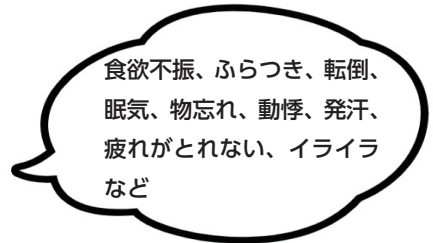
加齢により腎臓や肝臓の機能が低下すると、薬を分解して体外に排泄するまでの時間が長くなります。また、複数の薬を飲んでいると、薬同士の相性が悪い場合があります。その結果、薬の効果が強く出すぎたり弱まったり、ポリファーマシーが発生しやすくなります。

「ポリファーマシー」とは

(poly = 複数、pharmacy = 調剤)
 複数の薬を服用しているために、有害な反応や症状が生じている状態です。薬の数が多くなるにつれて、発生頻度が高くなります。

こんな時は医師や薬剤師に相談！

薬を飲んでいて、右のような症状が気になる時は、ポリファーマシーが発生している可能性があります。そのような時は、**必ず医師や薬剤師に相談しましょう。** 自分の判断で薬を減らしたりやめたりすると、症状の悪化や思わぬ副作用が生じることがあります。



相談する時はどうすればいいの？

医師や薬剤師に飲んでいる薬を全て伝えましょう。また、健康食品やサプリメントを飲んでいれば、その情報も伝えましょう。いつ頃から、どのような症状が出てきたか、メモをしておけば役立ちます。

ポリファーマシーを防ぐためには？

まず、気軽になんでも相談しやすい、かかりつけの医師や薬剤師を持ちましょう。そして、処方されている薬の情報を把握してもらうために、お薬手帳は一冊にまとめておきましょう。

問 市民課 ☎ 63-1112

休日市税納付窓口開設日			
月	日	場所	開設時間
1	24(日)	市役所税務課	9:00 ~ 17:00
※お昼休みも納付できます。			
夜間市税納付窓口開設日			
月	日	場所	開設時間
1	14(木)	市役所税務課	17:15 ~ 19:00
	28(木)		

納付は **口座振替・コンビニ納付** が便利



納 期 限	国民健康保険税 7期	2 / 1 (月)
	介護保険料 7期	
	後期高齢者医療保険料 7期	

高知けいば パルス宿毛	1月	1・9・10・11・12・17 19・20・24・26・27・31
	2月	2・3・7・9・10・14 16・17

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

「ヒートショック」をご存知ですか？

ヒートショックとは、急激な気温の変化によって血圧が大きく変動することをきっかけとして起こる健康被害のことです。失神、不整脈、心筋梗塞、脳梗塞などを起こすことがあり、命を落とす危険もあります。特に冬場の入浴時に起こりやすく、浴室での事故は、11月あたりから増え始め、12月、1月にピークを迎えます。高齢者の事故のうち入浴中の事故は交通事故よりも多くなっており、この件数も年々増加しています。高血圧・糖尿病・脂質異常症など、動脈硬化のリスクがある方や肥満や睡眠時無呼吸症候群、不整脈などがある方についても、ヒートショックの影響を受けやすいです。また、持病もなく健康な方でもヒートショックを起こすことがあります。

浴室で「ヒートショック」が起こる原因

- 暖かい部屋から寒い脱衣所で服を脱ぎ、寒い浴室へ入る
服を脱ぐことで、体温が奪われて血管が収縮し、血圧が急激に上がります。
 - 暖かい湯船に入る
体が温まることで、血管が拡張し、血圧が急激にさがります。
- ⇒この血圧の「急激な変化」がヒートショックの要因です。



ヒートショックを防ぐためにできること

- 十分な水分補給
冬場はつい長湯をしてしまい、気づかない間に脱水症状を起こしている場合があります。入浴前後にコップ1杯の水やお茶を摂取するように心がけましょう。
- 温度差をなくす
脱衣所や浴室の室温が低くならないよう、暖房器具を使って温めておくのがおすすめです。
- 入浴前は家族で声かけ
何かあった時にすぐに気づけるよう、家族がいる時間帯での入浴を心がけ、お互いに「お風呂にはいるよ」と声をかけ合いましょう。外気温が下がる前の夕方までの入浴が予防には効果的です。
- 湯船に入る前かけ湯
浴室が暖かなくても、冷えた体で急にお風呂につかるとヒートショックを起こすことがあるため、かけ湯は肩よりも、みぞおちから下にかけてみましょう。肩からかけ湯をすると、しばらく経つと冷えて、無意識に肩まで湯につかってしまい、心臓に負担をかけることとなります。
- お湯の温度は41度以下
室温が20度以下の場合、湯温が41度を超える熱いお湯は血圧を上昇させるため気をつけましょう。
- 半身浴時はお風呂の蓋は体の前、乾いたタオルを肩に
もしもの時に体がよりかけられるよう、浴槽の蓋を体の前に置いておくと安心です。上半身が冷えてしまわないよう乾いたタオルを1枚、肩にかけたりしましょう。
※半身浴は心臓への負担が少ない入浴方法です。

体調が悪い、飲酒後、食後すぐ、精神安定剤や睡眠薬を飲んだ後、気温が低い早朝や深夜には入浴を控えましょう。

問 長寿政策課 ☎ 63-9112

はなちゃんクイズ！クイズに答えて、はなちゃん特製缶バッジゲット！

Q: レンタサイクルでクーポン券ゲット。すくもOOTHATER?

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。1月15日(金)(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)

12月号の正解
A: マイナンバー



宿毛市地域元気クラブ活動事業

高齢者が豊かな経験や知識・技能を生かし、地域における生きがい活動に参加することにより、社会的孤立感の解消および心身機能の維持向上を図ることを目的とし、食事を調理し提供する活動とともに、サークル・趣味活動や健康づくり活動などを行っている地域元気クラブを支援しています。

令和2年度は21クラブ・438名が登録しています。

新たに事業開始を検討されている地区や、利用者登録等詳細についてはお問い合わせください。

対象者 宿毛市在住のおおむね65歳以上の方

令和2年10月に元気クラブ支援者を対象とした、新型コロナウイルス感染症予防について研修会を開催しました。各クラブの支援者は、利用者の健康に留意しながら楽しめる工夫をしています。



問 長寿政策課 ☎ 63-9112 / 宿毛市社会福祉協議会 ☎ 65-7665

宿毛市では半島地域の税制特例制度により、国税・地方税の優遇措置が受けられます

対象地域 宿毛市内全域 **適用期限** 3月31日(水)まで

優遇措置 国税：割増償却、県税：不均一課税（事業税・不動産取得税）、市税：不均一課税（固定資産税）

対象業種 製造業・旅館業・農林水産物販売業・情報サービス業等

必要書類や詳しい要件、申請時期など、詳細は担当にご確認ください。

国税・地方税の優遇措置の各担当		
国税	県税	市税
中村税務署 ☎ 0880-35-2135	幡多県税事務所 ☎ 0880-35-5972	税務課固定資産税係 ☎ 63-1203

問 企画課 ☎ 63-1118

有料広告

集団予防接種によりB型肝炎ウイルスに持続感染された方へ 一人で悩まずに無料個別相談会をご利用ください

B型肝炎
給付金について
無料個別相談会

日程・会場
1/29 (金) 土佐清水市立中央公民館 2階 研修室
1/30 (土) 四万十市立文化センター 1階 小会議室(3号室)

対象者 昭和16年7月2日～ ※ご遺族の方も給付金請求できます
昭和63年1月27日 生まれ

給付金 50万円～3,600万円

※病態に応じて給付金等の内容が異なります

弁護士費用 着手金・相談料 無料
成功報酬制
※訴訟実費別途

完全予約制
☎ 0120-013-621
〈ご予約受付時間〉
平日 9:00～18:00
個別面談なので、他の方と顔を合わすことはありません。

弁護士法人 弁護士 東庭 尊一「あいばごういち」東京弁護士会所属 登録番号35029 東京都新宿区四谷4-3 福屋ビル6-A 【営業時間】 平日 9:00～18:00
プレシャス総合法律会計事務所
☎TEL 03-5363-6333 ☐E-mail: info@precious-law.jp
☎FAX 03-5363-6334 ☐http://precious-law.jp/

無料電話相談も
同時受付中! お気軽に電話ください

令和2年度 第3回宿毛市子ども相談会

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

日時 2月3日(水) 9時30分～16時(事前申込制)

場所 宿毛文教センター **申込締切** 1月20日(水) **予定人数** 約3～4人程度(先着順)

※検査等の都合上、一人につき1～2時間程度かかります。

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

障害基礎年金等を受給しているひとり親のご家庭の皆さま 「児童扶養手当」が受給できるように見直します

「児童扶養手当法」の一部改正により、令和3年3月分(令和3年5月支払い)から障害年金を受給している方の「児童扶養手当」の算出方法が変わります。

見直しの内容(令和3年3月分(令和3年5月支払)から)

- 現在、障害年金を受給しているひとり親のご家庭の皆さまは、障害年金額が児童扶養手当を上回る場合は、児童扶養手当が受給できず、就労が難しい方は、厳しい経済状況におかれています。そこで、「児童扶養手当法」の一部を改正し、令和3年3月分から、児童扶養手当の額と障害年金の子の加算部分の額との差額を児童扶養手当として受給することができるように見直します。
- 障害年金以外の公的年金等(※)を受給している方は、公的年金等の額が児童扶養手当額より低い場合、その差額分の児童扶養手当として受給していますが、改正後も同じく、公的年金等の額が児童扶養手当額より低い場合、その差額分の児童扶養手当を受給できます。

※遺族年金、老齢年金、労災年金、遺族補償など

児童扶養手当の月額 (令和2年4月～)

- 子どもが1人の場合
 - 全部支給：43,160円
 - 一部支給：43,150円～10,180円(※)
- 子ども2人目の加算額
 - 全部支給：10,190円
 - 一部支給：10,180円～5,100円(※)
- 子ども3人目以降の加算額(1人につき)
 - 全部支給：6,110円
 - 一部支給：6,100円～3,060円(※)

※所得に応じて決定されます。

手当を受給するための手続き

- 既に児童扶養手当受給資格者として認定を受けている方は、原則、申請は不要です。
- それ以外の方は、児童扶養手当を受給するためには、お住まいの市区町村への申請が必要です。なお、3月1日より前であっても事前申請は可能です。

支給開始月

- 通常、手当は申請の翌月分から支給開始となりますが、これまで障害年金を受給していたため児童扶養手当を受給できなかった方のうち、3月1日に支給要件を満たしている方は、6月30日(水)までに申請すれば、3月分の手当から受給できます。
- 3月分と4月分の手当は、5月に支払われます。

問 福祉事務所 ☎ 63-1114



一般不妊治療費等の助成

不妊治療をされているご夫婦に対して、経済的な負担を軽減するため、検査および治療費の一部を助成します。

対象となる治療 一般不妊治療（診断のための検査や治療効果を確認する検査等治療の一環として実施される検査を含む）および人工授精

助成額 年度内の助成上限額は5万円とし、一般不妊治療は通算5年を限度とし、3年目以降は医師が必要と判断し、2年を超えて治療を受けた方に限ります。ただし、人工授精は通算2年を限度とします。

対象期間 令和2年3月1日から令和3年2月末までの治療分

申請期間 2月末までに申請をしてください。申請が遅れると助成できませんので、やむを得ない場合は事前にご相談ください。

問 健康推進課 ☎ 63-1113

今年度最後のがん検診のご案内

日時 2月27日（土）（受付予定 9時～10時30分）

場所 幡多健診センター

申込締切 1月6日（水）～2月12日（金）

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

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

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

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

問 高知県総合保健協会 ☎ 088-831-4351

宿毛健康フェス 2020

日々の運動習慣は、生活習慣病（高血圧症・脂質異常症・糖尿病など）の予防にとっても有効です。「ちょっと太っている」「ちょっと血圧が高い」「ちょっとコレステロールが高い」の「ちょっと」をそのままにせず、運動習慣や生活習慣を見直してみませんか。内容は有酸素運動であるウォーキングについて、実技と健康講話を実施します。血液サラサラ測定や骨密度測定もできます。ぜひご参加ください。

日時 2月6日（土）9時30分～11時（受付：9時～9時30分）

場所 宿毛文教センター 1階多目的ホール

内容 正しいウォーキング方法・健康講話

持参物 水分補給できるもの・動きやすい服装

その他 託児が必要な方はご相談ください。

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

待ち時間や終了後に、
血液サラサラ測定
骨密度測定もできます



問 健康推進課 ☎ 63-1113

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
12 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
4 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

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
3 水	宿毛文教センター	12:40 ~ 13:10

離乳食講習会

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

心の健康相談

保健師による電話・面接相談を随時お受けしています。
幡多福祉保健所では、精神科嘱託医の相談も行っています。

相談窓口

- 宿毛市健康推進課 健康指導係 ☎ 63-1113
- 高知県幡多福祉保健所健康障害課 精神保健福祉担当
☎ 0880-34-5124 (直通) ☎ 0880-35-5979
- お酒の悩みごと相談 幡多断酒会 大江 拓
☎ 090-1173-4672

成人保健

各種検診の結果

宿毛市が実施する次の実施日までの集団検診について、精密検査が必要な方には通知が完了しています。

検 診	実 施 日
肺がんおよび結核検診	11月10日(火)
胃がん検診	11月10日(火)
大腸がん検診	11月25日(水) 回吸分
前立腺がん検診	11月10日(火)
子宮頸がん検診	11月19日(木)
乳がん検診	11月19日(木)

新型コロナウイルス感染症検査協力医療機関

現在(令和2年12月10日時点)、宿毛市内の次の検査協力医療機関でPCR検査が行えます。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
いしはらクリニック	☎ 62-0505	高知県立幡多けんみん病院	☎ 66-2222
いなげ胃腸科内科	☎ 62-1113	田村内科クリニック	☎ 63-1668
大井田病院	☎ 63-2101	筒井病院	☎ 66-0013
奥谷整形外科	☎ 63-1202		

問 健康推進課 ☎ 63-1113



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」

先月は隊員任務の一環で、総合運動公園のマウンテンバイクコースづくりの、重機での道づくりで関わらせて頂きました。

自転車にはこれまで興味が無かった僕ですが、不思議なものです。自分が重機に乗って出来上がったコースを見てみると、自転車で駆け降りてみたくなるのです。

たぶん今が僕と自転車との出会いなんだな…そう思いました。人生、どこに出会いが待ってるかわかりません。だから面白い。養老孟司先生が言っています。人生は目の前にある穴を埋めるようなもの。目の前に穴があるから埋めないと通れない。それをやっていると、それが仕事になったりする。元々自分にピッタリの穴なんて存在しない。そんな穴を探しても見つかりはしない…。

自分探しを続けて宿毛に辿り着いた僕ですが、ようやく自分の目の前にあった穴に気が付いたのかもかもしれません。

そう思うと、難しい本だなあ…と思いながら読んだ「バカの壁」で養老先生が言いたかったことが、なんとなく腹に落ちた気がした、移住2年目の秋のある日でした。



♡ すくすくもっと



ほりお かなた
堀尾 奏太ちゃん
(3歳)
りょうた
涼太ちゃん
(1歳)

🖍️ メッセージ…

喧嘩したり仲良く遊んだり、毎日が楽しいね★
2人とも、ご飯をいっぱい食べて、元気に大きくなってね♡

「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ご提出ください。

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の写真も掲載可能。
●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

1月の行事予定

日	曜	内容		時間	場所	問い合わせ先
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
6	月	プロ野球選手合同自主トレ			宿毛市野球場	総合運動公園 ☎ 66-1467
9	土	第4回陸上競技講習会(中・高)		9:00	宿毛市総合運動公園	総合運動公園 ☎ 66-1467
		第3回四万十旗争奪小学生野球大会(～11日)		9:00	宿毛市総合運動公園	総合運動公園 ☎ 66-1467
		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
12	火	ふれあい保育		9:30	市内各保育園	市内各保育園
14	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
16	土	宿毛!!ワクワクたいけんひろば	書道教室	10:00	正和児童館	NPO法人じんけんネット すくも ☎ 090-9710-3321
			自由交流	13:00		
19	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)
20	水	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
21	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
23	土	マイナンバーカード交付・電子証明書休日窓口開設日(～24日)		10:00	市民課	市民課 ☎ 63-1112
24	日	休日市税納付窓口開設日		9:00	税務課	税務課 ☎ 63-1115
		令和2年度れんけいこうち防災人づくり塾		13:00	宿毛文教センター	危機管理課 ☎ 63-0951
25	月	ふれあい保育(リトミック・制作)		10:00	宿毛幼稚園	宿毛幼稚園 ☎ 63-2914
28	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
29	金	小さな村の小さな展覧会(～2月2日)			手代岡隣保館	手代岡隣保館 ☎ 66-0756
		認知症予防教室		14:00	聖ヶ丘病院	聖ヶ丘病院 ☎ 63-2146
31	日	宿毛!! ワクワクたいけんひろば	石鹸づくり	10:00	正和児童館	NPO法人じんけんネット すくも ☎ 090-9710-3321
			自由交流	13:00		
2月						
3	水	令和2年度第3回宿毛市子ども相談会		9:30	宿毛文教センター	各学校および保育園 福祉事務所 ☎ 63-1114 宿毛市家庭児童相談室 ☎ 63-1147
		暮らしの悩み事相談～無料特設人権相談所～		10:00 13:00	宿毛文教センター	高知地方事務局四万十支局 ☎ 0880-34-1600 人権推進課 ☎ 62-0225
6	土	宿毛健康フェス		9:30	宿毛文教センター	健康推進課 ☎ 63-1113

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。

事業主のみなさん

宿毛市コロナ対策事業者支援給付金を支給します

新型コロナウイルス感染症の影響拡大を受け、令和2年12月分の売上が前年同月比で30%以上減少した市内に店舗または事業所を有する者に対して、1事業者あたり10万円の給付金を支給します。

支給対象（すべて該当する必要があります。）

- 市内に店舗または事業所を有する者
- 令和2年3月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、令和2年12月分の売上が前年同月比で30%以上減少していること
- 高知県営業時間短縮要請協力金の支給対象とならない方
- 令和2年12月分を対象として宿毛市コロナ対策緊急支援給付金の支給を受けていないこと

支給金額 10万円（1事業者につき）

申請に必要なもの

- 申請書兼請求書
- 令和元年および令和2年の12月分売上台帳等
- 本人確認書類（運転免許証、マイナンバーカード など）

申請期間 1月12日（火）～2月12日（金） 9時～17時
※1月16日（土）・17日（日）は、臨時窓口を開設

申請方法 郵送または持参

申請期間 市役所1階 専用窓口

支給対象とならない方

- 高知県営業時間短縮要請協力金の支給対象となる方
- 令和2年12月分を対象として宿毛市コロナ対策緊急支援給付金の支給を受けた方

宿毛市ホームページから、詳細の確認や申請書兼請求書のダウンロードができます。
ご不明な点がございましたら、商工観光課 ☎63-1119 までお問い合わせください。



ご注意ください！

宿毛市コロナ対策緊急支援給付金制度を実施しています。

令和2年3月～11月までの間を対象月として、緊急支援給付金を受給した方

➔ 令和2年12月分の売上が前年同月比30%減少した場合は、この事業者支援給付金の対象となります。

緊急支援給付金を受給していない方

➔ 令和2年12月分の売上が前年同月比30%減少した場合は、緊急支援給付金の対象となり、この事業者支援給付金の支給対象とはなりません。

宿毛市コロナ対策緊急支援給付金制度については、宿毛市ホームページから確認できます。

または、商工観光課 ☎63-1119 までお問い合わせください。

申請期限は1月31日（日）まで（当日消印有効）となっています。お早めに申請ください。

