

SUKUMO CITY.

宿毛市

広報すくも 2021.3

PICK UP

- P3 新しい救急車配備
- P5 令和3年成人式
- P22 住民票の写し等の
コンビニ交付サービスが始まりました

楠山公園の梅の花とはなちゃん

医療用マスク贈呈式

梓会会員であり小野梓の曾孫にあたる小野雄二様（京都府在住）より宿毛医師会に対して医療用マスク2千枚を寄贈していただきました。

2月4日（木）、市役所にて梓会会長 澤田 雄一 様、宿毛医師会長 稲毛 強 様の出席のもと贈呈式が行われ、稲毛会長に手渡されました。

今回いただきましたマスクは、宿毛医師会を通じて市内の医療機関に配布され活用されます。

ありがとうございました。



問 健康推進課 ☎ 63-1113

炊き出しセット寄贈

南海トラフ地震等災害時の避難所での炊き出しに活用していただきたいと、岩谷産業（株）の四国内特約店で構成されるマルキ会四国地区会様から、イワタニオリジナル炊き出しセット「デリバリーステーション」を寄贈していただきました。

災害時の避難所での炊き出し機材としての活用はもちろんのこと、日頃の避難訓練などにも活用させていただきます。

マルキ会四国地区会様、ありがとうございました。



問 危機管理課 ☎ 63-0951

令和3年度

生きがい大学さくら学園入学生募集

生きがい大学に入学し、仲間と一緒に生きがいづくりや健康づくりに参加しませんか。令和3年度の入学生を募集します。皆さんの参加をお待ちしています。

日時 年間6回予定（2ヶ月に1回程度）

場所 宿毛文教センター

定員 100名程度 参加費 無料

募集期間 3月1日（月）～31日（水） 内容 生きがいづくりや健康づくりに関する講演等

令和3年度生きがい大学日程表（予定）

開催日	時間	備考
5月28日（金）	13:30～13:50	入学式 消費生活に関するアドバイス、聖ヶ丘病院の睡眠教室、笑いヨガなど楽しめる内容となっております。
	14:00～15:00	
7月16日（金）	13:30～15:00	
9月10日（金）	13:30～15:00	
11月26日（金）	13:30～15:00	
令和4年 1月28日（金）	13:30～15:00	
令和4年 3月25日（金）	13:30～14:30	卒業式
	14:40～15:00	

※定員を超えた場合は事務局において決定させていただきます。 ※やむを得ず、内容を変更させていただく場合もあります。

問 長寿政策課 ☎ 63-9112

新しい救急車配備

1月27日(水)、新しい救急車が宿毛消防署に納車されました。新しい救急車は、後ドア窓部にブラインド型車両搭載情報板(電光掲示板)が装着され、後ろを走る車にもメッセージを送ることができます。その他にも赤色警光灯の点滅方法が状況に応じて変化するようになり、今まで通りの点滅パターンに加え、交差点などで他のドライバーが気付きやすいように強かに発光するハイパーモードや夜間、住宅地での活動中に明るさを抑えられるソフトモードなどが追加されています。

また、車内の装備品も新しくなり、特に患者さんを移動させるストレッチャー(ベッド)は隊員が操作しやすくなっただけでなく、患者さんにも負担が少ない状態で病院まで搬送ができるようになっています。

市民の皆さんの大切な生命を守るため、この救急車を最大限に活用します。



消防署からのお願い

消防車は消火用の水や資機材を積載しているため、急停止が苦手であったり、急な進路変更をすると横転してしまう危険性があります。また、救急車は急病患者やケガ人の搬送を行っているため、急ブレーキや急な進路変更をすると症状を悪化させてしまったり、ケガをさせてしまう可能性があります。

これらのことを避けるために、緊急自動車の接近に気付けば車両を停車させハザードランプを点灯させて早めに進路を譲っていただくようご協力をお願いします。

皆さんのご協力が助けを求められた方の命や大切な財産を守るための第一歩となります。

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



災害が起きた時の危険度判定

危険度判定の結果は、危険度に応じ3つずつに区分され、ステッカーを現地の見やすい場所に貼ることによって、所有者だけでなく、近隣住民や付近を通行する方にも注意を呼びかけます。

救命・救急・消防活動と並行してできるだけ速やかに応急危険度判定を行います。皆さんのご理解とご協力をお願いします。

被災建築物応急危険度判定

地震で被災した建物について、余震で倒壊するなどの危険性やそのまま居住できるのかなどを判定して表示を行うものです。

被災宅地危険度判定

災害で、宅地が広範囲に被害を受けた場合に宅地の被災状況を迅速かつ的確に把握するとともに、住民へ情報を提供し、二次災害の軽減・防止を図ろうとするものです。



危険度 低

高

危険度 低

高

問 都市建設課 ☎63-1120

軽自動車の廃車や名義変更の手続きはお早めに



軽自動車税（種別割）は、毎年4月1日現在のバイクや軽自動車、小型特殊自動車（農耕用含む）などの所有者・使用者に対して課税する税金です。軽自動車などを廃車・譲渡した場合、または住所変更をした場合には手続きが必要です。また、所有者・使用者が亡くなった場合には、現在所有（使用）している方に名義変更をする必要があります。登録事項に変更があった場合には、各窓口にて、お早めにお手続きをお願いします。

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

問 軽自動車（三・四輪）：軽自動車検査協会高知事務所 ☎050-3816-3125
 軽二輪・二輪小型：高知運輸支局 ☎050-5540-2077
 原動機付自転車、小型特殊自動車（農耕作業用等）：税務課 ☎63-1204

引越しの際は、住所の異動手続きを忘れずに

住民票の住所変更の届出（転出届・転入届・転居届など）は行政サービスや国民健康保険、国民年金、選挙人名簿への登録などにつながる大切な手続きです。本人または同じ世帯の人なら手続きができます。届出は異動した日から14日以内に行ってください。また、転居届や転入届の際は、マイナンバーカードの住所変更もお願いします。

持参物

- 本人確認書類（マイナンバーカード、運転免許証、障害者手帳、在留カードなど）
- 印鑑
- 国民健康保険証や医療受給者証など（お持ちの方）

問 市民課 ☎63-1112

宿毛まるごと産業祭出店者募集

第8回「宿毛まるごと産業祭」に出店していただける宿毛市の事業者の方を募集します。注意事項等詳細は、お問い合わせいただくか広報すくも2月号でもご確認できます。



日時 4月29日（木）9時～15時

場所 宿毛市総合運動公園

出店料 2,000円／1ブース

対象 宿毛市で活動している事業者、団体、個人

ブース（間口×奥行き）

屋内 2.5m×2.5m／屋外 2.5m×3.5m

※ブースの大きさは会場の設置状況により多少前後することがあります。

内容

1次製品の販売、加工品の展示・販売、地場産品を使用したグルメ商品、そのほか宿毛市で行われている産業と認められるもの（宿毛市に事務所のある会社の製造品の展示なども可能です）



締切 3月15日（月）

※出店には産業振興課への出店申請が必要です。

※保健所などへの届け出は出店者が責任を持って事前に行ってください。

※新型コロナウイルス感染症対策のため、フリーの飲食スペースは設置しない予定です。その他にも例年とは異なる内容となる可能性があります。出店を希望される方には新型コロナウイルス対策等を掲載した募集要項を送付します。

問 産業振興課 ☎63-1117

令和3年成人式

1月3日(日)に開催を延期していた成人式を次の日程で開催します。

日時 5月2日(日) 13時30分～14時30分予定
(受付 12時30分～13時20分)

場所 宿毛市総合社会福祉センター

※昨年と会場が変更になっています。

該当者

平成12年(2000年)4月2日から平成13年(2001年)4月1日生まれの方で、宿毛市に住民票のある方、または保護者の住所が宿毛市にある方、宿毛市内の学校に在籍していた方

申込締切 3月31日(水)

申込方法

●宿毛市に住民票のある方、前回申し込みされた方

往復はがきを送付します。必要事項をご記入のうえ、返送してください。

●宿毛市に住民票のない方

「参加申込書」(宿毛市ホームページ(<https://www.city.sukumo.kochi.jp/docs-14/20868.html>))からダウンロード可)を記入し提出。(メールでの送付可)

メール記載内容

- 題名「成人式出席について」
- 本人の氏名(フリガナ)、生年月日、性別、住所(〒)、電話番号、記念写真購入希望の有無(2枚1組3千円当日集金)、購入希望の場合には記念写真送付先住所

入場券

申し込みされた方には、後日入場券を送付します。

注意事項

- 会場ではマスクの着用をお願いします。
- 入口で消毒および検温を行います。発熱のある方、体調の悪い方は入場できません。
- 新型コロナウイルス感染拡大防止対策のため、介助が必要な方の付き添いを除き、新成人以外の方の入場はできません。
- 新型コロナウイルス感染拡大により、宿毛市が開催することを不適切と判断した場合は式典を中止する場合があります。宿毛市ホームページをご確認ください。
- 開催が中止となった場合の損失については補償できかねますので、あらかじめご了承ください。

問 生涯学習課 ☎ 63-3394 FAX 63-2618 ✉ gakusyuu@city.sukumo.lg.jp



宿毛市ホームページ
はこちら

こいのぼりを提供ください ～松田川にこいのぼりを泳がせましょう～

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

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



問 商工観光課 ☎ 63-1119 / 宿毛商工会議所 ☎ 63-3123

子ども教室参加者募集

新型コロナウイルス感染予防対策として、開催時間などを見直し実施します。小学校卒業を迎える6年生の皆さんも参加してみませんか。

※公民館で検温、手指消毒等を行います。マスクの着用、体調が優れない場合は参加を控える等、参加者各自で新型コロナウイルス感染予防をお願いします。

子ども将棋教室

日時 3月20日(土)～21日(日) 10時～11時

※2日間の参加となります。

場所 宿毛文教センター2階 会議室1

講師 角辻 公樹 さん

参加費 無料

対象者 小・中学生

定員 20名

※定員になり次第締め切ります。



子ども陶芸教室

お皿やコップに好きな絵を描く絵付け体験です。

日時 3月26日(金)

① 9時～10時 ② 10時30分～11時30分

場所 宿毛文教センター2階 創作室

講師 下元 かおる さん

申込締切 3月19日(金) 17時まで

参加費 無料

対象者 小学生

定員 ①、②とも8名

※①、②どちらかの参加になります。

※定員を超えた場合は抽選とします。



子どもいけばな教室

日時 3月28日(日)

① 13時30分～14時30分 ② 15時～16時

場所 宿毛文教センター2階 創作室

講師 山沖 郁代 さん

申込締切 3月19日(金) 17時まで

参加費 無料

対象者 小学生

定員 ①、②とも8名

持参物 ●花ばさみ(普通のはさみでも可)

●筆記用具 ●生花を持ち帰るビニール袋

※①、②どちらかの参加になります。

※定員を超えた場合は抽選とします。



子ども絵手紙教室

日時 3月30日(火)

① 9時～10時 ② 10時30分～11時30分

場所 宿毛文教センター2階 創作室

講師 西尾 美早香 さん

申込締切 3月19日(金) 17時まで

参加費 無料

対象者 小学生

定員 ①、②とも8名

持参物 ●水入れ ●パレット

●ポケットティッシュ

※①、②どちらかの参加になります。

※定員を超えた場合は抽選とします。



申 問 中央公民館 ☎ 63-2618

忘れ物・落とし物

宿毛文教センター内の忘れ物・落とし物を中央公民館と坂本図書館で預かっています。3月末までに受け取りがない場合は一部のものを除き、処分します。

問 中央公民館 ☎ 63-2618 / 坂本図書館 ☎ 63-2654

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を行います。

3月21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。

期間 3月9日(火)から(休館日は除く)

時間 10時～18時30分(土・日は10時～18時)

場所 坂本図書館

冊数 ●雑誌…1人3冊まで ●図書…1人30冊まで

※3月23日(火)からは雑誌・図書ともに冊数制限はありません



問 坂本図書館 ☎ 63-2654

坂本図書館 長期休館

坂本図書館は、資料の整理等のため、次の期間を休館させていただきます。なお、返却ポストは通常どおりご利用できます。

期間 3月1日(月)～3月8日(月)

問 坂本図書館 ☎ 63-2654

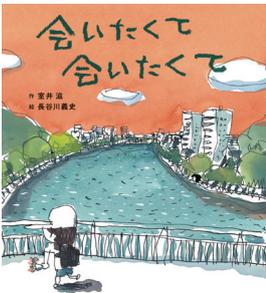
坂本図書館新刊だより

問 坂本図書館 ☎ 63-2654

(内容紹介は、(株)図書館流通センター TRC MARC より)

●会いたくて会いたくて

室井滋 作、長谷川義史 絵
小学館



ひまわりホームにいるおばあちゃん。ママからは「ホームへしばらく行っちゃダメ!」と止められたけど、ケイちゃんはおばあちゃんに会いに行き…。大切な人を想う気持ちを、柔らかくであたたかい色彩で描き出す。

●めいたんていサムくんとあんごうマン

那須正幹 作、はたこうしろう 絵 / 童心社

●せかいでさいしょにズボンをはいた女の子

キース・ネグレー 作、石井睦美 訳 / 光村教育図書

●野良犬の値段

百田尚樹 著
幻冬舎



突如としてネット上に現れた、謎の誘拐サイト。「私たちが誘拐したのは以下の人物です」という文言とともに6人の男たちの名前と顔写真が公開された。果たしてこれは事件なのか…。かつてない劇場型犯罪が幕を開ける。

●旅する練習

乗代雄介 著 / 講談社

●火の玉ストレート

藤川球児 著 / 日本実業出版社

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: マイナンバーカードを使って〇〇〇〇で住民票の写し等がとれるようになりました! 〇〇〇〇に入る言葉は?

応募先

〒788-8686 宿毛市桜町2-1 宿毛市企画課「はなちゃんクイズ!」係
☎ kikaku@city.sukumo.lg.jp

応募方法

はがきかメールに①住所②氏名③電話番号④クイズの答え⑤『広報すくも』の感想を書いて応募先までご送付ください。3月15日(月)(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)

2月号の正解

A: 健康



情報コーナー

確定申告および 市・県民税の 申告期限の延長

新型コロナウイルス感染症の拡大防止の観点から、所得税の確定申告・納付期限と市・県民税の申告期限が、**4月15日(木)**まで延長されました。延長期間中(3月16日(火)～4月15日(木))は、土・日・祝日を除き、市役所1階税務課窓口にて申告を受け付けます。

なお、確定申告は中村税務署でも受け付けます。

問 税務課 ☎63-1204 /
中村税務署
☎0880-35-2135

募 宿毛市立墓地公園 使用希望者募集

宿毛市立墓地公園(和田235番地1)において、不要等の理由により返還された1区画について、使用希望者を募集します。

なお、申し込みは1世帯1区画とします。既に宿毛市立墓地公園を使用されている方は、お申込みいただく事ができません。

詳細については、環境課までお問い合わせください。

対象者 宿毛市に本籍もしくは住所を有する方。または、市内に既に祖先の墳墓を有する方。申込者及び代理人が暴力団員(「暴力団員による不当な行為の防止等に関する法律」第2条第6号に規定する暴力団員をいう)でないこと。

区画面積 7.5㎡

永代使用料 50万円

永代管理料 2万2千円

申込期間

3月1日(月)～4月2日(金)

※当日必着

問 環境課 ☎63-1697

i 暮らしの悩みごと相談 ～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。

※予約制につき、事前にご連絡ください。
相談時間は、1人30分以内です。相談は無料、秘密は厳守します。

3月25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。

4月7日(水) 10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3

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 土地価格等縦覧帳簿・ 家屋価格等縦覧帳簿の縦覧

日時
4月1日(木)～5月31日(月)
8時30分～17時15分
(土・日・祝日を除く)

場所 税務課

対象者 土地・家屋の固定資産税納税者

持参物 免許証等、本人であることが確認できるもの

※代理人の場合は、委任状も必要です。

問 税務課 ☎63-1203

i はた若者サポート ステーション就職支援・ 出張相談会

はた若者サポートステーションは、厚生労働省・高知県教育委員会からの委託事業として、若者の就職や修学支援を行う支援機関です。

- 働きたいけど経験がない、もしくはブランクがある
- 対人関係がうまくいかない
- 将来のことが不安
- どこに相談したらいいかわからないなど、様々なお悩みを持つ15～49歳の方、そのご家族を対象とした出張相談会を開催します。お話を聞かせていただいた上で、その方にあったサポートの提案や必要な支援機関へ繋ぐなど、今後の事について一緒に考えていきます。

日時
3月23日(火) 13時～16時
※予約制

場所
宿毛文教センター 2階 会議室3

問 はた若者サポートステーション
☎0880-34-9100

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。3月は「認知症のお薬について」というテーマで当院の薬剤師がお話させていただきます。

日時 3月26日(金)
14時～15時

場所 聖ヶ丘病院 作業療法室

参加費 無料 **駐車場** 有

※申込不要

※新型コロナウイルスの影響で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

四季折々を体験しよう！
「遠足」

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。みんなでお弁当を作って、公園までお散歩です。ご参加下さい。いつもと開催場所が変更しています。ご注意ください。

日時 3月28日(日)
10時～12時

場所 東部農村環境改善センター

定員 50名 ※事前予約制

参加費 無料

申込締切 3月21日(日)

主催 World Smile
共催 こども食堂 ゆめ
後援 宿毛市

問 World Smile
☎090-5910-0989

土佐くろしお鉄道 平田駅に
副駅名が付きます

平田駅は三原村の入口にあたることから、このたび副駅名として「三原村最寄駅」が付くことになりました。今後とも通学・通勤・旅行などに土佐くろしお鉄道をご利用いただきますようお願いします。



問 土佐くろしお鉄道
☎0880-35-4962

高知城歴史博物館からの
お知らせ

特別展示

内容

山内家のひな人形・ひな道具

期間

4月5日(月)まで
恒例のひな祭展示。土佐藩主山内家に伝わったひな人形・ひな道具をお楽しみください。

企画展

内容

よみがえる山内家資料の美と歴史～伝統の技がなす文化財修理の世界～

期間

3月20日(土)～5月18日(火)
文化財修理でよみがえった書画や刀剣、甲冑などを展示し、その成果を紹介。修理を支える職人らの伝統の技に迫ります。

高知城歴史博物館 基本情報

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

観覧料 500円

(企画展開催中は700円)

高知城とのセット券740円

(企画展開催中は900円)

※高校生以下、県内65歳以上の方は無料

※3月6日(土)、7日(日)は、開館

4周年を記念して全ての方が無料

休館日 なし

問 高知県立高知城歴史博物館
☎088-871-1600

☒ <https://www.kochi-johaku.jp/>

募 市営住宅入居者募集

市営住宅

募集团地

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

受付期間 (土・日・祝日を除く)
3月3日(水)～3月16日(火)

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



高知県の情報
ポータルサイト



地震・津波災害に備えよう

日頃からの備え

家族での防災会議 避難場所・経路など決めておく

防災訓練への参加 積極的に参加する

住宅の耐震診断・体協補強と家具等の固定

非常持出品等の準備 懐中電灯・携帯ラジオ・現金

(小銭)・服用中の薬・貴重品などを準備しておく

地震が発生したら！

落ち着いて行動しましょう

姿勢を低く・頭を守る・揺れがおさまるまで動かない

火の始末は、無理をせず

すぐに消火できない時は、揺れがおさまってから火を消す

津波から素早い避難 津波警報等を待たずに避難する

避難後は 安全が確認できるまで自宅に引き返さない

問 宿毛警察署 ☎63-0110

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していただけるよう、マスクの着用、手指の消毒などの新型コロナウイルス感染予防対策をしっかりと行っただうえで開催します。皆さんのご協力をお願いします。



日時 3月13日(土)

● 10時～12時 小物作り教室「ジェルキャンドル作り」
可愛いキャンドル作りをします。

(参加費500円(持ち帰り用弁当代込)/申込制/
小・中学生対象)

場所 正和児童館 **主催** 宿毛市

※新型コロナウイルスの影響により、3月のイベントは午前中のみ開催となります。

日時 3月27日(土)

● 10時～12時 宿毛の郷土料理体験「文旦」

講師 森下農園さん

文旦を使ったデザートを作り、持ち帰ります。

(参加費500円(持ち帰り用弁当代込)/申込制/
小・中学生対象/定員8名)

LINE登録後、LINEでの
申し込みも受け付けます。



問 NPO 法人じんけんネットすくも ☎090-9710-3321 (日・祝を除く9時～17時)

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事業やイベントを行っています。

3月の開催日時		内容
9時～12時	2日(火) 16日(火)	子どもから大人までの居場所
9時～12時	13日(土)	親子のコミュニケーション講座(10:00～) 「その言葉、ほんとに子供の心に届いてる?」(参加費200円)先着10名(申込要) ※託児サービスあり。お子さんとご一緒にどうぞ!
15時～18時	11日(木) 25日(木)	宿題したり、遊んだり、お友達と一緒にどうぞ!

場所 みんなの🏠おうち
(中央1丁目1-30)

参加費 無料

※講座については、参加費200円



主催 NPO 法人 ゆめ・スマイル

後援 宿毛市

問 ゆめ・スマイル ☎090-5910-0989

こども食堂 ゆめ

遠足に行きます♪

みんなでお弁当を持って、公園までお散歩です。ぜひ、ご参加下さい。
お弁当は、こども食堂で準備します。



日時 3月28日(日)

10時～12時

場所 東部農村環境改善センター

※いつもと開催場所が変更しています。ご注意ください。

定員 50名 ※事前予約制 ※先着順

※食材の準備等の関係で先着50名となります。

お弁当 200円

3月のメニュー

● サラダ寿司 ● 卵焼き ● 鶏のから揚げ

● サラダ ● ナバナの和え物 ● くだもの

※メニューの料理を自分でパックに詰めます。

※メニューが変更する場合があります。ご了承ください。

※アレルギー対応はしていません。

持参物 ● お弁当を包むハンカチ ● 水筒 など

主催 こども食堂ゆめ

共催 World Smile **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

■ 宿毛歴史講談 宿毛寄席 in 林邸

宿毛まちのえき林邸にて「宿毛歴史講談 宿毛寄席 in 林邸」が開催されます。

江戸末期から明治にかけて多くの偉人を輩出した宿毛市。その偉人にまつわる数々のエピソードを「旭堂南春」「小浜亭馬楽」のお二人が日本の伝統芸能「講談」にして披露します。

日時 **3月14日(日)**

●午前の席 9時30分開場 10時開演

●午後の席 13時開場 13時30分開演

定員 各席30名

場所 宿毛まちのえき林邸

入場料 1,500円

※新型コロナウイルス感染拡大状況により、延期または中止となる場合があります。

※ご来場に際して感染対策にご協力ください。

主催 宿毛寄席実行委員会

共催 宿毛まちのえき林邸 協賛 宿毛コンシェルジュ

後援 宿毛市・宿毛市教育委員会・宿毛市観光協会・宿毛商工会議所・宿毛観光市民ガイドの会

問 宿毛まちのえき林邸 ☎0880-79-0563 / 宿毛コンシェルジュ ☎090-5278-5848

宿毛歴史講談
宿毛寄席
in 林邸

旭堂南春 小浜亭馬楽

2021
3/14(日)
宿毛まちのえき林邸

全席自由 限定**60**名
料金1,500円

お着物着用でお越しの方にはお土産プレゼント!

日程：2021年3月14日(日)
時間：午前の席 9:30会場/10:00開演
午後の席 13:00会場/13:30開演
※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、各席30名限定

会場：宿毛まちのえき林邸(宿毛市中央3-1-3)
木戸銭：1,500円(全席自由席)

内容
①語り部(源村権助) 谷口麻耶
②扇合流型披露 旭堂南春
③講談(土角一孝家の物語) 小浜亭馬楽
④挿入り
⑤講談(安海地馬車轡) 旭堂南春

林邸カフェにて1月15日販売開始
当日林邸カフェにてチケットをご提供いただく、ドリンク各種50円引き

お問い合わせ▶ 宿毛コンシェルジュ [TEL] 090-5278-5848 / 宿毛まちのえき林邸 [TEL] 0880-79-0563

【移住者交流会Vol.6】

■ 苔玉盆栽づくり体験ワークショップ

盆栽をキーワードにしてつながる「いい感じの何か」をテーマに活動する<BONSAI Cafe>にて苔玉盆栽作りを教わります。そして、出来上がった苔玉盆栽を日々の暮らしの中で「いい感じ」に設えるアイデアやヒントを学びます。移住してきた方も長年お住まいの方も、ぜひお気軽にご参加ください。

※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 **3月21日(日)** 10時~12時

場所 宿毛まちのえき林邸

講師 BONSAI Cafe

経歴

宿毛市を拠点に、出張カフェ・イベント企画など、県内外で様々なプロジェクトを展開。

問 宿毛まちのえき林邸 ☎0880-79-0622 ✉cafe@hayashitei.com



定員 15名

参加費 1,500円

持参物 マスク(着用のうえお越しください)

※天候や状況により、内容が変更になることがあります。

特定計量器（はかり）の定期検査

「取引」または「証明」に使用する特定計量器（はかり）は、知事が実施する定期検査を受けなければならないことが計量法で定められています。今年は2年に1回の実施年となっていますので、対象となる計量器をお持ちの方は必ず検査を受けてください。

なお、すでに計量士の検査を受けている方は検査の必要はありません。

持ち運びの出来ないはかりの場合や500kg以上計量できるようなはかりの場合は、商工観光課に連絡のうえ、所在場所検査申請が必要となります。

特定計量器 定期検査日程

実施日	時間	場所
4月19日（月）	13：30～15：15	小筑紫基幹集落センター
4月20日（火）	9：30～11：45	宿毛市総合運動公園体育館
	13：00～15：30	
4月21日（水）	9：00～11：45	宿毛市役所裏駐車場
	13：00～15：30	
4月22日（木）	9：00～12：00	宿毛市総合社会福祉センター
	15：40～16：10	すくも湾漁業協同組合沖の島支所
	16：40～17：00	すくも湾漁業協同組合弘瀬出張所



問 商工観光課 ☎ 63-1119

マイナポイントの 対象期間が延長されました



令和3年3月末までに「マイナンバーカード」を申請し、マイナンバーカード受領後、マイナンバーカードを使ってマイナポイントの申し込みを行い、令和3年9月末までに選んだキャッシュレス決済サービスでチャージやお買い物をすると、ご利用金額の25%分のマイナポイント（上限5,000円相当）がもらえます。

マイナポイントって？

令和2年9月からマイナンバーカードを活用した消費活性化策として、全国共通の買い物ポイント「マイナポイント（上限5,000円相当）」を付与する事業です。



ご注意ください

マイナポイント事業をかたった不審な電話、メール、手紙、訪問等の詐欺にご注意ください。

マイナンバー総合フリーダイヤル
☎0120-95-0178
 受付時間 【平日】9：30～20：00 【土日祝】9：30～17：30

マイナポイント

問 商工観光課 ☎ 63-1119

国民健康保険証の郵送

令和3年度の国民健康保険被保険者証を3月下旬に郵送します。令和3年度の保険証は黄色です。就職、退職などで保険の切り替えが必要な方は、必ず届出をお願いします。

国民健康保険加入の70歳以上74歳以下の方

お持ちの高齢受給者証（さくら色）の切り替えは8月1日ですので、誤って破棄しないようご注意ください。
※後期高齢者医療制度に加入の方は、保険証の切り替えは8月1日のため、7月下旬に郵送します。

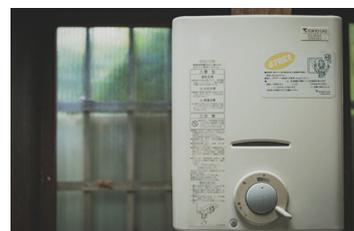
問 市民課 ☎ 63-1112

ガス機器・石油機器は点検を

不完全燃焼防止装置の無い、室内開放型（燃焼ガスが室内に出るタイプ）湯沸器は、経年劣化により不完全燃焼を起こし、一酸化炭素中毒のおそれがあり危険です。長期使用した製品は、必ず点検を受けてから使用しましょう。

ご注意ください！

- 一酸化炭素は、色もおいもなく毒性が強い気体のため、ほんの少しでも吸込んでしまうと気づかぬうちに中毒になる危険があります。
- 一酸化炭素中毒の最初の症状は風邪に似ていてなかなか気づきにくく、次第に頭痛、吐き気、手足がしびれて動けなくなり、重症になると人体に機能障害を起こしたり、意識不明になって死に至ることもあります。
- ガス機器や石油機器が、正常な燃焼を行うために燃焼で使った空気（酸素）を外から補給するための換気が必要です。
- コンロや湯沸かし器ご使用中は、換気扇を回すか窓を開けてください。



※出典：（一社）日本ガス石油機器工業会ホームページ

木炭・練炭などの炭の燃焼でも一酸化炭素が発生します。屋内で使用する場合は、十分に換気をしましょう。また、発電機の排気ガスで、一酸化炭素の中毒事故も起きています。屋内や車庫などの風通しの悪い閉鎖された空間で使用するのは絶対にやめましょう。事故を防ぐために、一酸化炭素を感知し、危険を知らせる「住宅用ガス・CO警報器」を設置しましょう。

※製品に対する事故等の情報提供は、消費生活センター等へお願いします。

消費者ホットライン「188（いやや）」番で地域の相談窓口につながります。

問 高知県立消費生活センター ☎ 088-824-0999

定期船「すくも」船内に広告を出しませんか？

定期船「すくも」の船内1階に、広告のスペースがあります。希望される方は企画課離島振興係までお問い合わせください。

広告の大きさ B4判

(縦25.7センチメートル以下、横36.4センチメートル以下)

金額 1年間 8,640円 (1カ月 720円×12カ月)

※年度途中からの場合は、月計算になります。



問 企画課 ☎ 63-1118

国民年金「免除・猶予制度」をご存知ですか

国民年金第1号被保険者は毎月の保険料を納めていただく必要があります。

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

申請免除制度

被保険者とその配偶者および世帯主の所得が一定額以下であるなど、保険料の納付が困難な場合は、申請免除制度をご利用ください。申請後、免除が承認されると、その期間は年金の受給資格期間として計算されますが、免除を受けた期間の年金額は、全額納付したときの2分の1～8分の7として計算されます。（令和2年度の保険料は、月16,540円です）



区 分	月々の保険料	老齢基礎年金を受給するとき
全額免除	0円	年金額に2分の1が反映
4分の3免除（4分の1納付）	4,140円	年金額に8分の5が反映
半額免除	8,270円	年金額に4分の3が反映
4分の1免除（4分の3納付）	12,410円	年金額に8分の7が反映

※1/4免除、半額免除、3/4免除は、免除されていない部分の保険料を納めないと未納扱いになります。

納付猶予制度

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

問 幡多年金事務所 ☎ 0880-34-1616（自動音声案内）

国民年金保険料の免除期間・納付猶予期間のある方へ

国民年金保険料の免除（全額免除・一部免除・法定免除）、納付猶予、学生納付特例の承認を受けられた期間がある場合、保険料を全額納めた方と比べ、老齢基礎年金（65歳から受けられる年金）の受取額が少なくなります。将来受け取る老齢基礎年金を増額するために、免除等期間の保険料については、10年以内であればさかのぼって納める（追納）ことができます。

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



問 幡多年金事務所 ☎ 0880-34-1616（自動音声案内）

オレンジカフェ「はまゆう」

オレンジカフェ（認知症カフェ）は、認知症の方やご家族の方、地域のみなさんが、気軽に集まりお茶を楽しむ場所です。随時、認知症についての相談にも応じます。認知症は特別なことではなく、誰もがなる可能性があります。日々の介護のことや、自分自身のことなど、ゆったりとした雰囲気の中で、いろいろな話をしてみませんか？お気軽にお越しください。



日時 3月16日（火）14時～16時

（この時間帯で、好きな時間にお越しください。）

場所 宿毛市総合社会福祉センター2階

参加費 100円（飲み物、お菓子付き）

※毎月第3火曜日

※やむを得ず、変更や中止になる場合もありますので、ご了承ください。

※新型コロナウイルス感染拡大防止対策のため、滞在時間の短縮にご協力をお願いします。

今後の予定

4月20日（火）	5月18日（火）	6月15日（火）	7月20日（火）	8月17日（火）	9月21日（火）
10月19日（火）	11月16日（火）	12月21日（火）	令和4年1月18日（火）	2月15日（火）	3月15日（火）

問 あったかふれあいセンター「すくも」 ☎ 65-7665



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

レンタルスポット 2 沖の島 島の駅いもせや

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確認いただけます。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とう便利です。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！をお楽しみください。

日本年金機構幡多年金事務所による

年金相談

問 幡多年金事務所 ☎ 0880-34-1616

日時 3月16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。

+ 10 (プラステン) から始めよう

今より 10 分多く体を動かすだけで、死亡、生活習慣病、がんのリスクを 3 ~ 4% 減らせることがわかっています。エレベーターやエスカレーターではなく階段を使用してみるなど、あなたも 1 日のどこかで 10 分多く身体を動かしてみませんか。

どうして体を動かすと健康にいいの？

カギとなるのは筋肉です。筋肉は体を動かすだけではなく、熱を生み出す、全身のエネルギー代謝を円滑にする、血液の循環を促すなどさまざまな働きをしています。

筋肉があるとこんなにイイコト

- 腰痛や膝の痛みが解消
- 血流アップ (冷え性や血圧の改善)
- 血糖値が下がる (糖尿病の予防)
- 骨が丈夫になる (骨粗しょう症の予防)
- 脳が活性化 (認知症の予防) など

やってみよう!

ここでは、家事や仕事など、何かをしながら簡単にできる軽い筋トレを紹介します。自分のライフスタイルに合わせて取り組むようにしましょう。

座って

仕事中や家でテレビを見ながら



- ① 手は胸の前でクロスし、椅子から 4 秒かけてゆっくり立つ
- ② 4 秒かけてゆっくり座る

※ 10 回 ~ 15 回繰り返す

! 大腿を引き締める効果 !

立って

歯磨きや洗い物をしているとき



- ① 足を握りこぶし 1 つ分けてまっすぐに立つ
- ② 左右のかかとを高く上げて戻す

※ 10 回 ~ 15 回繰り返す

! 下肢の血行促進 !
! ふくらはぎを鍛える効果 !

寝て

テレビを見ながら、寝る前に



- ① 仰向けに寝る
- ② おしりを支点にゆっくり手足を上げて 15 秒静止

※ 10 回繰り返す

! 体幹を鍛える !

問 健康推進課 ☎ 63-1113

「すくすくもっと」ぼしゅうちゅう

市内在住のお子さん (小学生以下) の写真を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にの写真も掲載可能。
- 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

ご冥福をお祈りします
(令和 3 年 1 月受付分)

住 所	氏 名	享 年
山奈町山田	伊與田 勇	92
橋上町奥奈路	岡村 亀喜	93
和田	猪谷 玉行	94
平田町戸内	畑中 廣	80
平田町戸内	篠田 梅尾	94
片島	澤松 繁子	90
橋上町橋上	小島 緑	89

※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

マナーからルールへ - 禁煙編 - なくそう！望まない受動喫煙

今回は、禁煙の効果や、禁煙外来についてご紹介します。

禁煙の効果はいつからあらわれますか？

禁煙はすぐに効果が現れ、何歳ではじめても次のような効果があります。

禁煙による体の変化	
20分	血圧や脈拍が正常域まで下がる
24時間	心臓発作のリスクが減る
48時間	においと味の感覚が復活し始める
72時間	呼吸が楽になる、肺の機能が改善する
2～3週間	心機能が改善する
1～9か月	咳、痰、息切れ、疲れやすさが改善する
5年後	虚血性心疾患死亡率が非喫煙者と同じレベルになる 肺がんで死亡する率が半分になる



禁煙外来(保険適応)はどこにありますか？

「高知県内 禁煙外来」で検索してください。(http://www.kinen-map.jp/hoken/list.php?pref_id=39)

喫煙は、ニコチンに対する依存症です。本人の意志の力だけでやめられるものではありません。禁煙外来や禁煙補助剤を利用すると、ニコチン切れの症状（離脱症状）を抑えることができ、何も利用しない場合に比べて、成功率が3～4倍高まることわかっていきます。



「高知県内 禁煙外来」

ニコチンの離脱症状（イライラする、だるい、頭痛）は禁煙2日頃出始め、4日目から楽になり、5日目には多くの方が禁煙継続の自信を持つようになっていわれています。適切な方法を利用しながら、まず5日間トライしてみませんか。

問 健康推進課 ☎ 63-1113

令和3年度 狂犬病予防集合注射が始まります

4月中旬より、令和3年度狂犬病予防集合注射が始まります。犬を飼っている方は、年に1度狂犬病予防注射を受けさせなければならないと法律により定められています。



狂犬病予防集合注射の料金は昨年と同様に **3,200円** です。

令和3年度狂犬病予防注射問診表

3月末頃に送付予定です。動物病院では、3月から令和3年度の狂犬病予防注射を受けることが可能です。3月中に問診票が必要な方には健康推進課にて、問診票をお渡しします。その他ご不明な点がございましたらお気軽にお問い合わせください。

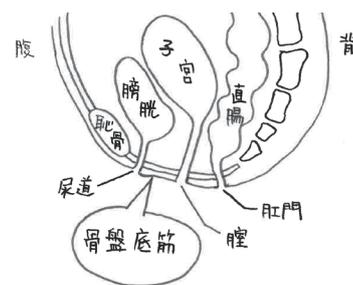
問 健康推進課 ☎ 63-1113

尿のトラブル

尿もれは誰にでも起こる症状で、加齢に伴い生じやすくなります。

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

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

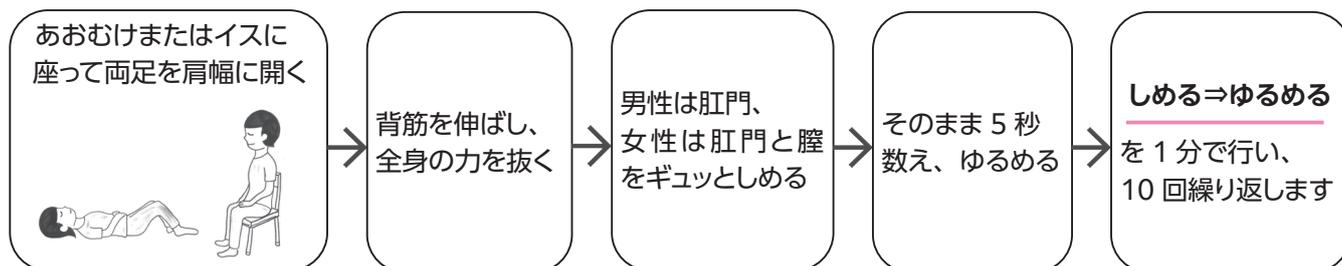


尿もれのタイプ

- | | |
|-------------------------|---|
| ①お腹に力が入るともれる
腹圧性尿失禁 | ⇒ ●咳、くしゃみ、笑ったとき・重いものを持ったとき など |
| ②尿意を感じた途端にもれる
切迫性尿失禁 | ⇒ ●寒さを感じたとき・冷たいものに触ったとき など |
| ③排尿の後に少量もれる
排尿後尿滴下 | ⇒ ●前立腺肥大、直腸癌、子宮癌の手術後などに起こりやすくなる
●多量の残尿により膀胱内圧が高まり、尿がじわじわもれる など |

これら3タイプの中で、腹圧性尿失禁は骨盤底筋（骨盤の底にある筋肉で、膀胱や子宮、直腸を支えています。）の衰えが関係しており、鍛えることが予防になると言われています。

骨盤底筋をきたえる体操



続けるポイント

- ①最初は「5秒しめて、55秒ゆるめる」を5回くらいから始めましょう。
- ②慣れてきたら、徐々に「しめる時間・回数を増やしていきましょう。
10秒しめる⇒50秒ゆるめる、15秒しめる⇒45秒ゆるめる
- ③10回を1セットと数え、1日3～5セットを目安に体操してみましょう。



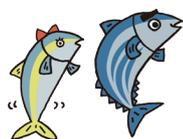
筋肉は急に鍛えられません。効果は6～8週くらいで現れるといわれています。焦らず自分のペースで行いましょう。

大人用紙おむつやパッドを試してみましょう

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

問 長寿政策課 ☎ 63-9112

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

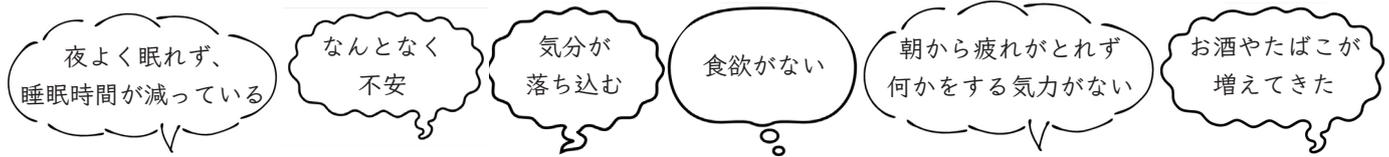


インスタグラム



ユーチューブ

3月は自殺対策強化月間です



「いつもと違うな」と気づいたら、ひとりで悩まず、気軽に相談しましょう。

また、いつも顔を合わせている人の様子が違っていたら、声をかけてみましょう。

こころの体温計

パソコンや携帯電話、スマートフォンから、簡単な質問に答えるだけでストレス度・落ち込み度をチェックするものです。ご自身に加え、家族の様子についても確認することができます。(https://fishbowlindex.jp/kochip/demo/index.pl)



「高知県 こころの体温計」

次の窓口でも相談できますので、お気軽にご連絡ください。



「こころの体温計」携帯電話・スマートフォンでの使い方

- ①バーコードリーダーでQRコードを読み込みます。
- ②サイトに接続します。
- ③トップページが表示されます。
- ④本人モードのチェック開始します。



※チェック画面で「お住まい、性別、年齢」を入れ次に進んでください。画面を下にスクロールします。

結果画面表示



一番低いレベル
一番高いレベル



- ⑤ 4択で選択します。
- ⑥ すべて答えたら、送信ボタンを押します。

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

- 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
- 高知県立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

問 健康推進課 ☎ 63-1113

子ども予防接種週間

3月1日(月)～7日(日)は、子ども予防接種週間です。まだお済みでない予防接種がある場合は、この機会に必要な予防接種をすませ、病気を未然に防ぎましょう。

特に、今年の4月に小学校に入学されるお子さんと、麻しん・風しん混合予防接種第2期を受けていない場合は、3月31日(水)までの接種期間となっていますので、ぜひこの機会に受けましょう。



問 健康推進課 ☎ 63-1113

特定健康診査・各種がん検診の申し込み

令和3年度の特定健康診査・各種がん検診の申し込みを受け付けています。令和3年度けんしん計画表と申込書は、健康推進課や各支所、隣保館で配布しています。また、2月中旬の地区長文書でもお配りしていますので、日程をご確認のうえ、お申し込みください。



申込先 健康推進課

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

問 健康推進課 ☎ 63-1113

献血バスがやってきます

赤十字血液センターでは、輸血を受ける方の安全性をより向上させるため、400ml 献血の推進にご協力をいただいております。皆さんの善意の申し出に、お応えできないこともあります。ご理解とご協力をお願いします。

月 日	実施場所	受付時間
3月18日(木)	幡多けんみん病院	13 : 00 ~ 17 : 30
3月19日(金)	JA 高知県宿毛支所	9 : 00 ~ 10 : 00
	フジ宿毛店	12 : 00 ~ 15 : 30



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
3	28(日)	市役所税務課	9:00 ~ 17:00
※お昼休みも納付できます。			
夜間市税納付窓口開設日			
月	日	場 所	開設時間
3	11(木)	市役所税務課	17:15 ~ 19:00
	25(木)		

納付は **口座振替・コンビニ納付** が便利



高知けいば パルス宿毛



3月 1・2・7・9・10・14・16・17・21・23・24・28・30・31

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

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
9 金	宿毛市総合社会福祉センター	9:00 ~ 9:30

赤ちゃん広場

※日時が決まり次第チラシ等で案内させていただきます。



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
14 水	宿毛文教センター	12:40 ~ 13:10

成人保健

肺がん検診および結核検診

日	場 所	受 付 時 間
28 水	海風公園 (片島)	8:00 ~ 9:20
	大島老人憩いの家	9:40 ~ 10:30
	要工務店付近広場 (池島)	10:50 ~ 11:00
	宇須々木公民館	11:10 ~ 11:30
	藻津漁協	11:40 ~ 12:00
	西町公会堂	13:30 ~ 14:30
	西尾石油店 (大深浦)	14:40 ~ 15:20
	宿毛市総合社会福祉センター	15:35 ~ 16:00



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	検 診	実 施 日
肺がんおよび結核検診	令和2年11月29日 (日)	前立腺がん検診	令和2年11月29日 (日)
胃がん検診	令和2年11月29日 (日)	子宮頸がん検診	令和2年12月18日 (金)
大腸がん検診	令和3年1月19日 (火) 回収分	乳がん検診	令和2年12月18日 (金)

検診会場の変更

令和3年度から検診会場が変更になります。

ご迷惑をおかけしますが、ご協力お願いいたします。変更会場は次のとおりです。

検診名	旧	新
肺がん (結核) 検診	片島公民館	海風公園 (片島)
	宿毛育成園 (貝塚地区)	山本アパート駐車場 (貝塚)

住民票の写し等の コンビニ交付サービスが始まりました

問 市民課 ☎ 63-1112

全国のコンビニエンスストアで

全国のコンビニエンスストアの店舗内に設置されているマルチコピー機からマイナンバーカードを利用して、休日、夜間でも住民票の写しと印鑑登録証明書が取得できるようになりました。



マイナンバーカード



通知カード
利用できません

マイナンバーカードが必要

利用できるサービス 住民票の写し、印鑑登録証明書

利用可能時間 6時30分～23時（12月29日～1月3日、メンテナンス日を除く）

利用料金 350円

持参物

利用者証明用電子証明書（数字4桁の暗証番号）が搭載されたマイナンバーカード

対象コンビニ 全国のローソン、ファミリーマート、セブン-イレブンなど

※マルチコピー機を設置していない店舗では利用できません。

コンビニエンスストアでの証明書の取得手順

ご本人のマイナンバーカードとコンビニエンスストアに設置してあるマルチコピー機を利用します。



取り忘れにご注意ください



利用者用電子証明書の暗証番号を忘れてしまったら

暗証番号の再設定が必要です。また、3回続けて暗証番号を間違えるとロックがかかります。再設定やロックの解除はご本人がマイナンバーカードを持って市民課へお越しください。

受付 市役所開庁日の8時30分～17時15分

3月の行事予定

日 曜	内 容	時 間	場 所	問い合わせ先
1 月	坂本図書館長期休館（～8日）	終日	坂本図書館	坂本図書館 ☎ 63-2654
6 土	第7回宿毛パラダイスカップ高知県少年サッカー大会（～7日）	10:00	宿毛市総合運動公園	宿毛FC ☎ 090-9555-9669
7 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
8 月	ふれあい保育	9:30	市内各保育園	市内各保育園
11 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
13 土	宿毛!! ワクワクたいけんひろば	10:00	正和児童館	NPO 法人じんけんネット すくも ☎ 090-9710-3321
14 日	宿毛寄席	10:00 13:00	宿毛まちのえき林邸	宿毛コンシェルジュ ☎ 090-5278-5848 / 宿毛まちのえき林邸 ☎ 0880-79-0563
16 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）
18 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
	献血	13:00	幡多けんみん病院	健康推進課 ☎ 63-1113
19 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
	献血	9:00	J A 高知県宿毛支所	健康推進課 ☎ 63-1113
	献血	12:00	フジ宿毛店	健康推進課 ☎ 63-1113
20 土	子ども将棋教室（～21日）	10:00	宿毛文教センター	中央公民館 ☎ 63-2618
21 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
	移住者交流会 苔玉盆栽づくり体験ワークショップ	10:00	宿毛まちのえき林邸	林邸カフェ ☎ 0880-79-0622
23 火	はた若者サポートステーション就職支援・出張相談会	13:00	宿毛文教センター	はた若者サポートステーション ☎ 0880-34-9100
25 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 金	子ども陶芸教室	9:00 10:30	宿毛文教センター	中央公民館 ☎ 63-2618
	認知症予防教室	14:00	聖ヶ丘病院	聖ヶ丘病院 ☎ 63-2146
27 土	マイナンバーカード交付・電子証明書休日窓口開設日（～28日）	10:00	市民課	市民課 ☎ 63-1112
	宿毛!! ワクワクたいけんひろば	10:00	正和児童館	NPO 法人じんけんネット すくも ☎ 090-9710-3321
28 日	休日市税納付窓口開設日	9:00	税務課	税務課 ☎ 63-1115
	四季折々を体験しよう! 「遠足」	10:00	東部農村環境改善センター	World Smile ☎ 090-5910-0989
	こども食堂 ゆめ	10:00	東部農村環境改善センター	こども食堂 ゆめ ☎ 090-5146-7529
	子どもいけばな教室	13:30 15:00	宿毛文教センター	中央公民館 ☎ 63-2618
30 火	子ども絵手紙教室	9:00 10:30	宿毛文教センター	中央公民館 ☎ 63-2618
4 月				
7 水	くらしの悩みごと相談～無料特設人権相談所～	10:00	宿毛文教センター	高知地方法務局四万十市局 ☎ 0880-34-1600 / 人権推進課 ☎ 62-0225

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等のため中止となる場合があります。

宿毛マラソン Wチャレンジラン 2021 開催決定

令和3年度は、宿毛マラソンの代替事業として、新型コロナウイルス感染対策を行うなかで、「宿毛マラソンWチャレンジラン2021」を次のとおり開催することが決定しました。

実施内容は、宿毛市総合運動公園内で実施する2kmの部とスマートフォンアプリを利用してオンラインで行うハーフの部を併せて実施します。

なお、詳細については、広報すくもや宿毛市ホームページ等でお知らせします。

2kmの部

開催日 5月30日(日)

コース 宿毛市総合運動公園敷地内

ハーフ(21.0975km)の部

スマートフォンアプリを使い、全国どこでも参加できます。期間中であれば、何回も参加できます。

開催期間 5月15日(土)～28日(金)

コース 日本全国コース設定は自由

申込期間 4月1日(木)～30日(金)

問 宿毛市総合運動公園 ☎ 66-1467