

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。