

SUKUMO CITY.

宿毛市

広報すくも 2021.7

PICK UP

P2-3 「新型コロナウイルス」関連の行政情報・支援情報
P24 64歳以下の方 新型コロナウイルスワクチン接種のご案内

自衛艦 おおすみ
6月5日(土)～6日(日)、宿毛新港で自衛隊イベント開催



各種保険料（税）の減免

新型コロナウイルスの影響により、世帯の主たる生計維持者の事業収入等が昨年中のものに比べ減少することが見込まれる場合等には、介護保険料、後期高齢者医療保険料、国民健康保険税について、申請により減額または免除される場合があります。申請方法など詳しい内容は令和3年度の保険料（税）額決定通知書に同封しますのでご確認ください。

申請期間 令和4年3月末まで

問 **介護保険料** 長寿政策課 ☎ 63-9112
後期高齢者医療保険料 市民課 ☎ 63-1112
国民健康保険税 税務課 ☎ 63-1204

低所得の子育て世帯（ひとり親世帯以外分） 子育て世帯生活支援特別給付金

新型コロナウイルスによる影響が長期化する中で、低所得の子育て負担の増加や収入減少に対して支援を行うため給付金を支給します。

支給額 児童1人あたり一律5万円

※低所得の子育て世帯生活特別給付金（ひとり親世帯分）と併給はできません。

対象者	令和3年4月分の児童手当または特別児童扶養手当受給者で、令和3年度分の住民税均等割が非課税である方	対象者	年度末まで18歳の子（障害児については20歳未満）の養育者であって、次のいずれかに該当する方 ●令和3年度分の住民税均等割が非課税である方 ●新型コロナウイルスの影響を受けて家計が急変し、令和3年度分の住民税均等割が非課税の方と同様の事情があると認められる方
申請時期	申請不要 ※該当者には7月上旬頃に通知書を郵送	申請時期	7月5日（月）～令和4年2月28日（月）
支給時期	7月下旬頃	支給時期	申請後8月以降順次
持参物		持参物	●認め印 ●本人確認書類（運転免許証等） ●申請者の通帳またはキャッシュカード ●令和3年1月以降の収入が減少した月の給与明細や収入額がわかる書類 ※その他申請者の状況に応じて戸籍謄本等提出書類が必要なため、申請時にお知らせします。

問 福祉事務所 ☎ 63-1114

傷病手当金の支給

宿毛市国民健康保険および後期高齢者医療保険に加入している被用者（給与等の支払を受けている方に限る）で、新型コロナウイルスに感染した、または発熱等の症状があり感染が疑われた場合に、療養のため働くことができない方を対象に、傷病手当金を支給します。支給を受けるためには申請が必要です。希望する場合は、必ず事前に電話でお問い合わせください。

支給期間 働くことができなくなった日から起算して3日を経過した日から働くことができない期間

支給額 直近の継続した3ヵ月間の給与収入の合計額を就労日数で割った金額×2/3×支給対象の日数
 ※給与等の全部または一部を受け取ることができる場合は、支給額が調整されます。（支給されない場合もあります）

適用期間 令和2年1月1日～当面の間に療養のため働くことができない期間
 （入院が継続する場合等は、最長1年6ヵ月まで）

その他 申請にあたっては、事業主等の証明が必要になります。

問 市民課 ☎ 63-1112

地元を離れて市外に住む学生に応援物品をお届け 学生応援すくもふるさと便事業

就職活動の遅れやアルバイト収入が減少するなど、不安を感じながら日々頑張っている市外在住の学生を応援するため、宿毛の特産品の詰め合わせや就職活動関連情報等をお届けします。

対象者 宿毛市出身の市外にお住まいの学生で次のすべてに該当する方

- 平成4年（1992年）4月2日～平成15年（2003年）4月1日生
- 大学、大学院、短期大学、高等専門学校、専修学校のいずれかに在学中
- 申請時、日本国内かつ宿毛市外に居住している
- 宿毛市に住所を有しているまたは有していたことがある ※住民票を宿毛市のまま、市外在住の学生も含む
- 保護者（親等）の住民登録が宿毛市内にある

申請期間 8月2日（月）～9月30日（木）

申請方法 ●宿毛市ホームページの申請書を取得し申請 ●産業振興課へ申請書請求の電話連絡し申請

※学生証など在学习中であることを確認できる書類等の写しが必要です。コピーを添付してください。

※申請は、学生本人または学生の保護者（親等）が行うことができます。

問 産業振興課 ☎63-1117

宿毛市コロナ対策事業者月次支援金（新規）

高知県内における新型コロナウイルスの急拡大を受け、売り上げの減少等による経済被害を受けている市内事業者に対して、事業の継続を支えるため、宿毛市コロナ対策事業者月次支援金を給付します。

補助対象者 市内に店舗または事業所等を有する中小企業者（個人事業主等を含む。）

補助対象要件 令和3年3月以前から事業による収入（売上）を得ており、今後も事業を継続する意思のある事業者で、かつ新型コロナウイルスの影響により、令和3年5月または6月分の売上が令和元年または令和2年同月比で30%以上減少していること

支給額 1事業者あたり上限10万円

「令和元年または令和2年基準売上」から「令和3年対象月売上」を引いた額

申請期間 7月1日（木）～8月31日（火） 9時～17時

※7月10日（土）～11日（日）は臨時窓口を開設します。

申請方法 ●郵送 ●市役所1階専用窓口または2階商工観光課へ持参

※詳しくは、宿毛市ホームページからご覧いただくか、商工観光課までお問い合わせください。

問 商工観光課 ☎63-1119

宿毛市ホームページ



宿毛市新型コロナウイルス感染症対策地域活動支援補助金

新型コロナウイルスの感染拡大予防を行いながら、地域における健康増進活動や地域コミュニティ活動の取り組みを支援するため、感染防止対策に補助金を交付します。詳しくは、お問い合わせください。

補助対象要件

- 市内に所在する自治会（複数の自治会での合同での申請も可）
- 市内に活動拠点（集会所、老人憩いの家等）があること。（自己所有や指定管理、使用許可などにより従来から利用しており、地域の活動拠点として認められる施設のいずれか）
- 活動拠点で、地域介護予防活動や地域のコミュニティ活動（総会、老人クラブ活動など）を行っている。

補助対象経費 ※取付工事費含む ※マスク、消毒液等の消耗品は対象外

●空気清浄機（空気清浄機能付きエアコンを含む） ●非接触型体温計 ●消毒液スタンド など

補助金額 補助上限額10万円（定額補助）

受付開始 7月15日（木）から

問 企画課 ☎63-1118

大井田病院と事業連携協定書締結

SUKUMO オンライン医療実証事業を開始

宿毛市では、県内初の取り組みとしてオンライン診療・オンライン服薬指導の専用アプリを用いて患者さんと医療機関がオンラインで繋がり、ビデオチャットによる医師の診察や薬剤師の服薬指導を受け、決済まで完結する実証事業を始めました。

本実証事業の実施にあたり、6月28日（月）、市役所にて、（特医）長生会 大井田病院と「SUKUMO オンライン医療実証事業に関する連携協定書」を締結しました。

事業名 SUKUMO オンライン医療実証事業

実証時間 6月28日（月）～12月28日（火）

事業概要

アプリを用いたオンライン診療、オンライン服薬指導と地域医療情報ネットワーク「高知家@ラインはたまるねっと」を組み合わせることで活用することにより、「市民の医療アクセシビリティ（利用しやすい環境）向上」「在宅医療における効率的な医療提供体制の構築」「市民の多剤服用や重複投薬の抑制」の実現と有用性の検証を目的としています。

「高知家@ラインはたまるねっと」とは

病院、歯科、診療所、調剤薬局、介護事業所などを相互につなぐ医療情報ネットワーク。同意を受けた患者の医療情報を連携カルテで共有し、診断や治療、調剤などに役立てるシステム

連携協力事業者一覧

幡多医師会・宿毛医師会・宿毛市社会福祉協議会・高知県・高知大学医学部・吉村調剤薬局・すみれ薬局宿毛店・（株）メドレー・（株）NTTドコモ四国支社・（株）パシフィックメディカル・（株）シーメック

地域のかかりつけ医を拠点とした今回の実証で、継続通院が必要な市民への持続的な医療提供体制の構築や、高齢者の多剤服用や重複投薬などの本市としての課題解決となる検証が得られるものとなるよう期待するとともに、医療のオンライン化という新たな取り組みが、ICTを活用したその他の取り組みの推進にも繋がっていくことを期待しております。



ICTを活用したその他の取り組みの推進にも繋がっていくことを期待しております。

宿毛市長

オンライン診療の実施にあたっては、患者さん自身からのアクセスだけでなく、アプリの操作が困難な方には、当院のコミュニティナース（看護師）が患者さんのご自宅を訪問し、オンライン診療等の介助を行うことで、患者自身の負担を軽減し継続受診につなげるとともに、往診に要していた時間の削減により、医師の負担軽減及び効率的な医療体制の構築が期待されます。また、「高知家@ラインはたまるねっと」を組み合わせることで活用し、一元管理された患者情報（診察内容、処方内容、病歴、禁忌薬など）を参照しながら、患者への重複投薬、重複検査、多剤投与などの抑制につなげる検証も行います。

大井田病院

問 健康推進課 ☎ 63-1113

宿毛市総合運動公園トレーニング室のリニューアル

宿毛市総合運動公園市民体育館のトレーニング室について、ひざや脚関節部の伸展運動、懸垂などのトレーニング機器を3種類更新しました。また、床の張替えや網戸の設置なども実施しましたので、ぜひご利用ください。



問 総合運動公園 ☎ 66-1467

宿毛市市民講座

学びの機会や教養を高めてもらうとともに、生活文化の振興を目的に市民講座を開催します。皆様のご来場をお待ちしています。詳しくは、宿毛市ホームページやポスター、チラシをご覧ください。

日時 8月22日(日)

14時～15時

場所 宿毛文教センター

講師 ツーライス

※入場無料ですが整理券が必要

日時 8月29日(日)

14時～15時10分

場所 宿毛市総合社会福祉センター

講師 安藤 桃子さん

入場料 500円



(c)Takashi Kurokawa

日時 9月5日(日)

14時～15時

場所 宿毛文教センター

講師 う～みさん

※入場無料ですが整理券が必要

入場券・整理券

7月26日(月)8時30分から宿毛文教センター内の中央公民館で、販売・配布します。その際に、お名前・住所・連絡先をお聞きします。

※新型コロナウイルス対策のため、入場の際にはマスクの着用・検温・手指の消毒をお願いします。

※新型コロナウイルスの影響により、中止する場合があります。

※全講座、手話通訳を行います。

問 中央公民館 ☎ 63-2618

連携企画展「大名墓をめぐる世界 そのすべて」

宿毛歴史館では宿毛市立宿毛歴史館・高知県立高知城歴史博物館の連携企画展として「大名墓をめぐる世界 そのすべて」を開催します。大名墓をめぐる歴史にあわせて、土佐藩家老にして宿毛領主の墓や葬送儀礼の資料も展示します。ぜひご来館ください。



日時 7月16日(金)～8月29日(日)

場所 宿毛文教センター3階 宿毛歴史館第2展示室

開館時間 8時30分～17時 入館料 高校生以上200円 小・中学生100円(館内共通)

※月曜日休館。ただし、祝日の場合は開館して翌日休館。

問 宿毛歴史館 ☎ 63-5496

宿毛の歴史講座1

「廃藩置県と近代日本」「12代高知県知事・石田英吉」

宿毛歴史館で開催している企画展「地方長官を歴任した宿毛の人物群像」にあわせて、巡回講座と展示解説を開催します。

日時 7月18日(日) 13時30分～14時50分

場所 宿毛文教センター1階 多目的ホール 申込 不要 参加費 無料

内容

演題1 「廃藩置県と近代日本」 担当講師 高知県立高知城歴史博物館 学芸員 高木 翔太さん

演題2 「12代高知県知事・石田英吉」 担当講師 (特非) 地域文化計画 理事 中村 茂生さん

企画展「地方長官を歴任した宿毛の人物群像」展示解説

日時 7月18日(日) 15時～15時30分

場所 宿毛文教センター3階 宿毛歴史館 申込 不要 参加費 企画展への入場料が必要

担当講師 宿毛歴史館職員

問 宿毛歴史館 ☎ 63-5496

参加者 899 人！！

宿毛マラソンWチャレンジランオンラインの部

宿毛マラソンWチャレンジランオンラインの部が、5月15日(土)～28日(金)の期間で開催されました。5月30日(日)に開催予定でありましたリアル部(2km)は中止となりましたが、オンラインの部(ハーフマラソン)は無事競技を終えることが出来ました。ありがとうございました。

オンラインの部結果発表

オンラインの部の結果をホームページに掲載しました。ぜひご覧ください。

結果発表はこちら



参加者の声

40代の方

コロナ禍で、家にいる時間が長く、ビデオばかりみて過ごしていました。在宅勤務、家飲みばかりで体重は増加して良いことがなかった中、友人とマスク着用で距離を取りながら楽しくオンラインマラソンができました。

40代の方

参加金額の割に参加賞が良かったので参加しました。本当なら現地で参加したかったですが、それは次回の楽しみに残しておきます。

50代の方

主催地と友好都市のタイアップはとてもユニークな企画だと思います。

40代の方

最初は、オンラインでのマラソン参加に、抵抗がありましたが、それなりに一体感があり楽しめました。チャンスがあれば本大会にも参加してみたいです。

50代の方

走る機会を頂きありがたかったです。毎日、必死にモチベーション維持で戦っています。走るのもう辞めようかと何遍も思いました。シンドイです。そんな中こういう大会をしてもらえただけでありがたかったです。

問 宿毛マラソン実行委員会事務局 ☎ 66-1467

すくも森林塾

「すくも森林塾」は自分で山を間伐してみたいけれど経験が無い方やとにかく林業に興味がある方などが気軽に参加できる林業の講習会です。チェーンソーや小型車両系建設機械(3t未満の車両系建設機械)の特別講習を予定しており、規定の教育を修了された方に修了証を交付します。森林所有者や林業に興味がある方の受講をお待ちしています。

対象者 宿毛市在住の18歳以上の方(ただし、学生は不可)

定員 15名(先着順) 参加費 無料

募集期間 7月12日(月)～8月31日(火)

申込方法

産業振興課までお電話をいただくか、①住所 ②氏名 ③性別 ④生年月日 ⑤電話番号 を記入しメールで申し込みください。

研修メニュー

研修内容	研修期間	開催日時	開催日時
チェーンソー研修	2日	9月11日(土)～12日(日)	10月2日(土)～3日(日)
小型車両系建設機械研修	2日	9月18日(土)～19日(日)	10月16日(土)～17日(日)
作業道開設研修	5日	10月23日(土)～27日(水)	11月20日(土)～24日(水)
間伐研修	5日	10月29日(金)～11月2日(火)	11月27日(土)～12月1日(水)

※各研修全ての受講が原則(過去に一部受講した人を除く) ※各研修2回開催します。どちらかの日程でご参加ください。

※天候・その他状況次第では研修を延期または中止する場合があります。

※過去に受講された方や林業に従事されている方も参加可能です。

問 産業振興課 ☎ 63-1117 ✉ sangyou@city.sukumo.lg.jp



「部落差別をなくする運動」強調旬間記念事業

毎年7月10日～20日は、「部落差別をなくする運動」強調旬間です。宿毛市では、一人ひとりの人権が尊重される社会を目指し、人権問題に対する認識を深めるために記念事業を行います。多くの皆様のご参加をお待ちしています。

※新型コロナウイルス等の影響により、中止となる場合があります。

日時 7月10日(土) 9時30分～12時50分 **参加費** 無料

記念講演

時間 9時40分～11時

場所 宿毛文教センター1階 多目的ホール

演題 へこたれへん～人はきつとつながれる～

講師 松村 智広さん ※当日は手話通訳・要約筆記を行います。

講師プロフィール

1957年、三重県伊賀市に生まれる。大学卒業後、三重県伊賀市内の中学校教員となる。伊賀市立大山田中学校校長を務め、2018年3月で定年退職。現在、みえ人権教育・啓発研究会 代表。

主な著書 ●「同和」教育する人、この本と一まれ! ●明日(あした)かがやく 共著 ●あした元気になあれ ●続・あした元気になあれ ●だまってられへん ●へこたれへん

ビデオ上映(こども対象)

時間 9時30分～11時

場所 宿毛文教センター
2階 視聴覚室

子ども会アピール文発表

時間 11時～11時20分

人権啓発パレード

時間 11時40分～12時50分

コース 宿毛文教センター～ローソン宿毛中央7丁目店前交差点～南海楽器前～宿毛文教センター

問 人権推進課 ☎62-0225

「部落差別をなくする運動」
強調旬間(7/10(土)～20(火))
記念事業

記念講演
へこたれへん
～人はきつとつながれる～

講師 松村 智広さん
(みえ人権教育・啓発研究会 代表)

【プロフィール】
1957年、三重県伊賀市に生まれる。大学卒業後、三重県伊賀市内の中学校教員となる。伊賀市立大山田中学校校長を務め、2018年3月で定年退職。現在、みえ人権教育・啓発研究会 代表。

主な著書として、『「同和」教育する人、この本と一まれ!』、『明日(あした)かがやく』共著、『あした元気になあれ』、『続・あした元気になあれ』、『だまってられへん』、『へこたれへん』がある。

会場 宿毛文教センター
(宿毛市中央2丁目7番14号)

日時 7月10日(土)
9時30分～12時50分
(9時受付開始)
<記念講演>
9時40分～11時00分
<人権啓発パレード>
11時30分～12時50分

入場無料
要約筆記
手話通訳

※来場の際は、密着・密接を避け、マスク着用、検温、手指消毒など、新型コロナウイルスの感染予防策にご協力をお願いします。
※駐車場の数が少ない場合がありますので、なるべく公共交通機関をご利用ください。
問い合わせ先: 宿毛市人権推進課 ☎0898(62)0225
主催: 宿毛市・宿毛市教育委員会、差別をなくし人権を守る会

第63回 宿毛市人権教育研究大会

大会テーマ

あらゆる差別を一人ひとりの課題とし、人権問題の解決をめざす教育の創造と、人権文化の確立をめざす。

開催日 8月1日(日) **場所** 宿毛市総合社会福祉センター **参加費** 無料

開催行事 9時30分～10時

講演

時間 10時～12時 ※手話通訳を行います。

演題 ネット人権侵害と部落差別の現実～コロナ禍で問われていること～

講師 (一社) 山口県人権啓発センター 事務局長 川口 泰司さん

講師プロフィール

1978年愛媛県宇和島市の被差別部落に生まれる。中学時代、同和教育に本気で取り組む教員との出会いから解放運動に取り組むようになる。大阪の大学を卒業後、(社) 部落解放・人権研究所、(社) 大阪市新大阪人権協会を経て、2005年より山口県人権啓発センター事務局長として活躍。

分科会

時間 13時30分～ **場所** ●宿毛市総合社会福祉センター ●宿毛小中学校 ●正和隣保館 ●宿毛高校

主催 宿毛市人権教育研究協議会・宿毛市・宿毛市教育委員会

※会場ではマスクの着用をお願いします。また、当日体調が優れない方は参加をお控えください。

※新型コロナウイルス等の影響により、中止となる場合があります。

問 生涯学習課 ☎63-3394

第57回宿毛市美術展覧会作品募集

今年も次のとおり作品を募集します。多くの方の出品をお待ちしています。なお、申込書・募集要項等は、宿毛市ホームページからダウンロードまたは中央公民館で配布しています。



応募資格

- 宿毛市・大月町・三原村在住者（中学生以下を除く）
- 出身者および宿毛市・大月町・三原村内に勤務する者
- 出品部門に該当する宿毛市の公民館サークルに所属し活動する者
- 宿毛市内の高等学校に在学する者

※自己の作品に限ります。 ※故人の作品は、概ね1年以内に遺族または相続人が出品することができます。

出品手数料 無料 場所 宿毛文教センター 賞 ●特選 ●褒状 ●新人賞 ●無鑑査特別賞

搬入 9月26日（日）9時～17時

審査 9月27日（月）11時～15時30分（終了後作品の講評を行います）

期間 10月8日（金）～10月12日（火）9時～18時（最終日は13時まで）

表彰式 10月12日（火）15時～16時

搬出 10月12日（火）16時～18時 10月13日（水）9時～18時

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

- 額装にガラスは使用しない。 ● つりひもおよび金具を必ず付ける。 ● 写真は、フィルム・デジタルカメラを問わない。
- 次のものは出品することができません。出品後でも次のいずれかに該当した場合、作品を撤収します。
 - ・既に公募展に発表したもの・模写並びに自己の創作でないもの・製作後5年を経たもの
 - ・風致に害があると認められたもの
- 展示作品の写真撮影、SNS等への投稿は可能としますので、ご了解のうえ、出品してください。

部門	出品点数	出品規格	備考
日本画	3点以内	4号以上額装を含めて（色紙含む） 縦1.8m以内、横1.8m以内	額装のこと
洋画	3点以内	4号以上額装を含めて（色紙含む） 縦1.8m以内、横1.8m以内	額装のこと
書道	2点以内	軸装、額装を含めて 縦2.43m以内、横2.43m以内	表装または額装、 軸装のこと
写真	3点以内	単写真並びに組写真とし、木製パネル張りに限る。パネルの大きさは65cm×54cm（市販全紙パネルと同程度のもの）、厚さは2.0cm以上3.5cm以内。プリントはA3から全紙まで。ただし、組写真のプリントは2L以上またはA4以上	画面に字句の説明およびビニール類の使用は不可
工芸	3点以内	縦・横・高さ各2.0m程度まで 重量は40kg以内	銃砲刀剣類に関するものは対象外とする

問 中央公民館 ☎ 63-2618

お誕生おめでとう

（令和3年5月受付分）

住所	赤ちゃん	保護者
小筑紫町伊与野	みやもと ゆうり 宮本 侑里	留伊
駅前町1丁目	のむら ことば 野村 琴葉	大輔

ご冥福をお祈りします

（令和3年5月受付分）

住所	氏名	享年
錦	萩野 幸治	73
与市明	横山 實代	95

※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

宿毛市空き家活用移住定住促進住宅 入居者募集

宿毛市空き家活用移住定住促進住宅とは、宿毛市が10年間空き家を借り上げ、耐震化や水回りなどのリフォームを行い貸し出しする住宅です。次の物件について整備が完了したため、入居者の募集を行います。

物件情報

所在地	橋上町神有 611 番地 1
改修後間取り	平屋 2LDK
敷金	7万5千円
賃料/月	2万5千円
その他	駐車場は1台分(屋根あり) 敷地内、庭の管理は必須



主な入居者の条件

自治会に加入し自治会活動等へ積極的に参加できる方、入居者全員に市税の滞納がない方、暴力団員等でない方で、次に該当する方 ※他にも条件があります。

- 市外から宿毛市に移住する方、または市外から移住し宿毛市に居住している方で定住する意思のある方
- 2人以上で入居する方 ● 敷金および家賃を支払う能力を有する方

受付期間 7月1日(木)～26日(月) ※入居の条件に該当し見学を希望される方は、お問合せください。

問 企画課移住定住推進室 ☎ 63-1118

宿毛東団地分譲地

宿毛東団地の宅地分譲を行っています

- 分譲条件等**
- 自ら居住する住宅、または店舗兼併用住宅を建築すること
 - 所有権移転登記完了後5年間は、第三者に対し売ったり貸したりはできません。

所在地 平田町東平1丁目 **区画** 17区画(令和3年6月1日現在)

面積 224㎡～397㎡ **売却価格** 544万円～1,269万円

宿毛東団地住宅支援事業費補助金

対象者 ①から④のいずれかに該当し、⑤を満たす方

- ① 宿毛市に移住予定
- ② 宿毛市に移住して1年以内
- ③ 市外に1年以上かつ5年未満の期間住民票に記載されており、今後宿毛市に転入する予定
- ④ 市内在住で、中学生以下の子どもまたは妊婦がいる世帯
- ⑤ 宅地取得日に市税の滞納がないこと

※①・②の移住とは、市外に5年以上住民登録されていた方が転入することをいいます。

補助対象住宅 建築面積が50㎡以上の住宅。ただし、事務所・店舗その他これらに類する用途に供するものにあつては、その延べ床面積のうち2分の1以上を居住の用に供する住宅。

宅地取得日より起算し、3年以内に住宅等の建築が終了すること。

補助金額 50万円～150万円

問 総務課 ☎ 63-0948

休日市税納付窓口開設日			
月	日	場所	開設時間
7	25(日)	市役所税務課	9:00～17:00

●お昼休みも納付できます。●コンビニ等で納付ください。

高知けいば パルス宿毛	7月	3・4・10・11・17・18・ 24・25・31
	8月	1・8・21・22・28・29

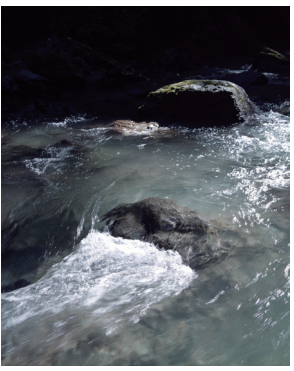
納期限	固定資産税 2期	8/2 (月)
	国民健康保険税 1期	
	介護保険料 1期	
	後期高齢者医療保険料 1期	

納付は **口座振替・コンビニ納付** が便利



水難事故を防止しよう

海や河川、プールなどに出かける機会が増え、溺れて救急搬送される事故がこの時期に多くなります。溺れてしまうと、生命を脅かす事故となる可能性が高いため、水遊びや川遊び等をする際は、十分に注意してください。



水難事故を防止するための注意点

- 乳幼児は、深さ数センチのビニールプールでも溺れることがあります。小さい子供と一緒に水遊びをする際は、子供から目を離さず、大人が必ず付き添って遊びましょう。
- 飲酒後や体調不良時に、もし遊泳しようとしている人がいたらやめさせましょう。
- 気象状況に注意を払い、荒天時や天候不良が予測される場合は、遊泳や川岸などでのレジャーは中止しましょう。
- 流れが速くなっていたり、急に深くなったりする場所があります。そういう場所では、「危険」「遊泳禁止」などと案内されていることが多いので、標識などをよく確認し、危険な場所には近づかないようにしましょう。
- 海や河川では、ライフジャケットを着用するなど、事故の未然防止に努めましょう。

溺れている人を発見した場合

溺れている人は、パニック状態になっているので、安易に近づいてしまうと非常に強い力でつかまれ、最悪の場合、救助者も一緒に溺れてしまうことがあります。一人で助けようとせず、水に浮く物（浮き輪やペットボトルなど）があれば、溺れている人に投げ、直ちに119番に通報し、近くの人に助けを求めましょう。



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

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（はがき）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をお願いします。なお、受け取りがない場合は、廃棄対象となりますので早めに取りにおいでください。

受け取りに必要な書類

- 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 【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
 - 【B】健康保険証、介護保険証、医療費受給者証、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は不要。）

- 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。
- 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（はがき）を紛失した方は再送しますのでご連絡ください。

受け取りについてご相談があれば市民課までご連絡ください。
今年度は、交付率向上と地域振興のため、マイナンバーカードを受け取った方に地域振興券を配布する事業を行います。詳細が決まりましたら、広報すくもや宿毛市ホームページ等でお知らせします。



個人番号カード交付通知書

問 市民課 ☎ 63-1112

今すぐやめよう！

i 野焼きは法律で禁止されています！

目には見えませんが、野焼きをするとダイオキシンなどの有害物質が発生します。そして、確実に地球環境を破壊し、子どもや孫の代にまで迷惑をかけてしまいます。

ごみを適切に処理することは法律で定められています。身勝手な野焼きは今すぐやめましょう。

**問** 環境課 ☎ 63-1697**i** 農地パトロール実施のお知らせ

農業委員会では、市内の農地の利用状況調査（農地パトロール）を毎年実施し、遊休農地の実態把握と解消、農地の違反転用の早期発見等に努めています。

8月以降の巡回調査では農地内に立ち入ることもありますがご理解とご協力をお願いいたします。

問 農業委員会事務局
☎ 63-1101**i** ビキニ環礁水爆実験に
関連し健康不安を抱か
れている方のための健康相談

高知県では、地域の医療機関や福祉保健所等で健康相談を行います。ご希望の方は高知県健康対策課に電話またはメールでご連絡ください。

問 高知県健康政策部健康対策課
☎ 088-823-9678

☎ 130401@ken.pref.kochi.lg.jp

i 自衛隊就職相談会開催

就職を考えている学生の皆さん、就職活動中の皆さん、自衛隊に興味はありませんか。自衛隊就職に関する相談会を開催します。

開催日 7月10日(土)～11日(日)
7月17日(土)～18日(日)**時間** 各日10時～16時**場所**自衛隊高知地方協力本部
四万十地域事務所(四万十市中村大橋通6-3-7 と
らやビル3階)**内容**

採用試験や仕事の内容について具体的に話を聞きたい方、自衛隊に少しでも興味があり話を聞いてみたい方、職員一同で対応します。お気軽にお越しください。

問 自衛隊高知地方協力本部
四万十地域事務所
☎ 0880-35-3096 (FAX 兼)**i** 認知症予防教室開催

7月は「認知症の方を地域で支える～黒潮町の取り組み～」というテーマで黒潮町認知症支援推進員の方にお話ししていただきます。

日時 7月30日(金)
14時～15時**開催場所** 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

※新型コロナウイルス等の影響により、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高知県の情報
ポータルサイト**i** 水道メーター(量水器)
取り替え

水道メーターの使用期限は、正確に計量する目的から、計量法により8年とされているため、有効期限内に無料で取り替えを行っています。

今回は令和5年3月末までに有効期限を過ぎる水道メーターの取り替え作業を、次のとおり行います。

期間 7月～令和4年1月末頃**該当メーター**

「上水道ご使用量のお知らせ」に記載されているメーター番号のアルファベット以下2桁の数字が26の量水器

例) A26-〇〇〇

※請負業者は宿毛市が発行する量水器
替作業員身分証を携帯しています。

※取り替え作業中は水道が使用できません(15分から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させていただきます。その際は、取り替え済みのお知らせを郵便受けなどに入れます。

問 水道課 ☎ 63-3552**i** 新規高卒予定者への
求人早期提出

高知県では、産業振興計画の推進により、「各産業の担い手の確保・定着」に全力で取り組んでいます。一人でも多くの若者が地元で働くことができるよう、来春の新規高等学校卒業予定者の求人について、ハローワークへの求人票の早期提出(6月1日から受付開始)をお願いします。

また、新規高等学校卒業予定者に対する、より多くの県内企業や県内で働くことの魅力を伝えるための県の取組などにご協力いただくとともに、若年人材の確保・定着のための労働環境整備についても、取り組んでいただきますようお願いいたします。

問 高知県商工労働部商工政策課
☎ 088-823-9692

募 海上保安学校採用試験

国家公務員採用試験「海上保安学校採用試験」一次試験が9月26日(日)に実施されます。

受付期間

7月20日(火)～29日(木)

受験資格や申込方法等の詳細については、海上保安庁のホームページ



「海上保安庁採用試験」でご確認ください。

※今年度、受験資格が緩和されています。

問 宿毛海上保安署 ☎ 65-8117

募 宿毛市立社会体育施設の指定管理者募集

宿毛市立社会体育施設の指定管理者を公募型プロポーザル方式により募集します。詳しい募集要領等は、宿毛市ホームページ等で7月14日(水)～27日(火)にご確認ください。

施設概要 宿毛市立体育施設

※その他概要は募集要領に記載

業務内容

宿毛市立社会体育施設の管理・運営に関する業務ほか

指定期間

令和4年4月1日～令和7年3月31日までの3カ年

ただし、宿毛市が管理を継続することが適当でないとは判断したときは、指定を取り消します。

参加資格

- 宿毛市内に事業所・事務所を置く者
 - 現地説明会に参加した者
- ※その他参加資格は募集要領に記載

募集要領等配布場所

〒788-0027

山奈町芳奈 4024 番地

宿毛市総合運動公園(教育委員会生涯学習課スポーツ振興室)

問 総合運動公園 ☎ 66-1467

i 介護保険負担割合証

要介護認定を受けた方に利用者の負担割合を示す証(オレンジ色)を交付します。

介護保険のサービスを利用する時に必要となりますので、介護保険証と一緒に保管し、2枚一緒に事業所や施設にご提出ください。

有効期間 1年間

(8月1日～翌年7月31日)

※令和3年度分は7月上旬頃に送付

問 長寿政策課 ☎ 63-9112

i 外国人の在留資格&生活相談会in四万十市

高知県外国人生活相談センターが、外国人の在留資格に関する相談会および外国人のための生活相談会を四万十市にて開催します。

高松出入国在留管理局より専門家を招いて、在留資格制度全般(出入国・在留資格手続等)に関する相談に応じるとともに、外国人の生活全般についての相談(仕事、医療、教育、日本語学習、通訳、生活トラブル等)も受け付けます。

いずれの相談会も、外国人の他、外国人と関わりのある方、外国人を雇用している事業所等が対象です。

日時 7月21日(水)

10時～15時40分

場所 四万十市役所

3階303・304会議室

予約

在留資格に関する相談は予約制で1組(個人・団体)の相談時間は約40分。その他の生活相談は予約不要、ただし予約者優先。

※相談無料。秘密厳守。

※申込みは7月17日(土)までに電子メール、ファックス、郵送で受付。

問 高知県外国人生活相談センター

☎ 088-821-6440

FAX 088-821-6441

✉ consultation@kccfr.jp

i 国際テロの未然防止**我が国へのテロの脅威**

イスラム過激派は、2001年のアメリカ同時多発テロ以降、アメリカと同盟国にある我が国をテロの標的として繰り返し名指ししています。

海外でも邦人が犠牲となるテロ事件も発生しており、今後もテロや誘拐の被害に遭うことが懸念されます。

こうした中、いよいよ国際的に注目を集める2020年東京オリンピック・パラリンピック競技大会が開催されますが、この機会を狙ったテロの発生が懸念されるなど、テロの脅威は現実のものとなっています。

高知県警のテロの未然防止対策

- テロリストを入国させない
- テロリストの拠点をつくらせない
- テロを起こさせない

という基本方針のもと、県民の皆さんや各自治体、民間事業者、関係機関等と連携したテロ対策に取り組んでいます。

県民の皆さんのご理解とご協力を

テロを未然に防止するためには、皆さんからの情報提供が不可欠です。海外では、大型商業施設や公共施設等がテロの標的とされていることから、国内、県内においても同様のおそれがあります。こうした施設やその付近で、

- 不自然に放置されている荷物
- 周囲をうかがいながら、何度も往復する者

などを発見したときや、「おやっ、何か変だな?」「あれ、いつもと違うな?」と思ったときは、すぐに110番通報をお願いします。

問 宿毛警察署 警備課

☎ 63-0110

🎯 ジョブカフェこうち主催 「親子みらい×ワーク 研究室」

小学4～6年生とその保護者を対象に、「シゴト☆ジブン発見カード」を使って、様々な職業を知るきっかけづくりや興味のある仕事や将来やってみみたい仕事などについて自己理解を深めるセミナーを開催します。

日時 8月8日(日)
13時30分～15時30分
(受付13時から)

場所 四万十市社会福祉センター
2F大会議室
(四万十市右山五月町8-3)

講師 門脇 由紀子さん
(キャリアコンサルタント)

定員 親子12組
(小学生とその保護者)

参加費 無料

申込方法 電話かメールで、7月20日(火)までに申し込みください。
※定員になり次第締切

小学生

氏名・小学校名・学年・性別

保護者

住所・氏名・昼間連絡がとれる電話番号

問 ジョブカフェこうち
(月～金・第2・4土曜10時～18時)

☎ 088-802-1533

✉ info@jobcafe-kochi.jp

¥ 地震対策の補助制度

宿毛市では、市民の皆さんが安心して住むことができる震災に強いまちづくりを進めるため、住宅耐震化、ブロック塀対策、家具転倒防止器具取付に係る費用の補助を行っています。ぜひご活用ください。

住宅の耐震化

対象

昭和56年5月31日以前に着工された住宅の耐震化に係る費用

耐震診断

- 木造 全額補助
- 非木造 上限3万4,572円

耐震設計

- 2/3補助 上限20万5千円

耐震改修

- 上限92万5千円

ブロック塀対策

対象

避難路等に面している危険性の高い既存コンクリートブロック塀等の撤去または安全なフェンス等への改修費

補助額 1mあたり2万500円
(上限40万円)

家具転倒防止器具取り付け

対象

家具の転倒を防止する器具等の取付作業および器具費

補助額 上限3万円

問 危機管理課 ☎ 63-0951

募 市営住宅入居者募集

市営住宅

募集団地

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

受付期間

7月7日(水)～7月20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
※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)

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

男んちゃん元気会

宿毛市在住の男性の皆さんを対象とした体操の集いです。
宿毛市全域で行われている「いきいき百歳体操」を行います。

日時 第2・第4火曜日 10時～(約1時間程度)

場所 あったかふれあいセンターすくも(宿毛市総合社会福祉センター内)

※送迎を希望される方はご相談ください。

持参物 ●水分 ●タオル ●動きやすい服装でご参加ください。

注意事項 新型コロナウイルス感染防止のため、参加者の受け入れ人数には上限があります。

問 宿毛市社会福祉協議会 ☎ 65-7665



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害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症予防対策をしっかり行ったうえで開催します。皆さんのご協力をお願いします。

※自由来館は（参加費無料 / 申込み不要）



LINE 登録後、LINEでの申し込みも受けれます。

日時 7月3日(土)

● 10時～12時 「陶芸教室」

講師 下元 かおる さん

お皿に絵付けをします。

(参加費500円(昼食代込)/申込み制/小・中学生対象)

● 13時～16時30分 自由来館

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)

日時 7月31日(土)

● 10時～12時 「1日塾」夏休みの宿題をしよう!!

講師 布 正人 さん

夏休みの宿題を教えてください。

(参加費500円(昼食代込)/申込み制/小・中学生対象)

● 13時～16時30分 自由来館

しげちゃんち～障害のある子どもとその家族みんなで楽しもう～

障害のある子どもやそのきょうだい児が、遊びを通して様々な体験や交流ができ、障害のある子を持つ保護者同士も情報交換や相談し合える場所を目指しています。

※感染防止対策として、マスクの着用、手指の消毒などのご協力をお願いします。※子どもだけの参加はできません

日時 7月31日(土) 場所 正和隣保館

● 13時30分～15時00分 石崎音楽教室コンサート 講師 石崎 友隆さん

(参加費無料/申込み制(定員20人程度)/18歳未満の障害のある子どもやそのきょうだい児・保護者対象)

問 手代岡児童館 ☎ 66-0756 (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、イベントを行っています。



7月の開催日時		内容
9時～12時	13日(火)	子どもから大人までの居場所スタッフと一緒にものづくりを楽しみませんか
	20日(火)	
10時～12時	17日(土)	夏まつり開催! スーパーボールすくい、フリーマーケット、屋台など楽しい催しいっぱいです(雨天中止)
15時～18時	8日(木)	宿題したり、遊んだり、お友達と一緒にどうぞ!
	15日(木)	

場所 みんなの🏠おうち
(中央1丁目1-30)

主催 NPO 法人 ゆめ・スマイル
後援 宿毛市

問 ゆめ・スマイル(QRコードからお申し込みください。)

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。皆さんのご来店をお待ちしています。



日時 7月17日(土) 12時～15時

場所 みんなの🏠おうち(中央1丁目1-30)

※駐車場…愛媛銀行(4～5台)・市役所駐車場(庁舎裏側)

料金 お弁当 200円

7月のメニュー

● ちらし寿司 ● 冷やしそうめん ● とんかつ
● 夏野菜サラダ ● 杏仁豆腐 ● フルーツ

※いただいた食材などを使用します。メニューが変更する場合がありますが、ご了承ください。

※アレルギー対応はしていません。

主催 NPO 法人 ゆめ・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

夏休み子ども教室参加者募集

子ども陶芸教室（絵付け体験）

日時

7月21日（水）
● 13時30分～14時30分
● 15時～16時
7月26日（月）
● 13時30分～14時30分
● 15時～16時

※いずれかのお時間に1回のみ参加

場所

宿毛文教センター2階 創作室

講師 下元 かおるさん

参加費 無料 対象者 小学生

定員 各日程8名

申込締切 7月19日（月）17時

※申込みが定員に達し次第、締め切ります。



子ども絵手紙教室

日時

7月27日（火）
● 13時30分～14時30分
● 15時～16時

※いずれかのお時間に1回のみ参加

場所

宿毛文教センター2階 創作室

講師 西尾 美早香 さん

参加費 無料 対象者 小学生

持参物 ●水入れ ●パレット
●ポケットティッシュ

定員 各日程8名

申込締切 7月19日（月）17時

※申込みが定員に達し次第、締め切ります。



子ども将棋教室

日時

8月17日（火）～19日（木）
● 10時～11時

※3日間の参加となります。

場所

宿毛文教センター1階 ホワイエ

講師 角辻 公樹 さん

参加費 無料 対象者 小・中学生

定員 20名

申込締切 8月16日（月）17時

※申込みが定員に達し次第、締め切ります。

検温、手指消毒等を行います。

マスクの着用、体調が優れない方は参加を控える等、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。



申 問 中央公民館 ☎63-2618

アートワークショップ

ピカピカ光るおばけバックを作ろう

ものづくりに興味のある保護者のみなさん、お子さんと参加してみませんか。

日時 8月1日（日）

13時30分～16時30分
（受付 13時～15時30分）

場所 宿毛文教センター1階 多目的ホール

講師 国際デザイン・ビューティカレッジ

なかひら じゅんこさん

参加費 無料 定員 90名 先着順

対象 小学生および幼児とその家族

※保育園児、幼稚園児、小学生低学年は保護者と作ります。

※事前申し込みはありませんので直接お越しください。

※中央公民館で検温、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。

申 問 中央公民館 ☎63-2618



沖の島アドベンチャーラン2021 （カヌー&スイム）

母島をスタートし、古屋野を経由して弘瀬をゴールとするコース（約7km）をツーリング。コースの途中ではセツ洞の洞窟探検やサンゴ群生地でのシュノーケリングなど、カヌーならではのポイントで沖の島の海を満喫しませんか。申込方法等、詳しくは問い合わせください。



日時 7月25日（日）

参加費 ●大人 6千円 ●小学生以下 3千円

内容 カヌーツーリング・シュノーケリング等

定員 15名（定員に達し次第、締め切り）

※天候・コロナの影響により延期・中止となることがあります。

※予備日 8月29日（日）

申 問 沖の島観光協会事務局 ☎69-1001

国民年金保険料免除等の申請

国民年金には、経済的な理由などで保険料を納めることが難しい場合には、保険料の納付が免除・猶予となる「保険料免除制度」や「納付猶予制度（50歳未満）」があります。申請して承認されると、保険料の全額または一部の免除等を受けることができます。

※免除等申請の手続きが遅れていた場合や保険料が納め忘れの状態、万一、病気やけがにより障害が残った場合や死亡といった不慮の事態が発生すると、障害基礎年金や遺族基礎年金が受けられない場合があります。



申請期間

令和3年度の免除等の受付は7月1日（木）から開始され、7月分から令和4年6月分までの期間を対象として審査を行います。また、免除等の申請ができる期間については、申請書を提出した月から2年1カ月前までさかのぼることができます。

申請方法

宿毛市に住民登録している方は、市民課年金係または各支所へ、次の持参物をお持ちください。

持参物

- 年金手帳 ● 本人確認書類（マイナンバーカードや運転免許証など）
 - 退職・失業を理由とする場合は、雇用保険受給資格者証の写しまたは雇用保険被保険者離職票等の写し
- ※本人または世帯主以外が手続きをする場合は一度お問い合わせください。

問 市民課 ☎ 63-1112

国民年金保険料の免除期間・納付猶予期間がある方へ

国民年金保険料の後払い（追納）をお勧めします

国民年金保険料の免除、納付猶予、学生納付特例を受けた期間があると、保険料を全額納付したときと比べ、老齢基礎年金の年金額が少なくなります。そこで、将来受け取る老齢基礎年金の年金額を増やすために、10年以内であれば、これからの期間の保険料をさかのぼって納める（追納する）ことができる「追納制度」があります。



追納に関する注意事項

- 一部免除を受けた期間に、残りの納付すべき保険料を納付していない場合は追納できません。
- 老齢基礎年金をすでに受けている方は追納できません。
- 追納は、免除などを受けた期間のうち、原則古い期間の保険料から納めることになります。

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 7月20日（火）
9時30分～12時、13時～15時

- 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
 - 本人確認ができるもの
 - マイナンバーの分かるもの

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** **代理人の場合**
をしてください。
ご予約はお早めに。

- 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年度介護保険料のお知らせ

65歳以上の方の介護保険料

令和3年度～令和5年度（第8期計画期間）の保険料は次のとおりです。前年中の所得等に基づいた所得段階に応じて保険料を決定します。7月初旬に保険料決定通知書がお手元に届きますので内容をご確認ください。

所得段階	所得等要件（4月1日時点）	基準割合	月額保険料	年額保険料
		上段：軽減後 / （下段：軽減前）		
第1段階	生活保護を受給している人	0.3 (0.5)	1,637円 (2,728円)	19,638円 (32,730円)
	住民税非課税世帯で、老齢福祉年金を受給している人			
	住民税非課税世帯で、前年の課税年金収入額と年金以外の所得金額の合計が80万円以下の人			
第2段階	住民税非課税世帯で、第1段階に該当せず、前年の課税年金収入額と年金以外の所得金額の合計が120万円以下の人	0.5 (0.75)	2,728円 (4,091円)	32,730円 (49,095円)
第3段階	住民税非課税世帯で、第2段階に該当せず、前年の課税年金収入額と年金以外の所得金額の合計が120万円を超える人	0.7 (0.75)	3,819円 (4,091円)	45,822円 (49,095円)
第4段階	本人は住民税非課税だが、住民票上同一世帯に住民税課税者があり、本人の前年の課税年金収入額と年金以外の所得金額の合計が80万円以下の人	0.9	4,910円	58,914円
第5段階	本人は住民税非課税だが、住民票上同一世帯に住民税課税者があり、本人の前年の課税年金収入額と年金以外の所得金額の合計が80万円を超える人	1 【基準額】	5,455円	65,460円
第6段階	住民税が課税されていて、前年の合計所得金額が120万円未満の人	1.2	6,546円	78,552円
第7段階	住民税が課税されていて、前年の合計所得金額が120万円以上210万円未満の人	1.3	7,092円	85,098円
第8段階	住民税が課税されていて、前年の合計所得金額が210万円以上320万円未満の人	1.5	8,183円	98,190円
第9段階	住民税が課税されていて、前年の合計所得金額が320万円以上の人	1.7	9,274円	111,282円

- 低所得者の保険料軽減を強化するため、従来からの公費負担とは別枠で公費が投入され、保険料基準額に対する割合が、第1段階で0.5から0.3に、第2段階で0.75から0.5に、第3段階で0.75から0.7に軽減されています。
- 年度途中で資格取得した方はその資格取得した日（65歳になった方は誕生日の前日、市外から転入した方は転入日）となります。また、所得の金額に給与所得または公的年金等にかかる雑所得が含まれる場合は、その合計の額から10万円を控除して判定します。（控除後の額が0円を下回る場合は、0円とします。）
- 保険料は65歳になった月（誕生日の前日が属する月）から計算されます。

納付方法

特別徴収（年金からの天引き） <年金が年額18万円以上の方>

- 年金支給月（4月・6月・8月・10月・12月・2月）に、年金から天引きされます。
- 対象となる年金は老齢（退職）年金、遺族年金、障害年金です。

※特別徴収できる方は、納付方法が優先的に変更されますので特にお手続きは必要ありません。

普通徴収（納付書や口座振替にて納付）

- 年金が年額18万円未満の方
- 年度の途中で65歳になった方
- 年度の途中で年金の受給が始まった方
- 年度の途中で他の市町村から転入した方 など

納付場所

- 市役所会計窓口、市内各支所、各連絡所および各隣保館
- 取扱金融機関…四国銀行・愛媛銀行・高知銀行・幡多信用金庫・宿毛商銀信用組合・高知県農業協同組合・高知県信用漁業協同組合連合会・ゆうちょ銀行（四国4県にある店舗のみ）
- コンビニエンスストア・スマートフォンアプリ

納付書にコンビニ支払用バーコードでお支払いできます。バーコードには使用期限があり期限を過ぎた場合はコンビニ等では使用できなくなります。なお、利用できるコンビニ等は納付書裏面に記載しておりますのでご確認ください。

普通徴収の方は、取扱金融機関の窓口で口座振替（引き落とし）の申込みをすることができます。

持参物 ●保険料の納付書 ●通帳 ●通帳の届出印

問 長寿政策課 ☎ 63-9112

介護保険制度が一部見直しされました

介護保険負担限度額認定証の申請手続きについて

介護老人福祉施設、介護老人保健施設、介護医療院（介護療養型医療施設）やショートステイを利用する方の食費・居住費については、申請により低所得の方への助成を行っております。在宅で暮らす方との食費・居住費に係る公平性や負担能力に応じた負担を図る観点から、対象者の要件や食費の見直しが行われます。8月からの負担額については次のとおりです。



負担段階	収入等に係る要件	預貯金額 (夫婦の場合)	居住費（日額）				食費（日額）	
			多床室	従来型個室	ユニット型個室的多床室	ユニット型個室	施設	ショートステイ
第1段階	生活保護受給者等	1,000万円以下 (2,000万円以下)	0円	490円 (320円)	490円	820円	300円	300円
	老齢福祉年金受給の方							
第2段階	課税年金収入と非課税年金収入と その他の合計所得金額の合計が 80万円以下の方	650万円以下 (1,650万円以下)	370円	490円 (420円)	490円	820円	390円	600円
	課税年金収入と非課税年金収入と その他の合計所得金額の合計が 80万円超 120万円以下の方	550万円以下 (1,550万円以下)	370円	1,310円 (820円)	1,310円	1,310円	650円	1,000円
第3段階②	課税年金収入と非課税年金収入と その他の合計所得金額の合計が 120万円超の方	500万円以下 (1,500万円以下)	370円	1,310円 (820円)	1,310円	1,310円	1,360円	1,300円
基準費用額			377円 (855円)	1,668円 (1,171円)	1,668円	2,006円	1,445円	1,445円

●介護老人福祉施設と短期入所生活介護を利用した場合は、（ ）内の金額
※別世帯に配偶者がいる場合は、別世帯の配偶者も市町村民税非課税である必要があります。

現在すでに認定証をお持ちの方については、有効期限が7月31日（土）です。8月以降も引き続き認定証が必要な場合は、改めて申請が必要ですのでご注意ください。

申請場所 長寿政策課 介護保険係

持参物 ●介護保険被保険者証 ●認定証（交付を受けている方のみ）

●通帳等の写し（必ず記帳をして最新の状況にしてください）

※配偶者がいる方は配偶者の通帳等の写しも添付してください。

高額介護サービス費の負担限度額の一部変更について

同じ月に支払った自己負担割合に応じた利用料（同じ世帯に複数の利用者がいる場合は世帯合計額）が負担限度額を超えた場合、「高額介護サービス費」として支給されますが、8月利用分から一定年収以上の高所得者世帯について、見直しが行われます。



利用者負担段階区分	負担の上限額（月額）
課税所得 690万円（年収約 1,160万円）以上	140,100円（世帯）
課税所得 380万円（年収約 770万円）～課税所得 690万円（年収約 1,160万円）未満	93,000円（世帯）
市町村民税課税～課税所得 380万円（年収約 770万円）未満	44,400円（世帯）
世帯の全員が市町村民税非課税	24,600円（世帯）
前年の公的年金等収入金額 + その他の合計所得金額の合計が 80万円以下の方等	24,600円（世帯）
	15,000円（個人）
生活保護を受給している方等	15,000円（世帯）

問 長寿政策課 ☎ 63-9112

産婦健康診査を受けましょう

産婦健康診査は、産後のこころとからだの回復状況を確認するだけでなく、不安な気持ちや悩み等を相談できる機会です。お母さんが健康でいることは、赤ちゃんの健やかな成長・発達にとっても大切なことです。体調に問題がなくても、必ず受けましょう。



対象者 宿毛市に住所を有する産婦 **受診時期** 産後2週間と産後1か月頃の2回

内容 問診、診察、血圧、体重、尿検査、こころの状態を確認する質問票、育児相談、保健指導

妊娠届出時や他市町村より転入された妊婦さんへ高知県内の分娩取り扱い医療機関で受けることのできる、「産婦健康診査受診票」（上限1回5千円）を交付しています。検査以外に医師が必要と判断した検査については、自己負担が発生することがあります。また、県外で産婦健康診査を受診される方は、受診できる場合がありますのでご相談ください。

問 健康推進課 ☎ 63-1113

乳がん・子宮頸がん検診の無料クーポン券

令和3年度の乳がん検診・子宮頸がん検診の無料クーポン券を発送しました。

乳がん・子宮頸がんは、胃がんや肺がんなどのように年齢が高まるとともに増えるがんとは異なり、若い世代での発症が多くなっています。しかし、早期に発見すれば比較的治療しやすいがんと言われており、定期的な検診受診が重要です。対象の方は、ぜひこの機会に検診を受け、早期発見に繋げましょう。

対象 ●乳がん検診 昭和55年4月2日～昭和56年4月1日生まれの方

●子宮頸がん検診 平成12年4月2日～平成13年4月1日生まれの方

有効期限 令和4年1月31日（月）まで

問 健康推進課 ☎ 63-1113

熱中症予防と新型コロナウイルス感染予防対策

新型コロナウイルス感染予防では、身体的距離の確保、マスクの着用、手洗いや「3密（密集、密接、密閉）」を避けること等が求められています。しかし、夏季を迎え、熱中症にも注意が必要です。十分な感染予防を行いながら、熱中症予防も例年以上に心がけましょう。

熱中症予防のポイント

1. 暑さを避けましょう

- エアコン等で部屋の温度等を調整し、換気をする
- 暑い日や時間帯は無理せず、また涼しい服装にする

2. 適宜マスクをはずしましょう

- 気温・湿度の高い中でのマスク着用は注意する
- 屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合にはマスクをはずすようにする
- マスクを着用時は、負荷のかかる運動などを避け、距離をとった上で、適宜マスクをはずして休憩する



3. こまめに水分補給しましょう

- のどが渇く前に、1日1.2リットルを目安に水分補給をする
- 大量に汗をかいた時は塩分を摂取



4. 日ごろから健康管理をしましょう

- 体温測定、健康チェックをし、体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で療養する

5. 暑さに備えた体作りをしましょう

- 水分補給をしながら、無理のない範囲で運動する



高齢者や子ども、障害者の方々には熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。

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
13 金	宿毛市総合社会福祉センター	9:00 ~ 10:00

赤ちゃん広場

日	場 所	実 施 時 間
5 木	宿毛市総合社会福祉センター	9:30 ~ 11:30
	和田集会所	

1歳6か月児・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
4 水	宿毛文教センター	12:15 ~ 13:30

離乳食講習会

事前の申込が必要です

日	場 所	受 付 時 間
18 水	宿毛文教センター	12:40 ~ 13:00

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
24 火	宿毛文教センター	8:00 ~ 8:40	予約制	予約制
		13:00 ~ 13:30		
25 水	宿毛文教センター	8:00 ~ 9:00	予約制	予約制
		13:00 ~ 13:30		
26 木	宿毛文教センター	8:00 ~ 9:00	予約制	予約制
		13:00 ~ 13:30		

肺がん検診および結核検診

日	場 所	受付時間
24 火	宿毛文教センター	8:00 ~ 8:40
	呼崎集会所	9:00 ~ 9:10
	山崎屋駐車場（湊）	9:20 ~ 9:35
	伊与野教員住宅付近	9:45 ~ 10:10
	すくも湾漁協大海支所	10:25 ~ 10:55
	宿毛文教センター	13:00 ~ 13:30
	すくも湾漁協内外ノ浦支所	13:50 ~ 14:20
	旧田ノ浦消防屯所前	14:35 ~ 14:55
25 水	宿毛文教センター	8:00 ~ 9:00
	宿毛文教センター	13:00 ~ 13:30
	すくも湾漁協栄喜支所	14:00 ~ 14:50
	小筑紫消防屯所前	15:10 ~ 15:30
26 木	宿毛文教センター	8:00 ~ 9:00
	舟ノ川集会所付近	9:40 ~ 9:50
	仁井田神社下（石原）	10:00 ~ 10:10
	福良集会所	10:25 ~ 10:45
	宿毛文教センター	13:00 ~ 13:30

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
28 土	宿毛文教センター	予約制

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。

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

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
7月29日（木）	宿毛市役所	14:00 ~ 16:00

問 健康推進課 ☎ 63-1113

地域おこし協力隊通信

離島振興沖の島担当 中垣 慶祐

愛知県名古屋市から宿毛市沖の島に移住して地域おこし協力隊に着任して早いもので3年目になりました。

実は先日、高知新聞様が以前から進めていた沖の島集落活動センター妹背家の炭窯作り・炭焼き事業について新聞記事にしてくださいました。伝統産業の復活です。

また、島のお土産開発もふるさとえいもん集マルシェ・宿毛まるごと産業祭に出店することができました。他にも様々な沖の島振興策の種を1年目に蒔いていましたが、それらが芽吹いてきて嬉しさを感じております。この芽がしっかりと根付いて成長できるように。そして沖の島に集落活動センターが馴染み深く、根付くように引き続き活動していきたいと思っております。

地域おこし協力隊の任期終了後も沖の島で永住していけるように私自身の生業形成も並行して進めています。将来は沖の島で天日による製塩事業を立ち上げます。しかしながら資金不足の為、現在8月28日(土)までクラウドファンディングを行っています。これは地域おこし協力隊の集大成であり、私の人生を掛けた沖の島振興策です。内容をお読みいただき、事業にご賛同いただける方へぜひご支援をよろしくお願いいたします。



「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



7月の行事予定

日	曜	行 事	時 間	場 所	問い合わせ先
3	土	子ども将棋教室	9:00	宿毛文教センター	中央公民館 ☎ 63-2618
		宿毛!!	10:00	正和児童館	NPO 法人じんけんネットすくも ☎ 090-9710-3321
		陶芸教室 ワクワクたいけんひろば 自由来館	13:00		
		第23回日本フットボールリーグ第15節 高知ユナイテッド SC VS FC刈谷	15:00	宿毛市総合運動公園	総合運動公園 ☎ 66-1467
5	月	ふれあい保育(リトミック・プール遊び)	10:00	宿毛幼稚園	宿毛幼稚園 ☎ 63-2914
6	火	社会を明るくする運動	13:30	宿毛文教センター	市民課 ☎ 63-1112
		中学生弁論大会 総決起集会	15:30		
8	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
		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
10	土	「部落差別をなくする運動」強調句問記念事業	9:30	宿毛文教センター	人権推進課 ☎ 62-0225
11	日	第25回西日本選手権大会 幡多予選(軟式野球)	9:00	宿毛市野球場	総合運動公園 ☎ 66-1467
12	月	ふれあい保育(リトミック・プール遊び)	10:00	宿毛幼稚園	宿毛幼稚園 ☎ 63-2914
		れんけいこうち防災人づくり塾	18:30	宿毛文教センター	危機管理課 ☎ 63-0951
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
		れんけいこうち防災人づくり塾	18:30	宿毛文教センター	危機管理課 ☎ 63-0951
16	金	生きがい大学	13:30	宿毛文教センター	長寿政策課 ☎ 63-9112
17	土	第18回だるま夕日宿毛カップ陸上競技大会 第3回幡多地区陸上競技記録会	10:00	宿毛市総合運動公園	総合運動公園 ☎ 66-1467
		こども食堂 ゆめ	12:00	みんなの ☺ おうち	こども食堂 ゆめ ☎ 090-5146-7529
18	日	第23回日本フットボールリーグ第17節 高知ユナイテッド SC VS 東京武蔵野ユナイテッド FC	15:00	宿毛市総合運動公園	総合運動公園 ☎ 66-1467
19	月	れんけいこうち防災人づくり塾	18:30	宿毛文教センター	危機管理課 ☎ 63-0951
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)
21	水	ほっと広場*南~母推(ぼすい)さんの事業	10:00	宿毛市総合社会福祉センター	健康推進課 ☎ 63-1113
		子ども陶芸教室(絵付け体験)	13:30 15:00	宿毛文教センター	中央公民館 ☎ 63-2618
		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
		れんけいこうち防災人づくり塾	18:30	宿毛文教センター	危機管理課 ☎ 63-0951
25	日	第49回四国王座杯 幡多予選(軟式野球)	9:00	宿毛市野球場	総合運動公園 ☎ 66-1467
		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
		休日市税納付窓口開設日	9:00	税務課	税務課 ☎ 63-1115
		ミズノサマーカップ 黒潮・宿毛2021(サッカー)(~27日)		宿毛市総合運動公園	総合運動公園 ☎ 66-1467
		沖の島アドベンチャーラン2021(カヌー&スイム)		沖の島	沖の島観光協会事務局 ☎ 69-1001
26	月	子ども陶芸教室(絵付け体験)	13:30 15:00	宿毛文教センター	中央公民館 ☎ 63-2618
		子ども絵手紙教室	13:30 15:00	宿毛文教センター	中央公民館 ☎ 63-2618
27	火	Blue Wave ユースカップ BATTLE OF 黒潮・宿毛2021(サッカー)(~29日)		宿毛市総合運動公園	総合運動公園 ☎ 66-1467
		れんけいこうち防災人づくり塾	18:30	宿毛文教センター	危機管理課 ☎ 63-0951
28	水	れんけいこうち防災人づくり塾	18:30	宿毛文教センター	危機管理課 ☎ 63-0951
29	木	献血	14:00	市役所	健康推進課 ☎ 63-1113
30	金	認知症予防教室	14:00	聖ヶ丘病院	聖ヶ丘病院 ☎ 63-2146
31	土	宿毛市長杯ミニバスケットボール大会2021(~8月1日)	10:00	宿毛市総合運動公園	総合運動公園 ☎ 66-1467
		宿毛!!	10:00	正和児童館	NPO 法人じんけんネットすくも ☎ 090-9710-3321
		ワクワクたいけんひろば	13:00		
		「1日塾」夏休みの宿題をしよう!! しげちゃんち~障害のある子どもとその家族みんなで楽しもう~	13:30	正和隣保館	手代岡隣保館 ☎ 66-0756

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。

64歳以下の方 新型コロナウイルスワクチン接種のご案内

接種場所 **宿毛市臨時診療所**（フジ宿毛店敷地内） **大井田病院** **筒井病院**

※フジ宿毛店や各医療機関では予約受付できません。

接種券発送スケジュール

12歳以上64歳以下の方に対して接種券を段階的に発送し、予約の受付を開始します。

※年齢は、令和4年3月31日時点となります。ただし、12歳については令和3年6月30日時点となります。

50～64歳の方 7月9日（金）頃発送

12～49歳の方 7月16日（金）頃発送

基礎疾患がある方は優先して予約ができます

優先予約期間 **7月10日（土）～7月22日（木）**

※接種券が届き次第、お早めにご予約ください。※予約は8月18日（水）まで

予約方法 **宿毛市ワクチン接種コールセンターへ電話** および **健康推進課窓口** のみ

49歳以下の方につきましては優先予約受付期間が短くなっておりまますので、接種券が届きましたらお早めにご予約ください。なお、基礎疾患のある方の優先予約は、LINEでは受け付けできませんので、ご注意ください。

基礎疾患のある方とは、次の病気や状態の方で、通院・入院している方と基準（BMI30以上）を満たす肥満の方となります。

- 慢性の呼吸器の病気 ●慢性の心臓病（高血圧を含む。） ●慢性の腎臓病 ●慢性の肝臓病（肝硬変等）
- インスリンや飲み薬で治療中の糖尿病または他の病気を併発している糖尿病 ●血液の病気（ただし、鉄欠乏性貧血を除く。）
- 免疫の機能が低下する病気（治療や緩和ケアを受けている悪性腫瘍を含む。） ●ステロイドなど、免疫の機能を低下させる治療を受けている
- 免疫の異常に伴う神経疾患や神経筋疾患 ●神経疾患や神経筋疾患が原因で身体の機能が衰えた状態（呼吸障害等）
- 染色体異常 ●重症心身障害（重度の肢体不自由と重度の知的障害とが重複した状態） ●睡眠時無呼吸症候群
- 重い精神疾患（精神疾患の治療のため入院している、精神障害者保健福祉手帳を所持している、または自立支援医療（精神通院医療）で「重度かつ継続」に該当する場合）や知的障害（療育手帳を所持している場合）

※BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m) ※BMI30の目安：身長170cmで体重87kg、身長160cmで体重77kg

一般予約受付期間 ※65歳以上の高齢者を含む接種券をお持ちの全ての方が対象です。

予約期間 **7月23日（金）～8月18日（水）**まで

予約方法

予約受付は、電話、LINE、窓口となります。

予約受付時間 8時30分～17時15分（8月18日（水）までは、土日・祝日も受付）



フジ宿毛店や各医療機関では予約受付できません。



電話で予約

宿毛市ワクチン接種コールセンター

0570-088063

（ナビダイヤル）



LINEで予約

24時間受付

（7月10日（土）～22日（木）は、LINEで予約はできません。）



窓口で予約

市役所1階健康推進課窓口で8時30分～17時15分まで受け付けます。（8月18日（水）までは、土日・祝日も受付します。）

予約の方法など、詳しくは接種券に同封するチラシをよくお読みください。ご予約の際は、接種券番号が必要となります。必ず、お手元に接種券をご準備のうえご予約ください。

接種券の発送直後は予約電話が集中し、しばらくお待ちいただく場合もあります。時間を置いてお電話いただくなど、皆様のご理解とご協力をお願いします。なお、予約受付をスムーズに行うため、年齢の高い方から段階的に発送しますが、ワクチンにつきましては、十分に確保できる見込みですので、接種券の発送までしばらくお待ちくださいますようお願いいたします。

健康推進課 0570-088063（ワクチン接種専用）

人のうごき 人口 19,681(-25) 男 9,250(-7) 出生 6 転入 46
(R3.6.1現在) 世帯 10,057(-2) 女 10,431(-18) 死亡 36 転出 41

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