

SUKUMO CITY.

宿毛市

広報すくも 2021.9

PICK UP

- P2 第75回高知県中学校総合体育大会結果報告
- P3 地域振興券の配布
- オクトーバー・ラン&ウォーク 2021
- P24 市民祭 2021 宿毛まつり 秋の一言花火



HUPI HOLLAND HUPI 我々宿毛市民はオランダ応援団!

(関連記事：22ページ)

第75回高知県中学校総合体育大会結果報告 (ベスト8以上)

7月17日(土)～26日(月)まで開催された県総体に、宿毛市から12種目に172人が出場し、日ごろの練習の成果を発揮しました。陸上女子100mハードル、陸上女子2年生1500m、柔道男子個人50kg級、空手道女子3年生形、ソフトテニス女子個人の5種目で1位になるなど輝かしい成績をおさめました。

陸上

男子団体	4位	片島中	男子3年生1500m	6位	田口 優和(片島中)
男子4×100mリレー	8位	片島中	女子100mハードル	1位	岡村 彩花(橋上中)
男子110mハードル	2位	島村 澄空(片島中)	女子800m	3位	嵐 花(宿毛中)
男子800m	3位	谷口 瑛大(片島中)	女子1年生1500m	4位	前田 凜乃(宿毛中)
男子800m	5位	田口 優和(片島中)	女子2年生1500m	1位	嵐 花(宿毛中)
男子砲丸投げ	3位	川村 涼太(片島中)	女子3年生100m	3位	岡村 彩花(橋上中)
男子1年生1500m	3位	竹村 碧維(片島中)	女子3年生1500m	4位	久保 真梨夏(片島中)
男子3年生100m	8位	松岡 海里(片島中)			

水泳

男子400mリレー	4位	宿毛中	男子200m自由形	6位	岡崎 利大(宿毛中)
男子50m自由形	3位	宮尾 淳之介(宿毛中)	男子200m自由形	8位	中田 龍斗(宿毛中)
男子50m自由形	5位	井上 大知(宿毛中)	男子400m自由形	5位	中田 龍斗(宿毛中)
男子100m自由形	4位	宮尾 淳之介(宿毛中)	男子100mバタフライ	7位	岡崎 利大(宿毛中)
男子100m自由形	5位	井上 大知(宿毛中)			

柔道

男子団体	2位	宿毛中
男子個人50kg級	1位	島崎 海璃(宿毛中)
男子個人55kg級	3位	山下 祈願(宿毛中)
男子個人55kg級	3位	小島 琉生(宿毛中)
男子個人73kg級	3位	松永 戴輝(宿毛中)

バドミントン

男子団体	ベスト4	宿毛中
女子団体	ベスト4	宿毛中
男子シングルス	4位	山中 友里(宿毛中)
女子ダブルス	ベスト8	石黒 華暖・長尾 心音(宿毛中)

ソフトテニス

女子団体	2位	東中
女子個人	1位	三浦 みどり・三浦 ひばり(東中)

空手道

女子1年生形	3位	蒲原 結愛(片島中)
女子3年生形	1位	上甲 羽葉(片島中)

相撲

団体	4位	片島中
個人	3位	住田 太智(片島中)
個人	5位	伊与田 航希(片島中)

剣道

男子団体	ベスト8	宿毛中
------	------	-----

軟式野球

男子	3位	東中
----	----	----

バスケットボール

女子	ベスト8	宿毛中
----	------	-----

※敬称略・順不同

☎ 学校教育課 ☎ 63-1102

宿毛の歴史講座3「地方長官を歴任した宿毛の人物群像」

「宿毛の歴史講座」第3回は、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、宿毛から輩出した4人の地方長官を紹介します。

日時 9月12日(日) 13時30分～15時

場所 宿毛文教センター1階 多目的ホール

講師 宿毛歴史館職員 **申込** 不要 **参加費** 無料 **定員** 50名

※マスクを着用の上でご参加ください。当日は検温・参加者名簿作成を実施します。

※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。



☎ 宿毛歴史館 ☎ 63-5496

マイナンバーカード交付率向上事業 地域振興券の配布

マイナンバーカード交付率向上事業の特典として、マイナンバーカードを受け取っている方へ地域振興券の配布をしています。

地域振興券は、**住民登録住所にゆうパック（転送不要）で送付**しています。既に受け取っている方でまだ振興券が届いていない方は、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と地域経済の活性化を図ることを目的としています。地域振興券には使用期限がありますので、**マイナンバーカードの受け取りがまだの方はお早めに受け取り**をお願いします。



地域振興券

地域振興券

金額 1人につき1セット5千円分（500円×10枚）

使用期間 8月1日（日）～令和4年2月28日（月）

対象者 12月28日（火）までにマイナンバーカードの受け取りをした方



マイナンバーカード交付率向上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の申請方法などは宿毛市ホームページ（<https://www.city.sukumo.kochi.jp/docs-08/26183.html>）からでもご確認できます。



問 市民課 ☎ 63-1112

～スポーツの秋にスマホで楽しく運動をはじめよう～ オクトーバー・ラン&ウォーク 2021

「最近、運動不足だなあ」と感じている皆さん、毎日の運動習慣を身につけながら楽しく健康づくりをしてみませんか。

「オクトーバー・ラン&ウォーク」とは

10月の1ヶ月間の走行・歩行距離を全国・市町村対抗のランキングで競い合うイベントです。スマホに専用のアプリをダウンロードしてランニングやウォーキングの距離を記録することで、市内をはじめ全国や県内での参加者ランキングに反映されます。

開催期間 10月1日（金）～31日（日） **参加方法** 次のスマホアプリをダウンロード（無料）して参加

ランニングの部

「TATTA」アプリ

※イベントページから参加申込が必要。



Android版

iOS版

ウォーキングの部

「スポーツタウン WALKER」アプリ

※設定することで自動的に参加。



Android版

iOS版

毎日の散歩や通勤を「スポーツ」として楽しんでもたり、冬場のマラソンシーズンに向けて走り込みのモチベーションアップに活用するなど、市民の皆さんと一緒に「スポーツの秋」を楽しみ、健康な身体を目指しましょう。



問 総合運動公園 ☎ 66-1467 /

オクトーバー・ラン&ウォーク大会事務局 ✉ october@runners.co.jp

インターネットを悪用した人権侵害をなくしましょう

インターネットによりコミュニケーションの輪が広がり、便利になる一方で、他人への中傷や侮辱、無責任なうわさ、特定の個人のプライバシーに関する情報の無断掲示、差別的な書き込みなど、人権侵害につながる行為が増えています。

インターネット上でも、直接人と接するときと同じようにルールやモラルを守り、相手の人権を尊重することが大切です。

お互い顔は見えなくても、インターネットでつながった先にいるのは、心を持つ生身の人間であることを忘れずに、コミュニケーションをとりましょう。

インターネットで人権侵害を受けた場合や差別的な書き込みを見かけたら、人権推進課や高知地方法務局四万十支局へご相談ください。



法務省
ホームページ

インターネット上での人権侵害を防ぐために

- 他人を誹謗中傷する内容を書き込まない
- 差別的な発言を書き込まない
- 安易にあいまいな情報を書き込まない
- 他人のプライバシーにかかわる情報を書き込まない
- 自分の書き込みが不特定多数の人に見られる可能性があることを意識する

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

四国デスティネーションキャンペーン (DC) 開催

10月1日(金)から3ヶ月間JRグループ6社および旅行会社の協力を得て、地元自治体や観光関係団体等が協力して全国から四国への観光客誘客と地域の活性化を目的とした国内最大級の観光キャンペーンを開催します。

期間中には、四国が誇る自然美をはじめ、多くの観光資材など「四国の魅力」を提案・発信します。

「四国に来て良かった。」「四国にまた行きたい。」と思っただけのキャンペーンにするためにも、お越しになるお客様への「おもてなし」等につきまして、皆様のご理解とご協力をよろしくお願いします。

開催期間 10月1日(金)～12月31日(金)



しあわせぐるり、
しこくるり。

～四国の 風・水・色 を感じて～

問 四国デスティネーションキャンペーン推進委員会事務局
(一社) 四国ツーリズム創造機構
☎ 087-813-0432

大江卓没後 100 年記念講演

近代ヒューマンイズムの先駆者大江卓の没後 100 年を記念する事業の一環として、記念講演を開催します。

日時 9月11日(土) 13時～14時30分

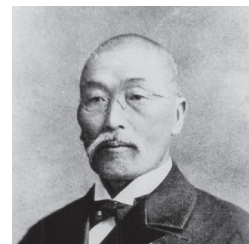
場所 宿毛文教センター1階 多目的ホール

講師 フェリス女学院大学教授 大西 比呂志 氏

参加費 無料 事前申込 不要 定員 150名

※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。



問 卓囲会 会長 大江貞男 ☎090-8697-2320

令和3年度宿毛市職員採用資格試験案内（令和4年度採用）



試験区分

試験区分	受験資格	採用予定人員
A 一般事務	昭和62年4月2日から平成16年4月1日までに生まれた人	5名程度
B 土木Ⅰ	昭和62年4月2日から平成16年4月1日までに生まれた人	若干名
C 土木Ⅱ (職務経験者)	昭和47年4月2日以降に生まれた人で、令和3年8月31日現在で民間企業等での職務経験が5年以上ある人	若干名
D 保育士	昭和62年4月2日以降に生まれた人で、保育士の資格を有する人または令和4年3月31日までに資格取得が見込まれる人	3名程度
E 保健師	昭和57年4月2日以降に生まれた人で、保健師免許を有する人または来春保健師免許取得が見込まれる人	1名
F 調理師	昭和62年4月2日以降に生まれた人で、調理師の資格を有する人または令和4年3月31日までに資格取得が見込まれる人	3名程度
G 消防士	平成4年4月2日から平成16年4月1日までに生まれた人で、準中型自動車運転免許を有する人または来春資格取得が見込まれる人 ※採用後は、宿毛市内に居住し通勤可能な人	若干名

申込方法

受付場所 総務課人事係(〒788-8686 桜町2番1号) **受付方法** 郵送または持参

受付期間 9月1日(水)～9月17日(金) ※郵送の場合は、9月17日付の消印有効

申込書等配布場所 ● 総務課人事係

● 宿毛市ホームページ(<https://www.city.sukumo.kochi.jp/>)からダウンロードできます。

※郵送で請求する場合は、返信用封筒(94円分の切手を貼付し、あて先を明記したもの)を同封のうえ、封筒の表に「採用試験申込書請求」と朱書して、総務課人事係まで送付してください。

試験概要

試験日 第1次試験 10月17日(日) 第2次試験 11月13日(土)・11月14日(日)

試験方法

第1次試験

- 教養試験(全職種 試験時間75分)
社会についての関心や基礎的・常識的な知識、職務遂行に必要な基礎的な言語能力・論理的思考力についての試験
- 性格特性検査(消防士以外 試験時間20分)
性格特性についての検査
- 職場適応性検査(消防士以外 試験時間20分)
職務に対する適応性についての検査
- 事務適性検査(一般事務 試験時間10分)
事務職員としての適応性等についての検査
- 専門試験(土木Ⅰ・Ⅱ、保育士、保健師 試験時間90分)
専門的な知識・能力についての試験
- 消防適性検査(消防士 試験時間計35分(20分・15分))
消防職員としての適応性についての検査

第2次試験

第1次試験合格者通知の際にお知らせします。

問 総務課人事係 ☎ 63-0948

情報コーナー

i 高知家手帳の予約受付中

2022年版「高知家手帳」の購入予約を受け付けています。



価格

- ポケット版 550円
- デスク判 800円

申込方法

各地区長または企画課へ申し込み

申込期限 9月15日(水)

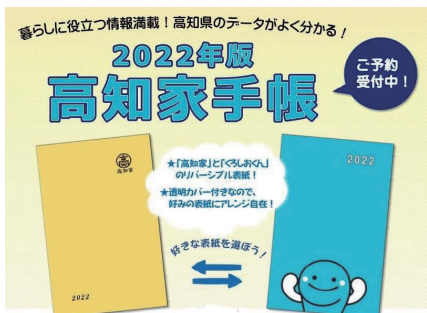
配布 10月下旬予定

支払方法

高知家手帳のお渡しと引き換えにお支払いください。
地区で取りまとめる場合は、地区長を通じてお支払いください。
企画課へ申し込みされた方は、個別にご連絡します。

高知県内の販売予定店舗

- 県内ローソン (一部店舗を除く)
- 県内ファミリーマート (一部店舗を除く)
- 県内サニーマート (一部店舗を除く)
- 県内TSUTAYA全店
- 明屋書店宿毛店



問 企画課 ☎ 63-1118

i 農地パトロールの実施

8月3日(火)、農業委員会と産業振興課による農地パトロールを実施しました。

市内を5班に分かれて調査を行いました。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。農業委員会では毎年市内の農地を調査し、さらに遊休農地の所有者に対して耕作を指導するように農地法で位置づけられています。荒れた農地は、不法投棄の温床にもなりかねないことから、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

i 社会生活基本調査

1日の生活時間の配分と過去1年間の活動状況などを調査する「社会生活基本調査」が10月20日(水)時点で実施されます。調査結果は、ワーク・ライフ・バランスの推進、少子高齢化対策など各種行政施策の基礎資料になります。対象となった世帯には、9月から10月にかけて調査員がお伺いしますので、皆様のご協力をお願いします。

※調査員は高知県知事が発行した「調査員証」を携帯しています。

問 高知県統計分析課
☎ 088-823-9346

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、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行います。

期間 令和3年7月～
令和4年1月末(予定)

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-○○○

※業者は宿毛市が発行する量水器取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～30分程度)
※ご不在の場合でも、取り替え可能な場合は施工します。取り替え済みのお知らせを郵便受け等に入れます。

問 水道課 ☎ 63-3552



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:宿毛市内で同時打ち上げ。市民祭2021宿毛まつり秋の一斉○○。○○に入る言葉はなんでしょう？(関連記事:24ページ)

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。
9月15日(水)(消印有効)

8月号の正解 A: 市民講座

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)



i 第58回幡多ふれあい 医療公開講座

日時 9月12日(日)

13時30分～15時30分
(開場13時)

場所 大方あかつき館
(幡多郡黒潮町入野6931-3)

内容

講演1

新型コロナワクチンについて

講師：幡多けんみん病院

小児科医長

寺内 芳彦 医師

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：高知大学医学部付属病院

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。お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 認知症になっても安心して暮らせるまちづくり

認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らせるまちを目指しています。取り組みの一つとして、認知症と上手に付き合っていくための正しい知識を得る機会として出前講座を実施しています。

内容や日程について調整後、講座を開催します。お気軽に申込みください。

時間 30分～90分

※内容によって異なります

内容

認知症について・認知症の方との接し方について など

対象者 市内在住の方

問 宿毛市地域包括支援センター

☎ 65-7665

長寿政策課 ☎ 63-9112

i 自動車事故被害者援護制度

育成資金貸付制度

対象者 自動車事故により保護者が死亡または重度後遺障害者となられた方の0歳から中学卒業までのお子さん

返済期間 中学卒業後20年以内

※大学等進学の場合、猶予あり

介護料支給制度

対象者 自動車事故が原因で脳・脊髄・胸腹部臓器を損傷し重度の後遺障害を持ったため、常時または随時の介護が必要な状態にある方

制度や申請方法など詳しくはお問い合わせください。

問 自動車事故対策機構(ナスバ)

高知支所

☎ 088-831-1817

i 自筆証書遺言書保管制度

法務局では「自筆証書遺言書保管制度」に関する事務を取り扱っています。ご自分で作成した大切な遺言書を法務局(遺言書保管所)でお預かりします。

お預かりした遺言書は、その原本およびデータを長期間適正に保管・管理します。

詳しくは法務省ホームページ(http://www.moj.go.jp/MINJI/minji03_00051.html)をご覧ください。

問 高知地方法務局四万十支局

☎ 0880-34-1600



i ひきこもり経験者による支援がスタート

高知ひきこもりピアサポートセンターでは、ひきこもりの方ご本人とご家族からの相談を受け、寄り添い型の支援を行っています。
(<https://kochi-piacen.org/>)
高知本部への問い合わせ先は、ホームページをご確認ください。

幡多サテライト

相談方法

●電話 ●メール ●来所
※無料で訪問支援も行います。

受付時間 13時～17時

(火・木・土・日)

※祝日・年末年始を除く

問 高知ひきこもりピアサポートセンター幡多サテライト

☎ 080-8632-9520

✉ soudan_hata@kochi-piacen.org



令和3年

社会生活基本調査

調査実施日
令和3年10月20日

総務省統計局・都道府県

Kochi ebooks

高知県の情報ポータルサイト

情報コーナー

i 知的財産に関する 臨時相談窓口開設

INPIT 高知県知財総合支援窓口は、次の日程で知的財産に関する無料相談窓口を開設します。特許や商標、ノウハウ管理に関することなど、この機会にぜひご相談ください。

日時 10月25日(月)
13時～17時

場所 宿毛商工会議所
(宿毛1748番地3)

申込方法

● 電話

※原則事前予約制です。

※予約に余裕がある場合のみ先着順で当日も受け付けます。

問

INPIT 高知県知財総合支援窓口
(運営：(一社)高知県発明協会)
☎ 088-854-8876

i 国民生活センター等を かたる詐欺に注意

国民生活センターや消費生活センターをかたるニセのメールや電話にご注意ください。

センターが示談金の受け取り等の手続きに関して相談者以外に連絡をとることはありません。

またどのような名目でもお金を要求したり、預かったりすることは絶対にありません。そのような連絡があったときや心配なときは消費生活センター(☎188)等にご相談ください。

問 企画課 ☎ 63-1118

i 無料合同労働相談会

パワハラ、退職、解雇といった職場の問題でお悩みの方を対象に、国や県などの労働相談機関等が合同で無料相談会を開催します。

当日は、弁護士や司法書士、社会保険労務士といった専門家が面談または電話でお受けします。事業主の方も相談できますので、お気軽にご相談ください。

日時 10月29日(金)
10時～17時

場所 高知県庁北庁舎

※受付は、4階、高知県労働委員会事務局で行います。

当日専用相談ダイヤル

☎ 088-821-4661

※事前予約優先 ※先着順

予約期間 10月26日(火)
17時まで

申込先 高知県労働委員会事務局
随時ご相談をお受けしています。
お気軽にお問い合わせください。

問 高知県労働委員会事務局
☎ 088-821-4645

i 投資信託トラブルに注意

投資信託に関する相談が増加しています。中でも契約当事者が60歳以上の相談が約8割を占めており、その割合も増えています。投資信託は預貯金とは異なり元本が補償されるものではないことを認識し、契約する場合は慎重に判断することが大切です。十分に理解できない契約は控えましょう。心配なときは消費生活センター(☎188)等にご相談ください。

問 企画課 ☎ 63-1118

i けんみんいきいき講座

日時 9月14日(火)
11時～11時30分

場所 幡多けんみん病院
3階大会議室

テーマ

健康生活を維持するために

講師

内科医師 野島 滋 医師
薬剤師 野村 沙巴 さん
臨床検査技師 濱田 康意 さん

参加費 無料 **申込** 不要

※感染症の流行状況により開催を中止する場合は、ホームページに掲載します。
※高知家健康パスポート事業対象講座

問 幡多けんみん病院
☎ 66-2222

i 認知症予防教室

聖ヶ丘病院で認知症予防教室を開催します。9月は「認知症予防と運動」というテーマで聖ヶ丘病院の理学療法士がお話しします。

日時 9月24日(金)
14時～15時

場所 聖ヶ丘病院 作業療法室
(押ノ川1196)

参加費 無料 **事前申込** 電話

駐車場 有

※新型コロナウイルスの影響で中止に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

休日市税納付窓口開設日

月	日	場所	開設時間
9	26(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

9月 4・5・11・12・19・20
10月 2・3・9・10・16・17・
23・24・30・31

納期限

固定資産税 3期
国民健康保険税 3期
介護保険料 3期
後期高齢者医療保険料 3期

9/30 (木)

納付は 口座振替・コンビニ納付 が便利



募 土佐MBA受講生募集

宿毛市では、土佐 MBA (土佐まるごとビジネスアカデミー) の講座を「特定創業支援等事業」に位置づけています。経営、財務、販路拡大、人材育成の各分類にかかる講座を1講座以上受講した方は、「特定創業支援等事業」による支援を受けたことの証明書を取得でき、会社設立時の登録免許税の軽減措置等、国等が行う支援を受けることができます。

なお、オンライン受講が中心ですが、オンラインでの受講が困難な場合はご相談ください。

問 商工観光課 ☎ 63-1119



募 婚活サポーター独身者交流会開催のお知らせ

新規の相談者大歓迎です。独身者の方本人だけでなく、ご家族の方からの相談もお受けします。

※新型コロナウイルス感染症対策を行ったうえで開催します。

日時 10月16日(土)
14時～15時30分

場所 宿毛文教センター
2階 会議室

申込 不要

対象者 出会いへの支援を希望する独身者の方等

内容

相談者同士の交流・サポーターとの交流・サポーター制度の説明

問 すまいるサポート 高橋まりえ
☎ 090-9455-1264

募 「フェスティバル土佐第50回ふるさとまつり」出展者募集

対象は宿毛市内で事業を行っている個人事業主や中小企業者で、市内で生産または加工している特産品や、調理食品も屋台販売の衛生基準を満たすものであれば販売可能です。

日時 11月5日(金)～7日(日)
9時～16時30分
(最終日は16時まで)

※原則、3日間参加

開催場所

高知市鏡川河畔・みどりの広場

出展料

- 1小間=27万5千円、
- 半小間=13万7,500円

※出展事業者数に応じて按分します。

※宿毛市が概ね半額を補助しますが、払い込み時の送金手数料や流し台等小間内設備料金は別途事業者負担です。

小間サイズ

1小間=7,200mm×2,700mm
半小間=3,600mm×2,700mm

申込方法

出品物等アンケートを商工観光課窓口または宿毛市ホームページより取得

- 商工観光課へ持参
- 郵送

申込締切 9月15日(水) 必着

※申し込み多数の場合は抽選となります。

問 商工観光課 ☎ 63-1119

募 市営住宅入居者募集

市営住宅

募集団地

- ニノ宮団地 2戸 3DK
- 小森第2団地 2戸 3DK
- 橋上団地 1戸 3LDK

受付期間

9月8日(水)～21日(火)

西町地域振興住宅

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)

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

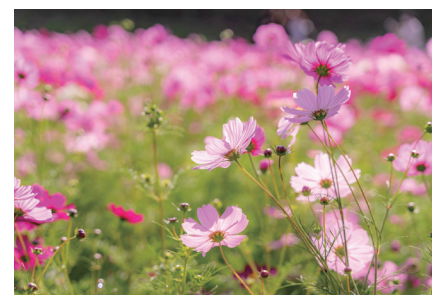
申込書記布場所

- 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



家庭内での医薬品や洗剤の誤飲を防止しましょう

子どもは5か月くらいになると物をつかめるようになり、手にした物を何でも口の中に入れてようとします。万が一、医薬品や洗剤などを誤飲した場合、重大な症状を引き起こすこともあるため注意が必要です。

- 子どもの目に触れない場所や、手の届かない場所に保管しましょう。
- 服用後、使用後はそのまま放置せず、速やかに元の安全な場所に片付けましょう。

万が一、誤飲事故が発生してしまった場合には、基本的には吐かせずに、同じものを病院に持参して受診しましょう。応急手当が分からないときや受診の必要性は、医療機関や子ども医療電話☎ #8000に相談しましょう。



問 企画課 ☎ 63-1118

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と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
での申し込みも受付
けます。

日時 **9月4日** (土)

● **10時～12時** 「チョコレートマグネット教室」 **講師** 岡 梨衣 先生
チョコレートの包装紙でかわいいマグネット小物を作ります。

(参加費500円(お弁当付き※持ち帰りOK)/申込み制/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)

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、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 **9月4日** (土) **場所** 正和隣保館

● **13時30分～15時** ボッチャ **講師** 宿毛市スポーツ推進委員

(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

安心安全な居場所の提供やイベントを行っています。



場所 みんなの🏠おうち (中央1丁目1-30)

9月の開催日時		内容
9時～12時	14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
	21日(火)	
15時～18時	9日(木)	宿題したり、遊んだり、お友達と一 緒にどうぞ!
	16日(木)	

ゆめ・スマイルイベント「秋のコンサート！」

地元の有志の方々の人気アニメソング・童謡など沢山の曲を多彩な楽器で演奏してくれます！

日時 **9月18日** (土) 10時～12時

場所 宿毛まちのえき 林邸

参加費 無料

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

毎月手作りの美味しいお弁当を用意しています。イベントの後、お弁当を配布します。



日時 **9月18日** (土) 12時～

場所 宿毛まちのえき 林邸

料金 お弁当 200円 (要予約)

9月のメニュー

● 3色どんぶり ● 野菜の揚げびたし ● 果物

● 彩サラダ ● かぼちゃのケーキ ●ゼリー

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

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



宿毛まちのえき林邸 秋宵のあかり

宿毛まちのえき林邸 秋宵のあかり

新型コロナウイルス収束への願いをこめて、「宿毛まちのえき林邸」に灯りをともすライトアップイベントを開催いたします。

日時 9月18日(土)～20日(月)

9時～20時 ※期間中はカフェも20時まで営業

幡多のあかり展

宿毛まちのえき林邸本館和室にて、幡多地域の灯りを紹介する展示を開催します。

期間 9月11日(土)～20日(月)

9時～17時

※9月13日(月)～14日(火)は開催しません。

ワークショップ

●林邸のライトアップ直前！みんなで作って、林邸を明るくともそう！竹あかりワークショップ

日時 9月18日(土) 13時～16時(1人約30分程度)

場所 宿毛まちのえき林邸 中庭

参加費 100円 **内容** デザインされた竹に竹用ドリルで穴をあけていきます。

●幡多ひのきで灯りをともそう！自分だけの灯りを作ろう！

日時 ●9月4日(土) 9時～17時

●9月11日(土) 9時～17時 ●9月18日(土) 9時～12時

場所 宿毛まちのえき林邸 中庭

内容 いろいろな形のクラフトパンチなどを使用し、ひのきペーパーに穴を開けて灯りのデザインを作ろう！9月18日(土)からの夜間のライトアップに使用します。

問 宿毛まちのえき林邸 ☎0880-79-0563

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)

●わかりやすい！まとめやすい！小学生の自由研究

ガリレオ工房 編著

永岡書店



楽しくチャレンジしよう！実験・観察・工作・調査の4つのテーマに分け、小学生の自由研究を紹介。手順を写真で説明し、研究の応用や、発表のためのまとめ方の見本も掲載する。

●ムーミン一家の海の冒険

トーベ・ヤンソン 原作／徳間書店

●オレじてんしゃ！

石井聖岳 作／ほるぷ出版

●竜とそばかすの姫

細田守 著

挿絵 イケガミヨリユキ

KADOKAWA・角川つばき文庫

17歳の高校生・鈴は、母を事故で亡くし、現実世界では心を閉ざしていた。だが、インターネット上の超巨大仮想空間「U」に「ベル」というアバターで参加し…。

2021年7月公開アニメ映画の監督による書き下ろし原作小説。

●しっかりわかるワクチンと免疫の基礎知識

峰宗太郎 監修／池田書店

●食と農のプチ起業

小野淳 著／イカロス出版

本の読み聞かせ

坂本図書館では本の読み聞かせを毎週水曜日に開催しています。予約は不要で、誰でも無料で参加できます。感染対策も講じながら開催しておりますので、ぜひご参加ください。

日時 毎週水曜日(祝日の場合はお休み) 15時30分～16時30分

場所 坂本図書館 絵本コーナー



問 坂本図書館 ☎63-2654

防災士養成講座

防災士とは、地域や事業所などの社会の様々な場で、防災力向上のための活躍が期待され、防災に関する十分な知識、技能を有する人のことをいいます。

宿毛市では、高知県が開催する防災士養成講座に参加し、防災士資格を取得しようとする意欲のある方に対して支援を行っていますので、防災士資格取得を考えている方はぜひご活用ください。

なお、防災士資格を取得するには、普通救命講習も受講する必要がありますので、講座と併せて受講していただきますようお願いします。



高知県防災士養成講座

開催日 10月23日(土)～24日(日)

場所 四万十市社会福祉センター 大会議室

申込期限 9月17日(金)まで

※日程は一例であり、他会場で講座及び普通救命講習を受講することも可能です。

※新型コロナウイルスの感染状況等により日程が変更になる場合があります。

普通救命講習

開催日 10月30日(土)

場所 四万十市社会福祉センター 大会議室

宿毛市防災士養成事業費補助

対象者 講座を受講し、資格取得後に地域の防災活動の中心となり、積極的に活動する意思のある者

補助金額 ● 防災士資格取得試験受験料 3千円(全額補助)

● 防災士認定証登録申請手数料 5千円(全額補助)

※希望者が定員を超えた場合は抽選となる可能性があります。 ※ご興味のある方は、危機管理課までお問い合わせください。

問 危機管理課 ☎63-0951

地域おこし協力隊着任



名前：^{やました こうへい}山下 耕平 前住所：兵庫県神戸市

任務：自伐型林業の担い手

意気込み

宿毛市の産業の可能性に魅力を感じ宿毛への移住を決めました。

主なミッションは、自伐型林業の担い手になることです。また、鳥獣対策に興味があるので何らかの形で関わりたいと考えてます。

何をやるにしても初めてな事ばかりなので、1つひとつ経験や技能を習得して皆さまから頼られるようがんばります。

宿毛は、山・川・海が近く自然に囲まれた場所なので、今まで経験してこれなかった体験をしていきたいです。

色々と教えて頂きたいので、街で見かけた際にはお気軽に声を掛けて頂けたら幸いです。



名前：^{きのした としき}木下 俊樹 前住所：東京都北区

任務：自伐型林業の担い手

意気込み

宿毛に移住する前は漁師をしていました。

その中で海の調査をする仕事をしていた時の話なのですが、日本だけでなく海全般で汚染が進んだり、乱獲することにより魚が減少している事が分かりました。

山を整理していき環境が良くなれば、川から海へ流れていくプランクトンが増え、魚の餌になります。

林業を経験し山を理解して、海と山をより良い状況を作ればと考えています。

宿毛市の生活に早く慣れ、山や皆様のお力になれるよう一生懸命頑張ります。

問 産業振興課 ☎63-1117

昭和レトロな写真、アイテムを探しています

(一社)宿毛市観光協会と宿毛観光市民ガイドの会では、10月に林邸を中心に行われるイベント第1回すくも浪漫探遊「昭和レトロとなつかしの宿毛ミニ博覧会」で展示用のレトロな写真やご家庭で昔使っていたアイテムなどを募集しています。

昭和の暮らしぶりを感じる写真や日用品、雑貨、家電、映画のポスターなど、お家に眠っているものをお貸しください。

搬入場所・期間

- 写真は9月20日(月)までに、宿毛駅構内にある宿毛市観光協会事務局までお持ちください。
- アイテムは9月13日(月)～20日(月)の8日間、13時～15時のあいだに真丁商店街、喫茶ラ・セーヌ東隣りの空き店舗にお持ちください。

※搬入、搬出は、恐れ入りますが皆さんのご協力をお願いします。

※新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点からイベントが中止となる場合があります。



問 (一社)宿毛市観光協会 ☎63-0801

宿毛観光市民ガイドの会 ☎090-9552-5605

下水道使用料の賦課漏れについて(お詫び)

本市において、公共下水道に接続されているにもかかわらず下水道使用料を賦課していない賦課漏れがあることが判明しました。

この度の賦課徴収漏れにより、負担の公正、公平性を損なう事態を招き、また、賦課徴収漏れの対象者となる皆様に遡及して下水道使用料の納入のお願いをすることになり、市民の皆様にご迷惑をおかけしたことについて、心よりお詫び申し上げます。

賦課漏れの概要

本年6月1日、お客様から「下水道を使用しているのに下水道使用料の請求が来ていないのはなぜか」とのお問い合わせがあり、上下水道料金システムで確認したところ、水道料金のみ賦課し、下水道使用料が賦課できていないことが判明しました。

そのため、水道料金システム及び排水設備の申請関係書類の調査を行い、現時点で、46件1,986,590円の賦課漏れが判明しております。

そのうち、28件874,410円については、適正な時期まで遡及せず、賦課漏れが発覚した時点から賦課するといった、不適切な事務処理が行われていました。

判明後は、賦課漏れとなった方に対して、順次戸別訪問しお詫びの上理由を説明するとともに、分割納付等必要に応じた対応により遡及賦課に対する理解を頂けるよう努めております。

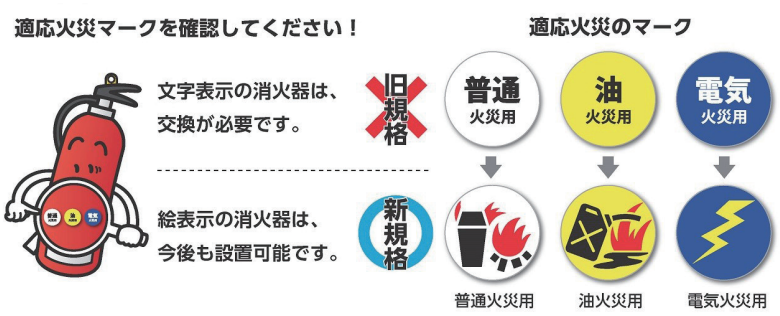
今後も調査を継続するとともに、同様の事案を発生させることがないよう適正な事務処理に努めてまいります。

問 水道課下水道係 ☎63-1009 FAX 63-3304

旧規格消火器 12月31日(金)までに交換を

旧規格消火器は、2021年12月31日(金)までに交換が必要

消防法令に基づいて消火器の設置が義務付けられている建物等で、平成23年1月1日の規格省令改正により既に型式が失効している消火器を継続的に設置できるのは12月31日(金)までです。令和4年1月1日以降は、型式が失効した消火器の設置は認められませんので、計画的な交換・リサイクルをお願いいたします。適応火災のマークが文字で表示されている消火器や「設計標準使用期限」が記載されていない消火器は、型式が失効した旧規格のものです。



消火器の設計標準使用期限は「おおむね10年」

見た目が新しく見える消火器でも、長い間設置していると経年で不具合が生じることがあります。メーカーが推奨する業務用消火器の設計標準使用期限は約10年です。また、住宅用消火器の有効期間はおおむね5～6年です。ご家庭に任意で設置している消火器には交換義務はありませんが、当該期限内での交換を推奨します。

日頃から消火器の点検を

消火器は高圧ガスを使用して、消火粉末や、消火液を放出する構造になっています。容器が錆びたり、傷があると破損する危険性があります。

事象事例として、老朽化した消火器を使用した際にレバーを握ると底の部分が圧に耐えられず破損して顔面に直撃し大けがを負った事例や、個人で古い消火器を廃棄していて破裂し大けがを負った事例などがあります。錆びによる腐食やキズ、変形、ゆるみなどがあるものは消火器が圧力に耐えられず、破裂する危険がありますので次の点にご注意ください。

- 水のかかる場所、湿気のある場所に設置しない。
- 時々点検し、錆びや傷がないか確認する。

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

日本年金機構を装った不審メール・SMSにご注意

日本年金機構を装い、お客様の個人情報を盗み出そうとするメール(ショートメッセージサービス(SMS)を含む)や不審なサイトへ誘導しようとするメールが確認されておりますので、ご注意ください。

ロゴマークを使用したメールに注意

日本年金機構のロゴマークを使用し、日本年金機構年金払戻管理局、払戻金部門など、日本年金機構に存在しない部署の名前を騙り、年金残金を振り込む名目で、お客様のお名前、口座番号などの情報を返信させようとするメールにご注意ください。日本年金機構では、メールでお客様の口座番号などをお尋ねすることはありませんので、ご注意ください。

日本年金機構とは全く関係のない不審なサイトに誘導しようとするメール

日本年金機構ではSMSによるお知らせ(携帯電話やスマートフォンの電話番号宛でのメッセージ送信)は行っておりません。送信元のメールアドレスを確認してください。日本年金機構からのメールは、送信者アドレスが、「xxx@xxx.nenkin.go.jp」となっております。メール内容などに不審な点を感じる場合は、メール記載のリンク先をクリックしないようにしてください。

(問) 幡多年金事務所 ☎0880-34-1616 (自動音声案内)

「ねんきん定期便」をお届けしています

年金制度への理解を深めていただくことなどを目的に、毎年誕生月に、ご自身の年金記録を記載した「ねんきん定期便」をお送りしています。次のとおり「ねんきん定期便」は年齢によって形式や記載される内容が異なります。

区分		送付形式	内容		備考
毎年 (節目の年以外)	50歳未満	はがき	直近1年間の情報	これまでの加入実績に応じた年金額	被保険者の誕生月に郵送
	50歳以上			年金見込額	
節目の年	59歳	封書	全期間の年金記録情報	年金見込額	
	35歳、45歳			これまでの加入実績に応じた年金額	

「ねんきん定期便」が届いたら

「ねんきん定期便」に記載されている年金加入記録の内容を十分にご確認ください。年金加入記録に「もれ」や「誤り」がある場合には、「年金加入記録回答票」に必要事項をご記入いただき、同封の返信用封筒にてご返送していただくか、幡多年金事務所へお問い合わせください。

※35歳、45歳、59歳の「ねんきん定期便」(封書)には、年金加入記録回答書と返信用封筒を同封しています。

※これまでにお送りした「ねんきん特別便」や「ねんきん定期便」などで、すでに年金加入記録の調査のお申出をいただいている期間については、新たに「年金加入記録回答書」を提出いただく必要はありません。

「わたしとみんなの年金ポータル」LINE 公式アカウント

厚生労働省では、年金について知りたいことがすぐに探せるポータルサイトを開設しています。このLINE公式アカウントは、年金に関する疑問について会話形式で調べることができるほか、年金事務所や年金に関する相談先を検索することができるなど、年金について知りたいことを調べることができます。



「わたしとみんなの年金ポータル」
LINE 公式アカウント

LINE 公式アカウントでの個人情報の取扱いについて

このLINE公式アカウントは、すでに年金ポータルにおいて公開されている情報を元に、年金制度や手続きについて紹介するものであり、個人情報を取り扱うものではありません。また、厚生労働省が、政府の定めたLINEサービスなどの利用の際の考え方(ガイドライン)に則って運営しています。

主な機能

- **わたしの年金**
年金に関する手続きを、「20歳になったら?」「結婚、離婚、出産、育児をするときは?」など
- **みんなの年金**
年金の仕組みに関する説明や情報を、「年金のしくみは?」「私的年金ってどんな年金?」など
- **年金事務所検索**
年金事務所を、位置情報及び都道府県から検索
- **年金について相談**
相談内容に応じて、日本年金機構や年金事務所の窓口、関連するホームページのリンク先を案内

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

日本年金機構幡多年金事務所による

年金相談

☎ 幡多年金事務所 ☎ 0880-34-1616

日時 9月21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。

子どものおやつについて考えよう

「おやつは必要なもの?」「いつから、どんなものを食べさせたらいい?」など子どものおやつについて、気になることが多いのではないのでしょうか。子どものおやつについて、一緒に考えてみましょう。



おやつはなぜ必要?

子どもは、成長や元気よく活動するためにエネルギーをたくさん必要としますが、消化器官が未熟で一度に必要な量を食することができないため、3食の食事に加えて、栄養を補うためのおやつが必要です。

いつから?

- 離乳完了の頃（母乳またはミルク以外の3回の食事をよく噛んでしっかり食べられる頃）
- 年齢の目安は1歳～1歳半頃

どんなもの?

おやつは市販のお菓子だと考えてしまいがちですが、子どもにとっておやつは必要な栄養を補うものであるため、塩分や糖分の少ないもの、栄養のあるものにしましょう。



いつ・どのように?

- 朝・昼・晩の3食に影響がない時間で、目安は1歳～3歳では10時と15時、4歳～6歳では15時
- 食べる時間は、15分程度と決め、ダラダラと食べないようにしましょう

まだまだ暑い日が続くため、お水やカフェインの入っていない麦茶などで水分補給をしながら、楽しくおやつを食べましょう!

問 健康推進課 ☎ 63-1113

お誕生おめでとう
(令和3年7月受付分)

住所	赤ちゃん	保護者
錦	たにくち 谷口 結菜	裕亮

ご冥福をお祈りします
(令和3年7月受付分)

住所	氏名	享年
平田町黒川	松岡 幸子	90
平田町戸内	田中 房尾	93
山奈町山田	山戸 修吉	93
貝塚	谷本 登恵子	87
小筑紫町大海	浦尻 喜久美	79
山奈町山田	川田 昌男	67
さくらが丘	石黒 敏密	85
山奈町芳奈	和田 洋子	74

※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

安心して医療を受け続けるために お薬のもらい方

年々医療費は増え続けており、このまま医療費が増え続けると、国民健康保険税の引き上げや医療保険制度の崩壊につながるかもしれません。

いつまでも安心して医療を受けられるよう、薬局でお薬をもらうときには、次のことを実践してみましょう。



かかりつけ薬局をもちましょう

かかりつけ薬局では、複数の医療機関で処方された薬の情報を管理し、薬の重複や飲み合わせをチェックしてもらうことができます。そうすることで、無駄な医療費を減らしたり、薬の副作用等の悪影響を防いだりすることができます。



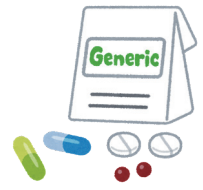
お薬手帳を一冊にまとめましょう

お薬手帳には、薬の重複を避ける、副作用の回避や飲み合わせの確認、副作用歴・アレルギー歴などの確認といった役割があります。そういった役割を十分に発揮させるために、お薬手帳は一冊にまとめ、かかりつけ薬局でお薬をもらいましょう。



ジェネリック医薬品を活用しましょう

ジェネリック医薬品とは、新薬（先発医薬品）と同じ有効成分で製造されており、同等の効果がある薬です。新薬の特許が切れた後に製造販売されるため、開発コストが抑えられ、価格が新薬より大幅に安くなります。また、安全性や有効性について、国による厳しい審査が行われた上で、製造販売が認められています。ジェネリック医薬品への変更が不安な方は、短期間だけジェネリック医薬品を試すこともできるので、かかりつけ医やかかりつけ薬局に相談してみましょう。



問 市民課 ☎ 63-1112

令和4年度「児童福祉週間」標語の募集

児童福祉週間とは、「子どもたちがいきいきと、夢と希望をもって幸せに育つにはどうしたらいいのだろう」ということをみんなで考えるとともに、このような考え方を広く知ってもらうための1週間です。

毎年5月5日の「こどもの日」から1週間を「児童福祉週間（5月5日～5月11日）」と定め、厚生労働省では、令和4年度の児童福祉週間の標語を募集しています。最優秀作品に選ばれた標語は、児童福祉週間のポスターやイベントに使用されます。詳細は、(公財)児童育成協会のホームページ (<https://www.kodomonono-shiro.or.jp/jigyoo/hyougo>) をご覧いただくか、お問い合わせください。



募集期間 8月1日(日)～9月30日(木) ※郵送の場合は、当日消印有効。

募集内容 子どもたちを応援する標語や、未来に向けての子どもたちからのメッセージとなる標語。

応募先 (公財)児童育成協会 「標語募集」係 ☎ 03-5357-1174 FAX 03-5357-1809

主催 厚生労働省・(社福)全国社会福祉協議会・(公財)児童育成協会

問 福祉事務所 ☎ 63-1114

9月10日から16日は自殺予防週間です

自殺の背景には、自殺を考えるほど追いつめられた「こころ」の問題があるといわれています。自殺を考えている人は何らかのサインを発していることが多く「いつもと違う」という周囲の気づきを自殺予防につなげることが重要です。

この機会に、あなたやあなたの身近な人のこころの健康について考えてみませんか。

こころの健康について、いつでもどこでも確認できる方法として、「こころの体温計」を紹介します。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、次の項目のチェックができます。



こころの体温計でチェックできる項目

- **自らのこころの状態を知る**
「本人モード」チェック
- **身近な家族を思いやって**
「家族モード」チェック
- **あなたの眠りはいかがですか？**
「睡眠障害」チェック
- **あなたは困った時どう乗り切りますか？**
「ストレス対処タイプ」テスト
- **アルコールと付き合い方をわきまえていますか？**
「アルコールチェックモード」
- **ギャンブルに依存していませんか？**
「ギャンブル依存症チェック」

チェックしてみて、気になることがあれば、ひとりで悩まず、気軽に相談しましょう。

悩みを抱えている人が、一人で相談に行くことが難しい場合は、一緒に相談に行こうと勧めることも安心につながります。

(<https://fishbowlindex.jp/kochip/demo/index.pl>)

ご利用上の注意

利用料は無料で通信料のみかかります。



相談窓口	電話番号	開設時間
健康推進課	☎ 63-1113	8:30 ~ 17:15 月曜～金曜 (祝日・年末年始除く)
幡多福祉保健所	☎ 0880-35-5979	
高知県立精神保健福祉センター	☎ 088-821-4966	
お酒の悩み事相談 幡多断酒会	☎ 090-1173-4672	15:00 ~ 21:00 毎日

問 健康推進課 ☎ 63-1113

傾聴ボランティア たんぽぽ

「傾聴」とは、その人の傍らに立ち、その声に耳を傾け、思いに寄り添うことです。

傾聴ボランティア「たんぽぽ」では、ご自宅へ訪問しお話を聴かせていただく活動をしています。

傾聴を希望される方、傾聴ボランティアに興味のある方は、お気軽にご連絡ください。



問 宿毛市社会福祉協議会 ☎ 65-7665

さくらクラブ宿毛

高齢者同士の支え合いや地域の結びつきがますます重要になってくる中、注目されるのが「さくらクラブ宿毛（老人クラブ）」の活動です。

一人では続かないけれど、スポーツや体操に誘ってくれる仲間がいる、楽しく参加できる趣味の活動がある。さくらクラブ宿毛で活動することは、大きな安心と元気づくりに繋がります。楽しい活動だけでなく、地域の清掃や見守り活動など、地域を支える自主的な活動も行っています。住みやすいまちをつくっていくこともさくらクラブ宿毛の大切な役目となっています。

クラブ活動に参加し、仲間と一緒に明日を実りあるものにしませんか。

対象者 宿毛市在住のおおむね 60 歳以上の方



サークル活動一覧

	活動日（頻度）	時間	場 所
将棋サロン	毎週火曜日（毎月4回）	9時30分～12時	宿毛市総合社会福祉センター
書道教室	第1、3火曜日（毎月2回）	9時30分～11時30分	宿毛市総合社会福祉センター
宿毛創年太鼓	毎週火曜日（毎月4回）	13時30分～15時30分	宿毛市総合社会福祉センター
歌謡体操	毎週水曜日（毎月4回）	13時～15時	宿毛文教センター
フロッカーボッチャ	第1、3木曜日（毎月2回）	13時30分～15時30分	宿毛市和田体育館

※サークル活動のほか、グラウンドゴルフ大会や公式ワナゲ大会、スポーツ大会などのイベントを行っています。

問 長寿政策課 ☎ 63-9112

宿毛市老人クラブ連合会事務局（宿毛市総合社会福祉センター内）☎ 65-7665

献血バスがやってきます

市民の皆さんには献血にご理解とご協力をいただき、ありがとうございます。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生じるとは思いますが、状況をご理解いただき、ご協力をお願いします。

※コロナワクチンを48時間以内に接種された方は献血をご遠慮いただいております。



月日	実施場所	受付時間
9月8日（水）	新日電熱工業（株）	10時30分 ～ 11時30分
	宿毛商銀	13時45分 ～ 15時15分
	大井田病院	16時 ～ 17時30分
9月9日（木）	CKD シコク精工（株）	9時 ～ 11時15分
	筒井病院	13時 ～ 15時

問 健康推進課 ☎ 63-1113

新型コロナ対策を踏まえた介護予防・フレイル（虚弱）対策 栄養バランスの良い食事でフレイル対策をはじめよう

新型コロナウイルスを防ぐための自粛生活が長くなり、食事の量が減ったり、偏ったりすると、体の抵抗力が落ちやすくなります。**抵抗力を高めて感染症にかかりにくくするために**、栄養をしっかりとることが大切です。低栄養状態の予防のため、「たんぱく質」と「エネルギー」になる食品を意識してとりましょう。



食べて元気にフレイル（虚弱）を予防しましょう

食事は活力の源です。「主食」「主菜」「副菜」のそろった「一汁三菜」を食事の基本にすると、栄養バランスがよくなります。食が進まないときは、たんぱく質が多い主菜から食べましょう。

主食（エネルギー）	主菜（たんぱく質）
ごはん、パン、めん類 などの炭水化物 （糖質、食物繊維） 	肉、魚、卵、大豆製品 などのたんぱく質が主体 のメイン料理 
副菜	その他
野菜、きのこ、いも、海藻類 などのビタミン、ミネラル、 食物繊維を多く含んだおかず 	汁物、飲み物、牛乳、 乳製品、果物など 

栄養バランスを整えるためには「かむ力」が大切です

「かむ力」が衰えはじめると、やわらかい食材ばかりを選びがちになり、栄養バランスも崩れます。食事にひと工夫しましょう。

かみごたえのある食材にしましょう（メニューに一品取り入れるといいもの）

- にんじん、れんこん、ごぼうなどの根菜類
- 貝、いかなどの魚介類や豚肉などの肉類
- こんぶ、わかめなどの海藻類
- その他きのこ類など

調理の工夫をして、かむ力を維持・向上させましょう

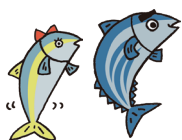
- 食材はあえて「薄く小さく」ではなく「厚く大きく」切る。
- 食材の繊維を断ち切るのではなく、乱切りなどにして繊維を残す。
- ゆですぎ、煮すぎ、炒めすぎに注意して食材の歯ごたえを残す。

※無理のない範囲で行いましょう。

※しっかり食べるために定期的に歯科受診をし、お口の健康（口腔ケア）にも気をつけましょう。

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

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
8 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
14 木	和田集会所	9:30 ~ 11:30
	宿毛市総合社会福祉センター	

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
20 水	宿毛文教センター	12:15 ~ 13:35

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
7 木	千寿園	8:00 ~ 9:00	予約制	予約制

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
22 金	宿毛市総合社会福祉センター	予約制
24 日	幡多健診センター	予約制

大腸がん検診

日	場 所	受付時間
14 木	宇須々木公民館	9:30 ~ 9:50
	西町公会堂	10:10 ~ 10:30
15 金	鵜来島離島センター	9:00 ~ 9:30
18 月	沖の島開発総合センター	9:00 ~ 9:30
	すくも湾漁協弘瀬出張所	10:00 ~ 10:30
21 木	小筑紫基幹集落センター	9:30 ~ 10:00
	宿毛市総合社会福祉センター	10:30 ~ 10:50

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	6月17日（木）
胃がん検診	6月17日（木）
大腸がん検診	6月23日（水）回収分
前立腺がん検診	6月17日（木）
子宮頸がんおよび乳がん検診	7月7日（水）

幡多広域消費生活センター便り **海外から身に覚えのない荷物が届いた**

宛先に私の名前と住所が記載された身に覚えのない荷物が、ポストに入っていました。送り主は海外の業者のようです。どうしたらよいでしょうか。

対応方法

突然、海外から荷物が届いても慌てず届いた荷物に心当たりがないか確認しましょう。荷物を開封していない場合、受取拒否ができるか配送業者に相談してください。安易に海外へ返送することは避け、一定期間保管することが望ましいでしょう。

代金請求されたら

身に覚えのない荷物であれば、商品の代金を支払う必要はありません。また、クレジットカード等の利用明細に、該当すると思われるものがないか確認しましょう。クレジットカードに身に覚えのない請求があった場合には、クレジットカード会社に不正請求の可能性やカード番号の変更等について相談してください。令和3年の特定商取引法の改正により、注文や契約をしていないにもかかわらず、事業者が金銭を得ようとして一方的に送り付けた商品については、消費者は直ちに処分することができるようになりました。その場合、商品を開封・処分しても、消費者に支払いの義務が生じることはありません。

（国民生活センター 身近な消費者トラブルQ&Aより抜粋）

問 幡多広域消費生活センター（月～金 9時～12時、13時～17時）☎ 0880-34-8805



東京2020
オリンピック・
パラリンピック

HUP! HOLLAND HUP!

我々宿毛市民は、オランダ応援団

東京 2020 大会の自転車競技（ロード）におきまして、
オランダ代表チームの皆さんが素晴らしい結果を残しました！おめでとうございます！

女子ロードレース

2位 アネミー選手

女子個人タイムトライアル

1位 アネミー選手
3位 アンナ選手

男子ロードレース

4位 バウケ選手

男子個人タイムトライアル

2位 トム選手

宿毛市とオランダとの交流



HUP! HOLLAND HUP!

(ハップ!ホーランド ハップ!)

【意味】 行け！オランダ行け！（オランダ語）



今後もオランダとの交流を
続けていきます



問 総合運動公園 ☎ 66-1467

♡ すくすくもっと



いのうえ かいと
井上 海人くん
(8歳)

ゆな
優和ちゃん
(6歳)

メッセージ…
これからも優しくて
仲良い兄妹でいてね♡

「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

9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等のため中止となる場合があります。

日	曜日	内容	時間	場所	問い合わせ先	
1	水	くらしの悩みごと相談～無料特設人権相談～	10:00	宿毛文教センター	高知地方法務局人権擁護局 ☎ 088-822-3503	
4	土	第 68 回幡多地区陸上競技選手権大会	9:00	宿毛市総合運動公園	総合運動公園 ☎ 66-1467	
		子ども将棋教室	9:00	宿毛文教センター	中央公民館 ☎ 63-2618	
		宿毛まちのえき林邸 秋宵のあかり 幡多ひのきワークショップ	9:00	宿毛まちのえき林邸	宿毛まちのえき林邸 ☎ 0880-79-0563	
		宿毛!! ワクワクたいけんひろば	チョコレート マグネット教室 自由交流	10:00 13:00	正和児童館	NPO 法人じんけんネットすくも ☎ 090-9710-3321
		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	手代岡児童館 ☎ 66-0756	
5	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	
		宿毛市市民講座 講師う～みさん	14:00	宿毛文教センター	中央公民館 ☎ 63-2618	
6	月	ふれあい保育 (リトミック・戸外遊び)	10:00	宿毛幼稚園	宿毛幼稚園 ☎ 63-2914	
8	水	献血	10:30	新日電熱工業 (株)	健康推進課 ☎ 63-1113	
			13:45	宿毛商銀		
			16:00	大井田病院		
9	木	献血	9:00	CKD シコク精工 (株)	健康推進課 ☎ 63-1113	
			13:00	筒井病院		
		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	金	生きがい大学	13:30	宿毛文教センター	長寿政策課 ☎ 63-9112	
11	土	宿毛まちのえき林邸 秋宵のあかり 幡多のあかり展 (～ 20 日)	9:00	宿毛まちのえき林邸	宿毛まちのえき林邸 ☎ 0880-79-0563	
		宿毛まちのえき林邸 秋宵のあかり 幡多ひのきワークショップ	9:00	宿毛まちのえき林邸	宿毛まちのえき林邸 ☎ 0880-79-0563	
		大江卓没後 100 年記念講演	13:00	宿毛文教センター	卓囲会 会長 大江貞男 ☎ 090-8697-2320	
12	日	第 44 回西日本大会 2 部 幡多予選 (軟式野球)	9:00	宿毛市野球場	総合運動公園 ☎ 66-1467	
		宿毛の歴史講座 3「地方長官を歴任した宿毛の人物群像」	13:30	宿毛文教センター	宿毛歴史館 ☎ 63-5496	
13	月	ふれあい保育	9:30	市内各保育園	市内各保育園	
14	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	
		けんみんいきいき講座「健康生活を維持するために」	11:30	幡多けんみん病院	幡多けんみん病院内科 ☎ 66-2222	
16	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	
17	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	
18	土	宿毛まちのえき林邸 秋宵のあかり (～ 20 日)	9:00	宿毛まちのえき林邸	宿毛まちのえき林邸 ☎ 0880-79-0563	
		宿毛まちのえき林邸 秋宵のあかり	幡多ひのきワークショップ 竹あかりワークショップ	9:00 13:00	宿毛まちのえき林邸	宿毛まちのえき林邸 ☎ 0880-79-0563
		ゆめ・スマイル イベント「秋のコンサート！」	10:00	宿毛まちのえき林邸	ゆめ・スマイル ☎ 090-5910-0989	
		こども食堂ゆめ	12:00	宿毛まちのえき林邸	こども食堂ゆめ ☎ 090-5146-7529	
		Summer Night Run 宿毛	17:00	宿毛市総合運動公園	総合運動公園 ☎ 66-1467	
		19	日	体協主催バドミントン大会	9:00	宿毛市総合運動公園
21	火	出張年金相談 ※予約は幡多年金事務所へ	9:30	市役所	幡多年金事務所 ☎ 0880-34-1616 (自動音声案内)	
			13:00			
22	水	宿毛市・大月町中学校陸上・駅伝大会	8:45	宿毛市総合運動公園	総合運動公園 ☎ 66-1467	
		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	
24	金	認知症予防教室	14:00	聖ヶ丘病院	聖ヶ丘病院 ☎ 63-2146	
25	土	幡多地区中学校新人野球大会兼高知県中学校新人野球大会 幡多地区予選 (～ 26 日)	9:00	宿毛市野球場	西部教育事務所 ☎ 0880-35-5981	
		マイナンバーカード交付・電子証明書休日窓口開設日 (～ 26 日)	10:00	市民課	市民課 ☎ 63-1112	
26	日	休日市税納付窓口開設日	9:00	税務課	税務課 ☎ 63-1115	
28	火	令和 3 年度中央区陸上大会	9:00	宿毛市総合運動公園	総合運動公園 ☎ 66-1467	

2021年度の市民祭宿毛まつりは、新型コロナウイルス感染症の状況を鑑みてイベントや出店を中止し、打ち上げ花火のみを実施することとなりました。

宿毛市の西地区・中央地区・東地区にそれぞれビュースポットを設置し、新型コロナウイルス感染症対策や安全面などを十分に協議し実施いたしますので、ご理解賜りますようお願い申し上げます。

市民祭宿毛まつり実行委員会事務局 ((公社)宿毛青年会議所内) ☎ 63-3484 (月・水・金 10時～15時)

秋の一番火

2021市民祭宿毛まつり

負けずばるな すくぞい!!

10月10日 19:00～ 宿毛市各地で同時打ち上げ

打ち上げ花火は新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、変更、延期、中止になる場合がございます。雨天の場合10月17日(日)に延期
宿毛市の西地区・中央地区・東地区にそれぞれビュースポットを設置します。

宿毛市の西地区ビュースポット

フェリー乗り場(駐車場)から立田回漕店前にかけて

打ち上げ場所: 丸島
丸島へ渡る橋は通行止めとなります。

宿毛市の中央地区ビュースポット

松田川親水公園

打ち上げ場所: 荒瀬山公園
荒瀬山公園入口は通行止めとなります。

宿毛市の東地区ビュースポット

東中学校グラウンド

打ち上げ場所: 平田公園グラウンド
平田公園入口は通行止めとなります。

新型コロナウイルス感染症対策にご協力ください

密集を避ける為、ご自宅で花火の観賞が可能な方はご自宅で観られることをオススメいたします。

ビュースポットでは、事前の場所取り・飲食・喫煙を禁止いたします。

ビュースポットでの出店はありません。また出店を行う事も禁止いたします。

以下にあてはまる方は、人が集まりそうな場所への外出はお控え頂きますようお願いいたします。

- 体調がすぐれない場合(発熱、咳、咽頭痛、倦怠感、味覚・臭覚異常等)
- 37.5度以上の発熱や咳など風邪の症状がある場合
- 同居家族や身近な知人に感染者や濃厚接触者、感染が疑われる方がいる場合
- 過去14日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域への渡航又は当該国、地域等の在住者との濃厚接触がある場合

新型コロナウイルス接触確認アプリ
通称: **COCOA**
Contact-Confirming Application



●主催/市民祭宿毛まつり実行委員会 宿毛市・宿毛商工会議所・宿毛商工会議所青年部・一般社団法人宿毛市観光協会・公益社団法人宿毛青年会議所・宿毛市地区長連合会

<http://sukumomaturi.web.fc2.com/> 市民祭宿毛まつり2021

■後援/土佐くろしお鉄道株式会社・スワンテレビ・RKC高知放送・KSSさんさんテレビ・KUTVテレビ高知・NHK高知放送局・株式会社エフエム高知・高知新聞社・読売新聞高知支局・朝日新聞高知総局・毎日新聞高知支局



広報すくも9月号

No.650

発行/宿毛市 編集/企画課
令和3年9月1日発行

〒788-8686 高知県宿毛市桜町2番1号
TEL:0880-63-1118 FAX:0880-63-0174

URL: <https://www.city.sukumo.kochi.jp>
Mail: kikaku@city.sukumo.lg.jp

人のうごき (R3.8.1 現在) 人口 19,631(-35) 男 9,229 (-11) 出生 6 転入 19
世帯 10,027(-21) 女 10,402(-24) 死亡 36 転出 24

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