

SUKUMO CITY.

# 宿毛市

広報すくも 2021.10

## PICK UP

- P3 ビリギヤル教育講演会
- P5 マイナポイントの期間が変更
- P24 すくもサイクルフェスティバル 2021

秋はコスモスが見頃！ (写真は令和2年10月撮影)



## 金婚夫婦のご祝福

今年めでたく金婚式を迎えられましたご夫婦の皆さん、結婚50周年誠に  
おめでとうございます。

ご夫婦で協力し過ごしてこられた50年のお祝いとこれからも益々のご健  
勝とご多幸をお祈りしております。

※令和3年度宿毛市金婚夫婦表彰式・高知新聞社等主催の金婚夫婦祝福式典は、新型コ  
ロナウイルス感染拡大に伴い、開催が中止となりました。

※写真は、青山ご夫婦です。

### 表彰を受けられたご夫婦（敬称略・順不同）

- |            |            |           |            |
|------------|------------|-----------|------------|
| ●青山 三夫・信子  | ●井垣 啓・美喜子  | ●沖 泰生・久美子 | ●楠 誠・成美    |
| ●河野 通孝・幸子  | ●下元 大助・かおる | ●高橋 祥夫・和子 | ●谷岡 住男・なぎさ |
| ●寺尾 健一・由美子 | ●寺坂 仁・富子   | ●平岡 和好・智恵 | ●松岡 繁喜・厚子  |
| ●松岡 拓・美恵子  | ●山本 年数・イスズ | ●吉村 晃一・成子 | ●和井 昭一・勝子  |

問 企画課 ☎ 63-1118

## 感震ブレーカーおよび防災ラジオ寄贈

高知県電気工事業工業組合青年部会 様から、感震ブレーカーおよび  
防災ラジオを寄贈していただきました。

西地区防災コミュニティセンターにおいて、地震による火災防止、  
災害時に情報を得る手段として有効に活用させていただきます。

高知県電気工事業工業組合青年部会 様、ありがとうございました。



問 危機管理課 ☎ 63-0951

## 大塚食品（株）への感謝状贈呈式

8月25日（水）、大塚食品（株）営業戦略部長 田本 修 様をはじめ、  
関係者の皆さんご出席のもと、感謝状贈呈式が行われました。

今回の感謝状贈呈式は、フードロス削減の一環として「清涼飲料水  
MATCH ミネラルライチ（500ml）」2万7千本を宿毛市に寄付してい  
ただいた事によるものです。

寄付していただいた「MATCH」は、市内小中高校やスポーツ少年団、  
ワクチン接種会場などでの水分補給として活用させていただきました。

大塚食品（株）様、ありがとうございました。



問 企画課 ☎ 63-1118

## 日本郵便（株）と包括連携協定を締結

8月26日（木）、「高知県宿毛市と日本郵便（株）との包括連携に関  
する協定」を締結しました。

日本郵便（株）様とは、これまでも地域の安全や災害発生時におけ  
る協定を締結させていただいておりますが、今回包括連携協定を締結  
し連携をさらに強化することで、郵便局ネットワークを活用させてい  
ただき、地域の魅力発信など様々な取り組みを行っていきます。



問 企画課 ☎ 63-1118

# ビリギャル教育講演会

映画「ビリギャル」のモデルとなった小林 さやか氏に、「ビリギャル流不可能を可能に変える5つのルール」をテーマに講演会を開催します。ぜひ、親子でご参加ください。

映画 **ビリギャル** のモデル  
**小林 さやか** 氏  
**教育講演会**  
—— 宝くじ社会貢献広報事業 ——

## ビリギャル流 不可能を可能に 変える5つのルール

失敗、挫折からつかんだ、  
夢を叶えるヒント。

ぜひ親子で  
ご参加ください!

やればできるを **できる!** に変える

手話通訳が  
あります

日時 **11** 月 **7** 日 (日)  
14時～15時30分 (開場 13時30分)

場所 宿毛市総合社会福祉センター  
全席自由席となりますが、整理券が必要です。

入場料 無料 (宝くじのコミュニティ助成事業で実施のため)

整理券 中央公民館で配布します。

※1枚の整理券で3名まで入場できます。

対象者 小・中・高校生と家族

主催 宿毛市・宿毛市教育委員会

### 注意事項

- 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。
- 整理券の半券には、お名前と連絡先を記入してください。
- 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 中央公民館 ☎ 63-2618 (中央2丁目7番14号)

## 新型コロナウイルスおよびワクチン接種関連 不当な差別はやめましょう

### 新型コロナウイルスワクチンの接種に関連した不当な差別は許されません。

政府は、新型コロナウイルスワクチンの接種を勧めています。接種を受けることは強制ではありません。新型コロナウイルスワクチンの接種に関連する不当な差別はやめましょう。法務省の人権擁護機関では、新型コロナウイルスに関連した差別や偏見を解消するための取り組みを進めています。

#### コロナ差別にお悩みの方へ～人権相談窓口～

法務省の人権擁護機関では、新型コロナウイルスに関する偏見、差別、いじめ等の被害に遭った方からの人権相談を受け付けています。困った時は、一人で悩まず、人権相談窓口にご相談ください。

#### 法務省人権相談窓口



「みんなの人権 110 番」  
☎ 0570-003-110



「子どもの人権 110 番」  
☎ 0120-007-110



QR コードから  
ご相談ください。



※この記事は、法務省ホームページ ([https://www.moj.go.jp/JINKEN/stop\\_coronasabetsu.html](https://www.moj.go.jp/JINKEN/stop_coronasabetsu.html)) を加工して作成

問 人権推進課 ☎ 62-0225

## 宿毛市推奨品認定制度

宿毛市の商業振興を図るため、宿毛市内で生産・製造・加工された「宿毛の優れた商品」を、認定により推奨します。認定を希望される方は、お問い合わせください。

**対象商品** 宿毛市の特産品であって、次のいずれにも該当するもの

- 生産または製造もしくは加工の工程が市内で行われた食品
- 原則、一般日常生活に関係の深い製品で、常時市販されている
- 他の特許品または登録品の模倣品でない ● 生産、販売等営業に係る関係法令に違反していない

#### 推奨基準

- 品質が優秀であること ● 市場性が十分にあること ● 適正な価格であること
- 他市町村の類似品と比較してそん色がなくまたは優れているものであること
- 郷土色の豊かなものであること

**認定時期** 随時 ※現在推奨品に認定されている商品は宿毛市ホームページをご覧ください。



宿毛市  
ホームページ

問 商工観光課 ☎ 63-1119

## 宿毛市戦没者追悼式

宿毛市では、先の大戦で亡くなられた多くの犠牲者のご冥福を祈るとともに、平和を祈念するため、「令和3年度宿毛市戦没者追悼式」を行います。参列を希望される方は、各地区遺族会または福祉事務所までお問い合わせください。

**日時** 11月17日(水) 10時30分～

**場所** 宿毛文教センター 1階 多目的ホール **申込** 不要

**参列される方へ** ※今後の感染症拡大状況によっては、さらに見直しを行う可能性があります。

- 新型コロナウイルス感染拡大防止のため、席の間隔を広く設けます。ご来場の際はマスクの着用、手指消毒、検温および受付での氏名の記入について、ご協力をお願いいたします。
- 当日、発熱等により体調がすぐれない時は、参列を控えるようお願いいたします。

問 福祉事務所 ☎ 63-1114



# マイナポイントの期間が変更

マイナポイントの対象期間が令和3年9月末から令和3年12月末まで延長されました。カード受け取り後にマイナポイントを申し込み、12月末までにチャージまたはお買い物をする必要があります。カードの受け取りなどがまだの方は、お早めにお手続きをお願いします。

※マイナポイントの申し込み対象者は、令和3年4月末までにマイナンバーカードを申請した方です。



マイナポイント  
総務省ホームページ

## マイナポイントの受け取り



## まだ間に合う！

マイナポイント対象の申請期間を過ぎた方でも、宿毛市が独自に実施しているマイナンバーカード交付率向上事業の対象になります。カードの交付は申請から1～2カ月必要なため、10月末までの申請をおすすめします。12月28日（火）までにカードを受け取られた方は、地域振興券5千円の配布対象となります。



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

## 宿毛市農業公社 農業研修生募集

宿毛市農業公社「(一社) スタートアグリカルチャーすくも」では、研修生を1名募集しています。今の研修生の多くは、農業未経験者ですが、研修を受けながら独立就農に向けて頑張っています。

研修期間中は、公社で就労しながら最大2年間の研修を受けることができます。事前に農業体験も行えますので、研修に興味がある方は、ぜひ産業振興課までお問い合わせください。

研修申込 随時募集

研修期間 概ね1年～最大2年

研修内容

- 農業基礎研修 ● 施設イチゴの栽培 ● 農業経営
- 農機研修 など

その他 ● 雇用保険・健康保険・厚生年金等



SAGSUKUMO

問 産業振興課 ☎ 63-1117

## 第 57 回宿毛市美術展覧会

今年も次のとおり宿毛市美術展覧会を開催します。力作の数々、たくさんの方のご鑑賞をお待ちしております。

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

**場所** 宿毛文教センター

**部門** 日本画・洋画・書道・写真・工芸 **入場料** 無料

**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

**問** 中央公民館 ☎ 63-2618

## 第 26 回宿毛市オールドパワー文化展・女のまつり

60歳以上の芸術愛好家による工芸、日本画・洋画等、書道、写真、俳句・短歌・川柳等の作品展と女のまつり(歌や踊りなどの芸能発表会)で楽しんでいただける内容です。

人間力満載の力作の数々や芸能発表をご期待ご来場ください。



### 作品展

**日時** 10月22日(金)～24日(日)  
9時～17時(最終日は16時まで)

**主催** 宿毛市教育委員会・宿毛市老人クラブ連合会・宿毛市文化協会

### 女のまつり

**日時** 10月24日(日) 13時～  
**場所** 宿毛文教センター **入場料** 無料

**問** 中央公民館 ☎ 63-2618

## 第 49 回宿毛市芸術祭

日頃より舞踊、演奏、歌唱等の文化活動を行っている団体の練習の成果を披露する宿毛市芸術祭を開催します。皆さんお誘いあわせのうえ、ぜひご鑑賞ください。

**日時** 11月7日(日) 13時～(開場12時) **場所** 宿毛文教センター 1階 多目的ホール

**入場料** 300円 **チケット販売** 生涯学習課(宿毛文教センター内)

※新型コロナウイルス感染状況により、中止となる場合があります。

**問** 生涯学習課 ☎ 63-3394 / 宿毛市文化協会会長 有田 都子 ☎ 63-2261

## 宿毛の歴史講座

### 第4回 街歩き「宿毛領主の墓とその周辺」

歴代の宿毛領主を中心に宿毛の散策を行います。

**日時** 10月8日(金) 13時30分～15時

**集合** 宿毛文教センター エントランス

**担当講師** 宿毛歴史館職員

**参加費** 無料 **申込** 不要 **定員** 50名

※徒歩による散策のため雨天の場合、中止となります。

※歩きやすい格好でお越しください。

※講座ではマスクを着用のうえご参加ください。各講座で検温・参加者名簿作成を実施します。

※新型コロナウイルス感染状況により、中止となる場合があります。

### 第5回 写真から見る昭和の宿毛の街

昭和61年に閉館した宿毛劇場の写真を中心に昭和の宿毛を見ていきます。

**日時** 10月30日(土) 13時30分～15時

**場所** 宿毛文教センター 1階 多目的ホール

**担当講師** 宿毛歴史館職員

**参加費** 無料 **申込** 不要 **定員** 50名

**問** 宿毛歴史館 ☎ 63-5496

## i 建退共制度

中小企業退職金共済法に基づき建設現場労働者の福祉の増進と建設業を営む中小企業の振興を目的として設立された退職金制度です。この制度は、事業主の方々が、労働者の働いた日数に応じて掛金となる共済証紙を共済手帳に貼り、その労働者が建設業界で働くのをやめたときに建退共から退職金を支払います。

**加入できる事業主** 建設業を営む方

**対象となる労働者**

建設業の現場で働く人

**掛金** 日額 320 円

**問** 建退共高知県支部

☎ 088-822-6181

(<https://www.kokenkyo.or.jp/kentaikyo.html>)

## i おしごとカフェ in 四万十市

企業の方と直接、お仕事の内容や希望の働き方を気軽に話せる茶話会形式です。

お気軽にご参加ください。

**日時** 10月20日(水)  
14時～16時

**場所** 物産館サンリバー四万十  
(四万十市右山383-7)

**参加費** 無料 **定員** 先着16名

**対象** おおむね55歳以上の方

※事前に申し込みください。

**問**

高知県生涯現役促進地域連携協議会  
☎ 088-879-1907

## i 行政相談週間

総務省では、毎年10月に「行政相談週間」を設けています。宿毛市でも、次のとおり「一日行政相談」(無料)を開設します。

※新型コロナウイルス感染状況により、中止となる場合があります。

※秘密厳守

**日時** 10月19日(火)  
13時～15時

**場所** 宿毛文教センター 2階  
会議室3

**相談委員** 三本 義男・山岡 まゆみ

**問**

高知行政監視行政相談センター

☎ 088-824-4100

## i 自動車の利用実態に 関する調査へのご協力

国土交通省では、都道府県、高速道路会社などと連携して、9月～11月までの間、全国で自動車の使われ方などを調べる全国道路・街路交通情勢調査を実施しています。調査のうち自動車起終点調査は、無作為に選定した自動車を保有する人・事業者の皆さんに対して、自動車の利用実態をお答えいただく調査となります。調査結果は、道路の計画や管理などの基礎となる重要な資料となるものです。調査の主旨をご理解いただき、調査への協力をお願いします。

**問** サポートセンター

☎ 0120-888-517

(日・祝日を除く9時～18時)

## 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4年1月末まで(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) A26-〇〇〇

※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

## i 最低賃金改正

10月2日(土)から高知県最低賃金は1時間 **820円**です。

**問** 高知労働局 賃金室

☎ 088-885-6024

四万十労働基準監督署

☎ 0880-35-3148

## 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:結婚50周年、〇〇夫婦?〇〇に入る言葉はなんでしょう?(関連記事:2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

9月号の正解 A: 花火

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)

### 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。  
10月15日(金)(消印有効)



## 情報コーナー

## i 出張無料法律相談

**日時** 11月10日(水)  
13時～16時

**場所**

宿毛市総合社会福祉センター  
視聴覚室

**相談対応者**

- 高知弁護士会民事介入暴力対策委員会弁護士 1名
- 高知県警察本部組織犯罪対策課担当者 2名
- (公財)暴力追放高知県民センター相談委員 1名

**相談内容**

主に暴力団等反社会的勢力に絡む困りごととしておりますが、法律問題や事件相談等お困りの方であれば、遠慮なくご相談ください。  
※出来るだけ事前の予約電話をお願いします。

**問**

暴力追放高知県民センター事務局  
☎ 088-871-0003

## ¥ 宿毛市LED防犯灯設置費補助金

自治会が行うLED防犯灯の設置、既存防犯灯(非LED灯)のLED防犯灯への交換に対して補助を行います。

**補助対象** 次のうち金額の少ない方が対象となります。

- 経費の2分の1
- 灯数×5千円

**問** 総務課 ☎ 63-0948

## i DV防止啓発講演会

災害時などの非常時に社会的弱者の声が置き去りにされないよう「暴力を認めない社会」に向けて一緒に考えていきませんか。  
こうち男女共同参画センターで講演会を開催しますが、オンラインでもご参加できます。

※高知市会場での参加希望の場合は、お問い合わせください。

**日時** 11月7日(日)

13時30分～15時30分

**場所**

こうち男女共同参画センター  
「ソレ」3階 大会議室

**テーマ** 「非常時」に浮かび上がる

DVや虐待、性暴力

**講師**

NPO法人全国女性シェルターネットワーク 共同代表、広島大学ハラスメント相談室 准教授  
北仲 千里さん

**対象** テーマに関心のある方

**定員**

- 会場 100名
  - オンライン 500名
- ※どちらも先着順

**参加費** 無料

**申込方法**

- 電話
  - ホームページ
- ※オンライン参加申込み受付締切は、11月5日(金)17時です。

**問** こうち男女共同参画センター「ソレ」

☎ 088-873-9100

FAX 088-873-9292

(<https://www.sole-kochi.or.jp>)



**第58回 幡多ふれあい  
医療公開講座・幡多地域糖尿病公開講座(共同開催)**

**日時** 10月31日(日)

13時30分～15時30分  
(開場13時)

**場所** 宿毛文教センター

**内容**

**講演1** あなたは健康ですか？  
-健康という名の病-

**講師** 高知大学医学部内分泌代謝・腎臓内科 糖尿病センター助教 平野 世紀 先生

**講演2** がんの予防とがん検診

**講師** 高知県総合保健協会幡多健診センター  
センター長 上岡 教人 先生

**参加費** 無料 **申込** 不要

**主催** 幡多けんみん病院・幡多福祉保健所

**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感染状況により、中止となる場合があります。最新の情報は幡多けんみん病院ホームページまたは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



**ハロウィンジャンボ5億円**  
(1等3億円・前後賞各1億円合わせて)

**ハロウィンジャンボミニ5,000万円**  
(1等3千万円・前後賞各1千万円合わせて)

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

**9月22日(水)2種類同時発売!** 発売期間 9/22(水)～10/22(金)  
抽せん日 10/29(金)

クーちゃん 公益財団法人高知県市町村振興協会 各1枚 300円

**Kochi ebooks**

高知県の情報  
ポータルサイト

## 高知城歴史博物館 からお知らせ

企画展「廃藩置県150年  
藩が消えた日～四国の廃藩置県～」

四国を舞台に、廃藩置県とその後の府県統廃合の歴史をふり返り、廃藩置県が実施された要因や藩が消えた日前後の社会の変化についてご紹介します。

**開催期間** 11月29日(月)まで  
9時～18時

※日曜のみ8時～18時

※展示室への入室は閉館30分前まで

**場所** 高知城歴史博物館

**観覧料** 700円

※常設展含む。

※高知城とのセット券は900円

※高校生以下と県内65歳以上の方は無料

学芸員によるスライドレクチャー

企画展「廃藩置県150年 藩が消えた日～四国の廃藩置県～」の関連行事として、四国各県の廃藩置県について当館学芸員が解説します。

**日時**

●高知 10月17日(日)

●徳島 10月24日(日)

●愛媛 11月7日(日)

●香川 11月21日(日)

各回とも10時30分～11時

**場所** 高知城歴史博物館

**参加費** 無料(要観覧券)

※申込不要

**問** 高知城歴史博物館

☎088-871-1600

(<https://www.kochi-johaku.jp/>)



## 募 夜間中学 生徒募集

4月に高知県立高知国際中学校夜間学級(夜間中学)が開設されました。

中学校の卒業資格がほしい方、もう一度中学校の学習を学び直したい方のための、高知県初の公立中学校夜間学級です。

令和4年4月に入学する生徒の募集を開始します。

**場所** 高知市新本町

※JR高知駅から徒歩約8分

**対象者**

高知県内にお住まいの義務教育の年齢を超えた方で、国籍にかかわらず、3年間続けて通学できる方で次の方が対象となります。

●小学校や中学校を卒業していない方

●中学校を卒業した方のうち、不登校や病気等の理由で十分学校に通えなかった方

**募集期間**

10月1日(金)～12月3日(金)

**募集案内配布場所**

●宿毛市教育委員会 学校教育課

●高知県教育委員会事務局  
高等学校課

●高知国際中学校夜間学級

※高知県教育委員会のホームページからダウンロードもできます。



**提出方法**

募集案内配布場所に持参・郵送

**問** 高知県教育委員会事務局  
高等学校課

☎088-821-4907

## 募 土佐西南大規模公園の 都市計画公園区域の 見直し(素案)に対する 意見公募

少子高齢化や人口減少の進行、防災・減災への住民意識の高まりなど、近年の社会情勢の変化に伴い、公園に期待される役割も変化しているため、これからのまちづくりの方向性を見据えた都市計画公園区域の見直しについて、県民の皆さんの意見を募集します。

詳しくは高知県公園下水道課のホームページでお知らせします。

土佐西南大規模公園

黒潮町の佐賀地区・大方地区、四万十市の中村地区の沿岸部に位置し、幡多地域の特徴的な海岸地形や優れた自然・文化を生かした海洋性レクリエーション基地として昭和47年に計画面積446haで都市計画決定された公園です。

**意見公募期間**

11月1日(月)～30日(火)

**閲覧方法**

高知県公園下水道課ホームページ  
(<https://www.pref.kochi.lg.jp/soshiki/171801/>)



**問** 高知県土木部公園下水道課

☎088-823-9853



お誕生おめでとう

(令和3年8月受付分)

住所	赤ちゃん	保護者
平田町東平1丁目	わだ みなと 和田 湊大	将平

ご冥福をお祈りします

(令和3年8月受付分)

住所	氏名	享年
橋上町還住藪	西谷 恵元	87
山奈町山田	小島 通恵	91
駅東町4丁目	山本 舛野	102
坂ノ下	山崎 智	93

※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

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と行っただうえて開催します。皆さんのご協力をお願いします。

※自由交流は（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 10月9日（土）

- 10時～12時 「ハロウィンキャンドル教室」  
ハロウィンをモチーフにした手作りキャンドルを作ります。  
（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（特非）じんけんネットすくも ☎090-9710-3321（日・祝を除く9時～17時）

日時 10月23日（土）

- 10時～12時 「アロマサシェ教室」  
アロマ香るにおい袋「サシェ」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」

### 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 10月23日（土） ● 13時30分～15時00分 「まっすーとハロウィンパーティーしませんか？」

場所 正和隣保館 講師 認定こども園宿毛幼稚園 まっすー  
（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

場所 みんなの🏠おうち（中央1丁目1-30）

10月の開催日時		内容
9時～12時	12日（火）	子どもから大人までの居場所 一緒にものづくりを楽しみませんか
	19日（火）	
15時～18時	14日（木）	宿題したり、遊んだり、お友達と一緒に どうぞ！
	21日（木）	

### 「ハロウィンパーティ開催」

お気に入りの衣装に着替えて、パーティーに参加しませんか？バックを作って「トリックオアトリート！」で、お菓子をもらってまわります！

※仮装なしの参加もできます。



日時 10月16日（土）10時～12時

場所 宿毛まちのえき林邸

参加費 200円 定員 先着30名※事前予約要  
※新型コロナウイルス感染状況により、中止となる場合があります。



問 ゆめ・スマイル（QRコードから申し込み）

## 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 10月16日（土）12時～

場所 宿毛まちのえき林邸

みんなの🏠おうち（両方で販売）



料金 お弁当 200円 ※なくなり次第終了

10月のメニュー ※50食程度

- 粟入り炊き込みご飯 ● 豚汁
  - 秋野菜のベーコン炒め ● フルーツ
  - 酢豚風甘酢あんかけ ● スイートポテト
- ※いただいた食材などを使用するため、メニューが変更する場合があります。

※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

移住者交流会Vol.4

ちょこっと宿毛演芸

～見て聞いて宿毛の魅力を見つけよう！～

宿毛の歴史・文化・偉人についての分かりやすく楽しい講話や講演、名曲コンサートなど、宿毛を愛するメンバーによる和やかな演芸会を開催します。

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 10月24日(日) 10時～12時

場所 宿毛まちなえき林邸

講師 宿毛観光市民ガイドの会

定員 10名程度

参加費 1,000円

準備物 ● マスク

※着用のうえ、お越しください。

問 宿毛まちなえき林邸 ☎ 0880-79-0563

✉ cafe @ hayashitei.com



オンライン大会

泉佐野マラソン2021

宿毛市と特産品相互取扱協定を締結している大阪府泉佐野市にて泉佐野マラソン2021がオンラインにて開催されます。

走行コースは自由で開催期間中(14日間)に、累計42.195kmを走行するオンラインイベントです。参加者には泉州タオルのほか、抽選でお肉が当たるチャンスもあります。ぜひ、ご参加ください。



開催期間 10月25日(月)～11月7日(日)

申込期限 10月18日(月)まで

参加費 2,500円

参加資格

● 年齢制限なし

※スマートフォンに、GPSアプリ

「TATTA」のダウンロードが必要です。

申込方法 大会ホームページからのみ申し込み可能  
(<https://runnet.jp/entry/runtes/user/pc/competitionDetailAction.do?div=1&raceId=286913>)



申込・詳細はこちら

問 総合運動公園 ☎ 66-1467



2021市民祭  
宿毛まつり  
秋の一番花火

負けるなすすも!!

# 10月10日 19:00～

## 宿毛市各地で同時打ち上げ

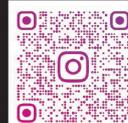
雨天の場合10月17日(日)に延期

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。

🌟 打ち上げ場所 / 🏠 ビュースポット

西地区 : 🌟 丸島 / 🏠 宿毛フェリー乗り場岸壁  
中央地区 : 🌟 荒瀬山公園 / 🏠 松田川親水公園  
東地区 : 🌟 平田公園グラウンド / 🏠 宿毛東中学校グラウンド





主催：市民祭宿毛まつり実行委員会 / 問合せ：0880-63-3484 (月・水・金 10時～15時)      詳しくは、ホームページ・Facebook・Instagramをご覧ください。



# 国民宿舎椰子の指定管理者の公募

国民宿舎椰子の指定管理者を次のとおり募集しています。

**名称** 宿毛市国民宿舎椰子（大島17番27号）

**公募内容** 公募要項をご確認ください。商工観光課または宿毛市ホームページで閲覧できます。

**指定管理者が行う業務** 宿舎の運営に関する業務ほか

**指定期間** 令和4年4月1日から令和9年3月31日まで（5か年）

**応募資格** 個人、法人、その他の団体または複数の法人等が共同する共同事業体

**募集締切** 10月27日（水）まで

**提出先** 商工観光課



宿毛市  
ホームページ

問 商工観光課 ☎ 63-1119

## 坂本図書館新刊だより

問 坂本図書館 ☎ 63-2654  
(内容紹介は、㈱図書館流通センター TRC MARC より)

### ●夜明けをつれてくる犬



吉田 桃子 著  
講談社

うまく話せなくて、友だちができない小学生の美咲。唯一の友だちだった飼い犬・レオンの死をうまく乗り越えられずにいたある日、通学路のお花屋さんで、レオンそっくりの犬を見つけて…。

### ●彼岸花が咲く島



李 琴峰 著  
文藝春秋

記憶を失くした少女・宇実が流れ着いたのは、ノロと呼ばれる指導者が統治し、男女が違う言葉を学ぶ島だった。宇実は島の少女・游娜と少年・拓慈と、この島の深い歴史に導かれていき-。『文藝春秋』掲載を単行本化。

### ●くろねこのほんやさん

シンディ・ウーメ 文・絵／福本 友美子 訳／小学館

### ●おうちでできるオモシロ実験！

市岡 元気 著／講談社

### ●貝に続く場所にて

石沢 麻依 著／講談社

### ●ときめく星空図鑑

永田 美絵 解説／廣瀬 匠 解説／山と溪谷社

## 沖の島でゆっくり読書をしませんか

## 沖の島支所で図書の貸し出しが始まりました

坂本図書館では、10月1日（金）から、沖の島支所に図書の一部を常設するサービスを始めます。図書を通じた島内外の人のつながりを創るために計画しました。島民の皆さんに活用いただくことはもとより、島外の方が島で図書を借り、景色の良いところで読むこともできます。

子どもたちの学習の場や世代を超えた島民同士の交流の場となるよう楽しい運営を目指します。



**利用時間** 月～金曜日 8時30分～17時15分

**場所** 沖の島支所 1階 **利用料** 無料

**休館日** 土・日・祝日・年末年始（12月29日から翌年1月3日まで）

### 注意事項

●支所にある既存の図書とは区別するため、必ず職員に声をかけるようにしてください。無断で借りたり、返したりされることがないようにお願いします。

問 坂本図書館 ☎ 63-2654

# 高知県内一斉避難訓練

今年も高知県内一斉に、南海トラフ地震に対し「避難する」意識を高めるため、次のとおり避難訓練を実施します。実際に住民の皆さんに避難行動をとっていただき、経路、場所、施設を確認して万一の「災害」に備えていただくことが目的です。皆さんのご参加、ご協力をお願いします。

**日時** 11月7日(日) 9時

※当日は、大津波警報のサイレン及び緊急速報メールを鳴らしますので、その合図により訓練を実施してください。

※災害の発生または恐れのある場合や天候状況により、中止となる場合があります。



**問** 危機管理課 **☎** 63-0951

# 高齢者の住宅防火対策について

近年の住宅火災による年齢別死者を見ると、65歳以上の高齢者が約7割を占めています。今後さらなる高齢化が見込まれるなかで、住宅火災による高齢者の死者数の割合が増加していくと予想されます。

住宅火災による死者の発生した経過を見ると、逃げ遅れによる死者数の割合は8割以上を占めていますが、逃げ遅れの理由についてさらに分類すると、81歳以上の年齢層では、火災の発見の遅れによる割合よりも、体力的条件、逃げる機会を失う、逃げ切れなかったといった理由により、逃げ遅れた割合が多いことなどの調査結果もあります。高齢者を含めた火災による死傷者をなくすために次のことについて注意しましょう。



## 住宅防火 いのちを守る 10のポイント

### 4つの習慣

寝たばこは絶対にしない、させない



ストーブの周りに燃えやすいものを置かない



コンロを使う時は火のそばを離れない

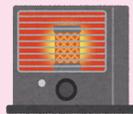


コンセントはほこりを清掃し、 unnecessary プラグは抜く



### 6つの対策

火災の発生を防ぐために、ストーブやコンロ等は安全装置のついた機器を使用する



火災の早期発見のために、住宅用火災警報器を定期的に点検し、10年を目安に交換する



火災の拡大を防ぐために、部屋を整理整頓し、寝具、衣類およびカーテンは、防災品を使用する



火災を小さいうちに消すために、消火器等を設置し、使い方を確認しておく



お年寄りや身体の不自由な人は、避難経路と避難方法を常に確保し、備えておく



防火防災訓練への参加、戸別訪問などにより、地域ぐるみの防火対策を行う



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

中村税務署からのお知らせ

# 消費税インボイス制度説明会（事前予約制）

令和5年10月1日から、消費税の仕入税額控除の方式として適格請求書等保存方式（インボイス制度）が導入されます。適格請求書（インボイス）を交付できるのは、「適格請求書発行事業者（登録事業者）」に限られます。登録事業者になるためには、「適格請求書発行事業者の登録申請書」を提出し、登録を受ける必要があります。制度について知りたいという方は、無料説明会にぜひご参加ください。



無料説明会 ※1日2回開催

- 日時** 10月21日（木） ● 10時～11時 ● 14時～15時  
 11月15日（月） ● 10時～11時 ● 14時～15時  
 12月14日（火） ● 10時～11時 ● 15時～16時

事前予約制ですので、参加される方は問い合わせ先にお電話いただき、事前の予約をお願いします。

**場所** 中村税務署 2階 大会議室（四万十市中村新町4丁目4番地） **定員** 各20名

※新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、定員に達した場合ご参加いただけない場合があります。また、感染症の状況等により、延期または中止となる場合があります。なお、延期等となる場合はご予約いただいた連絡先へ電話によりご連絡します。

国税庁ホームページ

インボイス制度に関する最新の情報は国税庁ホームページ（<https://www.nta.go.jp>）の「インボイス制度特設サイト」をご覧ください。



YouTube

国税庁動画チャンネルでは、消費税インボイス制度説明会と同様の内容について、無料動画を公開しています。



**問** 中村税務署 法人課税部門 ☎ 0880-35-2135  
 （自動音声案内の「2」を選択してください。）

## 令和3年以降の年末調整説明会開催取りやめ

新型コロナウイルスの発現に伴い、社会全体がこれまでとは異なる「新たな日常」に向けて変化しているなか、行政についても各種事務手続きのデジタル化を進めるための取り組みを行っています。

このような状況を踏まえ、年末調整に係る情報提供体制についても見直しを行い、これまで税務署主催で実施していた年末調整説明会は、令和3年以降実施しないこととしました。

今後は、動画配信を中心とした「いつでも」「どこからでも」必要な情報を得られるような体制とします。

年末調整に関する各種情報については、国税庁ホームページに「年末調整特集ページ」の作成を予定（11月掲載予定）していますので、こちらのページをご覧ください。



**問** 中村税務署 ☎ 0880-35-2135

休日市税納付窓口開設日			
月	日	場所	開設時間
10	24(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。			

納期限	市県民税 3期	11 / 1 (月)
	国民健康保険税 4期	
	介護保険料 4期	
	後期高齢者医療保険料 4期	

高知けいば パルス宿毛	10月	2・3・9・10・16・17・23・24・30・31
	11月	6・7・13・14・20・21・27・28

納付は **口座振替・コンビニ納付** が便利



## 年金生活者支援給付金の請求書（はがき型）の提出

基礎年金を受給されている方で、令和2年分の所得額が低下したこと等により、新たに年金生活者支援給付金を受け取ることができる方へ、請求書（はがき型）を順次お送りしています。

**手続方法** 日本年金機構からお送りしている封筒の中に入っている請求書（はがき型）に、お名前等を記入して切手を貼って返送してください。



**支給金額** お送りしている請求書（はがき型）の裏面に、請求した場合に支給される見込額（月額）を記載していますのでご確認ください。

**紛失された場合** 日本年金機構から届いた封筒や請求書（はがき型）を紛失された場合は、市民課年金係または幡多年金事務所にお問い合わせください。



年金生活者支援給付金のご請求でお困りになったときには、お電話ください。  
「年金給付金専用ダイヤル」 ☎ 0570-05-4092（ナビダイヤル）

## 令和4年分公的年金等の受給者の扶養親族等申告書の提出

公的年金等から支給される年金のうち、老齢または退職により支給される年金は雑所得として所得税がかかります。なお、障害年金、遺族年金には税金はかかりません。

**所得税の課税対象** 次の金額の老齢年金を受け取られる方です。

- 65歳未満の方 108万円以上
- 65歳以上の方 158万円以上

**扶養親族等申告書** 9月17日（金）より順次、日本年金機構からお送りしています。

令和4年2月以降にお支払いする年金から源泉徴収される所得税について、配偶者控除等、各種控除を受ける際に必要な申告書となります。

**申告書が届いたら** 内容を確認のうえ、記載されている期限内に提出をお願いします。

（期限内に間に合わない場合でも、なるべく早く提出をお願いします。）

※各種控除に該当しない方（受給者本人が障害者・寡婦等に該当せず、控除対象となる配偶者または扶養親族がいない方）は、扶養親族等申告書を提出する必要はありません。

※源泉徴収の対象者とならない方には、扶養親族等申告書をお送りしていません。



ご不明な点がある場合は「扶養親族等申告書お問い合わせダイヤル」 ☎ 0570-081-240

問 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

問 幡多年金事務所 ☎ 0880-34-1616

**日時** 10月19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をしてください。  
ご予約はお早めに。

**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。

## 子どものスキンケア

子どもの肌は大人と比べて薄く、皮脂の分泌量が不安定なため、バリア機能が未熟です。そのため、湿疹や皮膚の炎症を起こしやすいので、スキンケアで皮膚を清潔に保ち、バリア機能を整えましょう。

### スキンケアの方法

#### ● 洗う・流す・水分をとる

入浴時には、なるべく刺激の少ない石鹸やボディーソープを選び、よく泡立てて、指の腹でやさしく洗ってあげてください。汗や皮脂の溜まりやすいところ（頬、おでこ、首周り、耳の裏、わきの下、ひじの内側、太ももの付け根、ひざの裏側）も忘れずに洗いましょう。洗い終わったら、石鹸が残らないように十分に流しましょう。お風呂から出たら、皮膚にタオルをやさしく押し当てて、水分をとりましょう。  
※入浴時以外でも、朝起きた時や汗をかいた時などに濡らしたタオルで全身を拭いてあげましょう。



#### ● 保湿する

保湿剤はお風呂あがり、着替えの時など、1日の中で2～3回程度、顔も含め身体全体に塗ってあげましょう。皮膚が乾燥し細菌やウイルスなどが身体へ侵入するのを防ぎます。塗る量はしっとりするくらいが目安で、夏はローション、冬はクリームなど、季節によって保湿剤の種類を変えてもよいです。特に保湿は新生児期から始めることで、アトピー性皮膚炎になりにくいとされているので、お子さんの皮膚を守るためにも、保湿をしましょう。



問 健康推進課 ☎ 63-1113

## 子どもの栄養相談会

「野菜を食べない」「あまり噛んでいない」「これって、偏食？」など、子どもの食事についての困りごとありませんか。子どもの成長に大切な「食事」が楽しい時間になるよう、気になることがあればご相談ください。学校給食センターと小児科のある医療機関の栄養士がアドバイスします。皆さんの参加をお待ちしています。



日時 10月23日（土）10時45分～ 場所 宿毛文教センター 2階 会議室1

申込締切 10月22日（金）17時15分まで

問 健康推進課 ☎ 63-1113

## 読み聞かせ講座

大人のための読み聞かせ講座を開催します。読み聞かせの基本的な方法を学び、本の紹介も行います。「子どもに本を読んであげたいが、どのようにすればよいか分からない」という方や「普段、読み聞かせを行っているが、もう一度基本を確認したい」という方もぜひご参加ください。申し込みが必要となりますので坂本図書館までご連絡ください。皆さんのご来場をお待ちしています。



日時 11月13日（土）14時 場所 宿毛文教センター 2階 会議室1

参加費 無料 定員 15名程度 講師 高知こどもの図書館理事

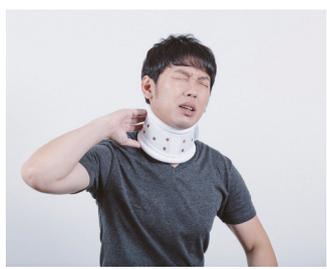
※新型コロナウイルスの状況により、中止となる場合があります。

主催 高知こどもの図書館

問 坂本図書館 ☎ 63-2654

# 第三者行為によるケガ・病気は届出が必要

第三者行為（交通事故など本人以外の第三者（加害者）の行為）によってケガや病気をし、国保で治療を受ける場合、医療機関の窓口申し出るとともに、市民課保険係への届出が義務付けられています。



第三者行為でケガなどをした場合も国保で治療を受けられますが、国保が負担した治療費を第三者へ請求することになりますので、すみやかに届出を行ってください。

ただし、第三者から治療費を受け取っている場合、国保で治療を受けることができません。また、示談が成立している場合、第三者に対して請求することができませんので、示談をする前に市民課保険係へご相談ください。

**手続き** ※国保加入者の代わりに保険会社が市役所への届出を代行することもできます。

交通事故の場合はすみやかに警察に届出し、「交通事故証明書」の交付申請を行ってください。



市民課保険係へ届出を行ってください。届出の際は、事故発生日時や詳しい事故状況などをお聞きしますので、確認のうえご来庁ください。  
※届出様式は保険係窓口や宿毛市ホームページに掲載



### 持参物

- 保険証 ● 認め印 ● 交通事故証明書（交通事故の場合） ● 自賠責保険や任意保険の加入先がわかるもの

### 第三者行為によるケガ・病気とは

- 交通事故 ● スポーツ中の事故 ● 暴力、けんか
- 飲食店などでの食中毒 ● 他人のペットに噛まれた など



※相手のいない自損事故で医療機関を受診する場合も届出が必要です。

※第三者行為が疑われる診療は、宿毛市から文書や電話で問い合わせを行う場合があります。ご協力をお願いします。

**問** 市民課 ☎ 63-1112

# すくもいきいきサロン

「すくもいきいきサロン」は、コロナ禍で運動の機会が減るなか、高齢者を中心とした市民の健康増進と、いこいの場を目的とした健康サロンです。令和3年5月にオープンし、8月末現在で、約270名に登録していただいています。ぜひご利用ください。



**利用日時** 火～土曜日（日・月休） 10時～12時、13時～18時 ※男性デー、女性デーは廃止しました。

**場所** サニーマートFC サングリーククリハラ敷地内 旧スポーツ施設（長田町2番2号）

**利用料** ●市内在住の65歳以上の方 無料 ●64歳以下または市外在住の方 200円

※初回ご利用時には会員登録のため、身分証明書（免許証、保険証等）をご持参ください。

**持参物** ●屋内シューズ ●飲み物 ●タオル など ※感染対策のためマスク等の着用をお願いします。

### 体力測定や健康相談など（12月末まで）

大井田病院の理学療法士、コミュニティナースが月2回土曜日の午前中に体力測定や健康相談など行っています。 ※新型コロナウイルス感染状況によっては、実施を見合わせ場合があります。

### 利用者の声

- コロナで家にいることが多くなったが、体を動かすところができて嬉しい
- 気持ちいい汗をかける

**問** すくもいきいきサロン ☎ 080-4039-0488

## 後期高齢者医療の歯科健診を受けましょう

後期高齢者医療の被保険者を対象に、歯・歯肉の状態や口腔内の衛生状態等をチェックし、口腔機能の維持・向上、全身疾患の予防等につなげるため、歯科健診を実施します。

皆さんのお口の健康状態を知る良い機会となりますので、後期高齢者の特性に合わせた歯科健診を受診しましょう。



**対象者** 高知県後期高齢者医療の被保険者の方

次に該当する方は、受診券を事前に送付します。

- 前年度 75 歳年齢到達者（昭和 20 年 4 月 1 日～昭和 21 年 3 月 31 日生まれの方）
- 前年度に後期高齢者医療の歯科健診を受診した方

その他の方は、お住まいの市町村や広域連合に受診券を申し込みし、持参のうえ健診が受診できます。

※長期入院中の方、施設等への入所者の方は対象外です。

長期入院患者や施設入所の方は、すでに健康状態を把握され、医師や施設管理者等の指導を受けていると考えられることから、歯科健診の対象から除いています。

**自己負担** 無料 ※治療が必要な場合の治療費は自己負担

**受診回数** 実施期間内に 1 回

**受診方法** 事前に、受診を希望する登録歯科医院を予約して、受診して下さい。

**健診実施期間** 10 月 1 日（金）～令和 4 年 2 月 28 日（月）（5 か月間）

**持参物** ●被保険者証 ●受診券 ●問診票 ●入れ歯 ●お薬手帳

**健診項目**

- 歯の状態
- 咬合（かみ合わせ）の状態
- 咀嚼（そしゃく）機能（噛む力）
- 舌・口唇機能（うがいができるか等）
- 嚥下（えんげ）機能（だ液の飲み込みテスト等）
- 口腔乾燥
- 粘膜の異常
- 口腔衛生状況
- 歯周組織の状況
- 問診

**実施機関** 受診券と同封の実施機関一覧表に記載されている登録歯科医院

※受診券発送前の実施機関の確認は、市民課までお問い合わせください。

**健診結果** 健診当日、受診した歯科医院で結果説明が行われます。

**その他**

- 歯科健診は、実施期間内に 1 回のみ無料の対象です。後日、重複受診が判明した場合は、費用を請求します。
- 健診結果は、保健指導などに活用させていただきますのでご了承ください。

**問** 市民課 ☎ 63-1112

## 安心見守りつき買物支援サービス「なごみちゃん」

新型コロナウイルスによって活動を制限されている方や買い物弱者の支援、地域の見守り活動による市民の皆さんの安心、安全な生活の確保を目的とした、「宿毛市移動販売車購入費補助金」を活用し、安心見守りつき買物支援サービス「なごみちゃん」（福）宿毛福祉会を開始しました。食品から日用品まで、移動販売車がお自宅までお届け、お伺いします。



ご利用対象者は離島を除く市内在住の方となります。ご利用には商品代金のほか、買い物支援料の負担が必要です。くわしくはお問い合わせ専用電話までご連絡ください。

**「お問い合わせ専用電話」** ☎ 080-6030-1037（担当 片岡）

**問**（福）宿毛福祉会 ☎ 63-1103 / 長寿政策課 ☎ 63-9112

# 自分でできる介護予防

「家におった方が楽やけん」「もう年やけん」と健康づくりや社会参加をあきらめていませんか。安静による筋力低下は1週間で20%におよぶといわれています。活動量が減ることで、気づかぬうちにフレイル（虚弱）が進み、介護が必要な状態に近づきます。

元気なうちから介護予防に取り組んで、いきいきとした生活を送りませんか。いつまでも自分らしく生活していくために、介護が必要になったら状態に応じて介護保険サービスも利用しましょう。



## 毎日の生活を少し変えてみませんか？

### 健康づくり

- いきいき百歳体操
- いきいきサロン
- ウォーキング など



### 趣味・生きがい

- 老人クラブ、元気クラブ
- シルバー人材センター登録
- 自分の得意分野を生かした生きがいづくり
- 家庭菜園 など



### 運動・食生活・口腔ケア

- いきいき百歳体操
- 介護予防お届け教室
- 通所型短期集中運動機能向上プログラム など



宿毛市では、**高齢者が健康で生きがいを持って安心して暮らせるまちづくり**を目指しています。

問 長寿政策課 ☎ 63-9112

# 健康フェス 2021

正しいウォーキング方法を身に付け、健康チェックができるイベントです。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。この機会に、カロリー消費アップ・美姿勢を身に付ける等、効果的な運動を取り入れませんか。



**日時** 10月23日（土）  
9時30分～11時（受付9時～9時30分）

**場所** 和田体育館（和田1612番地）

### 内容

- 正しいウォーキング方法の講習
- 健康的な生活に関する講話
- 松田川河川敷のウォーキング
- 健康チェック（血液サラサラ度測定・骨密度測定等）

**講師** 健康運動指導士 仙頭 文香さん

### 持ち物・服装

- 水分補給できるもの
- 動きやすい靴
- 服装

※健康パスポートのヘルシーポイントを配布します。

※検温・消毒等、新型コロナウイルス対策を実施して開催します。

秋の松田川河川敷を一緒に歩きましょう  
子どもさんどうぞ



問 健康推進課 ☎ 63-1113



## インフルエンザ定期予防接種

10月からインフルエンザ定期予防接種が始まります。対象者や実施期間等は、次のとおりです。

**対象者** 宿毛市に住民登録をしている方で、次のいずれかに該当する方

- 65歳以上の方
- 60歳以上65歳未満の方で、心臓・腎臓・呼吸器の病気またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障害を有し、日常生活の程度が身体障害者手帳のⅠ級に該当する方

**実施期間** 10月1日（金）～12月31日（金）（委託医療機関の休診日を除く）

**接種費用** 1,100円（自己負担金） ※生活保護世帯の方は無料

**接種費用の免除**

生活保護世帯の方は接種費用が免除されます。免除を受けようとする方は、宿毛市福祉事務所で交付される自己負担金免除証明書を医療機関に提出してください。

**接種回数** 実施期間中1回のみ

※2回目を接種した場合は、全額自己負担になりますのでご注意ください。

**接種機関**

高知県内の受託医療機関であれば、宿毛市以外でも接種が受けられます。事前に医療機関にご相談ください。

**予診票** 各医療機関に設置しています。

**注意事項**

- 医師から十分な説明を受け、その効果や副反応などについて十分理解したうえで接種を受けてください。
- 新型コロナウイルスワクチンの接種前後2週間は、他のワクチンの接種を受けることができませんのでご注意ください。

問 健康推進課 ☎ 63-1113



## 今年度の集団健（検）診

今年度実施予定の集団健（検）診が、次の日程で終了します。新型コロナウイルスに感染した場合、基礎疾患を有すると重症化しやすいことが分かっています。ご自身の身体状況を確認するために、ぜひご利用ください。お申し込みは、健康推進課までご連絡ください。特定健康診査（健康診査）は、個別医療機関でも実施しています。

集団健診実施予定

日程	会場
10月7日（木）	千寿園
11月10日（水）	宿毛市総合運動公園（武道場）
11月28日（日）	宿毛市文教センター

問 健康推進課 ☎ 63-1113



### 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 ☎ 63-1165

母子保健

乳児健康診査

対象児に個人通知します

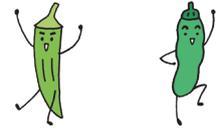
日	場 所	受付時間
19 金	宿毛市総合社会福祉センター	9:00 ~ 10:00

赤ちゃん広場

日	場 所	実施時間
4 木	和田集会所	9:30 ~ 11:30
	宿毛市総合社会福祉センター	

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 ~ 13:00



成人保健

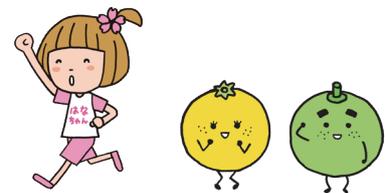
【セット健診】 特定健康診査および各種がん検診

※各健診とも、単独での受診が可能です。

日	場 所	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
10 水	宿毛市総合運動公園 (武道場)	予約制	予約制
28 日	宿毛文教センター		

肺がん検診および結核検診

日	場 所	肺がん検診および結核検診
10 水	宿毛市総合運動公園 (アリーナ横駐車場)	8:00 ~ 8:40
	宿毛市総合社会福祉センター	9:15 ~ 10:05
	ポピンズアリタ (西町)	10:20 ~ 11:10
28 日	宿毛文教センター	8:00 ~ 9:30
	宿毛東部農村環境改善センター	10:00 ~ 10:30



大腸がん検診

日	場 所	肺がん検診および結核検診
4 木	宿毛東部農村環境改善センター	9:30 ~ 9:50
	東部支所	10:10 ~ 10:30
5 金	片島公民館	9:30 ~ 9:50
	大島公民館	10:00 ~ 10:20
12 金	橋上生活改善センター	9:30 ~ 9:50
	正和隣保館	10:10 ~ 10:30

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	8月26日 (木)
胃がん検診	8月26日 (木)
大腸がん検診	9月2日 (木) 回収分
前立腺がん検診	8月26日 (木)
子宮頸がんおよび乳がん検診	7月7日 (水)

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

# 奥谷博 - 無窮へ 観覧ツアー

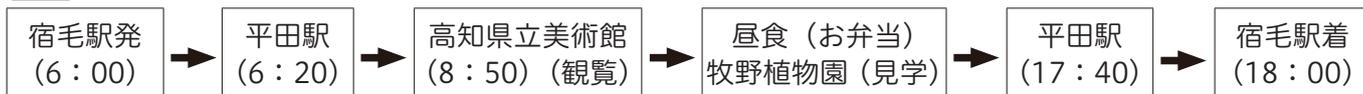
宿毛市出身の洋画家奥谷 博画伯をテーマにした「奥谷博 - 無窮へ」高知県立美術館（11月3日（水）～令和4年1月16日（日））のオープニング（奥谷画伯登壇予定）にあわせて日帰り観覧ツアーを開催します。文化勲章受章以来初の大規模回顧展となりますので、ぜひご参加ください。

日時 **11月3日（水）** 募集締切 10月26日（火）

対象者 宿毛市民または宿毛市に勤務・通学する方

旅行代金 大人 7,500円 高校生以下 5,500円 ※前納（交通費・昼食代・入館料込み）

行程 バスで移動（添乗員同行）



最少催行人員 20名 最大催行人員 限定40名

※詳しくは（一社）宿毛市観光協会のホームページをご参照ください。お申し込みの際には旅行条件書全文をお渡しいたしますので、事前にご確認のうえお申し込みください。（<https://sukumo-darumayuhi.jp/archives/6887>）  
※新型コロナウイルス感染対策を十分に実行しますが、感染状況の変化等により中止または内容が変更となる場合があります。



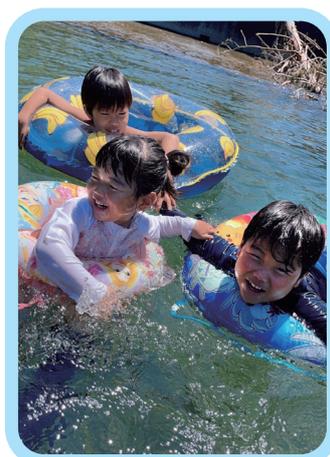
主催 宿毛市 (申) (問) (一社) 宿毛市観光協会 ☎63-0801(8時30分～17時30分)

## すくすくもっと



ふじた  
**藤田 しえちゃん**  
(1歳)

メッセージ…  
いっぱいおしゃべりが  
できるようになりました!!  
うたもたくさん  
うたえるよ♪



きむら しゅうと  
**木村 柁斗くん**  
(7歳)  
れいし  
**玲志くん**  
(5歳)  
りん  
**凜ちゃん**  
(2歳)

メッセージ…  
仲良く3人で川遊び  
これからも元気に  
成長してね♥

### 「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

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

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。

広報に掲載された方にはポストカードをプレゼント

# 10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	行事名	時間	場所	問い合わせ先
2	土	第75回幡多地区中学校陸上競技大会	8:40	宿毛市総合運動公園	西部教育事務所 ☎0880-35-5981
		子ども将棋教室	9:00	宿毛文教センター	中央公民館 ☎63-2618
3	日	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	9:00	宿毛市野球場	西部教育事務所 ☎0880-35-5981
		高知ユナイテッドSC ホーム戦	13:00	宿毛市総合運動公園	総合運動公園 ☎66-1467
6	水	宿毛市・大月町小学校陸上記録会	8:50	宿毛市総合運動公園	学校教育課 ☎63-1102
8	金	第57回宿毛市美術展覧会(～12日)	9:00	宿毛文教センター	中央公民館 ☎63-2618
		宿毛の歴史講座4 街歩き「宿毛領主の墓とその周辺」	13:00	宿毛文教センター	宿毛歴史館 ☎63-5496
9	土	宿毛!!	10:00	正和児童館	(特非) 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		
10	日	市民祭宿毛まつり 2021 秋の一斉花火	19:00	市内各地	市民祭宿毛まつり実行委員会 ☎63-3484
11	月	ふれあい保育	9:30	市内各保育園	市内各保育園
14	木	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
15	金	四万十市・三原村小学校陸上記録会	9:30	宿毛市総合運動公園	総合運動公園 ☎66-1467
16	土	第17回宿毛市長杯少年サッカー大会(6年)(～17日)	10:00	宿毛市総合運動公園	NPO法人グリーンスポルトすくも ☎090-9555-9669
		ゆめ・スマイルイベント「ハロウィンパーティー開催」	10:00	宿毛まちなぎ林邸	NPO法人ゆめ・スマイル ☎090-5910-0989
		こども食堂ゆめ	12:00	宿毛まちなぎ林邸 みんなのおうち	こども食堂ゆめ ☎090-5146-7529
		婚活サポーター独身者交流会	14:00	宿毛文教センター	すまいるサポート 高橋まりえ ☎090-9455-1264
18	月	ふれあい保育	10:00	宿毛幼稚園	宿毛幼稚園 ☎63-2914
19	火	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)
		一日行政相談	13:00	宿毛文教センター	高知行政監視行政相談センター ☎088-824-4100
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
		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
22	金	第26回宿毛市オールドパワー文化展 作品展(～24日)	9:00	宿毛文教センター	中央公民館 ☎63-2618
23	土	健康フェス2021	9:30	宿毛市和田体育館	健康推進課 ☎63-1113
		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
		宿毛!!	10:00	正和児童館	(特非) 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		
		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
子どもの栄養相談会	10:45	宿毛文教センター	健康推進課 ☎63-1113		
24	日	すくもサイクルフェスティバル2021	9:00	宿毛市総合運動公園	総合運動公園 ☎66-1467
		読売旗実年ソフトボール大会	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
		移住者交流会 ちょこっと宿毛演芸	10:00	宿毛まちなぎ林邸	宿毛まちなぎ林邸 ☎0880-79-0563
		第26回宿毛市オールドパワー文化展 女のまつり	13:00	宿毛文教センター	中央公民館 ☎63-2618
25	月	ふれあい保育	10:00	宿毛幼稚園	宿毛幼稚園 ☎63-2914
28	木	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
30	土	第33回幡多地区小学生陸上競技大会	9:00	宿毛市総合運動公園	総合運動公園 ☎66-1467
		第4回幡多地区陸上記録会 宿毛の歴史講座5 写真から見る昭和の宿毛の街	13:30	宿毛文教センター	宿毛歴史館 ☎63-5496
31	日	第31回幡多地区中学校女子駅伝大会 第62回幡多地区中学校男子駅伝大会	8:00	宿毛市総合運動公園	西部教育事務所 ☎0880-35-5981
		第44回西日本大会1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
		四国西南高校バレーボール大会	9:00	宿毛市総合運動公園	総合運動公園 ☎66-1467
		第58回幡多ふれあい医療公開講座	13:30	宿毛文教センター	幡多けんみん病院 ☎66-2222

# すくもサイクル フェスティバル2021

10/24 宿毛市総合運動公園陸上競技場  
AM 8:30 受付 / AM 9:00 START  
[Sun] ※雨天時は内容を変更して実施します。参加対象は高知県内にお住みの方に限ります。  
(ただしまん延防止等重点区域は参加対象外。)



## Cycling

### みんなでサイクリング

9:30~12:00

総合運動公園から荒瀬山公園の折返しコース(22.2km)を  
楽しみながら走ります。

対象 | 中学生以上(30名程度)

お申し込みが必要です

折返し地点 : 荒瀬山公園  
ゲストライダー : 竹之内悠、松田千裕、  
村上功太郎  
サポートライダー : ナツコ等  
参加費 : 無料  
自転車レンタルあり : 無料



## 自転車マルシェ

### グルメグッズ販売

- ・てづくり工房はらっぱ(ベーグル)
- ・川田冷菓(手作りアイスクリン)
- ・お好み焼きよっちゃん(焼きそば・フランクフルト)
- ・山貴(四万十肉巻きおにぎり・ポテト・かき氷)
- ・宿毛市観光協会(ドリンク、Tシャツ)等



ラファキャラバン  
サイクリストたちの集いの場を  
提供する「ラファキャラバン」が  
カフェを出店。

次のいずれかの「条件」を満たせば、数量限定でラファ(コーヒー)、  
ホワイトハウス(ノンアルコール)、宿毛市観光協会(直セドリング)の  
ドリンク無料提供!

- 条件① 宿毛市公式Facebook・インスタ・YouTubeをフォロー  
条件② 自分のSNSでイベントについて投稿

10:30~12:00

### 自転車安全教室

日本で一番楽しい自転車教室  
ウィーラースクールがやってくる



ウィーラースクール  
ジャパン代表  
講師 ブラッキー中島

対象 | 小学生の親子(限定30組程度)  
※補助輪の取れた未就学児含む

お申し込みが必要です

13:00~14:00

### 初めてのスポーツ自転車教室

初心者から経験者までスポーツ自転車の楽しさを学ぶ



TOYOフレーム  
フィールドモデル  
講師 松田 千裕



対象 | 中学生以上(10名程度)

お申し込みが必要です

## Event&Booth

14:00~15:00

### ファミリー マウンテンバイク塾

大人はE-MTB、子どもはMTBで、  
MTBの楽しさを体験する。



TOYOフレーム  
スペシャルアドバイザー  
講師 竹之内 悠



対象 | 小学生とその親族(10組20名)

お申し込みが必要です

9:30~15:00

### キックバイクに挑戦

特設タイムトライアル  
キックバイクコースを体験!

対象 | 2才~小学3年生

参加賞: お菓子、  
木製メダル  
(数量限定)



8:30~15:00 自転車安全点検ブース

9:30~15:00 森林学習コーナー

9:30~15:00 健康パスポート普及促進ブース

9:30~15:00 自転車のまちPRコーナー

9:30~15:00 キッズコーナー

受付8:30~ 抽選15:15~ お楽しみ抽選会

## イベント詳細・各種申込方法



申込種目 | サイクリング・自転車安全教室・初めてのスポーツ自転車教室・ファミリーマウンテンバイク塾

参加対象は高知県内にお住みの方に限ります。\*ただしまん延防止等重点区域は参加対象外。イベント当日は、新型コロナウイルス感染症対策を実施します。当日中止となる場合がございます。

\*入場制限を行う場合があります。  
\*マスクの着用をお願いします。

人のうごき 人口 19,627(-4) 男 9,223(-6) 出生 7 転入 33  
(R3.9.1 現在) 世帯 10,032(+5) 女 10,404(+2) 死亡 21 転出 23



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