

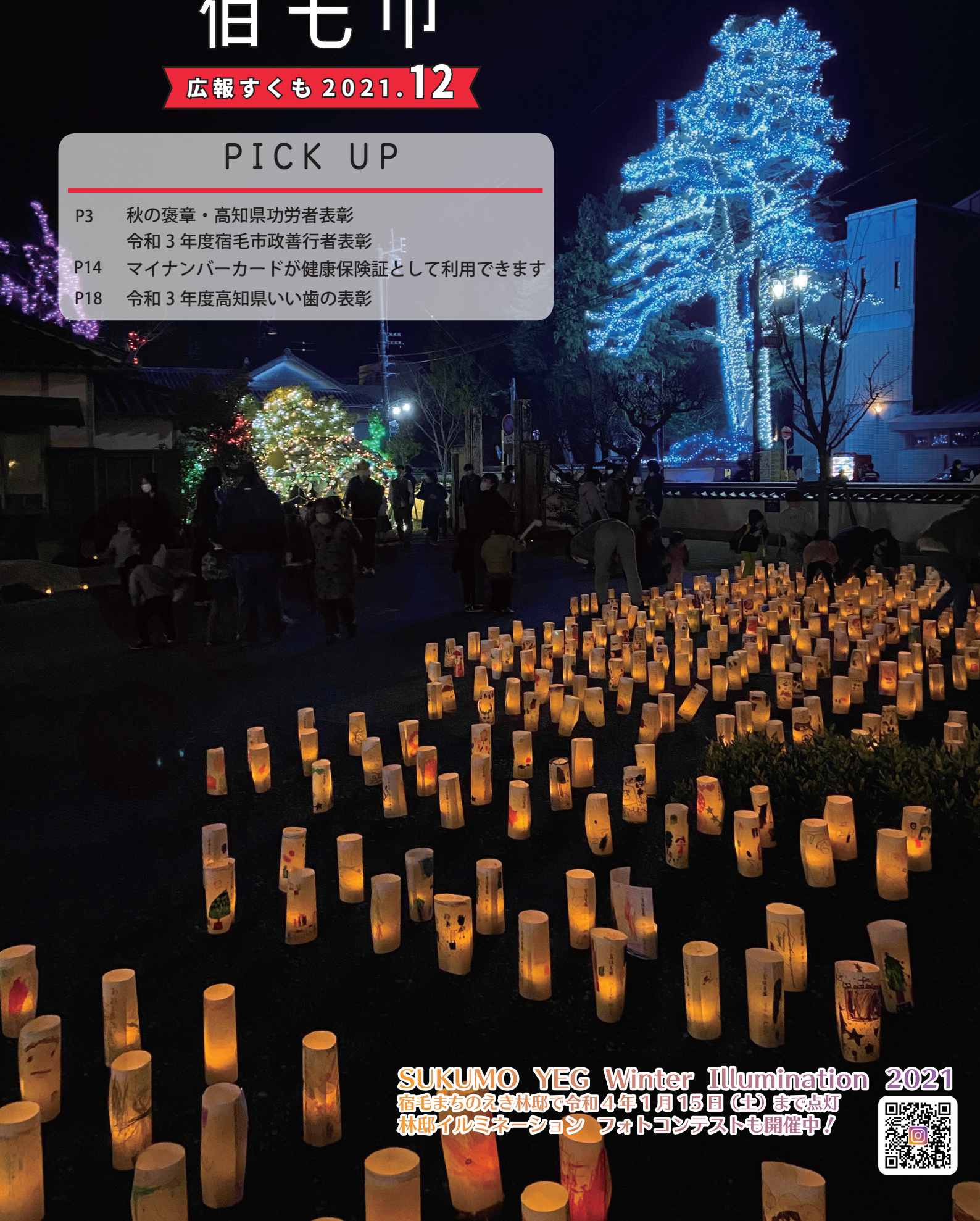
SUKUMO CITY

宿毛市

広報すくも 2021.12

PICK UP

- P3 秋の褒章・高知県功労者表彰
令和3年度宿毛市政善行者表彰
- P14 マイナンバーカードが健康保険証として利用できます
- P18 令和3年度高知県いい歯の表彰



SUKUMO YEG Winter Illumination 2021
宿毛まちのえき林邸で令和4年1月15日(土)まで点灯
林邸イルミネーション フォトコンテストも開催中!



「再び、濱田が参りました」 in 宿毛市沖の島

問 企画課 ☎ 63-1118

10月19日(火)、濱田知事が鷓来島、沖の島を視察し、その後、住民の方々との座談会が行われました。

高知県では、「共感と前進」の県政をさらに強化し、深化して進めるため、濱田知事が県内各地を訪問し、地域の方々との対話に加えて、様々な取り組みの現場を直接訪問しています。

座談会では、今回のテーマである「離島振興」について、濱田知事と参加者の皆さんで意見交換が行われました。



第26回宿毛市オールドパワー文化展・女のまつりが開催

問 中央公民館 ☎ 63-2618

10月22日(金)～24日(日)の3日間、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5部門、71点の出品作品を多くの皆さんに鑑賞していただきました。

昨年はコロナ禍のため実施できなかった「女のまつり(芸能発表会)」も規模を縮小して実施しました。練習不足や自粛せざるを得ない状況もありつつ、コロナ対策に十分配慮し、今できることを模索しながら、前向きに取り組んでいます。



宿毛工業高校 センバツ 21世紀枠に推薦

問 宿毛工業高校 ☎ 66-0346

11月3日(水)、高知県高野連は来春の第94回選抜高校野球大会の「21世紀枠県推薦高校」に宿毛工業高等学校を推薦しました。宿毛工業高校野球部は、昭和56年創部、現在は男子部員13名・女子マネージャー1名で活動しています。これまで、春、夏を通じて甲子園出場はなく、21世紀枠県推薦校となるのも初めてとなります。



推薦理由

- 少人数ながら毎年安定した力をもつチームを育て、地域に密着した教育を実践。
- コロナ禍のなか、平日約1時間、休日約2時間の地道な練習を重ね、今季の秋季県予選では8強となった。数年間にわたり試合成績は良好で、強豪校に惜敗するなど甲子園出場の機会に恵まれていない。
- 部員の自主性を重んじ、国道清掃のボランティアを20年以上続けるなど他の生徒達の見本となっている。

今後の予定

今後、四国地区高野連が4県の推薦校を1校に絞り、日本高野連が12月10日(金)に全国9地区の候補校を発表します。令和4年1月28日(金)の選考委員会で、選抜に出場する3校が決定します。

宝くじ社会貢献広報事業 ビリギヤル教育講演会を開催

問 中央公民館 ☎ 63-2618

11月7日(日)、宿毛市総合社会福祉センターでビリギヤルこと小林さやかさんの「ビリギヤル流不可能を可能に変える5つのルール」と題した講演会が開催されました。

コロナ禍の中、直接お客さんを前にしての講演に、小林さんも講演時間を超える熱演でした。自己肯定感やポジティブシンキングの大切さなど、自身の体験を通じたお話は説得力があり、夢を叶えるための示唆に富んだものでした。



秋の褒章・高知県功労者表彰

問 企画課 ☎ 63-1118

秋の褒章



黄綬褒章 建設業界関係
伊与田 和彦 氏 (山奈町山田)

長年にわたり建設業務に励まれたことの功績が認められました。

高知県功労者表彰



高知県功労者 水産業関係
浦尻 和伸 氏 (小筑紫町大海)

市場の整備や環境に優しい漁業の普及など水産業の発展に寄与したことが認められました。

宿毛市政善行者表彰

問 企画課 ☎ 63-1118

11月16日(火)、令和3年度宿毛市政善行者表彰式を、宿毛文教センターにて行いました。中平市長が受章者の功績をたたえ、表彰状と記念品を贈呈しました。今年度の市政善行者は次の方々です。



市政善行者 ※順不同

太陽工業(株)

代表取締役社長 荒木 秀文 様 (大阪府大阪市)
新型コロナウイルス対策事業として、防護服65着のご寄付をいただきました。

竹村 建司 様 (中央)

交通安全対策事業として、交通教室用信号機一式のご寄付をいただきました。

(株)高知電子計算センター

代表取締役社長 中越 吉彦 様 (高知市)
新型コロナウイルス対策事業として、本市に多額の金員のご寄付をいただきました。

マルキ会四国地区会

会長 藤村 泰雄 様 (香川県高松市)
防災対策事業として、災害時炊き出しセット一式のご寄付をいただきました。

山田 相奇 様 (大阪府大阪市)

片島中学校、大島小学校の教育活動に、それぞれの学校に多額の金員のご寄付をいただきました。

(一財)タイム技研社会貢献委員会

理事長 丹羽 公男 様 (愛知県丹羽郡)
宿毛小学校、宿毛中学校の教育活動に、それぞれの学校に多額の金員のご寄付をいただきました。

土佐の匠認定

問 商工観光課 ☎ 63-1119

令和3年度「土佐の匠」に押ノ川の組子細工職人、濱中 伸也氏が認定されました。

濱中氏の曲線を用いた優雅な組子細工は「組子アート」と称され、風景や生き物など、様々なデザインで表現されています。

一般的な組子細工が、三角形や四角形の幾何学模様を作り出すのに対し、「組子アート」の製作には曲線に切り取るという独自の技能が必要とされています。この高い技能が評価され、今回「土佐の匠」として認定されました。濱中氏の作品には高知県産の幡多ヒノキをはじめ嶺北杉や土佐和紙など地元の素材がふんだんに使われています。



土佐の匠とは

「土佐の匠」とは、高知県内産業の基盤を支え、その振興に貢献している熟練技能、古くから受け継がれてきた伝統技能の優れた継承者として高知県より認定されたの方々です。

「高知で恋しよ!! マッチング」出張登録会 in 宿毛市

問 こうち出会いサポートセンター ☎ 088-821-8081

1対1の出会いをサポートする、県の会員制お引合せシステム「高知で恋しよ!! マッチング」の出張登録会を宿毛市で開催します。普段は県内3カ所に設けられた「こうち出会いサポートセンター」でのみ、会員登録、お相手のプロフィール閲覧、お引合せの申込みを受付けています。この機会をぜひご利用ください。

※「新規入会今なら半額キャンペーン」実施中！（20代～30代対象・先着80名様）お早めにご連絡ください。



日時 12月19日（日） 10時～17時（完全予約制）

場所 宿毛文教センター 2階 視聴覚室（中央二丁目7番14号）

必要書類 次の書類と一緒に①～③のコピー各1部もご提出ください。

- ①本籍地の市町村長が発行する独身証明書または戸籍抄本
- ②健康保険証
- ③写真付きの身分証（運転免許証等）
- ④プロフィール用写真1枚（3カ月以内に撮影した本人のみが写っているもの。上半身L判程度の大きさ）

費用 入会登録料1万円（2年間有効）※宿毛市に住民票がある方は、入会登録料の補助制度があります。

参加申込 予約制ですので、必ずこうち出会いサポートセンター（☎088-821-8081）までご連絡ください。
※日・月…10時～17時、火・水・木…13時～20時

補助額 入会登録料の補助制度については、企画課（☎63-1118）までお問い合わせください。

- 初めてマッチングに登録をする方…1万円（全額補助）
- マッチングに再登録をする方…5千円（半額補助）

令和4・5年度

問 土木課 ☎63-1126

宿毛市建設工事等指名競争入札参加資格申請書受付予定

申請受付期間 ※宿毛市では物品購入および役務の受付はしていません。

令和4年1月4日（火）～31日（月） 平日8時30分～12時、13時～17時

入札参加資格有効期間 ●市内1年間 ●市外2年間 **提出先** 土木課監理係

申請書類 ※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、極力郵送での提出をお願いします。

- 申請書の様式は、宿毛市または高知県が定めた様式 ※宿毛市ホームページからダウンロードできます。
- 申請書および添付書類を掲載順に並べ、A4サイズの紙製のフラットファイル（建設業者…黄色またはピンク色、測量・コンサルタント等…水色または緑色）にとじて提出してください。
- 郵送で提出する場合は、返信用封筒（定形（長型3号）、返信先を記載し84円分の切手を貼付したもの）を同封してください。



共通書類

- 入札参加資格審査申請書
- 会社の登記簿謄本の写し
- 身分証明書（個人のみ、原本、発行から3ヶ月以内）
- 営業所一覧表
- 納税証明書（国税・県税・市税 宿毛市の証明書は原本）
- 使用印鑑届（任意様式）
- 誓約書および照会承諾書
- そのほか市長が必要と認めた書類

建設業者提出書類

- 経営規模等評価結果通知書
- 建設業許可証明書または建設業者許可通知書（写し）

測量・建設コンサルタント提出書類

- 測量等実績調書 ●技術職員一覧表
- 技術書経歴書
（技術者が資格を有することを証する書類の写し）
- 営業に関する登録証明書
- 財務諸表または決算報告書

※詳細は、宿毛市ホームページの行政情報から「宿毛市指名競争入札参加資格申請の手続き」をダウンロードしてご確認ください。



i 幡多広域消費生活センターだより

成年年齢が18歳に

令和4年4月に、成年年齢が20歳から18歳に引き下げられます。成年に達すると親の同意を得ずに自分の意思で様々な契約ができるようになります。

契約を結ぶかどうかを自分で決め、その契約についての責任も自分で負うことになります。

若者が狙われる

未成年者の消費者被害を抑制する未成年者取消権は、成年に達すると同時に行使できなくなります。スマホやSNSの情報をきっかけに、好奇心やアルバイト感覚などから、社会経験が少ない若者がトラブルに巻き込まれるケースは今も少なくありません。

困ったときには1人で悩まずに、家族や消費生活センターなど信頼できる人に相談しましょう。

※(独)国民生活センター2021年版くらしの豆知識より

18歳になったらできること

- アパート、ローン契約
- 結婚可能年齢が男女とも18歳になる
- 10年有効のパスポート取得
- 公認会計士など国家資格の取得

20歳になってできること

- 飲酒 ● 喫煙
- 競馬、競輪、競艇、オートレース
- 大型、中型自動車免許の取得

問 幡多広域消費生活センター
☎ 0880-34-8805

i 冬は水道管の凍結・破裂にご注意ください!

露出している配管が夜間に凍結し、翌朝に水が出なかったり管が破裂することがあります。

水道管が凍らないようにするためには、配管に保温材を巻き付け、その上からビニールテープなどを巻いて固定、または専用の保温チューブを使用するとよいです。

※その他、蛇口を少し開けて糸状に少量の水を流し続けることでも凍結防止になりますが、この場合は水道料金がかかりますので、出し過ぎないようにご注意ください。

問 水道課 ☎ 63-3552



i 高知家手帳販売中

2022年版高知家手帳を販売しています。ぜひお買い求めください。

価格

- ポケット版 550円
- デスク判 800円

高知県内の販売店舗

※一部店舗を除く

- 企画課
- ローソン
- ファミリーマート
- サニーマート
- TSUTAYA 全店
- 明屋書店宿毛店

問 企画課 ☎ 63-1118



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年とされています。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 今月の1日行政相談所

日時 12月21日(火)
13時～15時

場所 宿毛文教センター

相談委員 三本 義男・山岡 まゆみ

問 総務課 ☎ 63-0948

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:できることから始めてみましょう。高知家〇〇チャレンジ。〇〇に入る言葉はなんでしょう?(関連記事:22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

11月号の正解 A:奥谷博

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。
12月15日(水)(消印有効)



情報コーナー

¥ 宿毛市電動アシスト自転車購入費補助金

外出自粛により減少している運動習慣を定着させるとともに、密になりにくく環境にやさしい移動手段の普及を図るため、電動アシスト自転車の購入に際し、予算の範囲内で補助金を交付します。

※購入前に申請手続きが必要です。

補助対象自転車

ペダルを踏む力を電動で補助する自転車で、市内の販売店で購入したもの

※電動で自走する電動キックボードやシニアカーは対象外です。

補助金額 ※限度額 3万円

● 購入費の3分の1以内

補助対象者

● 宿毛市に住民登録がある

● 市税を滞納していない

問 企画課 ☎ 63-1165



募 放送大学入学生募集

放送大学は、2022年4月入学生を募集しています。

10代から90代の幅広い世代、約9万人の学生が、大学を卒業したい、学びを楽しみたいなど、様々な目的で学んでいます。

資料を無料で差し上げています。お気軽にご請求ください。

出願締切

第1回 令和4年2月28日(月)

第2回 令和4年3月15日(火)

問 放送大学高知学習センター

☎ 088-843-4864

i ジョブカフェこうち オンライン相談

高知県就職支援相談センター(ジョブカフェこうち)ではオンライン相談を行っています。

WEB面接の練習にもお気軽にご利用ください。

相談日時

毎日午後1回30分程度

※3営業日前までに要予約

※年末年始を除く

内容

キャリアコンサルタントによる就職相談、WEB面接練習

※就職相談の他にも、職場体験などのメニューで若者から就職氷河期世代(35~50歳)の就職を支援しています。

問 高知県就職支援相談センター(ジョブカフェこうち)

☎ 088-802-1533

サテライト(幡多)

☎ 0880-34-7730



i 新型コロナウイルス 還付金詐欺に注意

役所を名乗り新型コロナウイルスを口実にATMへ誘導する還付金詐欺が発生しています。

公的機関や金融機関が還付金手続きのためにATMの操作をするよう連絡することはありません。

相手にせず、電話を切りましょう。困ったら消費者ホットライン(☎188)へご相談ください。

問 企画課 ☎ 63-1118

i 林業退職金共済制度

林退共は、林業界で働く方のためにある退職金制度です。



制度の概要

事業主の方々が、従事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、その従事者が林業界をやめたときに林退共から退職金を支払うという制度です。

掛金について

- 掛金は、税法上について、法人では損金、個人企業では必要経費となります。
- 掛金の一部を国が免除します。
- 雇用事業主が変わっても退職金は企業間を通算しての計算となります。

事業主の皆さんへ

- 共済手帳は労働日数に応じて貼付してください。
- 共済手帳を所持している従事者が林業界を引退するときは、忘れずに退職金を請求するよう指導してください。

詳しくは、お問い合わせください。

問 (独) 勤労者退職金共済機構 林業退職金共済事業本部

☎ 03-6731-2889

有料広告

宝くじ公式サイトでも宝くじを購入できます!!

特典1 たまる!つかえる!宝くじポイント

宝くじの購入で100円につき1ポイントの宝くじポイントが獲得できる!

宝くじ公式サイトや宝くじ売り場で1ポイント1円としてつかえる!

特典2 購入~受取までネットで完結!

24時間いつでも宝くじの購入可能! 抽せん結果も宝くじ公式サイトで確認!

当せん金は、登録した受取口座に自動でお振り込みするので、とっても便利!

特典3 宝くじ会員限定のキャンペーンに参加できる!

他にもお得な特典や便利なサービスいろいろ! 今すぐ会員登録!!



本件に関するお問い合わせ先 | 宝くじコールセンター TEL 0570-01-1192 (ナビダイヤル 有料) TEL 011-330-0777 (有料)
受付時間 10:30~18:30 (土・日・祝日、年末年始を除く) ※電話番号を十分ご確認の上、おかけ間違いのないようお願いいたします。

高知城歴史博物館お知らせ

企画展 おいしい土佐藩

～鯉と皿鉢、お酒と「おきゃく」
～グルメな歴史をひもとく味な時間旅行～

高知を代表する食文化といえば鯉と皿鉢、そしてお酒。しかしそのルーツや発展の歴史には、未知の部分も多くあります。

本展では、和食文化が花開く江戸時代の資料を出発点に、土佐の食の歴史と文化をひもときます。

開催期間 令和4年1月1日(土)
～3月7日(月)

特別展示！国宝「高野切」

古今和歌集現存最古の写本。その優美で格調高い書風は「かなの書の最高峰」とされています。千年の時を越え、王朝文化を今に伝える至宝をぜひご覧ください。

開催期間 令和4年1月1日(土)
～14日(金)

共通事項

時間 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

観覧料 700円(常設展込)

※令和4年3月5日(土)～6日(日)

は開館5周年につき全ての方が無料

※高知城とのセット券900円(常設展込)

※高校生以下、県内65歳以上の方は無料

問 高知城歴史博物館
☎088-871-1600



募 公立学校臨時教員募集

高知県では、公立学校の常勤講師(期限付講師)、非常勤講師(時間講師)を募集しています。

常勤講師

公立・県立学校の欠員・産休・育休等の補充教員として勤務します。

雇用期間 約1年間
※欠員等の補充の期間

待遇

- 公立学校職員の給与に関する条例(昭和29年高知県条例第37号)に基づき支給
- 大学新卒(22歳)で基本給約20万円、その他通勤手当、期末手当、勤勉手当等諸手当あり

非常勤講師

高等学校の教科・科目の授業時間のみ勤務します。

雇用期間 ●最長約1年間
●週数時間～十数時間

待遇

- 時給約2,800円～約3,600円、その他交通費相当額

提出期間

令和4年4月当初の採用を希望する場合は、令和4年1月31日(月)までに申し込みください。年度途中の採用は、随時受け付けています。

志願書の配布場所や申込方法等、詳しくはお問い合わせください。

問 高知県教育委員会
教職員・福利課
☎088-821-4903



募 「小さな村の小さな展覧会」 出展作品募集

毎年恒例となっている「小さな村の小さな展覧会」を開催します。毎年皆さんの作品を出展していただき、地域住民同士の身近なふれあいと交流の場となっています。出展にご協力いただける方は、手代岡隣保館までご連絡ください。

場所 手代岡隣保館

募集作品

写真、絵画、書道、工芸、手芸、その他さまざま作品

作品受入 令和4年1月11日(火)
～21日(金)

日時 令和4年1月28日(金)
～2月1日(火)

問 手代岡隣保館 ☎66-0756

募 空き店舗情報募集

空き店舗情報および創業支援情報を集約し、情報発信することで、圏域内の空き店舗の解消および地域の活性化を図ることを目的に、空き店舗情報等のウェブサイトを開設しています。

対象者 市内の空き店舗物件所有者

申込方法

空き店舗情報シートを商工観光課または宿毛市ホームページより取得し商工観光課へご提出ください。

申込時期 随時受付

ウェブサイト名

こうち創業 Village

問 商工観光課 ☎63-1119



有料広告

あなたも障害者施設で働いてみませんか？

施設職員採用資格試験案内

試験区分		採用予定人員	
(A)	生活支援員	生活支援員	若干名
	職業指導員	職業指導員	
採用施設等		受付期間	
令和4年度 宿毛育成園、宿毛授産園他		令和3年11月1日(月) ～令和3年12月24日(金)	

*詳細はお問い合わせください。

問 宿毛市貝塚 19-20 社会福祉法人 高知西南福祉協会
事務局 和田 ☎0880-63-5580



高知県の情報
ポータルサイト



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。



場所 正和児童館

LINE 登録後、LINE での申し込みも受け付けます。

日時 12月11日(土)

● 10時～12時 「ミニ演奏会」

講師：石崎 友隆 先生

様々な楽器を使った演奏を聞かせてくれます。
(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 自由来館

日時 12月25日(土)

● 10時～12時 郷土料理教室「ケンボロー豚」

講師：宿毛 4H クラブの皆さん
ケンボロー豚の料理を教えてください、みんなで食べます。
(参加費500円(昼食費込み※持ち帰り不可)/
申込み制/小・中学生対象)



● 13時～16時30分

アピールポスター作り・自由来館

主催 宿毛市

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

※自由来館は (参加費無料 / 申込み不要)

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)

みんなの🏠おうち

場所 みんなの🏠おうち (中央1丁目1-30)

12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
	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)	

🎄 クリスマス会 🎄

12月はクリスマス会を開催します。クリスマスにちなんだお話やマジックショー!が開催されます。サンタさんも顔を出すかも!? ぜひ!お越しください。



日時 12月11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の影響により、中止となる場合があります。

問 NPO法人ゆめ・スマイル ☎ 090-4780-5706

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。



日時 12月25日(土)

13時30分～15時

場所 正和隣保館

内容 クリスマスパティー

(みんなで楽しもう!!)



どんなクリスマスパーティーになるのかワクワクするよ!!一人ひとりが主役になり音楽を聴いたり、演奏したり、プレゼントをもらったりいろんな体験をしながら楽しみませんか?

(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)

※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。

問 手代岡児童館 ☎ 66-0756

(日・祝を除く 9時～17時)

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、お弁当を販売します。



日時 12月11日(土) 11時30分～12時

場所 みんなの🏠おうち

料金 お弁当 200円※予約不要。なくなり次第終了。

12月のメニュー ※50食程度

- オムライス風 ● ハンバーグ
- 冬野菜のストロガノフ ● 野菜たっぷりサラダ
- ロールケーキ ● 果物

※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。

問 こども食堂ゆめ ☎ 090-5146-7529



思いっきり楽しむ！
イベントマルシェ

冬休み親子・子ども教室参加者募集

※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。

※申込締切までに定員に達した場合、申込を締め切ります。

子どもいけばな教室

日時 **12月25日** (土)

① 13時30分～14時30分

② 15時～16時

場所 宿毛文教センター

2階 創作室

講師 山沖 郁代 さん

参加費 無料 対象者 小学生

定員 ①、②とも各8名

持参物

- 花ばさみ (普通のはさみでも可)
- 筆記用具
- 生花を持ち帰るビニール袋

申込締切 12月16日(木) 17時

※①、②どちらかの参加になります。

申 問 中央公民館 ☎ 63-2618

親子ものづくり教室 ミニ門松づくり

日時 **12月26日** (日)

9時～11時

場所 宿毛文教センター

1階 多目的ホール

参加費 無料

対象者 小学生とその家族

定員 12組

申込締切 12月16日(木) 17時

※門松を作る際、刃物を使用します。指導者のもとで作業しますが、けがなどは自己責任となりますので、ご了承のうえお申し込みください。



子ども絵手紙教室

日時 **12月27日** (月)

15時～16時

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

定員 8名

持参物

- 水入れ ●パレット
- ポケットティッシュ

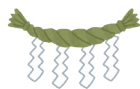
申込締切 12月16日(木) 17時



移住者交流会Vol.5

お正月のしめ縄づくり

～お正月準備をはじめよう～



少しずつ、お正月の準備をはじめませんか？

縁起のいい赤のしめ縄に花飾りを付けて、お正月のしめ縄づくりを体験しましょう。

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対策を行ったうえで開催します。

日時 **12月5日** (日) 10時～12時

場所 宿毛まちのえき林邸

講師 Hiyokomame 原田 由美さん

定員 10名

参加費 1,000円

準備物 ●マスク

※着用のうえ、お越しください。

申込先 宿毛まちのえき林邸

問 宿毛まちのえき林邸 ☎ 0880-79-0563

☒ cafe@hayashitei.com



男性のための料理教室

自分の健康や食生活に関心を持ち、料理にチャレンジしてみようという20歳以上の男性を対象に、宿毛市食生活改善推進協議会主催の料理教室を実施します。クリスマスにぴったりの簡単な料理をみんなで作りませんか。



日時 **12月11日** (土) 10時～12時

場所 宿毛文教センター 2階 会議室1

参加費 無料 対象 20歳以上の男性

定員 12名 (申込み順)

持ち物 ●エプロン ●三角巾 (大判のハンカチ)

内容 「クリスマスの簡単料理」をテーマに講習会および調理実習をします。

申込締切 12月7日 (火)

※新型コロナウイルスの感染状況により、調理実習を見合わせる場合があります。調理実習で作ったものはお弁当にして持ち帰ります。

問 健康推進課 ☎ 63-1113



第33期宿毛市囲碁・将棋名人戦

問 中央公民館 ☎ 63-2618
 囲碁の部 仁井田 剛 ☎ 090-2822-4599
 将棋の部 角辻 公樹 ☎ 090-9775-2009

新春の囲碁・将棋大会を開催します。今大会は新型コロナウイルス感染症対策のため部門ごとに日程を変更して行います。



場所 宿毛文教センター 1階 多目的ホール

囲碁の部

日時 令和4年1月8日(土)
一般部門 11時50分～
 ※子ども部門は実施しません



対局方法

参加者全員によるスイス方式
 (ハンディ戦)

賞 上位3名に賞状とトロフィー

将棋の部

日時 令和4年1月9日(日)
子ども部門 8時30分～ **一般部門** 11時50分～

対局方法

Aクラス(上級)・Bクラス(中級)に分けてブロックリーグ戦を行い、上位者で決勝トーナメント戦を行います。子ども部門はトーナメント戦を行います。

賞

- **一般部門** 各クラス上位3名に賞状とトロフィー
- **子ども部門** 上位3名に賞状とメダル

申込方法等(共通)

遅刻対応 対局開始後30分以内にこない場合は1回戦不戦敗とし、1時間経過後は棄権とします。

参加費 ● **社会人** 500円 ● **高校生以下** 無料

参加資格 ● **一般部門** 特になし(小中学生も可) ● **子ども部門** 小学生 **申込締切** 1月4日(火) 必着

申込方法・申込先

はがきに住所、氏名、電話番号、参加競技(囲碁または将棋)、囲碁は段・級、将棋は希望クラス(A・B・子ども)を記入して、中央公民館(〒788-0001 宿毛市中央2丁目7番14号)までお申し込みください。

※大会では、マスクの着用をお願いします。 ※館内で飲食はできないため、昼食をとってから参加してください。

※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。 ※希望のクラスにならない場合があります。ご了承ください。

※対局方法について、申込者数の状況に応じて変更する場合があります。

主催 宿毛市・宿毛市教育委員会

休日市税納付窓口開設日			
月	日	場所	開設時間
12	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。

納期限	市県民税 4期	12/27 (月)
	国民健康保険税 6期	
	介護保険料 6期	
	後期高齢者医療保険料 6期	

高知けいば パルス宿毛	12月	4・5・11・12・18・19・28・29・31
	1月	1・9・10・11・12・16・18・19・23・25・26・30

納付は **口座振替・コンビニ納付** が便利 

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

こどもに本の読み聞かせをしてあげませんか 大人のための読み聞かせ講座

問 坂本図書館 ☎ 63-2654

「こ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、ボランティアに興味のある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。皆様のご来場をお待ちしています。

※新型コロナウイルスの状況により、中止とする場合があります。



開催日 令和4年1月15日(土) 13時30分～15時 **場所** 宿毛文教センター 2階 会議室 1
講師 高知県立図書館職員 **参加費** 無料 **定員** 20名程度

「本をたのしむ会」参加者募集中

問 坂本図書館 ☎ 63-2654

坂本図書館では4月を除く偶数月に、大人のための読書会「本をたのしむ会」を開催しています。読書会とは、本の感想を複数人で語り合い、読んだ本の紹介などを行う会です。

本について理解を深くし、新しい本に出会うこともできます。堅苦しい会ではなく、どなたでも自由に発言できる雰囲気大切にしています。皆で同一の本を読むこともありますが、今回は好きな本について語り合います。

本が大好きな方もそうでない方も、一度、会の様子を見に来ませんか。おひとりでの参加が不安な方は、ご友人との参加も大歓迎です。皆様のご参加をお待ちしています。



次回開催日時 12月10日(金) 19時～ **場所** 坂本図書館 学習室

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)

●クリスマス・ピッグ

J.K. ローリング 著/ジム・フィールド 絵
松岡 佑子 訳/静山社



ジャックとぬいぐるみは、魔法の旅を始めます。失われたものを取り戻し、親友を見つけるために。少年が宝物にしているぬいぐるみへの愛情と、失ってしまった宝物を見つけるために乗りだす長い旅を描いた、心温まる冒険物語。

●スヌーピーで学ぶ心に響く英語表現 105

小池 直己 著・訳/チャールズ・M. シュルツ 作
祥伝社



スヌーピーたちと中学・高校英語の基本をやり直せる学習書。スヌーピーの漫画を左ページに、そこに出てくる心に響く英語のセリフの文法・語法などに関する解説と語句を右ページに掲載する。

●くらべてみよう! 学校のまわりの外国から来た植物

亀田 龍吉 写真・文/汐文社

●生姜屋さんをつくったまいにち生姜レシピ

こてら みや レシピ/GINGER FACTORY 監修
池田書店

●ほんやねこ

石川 えりこ 作/講談社

●幕末明治大地図帳

清水 靖夫 監修/今尾 恵介 監修/平凡社 編/平凡社

窒息事故に注意

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

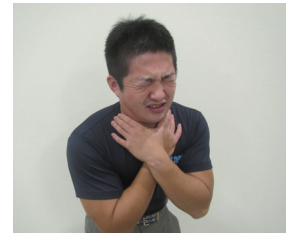
お餅料理を食べる機会が多くなる時期になりますが、お餅はのどに詰まりやすい食べ物であり、窒息事故の危険が高くなります。

窒息事故を防ぐポイント

- 餅や肉片は小さく切って、食べやすい大きさにしましょう。
- 急いで飲み込まず、ゆっくりと噛んでから飲み込みましょう。
- 乳幼児や高齢者と一緒に食事をする際は、適時食事の様子を見るなど注意を払うよう心がけましょう。
- 食事の際は、お茶や水を飲んで喉を湿らせるなど水分を取りながら食べるようにしましょう。

チョークサイン

窒息を起こし、呼吸ができなくなったことを他の人に知らせる世界共通のサインです。チョークサインを出しているとき、声を出せないとき、顔色が急に真っ青になったときなどは、食べ物などにより気道が塞がれていることが疑われます。そのようなときは大きな声で助けを呼び、119番通報と近くにあればAEDを依頼し、直ちに気道異物除去を始めます。



チョークサイン

呼びかけて反応があれば…

- ①まず咳をすることが可能であれば、できる限り咳をさせます。
- ②咳もできずに窒息しているときは、年齢・性別に関係なく実施可能な背部叩打法を行います。



背部叩打法

背部叩打法のやり方

- ①食べ物を詰まらせた人が立っているか、座っている場合は、やや後方から片手で傷病者を支えてうつむかせます。
 - ②もう片方の手のひらの付け根で、傷病者の肩甲骨と肩甲骨の間を上方に強く4～5回、迅速に突き上げるように叩きます。
 - ③異物が取れるか、反応がなくなるまで続けます。
- ※反応がなくなった場合には、ただちに心肺蘇生法を開始してください。



背部叩打位置

農業者年金に加入しませんか

問 農業委員会事務局 ☎ 63-1101

農業者年金は、家計や経営にもメリットがある年金です。詳しい内容は、JA高知県または農業委員会事務局までお問い合わせください。



- 加入要件**
- 国民年金第1号被保険者（保険料納付免除者を除く）
 - 年間60日以上農業に従事
 - 20歳以上60歳未満の方

※令和4年5月1日～65歳まで加入可。 ※60歳以降に加入の方は国民年金の任意加入者に限る。

概要

- 自分が掛けた金額（積立方式）は年金として生涯受給。（仮に80歳前に亡くなっても、死亡一時金が遺族に支給）
- 保険料は自分で選べ、いつでも見直しは可能です。（月額2万円～6万7千円までの間で、千円単位で自由に選択）
※令和4年1月1日～35歳未満で一定の要件を満たす方は下限額が1万円に引き下げ。
- 支払った保険料の全額（一人当たり最大80万4千円）が、所得税や住民税等の「社会保険料控除」の対象となり、納める税金が安くなります。
- 認定農業者などは、一定の要件を満たせば国からの保険料補助が受けられます。
- 令和4年4月1日より、受給開始時期の選択肢が広がります。

※農業者老齢年金…65歳以上75歳未満の間 ※特例付加年金…受給要件を満たしていれば、いつでも受給開始時期を選択

障害基礎年金とは

国民年金加入中や 20 歳前に初診日（初めてお医者さんにかかった日）がある病気やけがにより、生活や仕事などが制限される一定の障害の状態になったときに受けられる年金です。

60 歳以上 65 歳未満（日本国内に住所がある間）に、初診日のある病気やけがにより一定の障害の状態になったときでも、老齢基礎年金の繰り上げ請求をしていなければ、受けられる場合があります。



年金額 1 級…97 万 6,125 円 2 級…78 万 900 円 ※令和 3 年度の金額

受給者に生計維持されている子（18 歳になって最初の 3 月 31 日までの子、または障害等級 1 級・2 級に該当する障害がある 20 歳未満の子をいいます。）がいる場合には、加算があります。

受給要件

● 初診日に国民年金に加入していること（60 歳以上の方は除く）

● 保険料納付要件を満たしている

初診日の前日において、初診日のある月の前々月までの年金加入期間のうち 3 分の 2 以上の保険料納付済み期間（保険料免除期間を含む）があるか、または、初診日のある月の前々月までの 1 年間に保険料の未納がないこと。

● 一定の障害の状態にある

障害認定日（原則、初診日から 1 年 6 カ月を経過した日。20 歳の 1 年 6 カ月以上前（18 歳 6 か月以前）に初診日がある場合は 20 歳に到達した日）に、一定の障害状態にあること。

国民年金に加入する 20 歳前に障害の状態になった方

国民年金に加入する 20 歳前に初診日がある場合は、受給要件（一定の障害の状態にあるは除く）は関係ありませんが、支給開始後ご本人に一定所得があれば、所得額に応じ、全額または半額が支給停止になります。

障害手帳を交付されている方

「障害者手帳の障害等級」と「国民年金の障害等級」は、審査基準が異なるため、障害者手帳をお持ちでも障害基礎年金は受けられないこともあります。

請求の手続き・お問い合わせ

受給するためには裁定請求の手続きが必要です。事前に、市民課年金係（☎ 63-1112）または幡多年金事務所（☎ 0880-34-1616）へお問い合わせください。手続き等のご説明をし、必要な書類をお渡しします。

国民年金保険料の納付

問 幡多年金事務所 ☎ 0880-34-1616
(自動音声案内)

令和 3 年度国民年金保険料は、1 カ月 1 万 6,610 円です。納めた国民年金保険料は「社会保険料控除」として全額控除対象となり、税金の負担が軽減されます。控除の対象となるのは、令和 3 年 1 月から令和 3 年 12 月までに納められた保険料の全額です。まだ納付がお済みでない方は、お近くの金融機関またはコンビニエンスストアで納めてください。

日本年金機構幡多年金事務所による

年金相談

問 幡多年金事務所 ☎ 0880-34-1616

日時 12 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。

マイナンバーカードが健康保険証として利用できます

問 市民課 ☎ 63-1112

10月20日(水)より、マイナンバーカードが健康保険証として利用できるようになりました。

使い方

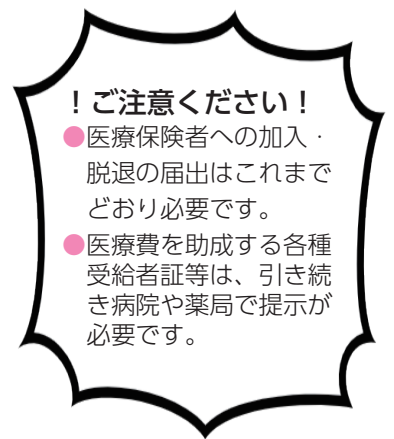
病院や薬局の受付等に設置されているカードリーダーにマイナンバーカードを置き、顔認証もしくは暗証番号(4桁)の入力により、本人確認と医療保険の資格確認を行います。



※自動受付なので、人との接触が最小限ですみます。

どんないいことがあるの?

- 本人が同意をすれば、過去の特定健診や処方された薬剤の情報が医師や薬剤師と共有でき、口頭で説明する必要がなくなります。データを見たうえで診察や薬の処方をしてもらえるため、より効率的・効果的な診療や服薬指導が受けられます。
 - 限度額適用認定証がなくても、高額療養費制度における限度額を超える医療費の支払いがなくなります。限度額適用認定証の申請手続きが不要になることで、皆さんの負担が軽くなります。
 - 就職や転職、引越などで医療保険が変わっても、新しい保険証の発行を待たずにマイナンバーカードを健康保険証としてずっと使用できます。
- ※その他にも、確定申告の医療費控除が簡単になる、などのメリットがあります。



申込方法

パソコンやスマートフォンのブラウザからマイナポータルにアクセスすることで、利用の申し込みができます。

※機器がない方や申し込み方法が分からない方に、市民課窓口で利用登録の支援を行っています。

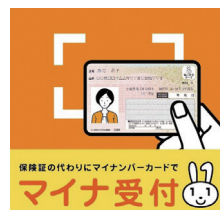


マイナンバーは使いません

マイナンバーカードの健康保険証利用には、ICチップの中の「電子証明書」を使うため、マイナンバー(12桁の数字)を病院や薬局が取り扱うことはありません。また、ICチップには受診歴や薬剤情報などの個人情報記録されません。

利用できる病院・薬局

ステッカーやポスターを掲示している病院や薬局で利用できます。それ以外の病院・薬局では、引き続きこれまで通りの健康保険証が必要です。破棄しないでください。



※利用できる病院・薬局は厚生労働省のホームページで公開しています。(https://www.mhlw.go.jp/stf/index_16743.html)



国民健康保険の方対象 RIZAP 健診結果説明会

問 健康推進課 ☎ 63-1113

テレビCMでもお馴染みのRIZAPの講師による、健診結果説明会を実施します。

対象者 国民健康保険に加入された今年度40～74歳になられる方で、特定健康診査を12月までに受診していただいた方限定

内容 運動・食事の生活習慣を見直す機会になります。宿毛でRIZAPを体験してみませんか。対象者へは2月ごろ案内ハガキを郵送します。

※感染予防対策を実施して開催しますので、人数制限があります。 ※参加希望者が多数になった場合は抽選となります。

※新型コロナウイルスの感染状況により、Webによる開催になる可能性もあります。



マイナンバーカード交付率向上事業

12月28日(火)までに受け取りを

問 市民課 ☎ 63-1112

宿毛市独自事業として、カードの交付率向上と地域活性化を目的に12月28日(火)までにカードを受け取った方に地域振興券5千円分の配布を行っています。地域振興券の配布を希望される方は、期間が迫っていますので、早急に受け取りをお願いします。

※地域振興券配布対象とマイナポイント対象の期間が違いますのでご注意ください。



マイナンバーカードの受け取り

申請後、約1か月後に個人番号カード交付通知書を送付しています。カードの受け取りは、原則申請者本人による市役所市民課での受け取りとなります。詳細については交付通知書の裏面に掲載しています。



カード交付窓口 平日 8時30分～17時15分

夜間 12月9日(木)・23日(木) 19時まで ※第2・4木曜

休日 12月25日(土)～26日(日) 10時～16時 ※第4土・日曜

マイナポイントの対象期間もあと少し!

マイナポイントの対象期間は令和3年12月末となっています。お早めにお手続きをお願いします。※マイナポイントの申込対象者は、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。



マイナンバーカードの
受け取り

マイナポイントの
申し込み

チャージまたは
お買い物
(上限5千円分)

ポイント付与
※申し込みをしたキャッシュ
レス決済カードで確認

12月3日～9日は障害者週間

問 健康推進課 ☎ 63-1113

毎年12月3日～9日を「障害者週間」と定め、障害のある人の自立と社会参加の支援等に関する活動等をはじめ、様々な取り組み・行事を行うこととしています。

宿毛市精神障害者家族会「若草の会」の紹介

この会は、地域で生活している精神障害者の家族と当事者が中心となり、ボランティアの方々と活動しています。病気のこと、生活のこと等、ひとりで悩まず、活動を通して一緒に考えませんか。互いのことを知り、支え合う仲間ができていきます。活動に興味のある方は、気軽にご相談ください。



おもな活動内容 食事会や座談会、イベント会場でのコーヒーや小物販売

宿毛市老連スポーツ大会

問 宿毛市老人クラブ連合会事務局 ☎ 65-7665
長寿政策課 ☎ 63-9112

10月28日(木)、宿毛市総合運動公園にて第47回宿毛市老連スポーツ大会が開催されました。新型コロナウイルス対策のため午前中のみ開催となりましたが、当日は選手含め約150名の会員が集まりました。選手の皆さんは日ごろの練習の成果を発揮し、競技を楽しみました。



さくらクラブ宿毛(老人クラブ)

スポーツ活動のほかに、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。情報交換をしたり、一緒に体を動かして笑いあったり、活動後にお茶をする等楽しみ方は人それぞれです。さくらクラブ宿毛に加入して、自分らしい「楽しみ」を見つけてみませんか。

対象者 宿毛市在住のおおむね60歳以上の方

あったかふれあいセンター

問 あったかふれあいセンター
(宿毛市総合社会福祉センター内) ☎ 65-7665

あったかふれあいセンターは、子どもから高齢者まで誰でも気軽に集える場であり、安否確認のための訪問や簡単な生活支援などをニーズに合わせて提供していく多機能な地域福祉の拠点です。利用されている方は、体操をして体を動かしたり、おしゃべりをして楽しんだり、楽しい時間を過ごしています。

また、出張型の集い「サテライト」も小筑紫地区で実施し、地域の集いの場のきっかけづくりや立ち上げなどを地域と一緒に考えています。興味のある方は、お気軽にお問い合わせください。

- 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 2階 (高砂4番56号)
● 「あったかふれあいセンターおきのしま」弘瀬老人憩いの家 (沖の島町母島362番地2)

時間 月～金 9時～16時30分 (祝日は除く)

利用料 無料 ※お弁当、コーヒーなどの実費はかかります。

オレンジカフェ

日々の介護のことや気になることなどお話ししてみませんか。お気軽にお越しください。

開催日 毎月第3火曜日 14時～

場所 あったかふれあいセンターすくも



やってみん会、来てみん会

10月26日(火)には、新聞を使ってものづくりをしました。

今後も月に1回、楽しく交流する場を予定しています。興味のある方は、お問い合わせください。



～できないことができるように できることはもっとできるように～

通所型サービスC

問 長寿政策課 ☎ 63-9112
宿毛市地域包括支援センター ☎ 65-7665

活動量の低下や新型コロナウイルスによる自粛生活が長びくことで、動かない時間が増えると、筋力の低下や関節のこわばりはあつという間に進行してしまいます。

宿毛市で実施している「通所型サービスC」では、3～6か月間の期間で集中的に、運動・口腔・栄養のプログラムを実施することで、心身機能の向上を図り、サービス終了後においても、機能を維持して自立した生活が送られるようになることを目指しています。



対象者 65歳以上

● 要支援1・2の方

● チェックリストにより、トレーニングが必要と判断された方もしくは生活機能の低下がみられた方

日時 毎週火・金 9時30分～12時30分 **期間** 3か月間または6か月間

場所 宿毛中央デイサービスセンター **送迎** あり

料金 487円/回 (1割負担の場合)・974円/回 (2割負担の場合)・1,461円/回 (3割負担の場合)

～運動、口腔、栄養プログラム～

理学療法士、介護福祉士、歯科衛生士、管理栄養士がサポートします。

- 健康チェック (血圧測定など) ● ストレッチ体操 (けがをしにくい柔軟な身体を作ります)
- 下肢3点セット (歩行が安定し、立位の作業が楽になります) ※足ふみ運動・立位ストレッチ・ステップ運動
- 全身体操 (運動後の疲労物質が足にたまらないようにします)
- 栄養や病気の健康教室 ● 口腔体操 ● 体力チェック



利用したい場合は、
事前にお問い合わせください。

高齢者の介護で悩んでいませんか

問 長寿政策課 ☎ 63-9112
宿毛市地域包括支援センター ☎ 65-7665

高齢者虐待とは

高齢者虐待防止法では、65歳以上の高齢者に対する「養護者（高齢者を養護している者）」および「要介護施設従事者等」による次のような行為を虐待と定めています。

- 身体的虐待…殴る、つねる、無理矢理食事を口に入れる など
- 心理的虐待…怒鳴る、ののしる、意図的に無視する など
- 介護・世話の放棄・放任（ネグレクト）…入浴させない、十分な食事を与えない など
- 性的虐待…わいせつな行為をしたり、強要する など
- 経済的虐待…生活費を渡さない、使わせない など



住みやすい地域づくり

介護をしていると、地域から孤立する場合があります。近くに介護の大変さを理解してもらえたり人や相談できる人がいることで気持ちが楽になります。地域での温かい見守りや声かけで虐待を防ぐことができます。生活や介護に関する心配・悩みがある方、高齢者虐待を発見した時など、気になる方がいましたら、長寿政策課予防係または宿毛市地域包括支援センターまでご相談ください。

施設利用者についても、施設側の対応で気になることがあればご相談ください。
※通報者等の情報は保護され、外部に漏れることはありません。



1人で悩まないで

一人で、または家族だけで、介護をがんばり過ぎていませんか。大切な人であっても、高齢者の介護や養護は、長くなるほど心身に負担がかかります。そのため高齢者自身の気持ちを思いやるより、養護者側のペースになり、虐待に繋がってしまうこともあります。一人で悩みを抱え込まず誰もが安心して暮らせるよう、地域の協力や介護サービスの利用をしましょう。



介護の現場で働く皆さんへ

介護施設等で直接介護・看護に携わる職員はもちろん、職場で働くすべての方（経営者・管理者・事務員・ケアマネージャーなど）についても、虐待につながるような不適切なケアが生じないように、介護サービス従事者一人ひとりが介護について正しい知識・技術を身につけるよう、職場全体で高齢者虐待をなくす取り組みを進めましょう。



成年後見制度

問 長寿政策課 ☎ 63-9112
福祉事務所 ☎ 63-1114

認知症、知的障害、精神障害などの状態により物事を判断することが難しい方は、不動産や預貯金などの財産を管理したり、介護サービスや施設入所の手続きなどを、自分で行うことが難しい場合があります。また、騙されて契約してしまい悪徳商法の被害にあうおそれもあります。このような判断することが難しい方々を保護し、支援するのが成年後見制度です。詳しくはお問い合わせください。



親と子の部

3歳児健康診査で、むし歯が0本だったお子さんを対象に選考審査され、親子で「いい歯」をお持ちの方々が表彰されました。令和元年度は県内の受診者4,397名の中から親子11組、令和2年度は県内の受診者4,446名の中から親子15組が最終選出され、その中に宿毛市から次の方々が選ばれました。



令和元年度に選出された親子

知事賞(最優秀賞)

穂満 明日美さん 明洋くん

この度は素晴らしい賞をいただき、親子で大変喜んでおります。我が家では飲み物は基本的にお茶で、出かけた時などはジュースを飲んでも構わないルールにしています。仕上げ磨きの時は高濃度フッ素剤を使っています。これからも歯磨きを続け、自分の歯で一生おいしく食べていきたいです！

高知県歯科医師会会長表彰(優良賞)

梶原 静恵さん ほのかちゃん

できるだけ仕上げ磨きをしたり、ダラダラ飲んだり食べたりすることは控えてきました。これからも親子で虫歯ゼロをキープできるように頑張ります！



参加賞

溝端 結希さん 優人くん

フッ素入りの歯磨き粉を選んで使っています。朝はお母さん、夜はお父さんが仕上げ磨きをしています。特に夜は忘れずに仕上げ磨きしています。



令和2年度に選出された親子

高知県歯科医師会会長表彰(優秀賞)

石川 亜弥香さん 七葵咲ちゃん

優秀賞をもらってから、「賞をもらったから」と今まで以上に、歯磨きを頑張っています。



高知県歯科医師会会長表彰(優良賞)

野村 健治さん 匠くん

「歯磨きしないと寝られないの！」と泣きながら、でも歯ブラシは自分で取りに行きたくないと駄々をこねることもあります。自ら頑張っていることが嬉しいです。



熟年の部

高知県では、毎年「8020運動」(80歳で20本の歯を保つ)事業の一環として、80歳以上で自分の歯が20本以上残っている方を審査し、表彰しています。今年度の審査の結果、宿毛市では1名の方が優良賞を受賞されました。受賞者の「歯の健康を保つ秘訣」とともに紹介させていただきます。皆さんも、いつまでも自分の歯で食べる楽しみを味わえるように「80歳になっても自分の歯を20本以上残す」を目標に頑張りましょう。

優良賞

澤田 和子さん

歯ごたえのあるものが好きで、かりんとうや漬物、カリカリ梅などをよく食べます。だしを取った後の煮干しも好物です。何も特別なことは意識したことはないですが、食後は丁寧なブラッシングを心掛けていて、これまでの人生で1本しかむし歯はできたことがありません。



お子さんの歯磨きは、いつからどのように始めるのがいいか、知っていますか。
歯磨きの開始時期や方法等をご紹介します。

歯磨きを始める時期

お口の中はとても感覚が敏感なので、いきなり歯ブラシを使うのではなく、乳歯が生える前からおっぱいやミルクを飲ませた後に、指にガーゼを巻いてお子さんのお口の中を拭きましょう。

こうすることで「お口におっぱいや哺乳瓶の乳首以外のものが入る」「お口の中を綺麗にする」ことに慣れ、乳歯が生えた時にも比較的スムーズに歯磨きの習慣を身につけることができます。

乳歯が生えたら、歯磨きに慣れさせることに意識を向け、嫌がる時は中止しましょう。嫌がるのに無理やり続けると、歯磨きが嫌いになり、習慣にすることが大変になります。ご機嫌に歯磨きができたら、たくさん褒めてあげましょう。



ステップ 1

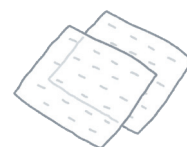
スキンシップの延長のように、頬やお口のまわりを触られることから慣れさせましょう。また、おもちゃを手で握れるようになったら、歯固めを持たせて遊ばせることで、お口の中がいろいろな刺激に慣れる練習になります。



ステップ 2

綿 100% のガーゼをぬるま湯で湿らせ、ガーゼ磨きを開始してみましょう。

- 人差し指に巻きつける
- 歯の裏と表を優しく拭く



寝かせ磨きの方法

仕上げ磨きの基本姿勢は、年齢にかかわらず「寝かせ磨き」です。子どもをあお向けにし、頭をひざの上にのせ、上からのぞきこむようにして磨きます。

磨く時のポイント

1. 優しい力加減で

- 歯ブラシを、鉛筆もちで軽く握る。
- 歯の面に歯ブラシの毛先を直角に、また毛先が広がらない程度に優しく当てる。
- 1～2本ずつの歯に当て、1mmの幅で小刻みに動かす。



2. 人さし指でガード

上唇の裏にある上唇小帯は、物があたると痛い場所ですので、上の前歯を磨く時は、人さし指でガードしてあげましょう。

3. 利き手でない方の手で補助する

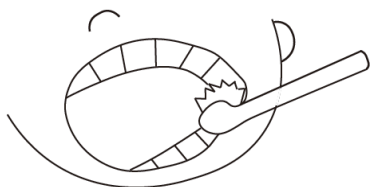
奥歯を磨く時は、利き手でない方の人さし指で、頬の内側を斜め上に引っばるとよく見えます。



3歳からの歯磨き・仕上げ磨きのポイント

✘ 口を大きく開くと歯ブラシが奥まで届かない

○ 小さく開けば奥歯の頬側に届く



高知家健康パスポート ランクアップ抽選

問 健康推進課 ☎ 63-1113

高知家健康パスポートをランクアップすると健康増進に関する景品が当たるランクアップ抽選の締め切りまであと少しとなりました。ランクアップして素敵な景品をゲットしましょう。

当選予定景品 ●シティーサイクル ●血圧計 など豪華景品を準備しています。

ランクアップ有効期間 4月1日(木)～令和4年2月28日(月)まで

抽選権利獲得口数 ※自動で抽選権利が獲得できます。

- パスポートⅠからⅡへ 抽選権利 1口
- パスポートⅡからⅢへ 抽選権利 2口
- パスポートⅢからマイスターへ 抽選権利 3口

対象者 20歳以上(宿毛市に住民登録のある方限定です)

抽選時期 令和4年3月上旬 当選された方にはハガキでお知らせします。

※現在の高知家健康パスポート事業は、令和4年4月1日からアプリのみ対応となります。現在アプリ内に貯まっているヘルシーポイントシールを交換希望の場合は、健康推進課までお問い合わせください。



Healthy Point Seal Book を活用して景品に交換

問 健康推進課 ☎ 63-1113

Healthy Point Seal Book をお持ちの皆さん、ヘルシーポイントシールは貯まっていますか。貯まった枚数により必ず景品に交換ができます。ヘルシーポイントシールが貯まった方はお早めに景品に交換しましょう。景品の交換には、ヘルシーポイントシール、ピンクシール2枚が必ず必要です。

景品交換枚数

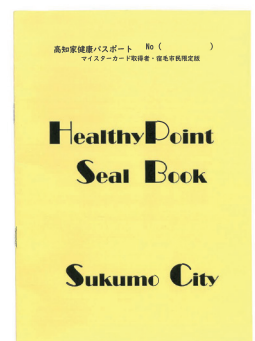
- 150枚 歯みがきセット
- 300枚 ウォーキングライト、感染対策グッズ
- 500枚 すくも産の美味しいお米約7kg、バランスボード、やさいセット など

交換方法 ヘルシーポイントシールブックを持って健康推進課まで手続きにお越しください。

アプリ内に貯まっているヘルシーポイントシールを交換希望の場合は、お問い合わせください。現在、アプリからヘルシーポイントシールへの交換はできなくなっています。

※今年度予算の範囲内で実施します。予算がなくなり次第中止となります。

※現在の高知家健康パスポート事業は、令和4年4月1日からアプリのみの対応となります。



お誕生おめでとう (令和3年10月受付分)

住所	赤ちゃん	保護者
幸町	むらさき 村崎 南那人	智啓
宿毛	おがさき 岡崎 陽菜	誠也
橋上町神有	りゅう 劉 ひさき	佑佳

ご冥福をお祈りします (令和3年10月受付分)

住所	氏名	享年
山奈町芳奈	東 啓介	67
片島	楠本 江美子	91
山奈町山田	中平 桃子	88
平田町戸内	伊與田 正巳	92
萩原	野村 初代	99
片島	山口 昌子	91

※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

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

成人保健

大腸がん検診

日	場 所	受 付 時 間
14 金	健康推進課	9:00 ~ 9:30

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	10月7日(木)
胃がん検診	10月7日(木)
大腸がん検診	10月29日(金) 回収分
前立腺がん検診	10月7日(木)
子宮頸がんおよび乳がん検診	8月28日(土)

心の健康相談

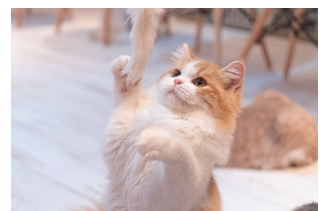
保健師・相談員等による電話・面接相談を随時お受けしています。

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

猫の飼い主さんへ（お願い）

宿毛市では、年間を通して多くの地区より、猫の飼い方のマナーが悪いとのお問い合わせがあります。猫を放し飼いにすることにより、糞尿被害や鳴き声等の騒音問題がきっかけとなりご近所トラブルに発展するといったケースが何件も確認されています。



猫を家の中で飼育するメリット

- 不必要な交配をしなくなる。 ● 交通事故、虐待にあわない。
- 飼い主のいない猫の繁殖を抑制できる。 ● 感染症を予防できる。

※法律や条例では、動物の飼い主は、動物を適正に飼育し、他人に迷惑をかけないように努めなければならないとされています。

守らなければいけない事項

- 飼い主は、飼い猫が公共の場所および他人の土地、建物等を不潔にし、または損傷させない。
- 頻繁な鳴き声、体臭、毛等により他人に迷惑をかけないように努めなければならない。

猫の飼い主は、「飼い主としての自覚を持つとともに他人に迷惑をかけないように努めなければならない」とされています。(動物の愛護および管理に関する法律・高知県動物の愛護および管理に関する条例家庭動物等の飼養および保管に関する基準) 飼っている猫が地域の嫌われものにならないためにも、家の中で飼育するようにしましょう。

問 健康推進課 ☎ 63-1113

12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		時 間	場 所	問い合わせ先
1 水	無料人権相談		10:00	宿毛文教センター	高知地方務局四万十支局 ☎ 0880-34-1600 人権推進課 ☎ 62-0225
3 金	ほっと広場*東~母推(ぼすい)さんの事業		10:00	手代岡隣保館	健康推進課 ☎ 63-1113
4 土	こども将棋教室		9:00	宿毛文教センター	中央公民館 ☎ 63-2618
	スクスイカップ(~5日)		9:00	宿毛市総合運動公園	総合運動公園 ☎ 66-1467
	土佐愛蘭会西部地区遅花会(~5日)	4日	13:00	宿毛市総合運動公園	遅花会事務局 ☎ 65-8187
5日		8:30			
5 日	人権フェスティバル	講師 MINEHAHA さん	9:30	宿毛文教センター	人権推進課 ☎ 62-0225
		作品・パネル展示(~8日)	9:00	宿毛文教センター	
	体協バドミントン大会(ジュニアの部)		9:00	宿毛市総合運動公園	総合運動公園 ☎ 66-1467
	移住者交流会 お正月のしめ縄づくり		10:00	宿毛まちなえき林邸	宿毛まちなえき林邸 ☎ 0880-79-0563
8 水	第2回宿毛市子ども相談会		9:30	宿毛文教センター	各保育園/福祉事務所 ☎ 63-1114
9 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 金	本をたのしむ会		19:00	坂本図書館	坂本図書館 ☎ 63-2654
11 土	男性のための料理教室		10:00	宿毛文教センター	健康推進課 ☎ 63-1113
	ゆめ・スマイル クリスマス会		10:00	宿毛まちなえき林邸	NPO法人ゆめ・スマイル ☎ 090-4780-5706
	こども食堂ゆめ		11:30	みんなのおうち	こども食堂ゆめ ☎ 090-5146-7529
	宿毛!! ワクワクたいけんひろば	ミニ演奏会	10:00	正和児童館	(特非) じんけんネットすくも ☎ 090-9710-3321
自由来館		13:00			
12 日	体協スカッシュバレーボール協会杯		9:00	宿毛市総合運動公園	総合運動公園 ☎ 66-1467
	奥谷博関連ツアー「奥谷博 創作の原点をたずねて」		13:00	宿毛駅集合	(一社) 宿毛市観光協会 ☎ 63-0801
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	宿毛まちなえき林邸	健康推進課 ☎ 63-1113
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
19 日	「高知で恋しよ!! マッチング」出張登録会 in 宿毛市(予約制)		10:00	宿毛文教センター	こうち出会いサポートセンター ☎ 088-821-8081
	くらしといのち何でも相談会		13:30	宿毛文教センター	高知県医療生活協同組合 ☎ 080-5667-5310
20 月	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 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	総務課 ☎ 63-0948
23 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
25 土	第14回宿毛FC杯少年サッカー冬季大会(5年)(~26日)		10:00	宿毛市総合運動公園	NPO法人グリーンスポーツすくも ☎ 090-3461-4868
	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
	宿毛!! ワクワクたいけんひろば	郷土料理教室「ケンポロー豚」	10:00	正和児童館	(特非) じんけんネットすくも ☎ 090-9710-3321
		アピールポスター作り・自由来館	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
子どもいけばな教室		13:30 15:00	宿毛文教センター	中央公民館 ☎ 63-2618	
26 日	親子ものづくり教室 ミニ門松づくり		9:00	宿毛文教センター	中央公民館 ☎ 63-2618
	休日市税納付窓口開設日		9:00	税務課	税務課 ☎ 63-1115
27 月	子ども絵手紙教室		15:00	宿毛文教センター	中央公民館 ☎ 63-2618
令和4年1月					
3 月	令和4年成人式		13:30	宿毛市総合社会福祉センター	生涯学習課 ☎ 63-3394
8 土	第33期宿毛市囲碁・将棋名人戦 囲碁の部		11:50	宿毛文教センター	中央公民館 ☎ 63-2618 囲碁の部 ☎ 090-2822-4599 将棋の部 ☎ 090-9775-2009
9 日	第33期宿毛市囲碁・将棋名人戦 将棋の部	こども部門	8:30	宿毛文教センター	中央公民館 ☎ 63-2618 囲碁の部 ☎ 090-2822-4599 将棋の部 ☎ 090-9775-2009
		一般部門	11:50		
	消防出初式		9:00	宿毛市総合運動公園	宿毛消防署 ☎ 63-3111

年末年始ごみ収集

【問】環境課 ☎ 63-1697/ 清掃公社 ☎ 63-1833

年末年始のごみ特別収集を次の日程で行います。令和3年 **12月31日** (金) から令和4年 **1月3日** (月) までは、ごみの収集は行いません。ただし、令和4年1月3日(月)の久保浦・長浜・古屋野については収集を行います。年始は令和4年 **1月4日** (火) から通常通り収集を行います。

ごみ特別収集日程表

年月日	収集するごみ	収集地区	地区No.	
令和3年 12月29日(水) 12月30日(木)	普通ごみ	片島・大島・坂ノ下・小浦・田ノ浦・内外ノ浦・呼崎・湊・大海・伊与野・小筑紫・福良・栄喜・石原・小三原・舟ノ川 (坂井峠地区を除く)	1	
		草木藪	5	
	普通ごみ・カン	藻津・宇須々木・池島・樺・樺住宅・港南台・西町地域振興住宅・西町・大深浦・小深浦・自由ヶ丘・西片島・錦・四季の丘・貝塚前・新田 (与市明川より北側)・二ノ宮・二ノ宮住宅・高石・長野・平井・中角・平野・橋上・奥奈路・神有・坂本・野地・小川・山北	2	
		普通ごみ・紙類	久保浦・長浜・古屋野	10
	12月30日(木)	普通ごみ	高砂・貝塚・新田 (与市明川より南側)・沖新田・駅前町・駅東町・長田町・与市明・高校住宅・萩原・萩原住宅・幸町・桜町・松田町・本町・土居下・上町・名店街・真丁・新町・仲須賀・沖須賀・南沖須賀	3
		普通ごみ・カン	和田・正和・小森市営住宅・押ノ川・さくらが丘・平田地区全域・山奈地区全域 (一生原を除く)	4
普通ごみ・紙類		母島・弘瀬・鶴来島	9	
令和3年12月31日(金)～令和4年1月2日(日): 収集なし				
4年 1月3日(月)	カン・ペットボトル	久保浦・長浜・古屋野	10	

※処理施設に直接持ち込む場合

持ち込み先	ごみの種別	持ち込み日時
幡多クリーンセンター (四万十市上ノ土居) ☎ 0880-31-2600	普通ごみ・粗大ごみ・ペットボトル・紙類	12月29日(水) 9時~12時・13時~16時
		12月30日(木) 9時~12時・13時~16時
宿毛市清掃公社 (二ノ宮) ☎ 0880-63-1833	普通ごみ (指定ごみ袋のみ)・粗大ごみ・ペットボトル・ビン・カン・紙類	12月29日(水) 8時30分~13時
		12月30日(木) 8時30分~13時
宿毛市環境管理センター (山奈町山田) ☎ 0880-66-0052	埋立ごみ (金属・陶磁器・ゴムくず・瓦礫類等)・ビン	12月29日(水) 8時30分~12時・13時~16時
		12月30日(木) 8時30分~12時・13時~16時

年末年始し尿汲み取り業務休止

【問】環境課 ☎ 63-1697

正月前に汲み取りを希望される方は、12月初旬までにお申し込みください。

休止期間 12月30日(木)～令和4年1月3日(月)

許可業者一覧 ※五十音順

- (株) 井上衛生サービス (押ノ川) ☎ 63-1324 ● 佐井清掃社 (小筑紫町福良) ☎ 67-0886
- 宿毛衛生社 (和田) ☎ 63-2734 ● 宮崎グリーン (中角) ☎ 63-3059

年末年始休日救急歯科診療

【問】高知県歯科医師会事務局
☎ 088-824-3400

年月日	医療機関	電話番号
令和3年12月30日(木)	小谷歯科診療所 (黒潮町上川口 877)	0880-44-1529
12月31日(金)	北代歯科 (四万十市中村小姓町 6)	0880-34-1152
令和4年1月1日(土)	高畑歯科 (四万十市具同田黒 2-4-28)	0880-37-5454
1月2日(日)	楠井歯科 (土佐清水市本町 10-6)	0880-82-3188
1月3日(月)	坂本歯科医院 (幸町 2-18)	63-0360

※診療時間は9時から12時までですが、当日ご確認ください。