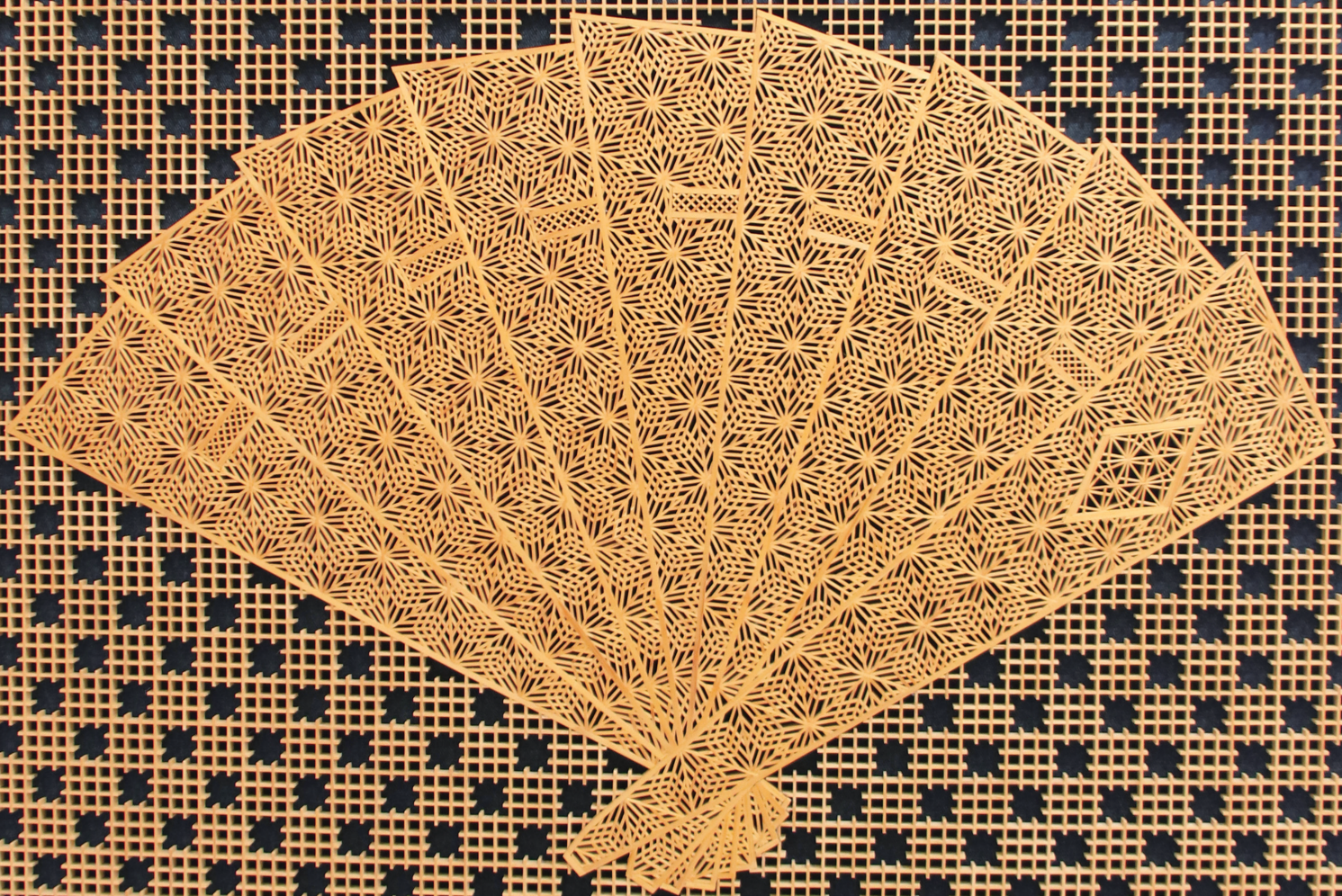


P3  
令和4年度生きがい大学さくら学園入学生募集

P13  
春の火災予防運動

P15  
後期高齢者医療制度について



**濱中伸也 土佐の匠認定記念展示会** 2月2日(水)～8日(火)

宿毛文教センターで濱中伸也氏の令和3年度「土佐の匠」認定を記念した組子細工の展示会が開催されました。宿毛市民からの認定は、25年ぶり歴代2人目の快挙となります。

## 宝くじ助成金 防災資機材を整備

問 危機管理課 ☎ 63-0951

(一財) 自治総合センターのコミュニティ助成事業を活用して大島地区が AED 等の防災資機材の整備を行いました。

本事業は、宝くじの社会貢献広報活動として、地域を災害から守ることを目的に自主防災組織へ助成されているものです。

これにより、さらなる地域の防災活動の推進が期待されます。



## 四国電力(株) LED 防犯街路灯等の寄贈

問 総務課 ☎ 63-0948

1月28日(金)、四国電力(株)高知支店中村営業所長ご出席のもと LED 防犯街路灯等の寄贈式を行いました。

四国電力(株)(本社 香川県高松市 取締役社長 長井 啓介様)高知支店より、社会貢献活動の一環として、LED 防犯街路灯(計4灯)および防災等関連物品として大型扇風機(1台)を寄贈していただきました。

防犯・防災・事故防止など地域の安全だけでなく、明るいまちづくりに大きく役立っています。

四国電力(株)様、ありがとうございました。



## 環境負荷削減等に関する活動に伴う寄付金

問 産業振興課 ☎ 63-1117

2月2日(水)、あいおいニッセイ同和損害保険(株)様 四国地区担当執行役員 沼田 俊彦 様ご出席のもと寄付金寄贈式を行いました。

本寄付金は、同社が印刷物等をペーパーレス化などの、環境負荷削減に取り組む活動を行っており、それにより生じた経費軽減分の一部30万円を宿毛市にご寄付いただきました。寄付金は、宿毛市の森林資源活用人材育成事業に活用させていただきます。

あいおいニッセイ同和損害保険(株)様、ありがとうございました。



## こいのぼりをご提供ください

問 宿毛商工会議所 ☎ 63-3123  
商工観光課 ☎ 63-1119

市内の有志団体「宿毛こいのぼり実行委員会」が4月下旬から5月上旬にかけて、松田川でのこいのぼりの川渡しを計画しています。

現在、川渡しで使用するこいのぼりを収集していますので、ご協力をお願いします。ご提供していただけるこいのぼりがありましたら、宿毛商工会議所(宿毛1748-3)または商工観光課までお持ち込みください。



## 令和4年度 生きがい大学さくら学園入学生募集

問 長寿政策課 ☎ 63-9112

生きがい大学に入学し、仲間と一緒に生きがいづくりや健康づくりに参加しませんか。皆さんの参加をお待ちしています。



- 入学資格** 市内在住で 60 歳以上の方
- 開催日** 年間 6 回予定 (2 か月に 1 回程度)
- 場所** 宿毛文教センター (中央 2 丁目 7 番 1 4 号)
- 定員** 100 名程度 **募集期間** 3 月 1 日 (火) ~ 31 日 (木)
- 内容** 生きがいづくりや健康づくりに関する講演等
- 参加費** 無料 ※送迎については、ご相談ください。

### 令和4年度生きがい大学日程表(予定)

開催日	時間	備考
5月27日(金)	13:30~13:50	入学式
	14:00~15:00	
7月15日(金)	13:30~15:00	「土佐の寅さん」の愛称で親しまれる漫談家、間六口さんによる笑いの講演や自宅でできる筋力アップトレーニングの実践など、楽しめる内容となっています。
9月8日(木)		
11月11日(金)		
令和5年1月20日(金)		
令和5年3月24日(金)	13:30~14:30	卒業式
	14:40~15:00	

※やむを得ず、内容を変更させていただく場合もありますのでご了承ください。

## 2022 四国西南・無限大ライド延期

問 大会事務局 ☎ 03-6384-5255

広報すくも 2 月号でお知らせしておりました「2022 四国西南・無限大ライド」は、実行委員会で今年度の開催について協議した結果、新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から大会を延期することといたしました。延期後の日時および募集期間につきましては、次のとおりです。申込みをしていただいた皆さんには大変ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解の程よろしく願いいたします。



- 日時** 5 月 7 日 (土) ~ 8 日 (日)
- 募集期間** 令和 3 年 12 月 10 日 (金) ~ 4 月 19 日 (火)

※開催延期に伴う参加料の返還に関するお問い合わせは大会事務局までご連絡ください。



## 新型コロナウイルス 申告期限の延長

問 中村税務署 ☎ 0880-35-2135

新型コロナウイルスの影響により、確定申告期限内 (2 月 16 日 (水) ~ 3 月 15 日 (火)) の申告等が困難な場合には、4 月 15 日 (金) までの間、簡易な方法 (※) により申告・納付等の期限を延長することができます。

※期限後に申告が可能になった時点で、申告書の余白 (申告書の右上) 等に「新型コロナウイルスによる申告・納付期限延長申請」である旨を記載して提出してください。「災害による申告、納付等の期限延長申請書」の提出は不要です。



## 住民税非課税世帯等 臨時特別給付金（家計急変世帯）

問 福祉事務所 ☎ 63-1114

新型コロナウイルスの影響が長期化するなか、国民の生活を支援する取り組みの一つとして、広報すくも2月号でお知らせした住民税非課税世帯に対する給付金に加え、新型コロナウイルスの影響を受けて令和3年1月以降に家計が急変した世帯に対し、1世帯当たり10万円を支給します。



### 対象世帯

宿毛市に住民登録があり、令和3年1月以降、**新型コロナウイルスの影響で収入が減少**したことにより、世帯全員が住民税非課税相当となった世帯

※ただし、住民税が課税されている方の扶養親族のみの世帯は対象外です。

※すでに住民税非課税世帯に対する臨時特別給付金を受給した者を含む世帯は対象外です。

### 申請方法

給付金を受け取るには**申請が必要**ですので、申請書、申立書に必要事項を記入して、添付書類と一緒に福祉事務所の窓口へ、直接または郵送でご提出ください。

（申請書等は福祉事務所の窓口へ設置し、宿毛市ホームページに掲載します。）

### 添付書類

- 申請者の本人確認書類（マイナンバーカード、運転免許証など）の写し
- 申請者の受取口座確認書類（通帳、キャッシュカードなど）の写し
- 世帯員それぞれの収入額等の分かる書類（確定申告書、住民税申告書、源泉徴収票、給与明細等の写しなど）

※必要に応じて、その他に追加書類の提出を求める場合があります。

申請期限 9月30日（金）

## 子育て世帯への臨時特別給付金（支援給付金）

問 福祉事務所 ☎ 63-1114

離婚等により新たに対象児童（平成18年4月2日～令和4年3月31日生）の養育者となっているにもかかわらず、子育て世帯への臨時特別給付金10万円を受け取っていない方に対し、子育てを支援するため、支援給付金10万円（ただし、給付金をもとに対象児童に対して元養育者から金品等を受け取っている場合はその額を控除した額）を支給します。



### 申請が必要な方

- 令和3年9月分の児童手当の受給者でなかったが、令和4年3月分の児童手当の受給者になった方
- 令和3年9月30日において高校生等を養育していなかったが、令和4年2月28日（月）時点において高校生等を養育している方
- その他これらに準ずる方（DV特例・施設特例の所要の手続きを行っておらず、給付金の支給先が変更されていない場合、養子縁組や海外からの帰国により、養育者が代わっている場合等）

### 申請方法

給付金を受け取るには**申請が必要**ですので、福祉事務所までお問い合わせください。

（申請書等は福祉事務所の窓口へ設置し、宿毛市ホームページに掲載します。）

### 添付書類

- 本人確認書類（マイナンバーカード、運転免許証など）
- 申請者の受取口座確認書類（通帳、キャッシュカードなど）の写し

※必要に応じて、その他に追加書類の提出を求める場合があります。

申請期限 4月15日（金）

## 軽自動車の廃車や名義変更の手続きはお早めに 問 税務課 ☎ 63-1204

軽自動車税（種別割）は、毎年4月1日現在のバイクや軽自動車、小型特殊自動車（農耕用含む）などの所有者・使用者に対して課税する税金です。

軽自動車などを廃車・譲渡した場合、または住所変更をした場合には手続きが必要です。また、所有者・使用者が亡くなった場合には、現在所有（使用）している方に名義変更をする必要があります。登録事項に変更があった場合には、次の各窓口にて、お早めにお手続きをお願いします。

※小型特殊自動車（農耕作業用等）は公道の通行有無に係わらず、所有者によるナンバーの取得が義務となっています。

### 軽自動車（三・四輪）について

軽自動車検査協会  
高知事務所  
☎ 050-3816-3125



### 軽二輪・二輪小型について

高知運輸支局  
☎ 050-5540-2077



### 原動機付自転車・小型特殊自動車（農耕作業用等）について

税務課 ☎ 63-1204



## 引越しの際は、住所の異動手続きを忘れずに 問 市民課 ☎ 63-1112

住民票の住所変更の届出（転出届・転入届・転居届など）は行政サービスや国民健康保険、国民年金、選挙人名簿への登録などにつながる大切な手続きです。

本人または同じ世帯の人なら手続きができます。届出は異動した日から14日以内に行ってください。

また、転居届や転入届の際は、マイナンバーカード（お持ちの方）の住所変更もお願いします。



マイナンバーカードも住所変更



- 持参物**
- 本人確認書類（マイナンバーカード、運転免許証、障害者手帳、在留カードなど）
  - 国民健康保険証や医療受給者証など（お持ちの方）

## 消費者ホットライン ☎ 188

問 企画課 ☎ 63-1118

消費者ホットライン☎188（局番なし）は、お近くの消費生活センター等の消費生活相談窓口をご案内することにより、消費生活相談の最初の一步をお手伝いするものです。専門の相談員がトラブル解決を支援します。

こんなトラブルの時には☎188（いやや）に相談を

こんなときは一人で悩まずに、全国どこからでも3桁の電話番号でつながる消費者ホットライン「☎188（いやや!）」にご相談ください。

- 悪質商法等による被害にあった。
- ある製品を使ってけがをしてしまった。
- お試し購入のはずが定期購入契約になっていた。
- 「新型コロナワクチンが接種できる。後日全額返金されるので10万円を振り込むように」との不審な電話がかかってきた。
- 豪雨で雨漏りし修理してもらったがさらにひどくなった。



消費者庁 消費者ホットライン  
188 イメージキャラクター  
「イヤーヤン」

## 多重債務でお悩みの方に

四国財務局には、借金を抱え悩んでいる方々のための相談窓口があります。必要に応じて、弁護士・司法書士などの法律専門家への引継ぎも行っています。ひとりで悩まず、お気軽にご相談ください。

**日時** 月～金

9時～12時、13時～17時  
(祝日・年末年始を除く)

**方法** お電話ください。

こちらから電話をかけ直します。

**相談料** 無料

**問** 四国財務局 多重債務者相談窓口

☎ 087-811-7801

**FAX** 087-823-2025

## 無料人権相談

婚姻・扶養・相続・金銭貸借・土地建物貸借・登記・戸籍・交通事故などに関わる人権問題についてのご相談を承ります。

※予約制につき、事前にご連絡ください。

※相談時間は、お1人30分以内です。

※相談は無料、秘密は厳守します。

**日時** 3月24日(木) 13時～15時

**場所** 高知地方財務局四万十支局

(四万十市右山五月町3番12号)

**内容** 弁護士資格のある人権擁護委員による人権相談

※特に、法律関係でお困り、お悩みの方はぜひご相談ください。

**主催** 高知地方財務局四万十支局

**問** 高知地方財務局四万十支局

☎ 0880-34-1600

人権推進課 ☎ 62-0225

## 土地価格等縦覧帳簿・ 家屋価格等縦覧帳簿の縦覧

**期間** 4月1日(金)～5月31日(火)

8時30分～17時15分  
(土日・祝日を除く)

**場所** 税務課

**対象者** 土地・家屋の固定資産税納税者

**持参物** ●免許証等(本人であることが確認できるもの)

※代理人の場合は、委任状も必要です。

**問** 税務課 ☎ 63-1203

## 地震・津波被害に備えよう

### 日頃からの備え

#### ●家庭での防災会議

非常持出品(袋)のある場所、避難場所・避難経路、お互いの連絡方法等を決める

#### ●防災訓練への参加

●住宅の耐震診断・補強と家具等の固定  
住宅の耐震補強と転倒の恐れのある工作物の補強、大きな家具類等の固定

#### ●非常持出品等の準備

懐中電灯や携帯ラジオ、現金(小銭)、服用中の薬、貴重品等を準備

### 地震発生時の行動

#### ●まずは、落ち着いて行動しましょう

揺れているときは、「姿勢を低く」「頭を守る」「動かない」行動をとる

#### ●火の始末は、無理をせずに

使用中のガス等の火気は素早く消す

#### ●津波からの素早い避難

揺れが収まったら、沿岸地域の方は、すぐに高い避難場所や鉄筋コンクリートビルの3階以上に逃げる

#### ●避難した後

津波警報が解除され安全が確認できるまでは避難場所から離れない

**問** 宿毛警察署 ☎ 63-0110

# Information

## 情報コーナー

## 忘れ物・落とし物

宿毛文教センター内の忘れ物・落とし物を中央公民館と坂本図書館で保管しています。

3月末までに受け取りがない場合は一部のものを除き処分しますので、お心当たりのある方はお早めに受け取りをお願いします。

**問** 中央公民館 ☎ 63-2618

坂本図書館 ☎ 63-2654

## 自衛隊事務所移転

自衛隊高知地方協力本部四万十地域事務所は、3月7日(月)から移転します。  
※電話番号の変更はありません。

3月6日(日)まで

〒787-0033

四万十市中村大橋通6-3-7

とらや第1ビル3階

3月7日(月)以降

〒787-0012

四万十市右山五月町3番12号

中村地方合同庁舎4F

☎ 0880-35-3096 (FAX 兼)

**問** 総務課 ☎ 63-0948



高知県の情報  
ポータルサイト



## 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:令和4年度生きがい大学〇〇〇学園の入学生を募集中です。〇〇〇に入る言葉はなんでしょう?(関連記事:3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

2月号の正解 A:成人式

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。  
3月15日(火)(消印有効)



## 2022 年度国家公務員採用試験

人事院は 2022 年度国家公務員採用試験の概要を公表しています。詳しくは、人事院ホームページの「国家公務員試験採用情報 NAVI」でご確認ください。

### 国家公務員試験採用情報 NAVI



([https://www.jinji.go.jp/saiyo/siken/top\\_siken.html](https://www.jinji.go.jp/saiyo/siken/top_siken.html))

**申込** インターネットから申込み



(<https://www.jinji-shiken.go.jp/juken.html>)

問 人事院四国事務局  
☎ 087-880-7442

## 2022 年度国税専門官採用試験

### 資格

- 平成 4 年 4 月 2 日～平成 13 年 4 月 1 日生まれの者
- 平成 13 年 4 月 2 日以降生まれで次のもの

大学（短大を除く）を卒業した者及び令和 5 年 3 月までに大学卒業見込みの者および人事院が同等の資格があると認める者

**期間** インターネットで申込み

3 月 18 日（金）9 時～4 月 4 日（月）  
※受信有効

### 第一次試験

**試験日** 6 月 5 日（日）

※詳しくは国税庁ホームページ

(<https://www.nta.go.jp/about/recruitment/kokusen/02.htm>) をご覧ください。

問 高松国税局 総務部  
人事第二課 試験研修係  
☎ 087-831-3111



## 高知城歴史博物館お知らせ

### 開館 5 周年 城博の日

開館 5 周年を記念して全ての方が展示観覧料無料で入場できます。

企画展「おいしい土佐藩」のほか総合展示室では土佐藩主山内家に伝わった豪華なひな人形・ひな道具を展示します。また、観覧者には記念品のプレゼントもあります。

ぜひ、ご来館ください。

**期間** 3 月 5 日（土）～6 日（日）

**観覧料** すべての方が無料



有職雛

### 開館 5 周年 記念企画展

江戸時代前期、土佐藩の産業振興の一環として始められた尾戸焼。現在、茶道具としても高い評価を受けるその作品と 370 年の歴史を一望する展覧会です。

**期間** 3 月 18 日（金）～5 月 30 日（月）

**観覧料** 700 円

※常設展含む。

※高知城とのセット券 900 円

※高校生以下と県内 65 歳以上の方は無料



葛屋香炉 当館蔵

### 共通

**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

問 高知城歴史博物館

☎ 088-871-1600

FAX 088-871-1619



## 認知症予防教室開催

3 月は「高齢者の生活を支えるサービス」というテーマで市役所の保健師の方にお話ししていただきます。

**日時** 3 月 24 日（木）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

**申込** 必要（事前にお電話で申込み）

**駐車場** 有り

※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 聖ヶ丘病院 地域連携推進室  
中野・長尾 ☎ 63-2146

## 市営住宅入居者募集

### 市営住宅

- 団地**
- 二ノ宮団地 1 戸 3DK
  - 平井団地 1 戸 3DK
  - 西町第 2 団地 1 戸 3DK
  - 小森第 2 団地 1 戸 3DK

**受付**（土日・祝日を除く）

3 月 2 日（水）～15 日（火）

### 西町地域振興住宅

**所在地** 西町 4 丁目 2 番 20 号

**間取り** 3DK（6 帖×2、4 帖半）

**構造** 鉄筋コンクリート造 5 階建て

※エレベーター無

**契約** 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 ヵ月）

**受付** 随時受付（土日・祝日を除く）

### 共通

入居にあたり、条件があります。

**申込書** 次の場所で配布しています。

- 都市建設課
- 東部支所
- 小筑紫支所

**場所** 都市建設課で受付

問 都市建設課 ☎ 63-1120

### 休日市税納付窓口開設日

月	日	場所	開設時間
3	27（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。

納付は **口座振替・コンビニ納付** が便利



## 高知けいば パルス宿毛



3月 1・2・6・7・8・13・15・16  
20・21・23・27・29・30



イベント

# すくも 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。

### 3月12日(土) 物作り教室 ハーバリウム

日時 3月12日(土) 10時~12時

13時~16時30分 自由来館

内容 ハーバリウム作りを教えてください。

講師 松田 達哉 先生

主催 宿毛市

参加費 500円(昼食代込※持ち帰りOK) 対象 小中学生とその保護者

申込 事前申込制 場所 正和児童館

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)

### 3月26日(土) 郷土料理体験 文旦

日時 3月26日(土) 10時~16時30分

内容 みんなで文旦を使ったデザートを作ります。  
午後からは文旦のアピールポスター作りをします。

※1日参加できる方が対象です。

講師 森下農園 さん

LINEでの  
申込みも  
受け付けます。



※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予防対策をしっかり行っ  
たうえで開催します。皆さんのご協力をお願いします。※自由来館は(参加費無料/申込不要)  
※感染拡大防止のため、やむを得ず内容を変更または中止とする場合があります。詳しくは、お問い合わせください。

### 3月26日(土) しげちゃんち ~障害のある子どもとその家族みんなで楽しもう~

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

日時 3月26日(土) 13時30分~15時

内容 リトミック 講師 山崎 純代さん

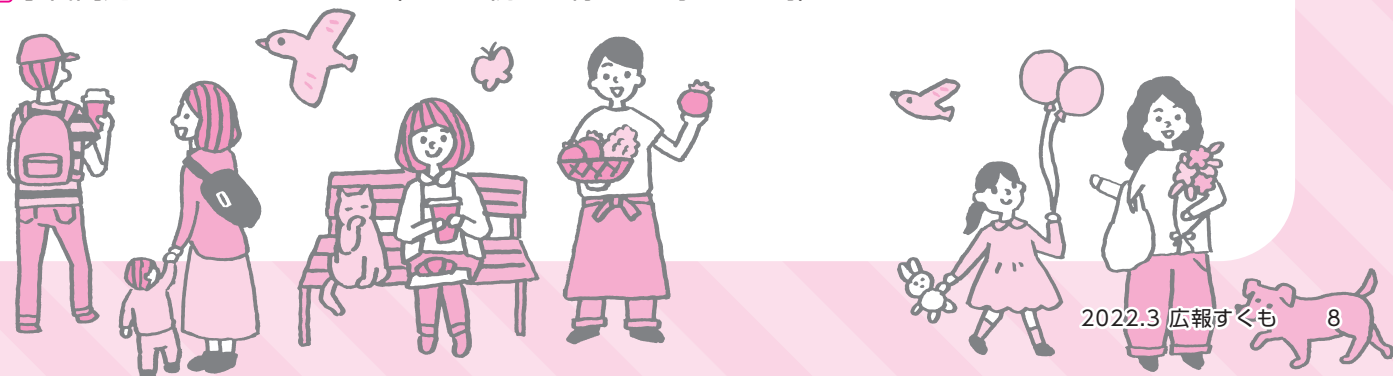
※感染防止対策として、マスクの着用、手指の消毒などのご協力をお願いします。

※子どもだけの参加はできません。

対象 18歳未満の障害のあるお子様やそのきょうだい児・保護者

参加費 無料 申込 申込制(定員20名程度) 場所 正和隣保館

問 手代岡児童館 ☎ 66-0756 (土日・祝日を除く9時~17時)





### 3月19日(土) ゆめ・スマイルイベント 防災教室

**日時** 3月19日(土) 10時～12時  
**場所** みんなの 家 おうち (中央1丁目1-30)  
**内容** いざという時に何が出来るか。身の守り方や備え方をみんなで考えます。講師の方を招いて、防災について学びます。

**参加費** 無料

※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。

3月の開催日時		内容
9時～12時	8日(火)	子どもから大人までの居場所スタッフと一緒に物づくりを楽しみませんか?
	15日(火)	
15時～18時	10日(木)	宿題したり、遊んだり、お友達と一緒にどうぞ!
	17日(木)	

**主催** NPO法人ゆめ・スマイル  
**後援** 宿毛市

**問** ゆめ・スマイル ☎ 090-4780-5706

### 3月19日(土) こども食堂 ゆめ

**日時** 3月19日(土) 10時～12時  
**場所** みんなの 家 おうち (中央1丁目1-30)  
**内容** 防災についてのお話の後、みんなで近くの避難場所まで歩いていきます。

【3月のメニュー】

- サラダ寿司 ● 卵焼き ● 鶏のから揚げ
- サラダ ● 果物 ● ナバナの和え物

※メニューの料理を自分でバックに詰めます。

**お弁当** 200円

**申込** 申込制(定員50名) ※先着順

**持参物** ●お弁当を包むハンカチ ●水筒 等

**主催** NPO法人ゆめ・スマイル(こども食堂ゆめ)  
**後援** 宿毛市

※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。  
 ※アレルギー対策はしていません。  
 ※防災教室に参加しない方もお弁当の予約が可能です。

**問** こども食堂ゆめ ☎ 090-5146-7529

### 5月29日(日) 第7回宿毛マラソンランナー募集

宿毛マラソンのランナーを募集しています。

今回から、宿毛市民枠でのエントリーを追加しました。ぜひ、エントリーください。

**日時** 5月29日(日) 8時30分 開会式(受付7時～8時20分)

**場所** 宿毛市総合運動公園

**距離** ●ハーフ(21.0975km) ●10km ●2km **申込** 3月31日(木)まで

**定員** 1,500名 ※ハーフと10km…1,300名(うち10kmのみ宿毛市民枠200名) ※2km…200名(うち宿毛市民枠100名)

ハーフ(21.0975km)	10km	2km
<b>時間</b> 9時スタート ※制限時間…180分	<b>時間</b> 9時30分スタート ※制限時間…100分	<b>時間</b> 10時スタート ※制限時間…20分
<b>対象</b> 高校生以上	<b>対象</b> 高校生以上	<b>対象</b> 小・中学生、高校生以上
<b>参加費</b> ●一般 5,000円 ●高校生 2,500円	<b>参加費</b> ●一般 4,500円 ●高校生 2,000円 ●一般 1,000円(市民枠) ●高校生 無料(市民枠)	<b>参加費</b> ●一般 1,000円 ●中学生以上 500円 ●一般 500円(市民枠) ●中学生以下 無料(市民枠)

※市民枠はございませんので市民の方も一般枠からお申込みください。



◀大会ホームページ(エントリーもこちらから)

宿毛市民枠で申込希望の方は、「参加申込書」をダウンロードのうえ、宿毛市総合運動公園内の大会事務局もしくは宿毛文教センター内の生涯学習課まで直接、お申込みください。

**受付** 8時30分～17時15分 ※土日・祝日を除く  
 ※宿毛市民枠でのオンラインエントリーはできません。

**問** 宿毛マラソン実行委員会事務局 ☎ 66-1467



## 宿毛まるとと産業祭出店者募集

問 産業振興課 ☎ 63-1117

9回目となる「宿毛まるとと産業祭」を5月22日（日）に宿毛市総合運動公園で開催します。当日は、市民体育館のアリーナと体育館前の広場に出店ブースを設け、宿毛市の特産品の展示販売やそのほか産業製品の展示などを行う予定です。

このイベントに出店していただける宿毛市の事業者の方を募集します。



宿毛市ホームページ▶



**日時** 5月22日（日） 9時～15時

※例年と異なる開催日になっていますので、ご注意ください。

**場所** 宿毛市総合運動公園

**条件** 宿毛市で活動している事業者・団体・個人

**出店料** 2,000円／1ブース

**ブース** (間口×奥行き)

●屋内 2.5 m×2.5 m ●屋外 2.5 m×3.5 m

**内容**

1次製品の販売、加工品の展示・販売、地場製品を使用したグルメ商品、そのほか宿毛市で行われている産業と認められるもの（宿毛市に事務所のある会社の製造品の展示なども可能です）

**締切** 3月15日（火）

※出店には産業振興課への出店申請が必要です。出店を希望される方には募集要項を送付しますのでお問い合わせください。

※保健所などへの届出が必要な場合は出店者が責任を持って事前に行ってください。

※ブースの大きさは会場の設置状況により多少前後することがあります。

※新型コロナウイルス感染対策のため、飲食スペースの廃止やイベントの縮小など例年とは内容が異なる可能性があります。

## 第7回宿毛マラソン ボランティア募集

問 宿毛マラソン実行委員会事務局 ☎ 66-1467

宿毛マラソンの開催にあたり、大会運営をお手伝いいただけるボランティアを募集します。

宿毛マラソンを一緒に盛り上げましょう。

**日時** 5月29日（日）

**場所** 宿毛市総合運動公園

**応募資格** 中学生以上の男女 ※高校生未満の方は保護者の許可が必要

**内容**

接待係、スタートゴール係、受付係など当日大会運営に係るボランティア

**締切** 3月31日（木）

**申込方法**

所定の申込用紙に必要事項を記入のうえ、大会事務局または生涯学習課（宿毛文教センター内）まで、持参、郵送（〒788-0785 山奈町芳奈 4024 番地）、FAX（☎66-1468）にてご提出ください。

**申込書** ●宿毛市総合運動公園 ●生涯学習課

※宿毛マラソン公式ホームページからもダウンロードできます。（<http://sukumo-marathon.jp/>）

※宿毛マラソンのランナー募集については、9ページをご覧ください。



宿毛マラソン  
ホームページ▶



## 雑誌・図書を差し上げます

問 坂本図書館 ☎ 63-2654

保存年限を経過した雑誌や除籍した図書を差し上げます。

3月27日(日)までは冊数制限を設けておりますので、その範囲内でお持ち帰りください。

**期間** 3月15日(火)から(休館日は除く)

**時間** 10時～18時30分(土日は10時～18時)

**場所** 坂本図書館

**冊数** ●雑誌…1人3冊まで ●図書…1人30冊まで

※3月29日(火)からは雑誌・図書ともに冊数制限はありません。

※3月7日(月)～14日(月)は休館しています。



## 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)

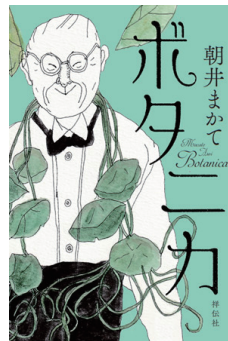
### ●ケケと半分魔女

角野 栄子 作 / 佐竹 美保 画  
福音館書店



ケケが描く、物語の主人公の名前はタタ。4歳のときに母親をなくしたこともあって、いつも自分は半分だと心もとなく思っているタタは、ある日とつぜんひとり旅立つ決心をし…。『魔女の宅急便』スピノフ・シリーズ第3弾。

### ●ポタニカ



朝井 まかて 著  
祥伝社

小学校中退ながらも独学で植物研究に没頭した牧野富太郎。東京大学理学部植物学教室に出入りを許され、新種の発見など目覚ましい成果を上げるが…。稀代の植物学者を描く長編小説。『小説NON』連載を加筆、訂正。

### ●図書館図鑑

小田 光宏 監修 / 金の星社

### ●木こりになって良かったよ

姫神 ソヨ子 著 / パレード

※宿毛市在住の地域おこし協力隊である著者、山田 哲也さんから寄贈していただきました。

### ●おばあさんとトラ

ヤン・ユッテ 作・絵 / 西村 由美 訳 / 徳間書店

### ●和菓子のひみつ

「江戸楽」編集部 著 / メイツユニバーサルコンテンツ

お誕生おめでとう  
(令和4年1月受付分)

住所	赤ちゃん	保護者
駅前町1丁目	もりおか 森岡 ひより 日和	一茂

ご冥福をお祈りします  
(令和4年1月受付分)

住所	氏名	享年
山奈町芳奈	奥村 鶴枝	93
西町4丁目	山下 百合子	90
平田町戸内	西尾 房子	94
高砂	増田 稔	81
山奈町山田	谷本 正男	69
山奈町山田	小島 喜久子	89
和田	有田 喜秋	88

※本コーナーの記事は、家族などからの申込みにより掲載しています。(敬称略)

問 市民課 ☎ 63-1112

## なくそう農地への不法投棄

問 農業委員会事務局 ☎ 63-1101

### 農地の管理は適切に

長年手が入らず背丈を超えるほどの草が生えてしまった農地を除草し、耕作を始めようとしたら除草直後には分からなかったごみが大量に出てきて困っているという相談が多くなっています。

放置された大量の農作業用ビニールが草の根に絡まっていることや植木鉢や蛍光灯といった処分に困るごみも捨てられています。



### 荒れた農地は不法投棄の温床

産業廃棄物が不法投棄されたら、専門業者に委託しなければ処分できません。費用も増大します。こんなことにならないように、農地はきちんと管理することが大切です。

自分で耕作できなくなったら、荒れる前に早めに貸し出しましょう。誰に貸したらいいかわからない方は、お近くの農業委員や農地利用最適化推進委員、農業委員会事務局までご相談ください。

## 幡多グリーンセンター 粗大ごみの持ち込み

問 環境課 ☎ 63-1697

幡多グリーンセンター ☎ 0880-31-2600

幡多グリーンセンター（四万十市上ノ土居 1544 番地）に粗大ごみを持ち込む際、事前に「ごみ処理券」を貼ることで追加料金なく搬入できていましたが、4月1日（金）から、全て計量（10kg / 130円）により料金を支払うこととなります。そのため、ごみ処理券を貼らずに持ち込んでください。



4月1日から  
貼らずに持ち込み



※宿毛市の指定ごみ袋に入れた普通ごみは、これまで通り追加料金なしで搬入できます。

ごみ処理券	3月31日（木）まで	4月1日（金）から
あり	追加料金なし	10kg / 130円 ※ごみ処理券を貼っていても料金がかかります。
なし	10kg / 130円	

## 電動アシスト自転車購入費補助金

問 企画課 ☎ 63-1165

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

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 ● 購入費の3分の1以内 ※限度額3万円

### 対象者

● 宿毛市に住民登録がある ● 市税を滞納していない



宿毛市ホームページ▶



## 春の火災予防運動

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

火災が発生しやすい時季にあわせ、3月1日(火)～7日(月)に、全国一斉に春の火災予防運動が実施されます。また、統一防火標語に掲げ、火災への注意を呼びかけています。

### 目的

- 火災予防の一層の普及 ●火災の発生を防止
- 高齢者を中心とする死者の発生を減少させる ●財産の損失を防ぐ

標語 **おうち時間 家族で点検 火の始末**



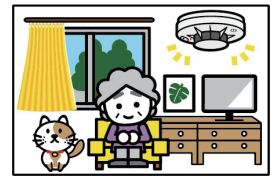
### 取り付けましょう！住宅用火災警報器！

近年、建物火災による死者数が増加しており、ほとんどは私たちが生活する住宅での火災によるものです。住宅火災で亡くなった人のうち、その多くが「逃げ遅れ」です。

「逃げ遅れ」が多い理由として、夜間の就寝中に発生していることが多いことも原因となっています。しかし、住宅用火災警報器を設置していれば火災の早期発見と、迅速な避難が可能になり、「逃げ遅れ」による犠牲を少なくすることが期待できます。宿毛市全体ではまだまだ住宅用火災警報器も設置率が低くあります。ご自身・ご家族を守るため、早めに設置してください。なお、電池式住宅用火災警報器はホームセンターや家電量販店で購入することができます。

※消防法の改正により、平成23年6月1日より全ての住宅に「住宅用火災警報器」の設置が義務付けられています。

### 住警器設置で安全な暮らし



### 住宅用火災警報器の電池の寿命の目安は約10年！定期的な作動確認を！

住宅用火災警報器は、一般的には電池で動いています。火災を感知するために常に作動しておりその電池の寿命の目安は約10年とされています。

電池切れの場合は、電池を交換すれば使用できますが、設置から10年以上経過している場合は、経年等により本体内部の機器が劣化していることが考えられますので、本体を交換することが推奨されています。

住宅用火災警報器が適切に機能するためには維持管理が重要です。「いざ」というときに住宅用火災警報器が適切に作動するよう、火災予防運動の時期などに、定期的に作動確認を行い、適切に交換を行うよう習慣づけましょう。



### 住宅用火災警報器の設置率向上のために

住宅用火災警報器の設置調査と設置率向上のため、宿毛市女性消防隊と宿毛消防署が宿毛市内の各世帯を訪問し伺う予定です。新型コロナウイルス感染拡大の状況を踏まえ訪問は中止することがありますが、訪問した際はご協力お願いいたします。



### 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 B4判の大きさ

(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

令和 4 年度の国民健康保険被保険者証を 3 月下旬に郵送します。令和 4 年度の保険証は茶色です。就職、退職などで保険の切り替えが必要な方は、必ず届出をお願いします。

有効期限について

宿毛市の国民健康保険に加入されている方の令和 4 年度以降の保険証の有効期限は翌年 7 月 31 日までとなります。※前年度までの国民健康保険税に滞納がある世帯は有効期限が短くなる場合があります。

これは、70 歳以上 74 歳以下の方に交付している高齢受給者証を保険証と一体化するため、令和 5 年 8 月からは保険証と高齢受給者証が 1 枚になります。

令和 3 年度まで

	令和 2 年			令和 3 年					令和 4 年			更新
	4/1	7/31	8/1	1月	3/31	4/1	7/31	8/1	1月	3/31	4/1	
<b>保険証</b> (国保加入者全員)	更新			更新					更新			毎年 4 月 1 日 更新  毎年 8 月 1 日 更新
<b>高齢受給者証</b> (70 歳以上 74 歳以下)	前年 8/1 ~			更新					更新			

令和 4 年度以降

	令和 4 年			令和 5 年					令和 6 年			
	4/1	7/31	8/1	1月	3/31	4/1	7/31	8/1	1月	3/31	4/1	7/31
<b>保険証</b> (国保加入者全員)	更新			更新					更新 (保険証と高齢受給者証が 1 枚に)			
<b>高齢受給者証</b> (70 歳以上 74 歳以下)	前年 8/1 ~			更新					更新			

※現在お持ちの高齢受給者証（クリーム色）の切り替えは 8 月 1 日（月）です。誤って破棄しないようご注意ください。  
 ※後期高齢者医療制度に加入の方は、保険証の切り替えは 8 月 1 日（月）のため、7 月下旬に郵送します。

新型コロナワクチン接種証明書アプリの普及促進のため、アプリにて接種証明書を取得した方を対象に市内施設等の利用割引キャンペーンを実施しています。

**対象者** 新型コロナワクチン接種済みの方で、接種証明書アプリにて接種証明書を取得した方

割引内容

- 宿毛市総合運動公園内市民体育館（トレーニング室）…1 回あたりの利用料 無料
- すくもいきいきサロン…1 回あたりの利用料 無料
- 宿毛市地域公共交通（はなちゃんバス）…1 回あたりの利用料金 半額

**期間** 3 月 31 日（木）まで



▲デジタル庁  
ホームページ



ぜひ  
ご利用ください

接種証明書アプリインストール方法

**お手元にご用意するもの** ●マイナンバーカード ※利用者証明用電子証明書（数字 4 桁の暗証番号）が必要です。

**STEP.1 QR コードからアプリをインストール**

デジタル庁のホームページ（<https://www.digital.go.jp>）もしくは、App Store または Google Play で「接種証明アプリ」と検索して、インストールできます。



**STEP.2 画面の案内にしたがって接種証明書を発行**

用途の選択 → マイナンバーカードに設定した 4 桁の暗証番号を入力 → スマートフォンでマイナンバーカードを読み取り → 接種時の市町村を選択 → 接種日等が表示されるため内容が正しいか確認し発行（表示に数分程度かかる場合があります。）

10月1日(土)から、一定以上の所得のある方(75歳以上の方等)の医療費の窓口負担割合が変わります

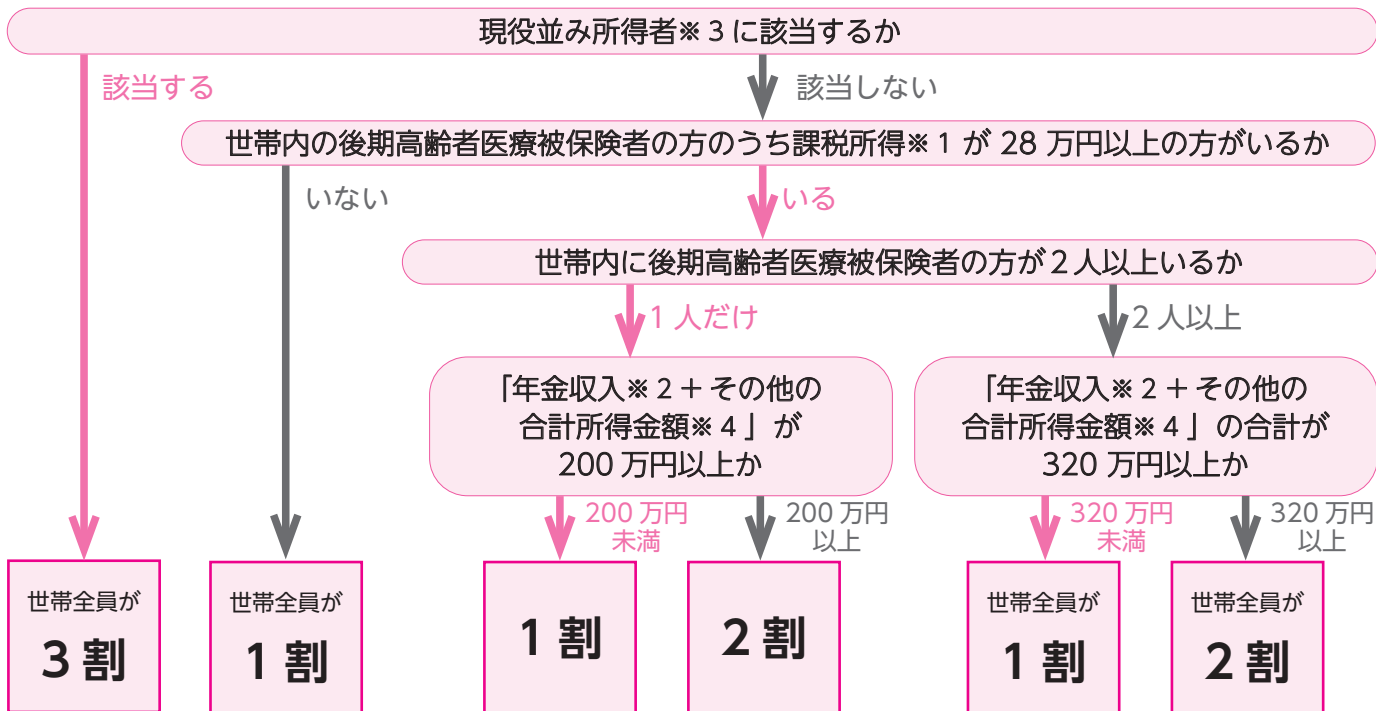
10月1日(土)から、一定以上の所得のある方(75歳以上の方等)は、現役並み所得者(窓口負担割合3割)を除き、医療費の窓口負担割合が2割になります。

※住民税非課税世帯の方は基本的に1割負担となります。

窓口負担割合2割の対象となるかどうかは主に次の流れで判定

世帯の窓口負担割合が2割の対象となるかどうかは、後期高齢者医療被保険者の課税所得※1や年金収入※2をもとに、世帯単位で判定します。

**令和3年中の所得をもとに判定し、9月中に被保険者証を送ります。**



※1「課税所得」とは 住民税納税通知書の「課税標準」の額(前年の収入から、給与所得控除や公的年金等控除、所得控除(基礎控除や社会保険料控除等)を差し引いた後の金額)です。

※2「年金収入」には遺族年金や障害年金は含みません。

※3 課税所得 145 万円以上で、医療費の窓口負担割合が3割の方。

※4「その他の合計所得金額」とは 事業収入や給与収入等から、必要経費や給与所得控除等を差し引いた後の金額のことです。

窓口負担割合が2割となる方には負担を抑える配慮措置があります

- 10月1日(土)の施行後3年間(令和7年9月30日まで)は、2割負担となる方について、1か月の外来医療の窓口負担割合の引き上げに伴う負担増加額を3,000円までに抑えます(入院の医療費は対象外)。
- 配慮措置の適用で払い戻しとなる方は、高額療養費として、事前に登録されている高額療養費の口座へ後日払い戻します。

### 配慮措置が適用される場合の計算方法

窓口負担割合1割のとき①	5,000円
窓口負担割合2割のとき②	10,000円
負担増 ③(②-①)	5,000円
窓口負担増の上限④	3,000円
払い戻し(③-④)	2,000円

例…1か月の医療費全体額が50,000円の場合

2割負担の方で高額療養費の口座が登録されていない方には10月頃に広域連合から申請書を郵送します

申請書がお手元に届いたら、申請書に記載の内容に沿って記入し、市民課保険係にご提出ください。

### 配慮措置

1か月5,000円の負担増を3,000円に抑制するための差額(2,000円)を払い戻します

「ねんきんネット」の初回利用登録はスマホ&マイナンバーカードがあると登録ができます。マイナンバーカードにスマートフォンをかざすだけで簡単にログインできます。

スマートフォンでの初回利用登録の流れ(マイナンバーカード読取対応のスマートフォンをお使いください。)

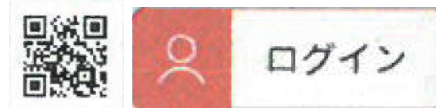
## お手元にご用意するもの

- マイナンバーカード ※利用者証明用電子証明書(数字4桁の暗証番号)が必要です。

## STEP.1 マイナポータルにログイン

- ①「初めての方 利用者登録」をクリック
- ②使用する端末から「スマートフォン」を選択
- ③ログインに使用するマイナポータルアプリをダウンロード
- ④「利用登録/ログイン」を選択
- ⑤利用者証明用電子証明書暗証番号(数字4桁)を入力
- ⑥マイナンバーカードにスマートフォンをかざして読み取り
- ⑦マイナポータルにログインが完了!

### ▼マイナポータル



## STEP.2 ねんきんネットの初回利用登録

- ①マイナポータルサイトのトップ画面「注目の情報」欄にある「年金記録・見込額を見る(ねんきんネット)」を選択
- ②「メールアドレスの登録/変更」から登録メールアドレスを入力
- ③「日本年金機構からのお知らせメールの配信希望」を選択
- ④ねんきんネットの初回利用登録が完了!

### 初回利用登録の完了後、24時間いつでも「ねんきんネット」をご利用できます

#### 注意

- マイナポータルからねんきんネットへつなぐ場合の初回利用登録の時間帯は、平日8時~23時までです。時間帯によっては、つながるまでにお時間を要する場合があります。
- 基礎年金番号をお持ちでない方等、一部ご利用できない場合があります。

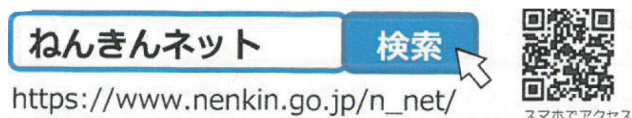
### 「ねんきんネット」のサービス紹介

お客様自身がパソコンやスマートフォン等で年金情報を手軽に確認できるサービスです。

- 年金記録の確認 ●将来の年金見込額の試算 ●電子版「ねんきん定期便」の閲覧
- 日本年金機構から郵送される各種通知書の確認や再交付申請など

マイナンバーカードをお持ちでない方でも「ねんきんネット」をご利用いただけます。

詳しくは日本年金機構ホームページの「ねんきんネット」([https://www.nenkin.go.jp/n\\_net/](https://www.nenkin.go.jp/n_net/))をご覧ください。



日本年金機構幡多年金事務所による

## 年金相談

問 幡多年金事務所 ☎ 0880-34-1616

**日時** 3月15日(火)  
9時30分~12時、13時~15時

**場所** 宿毛市役所 **受付** 市民課年金係

**予約** 幡多年金事務所へ**直接予約のお電話** **代理人の場合**  
をしてください。  
ご予約はお早めに。

- 必要なもの**
- 年金手帳や年金証書
  - 年金の手続きであれば送られてきた書類一式
  - 本人確認ができるもの
  - マイナンバーの分かるもの

- 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。





自殺の背景は、健康問題や経済問題、家庭問題など、さまざまな要因が複合しており、その結果、自殺を考えるほど追いつめられていくといわれています。

自殺を予防するためには、社会全体が正しい知識を持ち、悩んでいる人が発しているサインに対し「いつもと違う」と周囲が気づくことが重要になります。

## 自殺についてのQ&A

### Q 自殺は突発的に起こるもので、防ぐことはできない 答え ×

自殺は、人が自ら命を絶つ瞬間的な行為としてだけでなく、人が命を絶たざるを得ない状況に追い込まれるプロセスとして捉える必要があります。

自殺を考える人は、死に対しての覚悟が確固としているわけではなく、「死にたい」と同時に「生きたい」という気持ちで揺れ動いており、自殺に至るまでには、何らかのサインを発しているといわれます。

#### サイン例

- 不眠 ●食欲低下 ●泣く ●怒る ●無表情 ●無気力 ●自傷行為
- 身なりを気にしなくなった ●「疲れた」「生きていても仕方ない」等の言葉 等



### Q 自殺を考えている人と、自殺について話をするのは危険だ 答え ×

自殺について信頼できる人に話すことは、自殺の危険性を減らすといわれています。

人が追いつめられる過程は、処理できないほどの問題が山積み「心理的視野狭窄」といって、周りが見えなくなり「死ぬしかない」という考え方に支配されます。そんなときに、「生きるための方法」を一緒に考えることで、自殺の危険性を減らすことができます。

自殺は様々な要因が複合しているため、一つひとつを解決するには、悩みを聞いた人が一人で受け止めるのではなく、悩みに応じて相談し、解決策を一緒に考える必要があります。



## 相談窓口

こころの悩み、ひとりで抱え込まず相談してみませんか。

相談窓口	電話番号	窓口開設時間
宿毛市健康推進課	63-1113	8:30～17:15 月～金（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	

電話相談だけでなく、SNSでの相談窓口もあります。電話だと緊張して話せない、電話は苦手という方は、SNSでの相談をしてみませんか。詳しくは、厚生労働省ホームページをご覧ください。(https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/)



## 高知県自殺予防啓発事業 こころの体温計

「こころの体温計」は、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ストレス度・落ち込み度をチェックできるものです。お気軽にご利用ください。





重い物を持ったとき、笑ったとき、くしゃみをしたとき、トイレに行く途中で我慢できず、つい尿がもれてしまったことはありませんか。

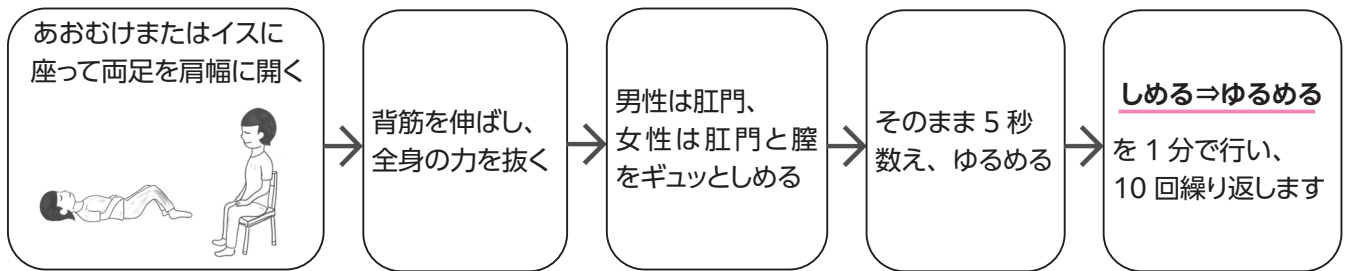
尿もれは次の3タイプに分かれ、誰にでも起こる症状で加齢に伴い、生じやすくなります。その中でも、腹圧性尿失禁は、骨盤底筋（骨盤の底にある筋肉で、膀胱や子宮、直腸を支えています。）をきたえることが予防になるといわれていますので、ぜひお試しください。



## 尿もれのタイプ

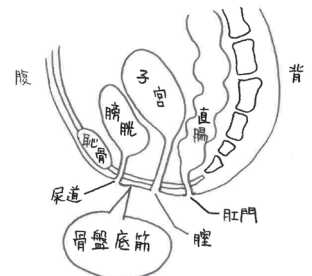
<p>お腹に力が入るともれる <b>腹圧性尿失禁</b></p>	<p>⇒ </p> <p>●咳、くしゃみ ●笑ったとき ●重いものを持ったとき など</p>
<p>尿意を感じた途端にもれる <b>切迫性尿失禁</b></p>	<p>⇒ </p> <p>●寒さを感じたとき ●冷たいものに触ったとき など</p>
<p>排尿の後に少量もれる <b>排尿後尿滴下</b></p>	<p>⇒ ●前立腺肥大、直腸癌、子宮癌の手術後などに起こりやすくなる ●多量の残尿により膀胱内圧が高まり、尿がじわじわもれる など</p>

## 骨盤底筋をきたえる体操



### 続けるポイント

- ① 最初は「5秒しめて、55秒ゆるめる」を5回くらいから始めましょう。
- ② 慣れてきたら、徐々にしめる時間・回数を増やしていきましょう。  
10秒しめる⇒50秒ゆるめる、15秒しめる⇒45秒ゆるめる
- ③ 10回を1セットと数え、1日3～5セットを目安に体操してみましょう。  
※筋肉は急にはきたえられません。効果は6～8週くらいで現れるといわれていますので、焦らず自分のペースで行いましょう。



## 大人用紙おむつやパッドを試してみましょう

「おむつ」というと抵抗感を感じてしまう人もいるかもしれませんが、種類も多く用途に合わせて選ぶことができますので、上手に活用しましょう。



## オレンジカフェ「はまゆう」

問 あったかふれあいセンター「すくも」  
☎ 65-7665

オレンジカフェ（認知症カフェ）は、認知症の方やご家族の方、地域の皆さんが、気軽に集まり楽しむ場所です。随時、認知症についての相談にも応じます。

認知症は特別なことではなく、誰もがなる可能性があります。日々の介護のことや自分自身のことなど、ゆったりとした雰囲気の中で、いろいろな話をしてみませんか。お気軽にお越しください。



**日時** 3月15日（火） 14時～16時  
（この時間帯で、お好きな時間にお越しください。）

**場所** 宿毛市総合社会福祉センター 2階（高砂4番56号）  
※送迎が必要な方は、あったかふれあいセンター「すくも」までご相談ください。

**開催予定**

- 4月19日（火） ● 5月17日（火） ● 6月21日（火） ● 7月19日（火） ● 9月20日（火） ● 10月18日（火）
- 11月15日（火） ● 12月20日（火） ● 令和5年1月17日（火） ● 令和5年2月21日（火）

※8月・令和5年の3月はお休みです。

※やむを得ず、変更や中止になる場合もありますので、ご了承ください。

## なくそう！望まない受動喫煙

問 健康推進課 ☎ 63-1113

今回は、禁煙の効果や、禁煙外来についてご紹介します。

禁煙はすぐに効果が現れ、何歳ではじめても次のような効果があります。



禁煙による体の変化	
20分	血圧や脈拍が正常域まで下がる
24時間	心臓発作のリスクが減る
48時間	においと味の感覚が復活し始める
72時間	呼吸が楽になる、肺の機能が改善する
2～3週間	心機能が改善する
1～9か月	咳、痰、息切れ、疲れやすさが改善する
5年後	虚血性心疾患死亡率が非喫煙者と同じレベルになる 肺がんで死亡する率が半分になる

### 禁煙外来（保険対応）

喫煙は、ニコチンに対する依存症なので、本人の意志の力だけでやめるのは難しいといわれています。

禁煙外来や禁煙補助剤を利用すると、ニコチン切れの症状（離脱症状）を抑えることができ、何も利用しない場合に比べて、成功率が3～4倍高まることがわかっています。

ニコチンの離脱症状（イライラする、だるい、頭痛）は禁煙2日頃出始め、4日目から楽になり、5日目には多くの方が禁煙継続の自信を持つようになりますといわれています。

適切な方法を利用しながら、**まず5日間トライしてみませんか。**



◀高知県内の禁煙治療医療機関  
「高知県内 禁煙外来」で検索



## 子ども予防接種週間

問 健康推進課 ☎ 63-1113

3月1日(火)～7日(月)は、子ども予防接種週間です。まだお済みでない予防接種がある場合は、この機会に必要な予防接種をすませ、病気を未然に防ぎましょう。

特に、今年の4月に小学校に入学されるお子さんで、麻しん・風しん混合予防接種第2期を受けていない場合は、3月31日(木)までの接種期間となっていますので、ぜひこの機会に受けましょう。



## 献血バスがやってきます

問 健康推進課 ☎ 63-1113

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
3月17日(木)	幡多けんみん病院	13:00～17:30
3月18日(金)	高知県農業協同組合 宿毛支所 フジ宿毛店	9:00～10:00 12:00～15:30

※過去に献血にご協力いただいた方はスマホでの事前予約ができます。ご予約は「日本赤十字社 ラブラッド会員登録」からお進みください。待ち時間の短縮・混雑回避のため、ぜひご利用ください。



## 令和4年度 狂犬病予防集合注射

問 健康推進課 ☎ 63-1113

4月上旬より、令和4年度狂犬病予防集合注射が始まります。犬を飼っている方は、年に1度狂犬病予防注射を受けさせなければならないと法律により定められています。

料金 **3,200円** ※昨年と同様

問診表 令和4年度の狂犬病予防注射問診票は3月末頃送付予定です。

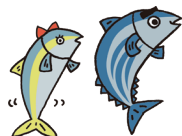
動物病院では、3月から令和4年度の狂犬病予防注射を受けることが可能になりますので、3月中に問診票が必要な方には健康推進課にて、問診票をお渡しします。

その他ご不明な点がございましたらお気軽に健康推進課までご連絡ください。

※令和4年度より幡多地区での動物病院による予防注射は集合注射と同額になります。動物病院付近にお住まいの方は、ぜひご利用ください。



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

## 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
13 水	宿毛文教センター	12:15 ~ 13:35



## 成人保健

## 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	検 診	実 施 日
肺がんおよび結核検診	令和3年11月28日(日)	前立腺がん検診	令和3年11月28日(日)
胃がん検診	令和3年12月24日(金)	子宮頸がん検診 および乳がん検診	令和3年12月10日(金)
大腸がん検診	令和4年1月25日(火) 回収分		

## 令和4年度 特定健康診査の受診券について

4月1日(金)から令和4年度の特定健康診査が始まります。  
受診するためには、保険証(国保・後期高齢)、受診券、問診票が必要となります。



## 受診券発送時期

- 令和3年度に医療機関で個別受診された方  
前年受診月までに郵送します。  
※健診時期を変更する時には、健康推進課へお電話ください。
- 令和3年度健診を受けていない方  
健診のお申込みをいただいてから郵送します。
- 令和3年度に集団健診で受診された方  
受診券を郵送しません。  
健診の1週間前に問診票と案内を郵送します。
- 社会保険被扶養者  
各保険団体へお問い合わせください。



# 地域おこし協力隊通信



## 離島振興 中垣 慶祐



沖の島小中学校 道徳授業参観時の  
ゲストティーチャーを務めた時の写真  
（直近の話題ネタの写真）

こんにちは。離島振興担当の地域おこし協力隊をしていた中垣 慶祐です。

早いもので私が宿毛市沖の島に移住して3年が過ぎました。

地域おこし協力隊の職は最長で3年間の有期雇用になり、私は先月の2月28日で任期満了になりました。離島振興と一口に表現しても様々な分野に関連する為、難しい業務でしたが…自分が思い付いたことを全力で取り組んだ3年間でした。

宿毛市沖の島に移住して、まず驚いたことは島の方々がとてもやさしいことでした。沖の島での暮らしはとても楽しく、都会で疲弊していた私の心を満たしてくれました。いままで生きてきて、今が一番幸せを感じています。だからこそ3年間という期間を経た現在も私は沖の島に居て、これからも島で暮らし続けます。

地域おこし協力隊の仕事を終えた今後は沖の島で製塩事業を立ち上げて生きていきます。屋号は **土佐沖の島塩業** です。

クラウドファンディングの際は大勢の宿毛市民の方々からご支援をいただきました。本当にありがとうございました。

進捗が遅れており、まだ製塩事業を開始する準備はできていませんが…

沖の島の地で美味しい塩をつくる事で宿毛市沖の島を一人でも多くの方に知ってほしいと考えています。認知度が上がるという事はどの分野にとっても非常に重要なことです。それを愚直に行う事でこれからも離島振興に繋げていきたいと思えます。

沖の島の住民をはじめ、宿毛市の皆さんのやさしいご声援があったからこそ3年間という期間を全力で頑張り続けることができました。

本当にありがとうございました。これからもよろしくお願ひします。



沖の島弘瀬地区の荒倉神社大祭  
(3年間の思い出のひとつ)

# ♡ すくすくもっと



たけむら あおば  
竹村 有百葉くん(3歳)

いおり  
伊織くん (1歳)

メッセージ…

いっぱい遊んで、  
いっぱい笑って  
大きくなってね😊

## 「すくすくもっと」ぼしゅうちゃう

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

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	内 容		時 間	場 所	問い合わせ先
5 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
7 月	坂本図書館 長期休館（～14日）		終日	坂本図書館	坂本図書館 ☎ 63-2654
10 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
12 土	第8回宿毛パラダイスカップ 高知県少年サッカー大会（～13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 ☎ 090-3461-4868
	宿毛!! ワクワク たいけんひろば	物作り教室「ハーバリウム」	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		
14 月	ふれあい保育		9:30	市内各保育園	市内各保育園
15 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）
	雑誌や図書のお持ち帰り		13:00		
17 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
	献血		13:00	幡多けんみん病院	健康推進課 ☎ 63-1113
18 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
	献血		9:00	高知県農業協同組合 宿毛支所	健康推進課 ☎ 63-1113
	献血		12:00	フジ宿毛店	健康推進課 ☎ 63-1113
19 土	荒木さん家のブリカップ少年サッカー大会（6年） （～20日）		9:00	宿毛市総合運動公園	NPO法人グリーンスポルトすくも ☎ 090-3461-4868
	ゆめ・スマイルイベント「防災教室」		10:00	みんなのおうち	ゆめ・スマイル ☎ 090-4780-5706
	こども食堂ゆめ		10:00	みんなのおうち	こども食堂ゆめ ☎ 090-5146-7529
20 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
24 木	認知症予防教室		14:00	聖ヶ丘病院	聖ヶ丘病院 ☎ 63-2146
	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
26 土	第1回宿毛FC杯少年サッカー春季大会（3年）		9:00	宿毛市総合運動公園	NPO法人グリーンスポルトすくも ☎ 090-3461-4868
	宿毛!! ワクワク たいけんひろば	郷土料理教室「文旦」	10:00	正和児童館	(特非) じんけんネットすくも ☎ 090-9710-3321
		文旦アピールポスター作り	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
27 日	休日市税納付窓口開設日		9:00	税務課	税務課 ☎ 63-1115

## 18歳から大人



4月1日（金）から、成年年齢が18歳になります。ひとりで契約等を行うことができるようになります。もうけ話や定期購入、美容医療等、トラブルにあわないために、契約内容や本当に支払いができるのか確認等をお願いします。困ったときは、消費者ホットライン☎188へ相談しましょう。

☎ 企画課 ☎ 63-1118



若者をターゲットにした悪質な商法に注意

### もうけ話（情報商材、マルチ商法、暗号資産等）

❗ 知り合いに「簡単にもうかる」と誘われて、ホームページのアクセス数を増やすことで簡単に稼げる情報を記載した90万円の情報商材を契約したが、全くもうからない。その後、友達を誘えばボーナスが入ると言われた。

❗ マッチングアプリで知り合った人から暗号資産の投資をすると絶対もうかると誘われて投資をしたが、出金できなくなった。



### アドバイス



- 怪しい話ははっきり断る
- 投資には必ずリスクがあります（価格が変動し損をする可能性）
- クレジットカードでの高額決済や借金をしてまで契約しない
- 被害者から加害者に（友達を失うことに）なってしまいうことも
- 暗号資産で投資する場合は、取引先の業者が無登録の暗号資産交換業者等でないか確認



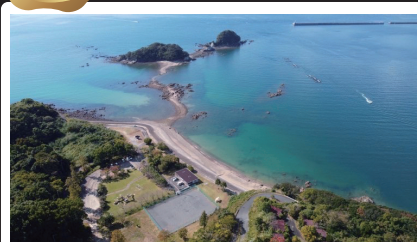
# #sukumogram

令和3年11月1日～令和4年1月31日までの3ヶ月間、「あなたがおすすめしたい宿毛の魅力」をテーマにInstagramにて開催した「第1回#すくもグラムフォトコンテスト」の審査結果をお知らせします。  
 審査の結果、優秀賞3点、入選10点が入賞されました。たくさんのご応募、誠にありがとうございました。  
 なお、入賞作品については宿毛市観光協会が管理するHP、パンフレット、ポスターなどで活用させていただきます。

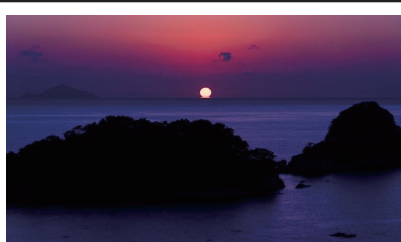
## 第1回#すくもグラムフォトコンテスト入賞作品



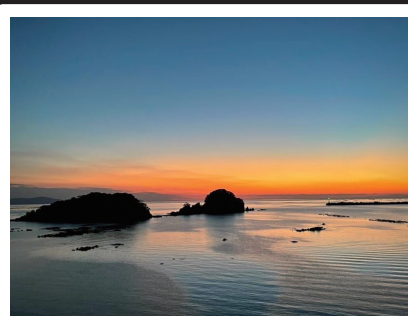
### 優秀賞 (3点) outstanding performance award



#咸陽島公園  
redstar0717 様



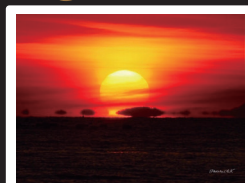
#椰子の湯  
baku\_tmd 様



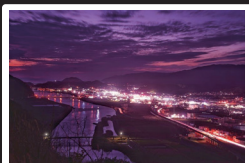
#咸陽島公園  
color\_palette206 様



### 入選 (10点) winning work



#宿毛湾  
noppo3150 様



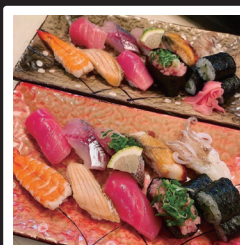
#荒瀬山展望台  
nakanakano.t 様



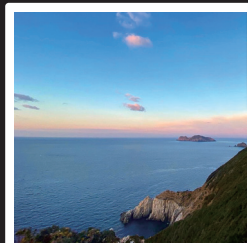
#松田川河戸の堰  
yahong.s 様



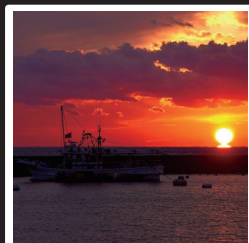
#彩食や一期一笑  
naruchaaaan0304 様



#お食事処正喜  
sukumo.seiki 様



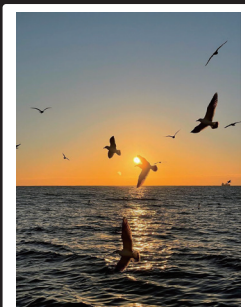
#沖の島  
ebdivers 様



#藻津  
tomoyuki\_ 様



#高橋金星堂  
takemurafudousan 様



#沖の島  
solabito 様



#藻津  
ilovemiffy1104 様

たくさんのご応募ありがとうございました。



観光協会公式HPにも掲載しています。  
是非ご覧ください。 [すくも観光](#)

主催：(一社)宿毛市観光協会  
宿毛市駅前町 1-703 ☎0880-63-0801