

P16

子育て世帯生活支援特別給付金のご案内

P22

チャリティー上映会



5月28日(土)元関脇 豊ノ島関・現 井筒親方(本名・梶原 大樹さん)の断髪式の様子です。

防災備品の寄贈

問 商工観光課 ☎ 62-1242



一般社団法人四国クリエイイト協会 理事長 木村 昌司 様より、防災備品として2WAY 発電機 1台、投光器 9台、投光器三脚 9台、コードリール 9台を寄贈いただきました。ありがとうございました。

寄贈いただいた防災備品は、災害時のみならず、防災訓練やさまざまな場面で活用する予定です。

図書寄贈

問 坂本図書館 ☎ 63-2654

公益社団法人青少年交友協会 理事長 森田 勇造 様より坂本図書館に図書 10冊を寄贈いただきました。ありがとうございました。

寄贈いただいた図書は、1階の新着図書コーナーに展示の後、1階の郷土資料室（レファレンス室）に配架となります。



寄贈図書 「日本人が気づかない心のDNA」
「私がなぜ旅行作家になったか」
「不確実な日々」 ほか

図書カードの寄贈

問 坂本図書館 ☎ 63-2654

国際ソロプチミスト幡多 様より坂本図書館に図書カード（30,000円分）を寄贈いただきました。ありがとうございました。

寄贈いただいた図書カードで購入した図書は、1階の新着図書コーナーに展示の後、2階の「国際ソロプチミスト幡多文庫」の書架に配架となります。



新型コロナウイルス感染症の影響による各種保険料(税)の減免について

新型コロナウイルス感染症の影響により、世帯の主たる生計維持者の事業収入等が昨年中のものと比べ減少することが見込まれる場合等には、後期高齢者医療保険料、介護保険料、国民健康保険税について、申請により減額または免除される場合があります。申請方法など詳しい内容は、令和4年度の保険料(税)額決定通知書に同封しますのでご確認ください。

申請期間 令和5年3月31日(金)まで

問 後期高齢者医療保険料 市民課 ☎ 62-1233
介護保険料 長寿政策課 ☎ 62-1234
国民健康保険税 税務課 ☎ 62-1238

第7回 宿毛マラソン大会 参加者 1,001人!

問 生涯学習課 ☎ 62-1242

第7回宿毛マラソン大会が、5月29日(日)に開催されました。

暑さが厳しい中での開催となりましたが、無事競技を終えることができました。ランナーをはじめ、沿道で応援していただいた皆さん、ボランティア、大会関係者ほか物心両面でご支援をいただいた多くの企業の皆さんに感謝とお礼を申し上げます。



参加者の声



きれいな景色を見ながら気持ちよく完走できました。ありがとうございます。(兵庫県 40～50代女性)

暑くてアップダウンもなかなかキツくて走りごたえのあるマラソンでした。コロナ禍の大変な時ですが大会を開催していただきありがとうございます。地元の方の声援が温かく楽しく走らせていただきました。アットホームな大会なのでぜひこれからも継続していただけると幸いです。(福岡県 40～50代男性)

梅干しおいしかったです! お世話になりました。(高知県 40～50代女性)

開催してくれてありがとうございます。スタッフの皆さま、ボランティアの皆さまに心から感謝します。来年、また来ます!(高知県 40～50代男性)

第7回宿毛マラソンの結果発表!!

大会結果をホームページ上に掲載しました。ぜひご覧ください!!



結果発表は
こちら!!



ストーリーテリング講座 参加者募集

問 坂本図書館 ☎ 63-2654

ストーリーテリングとは、物語を覚え、本を使わずに語り聞かせる手法です。聞き手それぞれが物語の情景を思い起こすので、想像力が養われ物語の世界観が広がります。

難しそうと思われる方も、一度チャレンジしてみませんか。初心者も経験者も大歓迎です。

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。

日時 8月20日(土) 13時30分～15時

場所 宿毛文教センター 2階 会議室1 **定員** 20名程度 **参加費** 無料

講師 森尾 靖子 さん (高知おはなしの会)

※新型コロナウイルス感染症の状況により、中止する場合があります。



夏休み子ども教室 参加者募集

問 中央公民館 ☎ 63-2618

子ども陶芸教室（絵付け体験）

日時 7月21日（木）
① 13時30分～14時30分
② 15時～16時
7月25日（月）
③ 13時30分～14時30分
④ 15時～16時

※①～④いずれかの参加になります。

場所 宿毛文教センター 2階 創作室

定員 各回8名 **対象** 小学生 **参加費** 無料

申込期限 7月14日（木）17時まで

※申込期限までに定員に達した場合、申込を締め切ります。

講師 下元 かおる さん



子ども絵手紙教室

日時 8月2日（火）
① 13時30分～14時30分
② 15時～16時

※①、②いずれかの参加になります。



場所 宿毛文教センター 2階 創作室

持参物 水入れ、パレット、ポケットティッシュ

定員 各回8名 **対象** 小学生 **参加費** 無料

申込期限 7月26日（火）17時まで

※申込期限までに定員に達した場合、申込を締め切ります。

講師 西尾 美早香 さん

子ども将棋教室

日時 8月17日（水）～19日（金） 10時～11時

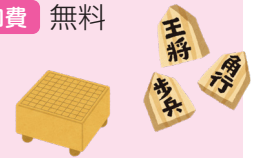
※3日間の参加となります。

場所 宿毛文教センター 2階 会議室1 **定員** 20名 **対象** 小・中学生 **参加費** 無料

申込期限 8月16日（火）17時まで

※申込期限までに定員に達した場合、申込を締め切ります。

講師 角辻 公樹 さん



※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。

マイナポイント第2弾に特典追加

問 商工観光課 ☎ 62-1242

6月30日（木）よりマイナポイント第2弾に新たな特典が加わりました。次の①～③に対し、それぞれポイントがもらえます。

①カードの取得及び2万円までのチャージまたはお買い物（最大5,000円分）

※令和4年1月1日より開始。第1弾のマイナポイントを付与された方を除く。

②健康保険証利用申し込み（7,500円分）

③公金受取口座登録（7,500円分）

受取方法 マイナンバーカードの申請・受領後、上の①～③それぞれの申し込みを行ったうえで、マイナポイントの申請をしてください。

※①については、申し込み後に選択したキャッシュレスサービスでチャージまたは決済を行う必要があります。（チャージまたは決済額の25%付与、最大5,000円分）

必要物 ●マイナンバーカード ●ポイント受取に使用する決済サービスのID・セキュリティコード
●利用者証明用電子証明書パスワード（マイナンバーカード受取時に設定した4桁のパスワード）

期限 ●マイナンバーカード申請期限 9月30日（金）
●マイナポイント申込期限 令和5年2月28日（火）

ポイント申込場所 ●郵便局 ●携帯ショップ ●ローソン（マルチコピー機） ●宿毛市役所 など



お問合せ

マイナンバー
総合フリーダイヤル 0120-95-0178

音声ガイダンスに従って「5番」を選択してください。
平日：9時30分～20時00分 土日祝：9時30分～17時30分



最新の情報はマイナポイント事業
ホームページをご覧ください！

マイナポイント

第58回 宿毛市美術展覧会作品募集

問 中央公民館 ☎ 63-2618

今年も次のとおり作品を募集します。多数の出品をお待ちしています。なお、申込書、要項等については宿毛市ホームページからダウンロードするか、中央公民館まで請求してください。



応募資格

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

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

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

搬入 9月25日(日) 9時～17時

審査 9月26日(月) 11時～15時30分(終了後作品の講評を行います)

会期 10月7日(金)～11日(火) 9時～18時(最終日は13時まで)

表彰式 10月11日(火) 15時～16時

搬出 10月11日(火) 16時～18時、10月12日(水) 9時～18時

※額装にガラスは使用しないでください。 ※つりひもおよび金具を必ず付けてください。

※写真はフィルム・デジタルカメラを問いません。

※作品の写真撮影、SNS等への投稿は可能としますので、ご了承の上、出品してください。

次のものは出品することができません。

- 既に公募展に発表したもの ●模写ならびに自己の創作でないもの ●製作後5年を経たもの
- 風致に害があると認められたもの

※出品後でもいづれかに該当すると認めるときは、作品を撤収します。

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

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

お誕生おめでとう
(令和4年5月受付分)

住所	赤ちゃん	保護者
平田町戸内	おかむら あお 岡村 達生	拓弥
山奈町山田	まくらぎ こと 櫻木 湖都	啓士

ご冥福をお祈りします
(令和4年5月受付分)

住所	氏名	享年
幸町	黒石 八重子	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 ☎ 62-1233

特別展示の関連行事

問 宿毛歴史館 ☎ 63-5496

宿毛歴史館で7月1日(金)～8月31日(水)まで公開している特別展示「宿毛の近現代教育史～日新館から宿毛小・中学校まで～」にあわせて関連行事を開催します。

散策「宿毛小・中学校のルーツをたどる」(宿毛の歴史講座2)

日時 7月18日(月・祝) 13時30分～15時

申込 不要

集合場所 宿毛文教センター 入口

参加料 無料

担当講師 宿毛歴史館職員

お料理教室「昭和のおかしをつくろう」

日時 7月26日(火) 13時30分～15時30分

定員 16名 参加費 300円

場所 宿毛文教センター 2階 調理実習室

対象 小学4～6年生(児童のみによる調理です)

メニュー ●ピーナッツの黒砂糖炒り ●みたらしだんご

申込 必要

●牛乳パックでつくるむしパン ●ゼリーなど

※定員に達し次第締切

※食品アレルギーの心配な方は事前にお問い合わせください。

講師 管理栄養士 土居 宜加 さん

宿毛市市民講座

問 中央公民館 ☎ 63-2618

学びの機会や教養を高めてもらうとともに、生活文化の振興を目的に市民講座を開催します。多くの皆様のご来場をお待ちしています。

四国遍路とおもてなしの心

日時 8月26日(金) 19時30分～21時

場所 宿毛文教センター

講師 家田 荘子 さん

拉致事件の真相と解決への道

日時 9月4日(日) 14時～15時30分

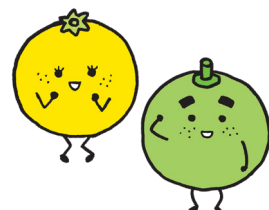
場所 宿毛文教センター

講師 蓮池 薫 さん

笑う門には福来る～いじめられっ子の僕が落語家になったわけ～

日時 8月28日(日) 14時～15時30分

場所 宿毛文教センター 講師 林家 染太 さん



入場券

7月25日(月) 8時30分～

中央公民館で販売

入場料

3講座(2講座でも) 1,000円

1講座 500円

※詳しい内容は、市ホームページ、ポスター・チラシ等もご覧ください。広報8月号にも再度詳細を掲載予定です。

※全講座、手話通訳を行います。

※新型コロナウイルス感染対策のため、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。また、入場券の販売の際には、お名前・住所・連絡先をお聞きます。

※新型コロナウイルス感染症の影響により、中止する場合があります。

道の駅すくもサニーサイドパークの一時閉鎖

日頃より、市民の皆さんの憩いの場として親しまれています道の駅すくもサニーサイドパークにつきまして、令和5年度のリニューアルオープンに向け、6月30日(木)をもって一時閉鎖となりました。それに伴い、駐車場及びトイレも閉鎖としています。ご不便をおかけいたしますが、ご了承ください。

リニューアルオープン予定は令和5年4月1日となっていますので、オープン後は、新しくなったサニーサイドパークにぜひお越しください。

問 商工観光課 ☎ 62-1242

第64回 宿毛市人権教育研究大会

問 生涯学習課 ☎ 62-1245

大会テーマ

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

開催日 7月31日(日) 場所 宿毛市総合社会福祉センター 参加費 無料

開会行事

時間 9時30分～10時

分科会

時間 13時30分～

場所 宿毛市総合社会福祉センター、宿毛市役所、宿毛小中学校、宿毛高校

講演

時間 10時～12時

演題 「ふつう」ってなんだろう？
～「みんなの学校」が教えてくれたこと～

講師 大阪市立大空小学校 初代校長
木村 泰子 さん

木村 泰子 さん ～プロフィール～

大阪市立大空小学校初代校長。

大阪生まれ。「みんながつくるみんなの学校」を合言葉に、すべての子どもを多方面から見つめ、「すべての子どもの学習権を保障する学校をつくる」ことに情熱を注ぐ。

2014年に大空小学校の1年間を追ったドキュメンタリー映画「みんなの学校」が公開され、大きな反響を呼ぶ。現在も全国各地の教育現場などで自主上映されている。2015年春、45年の教職歴をもって退職。現在は、各地の講演会に呼ばれ、全国を飛び回っている。

主催 宿毛市人権教育研究協議会・宿毛市・宿毛市教育委員会

※講演では手話通訳を行います。

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

※新型コロナウイルス感染症等の影響により、中止となる場合があります。



第59回 幡多ふれあい医療公開講座

日時 7月17日(日) 13時30分～15時30分

場所 四万十市立文化センター (四万十市中村桜町2番地1)

講演

ここがポイント! 糖尿病の予防と管理

講師 高知記念病院 糖尿病内科部長
池田 幸雄 さん

参加費 無料 (どなたでも参加できます)

主催 高知県立幡多けんみん病院

後援 四万十市・宿毛市・土佐清水市・黒潮町・大月町・三原村
幡多福祉保健所・幡多健診センター・幡多医師会

問 高知県立幡多けんみん病院

経営事業課 経営企画担当 ☎ 0880-66-2222 (代表)

後援市町村保健福祉担当部署

※新型コロナウイルス感染症の状況により、開催を中止する場合があります。最新の情報は幡多けんみん病院のホームページをご覧ください。

人生の最終段階を自分らしく過ごすために、
自分や家族が今からできること

講師 高知大学医学部附属病院 がん治療センター
がん看護専門看護師 弘末 美佐 さん



求人者の早期提出のお願い

高知県では、産業振興計画の取り組みの柱の一つとして、「各産業の担い手の確保・定着」に全力で取り組んでいます。

一人でも多くの若者が地元で働くことができるよう、来春の新規高等学校卒業予定者の求人につきまして、ハローワークへの求人票の早期提出(6月1日(水)から受付開始)をお願いします。

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

問 高知県商工労働部商工政策課
事業推進担当 ☎088-823-9692

外国人の 在留資格及び生活相談会

高松出入国在留管理局より専門家を招いて、在留資格全般(入国・在留手続、特定技能等)および外国人の生活全般(仕事、社会保障、医療、教育、日本語学習、通訳、生活トラブル等)に関する相談に応じます。

日時 8月5日(金)10時~15時40分

場所 四万十市役所 3階
303・304会議室

対象 外国人、外国人と関わりのある方、
外国人を雇用している事業所等

予約 在留資格に関する相談：予約制。
(相談時間40分/1組)

生活相談：予約不要(予約者優先)

申込 Google フォーム、☎、FAX、郵送

期限 8月2日(火)

※相談無料

※秘密厳守

問 高知市本町4丁目1-37

丸の内ビル1階

高知県外国人生活相談センター

(ココフォーレ)

☎ 088-821-6440

FAX 088-821-6441

☎ consultation@kccfr.jp

HP https://kccfr.jp

Google フォームは QR から



「海の日」水辺の清掃活動

宿毛市森林組合と JA 高知県宿毛支所、すくも湾漁業協同組合、藻津漁業協同組合は相互に連携して、宿毛市の自然を活かした産業の発展に取り組んでいます。

この取り組みの一環として、「海の日」に水辺の清掃活動を行います。水辺の環境保護は、宿毛市の安心、安全な野菜や魚等を育むことに繋がります。市民の皆さんの多数のご参加をお願いします。

日時 7月18日(月・祝)

8時30分~10時30分

※小雨決行

場所 大島公園、咸陽島公園、脇本海岸、
松田川親水公園

持参物 軍手、火ばさみ等

問 産業振興課 ☎62-1243

宿毛市森林組合 ☎63-3151

JA 高知県宿毛支所 ☎63-2121

すくも湾漁業協同組合 ☎62-3177

藻津漁業協同組合 ☎65-7368

市営住宅等入居者募集

市営住宅

団地

① 小森 団地 1戸 3DK

② 西町第2 団地 1戸 3DK

③ 西町地域振興住宅

(市営住宅部分) 1戸 1DK

※③は家賃とは別に共益費及び駐車場代がかかります。

期間 7月6日(水)~19日(火)

西町地域振興住宅

所在地 宿毛市西町4丁目2番20号

間取り 3DK(6帖×2と4帖半×1)

期間 随時受付

共通

申込書 都市建設課・小筑紫支所・東部支所で配布

受付 都市建設課

※入居条件有り。

問 都市建設課 ☎62-1251

Information 情報コーナー

歴史館パスポートで 歴史館へゴー!

「歴史館パスポート」の運用を再開します。市内各小・中学校の全児童・生徒に「歴史館パスポート」を配布し、これを持参する小・中学生は保護者も含めて無料で入館でき、退館時に歴史館が制作している、日本を築いた宿毛の人びと27人の缶バッジを1個プレゼントします。

「歴史館パスポート」でもらった缶バッジの数が3個になると特典として吉田茂メッセージカード、13個で特製缶バッジストラップ、27個全部揃うと「選べる手描きイラスト」が入った色紙に27人分のシールをつけてお渡しします。ぜひ、宿毛歴史館に通って集めてください。

※マスクをつけて入館してください。

※缶バッジがなくなり次第、配布を終了します。

開館 8時30分~17時

休館日 毎週月曜日(祝日の場合は開館して翌日休館)・年末年始

問 宿毛歴史館 ☎63-5496

無料人権相談

宿毛市の人権擁護委員による、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。

日時 8月3日(水) 10時~15時
(12時~13時昼休み)

場所 宿毛東部農村環境改善センター

※事前予約制(要連絡)

※相談時間1人30分以内

※相談無料

※秘密厳守

主催 高知地方法務局四万十支局

問 人権推進課 ☎62-1258

高知地方法務局四万十支局

☎0880-34-1600

ビキニ環礁水爆実験関連の健康不安を抱えている方のための健康相談

高知県では、高知県在住の元乗組員の方の健康不安を軽減するため、地域の医療機関や福祉保健所等で健康相談を行います。ご希望の方は、高知県健康対策課に電話またはメールにてご連絡ください。

問 高知県健康政策部健康対策課 ☎088-823-9678 ☎130401@ken.pref.kochi.lg.jp

高知城歴史博物館から 催しのお知らせ

企画展 土佐藩歴代藩主展

江戸時代、土佐藩は山内家が藩主をつとめてきました。歴代藩主は初代一豊から16代豊範まで、全16人。企画展では藩主ゆかりの資料から、彼らの生きた時代や個性を紹介いたします。

日時 6月24日(金)～9月4日(日)
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



学芸員によるスライドレクチャー

展示の見どころを学芸員が解説します。

日時 ●7月10日(日) ●7月23日(土)

●8月7日(日) ●8月20日(土)

各日10時30分～11時

場所 高知城歴史博物館 3階

土佐史探索室

参加費 無料

※観覧券必須

※申込不要

※参加者多数の場合、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、先着順とする場合があります。

わくわく探検! 高知城

日時 7月31日(日)9時～11時30分

※雨天の場合は8月6日(土)に延期

場所 高知城歴史博物館 1階ホール

参加費 無料

※保護者の方で高知城懐徳館に入館される方は、利用料(420円)が必要です。

定員 小学生10名

申込 ☎、FAX

●次の事項を記載すること
参加者の氏名・学年・住所
電話番号

期限 7月20日(水)

※申込多数の場合は、抽選となります。抽選結果は、当選された方への整理券の発送をもって代えさせていただきます。

問 高知城歴史博物館 ☎088-871-1600

FAX 088-871-1619

事業承継の準備について

事業承継の取り組みは、後継者の育成も含めると5年から10年かかると言われており、早期かつ計画的な取り組みが必要です。まずは、お取引金融機関や商工会議所、顧問税理士等にご相談いただき、県の補助金等を活用しながら徐々に事業を引き継いでいくことをお勧めします。

事業承継に関する公的な相談窓口として、高知県事業承継・引継ぎ支援センターもございますので、遠慮なくご相談ください。

問 高知県事業承継・引継ぎ支援センター

☎088-802-6002

✉kochi-center@abelia.ocn.ne.jp

高知県立宿毛工業高等学校 親子ものづくり体験講座

教育活動の一環として宿毛工業高校の施設を利用して、親子ものづくり体験学習講座を実施します。

親子でぜひ参加してみませんか?

日時 8月7日(日) 9時～12時

集合時間9時

場所 高知県立宿毛工業高等学校

対象 小学生の親子

※子供1名につき、親1名の組み合わせ

参加費 1組につき500円

内容 ●ペーパーライダーをつくろう

●光るどろ団子をつくろう

●ラダーラックをつくろう

●LEDルーレットをつくろう

●オリジナルライトをつくろう

定員 各10組

※準備の都合上、内容が変更になる場合がありますので、ご了承ください。

受付 7月11日(月)～26日(火)

※先着順

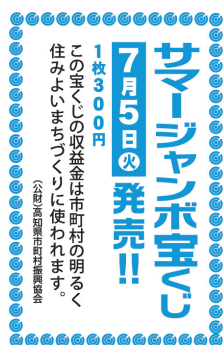
※定員になり次第締め切ります。

問 高知県立宿毛工業高等学校

担当: 野中 由紀・澤田 光誠

☎66-0346

(土・日・祝日を除く9時～17時)



「にっぽん縦断こころ旅」 エピソード大募集

俳優 火野 正平 さんが自転車に乗って全国を走るテレビ番組「にっぽん縦断こころ旅」(NHKBS・BS4K)が9月に収録されます。愛媛県を出発し、高知県を含む10県を訪ねる旅となっており、旅の目的地を決めるのは、視聴者から寄せられたお手紙となります。つきましては、皆さんの思い出の風景、忘れられない風景など、「こころの風景」にまつわるエピソードをお寄せください。

申込 商工観光課、東部支所、小筑紫支所にて応募用紙を配布。QRからもお申し込みいただけます。

締切 8月1日(月)

問 商工観光課 ☎62-1242



親子みらい×ワーク研究室

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

日時 8月7日(日)

13時30分～15時30分

(受付13時から)

場所 四万十市社会福祉センター 2階

大会議室

参加費 無料

定員 10組(小学4～6年生とその保護者)

申込 ☎、✉、web

●次の事項を記載すること

小学生: 氏名・小学校名・学年

保護者: 住所・氏名・年齢

昼間連絡がとれる電話番号

期限 7月21日(木)

※定員になり次第締切

講師 橋田 ゆき(キャリアコンサルタント)

問 ジョブカフェこうち

月～金曜日、第2・4土曜日

10時～18時

☎088-802-1533

✉info@jobcafe-kochi.jp

HP <https://www.jobcafe-kochi.jp/>



高知県の情報
ポータルサイト



今月の「はなちゃんクイズ!」コーナーは、お休みします。 **問** 企画課 ☎62-1255

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。

7月2日(土) トールペイント教室

日時 7月2日(土) 10時～12時

内容 布かばんに絵付けをして、自分だけのオリジナルトートバッグを作ります。

講師 吉田 純さん

参加費 500円

7月30日(土) 一日塾

日時 7月30日(土) 10時～12時

内容 先生に教わりながら夏休みの宿題をやりましょう。

講師 松本 巧さん

参加費 無料

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

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うえで開催します。皆さんのご協力をお願いします。

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、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。

問 (特非) じんけんネットすくも ☎ 090-9710-3321 (土・日・祝日を除く 9時～17時)

LINEでの
申込みも
受け付けます。



7月30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 7月30日(土) 14時～15時30分

内容 お祭りワッショイ

お祭りに関係ある物を楽しく作りましょう!!

講師 尾立 真紀さん

対象 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

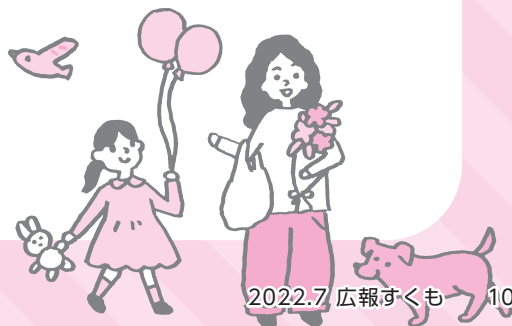
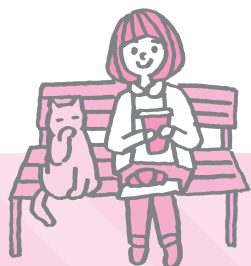
参加費 無料 申込 申込制(定員20名程度) 場所 正和隣保館

主催 (特非) じんけんネットすくも 後援 宿毛市

※新型コロナウイルス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 (土・日・祝日を除く 9時～17時)





みんなの 家 おうち

心も体もホッとできるあたたかい、安心安全な第3の居場所を提供する事業、イベントを行っています。開催予定は次のとおりです。

日時 毎週火・木曜日 13時～18時

場所 みんなの 家 おうち (中央1丁目1-30)

内容 【子どもから大人までの居場所】

赤ちゃん連れや地域の方など誰でも利用できます。スタッフと一緒に物づくりを楽しみませんか？宿題したり、遊んだり、お友達と一緒にどうぞ！

参加費 無料

主催 NPO 法人ゆめ・スマイル

後援 宿毛市

問 ゆめ・スマイル ☎ 090-4780-5706

7月16日(土) ゆめ・スマイルイベント お菓子のパロディ

おもしろ、おかしく、風変わりなお菓子たちが集まります。作品展&体験教室もあります。

日時 7月16日(土) 10時～12時

場所 宿毛まちのえき林邸

参加費 200円(先着20名)

講師 橋村 政海 さん

※新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、中止となる場合があります。

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

7月24日(日) 沖の島 アドベンチャーラン 2022

母島をスタートし、古屋野を經由して弘瀬をゴールとするコース(約7km)をカヌーツーリング。コースの途中では七ツ洞の洞窟探検やサンゴ群生地でのシュノーケリングなど、カヌーならではのポイントで沖の島の海を満喫しませんか。

開催日 7月24日(日) (予備日 8月28日(日))

内容 カヌーツーリング・シュノーケリング等(昼食付)

定員 15名(定員に達し次第締め切り)

参加費 大人 10,000円 小学生以下 6,000円

※新型コロナウイルス感染症のワクチンを3回接種済みであること、または開催日の前日以降の検体採取による抗原定性検査により陰性であることの証明が必要です。

※天候・コロナの影響により延期・中止となる場合があります。

問 沖の島観光協会事務局 ☎ 69-1001

7月16日(土) こども食堂 ゆめ

日時 7月16日(土) 12時～

場所 宿毛まちのえき林邸

※今月は林邸で開催です。お間違えないようご来店ください。

内容 毎月手作りのおいしいお弁当を用意しています。皆様のご来店をお待ちしています。

【7月のメニュー】

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

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

※アレルギー対策はしていません。

料金 お弁当 200円(予約制)

主催 NPO 法人ゆめ・スマイル(こども食堂ゆめ)

後援 宿毛市・サングリーンクリハラ・清宝寺

問 こども食堂ゆめ ☎ 090-5146-7529

7月27日(水) 水曜スマイルサロン

お茶しながらゆるく遊びませんか？

日時 7月27日(水) 10時～12時

場所 みんなの 家 おうち (中央1丁目1-30)

参加費 200円程度

※材料費等で金額が変わる場合もあります。

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



集中豪雨から身を守りましょう

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

近年、集中豪雨・ゲリラ豪雨・線状降水帯といった言葉をよく聞くようになりました。宿毛市でも昨年および平成 30 年 7 月に短時間で大量の雨が河川や用水路等に流れることで甚大な浸水被害を受けました。

集中豪雨による災害に対して身を守るための注意点

適切な避難の判断！

- 局地的大雨などは気象庁の観測網で捉えられず、自治体の緊急情報が間に合わないおそれがあります。「まわりが避難していないので大丈夫」「まだ大丈夫」と判断せずに早めに避難しましょう。

浸水・冠水場所を通るとき

- ヘルメットで頭を保護。運動靴を履き紐をきつく締めましょう。
- 道路が冠水すると側溝やマンホールに気づきにくく危険なため、長い棒などを杖代わりにして歩きましょう。
- 1 人では行動せず 2 人以上で行動しましょう。
- 歩行可能な水深の目安は約 50cm です。水の流れが速い場合は 20cm 程度でも歩行困難になります。少しでも危ないと判断した場合は無理をせず高所で救助を待ちましょう。



地震対策の補助制度

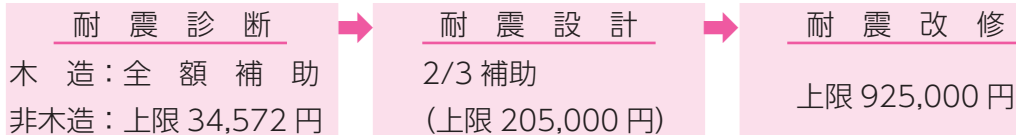
問 危機管理課 ☎ 62-1254

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

住宅の耐震化の支援

対象 昭和 56 年 5 月 31 日以前に着工された住宅の耐震化にかかる費用

補助額



ブロック塀対策の支援

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

補助額 1m あたり 20,500 円
(上限 400,000 円)

家具転倒防止器具取付の支援

対象 家具の転倒を防止する器具等の取り付け作業費および器具費

補助額 上限 30,000 円

津波避難タワー落成式

問 危機管理課 ☎ 62-1254

三浦公園津波避難タワー

日時 7月30日(土)
13時30分

駅前公園津波避難タワー

日時 7月31日(日)
13時30分

三浦公園および駅前公園に完成した津波避難タワーの落成式を開催します。



令和4年度国民健康保険税の改正

問 税務課 ☎ 62-1238

未就学児の均等割保険税の軽減措置

子育て世帯の負担軽減を図るため、国民健康保険に加入している未就学児（令和4年度分については平成28年4月2日以降に生まれた方）に関わる均等割を2分の1に軽減します。未就学児がいる世帯は一律に適用いたしますので、届出の必要はありません。

※所得が一定以下で軽減が適用される世帯は、未就学児の均等割をさらに2分の1にします。



所得が一定基準以下の軽減割合	未就学児軽減なし	未就学児軽減あり	未就学児軽減後の均等割の軽減割合
軽減なし世帯	28,000円	14,000円	5割軽減
2割軽減世帯	22,400円	11,200円	6割軽減
5割軽減世帯	14,000円	7,000円	7.5割軽減
7割軽減世帯	8,400円	4,200円	8.5割軽減

課税限度額の引き上げ

税制改正に基づき、令和4年度の国民健康保険税額を算出する際の課税限度額を改正します。

なお、国の限度額の引き上げに合わせた改正となります。

	医療給付費分	後期高齢者支援金分	介護納付金分	合計
改正前	63万円	19万円	17万円	99万円
改正後	65万円	20万円	17万円	102万円
差額	+2万円	+1万円	-	+3万円



水道メーター（量水器）取り替え

水道メーターの使用期限は、正確に計量する目的から、計量法により8年とされているため、有効期限内に無料で取り替えを行っています。今回は令和6年3月31日(日)までに有効期限を過ぎる水道メーターの取り替え作業を、次のとおり行います。

期間 7月1日(金)～令和5年1月31日(火) (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27の量水器 (例) A27-〇〇〇

※請負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。

※水道メーターの取り替え作業中は水道が使用できません(15分から30分程度)。

※取り替え作業はご不在の場合でも、取り替え可能な場合は施工させていただきます。その際は、取り替え済みのお知らせを郵便受けなどに入れておきます。

問 水道課 ☎ 62-1248



国民健康保険高齢受給者証の郵送

問 市民課 ☎ 62-1233

国民健康保険加入者で70歳以上74歳以下の方には、保険証とは別に国民健康保険高齢受給者証（以下「高齢受給者証」）を交付しています。高齢受給者証は毎年8月が更新時期となっているため、令和4年8月1日からの高齢受給者証を7月下旬に郵送します。

なお、**令和5年8月からは保険証と高齢受給者証が一枚になります。**

● 高齢受給者証とは

医療機関等を受診する際、窓口で保険証と一緒に高齢受給者証を提示することで、負担割合が次のとおりとなります。

区 分	自己負担割合
現役並み所得者（住民税の課税所得が145万円以上ある70歳以上74歳以下の国保被保険者がいる世帯の方）	3割
上記以外の方	2割

※自己負担割合は前年1月から12月の収入をもとにして判定。

高知県国民健康保険高齢受給者証	
有効期限	年 月 日
交付年月日	年 月 日
記号・番号	
世帯主	住 所
氏 名	
対家庭被保険者	氏 名
生年月日	年 月 日
一部負担金の割合	
発効期日	年 月 日
保険者番号並びに交付者の名称及び印	□□□□□□□□

後期高齢者医療の被保険者証

問 市民課

☎ 62-1233

高知県後期高齢者医療広域連合 ☎ 088-821-4526

10月1日からの窓口負担割合の見直しに伴い、令和4年度は**被保険者証を全員に2回交付**します。

1回目
若草色

7月下旬頃送付

8月1日から9月30日までの被保険者証（若草色）を送付します。

後期高齢者医療被保険者証 有効期間	
被保険者番号	
住 所	
氏 名	
生 年 月 日	性別
資格取得年月日	
資格喪失年月日	
交付年月日	
一部負担金の割合	
被保険者番号	□□□□□□□□
保 険 者 名	

2回目
水色

9月下旬頃送付

10月1日から令和5年7月31日までの被保険者証（水色）を送付します。

後期高齢者医療被保険者証 有効期間	
被保険者番号	
住 所	
氏 名	
生 年 月 日	性別
資格取得年月日	
資格喪失年月日	
交付年月日	
一部負担金の割合	
被保険者番号	□□□□□□□□
保 険 者 名	

※限度額適用・標準負担額減額認定証および限度額適用認定証については、令和5年7月31日有効期限のものを送付します。したがって、2回交付となりませんので、ご注意ください。

新型コロナウイルス感染症に伴う傷病手当金の支給

問 市民課 ☎ 62-1233



宿毛市国民健康保険および後期高齢者医療制度に加入している被用者（給与等の支払を受けている方に限る）で、新型コロナウイルスに感染した、または発熱等の症状があり感染が疑われた場合で、療養のため働くことができない方を対象に、傷病手当金を支給します。

支給を受けるためには申請が必要です。希望する場合は、必ず事前に電話でお問い合わせください。

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

支給額 直近の継続した3ヵ月間の給与収入の合計額を就労日数で割った金額×2/3×支給対象の日数

※給与等の全部または一部を受けることができる場合は、支給額が調整されます（支給されない場合もあります）。

適用期間 令和2年1月1日～当面の間に療養のため働くことができない期間

※入院が継続する場合等は、最長1年6ヵ月まで

※支給申請ができることとなった日から2年が経過すると時効となります。

必要書類 事業主等の証明

国民年金保険料免除等の申請

問 市民課 ☎ 62-1233

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

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

申請期間 令和4年度の免除等の受け付けは年7月1日（金）から開始され、7月分から令和5年6月分までの期間を対象として審査を行います。また、過年度分の申請ができる期間については、申請書を提出した月から2年1カ月前までさかのぼることができます。

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

- 持参物**
- 年金手帳または基礎年金番号通知書
 - 本人確認書類（マイナンバーカードや運転免許証など）
 - 雇用保険被保険者離職票等の写しまたは雇用保険受給資格者証の写し（退職・失業を理由とする場合に限る）

※本人または世帯主以外の方が手続きをする場合は一度お問い合わせください。



国民年金保険料の追納

問 幡多年金事務所
☎ 0880-34-1616（自動音声案内）

～国民年金保険料の免除期間・納付猶予期間がある方～

国民年金保険料の免除（全額免除・一部免除・法定免除※）、納付猶予、学生納付特例を受けた期間があると、保険料を全額納めたときと比べ、老齢基礎年金の年金額が少なくなります。そこで、将来受け取る老齢基礎年金の年金額を増やすために、10年以内であれば、これらの期間の保険料をさかのぼって納める（追納する）ことができる「追納制度」があります。

※障害年金を受けている期間や生活保護の生活扶助を受けている期間などは、本人からの届出により国民年金保険料が全額免除されます。これを法定免除といいます。

追納に関する注意事項

- 一部免除を受けた期間に、残りの納付すべき保険料を納付していない場合は、追納できません。
- 老齢基礎年金を受けられる方は、追納できません。
- 追納は、免除などを受けた期間のうち、原則古い期間の保険料から納めることになります。
- 追納するためには、申し込みが必要です。



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（自動音声案内）

日時 7月19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**をしてください。
ご予約はお早めに。

- 必要なもの**
- 年金手帳や基礎年金番号通知書または年金証書
 - 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

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、ご予約の際にお尋ねください。

新型コロナウイルス感染症による影響が長期化する中で、食費等の物価高騰等の影響を受け、家計が悪化し損害を受けた低所得の子育て世帯に対して支援を行うため給付金を支給します。

ひとり親世帯

対象者 平成 16 年 4 月 2 日（障害の状態にある場合は平成 14 年 4 月 2 日）以降に生まれたお子さんの養育者であって、以下のいずれかに該当する方

- ① 4 月分の児童扶養手当受給者の方【プッシュ型】（申請不要）
- ② 公的年金等を受給しており、4 月分の児童扶養手当の支給が全額停止の方
- ③ 新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変し、収入が児童扶養手当受給者と同水準となる方

※②③以外で、公的年金等受給や所得超過等の理由により児童扶養手当を申請していない方も対象

受付期間 7 月 1 日（金）～令和 5 年 2 月 28 日（火）※土・日・祝日、12 月 29 日～令和 5 年 1 月 3 日を除く

申請方法 福祉事務所窓口または郵送

必要な物 ● 認印

- 本人確認書類（マイナンバーカードなど）
- 申請者の通帳またはキャッシュカード
- 年金決定通知書等（②該当者のみ）
- 令和 3 年 11 月以降の収入が減少した月の給与明細や収入額がわかる書類（③該当者のみ）

※申請者の状況に応じて上記以外の書類が必要となる場合があります。事前にご相談ください。

支給額 児童 1 人あたり一律 5 万円

支給時期 申請後順次

※①該当者には 6 月下旬にプッシュ型で支給済みです。

その他の子育て世帯

対象者 平成 16 年 4 月 2 日（障害の状態にある場合は平成 14 年 4 月 2 日）以降に生まれたお子さん（令和 5 年 2 月末までに生まれた新生児含む）の養育者であって、以下のいずれかに該当する方

- ① 児童手当または特別児童扶養手当受給者で令和 4 年度住民税均等割が非課税の方【プッシュ型】（申請不要）
- ② 令和 4 年度分の住民税均等割が非課税である方
- ③ 新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変し、令和 4 年度分の住民税均等割が非課税の方と同様の事情にあると認められる方

受付期間 7 月 19 日（火）～令和 5 年 3 月 15 日（水）※土・日・祝日、12 月 29 日～令和 5 年 1 月 3 日を除く

申請方法 福祉事務所窓口または郵送

必要な物 ● 認印

- 本人確認書類（マイナンバーカードなど）
- 申請者の通帳またはキャッシュカード
- 令和 4 年 1 月以降の収入が減少した月の給与明細や収入額がわかる書類（③該当者のみ）

※申請者の状況に応じて上記以外の書類が必要となる場合があります。事前にご相談ください。

支給額 児童 1 人あたり一律 5 万円

支給時期 申請後順次

※①該当者には 7 月上旬にプッシュ型で支給予定です。

臨時特別給付金について

問 福祉事務所 ☎ 62-1240

新型コロナウイルス感染症の影響が長期化する中、国民の生活を支援する取り組みの一つとして、住民税非課税世帯に対し1世帯当たり10万円を支給します。

対象世帯 6月1日(水)時点で宿毛市に住民登録があり、**新たに世帯全員の令和4年度住民税均等割が非課税となった世帯**

※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。
※すでに非課税世帯等に対する臨時特別給付金を受給済みの世帯は対象外です。



申請方法

① 世帯の全ての方が、令和3年中の収入に係る住民税の申告が済んでいる場合

7月上旬頃に福祉事務所から給付内容や確認事項が書かれた確認書が届きますので、中身を確認して返信してください。

申請期限 発送日から3カ月以内

② 世帯の中に、令和3年中の収入に係る住民税の申告が済んでいない方がいる場合

税務課にて住民税の申告を済ませたあと、福祉事務所の窓口にて、直接または郵送で申請してください。

必要書類 ●申請者の本人確認書類(マイナンバーカードなど)の写し

●申請者の受取口座確認書類(通帳など)の写し

申請期限 10月31日(月)

児童福祉医療費助成制度の申請

問 福祉事務所 ☎ 62-1240

6月1日より、児童福祉医療費助成制度の対象年齢がこれまでの中学校修了前から18歳年度末の児童に拡充となりました。申請がお済みでない方は、早めの申請をお願いします。

対象者 平成16年4月2日から平成19年4月1日生まれの児童

※修学の都合で宿毛市以外に住民票をおいている児童を含む。

必要な物 対象児童の健康保険証



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)

●すうがくでせかいをみるの

ミゲル・タンコ 作 / 福本 友美子 訳
ほるぷ出版



うちの家族には、みんなそれぞれ好きなことがある。好きなことがあるっていいな。わたしの好きなことは…。数学が大好きな主人公の、「すき」の気持ちがあふれる絵本。本に出てくる形や数も探してみよう。

●せかいのくにでいただきます!

野村 たかあき 作・絵
講談社

●らんらんランドセル

モリナガ ヨウ 著 / めくるむ

●ヒロスエの思考地図 しあわせのかたち

広末 涼子 著
宝島社



哲学者が残した言葉や尊敬する女性たちの言葉を、広末涼子が自らセレクトし、これまでの出来事や日常でのシーンを交えながら、自身の思いを綴った書き下ろしエッセイ集。自身で撮影した日常の写真や、執筆風景等の写真も収録。

●田中角栄がいま、首相だったら

田原 総一郎 著 / 前野 雅弥 著
プレジデント社

●くるまの娘

宇佐見 りん 著 / 河出書房新社

65歳以上の方の介護保険料額

令和4年度の保険料額は次の表のとおりです。前年中の所得等に基づいた所得段階に応じて保険料を決定します。7月上旬に保険料額決定通知書がお手元に届きますので内容をご確認ください。

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

*① 所得要件の世帯状況は対象の年度の4月1日時点のもので判定されます。ただし、年度途中で資格取得した方はその資格取得した日（65歳になった方は誕生日の前日、市外から転入した方は転入日）となります。また、所得の金額に給与所得または公的年金等にかかる雑所得が含まれる場合は、その合計の額から10万円を控除して判定します。（控除後の額が0円を下回る場合は、0円とします。）

*② 低所得者の保険料軽減を強化するため、従来からの公費負担とは別枠で公費が投入され、保険料基準額に対する割合が、第1段階で0.5から0.3に、第2段階で0.75から0.5に、第3段階で0.75から0.7に軽減されています。

●保険料は65歳になった月（誕生日の前日が属する月）から計算されます。

納付方法

特別徴収（年金からの天引き）＜年金が年額18万円以上の方＞

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

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

普通徴収（納付書や口座振替にて納付）

- 年金が年額18万円未満の方
- 年度の途中で65歳になった方
- 年度の途中で年金の受給が始まった方
- 年度の途中で他の市町村から転入した方
- 年度の途中で所得段階の区分が変更となった方
- 年金を担保にお金を借り入れている方 など

※通常納期は7月から2月まで、全8期（8回払い）です。ただし年度途中で被保険者となった場合は納期が短くなることや、3月や4月などの随時納期となることがあります。



介護保険負担限度額認定証の申請手続きについて

介護老人福祉施設〔特別養護老人ホーム〕、介護老人保健施設、介護医療院（介護療養型医療施設）や短期入所生活介護および短期入所療養介護〔ショートステイ〕を利用する方の食費・居住費について、申請により低所得の方への助成を行っています。

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

申請場所 長寿政策課介護保険係

- 持参物**
- 介護保険被保険者証
 - 認定証（交付を受けている方のみ）
 - 通帳等の写し（必ず記帳をして最新の状況にしてください）

※配偶者がいる方は配偶者の通帳等の写しも添付してください。



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

※介護老人福祉施設〔特別養護老人ホーム〕と短期入所生活介護を利用した場合は（ ）内の金額

*①別世帯に配偶者がいる場合は、別世帯の配偶者も市町村民税非課税である必要があります。

*②預貯金額について、第2号被保険者（40歳以上64歳以下）の場合、1,000万円（2,000万円）以下です。

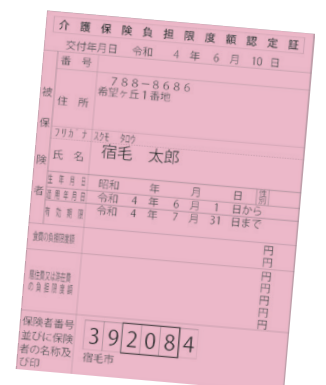
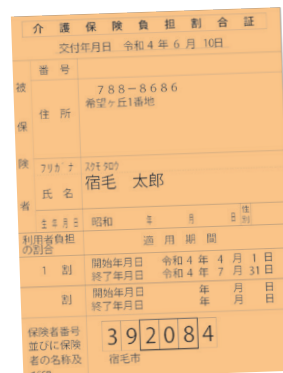
- 注意点**
- 要介護認定を受けた場合は、申請日（申請書を受理した日）の属する月の初日からの適用となります。遡って適用することはできません。郵送の場合は消印日で判断します。
 - 不正受給に対して、それまでに受けた給付額の返還に加え、加算金（給付額の最大2倍）が課される場合があります。

介護保険負担割合証

要介護認定を受けた方に利用者の負担割合を示す証（オレンジ色）を交付します。介護保険のサービスを利用する時に必要となりますので、介護保険証と一緒に保管し、2枚一緒に事業所や施設にご提出ください。

有効期間 8月1日～令和5年7月31日

※毎年7月上旬頃に負担割合証を送付します。



～地域でみんなフレイル(※) 予防・介護予防～

『いきいき百歳体操』で集まることで「みんなとおしゃべりが楽しみ」「生きがいのひとつ」といった声が聞かれています。地域の方や仲の良い方とグループを始めませんか。

おもりを使い体操を週1回以上継続することで筋力がつき、日常生活動作が楽にできるようになります。「坂道を歩くのが楽になった」「イスからの立ち上がりが楽になった」など効果を実感される方も多く、実際に体操前後の体力測定結果でも効果が見られています。



↑おもりの写真



↑体操支援の写真

週に1～2回、集会所など、身近で誰でも気軽に行ける場所で行われています。(4月末時点 49グループ)

●以下の条件を満たすグループに体操支援をします。

① 週1回または週2回実施ができる。

② 5名以上の参加者がいる。地区の誰でも参加ができる。

③ 体操を3カ月以上続けることができる。

※フレイルとは…加齢や疾患、活動不足等により身体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった、**虚弱な状態**を言います。

☀ みんなで熱中症を予防しよう！ ☀

宿毛市では、6～9月にかけて熱中症で救急搬送された人が令和2年は23人、令和3年は18人いました。その多くは65歳以上の高齢者ですが、10代から50代までの方も数人います。

そこで、この時期に多い熱中症とその予防法についてお知らせします。

熱中症とは

高温多湿な環境に長い時間いることで、体温の調節がうまくできなくなった状態。症状として、めまい、頭痛、顔のほてり、身体のだるさ、筋肉のけいれん、吐き気などが起こる。

予防法

- のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をする。
 - ・ 1時間ごとにコップ1杯、1日あたり1.2Lを目安に。
 - ・ 入浴前後、起床後にも水分を補給する。
 - ・ 大量に汗をかいたときは、塩飴や梅干しなどで塩分も補給する。
- ※水分・塩分制限がある方は、かかりつけ医師に相談しましょう。
- 昼夜を問わずエアコンを使用する。(扇風機や換気扇を併用すると空気が循環しやすい。)
- 涼しい服装を心がけ、日傘、帽子などを活用する。
- 屋外で他者と十分な距離がとれているときは、マスクを外して過ごす。
- 畑作業などに、少しでも体調が悪くなら、涼しい場所や日陰へ移動する。
- 気温・湿度の高い日は不要不急の外出をできるだけ避ける。



暑さに備えたからだづくり・フレイル予防が大切

高齢者、子ども、持病のある方、肥満の方、障がい者等は熱中症になりやすい方々です。無理のない程度に運動をすることで、暑さからからだを慣らしていきましょう。

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
12 金	宿毛文教センター	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	

1歳6か月児、3歳児健康診査

対象児に個人通知します

日	場 所	受 付 時 間
3 水	宿毛文教センター	12:15 ~ 13:35

成人保健

【セットけんしん】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
17 水	宿毛文教センター	予約制（午前のみ）	予約制
18 木		予約制（午前のみ）	予約制

肺がん検診および結核検診

日	場 所	受 付 時 間
17 水	宿毛文教センター	8:00 ~ 8:40
	呼崎集会所	9:00 ~ 9:10
	山崎屋駐車場（湊）	9:20 ~ 9:35
	伊与野教員住宅付近	9:45 ~ 10:10
	すくも湾漁協大海支所	10:25 ~ 10:55
	宿毛文教センター	13:00 ~ 13:30
	すくも湾漁協内外ノ浦支所	13:50 ~ 14:20
	旧田ノ浦消防屯所前	14:35 ~ 14:55
18 木	宿毛文教センター	8:00 ~ 8:40
	宿毛文教センター	13:00 ~ 13:30
	すくも湾漁協栄喜支所	14:00 ~ 14:50
	小筑紫消防屯所前	15:10 ~ 15:30

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	-
胃がん検診	5月31日（火）
大腸がん検診	6月7日（火）回収分
前立腺がん検診	5月31日（火）
乳がん検診	5月31日（火）

心の健康相談

- 健康推進課 健康指導係 ☎ 62-1235
- 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

健診センターでセットけんしんが受診できます

宿毛市国民健康保険加入の皆さん限定で、健診センターで特定健康診査とがん検診を実施します。**特定健診受診が必須です。**

【健診（検診）の詳細】

日 程	受 付 時 間	定 員	締 切 日
8月10日（水）	14:00 ~ 14:30	各日30名	7月13日（水）
10月26日（水）			10月5日（水）
12月21日（水）			11月30日（水）

健診（検診）名	国民健康保険加入者	料 金	検 査 方 法
特定健康診査	40歳以上の方	無 料	血 液 検 査 尿 検 査 等
前立腺がん	40歳以上男性	2,310円	血 液 検 査
肺 が ん （ 結 核 ）	40歳以上65歳未満の方	200円	レ ン ト ゲ ン
	65歳以上の方	無 料	
大 腸 が ん	40歳以上の方	200円	検 便
乳 が ん	40歳以上の女性（2年に1回）	900円	マンモグラフィー

※健康推進課にて予約必須。

問 健康推進課 ☎ 62-1235

映画「ひまわり」 上映

～ウクライナ支援チャリティー上映会～

日時 7月31日(日)

① 10時30分 ② 13時30分 ③ 16時30分

場所 宿毛文教センター

連日報道されるウクライナの人たちを支援するため、国際ソロプチミスト幡多認証30周年記念事業として映画「ひまわり」の上映会を行います。

この上映会では、会場に設置した募金箱と入場料収益から上映会にかかる経費を差し引いた全額を「ウクライナ支援募金」に寄付します。

料金 大人1,000円 高校生以下500円

チケット取り扱い場所

- 宿毛文教センター ● ベティーズ英会話学習塾 ● 喫茶さくら
- はなや ● さわか薬局 ● 河野生花店 ● フローリストみどり ● よりおか仏具店 ● パティスリー SAIGO
- 白木保険事務所(四万十市) ● 久米建設(大月町) ● 下元調剤薬局清水店(土佐清水市)
- みはらのじまんや(三原村) ● ハッピー美容室(三原村)

※マスク着用、検温など新型コロナウイルス感染症の予防と対策を行います。

主催 国際ソロプチミスト幡多

後援 宿毛市・四万十市教育委員会・土佐清水市教育委員会

問 宿毛文教センター ☎ 63-2618 国際ソロプチミスト幡多 下元 かおる ☎ 090-8695-4069



(C) 1970-COMPAGNIA CINEMATOGRAFICA CHAMPION (IT) -FILMS CONCORDIA (FR) -SURF FILM SRL, ALL RIGHTS RESERVED.

(仮称) 京都看護大学四万十看護学部説明会

四万十看護学部(令和5年4月設置構想中)の説明会を開催します。京都看護大学が目指す人物像や教育課程、カリキュラム(授業、実習)、学生生活、奨学金制度の説明や個別相談を予定しています。予約制となりますので、問い合わせ先から申し込みをお願いします。

四万十看護学部の概要について

開設時期 令和5年4月(予定)

開設場所 四万十市下田

入学定員 80名(4年制・男女共学)

取得学位 学士(看護学)

取得資格 看護師国家試験受験資格

※設置計画は、予定であり、今後内容に変更が生じる可能性があります。

問 京都看護大学
四万十看護学部設置室
京都市中京区壬生東高田町1-21
☎ 075-311-0123
FAX 075-311-2002
申し込みフォーム



四万十市会場

7/23(土)・8/27(土)・9/17(土)
各13:00~15:00

会場 四万十看護学院

〒787-0771 高知県四万十市有岡字石場2252-1
TEL 0880-31-1340

高知市会場

7/24(日)・8/28(日)・9/18(日)
各13:00~15:00

会場 高知城ホール

〒780-0850 高知県高知市丸の内二丁目1番10号
TEL 088-822-2035

7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	
1	金	特別展示「宿毛の近現代教育史」～8月31日	8:30	宿毛文教センター	宿毛歴史館 ☎ 63-5496	
2	土	宿毛!!ワクワクたいけんひろば(トールペイント教室)	10:00	手代岡隣保館	(特非) じんけんネットすくも ☎ 090-9710-3321	
		子ども将棋教室	9:00	宿毛文教センター	中央公民館 ☎ 63-2618	
		宿毛の歴史講座 1	13:30	土佐藩の教育 - 藩校の変遷 - 宿毛の近現代教育史	宿毛歴史館 ☎ 63-5496	
西日本選手権大会 幡多予選(軟式野球)	9:00	宿毛市野球場		総合運動公園 ☎ 66-1467		
4	月	ふれあい保育(リトミック、プール遊び)	10:00	宿毛幼稚園	宿毛幼稚園 ☎ 63-2914	
5	火	社会を明るくする運動	中学生弁論大会	13:30	宿毛文教センター	市民課 ☎ 62-1233
			総決起集会	15:30		
10	日	西日本選手権大会 幡多予選(軟式野球)	9:00	宿毛市野球場	総合運動公園 ☎ 66-1467	
		「部落差別をなくする運動」強調句間記念講演	9:30	宿毛文教センター	人権推進課 ☎ 62-1258	
11	月	ふれあい保育(リトミック、プール遊び)	10:00	宿毛幼稚園	宿毛幼稚園 ☎ 63-2914	
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 ☎ 62-1233	
15	金	生きがい大学さくら学園 講演	13:30	宿毛文教センター	長寿政策課 ☎ 62-1234	
16	土	こども食堂 ゆめ	12:00	宿毛まちのえき林邸	こども食堂ゆめ ☎ 090-5146-7529	
		ゆめスマイルイベント「お菓子のパロディ」	10:00	宿毛まちのえき林邸	ゆめ・スマイル ☎ 090-4780-5706	
		第20回だるま夕日宿毛カップ陸上競技大会 第3回幡多地区陸上競技記録会	9:30	宿毛市総合運動公園	総合運動公園 ☎ 66-1467	
18	日	宿毛の歴史講座 2	13:30	宿毛文教センター	宿毛歴史館 ☎ 63-5496	
		宿毛小・中学校のルーツをたどる	15:30	宿毛市総合社会福祉センター	魂源堂 -KONGENDO- ☎ 0744-54-5531	
		和太鼓集団 倭-YAMATO- 日本ツアー 2022 宿毛公演	8:30	大島公園他	産業振興課 ☎ 62-1243	
19	火	出張年金相談(予約制) ※予約は幡多年金事務所へ	9:30	市役所	幡多年金事務所 ☎ 0880-34-1616 (自動音声案内)	
			13:00			
20	水	ほっと広場*南~母推(ぼすい)さんの事業	10:00	宿毛市総合社会福祉センター	健康推進課 ☎ 62-1235	
		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	子ども陶芸教室(絵付け体験)	13:30 15:00	宿毛文教センター	宿毛歴史館 ☎ 63-5496	
		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 ☎ 62-1235	
		通学路安全の日「三木の日」	7:00	市内全域	青少年育成センター ☎ 63-4197	
23	土	ミズノサマーカップ(サッカー) (~25日)	9:00	宿毛市総合運動公園	生涯学習課 ☎ 62-1245	
24	日	沖の島アドベンチャーラン 2022		沖の島	沖の島観光協会事務局 ☎ 69-1001	
		休日市税納付窓口開設日	9:00	税務課	税務課 ☎ 62-1239	
25	月	子ども陶芸教室(絵付け体験)	13:30	宿毛文教センター	宿毛歴史館 ☎ 63-5496	
			15:00			
26	火	Blue Wave カップ(サッカー) (~28日)	9:00	宿毛市総合運動公園	生涯学習課 ☎ 62-1245	
		お料理教室「昭和のおかしをつくろう」	13:30	宿毛文教センター	宿毛歴史館 ☎ 63-5496	
		一日行政相談	13:00	宿毛文教センター	総務課 ☎ 62-1253	
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 ☎ 62-1233	
30	土	宿毛!!ワクワクたいけんひろば(一日塾)	10:00	正和児童館	(特非) じんけんネットすくも ☎ 090-9710-3321	
		しげちゃんち ~障害のある子どもとその家族みんなで楽しもう~	14:00	正和隣保館	手代岡児童館 ☎ 66-0756	
31	日	第64回 宿毛市人権教育研究大会	9:30	宿毛市総合社会福祉センター	生涯学習課 ☎ 62-1245	

休日市税納付窓口開設日			
月	日	場所	開設時間
7	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。			

高知けいば パルス宿毛	7月	2・3・9・10・17・18・23・24・30・31
	8月	6・7・20・21・27・28

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

納付は **口座振替・コンビニ納付** が便利

～宝くじの社会貢献広報事業～

立体万華鏡づくり

アートワークショップ 7月30日土

1回目 11:00~12:00

2回目 13:00~14:00

親子でつくろう！ 立体万華鏡

講師

なかひら じゅんこ



夢広がる
創造の世界へ

場所

宿毛文教センター
参加費無料

但し、整理券が必要です
※宝くじのコミュニティ助成事業で
実施されているので、入場料は
無料となっています。



講師

田村 祐子

親子で
ご観賞
ください

砂が紡ぎ出す 感動の世界をお楽しみ下さい。

8月6日土 サンドアート魔法の美術館

～姿を変える砂の物語～

13:30~15:00 (開場 13:00)

主催 宿毛市・宿毛市教育委員会
対象 保幼小中高校生と家族
問い合わせ先 宿毛市立中央公民館
☎0880-63-2618

※整理券は、7月4日(月)8時30分から宿毛市立中央公民館で配布します。

※1枚の整理券で家族全員が参加できます。整理券をお渡す際、氏名・連絡先・参加人数をお聞きさせていただきます。

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

※新型コロナウィルスの影響により、中止する場合があります。

宝くじ 街に元気を。
あなたに夢を。



宝くじのコミュニティ助成事業で実施できるため、参加費は無料になります。但し、整理券が必要です。

人のうごき 人口 19,337(-22) 男 9,096(-5) 出生 11 転入 35
(R4.6.1 現在) 世帯 9,967(-6) 女 10,241(-17) 死亡 29 転出 39

UD FONT

広報すくもはお年寄り・障害者・外国の方にも読みやすいUDフォントを使用しています