

広
報

すくも

2022.10月号

P2

井筒親方化粧まわしの贈呈

P22-23 すくもグラベル・
まんぷくライド 2022 &
すくもサイクル
フェスティバル 2022

2年ぶりに『市民祭宿毛まつり』を盛大に開催します！
写真は第17回「宿毛湾だるま夕日及び宿毛の四季」フォトコンテスト
銀賞 中川八千代さんの「宿毛秋華火」です。

図書の寄贈

問 坂本図書館 ☎ 63-2654

宿毛市出身の森田 勇造 様より、ご本人が50年以上にわたり世界142か国を探訪された、当時の貴重な写真を解説とともに掲載した図書8冊を坂本図書館に寄贈していただきました。ありがとうございました。

ご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、郷土資料室に配架となります。

寄贈図書「古き良き時代のオセアニア」
「ユーラシア大陸横断鉄道の旅」 ほか



井筒親方 化粧まわしの贈呈

問 企画課 ☎ 62-1255



8月17日(水)市役所にて元 関脇豊ノ島関で現 井筒親方から化粧まわしの贈呈式が行われ、宿毛市・高知県立宿毛高校にそれぞれ1枚ずつ、現役時代に使用された化粧まわしを贈呈していただきました。

現役時代の豊ノ島関の活躍ぶりを思い出させる大変貴重な化粧まわしで、やなせ たかし 氏のデザインや、母校である宿毛高校の校章があしらわれています。

ご寄贈いただきありがとうございました。今後のご活躍を、宿毛市民一同応援しています。

贈呈していただいた化粧まわしは、市役所庁舎1階に展示していますので、ご来庁の際はぜひご覧ください。

ヘルメット無償配布

問 学校教育課 ☎ 62-1246

宿毛市では「自転車を活用したまちづくり事業」の一環として、小学校入学を機にヘルメットを無償配布しています。今年度も令和5年度入学の新1年生へ自転車の安全利用や着用の促進を図るため、サイズ調整可能なヘルメットを配布します。

対象 市内在住で令和5年度の新小学1年生

- 市内の保育園・幼稚園に通園されているお子さん
園を通じて配布時期等を連絡します。
- 市外の保育園に通園されているお子さん、または保育園等に通われていないお子さん
学校教育課までお問い合わせください。



お詫びと訂正 広報すくも 2022.9月号

9月1日(木)発行広報すくも2022.9月号の冊子の24ページ(裏表紙)に誤りがありました。お詫びして訂正します。
※宿毛市HPに掲載している広報は誤りはありません。

【誤】	【正】
●「新型コロナウイルス感染症対策にご協力ください」について 「ビュースポットでは、事前の場所取り・飲食・喫煙を禁止いたします。ビュースポットでの出店はありません。また出店を行う事も禁止いたします。」	→ (記載なし)
●「激辛ホットドッグ大食い対決」について 「集まれ！フードファイター！」および「応募締切●月●日」	→ (記載なし)
●「今年も豪華景品が当たる 協賛券販売中！！」について 「特別賞 フジ商品券5万円〔新日電熱工業(株)様提供〕の記載漏れ	
●スケジュールについて 9日(日)【海風公園】の「21:00 会場閉鎖(全ての照明を落とします)」	→ (記載なし)

市民祭宿毛まつりについて 問 市民祭宿毛まつり実行委員会 ☎ 63-3484

広報すくも2022.9月号について 問 企画課 ☎ 62-1255

第76回高知県中学校総合体育大会・ 第60回四国中学校総合体育大会 結果報告 (ベスト8以上)



問 学校教育課 ☎62-1246

7月2日(土)～24日(日)に開催された高知県中学校総体に、宿毛市から12種目136人が出場し、日頃の練習の成果を発揮しました。空手「形の部」女子1年生、水泳男子100m自由形の2種目で1位になるなど輝かしい成績をおさめました。

うち6種目25人が7月31日(日)～8月11日(木・祝)に開催された四国総体に出場しました。

高知県中学校総合体育大会結果

陸上	男子1年生 100m	5位	有田 知広 (片島中)
	男子1年生 100m	7位	澤田 敏 (宿毛中)
	男子 400m	5位	新谷 廉人 (片島中)
	男子2年生 1500m	4位	竹村 碧維 (片島中)
	男子3年生 1500m	6位	茨木 海音 (片島中)
	女子2年生 1500m	6位	前田 凜乃 (宿毛中)
	女子3年生 1500m	2位	嵐 花 (宿毛中)

柔道	男子団体	2位	宿毛中学校
	男子個人 55kg級	3位	中平 士愛 (宿毛中)
	男子個人 60kg級	3位	岸本 河威利 (宿毛中)
	男子個人 73kg級	2位	松永 戴輝 (宿毛中)
	男子個人 73kg級	3位	上岡 吟偲朗 (宿毛中)

ソフト バドミントン	女子団体	ベスト8	宿毛中学校
	女子個人	3位	石黒 華暖・長尾 心音 (宿毛中)
	女子個人	ベスト8	長岡 杏・長岡 里奈 (宿毛中)

ソフト テニス	男子団体	4位	東中学校
	男子個人	6位	加納 飛羽、楠 悠牙 (東中)
	女子個人	5位	西岡 佑望、濱田 真莉菜 (東中)

水泳	男子 50m自由形	2位	井上 大知 (宿毛中)
	男子 100m自由形	1位	井上 大知 (宿毛中)
	男子 200m自由形	4位	岡崎 利大 (宿毛中)

空手	「形の部」女子1年生	1位	濱田 侑来 (片島中)
	「形の部」女子2年生	4位	蒲原 結愛 (片島中)

相撲	団体	3位	片島中学校
	学年別個人	3位	伊与田 航希 (片島中)

野球	軟式	ベスト8	東中学校
----	----	------	------



バレー ボール	女子	ベスト8	片島中学校
------------	----	------	-------



四国中学校総合体育大会結果

陸上	女子3年 1500m	5位	嵐 花 (宿毛中)
----	------------	----	-----------

水泳	男子 100m自由形	2位	井上 大知 (宿毛中)
----	------------	----	-------------

相撲	団体	3位	片島中学校
----	----	----	-------

小学生が全国大会で活躍

問 生涯学習課 ☎62-1245



7月30日(土)～31日(日)に東京都で開催された第39回全国少年少女レスリング選手権大会にすくもレスリングクラブから9名出場し、小学3年生33kg級で濱田 虎太郎 君が第2位、小学5年生女子48kg級で宮本 彩羽 さんが第2位、小嶋 望心 さんが第3位になりました。

今後のさらなる活躍に期待します。

金婚夫婦のご祝福

問 企画課 ☎ 62-1255

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

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

※令和 4 年度宿毛市金婚夫婦表彰式・高知新聞社等主催の金婚夫婦祝福式典は、新型コロナウイルス感染症拡大に伴い、開催が中止となりました。

表彰を受けられたご夫婦（順不同・敬称略）

上岡 清宏・要子	川村 芳久・美恵子
北原 道廣・千代美	小松 太・玉美
高橋 義則・千香子	高見 邦彦・美子
中村 良夫・スズヨ	西村 直樹・久美
東 豊喜・陽子	菱田 征夫・かず子
福井 眞弘・一二美	福島 八州輝・佐代子
増田 全英・五十鈴	宮本 毅・ひとみ
宮本 政人・榮子	山本 和男・利子
吉田 紀雄・優子	



左が福井さんご夫婦、右が増田さんご夫婦の写真です。

デジタル写真教室 参加者募集

問 中央公民館 ☎ 63-2618

スマートフォンからミラーレスカメラ、コンパクトカメラ、一眼レフまで、デジタルカメラの種類を問わずご参加いただける写真教室です。写真に興味のある方はぜひご参加ください。

日時 10月31日（月）13時30分～17時

場所 宿毛文教センター2階 会議室1 **参加費** 200円

講師 田村 昌之 さん

内容 「写真の秋、宿毛の自然を撮ってみよう」

参加者は宿毛文教センターに集まり、松田川河川敷、可動堰に移動して風景や植物を撮影します。その後、撮影した写真をプロジェクターで投写またはプリントアウトします。

対象者 18歳以上の方 **定員** 5名

持参物 スマートフォンまたはデジタルカメラ

申込 電話で申し込み（※定員に達し次第締切）

※マスクの着用や手洗い、アルコール消毒等の感染症予防対策にご協力ください。



宿毛市戦没者追悼式

問 福祉事務所 ☎ 62-1240

宿毛市では、先の大戦で亡くなられた多くの犠牲者のご冥福をお祈りし、恒久の平和を祈念するため、「令和 4 年度宿毛市戦没者追悼式」を行います。参列を希望される方は、各地区遺族会または福祉事務所までお問い合わせください。

日時 11月22日（火）10時30分～

場所 宿毛文教センター1階 多目的ホール

申込 不要

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、席の間隔を広く設けます。

※ご来場の際はマスクの着用、手指消毒、検温および受付での氏名の確認について、ご協力をお願いします。

※当日、発熱等により体調がすぐれない時は、ご来場を控えるようお願いいたします。

※今後の感染症拡大状況によっては、さらに見直しを行う可能性があります。



宿毛市人権啓発講演会

問 (特非) じんけんネットすくも
☎63-2254(土・日・祝を除く9時～17時)

元 高知県知事の橋本 大二郎 さんをお招きし、これからの人権政策とその取り組みについて講演していただきます。

演題「これからの人権政策と取り組み」

日時 10月29日(土) 開場：14時 開演：15時

場所 宿毛文教センター1階 多目的ホール 講師 橋本 大二郎 さん

入場料 無料 定員 300名(先着順)

※新型コロナウイルス感染対策としてマスクの着用、入場の際手指の消毒と検温をお願いします(体温が37.5度以上ある方は参加をお断りします)。

※参加者全員の「お名前」「住所」「電話番号」を控えさせていただきます。新型コロナウイルス感染症発生時の連絡用として保管し、それ以外の用途で使用することはありません。

※新型コロナウイルス感染症等の影響により講演の中止、または延期になる場合には、宿毛市および(特非) じんけんネットすくも HP にてお知らせします。

主催 宿毛市



絵本「やさしいかいじゅう」の世界に触れてみよう

絵本作家 ひさまつ まゆこ さんをお招きし、読書講座を開催します。

「やさしいかいじゅう」等を創作された時の思いなどをお話ししていただきます。読み聞かせやボランティアに興味のある方はぜひご参加ください。

日時 10月22日(土) 13時30分～15時

場所 宿毛文教センター2階 視聴覚室

講師 絵本作家 ひさまつ まゆこ さん

参加料 無料 定員 20名 申込 電話または坂本図書館窓口

※新型コロナウイルス感染症の感染状況により、中止となる場合があります。



問 坂本図書館 ☎63-2654

第50回 宿毛市芸術祭

問 生涯学習課 ☎62-1245

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

日時 11月6日(日) 13時～(開場12時)

場所 宿毛文教センター1階 多目的ホール

入場料 300円

※事前にチケットを購入する場合は生涯学習課までご連絡ください。

※新型コロナウイルス感染症の感染状況により、中止となる場合があります。

パブリックコメントの募集

問 企画課 ☎62-1255

「第2期れんけいこうち広域都市圏ビジョン(案)」について、市民の皆さんのご意見を募集します。いただいたご意見は宿毛市ホームページで公表し、ビジョン策定に向けた参考とさせていただきます。

※ご意見は日本語の文章で、住所・氏名・電話番号を記入してください。 ※書式の定めはありません。

※口頭や電話でのご意見の受付は行いません。 ※個々のご意見への直接回答は行いません。

※ご意見を公表する際、氏名等は公表しません。

提出期間 10月12日(水)～11月11日(金) 必着 提出方法 直接持参・郵送・FAX・メール・電子申請

閲覧場所 企画課、各支所、宿毛市 HP (<https://www.city.sukumo.kochi.jp/docs-05/31708.html>)

提出先 〒788-8686 宿毛市希望ヶ丘1番地 宿毛市役所企画課

☎62-1255 FAX 62-1274 ✉kikaku@city.sukumo.lg.jp



第58回 宿毛市美術展覧会

問 中央公民館 ☎ 63-2618

今年も宿毛市美術展覧会を開催します。力作の数々を展示していますので、たくさんの方のご鑑賞をお待ちしています。

会期 10月7日(金)～11日(火)
9時～18時(最終日は13時まで)

会場 宿毛文教センター

部門 日本画・洋画・書道・写真・工芸 **入場料** 無料

※新型コロナウイルス感染対策のため、ご来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。

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

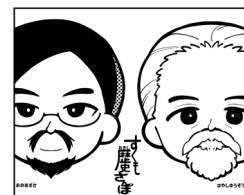


史跡を巡るスタンプラリー

問 宿毛歴史館 ☎ 63-5496

宿毛歴史館では、7月に配布した「歴史館パスポート」を持っている市内の小・中学生を対象に、宿毛の史跡や歴史を楽しく学べるクイズ&スタンプラリーを開催します。

宿毛文教センターを中心に2時間ほど、史跡を歩いて巡りながらクイズに答えてスタンプを集めます。参加される方にはスタンプラリーに必要なトートバッグなどを配布します。2日間に分けて開催し、両日参加ですべて揃いますので、ぜひご参加ください!



日時 各日 10時～12時

●第1ステージ 10月15日(土)おのあずさコース ●第2ステージ 10月29日(土)はやしゆうぞうコース

集合場所 宿毛文教センター 正面入り口

申込 インターネットもしくは電話

※定員に達し次第、締め切ります。

参加費 無料

配布 ●スタンプ台紙や資料を入れる宿毛歴史館特製トートバッグ(期間中1人1個のみ)
●宿毛の人材レア缶バッジ(それぞれ違う絵柄を各ステージ1個)

対象 「歴史館パスポート」を持っている市内の小・中学生

※小学校1～3年生は保護者の同伴をお願いします。

※「歴史館パスポート」は宿毛歴史館で再発行できます。

定員 各ステージ 20名

※いずれか一方のみの参加もできます。

インターネット申込



地域振興券の受け取りがまだの方

問 商工観光課 ☎ 62-1242

7月1日現在における宿毛市住民基本台帳に登録されている方々を対象に、市内の取扱店舗で使用できる5,000円分の地域振興券をお配りしましたが、様々な理由によりお渡しができず、郵便局での保管期限を過ぎたものは、市役所へ返送されています。

受け取りを希望される方は、商工観光課へご連絡のうえ、次のものをご持参ください。

ご本人が受け取りに来られる場合

- ご本人の顔写真付き身分証明書(マイナンバーカード、運転免許証等)

ご本人と同一世帯の親族(代理人)が受け取りに来られる場合

- 委任状
- 代理人の顔写真付き身分証明書(マイナンバーカード、運転免許証等)

ご本人と別世帯の親族(代理人)が受け取りに来られる場合

- 委任状
- 代理人の顔写真付き身分証明書(マイナンバーカード、運転免許証等)
- ご本人との関係性が確認できる書類(戸籍謄抄本等)

※委任状の様式は、宿毛市HPからダウンロードしてください。(任意様式可)





第27回 宿毛市オールドパワー文化展・女のまつり

60歳以上のシルバー世代の芸術愛好家による工芸、日本画・洋画等、書道、写真、俳句・短歌・川柳等の作品展と女のまつり（歌や踊りなどの芸能発表会）を行います。

力作の数々や芸能発表をご期待ご来場ください。

作品展

日時 10月21日（金）～23日（日）
9時～17時（最終日は16時まで）

場所 宿毛文教センター **入場料** 無料

※新型コロナウイルス感染対策のため、ご来場の際にはマスクの着用・検温・手指の消毒をお願いします。

※新型コロナウイルス感染症の影響により、中止する場合があります。

主催 宿毛市教育委員会・宿毛市老人クラブ連合会・宿毛市文化協会

問 中央公民館 ☎63-2618

女のまつり

日時 10月23日（日）
13時～

連携企画展「おいしい土佐藩」

問 宿毛歴史館 ☎63-5496

宿毛市立宿毛歴史館・高知県立高知城歴史博物館の連携企画展として「おいしい土佐藩」を開催します。土佐藩主をはじめ江戸時代ごろの人々の食生活や、現代との共通点・違いを知ることができる、身近な食文化をテーマにした展示です。ぜひご覧ください。

展示期間 10月7日（金）～11月3日（木・祝）

※月曜日休館（祝日にあたる場合は開館し、翌日休館）

場所 宿毛文教センター3階 宿毛歴史館 第2展示室

入館料 高校生以上200円 小・中学生100円（館内共通）

開館時間 8時30分～17時

主催 宿毛歴史館



また、関連行事として歴史講座と展示解説を行います。こちらもぜひご参加ください。

歴史講座（宿毛の歴史講座 第4回）

日時 10月22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 高知県立高知城歴史博物館
資料学芸課長 藤田 雅子 さん

参加費 無料

展示解説

日時 10月22日（土）
15時10分～15時40分

場所 宿毛文教センター3階
宿毛歴史館 第2展示室

講師 高知県立高知城歴史博物館
資料学芸課長 藤田 雅子 さん

参加費 無料（入館料のみ）

一日行政相談

総務省では、毎年10月に「行政相談週間」を設けています。宿毛市でも一日行政相談を開設します。

日時 10月18日（火）13時～15時 **場所** 宿毛文教センター2階 会議室3 **参加費** 無料

相談員 三本 義男 さん・山岡 まゆみ さん

※秘密厳守

問 高知行政監視行政相談センター ☎088-824-4100

合同窓口公売会 『the Seller』 vol.3

こうちこうばいぷろじえくとPresents 合同窓口公売会を開催します。

開催期間 10月24日(月)～28日(金)
※物品の情報については、10月中旬頃に運営事務局HP等にて発表します。

●入札受付時間

- 窓口入札 8時30分～17時
- ネット入札 0時～23時59分
- 郵送入札 10月28日(金)17時必着

入札場所

- WEB上で指定する入札フォーム
- 県内各市町村税務担当窓口
- 県内各租税債権管理機構(安芸、南国、高幡、幡多)
- 県内各県税事務所(安芸、中央東、中央西、須崎、幡多)

●安芸租税債権管理機構へ郵送
安芸市寿町2-8

安芸市総合福祉センター1階

問 こうちこうばいぷろじえくと

R4 運営事務局
安芸広域市町村圏事務組合
租税債権管理機構 ☎0887-37-9688

※平日8時30分～17時
(12時～13時除く)



入札



Twitter

遺言と成年後見制度 ～講演会&相談会～

遺言と成年後見制度についての講演会および相談会を無料で開催します。ご親族など高齢者や障害者に携わっている方の参加も可能です。

日時 10月29日(土) 受付13時～
●講演会 13時30分～15時
●相談会 15時～16時

場所 宿毛文教センター2階 視聴覚室

参加費 無料

予約 不要

講師 司法書士 藤田 博巳さん

※新型コロナウイルス感染症の状況によっては中止となることがありますので、事前にお問い合わせいただくか、高知県司法書士会HPでご確認ください。

問 公益社団法人成年後見センター・

リーガルサポート高知

☎088-825-3141



浄化槽の日

【第36回全国浄化槽大会標語 最優秀賞】

浄化槽 くらし潤す 水を守る

10月1日(土)は「浄化槽の日」です。

浄化槽は下水道と同程度の汚水処理性能を持ちますが、正しい使い方と維持管理がされないと、機能を十分に発揮できません。合併処理浄化槽の普及促進を図り、保守点検・清掃・法定検査を行い、高知県の自然をみんなでお守りしていきましょう。

- 保守点検は定期的に行うことが義務づけられています。
- 清掃は年1回以上の実施が義務づけられています。
- 法定検査は、年1回必ず指定検査機関で受けることが義務づけられています。

問 環境課 ☎62-1252

宿毛東団地分譲地

宿毛東団地 宅地分譲

条件

- 自ら居住する住宅、または店舗兼併用住宅を建築すること
- 所有権移転登記完了後5年間は、第三者に対し売ったり貸したりはできません。

所在地 平田町東平1丁目

区画 16区画(8月1日現在)

面積 224㎡～397㎡

売却価格 544万円～1,269万円

宿毛東団地住宅支援事業費補助金

対象者

- ①～④のいずれかに該当し、⑤を満たす方
 - ①宿毛市に移住予定
 - ②宿毛市に移住して1年以内
 - ③市外に1年以上かつ5年未満の期間住民票に記載されており、今後宿毛市に転入する予定
 - ④市内在住で、中学生以下の子どもまたは妊婦がいる世帯
 - ⑤宅地取得日に、住民登録している市町村と宿毛市の市税の滞納がないこと
- ※①・②の移住とは、市外に5年以上住民登録されていた方が転入することをいいます。

対象住宅 建築面積が50㎡以上の住宅

ただし、事務所・店舗その他これらに類する用途に供するものにあつては、その延べ床面積のうち2分の1以上を居住の用に供する住宅。

宅地取得日より起算し、3年以内に住宅等の建築が終了すること。

補助金額 50万円～150万円

問 総務課 ☎62-1253

Information

情報コーナー

水道メーター(量水器) 取り替え

水道メーターの使用期限は、計量法により8年とされているため、有効期限内に無料で取り替えを行っています。今回は令和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行います。

期間 令和5年1月31日(火)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27の量水器(例)A27-〇〇〇
※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。その際は、取り替え済みのお知らせを郵便受け等に入れておきます。

問 水道課 ☎62-1248

宿毛内海道路の測量・調査 立入説明会

一般国道56号宿毛内海道路(宿毛新港～一本松)について、現地測量の実施に向けた説明会を開催します。関係者の皆さんにおかれましては、設計に必要な測量・調査等に伴う現地立入についてご協力をお願いします。説明会の詳細は、関係者の方へは案内状を送付します。また、中村河川国道事務所HPでもご確認いただけます。

樺(大深浦の一部を含む)地区

日時 10月18日(火)18時30分～

場所 咸陽小学校 体育館

宇須々木地区

日時 10月19日(水)18時30分～

場所 宇須々木公民館

問 国土交通省

中村河川国道事務所 調査課

☎0880-34-7307



高知県の情報ポータルサイト

高知県立農業大学校学生募集

農業技術や経営について実践的な研修教育を行い、地域の農業振興に貢献することができる優れた農業の担い手および指導者の育成を目的として学生を募集します。

学科および募集定員

園芸学科

野菜・花き・果樹・6次産業化などについての専門的研修教育

定員 45人

畜産学科

畜産・6次産業化などについての専門的研修教育

定員 5人

※両学科とも卒業生には専門士（農業専門課程）の称号が付与されます。

出願期間・試験日等

一般募集

対象者 次のいずれかに該当する者

- 学校教育法による高等学校を卒業した者または卒業見込みの者
- 文部科学大臣の行う高等学校卒業程度認定試験に合格した者
- 知事が①②と同等以上の学力を有すると認められた者

選考方法 ●筆記試験
●面接試験

社会人募集

対象者

一般募集の要件に加え6カ月以上の就業経験等を有する者で、当校卒業後に県内での就農を希望する者

選考方法 ●小論文
●面接試験

共通事項

出願期間

- 前期 10月31日(月)～11月15日(火)
 - 後期 令和5年1月24日(火)～2月14日(火)
- 試験日 ●前期 11月25日(金)
●後期 令和5年3月2日(木)

問 高知県立農業大学校
☎ 088-892-3000

自衛官募集

防衛省では次のとおり自衛官を募集します。

陸上自衛隊 高等工科学校 生徒 (推薦)

受付期間 10月1日(土)～12月2日(金)

試験日 令和5年1月5日(木)～7日(土)

※いずれか1日を指定されます。

受験資格 男子で中卒(見込含)17歳未満の成績優秀かつ生徒会活動等に顕著な実績を修め、学校長が推薦できる者。

陸上自衛隊 高等工科学校 生徒 (一般)

受付期間

10月1日(土)～令和5年1月6日(金)

試験日

●1次:令和5年1月14日(土)・15日(日)

※2日間

●2次:令和5年1月26日(木)～29日(日)

※いずれか1日を指定されます。

受験資格 男子で中卒(見込含)17歳未満の者

自衛官候補生

受付期間 年間を通じて受付

試験日 受付時または自衛隊高知地方協力本部HPにてお知らせします。

受験資格 18歳以上33歳未満の者

問 自衛隊高知地方協力本部
四万十地域事務所
☎ 0880-35-3096 (FAX 兼)

子どもの栄養相談会

「野菜を食べない」「あまり噛んでいない」「これって、偏食?」・・・など、食事についての困りごとはありませんか?

子どもの成長に大切な「食事」が楽しい時間になるよう、気になることを相談してみませんか?

学校給食センターと小児科のある医療機関の栄養士が参加予定です。

日時 10月22日(土) 10時45分～

場所 宿毛文教センター2階 会議室1

申込締切 10月21日(金) 17時15分

問 健康推進課 ☎ 62-1235

夜間学級生徒募集

令和5年4月に入学する高知県立高知国際中学校夜間学級の生徒を募集します。

対象者

高知県内にお住まいの義務教育の年齢を超えた方で、国籍にかかわらず、3年間続けて通学でき、次のいずれかに該当する方

- 小学校や中学校を卒業していない方
 - 中学校を卒業した方のうち、不登校や病気等の理由で十分学校に通えなかった方
- ※大学や高校等をすでに卒業している方は除く。

※状況により、中学2年生、3年生からスタートすることもできます。

募集期間 10月3日(月)～12月2日(金)

申請書

●市町村教育委員会・高知県教育委員会事務局高等学校課・高知国際中学校夜間学級にて配布

●高知県教育委員会 HP からダウンロード

提出方法 申請書配布場所に持参または郵送

問 高知県教育委員会事務局
高等学校課
☎ 088-821-4907

☒ 311701@ken.pref.kochi.lg.jp



スキンケア研修会

生まれたばかりの赤ちゃんの肌は、大人の肌より薄く、肌を保護するバリア機能が未熟です。そのため、外部のさまざまな刺激から影響を受けやすいといわれ、スキンケアで肌を守ることによってアレルギー発生頻度を減少させることができると分かってきました。赤ちゃんが生まれたら、なるべく早くスキンケアを行いましょう。

日時 10月22日(土)

9時30分～10時30分

場所 宿毛文教センター2階 会議室1

申込締切 10月21日(金) 17時15分

問 健康推進課 ☎ 62-1235

休日市税納付窓口開設日			
月	日	場所	開設時間
10	23(日)	市役所税務課	9:00～17:00

●お昼休みも納付できます。●コンビニ等でも納付できます。

高知けいば	10月	1・2・9・10・15・16・22・23・29・30
パルス宿毛	11月	5・6・12・13・19・20・26・27

納期限	市県民税 3期	10/31(月)
	国民健康保険税 4期	
	介護保険料 4期	
	後期高齢者医療保険料 4期	

納付は口座振替・コンビニ納付が便利

このまちの収益金は市町村の明るく住みよくなりますように使われます。

1枚100円

9月21日発売!!

ボランティア募集中

広報すくものコーナー「すくも」に掲載していただけるお子さんの写真を随時募集しています。詳しくは宿毛市ホームページ内のすくもこのページをご覧ください。(http://www.city.sukumo.kochi.jp/docs-05/sukusuku.html) 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。

10月8日(土) ハロウィン スノードーム教室

日時 10月8日(土) 10時~12時

内容 ハロウィンをテーマにしたオリジナルの
スノードームを作ります。

10月22日(土) 寄せ植え教室

日時 10月22日(土) 10時~12時

内容 季節の花を使った寄せ植えを覚えてもらい
ます。

講師 フラワーショップ銀河

参加費 500円

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

LINEでの
申込みも
受け付けます。

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)



10月22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 10月22日(土) 14時~15時30分

内容 ハロウィンパーティー 講師 認定こども園宿毛幼稚園 まっすー

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)





みんなの会 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 みんなの会 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

10

15^土

ゆめ・スマイルイベント ハロウィンパーティー

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

※仮装なしの参加でも大丈夫です。

日時 10月15日(土) 10時～12時

場所 宿毛文教センター2階 和室

参加費 200円

申込 要事前予約(先着30名)



※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

11

12^土 お魚料理教室

魚食推進事業の一環として、宿毛湾の魚を使った料理教室を開催します。魚のさばき方、調理のコツと一緒に学んでみませんか。午前中に調理し、昼食としてみんなで試食します。余った魚料理はお持ち帰りいただけます。

日時 11月12日(土) 10時～13時(受付9時45分～)

場所 宿毛文教センター2階 実習室

講師 ●魚のさばき方 堀尾鮮魚店 ●魚の調理 居酒屋八坂

参加費 1,000円 **定員** 10名 **対象** 18歳以上 **募集** 10月3日(月)～21日(金)

※申込期限までに定員に達した場合、申込を締め切ります。

持参物 エプロン・持ち帰り用の保存容器(タッパー等)

※新型コロナウイルス感染防止対策として、マスク着用、手指消毒等のご協力をお願いします。

問 産業振興課 ☎ 62-1243

10

15^土

こども食堂 ゆめ

日時 10月15日(土) 12時～

場所 みんなの会 おうち (中央1丁目1-30)

内容 旬の食材を使った手作りの美味しいお弁当を用意しています。ハロウィンパーティー終了後、お弁当を配布します。

【10月のメニュー】

●栗入り炊き込みご飯 ●豚汁

●秋野菜のベーコン炒め ●酢豚風甘酢あんかけ

●スイートポテト ●フルーツ

※50食程度用意しています。なくなり次第終了します。

※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

主催 NPO 法人ゆめ・スマイル (こども食堂ゆめ)

後援 宿毛市

問 こども食堂ゆめ ☎ 090-5146-7529

10

26^水

水曜サロン

お茶しながらゆるく遊びませんか？

日時 10月26日(水) 10時～12時

場所 みんなの会 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 ☎ 090-5146-7529



すくも 市議会だより

第112号

■ 編集 議会だより編集委員会 ■ 発行 宿毛市議会

■ 臨時会の概要 ■

令和4年第2回臨時会は、8月12日に開催されました。市長から提出された議案は6件（予算議案3件、契約議案1件、その他2件）で、審査の結果、全会一致でいずれも原案どおり可決されました。

議案の主な内容は、次のとおりです。

- ◎議案第1号「令和4年度宿毛市一般会計補正予算」
 - ◎議案第2号「令和4年度宿毛市へき地診療事業特別会計補正予算」
 - ◎議案第3号「令和4年度宿毛市定期船事業特別会計補正予算」
- 「へき地診療事業」及び「定期船事業」における地方債の償還に際し、貸付利率が変更となったことから予算補正を行ったものです。

◎議案第4号「工事請負契約の締結について」

「道の駅サニーサイドパークリニューアル工事」について、指名競争入札により契約の相

手方及び契約金額が決定したことで、工事請負契約を締結することについて地方自治法第96条第1項第5号の規定により議会の議決を求めます。

◎議案第5号「財産の取得について」

市職員の業務用パソコンを新たに購入するにあたり、予定価額が2000万円を超える財産の取得になることから、地方自治法第96条第1項第8号の規定により議会の議決を求めます。

■ 議会報告会 ■

地区長連合会役員との意見交換会

令和4年度の議会報告会は、7月21日に宿毛市役所委員会室にて、宿毛市地区長連合会役員（出席者8人）の方々と①宿毛市の人口減少対策、②宿毛市の地域防災（地震・豪雨）、③宿毛市内の道路維持・管理などをテーマに意見交換会として開催しました。いただきましたご意見やご提言は議員一同今後の議会活動に生かしていく所存でありますので、今後ともご指導ご

鞭撻のほどよろしくお願いいたします。



主なご意見・ご提言は次のとおりです。

- 人口減少対策においては、交通基盤の整備による時間的距離の短縮などの取り組みが必要。
- 農業や漁業などの一次産業に力を入れ、子どもが従事したいと思える魅力ある産業としての育成が必要。
- 体験型観光施設の整備などにより、一度住んでみたいと思えるような魅力ある宿毛づくりを目指してほしい。
- 特定の分野に集中して予算をつけることも必要ではないか。

そうすることによって、宿毛市の強みを発揮できるのではないか。

○肥料や飼料、燃料の高騰により一次産業が厳しい状況になっている。そういう環境におかれている一次産業に対応した政策を宿毛市として打ち出してほしい。

○老朽化し、倒壊しそうな空き家が何軒もある。そういった空き家については、空き家対策特別措置法なども活用して、早急に対策をすることが防災上も必要ではないか。

○市民が関心を持つ内容の一般質問であれば、市民もケーブルテレビなどで見てみたいと思うのではないか。



10月1日(土)～7日(金)は、「公証週間」です。「公証制度」とは、皆さんが不動産の売買・金銭の貸し借りなどの重要な契約を交わしたり、遺言をされたりする際、法務大臣の任命する「公証人」に依頼して、法的に特別の証拠力が認められている文書(公正証書)を作成することにより、後日のトラブル防止と取引や財産の安全の確保を図る制度です。

公正証書には、次のような利点があります。

- 公正証書は国の機関に準ずる公証人が作成する文書ですので、裁判その他の面で極めて強い証拠力が認められています。
- 公正証書の内容についての秘密は厳守され、原本は公証役場の書庫に厳重に保管されますので、紛失および改ざんの心配がありません。
- 金銭の支払契約で強制執行の条項を設けている場合には、その公正証書で相手の財産に対して強制執行をすることができます。つまり、相手が支払の約束に違反した場合には、訴訟を起こすことなく相手方の動産・不動産・給料など各種の財産を差し押さえ、債権を取り立てることができます。また、配当要求することもできます。
- 遺言公正証書には、自筆遺言証書と違い、遺言者の死亡後、家庭裁判所の検認を受けることなく直ちに不動産登記など記載の内容を実現する効力があります。これにより、遺産分割に際して各相続人間の争いを未然に防ぐことができます。また、遺言公正証書については、原本を電子情報化し、電子版として別途保存していますので、万一災害等によって原本が逸失した場合にも復元ができます。
- 無料公証相談(公証週間中に限らず、土・日・祝日を除いて無料相談を行います。)

高知市会場

相談日 土・日・祝日を除く毎日

相談時間 10時～12時、13時～17時

※電話相談もできます。

場所 高知合同公証役場
高知市本町1丁目1番3号
朝日生命高知本町ビル3階

駐車場 トーエイパーキング
(堀詰電停南「セブンイレブン」の2軒南)

☎ 088-823-8601、088-872-4764

四万十市会場

相談日 土・日・祝日を除く毎日

相談時間 9時～12時、13時～17時

場所 中村公証役場
四万十市中村大橋通6丁目3番7号
第1とらやビル4階

駐車場 吉井病院西隣 No.37、38

☎ 0880-34-1728 FAX 0880-34-9766

宿毛市行政改革大綱および改革プランの策定

宿毛市では、行政の効率化と市民サービスの向上を目指し、これまでも行政改革大綱等を定め、積極的かつ継続的に様々な改革に取り組んできました。

人口減少や少子・高齢化、地方分権などが進み、市民の価値観が変化するとともに、行政に対するニーズが多様化し、本市を取り巻く情勢も変動し続けている中、本市では市民サービスのさらなる向上を目指して今後も引き続き行政改革を推進するため、令和4年度を初年度とする5カ年の新たな行政改革大綱を策定するとともに、その実施計画である改革プランを策定し、その内容を十分ご理解いただくため、宿毛市HPに掲載しています。

なお、多くの市民の皆さんにご覧いただきたいと考えていますので、大綱等が必要な方は総務課までお越しください。

問 総務課 ☎ 62-1253

演題 「自死遺族当事者の私が支援者になった理由」



日時 10月23日(日)

- 講演会 13時45分～15時
- 交流会 15時15分～16時30分

※交流会は自死遺族のみ

※当日参加も可能ですが、定員数の関係でお断りする場合があります。

場所 土佐市複合文化施設つな一で 土佐市高岡町乙 3451-1 対象者 県民の方どなたでも

講師 厚生労働大臣指定法人・一般社団法人いのち支える自殺対策推進センター地域連携推進部 菅沼 舞 さん

グリーフケアを知っていますか？

グリーフとは、さまざまな喪失体験に伴う深い悲しみ・悲嘆を意味し、そのなかでも家族やかけがえのない人を失うことは、人生における最も大きな喪失ともいわれます。グリーフケアは、さまざまなグリーフを抱えた方々に心を寄せ、ありのままに受け入れ、その方々がやがて希望をもつことができるよう支援することをいいます。

ひだまりの会(自死遺族の分かち合いの会)は、グリーフケアを目的に、大切な人を自死で亡くされた方が安心して悲しみを語ることができる場所です。大切な方を自死で亡くすと、深刻な心理的影響を受ける人が周囲に少なくとも5～6人いるとされています。日本では、年間2万人以上、高知県でも年間100人を超える方が自死されており、深い悲しみを抱えるご遺族は少なくありません。ご遺族の多くは残された悲しみを語ることを困難に感じ、地域や社会から孤立してしまうこともあります。ひだまりの会は本講演会の他に定例会(毎月第4木曜日午後)も開催しています。匿名でもご参加いただけます。

「高知で恋しよ!! マッチング」 出張登録閲覧会 in 宿毛市



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」の出張登録閲覧会を宿毛市で開催します。普段は県内3カ所(高知市、四万十市、安芸市)に設けられた「こうち出会いサポートセンター」でしか会員登録、お相手のプロフィール閲覧、お引合せの申し込みを受け付けていません。

宿毛市で開催されるこの機会に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100名様)お早めにお申し込みください。

日時 10月13日(木) 15時～20時(完全予約制) 会場 宿毛文教センター2階 視聴覚室

必要書類 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(発行日から3カ月以内)

②健康保険証

③写真付きの身分証(マイナンバーカード、運転免許証等)

④上記①～③のコピー各1部

⑤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)

参加申込 予約制。こうち出会いサポートセンターまで電話申込してください。

☎ 088-821-8081 (日・月:10:00～17:00、火～木:13:00～20:00、金・土・祝日:休み)

申込締切 10月11日(火)

登録料 10,000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。

補助制度については企画課までお問い合わせください。



問 企画課 ☎ 62-1256

救急車を呼ぶ場合の119番通報

問 宿毛消防署

☎ 63-3111 (代表)

☎ 63-3300 (火災・災害用)

119番通報をして救急車を呼ぶときにどんなことを聞かれるかご存じですか？
普段生活をしている中で119番通報をすることはほとんどないと思いますので、
通報したらどんなことを聞かれるのかご紹介します。



1 火事ですか？ 救急ですか？

消防車が必要か、救急車が必要か判断をします。

2 場所を教えてください。

住所をもとに場所を地図で確認します。

- 住所がわからない場合、目印となる建物や目標物等を伝えてください。
- 携帯電話で通報した場合、通報場所が市境だと、愛南町や四万十市の消防署に繋がる場合がありますので、「宿毛市の〇〇です」と伝えてください。

3 どうしましたか？意識・呼吸はありますか？いつ頃、何をしていたそうになりましたか？

患者さんの細かい情報を聞くことで、救急車内で必要なものを準備して、現場に着いたらどのように行動するか話し合いながら行くことができます。現場に着いてから、患者さんの病態を悪化させずに病院まで素早く搬送するためにも通報内容の情報は非常に重要です。

4 患者さんのお名前と性別・生年月日を教えてください。

倒れている人を見つけて通報する場合など、名前や年齢がわからないこともありますので、そのようなときは、何歳代の男性・女性かを伝えてください。



5 最後に通報者のお名前と電話番号を教えてください。

救急車が出動した後にさらに詳しい情報を聞くことがありますので、できるだけ電話に出られるようにしてください。また、心臓マッサージや止血の処置などの応急処置をお願いすることもありますので、ご協力をお願いします。

※通報内容によってお聞きする内容が変わることがあります。

ご紹介した内容をもとに救急車を呼ぶときのマニュアルを各家庭で作成していただければ、やり取りをする時間の短縮につながり、より早く救急車が到着することができます。119番通報をするときは慌ててしまいますが、できる限り落ち着いて聞かれたことに答えるようにご協力よろしくお願いします。

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)

●うみのごちそうしろくま

柴田 ケイコ 作・絵
PHP 研究所



うみのごちそうが大好きな、くいしんぼうのしろくまは、「うみのごちそうのなかにはいつてみたら、どんなかんじかな?」と想像してみることに。アジのフライ、イクラ丼…。どうなるかな? 「しろくま」シリーズ 第4弾。

※日本郵政グループ労働組合土佐西支部 様から寄贈していただきました。

●アカメとすごしたグレ坊

桂浜水族館スタッフ・ひな 著/ 光文社

●葛飾北斎

山下 裕二 監修/ ほるぷ出版

●七転び八起き 豊ノ島自伝

井筒 大樹 著
ベースボール・マガジン社



天性の土俵勘と玄人好みの業師ぶり。小よく大を制し、転んでも立ち上がり続けた元 関脇豊ノ島。ケガからの復活の陰にあったもの、ライバルとの秘話など18年間の土俵人生を綴る。元 横綱稀勢の里、元 大関琴奨菊らの言葉も収録。

※宿毛市出身で宿毛市名誉市民でもあります井筒 大樹 様から寄贈していただきました。

●「ヤングケアラー」とは誰か

村上 靖彦 著/ 朝日新聞出版

●選ばれる小論文のエッセンス

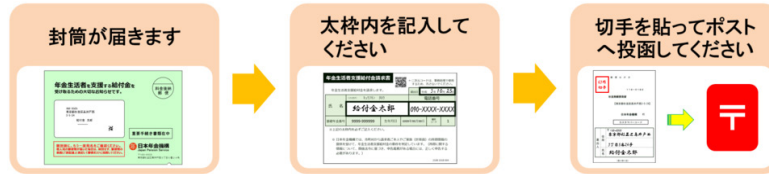
菊池 秀策 著/ 学研プラス

年金生活者支援給付金請求書の提出

問 幡多年金事務所
☎ 0880-34-1616 (自動音声案内)

基礎年金を受給されている方で、令和3年分の所得額が低下したこと等により、**新たに年金生活者支援給付金を受け取ることができる方**へ、請求書(はがき型)を順次お送りしています。

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



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

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



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

扶養親族等申告書の提出

問 幡多年金事務所
☎ 0880-34-1616 (自動音声案内)

～令和5年分公的年金等の受給者の扶養親族等申告書の提出～

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

所得税の課税対象となる方は、次の金額(年額)の老齢年金を受け取られる方です。

- 65歳未満の方は108万円以上
- 65歳以上の方は158万円以上

対象者には、9月16日(金)より順次、日本年金機構から「扶養親族等申告書」をお送りしています。

これは、令和5年2月以降にお支払いする年金から源泉徴収される所得税について、配偶者控除等、各種控除を受ける際に必要な申告書となります。

お手元に届きましたら、内容を確認のうえ、記載されている期限内に提出をお願いします(期限内に間に合わない場合でも、なるべく早く提出をお願いします)。

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

※源泉徴収の対象者とならない方には、扶養親族等申告書をお送りしていません。



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

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 10月18日(火)
9時30分～12時、13時～15時

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

場所 宿毛市役所 **受付** 市民課年金係

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

代理人の場合

- 委任状
- 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。

第三者行為によるケガ・病気は届出が必要

問 市民課 ☎ 62-1233

第三者行為によってケガや病気をし、国保で治療を受ける場合、医療機関の窓口申し出るとともに、市民課保険係への届出が義務づけられています。

第三者行為でケガなどをした場合も国保で治療を受けられますが、国保が負担した治療費を第三者へ請求することになりますので、速やかに届出を行ってください。ただし、第三者から治療費を受け取っている場合、国保で治療を受けることができません。また、示談が成立している場合、第三者に対して請求することができなくなる場合がありますので、示談をする前に市民課保険係へご相談ください。

第三者行為によるケガ・病気とは

- 交通事故 ●スポーツ中の事故 ●暴力、ケンカ ●飲食店などでの食中毒 ●他人のペットに噛まれた など
- ※相手のいない自損事故で医療機関を受診する場合も届出が必要です。
※第三者行為が疑われる診療について、宿毛市から文書や電話で問い合わせを行う場合がありますので、ご協力をお願いします。

手続き

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

市民課保険係へ届出を行ってください（届出様式は宿毛市 HP にも掲載しています）。届出の際は、事故発生日時や詳しい事故状況などをお聞きしますので、確認のうえご来庁ください。
※国保加入者の代わりに保険会社が市役所への届出を代行することもできます。

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

後期高齢者医療の歯科健診

問 市民課 ☎ 62-1233

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

対象者 高知県後期高齢者医療の被保険者の方

- ①令和3年度75歳年齢到達者（昭和21年4月1日～昭和22年3月31日生まれの方）と令和3年度に後期高齢者医療の歯科健診を受診した方には、受診券を事前送付します。
- ②①以外の方は、お住まいの市町村や広域連合に申し込みすることで受診券が発行され、健診を受けることができます。

※ただし、長期入院中の方、施設等への入所者の方は対象外です。

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

自己負担 無料（実施期間中に1回のみ）

- ※治療が必要な場合の治療費は、自己負担となります。
- ※2回目以降は、自己負担となりますのでご注意ください。

受診回数 実施期間中に1回

受診方法 事前に受診を希望する登録歯科医院を予約して、受診してください。

実施期間 10月1日（土）～令和5年2月28日（火）

必要な物 ●被保険者証 ●受診券 ●問診票 ●入れ歯 ●お薬手帳

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

実施機関 受診券と同封の実施機関一覧表に記載されている登録歯科医院

※受診券発送前の実施機関の確認は、市民課までお問い合わせください。

健診結果 健診当日、受診した歯科医院で結果説明が行われます。

健診結果は、保健指導などに活用させていただきますのでご了承ください。



ささえあいの地域づくりを考える

すくもあいふおーらむ 2022

健康づくりとささえあいで、自分らしい毎日を！

問 宿毛市社会福祉協議会 ☎65-7665

人生 100 年時代、いつまでも元気で暮らすためには、地域のつながりは欠かせません。コロナ禍を経験し、改めて、人と人のつながりの大切さが見直されています。

今回のフォーラムを通じて、なじみの関係性の中で、誰もが自分らしく、いきいきと暮らす地域づくりについて、一緒に考えましょう。

日時 11月12日(土)13時~16時10分(受付12時~) 場所 宿毛市総合社会福祉センター 大ホール

参加費 無料 申込 不要 定員 250名

実践発表 「みんなとつながり、いきいき暮らす。」

①輪投げを通じた健康づくり・仲間づくり活動 発表者 宿毛市老人クラブ連合会 会長 松岡 陽一氏 ※当日、輪投げ講習体験会開催(12時15分~12時50分)	②グラウンドゴルフでつくる地域の輪 発表者 宿毛市老人クラブ 白梅会 会長 西郷 典生氏
③体操からはじまる地域で笑顔のいきいきライフ 発表者 さくらが丘地区 仲良し会 事務局 深谷 安信氏	④地域に根付く、みんなが主役の集いの場 発表者 二ノ宮地区地域元気クラブ 代表 山本 八重子氏
⑤健康をささえあう地域の居場所作り 発表者 高知医療生協宿毛支部 健康ひろば・やまもも 代表 岩崎 容子氏	活動紹介 ●宿毛高校地域貢献部 ●宿毛市長寿政策課 ●宿毛市ささえあいの地域づくり協議体 (さわやか協議体・ほうばいくらぶ)

特別講演 「住民力のエンパワメント ~「してもらう主役」から「参加する主役」へ~」

講師 四国医療産業研究所 所長 櫃本 真津氏

※新型コロナウイルス感染症の感染状況により、内容変更や中止となる場合があります。

主催 ささえあいの地域づくりを考えるすくもあいふおーらむ実行委員会

共催 宿毛市・社会福祉法人宿毛市社会福祉協議会・宿毛市老人クラブ連合会

後援 社会福祉法人宿毛福祉会・社会福祉法人愛生福祉会

なくそう！望まない受動喫煙

問 健康推進課 ☎62-1235

受動喫煙とは、喫煙者のまわりにいる人が、自分の意思に反してたばこの煙を吸ってしまうことをいい、自分は気を付けていると思っていても、受動喫煙を防ぐことはできません。改めて、自分の喫煙方法を振り返ってみましょう。

※加熱式たばこにもニコチンや発がん性物質が含まれ、それが周囲の空気を汚染することを厚生労働省が発表しています。

●実はこれも受動喫煙です

- 換気扇の下 たばこの煙が排気口から屋外に排出され、近隣に有害物質が拡散されてしまいます。
- 窓を開けた部屋 風向きによって、煙が全て屋内に流れ込んでしまいます。
- ベランダ 室内に戻るときやサッシの隙間からたばこの煙が部屋に流れ込み、家族の受動喫煙の原因になります。住宅地や集合住宅では、隣家や上下左右の隣室にも煙が届きます。
- 車やトイレの中 車やトイレの中に残った煙や壁に付着したたばこの粒子を後に利用する家族が吸うことになります。

健康に害を及ぼす有害物質は、喫煙者が直接肺に吸い込む「主流煙」よりも、たばこの先から立ち上る「副流煙」のほうが高い濃度で含まれており、様々な健康被害があります。

禁煙し受動喫煙をなくすことで、ご自身の健康と家族、周囲の人の健康を守りましょう

インフルエンザ定期予防接種開始

問 健康推進課 ☎ 62-1235

10月からインフルエンザ定期予防接種が始まります。

対象者 宿毛市に住民登録をしている方で、次のいずれかに該当する方

- 65歳以上の方
- 60歳以上65歳未満の方であって、心臓、腎臓または呼吸器の機能に自己の身の日常生活活動が極度に制限される程度の障害を有する方およびヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害を有する方

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

接種費用 自己負担金1,100円(生活保護世帯の方は無料)

※生活保護世帯で免除を受けようとする方は、福祉事務所で交付される自己負担金免除証明書を医療機関に提出してください。

接種回数 実施期間中1回のみ

※2回目を接種した場合は、全額自己負担になりますのでご注意ください。

接種場所 高知県内の委託医療機関であれば、宿毛市以外でも接種が受けられます。

※事前に医療機関にご相談ください。

予診票 各医療機関に設置しています。



注意事項

- 医師から十分な説明を受け、その効果や副反応などについて十分理解したうえで接種を受けてください。
- インフルエンザワクチンは、新型コロナウイルスワクチンなど他のワクチン接種と間隔を空ける必要はありません。

第60回 幡多ふれあい医療公開講座

日時 10月30日(日) 13時30分～15時30分(開場13時)

場所 宿毛文教センター1階 多目的ホール **参加費** 無料 **申込** 不要



講演1 コロナについて(仮題) **講演2** フレイル予防について(仮題)

講師 幡多けんみん病院長
矢部 敏和 先生

講師 幡多けんみん病院
リハビリテーション室
未定

※高知家健康パスポート事業対象講座

※新型コロナウイルス感染症の流行状況により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HPをご覧ください。

主催 幡多けんみん病院

後援 四万十市、宿毛市、土佐清水市、黒潮町、大月町、三原村

幡多福祉保健所、幡多健診センター、幡多医師会

問 幡多けんみん病院 ☎ 66-2222

お誕生おめでとう

(令和4年8月受付分)

住所	赤ちゃん	保護者
高砂	やまひら 山平 愛弦	竜一

ご冥福をお祈りします

(令和4年8月受付分)

住所	氏名	享年
小筑紫町小筑紫	堀田 政恵	99
池島	川中 琴美	89
坂ノ下	楠 亀尾	102
山北	増田 賢吉	86
小筑紫町小筑紫	山口 敏	95

※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

問 健康推進課 ☎ 62-1235

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
25 金	宿毛文教センター	9:00 ~ 10:00

1歳6か月児健康診査

対象児に個人通知します。

日	場 所	受 付 時 間
18 金	宿毛文教センター	9:15 ~ 9:35

赤ちゃん広場

日	場 所	実 施 時 間
17 木	宿毛市総合社会福祉センター 和田集会所	9:30 ~ 11:30

※和田集会所では10時～11時に「アトピー性皮膚炎とスキンケア」について、大井田病院小児科 矢野 哲也 先生の講演会があります。

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

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
15 火	宿毛市総合運動公園（武道場）	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
15 火	宿毛市総合運動公園（アリーナ横駐車場）	8:00 ~ 8:40
	宿毛市総合社会福祉センター	9:15 ~ 10:05
	ポピンズアリタ（西町）	10:20 ~ 11:10

子宮頸がん検診および乳がん検診

日	場 所	受 付 時 間
12 土	幡多健診センター	予約制

各種検診の結果

宿毛市が実施する次の実施日までの集団検診について、精密検査が必要な方には通知が完了しています。

検 診	実 施 日
肺がんおよび結核検診	8月18日（木）
胃がん検診	8月18日（木）
大腸がん検診	8月31日（水）回収分
前立腺がん検診	8月18日（木）
乳がん検診	7月23日（土）
子宮頸がん検診	7月16日（土）

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

がん検診を受けましょう

今年度の集団検診日程が残りわずかとなりました。

新型コロナウイルス感染症への不安から、がん検診の受診控えが懸念されています。早期発見できたはずの「がん」を見逃さないよう、一年に一度がん検診を受けましょう。

※胃がん（内視鏡）検診、子宮頸がん検診、乳がん検診は医療機関での受診が可能です。

毎年10月は、がん検診に対する意識の高揚を図るための「がん検診受診率50%達成に向けた集中キャンペーン月間」です。ぜひこの機会に検診を受診しましょう。

問 健康推進課 ☎ 62-1235

今年度の集団健（検）診が終了します

問 健康推進課 ☎ 62-1235

今年度実施予定の集団健（検）診が、右の日程で終了します。新型コロナウイルス感染症に感染した場合、基礎疾患を有すると重症化しやすいことが分かっています。ご自身の身体状況を確認するために、ぜひご利用ください。

- お申し込みは、健康推進課までご連絡ください。
- 特定健康診査（健康診査）は、個別医療機関でも実施しています。

●集団健（検）診実施予定

日程	場 所
10月6日（木）	特別養護老人ホーム千寿園
11月15日（火）	宿毛市総合運動公園（武道場）
12月11日（日）	宿毛文教センター

10月の行事予定

イベント・行事等については、新型コロナウイルスの感染拡大防止等のため中止となる場合があります。

日曜	行事名	時間	場所	問い合わせ先	
1 土	幡多地区中学校陸上競技大会	8:40	宿毛市総合運動公園	西部教育事務所 ☎ 0880-35-5981	
	子ども将棋教室	9:00	宿毛文教センター	中央公民館 ☎ 63-2618	
2 日	幡多地区中学校新人野球大会	9:00	宿毛市野球場	西部教育事務所 ☎ 0880-35-5981	
	健康フェス 2022	9:30	宿毛市和田体育館	健康推進課 ☎ 62-1235	
4 火	令和4年度 子育て講演会	10:00	正和隣保館	健康推進課 ☎ 62-1235	
5 水	宿毛市・大月町小学校陸上記録会	8:50	宿毛市総合運動公園	学校教育課 ☎ 62-1246	
	無料人権相談	10:00	宿毛文教センター	人権推進課 ☎ 62-1258	
7 金	連携企画展「おいしい土佐藩」(～11月3日)	8:30	宿毛文教センター	宿毛歴史館 ☎ 63-5496	
	第58回 宿毛市美術展覧会(～11日)	9:00	宿毛文教センター	中央公民館 ☎ 63-2618	
8 土	2022市民祭 宿毛まつり	9:00	海風公園	市民祭宿毛まつり実行委員会 ☎ 63-3484	
	宿毛!!ワクワクたいけんひろば(ハロウィンスノードーム教室)	10:00	正和児童館	(特非) じんけんネットすくも ☎ 090-9710-3321	
	宿毛まつり少年剣道大会	未定	宿毛市総合運動公園	宿毛市剣道連盟 ☎ 65-5146	
9 日	第18回宿毛市長杯少年サッカー大会(～9日)	10:00	宿毛市総合運動公園	宿毛FC ☎ 090-3461-4868	
	岡村 勲弁護士 特別講演会「犯罪被害者の権利を求めて」	10:00	市役所	生涯学習課 ☎ 62-1245	
11 火	ふれあい保育	9:30	市内各保育園	市内各保育園	
13 木	マイナンバーカード申請・交付・電子証明書夜間窓口開設日	17:15	市民課	市民課 ☎ 62-1233	
	「高知で恋しよ!! マッチング」出張登録閲覧会 in 宿毛市	15:00	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	
14 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	
15 土	史跡を巡るスタンプラリー おのあずさコース	10:00	宿毛文教センター	宿毛歴史館 ☎ 63-5496	
	ゆめスマイルイベント「ハロウィンパーティー」	10:00	みんなのおうち	ゆめ・スマイル ☎ 090-4780-5706	
16 日	こども食堂 ゆめ	12:00	みんなのおうち	こども食堂ゆめ ☎ 090-5146-7529	
	高知ユナイテッドSC ホーム戦	13:00	宿毛市総合運動公園	生涯学習課 ☎ 62-1245	
17 月	ふれあい保育(リトミック、戸外遊び)	10:00	宿毛幼稚園	宿毛幼稚園 ☎ 63-2914	
18 火	四万十市・三原村小学校陸上記録会	9:30	宿毛市総合運動公園	総合運動公園 ☎ 66-1467	
	出張年金相談(予約制) ※予約は幡多年金事務所へ	9:30 13:00	市役所	幡多年金事務所 ☎ 0880-34-1616 (自動音声案内)	
	一日行政相談	13:00	宿毛文教センター	高知行政監視行政相談センター ☎ 088-824-4100	
20 木	あいさつ・声かけ運動 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	
	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	
21 金	第27回 宿毛市オールドパワー文化展 作品展(～23日)	9:00	宿毛文教センター	中央公民館 ☎ 63-2618	
22 土	宿毛!!ワクワクたいけんひろば(寄せ植え教室)	10:00	正和児童館	(特非) じんけんネットすくも ☎ 090-9710-3321	
	すくもグラベル・まんぷくライド 2022	10:00	宿毛市総合運動公園	(一社) 宿毛市観光協会 ☎ 63-0801	
	スキンケア研修会	9:30	宿毛文教センター	健康推進課 ☎ 62-1235	
	子どもの栄養相談会	10:45	宿毛文教センター	健康推進課 ☎ 62-1235	
	おいしい土佐藩	宿毛の歴史講座 第4回	13:30	宿毛文教センター	宿毛歴史館 ☎ 63-5496
		展示解説	15:10	宿毛文教センター	宿毛歴史館 ☎ 63-5496
		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
		すくも あんしん講座「これを聞けば認知症もこわくない！」	14:00	宿毛市総合社会福祉センター	宿毛市社会福祉協議会 ☎ 65-7665
23 日	読書講座 絵本「やさしいかいじゅう」の世界に触れてみよう	13:30	宿毛文教センター	坂本図書館 ☎ 63-2654	
	すくもサイクルフェスティバル 2022	9:00	宿毛市総合運動公園	生涯学習課 ☎ 62-1245	
	実年ソフトボール幡多大会	9:00	宿毛市総合運動公園	総合運動公園 ☎ 66-1467	
	休日市税納付窓口開設日	9:00	税務課	税務課 ☎ 62-1239	
	第27回 宿毛市オールドパワー文化展 女のまつり	13:00	宿毛文教センター	中央公民館 ☎ 63-2618	
	高知県ママさんバレーボール幡多支部秋季大会	未定	和田体育館	和田体育館 ☎ 63-5554	
宿毛キッズサッカー大会	未定	宿毛市総合運動公園	宿毛FC ☎ 090-3461-4868		
24 月	ふれあい保育(リトミック、戸外遊び)	10:00	宿毛幼稚園	宿毛幼稚園 ☎ 63-2914	
26 水	老人クラブ運動会	未定	宿毛市総合運動公園	宿毛市社会福祉協議会 ☎ 65-7665	
27 木	マイナンバーカード申請・交付・電子証明書夜間窓口開設日	17:15	市民課	市民課 ☎ 62-1233	
29 土	第34回幡多地区小学生陸上競技大会・第5回幡多地区陸上記録会	9:00	宿毛市総合運動公園	総合運動公園 ☎ 66-1467	
	西日本シニアソフトボール大会(～30日)	9:00	宿毛市総合運動公園	総合運動公園 ☎ 66-1467	
	四国西南高校バレーボール大会	9:00	宿毛市総合運動公園	総合運動公園 ☎ 66-1467	
	史跡を巡るスタンプラリー はやしゆうぞうコース	10:00	宿毛文教センター	宿毛歴史館 ☎ 63-5496	
	遺言と成年後見制度～講演会&相談会～	講演会 相談会	13:30 15:00	宿毛文教センター	(公社) 成年後見人センター・リーガルサポート高知 ☎ 088-825-3141
	宿毛市人権啓発講演会	15:00	宿毛文教センター	(特非) じんけんネットすくも ☎ 63-2254	
	西日本大会幡多予選(軟式野球)	9:00	宿毛市野球場	和田体育館 ☎ 63-5554	
30 日	宿毛少年柔道錬成大会	9:00	宿毛市総合運動公園	総合運動公園 ☎ 66-1467	
	第32回幡多地区中学校女子駅伝大会	9:00	宿毛市総合運動公園	総合運動公園 ☎ 66-1467	
	第63回幡多地区中学校男子駅伝大会	9:00	宿毛市総合運動公園	総合運動公園 ☎ 66-1467	
	マイナンバーカード申請・交付・電子証明書休日窓口開設日	10:00	市民課	市民課 ☎ 62-1233	
	川柳入門～5・7・5を始めませんか～	13:30	宿毛文教センター	江口 桂子 ☎ 63-5708	
第60回 幡多ふれあい医療公開講座	13:30	宿毛文教センター	幡多けんみん病院 ☎ 66-2222		
31 月	デジタル写真教室	13:30	宿毛文教センター	中央公民館 ☎ 63-2618	

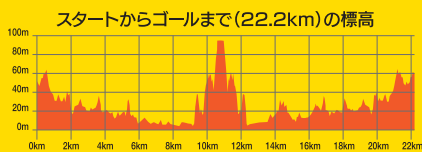
12:30~15:00

みんなでサイクリング

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

【対象】中学生以上(30名程度) **お申し込みが必要です**

ゲストライダー
●イリス・スラッペンデル ●竹之内 悠 ●松田 千裕
サポートライダー:チームナッツ 参加費:無料



**オランダロードレース女子元トップ選手
イリス・スラッペンデルさんがゲスト参加!**



ゲストライダー
イリス・スラッペンデル
ロードレース世界最強国と名高いオランダで活躍し、世界選手権優勝などの経歴を持つ女子元トップ選手(2016年現役引退)。現在はオリジナルウェアブランド「IRIS」のデザイナーや、女性サイクリストの地位向上のための活動、自転車コーチなどでも活躍中。



フォトグラファー
マーテン・デ・グルート
オランダを拠点に世界中で活動する写真家。スポーツ用品ブランド大手のReebokをはじめ、多くのクライアントを持つ。

9:30~10:30

**ファミリー
マウンテンバイク塾**



お申し込みが必要です

大人はE-MTB、子どもはMTBで、MTBの楽しさを体験する。

【対象】小学生とその親族(10組20名)

宿毛大使
講師 竹之内 悠



10:30~11:30

**初めての
スポーツ自転車教室**



お申し込みが必要です

初心者から経験者までスポーツ自転車の楽しさを学ぶ。

【対象】小学生以上(10名程度)

宿毛大使
講師 松田 千裕



10:00~12:00

自転車安全教室



お申し込みが必要です

日本で一番楽しい自転車教室ウィーラースクールがやってくる。

【対象】小学生の親子(限定30組程度)
※補助輪の取れた未就学児含む

13:30~15:00(雨天中止)
**ブラッキー
SPトライアル**
お申し込み不要

ウィーラースクールジャパン代表
講師 ブラッキー中島



Booth 見て・乗って・挑戦してがいっぱい!



9:30~15:00

キックバイクに挑戦

【対象】特設タイムトライアル
キックバイクコースを体験!
2才~小学3年生
参加賞:木製メダル(数量限定)

8:30~15:00

自転車安全点検ブース

9:30~15:00

健康パスポート普及促進ブース

9:30~15:00

森林学習コーナー



9:30~15:00

色々な自転車試乗体験

E-MTB、ロード、タンデム、電動子乗せ自転車などが試乗できる!

【対象】小学生以上

9:30~15:00

自転車のまちPRコーナー

9:30~15:00

キッズコーナー

15:15~

お菓子投げ

受付8:30~ 抽選15:30~

**抽選deピンゴ
ガラガラ抽選ブース**

**すくも
サイクル
フェスティバル
2022**

**SUKUMO
CYCLE
FESTIVAL**

10/23 宿毛市総合運動公園陸上競技場
【Sun】AM 8:30 受付 / AM 9:00 START
※雨天時は内容を変更して実施します。



イベント詳細・各種申込方法

【申込項目】
・みんなでサイクリング
・初めてのスポーツ自転車教室
・ファミリーマウンテンバイク塾
・自転車安全教室

お問い合わせ:宿毛市教育委員会 生涯学習課 スポーツ振興室
TEL: 0880-62-1245 FAX: 0880-62-1272
mail: taiiku-z@city.sukumo.lg.jp
主 催: 宿毛市、宿毛市教育委員会

Gravel Cycling

木漏れ日の中を
ガタゴト走る!
グラベルバイクで
林道を楽しむ!!

澄んだ空気の中、山々の間を進む。
ロードとは違う新しい景色を、
みんなで楽しみましょう!

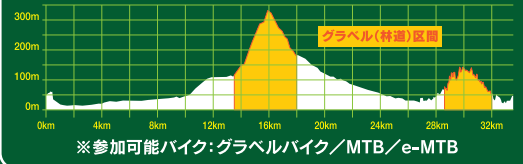


グラベルコース(33.5km)

宿毛市総合運動公園 → 県道4号線
→ 林道(4.4km) → 山間集落(還住致)
→ 県道4号線 → 林道(3.5km)
→ 宿毛市総合運動公園



コースマップを確認→

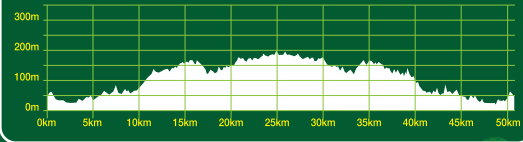


ロードコース(50km)

宿毛市総合運動公園 → 県道4号線(北上)
→ 出井駅穴(折返し) → 県道4号線(南下)
→ 宿毛市総合運動公園



コースマップを確認→



GUEST RIDER



ゲストライダー
イリス・スラッペンデル
サイクリングウェアブランド(IRIS)
のデザイナーであり、ロードレース
の世界選手権優勝などの経歴を持つ
元オランダ女子トップ選手。



宿毛大使
竹之内 悠
全日本シクロクロス選手権
大会で5連覇を達成するなど、
国内外で活躍。
2020年から宿毛大使に任命。



宿毛大使
松田 千裕
サイクリングツアーなどの企画、
自転車を活用した地方創生支援
などの活動している。
2020年から宿毛大使に任命。

自転車もってなくても
レンタサイクルがあるじゃない!

レンタル料金 各種2,000円
要予約 お申込みとは別に
宿毛市観光協会へ
お問い合わせ下さい。



MARIN BIKES
グラベルバイク
保有台数6台



e-Bike(電動マウンテンバイク)
グラベルコースで使用推奨
※写真とは同じモデルの商品です。
保有台数4台



ロードバイク
ロードコースのみ
※写真は同じモデルの商品です。
保有台数6台



フォトグラファー
マーテン・デ・グルート
オランダを拠点に世界中で
活動するフォトグラファー。
スポーツ用品ブランド大手の
Reebokをはじめ、多くの
クライアントを持つ。

Gourmet



スタート&ゴール会場で!
エイドステーションで!
宿毛のグルメを食べよう!

※写真はイメージです。
※天候や仕入れの状況により出品内容がイメージと異なる場合があります。
※テイクアウト用は盛り付けや容器など、イメージと異なる場合がございます。

Coupon

まんぷくライドに参加するだけで
宿毛市内の宿泊施設や、
RIDE&EAT協力飲食店で使える
クーポン2000円分プレゼント!!

※クーポンは参加者に郵送される大会ガイドに
掲載しています。

今年も食べる! 今年はグラベル!!

参加費: 各コース5,000円

※どちらかのコースを選択して頂きます。

参加資格: 大会当日中学生以上の健康な男女で、
大会規約を遵守できる方。

募集定員: 各コース100名

大会スケジュール

08:00 受付開始
09:30 開会式
10:00 スタート(両コース同時)
14:00 フィニッシュ



すくも
まんぷく
ライド
2022



SUKUMO
MANPUKU
RIDE

10/22 (sat) 宿毛市総合運動公園陸上競技場
AM 8:00 受付 / AM 10:00 START
原則、雨天決行。ただし荒天時には中止とする場合があります。

定員
各コース100名ずつ
計200名
先着



エントリーはこちらから

◀スポーツエントリーで登録する

スポーツエントリーをはじめご利用される方は、
スポーツエントリーのメンバー登録(無料)が必要です。

お問い合わせ 一般社団法人 宿毛市観光協会
〒788-0010 高知県宿毛市駅前町1-703(土佐くろしお鉄道宿毛駅1階)
TEL:0880-63-0801 Fax:0880-63-0800 MAIL:info@sukumo-darumayu.jp
主催 宿毛市 大会事務局 一般社団法人 宿毛市観光協会
協賛 東洋フレーム株式会社、パナレーサー株式会社、MARIN BIKES JAPAN (50音順)

当日の朝、必ず検温を実施し、発熱症状(37.5度以上)など体調がすぐれない方は参加をお控えください。
受付にて検温を実施し、37.5度以上ある場合は参加をお断りします。イベント参加にはマスクを持参し着用してください。(ライド中の着用は任意)

宿毛の大工職人が作る 組子細工展 第3回

令和3年度「土佐の匠」に認定された、濱中建築の二代目大工、濱中 伸也 氏が独学で得た1400年を超え伝わる技【組子細工】によるアート作品の展示会を開催します。

日時 10月15日(土)～30日(日)
9時～17時 (最終日は15時まで)

※月曜休館日

場所 宿毛まちのえき林邸

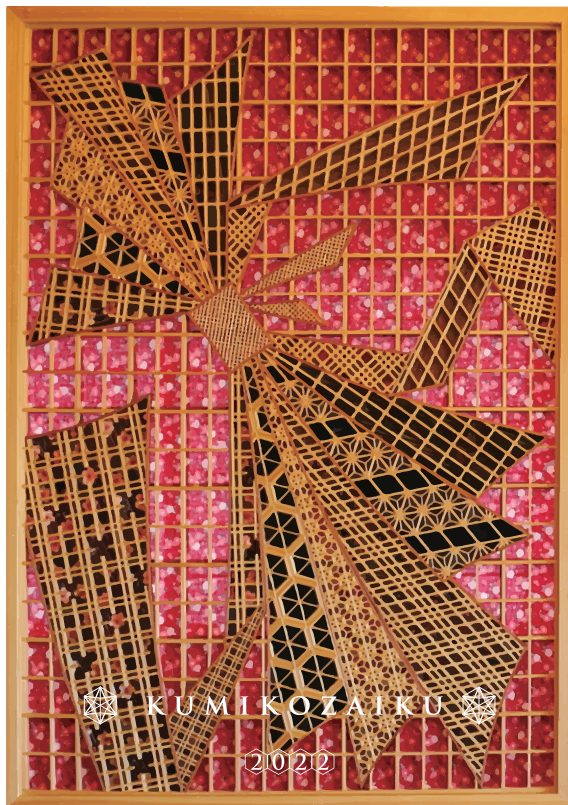
入場料 無料



問 宿毛まちのえき林邸 ☎ 79-0563

作品およびこの地方車(右側)の組子細工作品は、よこい祭りの地方車のために創作されたものの、新型「コナ」の影響により廃絶され、いまや9年を経て、3年目にして今年「よこい祭」の念願の晴れ舞を踊りました。

BY SHINYA HAMANAKA



KUMIKO ZAIBU
2022

10/15 SAT - 30 SUN 時間:9時～17時 ※月曜休館日 最終日15時まで
場所:宿毛まちのえき林邸 高知県宿毛市中央3-1-3 **入場無料**

令和3年度「土佐の匠」に認定された、濱中建築の二代目大工、濱中伸也(はまなかしんや)氏の独学で学んだ1400年を超え伝わる技【組子細工】によるアート作品の展示会を開催いたします。

濱中伸也氏参加による音楽イベント(観覧無料) MUSIC EVENT

10月15日(土) 14時～ <オープンイベント>
出演:イーグルサクセスアンサンブル
10月22日(土) 14時～ <ジョイントコンサート>
出演:トワイライトエクスプレス×宿毛中学校吹奏楽部
10月29日(土) 14時～ <秋のシャンソンショー>
出演:ミルグティ



秋の夜更 組子細工づくり体験 ワークショップ WORKSHOP

10月30日(日) 10時～12時
参加料:中学生以上1,000円(小学生以下500円) 定員:10名(先着予約)

<お問合せ・お申込み>
宿毛まちのえき林邸 ☎ 0880-79-0563 ☒ cafe@hayashitei.com



すくも浪漫探遊 昭和レトロとなつかしの宿毛フォトコンテスト 宿毛あんていく写真展

本町の映画館の写真や宿毛新港が海だった時の写真など、今の人知らない昔の宿毛を感じさせる写真が主役のイベント『宿毛あんていく写真展』を開催します。皆さんの思い出のアルバムや押し入れに眠る写真などがあれば、ぜひご応募ください。ご応募いただいた写真を審査し、大賞・金賞・銀賞・審査員特別賞に入賞した写真には賞品をご用意しております。

募集期間

9月20日(木)～11月4日(金)

応募方法

写真に応募票を付けて宿毛市観光協会窓口へ郵送または持参。

※応募票は宿毛市観光協会 HP からダウンロードしていただくか、宿毛市観光協会窓口・宿毛文教センター・宿毛市総合社会福祉センターなどで配布しています。

展示会場

メイン会場 宿毛まちのえき林邸
サテライト会場 片島宿毛市観光センター

展示期間

11月20日(日)から2週間程度



問 (一社) 宿毛市観光協会 ☎ 63-0801



昭和レトロとなつかしの宿毛フォトコンテスト
宿毛
あんていく写真展
Sukumo anteiku syashinten

なつかしい宿毛の写真

大募集

令和4年9月20日～令和4年11月4日

宿毛市観光協会では、昭和を感じるフォトコンテスト「宿毛あんていく写真展」を開催します。子供さんが小さい時の写真や、なにげなく撮ったスナップ写真、咸陽島の水族館など昔あった施設の写真などなど…レトロ感のある写真ならなんでもOK! 押し入れに眠っている写真などあれば是非ご応募下さい。

主催・お問合せ先: (一社) 宿毛市観光協会 ☎ 0880-63-0801