



P2
宿毛市推奨品認定制度

P3
秋の叙勲表彰および高知県功労者表彰

11月23日(水・祝) 新港に入港した「ぼしらいっくびいなす」です。
宿毛市で「ぼしらいっくびいなす」を見ることが出来る最後の機会となりました。

宿毛市推奨品認定制度

問 商工観光課 ☎ 62-1242

市の産業振興を図るために、市内で生産・製造・加工などされた「宿毛市の優れた商品」を、市が認定して推奨する制度です。登録を希望される場合は、商工観光課までご連絡ください。

対象商品 市内で生産・製造・加工された食品のうち、宿毛市の特産品で次に該当するもの

- 原則として、一般日常生活に関係の深い製品で常時市販されている。
- ほかの特許品または登録品の模倣品でない。
- 生産、販売等営業に係る関係法令に違反しないものである。

推奨基準 ●品質が優秀であること ●市場性が十分にあること ●適正な価格であること

- 他市町村の類似品と比較して遜色がないまたは優れているものであること
- 郷土色の豊かなものであること



四万十湧水 翠王
(株)すくも酒造



焼肉のタレ
(有)天下茶屋



黒さび
(有)浜田海産



直七ぼんず
(直七の里株)



鱈干物
(株)N's ファクトリー



栄え喜びおめでたいめしのもと
(すくも湾漁協栄喜女性部)



ケンボロー豚のフランク
(山本畜産)



ブリの薫焼きたたき
(株)勇進



リーフレタス
(おかけんふぁーむ)



温室せとか
(田中 寛泰)



こだわりみかん
(有)成田果樹園



すくも小夏・小夏ひめ
(吉岡農園)



宿毛産土佐文旦
(広畑農園)



羊羹ぱん
(有)菱田ベーカリー



塩まる
(ケーキ店 ファミリー)



ピオーネの干しぶどう
(平岡ぶどう園)



あめたのために
(はた結び)



こいくち醤油・さしみ醤油・酢
(篠上商店)



宿毛冷菓
(タン・プル・タン)



栗の松風焼き
(土佐宿毛創作割烹 大松)

認定商品の一例
(カッコ内は生産者名)



◀商品、販売元の詳細
やこの他の推奨品に
ついてはこちらをご
覧ください!

秋の叙勲表彰および高知県功労者表彰

問 企画課 ☎ 62-1255

秋の叙勲表彰

中西 哲 氏

11月3日(木・祝) 令和4年秋の叙勲の受章者が発表され、中西哲氏が旭日中綬章(議案審議功労)を受章されました。1995年宿毛市議会議員1期4年、1999年高知県議会議員4期16年、2016年参議院議員1期6年を務められ、2020年9月から2021年10月まで外務大臣政務官として尽力されました。



高知県功労者(特別県勢功労)

丹羽 公男 氏

平成3年にタイム技研高知(当時は株式会社NT-3)を設立。ガス給湯器・電気温水器のバルブなどで国内トップシェアを実現させ、取引先企業を誘致するなど雇用創出、若年層の教育や地元定着に尽力されました。高知西南中核工業団地への立地から今年で30周年を迎え、商工業や地域経済の発展、地域貢献に多大に寄与したことが認められました。



宿毛大使委嘱

問 企画課 ☎ 62-1255

宿毛市にゆかりがあり、さまざまな分野において活躍されている方を「宿毛大使」として委嘱し、宿毛市の豊かな自然や文化等をPRしていただいています。

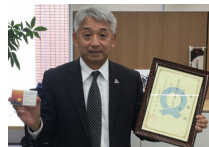
このたび、株式会社ジャパンサイクルリーグチェアマンである片山 右京 氏に宿毛大使を委嘱いたしました。本市の「自転車を活用したまちづくり」に共感いただき、宿毛市でプロ選手のレースを市民の方々に体験してもらいたいとの思いから9月25日(日)に宿毛市ロードレースが開催され、大盛況に終わりました。

10月27日(木)に宿毛大使の委嘱式を行い、今後ますますの宿毛市のPRへのご協力をお願いしました。



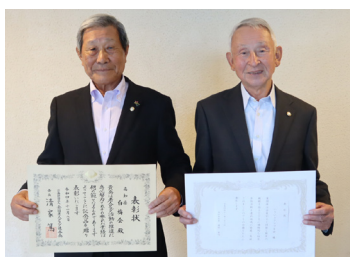
片山 右京 氏

1992年～1997年 F1にレギュラー参戦し、日本人最多出場記録を持つ。
2012年 国際自転車競技連合登録サイクルチーム「Team UKYO」のチームオーナー兼監督就任。
2019年 全日本実業団自転車競技連盟理事長に就任。
2020年 株式会社ジャパンサイクルリーグ(JCL)を設立。



老人クラブ活動表彰

問 長寿政策課 ☎ 62-1234



多年にわたり老人クラブ活動に励み、地域福祉の向上に尽力された功績を賞賛され、次の団体が表彰されました。受賞おめでとうございます。

【左】

全国老人クラブ連合会 優良老人クラブ表彰
小筑紫「白梅会」
会長 西郷 典生 さん

【右】

老人クラブ高知県知事表彰
平田「いきいきクラブ平田」
会長 松岡 陽一 さん

第10回 豊ノ島杯ちびっこ相撲大会

問 生涯学習課 ☎ 62-1245

宿毛市出身の元関脇 豊ノ島関(本名:梶原 大樹 さん)がちびっこ相撲大会を開催します。昨年、一昨年はコロナ禍により中止となりましたが、今回は3年ぶり10回目の記念大会として、本物の「行司」「呼出」をお招きしての開催となります。ぜひご来場ください。



日時 12月18日(日) 9時～ 場所 宿毛市相撲場(和田)

競技種別 ●団体戦(三人制) 低学年の部・高学年の部 ●個人戦 幼児の部(4歳以上)・小学生の部 ほか

第34期宿毛市囲碁・将棋名人戦

新春の囲碁・将棋大会を開催します。日程は、新型コロナウイルス感染症対策のため各部門ごとに実施します。

場所 宿毛文教センター 1階 多目的ホール

囲碁の部

日時 令和5年1月7日(土)

●一般部門 11時50分～

※子ども部門は実施しません。

対局方法 参加者全員によるスイス方式
(ハンディ戦)

賞 上位3名に賞状とトロフィー
を贈呈



将棋の部

日時 令和5年1月8日(日)

●子ども部門 8時30分～

●一般部門 11時50分～

対局方法 ●一般部門 Aクラス(上級)・Bクラス(中級)に分けて
ブロックリーグ戦を行い、上位者で決勝
トーナメント戦

●子ども部門 トーナメント戦

賞 ●一般部門 各クラス上位3名に賞状とトロフィーを贈呈
●子ども部門 上位3名に賞状とメダルを贈呈



参加費 ●社会人 500円 ●高校生以下 無料

申込締切 令和5年1月4日(水) 必着

参加資格 ●一般部門 特になし(小中学生も可) ●子ども部門 小学生

申込方法 はがきに住所、氏名、電話番号、参加競技(囲碁または将棋)、囲碁は段・級、将棋は希望クラス(A・B・子ども)を記入して、宿毛市立中央公民館(〒788-0001 宿毛市中央2丁目7番14号)まで郵送
いただくか、QRコード(電子申請)からお申し込みください。

※対局開始後30分以内に来ない場合は1回戦不戦敗とし、1時間経過後は棄権とします。

※希望のクラスにならない場合がありますが、ご了承ください。

※対局方法については、申込者数の状況に応じて変更する場合があります。 ※大会では、マスクの着用をお願いします。

※館内で飲食はできないため、食事をとってから参加してください。

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、状況により中止とする場合があります。

主催 宿毛市・宿毛市教育委員会

問 中央公民館 ☎63-2618

囲碁の部 仁井田 剛 ☎090-2822-4599 将棋の部 角辻 公樹 ☎090-9775-2009



第27回宿毛市オールドパワー文化展・女のまつりが開催されました

10月21日(金)～23日(日)の3日間、60歳以上の芸術愛好家による工芸、日本画・洋画等、書道、写真、俳句・短歌・川柳等の5部門、133点の出品作品を多くの皆さんに鑑賞していただきました。

今年は、実施主体の宿毛市老人クラブ連合会の積極的な活動により、作品数は昨年の約2倍になり、見ごたえのある展覧会になりました。

「女のまつり(芸能発表会)」もコロナ対策に十分配慮しながら、元気はつらつとした出演者のパフォーマンスに観覧者も盛り上がり、楽しいひと時を過ごしました。

宿毛市老人クラブ連合会を中心に、関係機関が今できることを模索しながら、前向きに取り組んでいます。

問 中央公民館 ☎63-2618



冬休み親子・子ども教室参加者募集

問 中央公民館 ☎ 63-2618

親子ものづくり教室 ミニ門松づくり

日時 12月25日(日)
9時～11時

場所 宿毛文教センター1階
多目的ホール

参加費 無料

対象者 小学生とその家族

定員 12組

申込締切 12月15日(木) 17時

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



子ども絵手紙教室

日時 12月27日(火)
14時30分～15時30分

場所 宿毛文教センター2階
創作室

参加費 無料

対象者 小学生

定員 8名

講師 西尾 美早香 さん

- 持参物**
- 水入れ
 - パレット
 - ポケットティッシュ

申込締切 12月15日(木) 17時



子どもいけばな教室

日時 令和5年1月6日(金)

① 13時30分～14時30分

② 15時～16時

※①、②どちらかの参加になります。

場所 宿毛文教センター2階
創作室

参加費 無料 **対象** 小学生

定員 ①、②とも8名

講師 山沖 郁代 さん

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

申込締切 12月22日(木)
17時



申込方法 中央公民館に電話またはQRコード(電子申請)からお申し込みください。

※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ィルス感染予防をお願いします。

※定員を超えた場合は抽選とします。

お詫びと訂正

広報すくもの記事に次のとおり誤りがございました。お詫びして訂正いたします。

広報10月号5ページ 宿毛市人権啓発講演会

【誤】 (特非) じんけんネットすくも ☎ 66-2252

【正】 (特非) じんけんネットすくも ☎ 63-2254

問 人権推進課 ☎ 62-1258

広報11月号2ページ 『宿毛市交流複合施設さくら』が12月1日(木)よりオープンします!

【誤】

あったかふれあいセンターすくも

利用日時 月～金曜日(祝日を除く)
9時～16時30分

利用料金 無料

※お昼を過ごされる方はお弁当をご持参いただくか、
月曜日・水曜日・金曜日はお弁当の注文もできます。

【ドリンク】 ● お茶 無料
● コーヒー 30円

すくもいきいきサロン

利用日時 月～土曜日(日曜日はお休みです)
9時～12時、13時～19時

【正】

あったかふれあいセンターすくも

利用日時 月～金曜日※祝日・年末年始はお休みです。
9時～16時30分

利用料金 無料

お弁当 持参もしくは、月曜日・水曜日・金曜日にご注
文頂けます。

※当日9時半までに注文し、自費で購入となります。

ドリンク 提供していませんので、各自ご持参ください。

すくもいきいきサロン

利用日時 月～土曜日※年末年始はお休みです
9時～12時、13時～19時

問 長寿政策課 ☎ 62-1234

紅葉狩りなどで 山林に立ち入る皆さんへ

豚熱は、豚やイノシシに感染する伝染病で、県内の野生イノシシでも感染が確認されています。人には感染しませんが、イノシシの間で感染が広がるとウイルスを山林から持ち帰り、病気を広げる可能性があり、養豚場の豚に感染した場合、大きな損害が出てしまいます。

地域の養豚業を守るため、次のことにご協力をお願いします。

- 下山時に靴底やタイヤの泥をよく落とす。
- イノシシの餌となるゴミは持ち帰る。
- 養豚場には近寄らない。

イノシシの死体を発見した場合は、西部家畜保健衛生所まで連絡をお願いします。

問 産業振興課 ☎ 62-1243

西部家畜保健衛生所

☎ 0880-37-2148

☎ 090-8978-6474 (夜間・休日)

「小さな村の小さな展覧会」 の展覧作品募集

手代岡隣保館で、毎年恒例の「小さな村の小さな展覧会」を開催します。

この展覧会は、毎年皆さんの作品を出展していただくことで、地域住民同士の身近なふれあいと交流の場となっています。

作品の展覧にご協力いただける方は、手代岡隣保館までご連絡ください。

受付期間 令和5年1月10日(火)～20日(金)

開催日時 令和5年1月27日(金)～31日(火)

場所 手代岡隣保館

作品 ● 写真 ● 絵画 ● 書道
● 工芸 ● 手芸

※その他さまざまな作品

問 手代岡隣保館 ☎ 66-0756

INPIT 高知県知財総合支援 臨時相談窓口

中小企業の特許・商標等の知的財産に関する悩みや課題などはありませんか。次のとおり臨時窓口を開設します。お気軽にお越しください。

日時 12月26日(月) 13時～17時
令和5年1月23日(月)

13時～17時

場所 宿毛商工会議所

※原則事前予約

問 INPIT 高知県知財総合支援窓口

☎ 088-854-8876



不動産公売

宿毛都市計画事業宿毛駅東地区土地区画整理事業に伴い、市が差し押さえた不動産を公売します。

所在地 宿毛市駅前町2丁目211番

地目 田

面積 164㎡

入札方法 期間入札

受付期間 12月1日(木)～23日(金)

開札日 令和5年2月22日(水)

※公売物件および入札条件の詳細内容等については、都市建設課または宿毛市HPで確認できます。

問 都市建設課 ☎ 62-1251

不動産に関する無料相談

日時 12月8日(木) 13時～16時

場所 四万十市立文化センター 小会議室
四万十市中村桜町2番地1

※開催状況については(公社)高知県宅地建物取引業協会へご確認ください。

問 (公社)高知県宅地建物取引業協会

☎ 088-823-2001

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月末までに有効期限を過ぎる水道メーターの取り替え作業を行います。

期間 令和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

冬は水道管の凍結・破裂に ご注意ください!

屋外にある蛇口や温水器などで露出している配管が夜間に凍結し、翌朝に水が出なかつたり管が破裂することがあります。

水道管が凍らないようにするためには、保温材(古い毛布や発泡スチロール等)を巻き付け、その上からビニールテープなどを巻いて固定するとよいです。また、専用の保温チューブもホームセンターなどで市販されています。

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

問 水道課 ☎ 62-1248



有料広告

あなたも障害者施設で働いてみませんか?

施設職員採用資格試験案内

試験区分	
(A)	生活支援員 職業指導員

採用予定人員	
生活支援員	若干名
職業指導員	

採用施設等
令和5年度 宿毛育成園、 宿毛授産園他

受付期間
令和4年11月1日(火) ～令和4年12月23日(金)

※詳細はお問い合わせください。

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

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

■ 宿毛市電動アシスト自転車 購入費補助金

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

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こと
●市税を滞納していないこと

※購入前に申請手続きが必要ですよ。

詳しくはお問い合わせいただくか、宿毛市HPにてご確認ください。

☎ 企画課 ☎ 62-1255



■ 幡多クリーンセンター 日曜日特別受け入れ

幡多クリーンセンターでは、平日に加え、試験的に次の日時にごみを受け入れします。

日時 12月11日（日）

9時～12時、13時～16時30分

※16時30分までに施設を出られるよう、時間に余裕を持ってお越しください。

☎ 幡多クリーンセンター

☎ 0880-31-2600

頑張ってくれる
従業員のために…



そんな社長の思いを、
国の退職金制度「中退共」がサポートします。

●掛金を一部助成 ●全額非課税 ●カンタン管理
家族従業員の加入もOK!

事業主と生計を一にする同居の親族のみを
雇用する事業所の従業員も加入できます。

※他の退職金・企業年金制度等との資産移換も可能です。
詳しくはホームページをご覧ください。中退共 検索

(独)勤労者退職金共済機構 中小企業退職金共済事業本部
TEL (03)6907-1234 FAX (03)5955-8211

■ 幡東都市計画公園および中村 都市計画公園の都市計画

高知県では、幡東都市計画公園および中村都市計画公園の都市計画の変更について、都市計画（原案）の縦覧、説明会および公聴会を開催します。

都市計画（原案）の縦覧

縦覧期間 令和5年1月5日（木）～20日（金）
8時30分～17時
※土・日・祝日を除く

縦覧場所 宿毛市都市建設課 ほか8カ所

説明会（四万十市会場）

日時 令和5年1月12日（木）
19時～（1時間程度）

場所 四万十市役所本庁3階
防災対策室
四万十市中村大橋通4-10

ほか2会場

公聴会（四万十市会場）

日時 令和5年1月30日（月）
15時～（1時間程度）

場所 四万十市役所本庁3階
304・305会議室
四万十市中村大橋通4-10

ほか2会場

※公聴会に出席して意見を述べようとする方は、令和5年1月20日（金）までに、意見の要旨とその理由、住所、氏名を記載した書面（公述申出書）を高知県知事あてに提出してください。郵送の場合は、当日必着とします。

※公聴会で意見を述べようとする方がいないときは、公聴会は中止します。公聴会を中止する場合は、高知県都市計画課HPでお知らせします。

提出先 高知県土木部都市計画課

計画担当
〒780-8570

高知市丸ノ内1-2-20

☎ 高知県土木部都市計画課 計画担当

☎ 088-823-9846

■ 放送大学入学生募集

放送大学は、令和5年4月入学生を募集しています。

幅広い世代の8万5千人以上の学生が、様々な目的で学んでいます。心理学・福祉・自然科学など、300以上の授業科目があり、BS放送やインターネットでの視聴、また講師から直接授業が受けられます。

資料は無料で差し上げています。お気軽にご請求ください。

出願期間 ●第1回

令和5年2月28日（火）まで

●第2回

令和5年3月14日（火）まで

☎ 放送大学高知学習センター

☎ 088-843-4864

■ 令和4年度自衛官募集

令和4年度自衛官の募集をしています。

募集種目 自衛官候補生

受付期間 年間を通じて受付

試験期日 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

※詳しくは自衛隊高知地方協力本部HPをご覧ください。

☎ 自衛隊高知地方協力本部

四万十地域事務所

☎ 0880-35-3096 (FAX 兼)



■ JICA 海外協力隊募集

～世界もあなたも、可能性に満ちている。～
JICA 海外協力隊の募集をしています。

募集期間 12月12日（月）12時まで

応募資格 生年月日が昭和27年12月14日～平成15年7月2日の日本国籍を持つ方

※詳しくはJICA 海外協力隊ウェブサイトをご覧ください。

☎ JICA 海外協力隊募集事務局

☎ 045-410-8922



有料広告

宝くじ
公式サイト

いつでも買える。秒で結果でる。

NEW
宝くじ
Quick One
クイックワン



購入できるのは
宝くじ公式サイトだけ!
今すぐ会員登録



お問い合わせ先

宝くじコールセンター

TEL 0570-01-1192 (ナビダイヤル 有料)

TEL 011-330-0777 (有料)

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。

12

10± アロマ教室

日時 12月10日(土) 10時~12時

内容 アロマを使った小物作りをします。

講師 西尾 由加子 さん

参加費 500円

12

17± ボッチャ教室

日時 12月17日(土) 10時~12時

内容 年齢や障害の有無にかかわらず誰もが楽しめるスポーツ「ボッチャ」を体験します。

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だうえで開催します。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での申し込みも受け付けます。



12

17± 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 12月17日(土) 14時~15時30分

内容 クリスマスパティー 講師 東 かほ 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

※12月29日(木)はお休み

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

12月17日(土)

ゆめ・スマイルイベント クリスマス会

大型スクリーンで手作り紙芝居、オカリナやピアノによるミニコンサートを開催します。

サンタさんが来るよ♪

日時 12月17日(土) 10時～12時

場所 宿毛文教センター1階 多目的ホール

参加費 200円

申込 要事前予約(先着50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

12月17日(土)

こども食堂 ゆめ

日時 12月17日(土) 12時～

場所 宿毛文教センター1階 多目的ホール
みんなの家 おうち(中央1丁目1-30)

内容 ゆめ・スマイルイベント「クリスマス会」の後、宿毛文教センターとみんなの家 おうちでお弁当を配布します。

※宿毛文教センター配布分は予約必須。
※みんなの家 おうち配布分は予約不要。

【12月のメニュー】

- オムライス風 ●鶏のから揚げ ●サラダ
- 秋野菜のストロガノフ ●ショートケーキ ●みかん

※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

※お弁当購入時、マイバックをご持参いただけたらありがたいです。

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

12月21日(水)

水曜サロン

お茶しながらゆるく遊びませんか？

日時 12月21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 大井田病院 コミュニティナース中野
☎63-1740



電力・ガス・食料品等価格高騰緊急支援給付金（家計急変分）

電力・ガス・食料品等の価格高騰による負担増を踏まえ、予期せず令和4年1月以降に家計が急変し、住民税非課税相当となった世帯に対し、1世帯あたり5万円を支給します。

対象世帯 宿毛市に住民登録があり、令和4年1月～12月の間の任意の1カ月において、**予期せず家計が急変した**ことにより、世帯全員が住民税非課税相当となった世帯

※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。

※すでに電力・ガス・食料品等価格高騰緊急支援給付金（非課税世帯分）を受給した者を含む世帯は対象外です。

※事業活動に季節性があるケースにおいて、繁忙期や収穫・出荷時期等、通常収入を得られる時期以外を対象月とすることは認められません。

申請方法 給付金を受け取るには申請が必要です。

申請書、申立書に必要な事項を記入して、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HP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、経費等の分かる書類（給与明細等の写し、帳簿など）

※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 令和5年1月31日（火）

問 福祉事務所 ☎ 62-1240



農林漁業者電力等価格高騰重点支援給付金

問 産業振興課 ☎ 62-1243

燃油、肥料をはじめ生産資材などの価格高騰の影響を受けている市内の農林漁業者に対して、価格高騰の影響を緩和するため、給付金を支給することで、経営継続の支援を行うとともに、農林漁業者の今後のさらなる生産コスト低減等の取り組みを支援します。

対象者 価格高騰の影響のあった市内の農林漁業者

- 個人：令和3年分、令和4年分の申告（所得税確定申告または住民税申告）を行うこと
※令和4年中に新規就業された方は、令和4年分の申告を行うこと
- 法人：直近2カ年の申告（法人税確定申告）を行うこと

対象経費 価格高騰の影響のあった生産コストに係る経費のうち、負担増となった額（令和4年中に負担増となった生産コスト（*）を基に経費率を用いて算出）

*負担増となった生産コストとは、種苗費、薬剤費、燃料費、動力光熱費、肥料費、飼料費の物価高騰により影響のあった生産販売に要する経費

給付金額 対象経費の90%（上限額50万円）

※国や県等の補助事業などで補填があった場合には、対象経費から除くものとします。

申請方法 申請書と合わせて添付書類を提出

- 添付書類**
- 本給付金に係る誓約書兼同意書
 - 暴力団でないことへの誓約書兼同意書
 - 振込先本人口座が分かるものの写し
 - 決算書や収支内訳書など対象経費が分かる書類（※補填があった場合は、補填内容が分かる書類）



【申請書配布場所および提出先】

産業振興課または各支所

※農林漁業者電力等価格高騰重点支援給付金についての相談窓口は産業振興課のみとなります。

申請期限 令和5年2月28日（火）



子育て世帯生活支援特別給付金

問 福祉事務所 ☎ 62-1240

ひとり親世帯

申請はお済みですか？

申請期限 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）

支給額 児童1人あたり5万円

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、次のいずれかに該当する方

①公的年金等（*）を受給しており、令和4年4月分の児童扶養手当の支給が全額停止の方

*「公的年金等」には、遺族年金、障害年金、老齢年金、労災年金、遺族補償などが該当します。

②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

※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です。

※ひとり親世帯以外の低所得の子育て世帯対象の子育て世帯生活支援特別給付金の支給をすでに受けている場合は、本給付金の支給は受けられません。

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2年1月～12月分の年金決定通知書等（①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分かる書類（②該当者のみ）

※申請者の状況に応じて他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。

申請方法 福祉事務所窓口または郵送（宿毛市HPで申請書をダウンロードできます。）

その他の子育て世帯

申請期限 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）

支給額 児童1人あたり5万円

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、次のいずれかに該当する方

①令和4年度分の住民税が非課税である方

②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年度分の住民税が非課税の方と同様の事情にあると認められる方

※新たに5月分以降の児童手当の対象となるお子さんの分については、プッシュ型支給（申請不要）です。

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分かる書類（②該当者のみ）

※申請者の状況に応じて他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。

申請方法 福祉事務所窓口または郵送（宿毛市HPで申請書をダウンロードできます。）

宝くじの助成金で整備

問 企画課 ☎ 62-1256



一般財団法人自治総合センターのコミュニティ助成事業を活用して田ノ浦地区が屋外放送設備の整備を行いました。

この事業は、全国自治宝くじの社会貢献広報と、地域のコミュニティ活動の充実・強化を目的に助成されているものです。

このたびの整備により、さらなる地区住民のコミュニティ活動の推進が期待されます。



宿毛市運送事業者等原油価格高騰重点支援給付金

原油価格の高騰による経費の増加を価格に転嫁することが困難な状況にあると認められる道路運送事業者等の事業継続を支援するため、市内で長距離輸送を行う道路運送事業者と地域の重要な公共交通機関であるタクシー事業者に対し、燃料費相当の一部を助成する宿毛市運送事業者等原油価格高騰重点支援給付金を支給します。

対象 次のいずれかに該当する事業者

- 貨物自動車運送事業者のうち、長距離輸送を行う事業者。
- タクシー事業者（福祉タクシーを含む）。

対象車両

- 使用の本拠地の場所が宿毛市である長距離輸送（年間走行距離が72,000kmを超えるもの）を行う車両。
- タクシー事業に要する車両（福祉タクシーを含む）。※LPガスを燃料とするものを除く。

給付金額

貨物用自動車

- 大型車 1台あたり 150,000円
- 普通車 1台あたり 100,000円

タクシー（福祉タクシーを含む）

- 1台あたり 50,000円



詳しくはお問い合わせいただくか、宿毛市HPにてご確認ください。

問 企画課 ☎ 62-1255

地域振興券の受け取りがまだの方へ

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8月末頃にお配りしましたが、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。



宿毛市HP

地域振興券の使用期限が1月末までとなっていますので、受け取りを希望される方は、お早めに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（戸籍謄本・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）

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）

● にほんごを まなぶ えほん

スーザンももこ 作・絵 / 岩崎書店



日本語を母国語としない子どもが日本語初級の文型をたくさんのイラストとともに楽しく学べる本。1巻は、自己紹介と質問の会話を場面ごとに紹介する。付録にアクセスできるQRコード付き。

● やまもも 第46集 大きな声でさげびたい

高知県児童詩研究会 編 / 高知新聞社

● おすしがふくをかいにきた

田中 達也 作 / 白泉社

● 60代ひとり暮らし明るく楽しく生きる術。

Mimi 著 / 主婦と生活社



60代で人生初のひとり暮らしをすることになったYouTuberのMimi。衣食住のアイデアと、等身大の暮らしの中で見つけた『楽しく元気に生きる』コツを紹介する。

● ムーミンとトーベ・ヤンソン

ポール・グラヴェット 著 / 河出書房新社

● 小さい農業で稼ぐコツ

西田 栄喜 著 / 農山漁村文化協会

農業研修を受けて、イチゴ農家になりませんか？農業経験がなくても問題ありません。

栽培品目 施設イチゴ

応募要件 ●研修終了後、独立自営就農をされる方 ●独立自営就農時、宿毛市内に住まれる方
●農業に積極的に取り組む意欲のある方 ●原則 18 歳～ 65 歳まで

※その他、諸々要件有

応募方法 産業振興課へ電話にて連絡後、履歴書を提出 **募集人数** 2 名

締切日 令和 5 年 1 月 31 日 (火)



研修

開始日 令和 5 年 6 月 1 日 (木)

※状況によって時期が変更になる可能性があります。

期間 概ね 1 年間～ 2 年間

現地見学会

日時 令和 5 年 1 月 3 日 (火) 10 時～

申込 要事前予約

申込期限 12 月 23 日 (金)

申込先 産業振興課農業振興係 ☎ 62-1243

補助制度

対象制度 新規就農育成総合対策事業 (準備型) 他

助成額 年額 180 万円以内

※今年度の補助制度であるため、次年度以降変更になる可能性があります。

令和 5 年度宿毛市建設工事等指名競争入札参加資格申請書受付予定

受付期間 令和 5 年 1 月 4 日 (水) ～ 31 日 (火) 平日 8 時 30 分～ 12 時、13 時～ 17 時

※宿毛市では物品購入および役務の受付はしていません。

【入札参加資格有効期間】 県内 1 年間、県外 1 年間

※令和 5 年度以降の入札参加資格審査は高知県との共同受付となり、令和 5 年 10 月からの運用を予定しています。そのため、県外業者の方は今回のみ有効期間が 1 年間となりますので、ご注意ください。詳細が決まり次第、改めて広報します。

提出先 土木課監理係

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

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

共通書類

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

建設業者提出書類

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

測量・建設コンサルタント提出書類

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

※詳細は、宿毛市 HP の行政情報から「宿毛市指名競争入札参加資格申請の手引き」をダウンロードして確認してください。

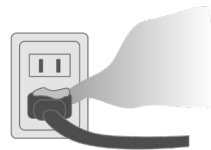
問 土木課 ☎ 62-1250

トラッキング火災の防止

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

トラッキング火災とは、コンセントに差し込んだプラグの差し刃間に付着したホコリ等が湿気を帯びて、微小なスパークの繰り返しにより差し込みプラグの絶縁が破壊され、やがて差し刃間に電気回路が形成され出火する火災です。

空気が乾燥する季節になり、家の中ではホコリや結露といったトラッキング火災につながる要素が増えてきます。今回はトラッキング火災を防ぐための注意点ををご紹介します。



トラッキング火災を防ぐための 4つの注意点



使用時以外は差し込みプラグをコンセントから抜くようにしましょう。

長時間差したままのプラグ等は定期的な点検と清掃をしましょう。

たこ足配線に注意しましょう。

家具や冷蔵庫の裏などホコリが溜まりやすい場所は注意しましょう。

大掃除の季節となりますので、電気コードが家具等の下敷きや押しつけで傷ついたり変形していないか、コードを束ねたりねじれたまま使用していないかを併せて確認すると電気火災の予防に繋がりますので、ぜひ実施しましょう。

冬季の灯油取り扱いに注意

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

これから冬の寒い季節を迎えるにあたり、ストーブなど暖房器具の燃料として灯油を取り扱う機会も多くなります。私たちの生活の中で身近なものですが、取り扱いや保管方法を誤ると火災や事故などを発生させる恐れのある危険なものですので、灯油の危険性を理解し、安全な取り扱い方法を再確認しましょう。

灯油の保管に関する注意点

火気使用場所から十分に離れた場所で保管しましょう。

保管場所で、地震による家具の転倒や物の落下が起きないように、棚等を固定したり滑り止めを設置しましょう。



保管場所は常に整理し、清掃に努めましょう。

灯油を入れる容器や栓に破損がないか確認しましょう。

マイナンバーカード交付の休日窓口開設

問 市民課 ☎ 62-1233

マイナンバーカードの交付通知書(はがき)が届いた方で、まだ受け取っていない方のために、マイナンバーカードの休日窓口を開設します。平日の開庁時間での受け取りが難しい方は、この機会をご利用ください。

受け取りの際に、持参物等に不足があると交付できません。 交付通知書の裏面をよく読み、**必要なものをお持ちのうえ、申請したご本人**がお越しください。

※毎月第2・4木曜日は夜間窓口を開設しています。

開設日時 12月11日(日) 10時～16時

手続き マイナンバーカードの交付・申請、電子証明書の更新

15歳未満の方は親権者と一緒に来てね。それぞれの本人確認書類が必要だよ。



交付予約システム

予約なしでも交付可能ですが、予約の方を優先します。交付対象者が多いため、長時間お待たせする場合がありますので、交付予約システムをご利用ください。



マイナンバーカードが健康保険証として利用できます！

問 市民課 ☎ 62-1233



どうやって使うの？

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

※自動受付なので人との接触が最小限ですみます。

どんないいことがあるの？

- 本人が同意をすれば、特定健診情報や診療情報、薬剤情報が医師や薬剤師と共有でき、口頭で説明する必要がなくなります。過去のデータを見たうえで診察や薬の処方をしてもらえるため、より効率的・効果的な診療や服薬指導が受けられます。また、こうした情報はマイナポータルでいつでも確認することができ、自身の健康管理に役立ちます。
- 本人が同意をすれば、限度額適用認定証がなくても高額療養費制度における限度額を超える医療費の支払いがなくなります。限度額適用認定証の申請手続きが不要になることで、皆さんの負担が軽くなります。
- 確定申告の医療費控除の手続きにおいて、1年分の領収書の管理が不要になります。病院や薬局で支払った金額などの医療費通知情報がマイナポータルで管理でき、また、e-Taxと情報連携できるためオンラインで手続きが完了します。
- 就職や転職、引っ越しなどで医療保険が変わっても、新しい保険証の発行を待たずにマイナンバーカードを健康保険証としてずっと使うことができます。

ご注意を！

- ※ 医療保険者への加入・脱退の届出はこれまでどおり必要です。
- ※ 医療費を助成する各種受給者証等は、引き続き病院や薬局で提示が必要です。
- ※ 直近12カ月の入院日数が90日を超える住民税非課税世帯の「区分オ」「区分Ⅱ」の方が、食事代の減額をさらに受ける場合は申請が必要です。

どうやって申し込むの？

パソコンやスマートフォンのブラウザからマイナポータルにアクセスすることで利用の申し込みができます。また、市役所窓口やカードリーダーを設置している病院や薬局などでも利用登録の支援を行っています。

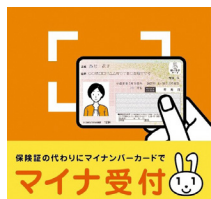


マイナンバーは使いません！

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

どこの病院・薬局で利用できるの？

ステッカーを掲示している病院や薬局で利用できます。それ以外の病院・薬局では、引き続きこれまで通りの健康保険証が必要です。破棄しないでください。利用できる病院・薬局は厚生労働省のHPで公開しています。



マイナポイントがもらえます！

健康保険証としての利用申し込みをされた方に対して、マイナポイント7,500円分の申し込みが可能となるマイナポイント事業が行われています。申込期限が近づいていますので、申し込みを希望される方は早めの手続きをお願いします。

●ポイント付与の対象となる条件

- ① 12月末までにマイナンバーカードを申請された方、すでにマイナンバーカードをお持ちの方
- ② ①のうち、令和5年2月末までにポイントの申し込みをされた方

※マイナポイント事業の詳細については、総務省HPや市役所などで配布しているチラシでご確認ください。



総務省 HP

障害基礎年金をご存じですか

問 幡多年金事務所
☎ 0880-34-1616 (自動音声案内)

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

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

令和 4 年度の年金額（年間） 1 級 97 万 2,250 円 2 級 77 万 7,800 円

※受給者に生計維持されている子（*）がいる場合には、加算があります。

*子とは次のいずれかに該当する子を言います。

- 18 歳になって最初の 3 月 31 日までの子
- 障害等級 1 級・2 級に該当する障害がある 20 歳未満の子

受給要件

- 初診日に国民年金に加入している
- 保険料納付要件を満たしている…初診日の前日において、初診日のある月の前々月までの年金加入期間のうち 3 分の 2 以上の保険料納付済み期間（保険料免除期間を含む）がある、または初診日のある月の前々月までの 1 年間に保険料の未納がないこと。
- 一定の障害の状態にある…障害認定日（原則、初診日から 1 年 6 カ月を経過した日。20 歳の 1 年 6 カ月以前（18 歳 6 カ月以前）に初診日がある場合は 20 歳に到達した日）に、一定の障害にあること。

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

※必要な書類等を整えて申請した場合でも、審査の結果、支給要件に該当しない場合は不支給となります。

※老齢基礎年金と障害基礎年金をあわせて受給することはできません。

● 請求の手続き・お問い合わせ

受給するためには裁定請求の手続きが必要です。事前に市民課年金係または幡多年金事務所へお問い合わせください。手続き等の説明をし、必要な書類をお渡します。



国民年金保険料を納めていますか

問 幡多年金事務所
☎ 0880-34-1616 (自動音声案内)

令和 4 年度国民年金保険料は、月額 16,590 円です。納めた国民年金保険料は「社会保険料控除」として全額控除対象となり、税金の負担が軽減されます。控除の対象となるのは、令和 4 年 1 月 1 日～12 月 31 日に納めた保険料の全額です。まだ納付がお済みでない方は、お近くの金融機関またはコンビニエンスストアで納めてください。



日本年金機構幡多年金事務所による

年金相談

問 幡多年金事務所
☎ 0880-34-1616 (自動音声案内)

日時 12 月 20 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。

- 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

● 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。

12月3日～9日は障害者週間

問 健康推進課 ☎ 62-1235

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

宿毛市精神障がい者家族会 『若草の会』の紹介

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



活動内容 ● 食事会や座談会 ● イベント会場でのコーヒーや小物販売

高額医療・高額介護合算療養費制度

問 市民課 ☎ 62-1233
長寿政策課 ☎ 62-1234

医療保険と介護保険の両方のサービスを利用し、世帯の年間の自己負担が著しく高額になり限度額を超えた場合に、申請によりその超えた金額を医療保険、介護保険からそれぞれ支給するものです。

● 70歳以上の方の自己負担限度額（年額：毎年8月1日～翌年7月31日）

適用区分		後期高齢者医療制度 + 介護保険	適用区分		国保または被用者保険 + 介護保険 70～74歳の方がいる世帯
現役並み所得者	Ⅲ 課税所得 690万円以上	212万円	現役並み所得者	Ⅲ 課税所得 690万円以上	212万円
	Ⅱ 課税所得 380万円以上	141万円		Ⅱ 課税所得 380万円以上	141万円
	Ⅰ 課税所得 145万円以上	67万円		Ⅰ 課税所得 145万円以上	67万円
	一般Ⅰ・Ⅱ	56万円		一般	56万円
	区分Ⅱ	31万円		区分Ⅱ	31万円
	区分Ⅰ	19万円		区分Ⅰ	19万円

● 70歳未満の方の自己負担限度額（年額：毎年8月1日～翌年7月31日）

<国保の場合>

所得区分		自己負担限度額
※世帯に属するすべての国保被保険者の基礎控除後の所得を合算した額		
ア	901万円超	212万円
イ	600万円超～901万円以下	141万円
ウ	210万円超～600万円以下	67万円
エ	210万円以下	60万円
オ	住民税非課税世帯	34万円

※被用者保険の方は、所得区分の基準が異なりますので、詳しくは、各医療保険者にお問い合わせください。

対象世帯 医療保険と介護保険の両方で自己負担があり、その合算額が自己負担限度額を超えた世帯

※世帯とは、医療保険制度上の世帯となります。

※国民健康保険と後期高齢者医療制度、被用者保険との合算はできません。

※自己負担額は、高額介護サービス費、高額介護予防サービス費相当事業および高額療養費の適用を受けた後の金額になります。

※支給額が500円以下の場合、対象となりません。

申請 対象年度の7月31日時点で加入している医療保険者に申請してください。

国民健康保険、後期高齢者医療制度の加入者で、令和3年8月～令和4年7月分について、支給の対象と思われる方には、各医療保険者よりお知らせを送付します。また、被用者保険の方は、長寿政策課が発行する「介護保険自己負担額証明書」が必要になります。

※加入している医療保険によって、申請の受付時期などが異なりますので、各医療保険者へお問い合わせください。

接骨院や整骨院などで施術を行うのが柔道整復師です。柔道整復師の施術は、保険証が使える場合と使えない場合があるので、ご注意ください。

○保険証が使える場合

- 日常生活やスポーツなどによる打撲・ねんざ・肉離れなど
- 応急処置で行う骨折・脱臼の施術
- 医師の同意がある場合の骨折・脱臼の施術

※例えばこんな時

荷物運びで腰を痛めた
階段で足首を捻った など



×保険証が使えない場合

- 単なる肩こりや筋肉疲労
 - 医療機関で同じ負傷等を治療中の場合
 - 内科的な原因による病気からくる痛み（神経痛、リウマチなど）
 - 脳疾患後遺症などの慢性病や症状の改善が見られない長期の施術
 - 労災保険が適用となる工作中や通勤途上での負傷
- これらの場合は、全額自己負担になります。

施術を受けるときの注意事項

●負傷の原因を正確に伝えましょう。

「いつ・どこで・何をして・どんな症状があるのか」を正確に伝えて、保険証が使えるかどうか確認してください。

●療養費支給申請書は、内容をよく確認してから自分で署名または捺印をしましょう。

療養費支給申請書は、患者が柔道整復師に国民健康保険への請求を委任するものです。記載されている内容をよく確認し、署名または捺印してください。

●領収書は必ずもらい、大切に保管しましょう。

後日送付される医療費通知と領収書を照合し、金額と日数に間違いがないか確認しましょう。

●病院とは重複してかかれません。

同一の負傷について、同時期に柔道整復師と医師に重複してかかることはできませんが、長期間にわたって施術を受けても症状が改善しない場合には、内科的要因も考えられるため、医師の診察を受けましょう。

子どものむし歯予防

生まれたばかりの赤ちゃんの口の中に、むし歯菌はいないことを知っていますか？

むし歯菌がうつるのは「食べ物の口移しや噛み与える」「スプーンなどの食器を共有する」が一番多い原因です。しかし、お口の中にむし歯菌がいるだけでは、むし歯にはなりません。「むし歯菌のエサとなる糖分を多く取る」「歯垢がたまる」などが原因で、むし歯になりやすくなります。また、生えたばかりの乳歯は柔らかく、むし歯になりやすいので注意が必要です。

むし歯になりにくくするためのポイント

●家族でむし歯治療をしましょう

家族で健康な口の状態を維持することが大切です。定期歯科健診を受けるなど、家族で気を付けてお口のケアをしましょう。



●食習慣に気をつけましょう

「食べ物の口移しや噛み与え」「食器の共有」は、むし歯菌がうつるので控えましょう。また、子どもは一度に取れる食事量が少ないため、食事回数が増えがちです。甘い物などをとりすぎるとむし歯になりやすいため、食事や間食の間隔は十分とりましょう。

●歯のお手入れをしましょう

乳歯が生えたら歯磨きに慣れさせることから始め、歯を大切にすることを身につけましょう。



熟年者の部

高知県では高知県歯科医師会の協力のもと、「8020 運動」（80歳で20本の歯を保つ）事業の一環として、80歳以上で噛むことのできる自分の歯が20本以上残っている方を審査し、表彰しています。今年度の審査の結果、次の4名の方が受賞されました。おめでとうございます。

受賞者の「歯の健康を保つ秘訣」とともに紹介させていただきます。皆さんも、いつまでも自分らしく生活するために「80歳になっても自分の歯を20本以上残す」を目標に頑張りましょう。

知事賞



依光 正樹 さん

この度は、高知県いい歯の表彰で知事賞をいただきまして、ありがとうございます。私は、幼い頃からむし歯が少なく、幸いなことに歯が痛むような経験も全くしておりません。

また、昨年からは、地域での体操に通い始め、かみかみ百歳体操にも取り組んでいます。これからも、一生、自分の歯で何でもおいしく食べられるよう、歯と口を大切にしていこうと思っています。

(財) 8020 推進財団理事長表彰

小島 今子 さん

小さい頃、母に「歯にいいから」と言われて『いりこ』をよく食べていました。歯については、年に3回くらい歯石を取りに通っています。歯みがきは、朝起きた時と食後にするように心がけています。自分の歯で食事をするとてもおいしいので、これからも歯のケアを続けていきます。

優良賞

川島 榮子 さん

歯は子どもの頃から丈夫で、今でも硬い物も食べられます。歯みがきは1日3回、1回5分程度しています。これからも、自分の歯を大切に、しっかり歯みがきをしていこうと思います。

松田 澄子 さん

幼い頃から歯は丈夫で、虫歯の経験もほとんどありません。特別なことは何もしておらず、甘いものも好きで、何でも食べます。これからも、自分の歯でおいしい物を食べたいです。

親と子の部

3歳児健康診査で、むし歯が0本だったお子さんを対象に選考審査され、親子で「いい歯」をお持ちの方々が表彰されました。県内の受診者3,983名の中から親子18組が最終選出され、その中に宿毛市の佐藤さん親子が選ばれました。

佐藤 義幸 さん・菜月 ちゃん

1日1回、歯間フロスは必ず使うようにしています。

今後も、定期健診をかかさず、きれいな歯を保ちたいです。



お誕生おめでとう (令和4年10月受付分)

住 所	赤ちゃん	保護者
山奈町山田 中央8丁目	うらしり 浦尻 えま 笑方 すえひろ だいい 末廣 大晃	早百合 翔汰

ご冥福をお祈りします (令和4年10月受付分)

住 所	氏 名	享 年
片島	美口 竹夫	69

※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

オーラルフレイルをご存じですか？

問 長寿政策課 ☎62-1234

オーラルフレイルとは、口まわりや舌、かむ力の衰えです。

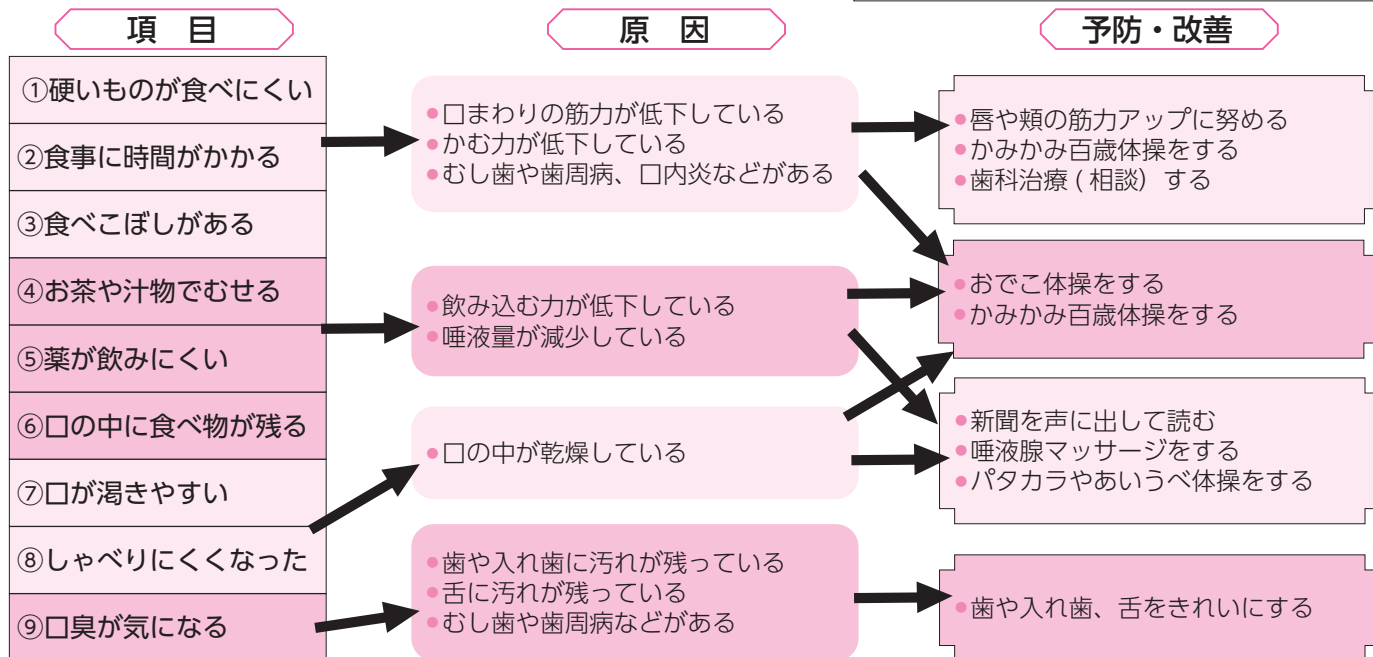
「かみにくい」「食べこぼす」「しゃべりにくい」などの不調をそのままにすることで、やわらかい食べ物を選んで食べたり、口数が減っていきます。さらには口まわりや舌の力、かむ力が低下していきます。

このような状態が続くと、低栄養や全身の筋力の衰えにつながっていきます。

オーラルフレイルのサインを見逃さず、毎日のお口のケアを続けて健康寿命を延ばしましょう。

「元気、歯つらつ度」チェックシート

一般社団法人 高知県歯科衛生士会 資料活用



おでこ体操

飲み込みに必要なのどの筋力を強化します。食事前に行うことで、むせ込みを予防する効果が見込めます。

<方法>

- ①下を向く（目線は自分のおへそを見る感じで）
- ②額に手を当てる
- ③額と手に力を入れて5秒間押し合う
- ④5回繰り返す



- ポイント①
手と額で押し合しましょう。
- ポイント②
のどぼとけがグッと上に上がっていることを感じることで良いです。

犬のしつけ方教室のご案内

問 高知県幡多福祉保健所 衛生環境課
☎0880-34-5119

南海トラフ地震等の災害が発生した時、「うちの子は避難所に連れて行けるかしら…」などとお悩みではありませんか？ペットと一緒に「同行避難」するため、普段からやるべきしつけや健康チェックについて学びませんか？

日時 12月11日（日）10時～12時 **場所** 高知県幡多総合庁舎（四万十市中村山手通19）

参加費 無料 **申込** 電話での申し込みが必要です。

対象 ●犬の飼い主さん、飼い主さんになりたい方（先着10名）
●飼い主さんと飼い犬（先着5組）※狂犬病予防注射・ワクチン接種済み、最低限社会化された犬に限る。

講師 公益社団法人日本愛玩動物協会 高知県愛玩動物協会 矢内 なつ さん

内容 ●犬の飼い方 ～愛犬と幸せに暮らすために～
●しつけ方のデモンストレーション（ハウストレーニングなど）

※新型コロナウイルス感染症の感染状況により中止になる可能性があります。



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
20 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
5 木	宿毛市総合社会福祉センター	9:30 ~ 11:30
	和田集会所	

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
27 金	宿毛文教センター	9:15 ~ 9:55

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
肺がんおよび結核検診	10月26日(水)
胃がん検診	10月6日(木)
大腸がん検診	10月26日(水) 回収分
前立腺がん検診	10月26日(水)
乳がん検診	10月28日(金)
子宮頸がん検診	10月21日(金)

心の健康相談

保健師・相談員等による電話・面接相談を随時お受けしています。

- 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

令和4年度 アディクション・フォーラム高知

アルコールや薬物、ギャンブル、ゲーム、インターネットなどの依存問題に関する啓発フォーラムを開催します。県内での依存症サポートに関する情報発信や個別相談ブースも設けます。依存・アディクション関連問題に関心のある方はどなたでも参加できますので、皆様のご参加をお待ちしています。

アディクションとは

アルコール・薬物・ゲームやインターネットなど、やめたいと思ってもやめることができない、良くない習慣・嗜癖のことをアディクションといいます。意思の弱さや人格の問題ではなく、脳の病気です。適切な治療・支援や人との関わりのなかで回復していくことができます。

日時 12月10日(土) 13時~16時20分

場所 南国市地域交流センター「みあーれ」1階ホール(南国市大そね甲2117番地)

※ハイブリッド開催(会場開催をオンラインでも配信します)

対象 依存症問題に関心がある方、ご本人、ご家族、支援者どなたでも

内容 基調講演

「依存症ってどんな病気? 回復ってどういうこと?」

講師 さいがた医療センター 佐久間 寛之 先生

トークセッション

依存症のこれって気になる Q&A

皆さんより募集した疑問・質問にお答えするトークセッション

- 登壇者**
- 佐久間 寛之 先生
 - 県内依存症関連自助グループ
 - 支援機関 など

申込 電話またはHPの申し込みフォームにてお申し込みください。

※会場定員に空きがあれば当日参加も可。

問 高知県立精神保健福祉センター(アディクション・フォーラム高知事務局) ☎ 088-821-4966

第2回

#すくもグラムフォトコンテスト

「あなたがおすすめしたい宿毛の魅力」をテーマに宿毛市内で撮影した風景やイベント、特産品、グルメなどの写真を撮ってインスタグラムに#すくもグラム、#撮影場所の2つをつけて投稿すると、審査により特産品や商品券がもらえるキャンペーンを実施中です。ぜひ、ご参加ください。

応募期間 令和5年1月31日(火)まで

応募方法 インスタグラム[sukumo.tourism]をフォローし、「#すくもグラム」「#撮影場所」の2つをつけてテーマに沿った写真を投稿(例:「#〇〇海岸」や「#居酒屋〇〇」など)

※応募規定など詳しくは宿毛市観光協会HPをご覧ください。

- 賞品**
- 毎月5名の方に3,000円相当の特産品をプレゼント。
 - 期間中投稿してくれた全写真より、3名の方に10,000円分の商品券、5名の方に5,000円分の商品券をプレゼント。
 - 宿毛市内の飲食店など参加店にて、投稿した写真を見せると特典が受けられる。

※特典は各店舗により異なります。お一人様1店舗につき1日1回まで。

第2回#すくもグラムフォトコンテスト開催に合わせて参加店を大募集

特産品やお店のPRに繋がる企画ですので、ぜひご参加ください。

期間中はいつでも追加参加できますのでお気軽にお問い合わせください。

依頼内容 ●インスタで投稿した画像を確認していただき、特典を提供してもらう。

※#すくもグラム、#撮影場所の2つをつけて投稿しているか確認してください。

※特典は各店舗で自由に設定していただけます。

●ポスター、チラシ、ポップの設置(※ポップはこちらで準備いたします。)



宿毛観光協会
Instagram



宿毛観光協会HP

問 (一社) 宿毛市観光協会 ☎ 63-0801

邸宅のクリスマス展

開催期間 12月17日(土)～25日(日)9時～17時(最終日は16時まで) ※月曜休館日

内容 クリスマスのフラワーアレンジメントと幡多の高校教員展および宿毛高校書道部による書作品展示(幡多の教員展は、書道作品・木工品・陶芸・イラスト。その他、宿毛高校書道部の作品展示)

場所 宿毛まちのえき林邸

ワークショップ

12月17日(土) **要予約**

●フレッシュミニツリー作り

時間 10時～、13時～、15時～

●版画でクリスマスカードをつくろう!

時間 10時～12時、13時～15時

12月18日(日) **要予約**

●ランタンアレンジメント作り

時間 10時～、13時～、15時～

●版画でクリスマスカードをつくろう!

時間 10時～12時、13時～15時

12月20日(火)～23日(金) **予約不要**

●ミニクリスマスリース作り

時間 9時～15時

12月24日(土)～25日(日) **予約不要**

●あなたの好きなことば、
来年のカレンダーに書きませんか

時間 10時～12時、13時～15時



◀クリスマスワーク
ショップの予約・
詳細はこちらから

問 宿毛まちのえき林邸 ☎ 79-0563

12月の行事予定

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

日 曜	行事名	時間	場所	問い合わせ先
2 金	ほっと広場*東~母推 (ぼすい) さんの事業	10:00	手代岡隣保館	健康推進課 ☎ 62-1235
3 土	宿毛寄席 in 林邸	9:00	宿毛まちのえき林邸	宿毛まちのえき林邸 ☎ 79-0563
	スクスカップ (~4日)	9:00	宿毛市総合運動公園	総合運動公園 ☎ 66-1467
	子ども将棋教室	9:00	宿毛文教センター	中央公民館 ☎ 63-2618
	ミニバス市長杯	9:00	宿毛市総合運動公園	生涯学習課 ☎ 62-1245
4 日	宿毛市人権フェスティバル記念講演 「みんなでなくそう!差別といじめ」	9:30	宿毛文教センター	人権推進課 ☎ 62-1258
7 水	無料人権相談	10:00	宇須々木公民館	高知地方方法務局四万十支局 ☎ 0880-34-1600
8 木	マイナンバーカード申請・交付・電子証明書更新 夜間窓口開設日	17:15	市民課	市民課 ☎ 62-1233
10 土	宿毛!!ワクワクたいけんひろば (アロマ教室)	10:00	正和児童館	(特非) じんけんネットすくも ☎ 090-9710-3321
11 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
	マイナンバーカード申請・交付・電子証明書更新 休日窓口開設日	10:00	市民課	市民課 ☎ 62-1233
	迎春 しめ縄アレンジメント教室	13:30	宿毛文教センター	中央公民館 ☎ 63-2618
	くらしといのち何でも相談会	13:30	宿毛文教センター	高知県医療生活協同組合 ☎ 080-5667-5310
12 月	ふれあい保育	9:30	市内各保育園	市内各保育園
15 木	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
17 土	ゆめスマイル・イベント「クリスマス会」	10:00	宿毛文教センター	ゆめ・スマイル ☎ 090-4780-5706
	宿毛!!ワクワクたいけんひろば (ポッチャ教室)	10:00	正和児童館	(特非) じんけんネットすくも ☎ 090-9710-3321
	こども食堂ゆめ	12:00	宿毛文教センター	こども食堂ゆめ ☎ 090-5146-7529
	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
	邸宅のクリスマス展 (~25日)	9:00	宿毛まちのえき林邸	宿毛まちのえき林邸 ☎ 79-0563
18 日	第10回 豊ノ島杯ちびっこ相撲大会	9:00	和田体育館相撲場	生涯学習課 ☎ 62-1245
20 火	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
	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)
22 木	マイナンバーカード申請・交付・電子証明書更新 夜間窓口開設日	17:15	市民課	市民課 ☎ 62-1233
24 土	第15回 宿毛FC杯少年サッカー冬季大会 (~25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
	親子ものづくり教室 ミニ門松づくり	9:00	宿毛文教センター	中央公民館 ☎ 63-2618
25 日	休日市税納付窓口開設日	9:00	税務課	税務課 ☎ 62-1239
	高知県スポーツ科学センタースポーツ指導者講習会	13:00	宿毛市総合運動公園	総合運動公園 ☎ 66-1467
26 月	宿毛市子ども議会	10:30	市役所	学校教育課 ☎ 62-1246
27 火	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
	子ども絵手紙教室	14:30	宿毛文教センター	中央公民館 ☎ 63-2618

休日市税納付窓口開設日			
月	日	場所	開設時間
12	25(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。

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

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	12月	3・4・10・11・17・18・28・29・31
	1月	1・8・9・10・11・15・17・18・ 22・24・25・29・31

広報すくものコーナー「まくまくもっ」と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っと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

年末年始ごみ収集

問 環境課 ☎ 62-1252

年末年始のごみ特別収集を次の日程で行います。令和4年12月31日(土)～令和5年1月3日(火)は、ごみの収集は行いません。

年始は令和5年1月4日(水)から通常通り収集を行います。

ごみ特別収集日程表

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

令和4年12月31日(土)～令和5年1月3日(火): 収集なし

※処理施設に直接持ち込む場合

持ち込み先	ごみの種別	持ち込み日時
幡多クリーンセンター(四万十市上ノ土居) ☎ 0880-31-2600	普通ごみ・粗大ごみ・ペットボトル・紙類	12月29日(木) 9時～12時・13時～16時
		12月30日(金) 9時～12時・13時～16時
宿毛市清掃公社(二ノ宮) ☎ 63-1833	普通ごみ(指定ごみ袋のみ)・粗大ごみ・ペットボトル・ビン・カン・紙類	12月29日(木) 8時30分～13時
		12月30日(金) 8時30分～13時
宿毛市環境管理センター(山奈町山田) ☎ 66-0052	埋立ごみ(金属・陶磁器・ゴムくず・瓦礫類等)・ビン	12月29日(木) 8時30分～12時・13時～16時
		12月30日(金) 8時30分～12時・13時～16時
紙ごみリサイクルステーション(宿毛) フジ宿毛店(東側駐車場)のコインランドリー南側	紙類	12月29日(木) 9時～19時
		12月30日(金) 9時～13時

年末年始し尿汲み取り業務休止

問 環境課 ☎ 62-1252

正月前に汲み取りを希望される方は、12月初旬までにお申し込みください。

休止期間 12月30日(金)～令和5年1月3日(火)

許可業者一覧 ※五十音順

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

年末年始休日救急歯科診療

問 高知県歯科医師会事務局 ☎ 088-824-3400

年月日	医療機関	電話番号
令和4年12月30日(金)	佐々山歯科(大月町弘見 2066-5)	0880-73-0773
12月31日(土)	竹松歯科(宿毛市中央1-6-35)	63-0227
令和5年1月1日(日)	幸歯科医院(土佐清水市栄町2-14)	0880-82-4181
1月2日(月)	田中歯科(四万十市中村小姓町49)	0880-35-2078
1月3日(火)	さつき新谷歯科(四万十市右山五月町14-16)	0880-34-6881

※診療時間は9時から12時までですが、当日ご確認ください。

人のうごき 人口 19,207(-3) 男 9,024(+1) 出生 3 転入 44
(R4.11.1現在) 世帯 9,941(+1) 女 10,183(-4) 死亡 25 転出 25

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