

広報 **すくも**

2023.3月号



P2
岩村 3 兄弟胸像の寄贈および除幕式

P3
ヒトハコマルシェ

2月23日 (木・祝) に第3回すくも文旦サニーサイドマルシェを開催しました。
写真は文旦詰め放題の様子です。

岩村 3 兄弟胸像の寄贈および除幕式

問 宿毛歴史館 ☎ 63-5496

菊一会（岩村 3 兄弟の子孫による懇親組織）が制作した、宿毛出身の政治家である岩村 3 兄弟（岩村 通俊・林 有造・岩村 高俊）の胸像について、歴史ふれあい広場にて寄贈・除幕式を行います。

なお、駐車場は宿毛文教センター駐車場をご利用ください。

日時 3月4日（土）10時～

場所 歴史ふれあい広場（宿毛小学校プール横）



岩村 通俊



林 有造



岩村 高俊

こいのぼりをご提供ください

問 商工観光課 ☎ 62-1242
宿毛商工会議所 ☎ 63-3123

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

現在、川渡しで使用するこいのぼりを収集していますので、ご提供いただけるこいのぼりがありましたら、ご協力をお願いします。

なお、こいのぼり以外（吹き流し等）は収集しておりませんので、ご了承ください。



「南海トラフ地震等大規模災害時における宿毛市と宿毛警察署との施設の貸与協力に関する協定」締結

南海トラフ地震や増加する豪雨災害などの大規模災害の発生に備えて、宿毛市と宿毛警察署との間で1月12日（木）に協定を締結しました。

本協定は、大規模災害により宿毛警察署が使用不能となった際に、宿毛市役所の一部を貸し出すという内容となっており、今後はこれまで以上に宿毛警察署との連携を深め災害対応に備えてまいります。

問 危機管理課 ☎ 62-1254



宝くじの助成金で防災資機材を整備

問 危機管理課 ☎ 62-1254

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、片島地区、新田地区、錦地区、母島地区が防災資機材の整備を行いました。

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

このたびの整備により、さらなる地域の防災活動の推進が期待されます。



「みんなで作る、みんなの好きが詰まった」

2023

3/4 SAT

10:00-16:00

小雨決行 ※雨天時は館内・店内で開催します

PLACE

宿毛まちのえき 林邸カフェ

駐車場は、林邸敷地内又は
文教センターの駐車場をご利用ください。

林邸カフェ

ヒトハコ マルシェ

林邸カフェで運営中の「ヒトハコ雑貨店」。
オーナーによるマルシェ第二弾を開催します！
ミニフードマルシェも同時開催！

【お問合せ】宿毛まちのえき林邸カフェ TEL: 0880-79-0622 MAIL: cafe@hayashitei.com

「ヒトハコとは?」



「詳細・最新情報」



宿毛いちごと土佐文旦のフロート他

En.-teshigoto-



ポーチ・カバン

CHOMI



ベビー帽子・スタイ他

創作割烹 大松



松風焼4種・創作巻寿司

pumpki



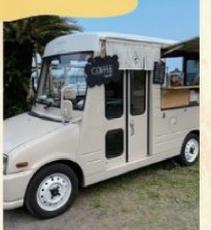
リメイク鉢・つまみ細工他

m*handwork



布小物

宇宙猫 (SORANEKO)



コーヒー・チャイラテ他

une et a



ルームシューズ他

にこまる堂



水引アクセサリー・麻紐バッグ

こまもの屋 くらりい



レジハンドメイド雑貨

銀花plus



天然素材アクセサリー他

高知宿毛
コンシェルジュ



偉人猫グッズ

そらみつ-soramitu-



きものリメイク品

菓子工房 茶花



プリン・チーズケーキ他

PECO



パン・おやつ

ねこパン工房
プリューム



ねこパン・焼き菓子

高校生の家庭菜園



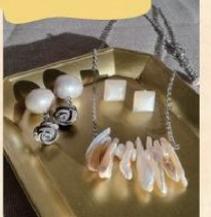
ブロッコリー・キャベツ

sanary



お悩みに別アロマクラフト

Mare



天然石アクセサリー

本館内イベントのご案内



【ミニライブ】 【マッサージ】 【タロット占い】 のご予約はQRから

外では、
ポストカードなど
絵画も販売!

櫻本智子・松本幸
【まんだら二人展】
10:00~16:00
和室3/観覧無料

谷本光x壱々下都
xKawakubone龍
【ミニライブ】
①11:00~②13:30~
和室1/1,000円/※要予約

寿司職人新田
【寿司握り体験WS】
11:00~13:00
キッチン/1,000円/予約不要

office 久美子
【癒しのハンドマッサージ】
【スペシャル手肌ケア】
和室2/※要予約

藤川晃徳
【タロット占い】
和室6/※要予約

小学生が全国大会で活躍

問 生涯学習課 ☎ 62-1245

1月28日(土)～29日(日)に東京都で開催された「第27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宮本 彩羽 さん、小嶋 望心 さん、竹村 萌 さんの3名が出席し、すばらしい成績を収めました。さらなるご活躍を期待いたします。



左から宮本 彩羽 さん、小嶋 望心 さん、竹村 萌 さん

●大会結果

階級	順位	氏名
48kg 級	第2位	宮本 彩羽 さん (小学5年生)
48kg 以上級	第3位	小嶋 望心 さん (小学5年生)
36kg 級	第5位	竹村 萌 さん (小学6年生)

令和5年度 生きがい大学さくら学園 入学生募集

問 長寿政策課 ☎ 62-1234

生きがい大学に入学し、仲間と一緒に生きがいづくりや健康づくりに参加しませんか？
令和5年度の入学生を募集します。皆さんの参加をお待ちしています。

場所 宿毛文教センター 参加費 無料 定員 200名程度

入学資格 市内在住の60歳以上の方 募集期間 3月1日(水)～31日(金)

開催日	時間	内容
5月26日(金)	13:30～13:50	入学式
	14:00～15:00	
7月13日(木)	13:30～15:00	生きがいづくりや健康づくりに関する講演等 ※「笑いヨガ」「南海トラフ巨大地震への備え」「フレイル対策」など、楽しみながら学びあえる内容となっています。
9月8日(金)		
11月10日(金)		
令和6年1月24日(水)		
令和6年3月22日(金)	13:30～14:30	卒業式
	14:40～15:00	

※やむを得ず、内容等を変更させていただく場合もありますのでご了承ください。

来年度もやります！
いくつになっても
学んで楽しい！



募集期間があります！
「申し込み忘れ」に
要注意！



送迎
あります！



「とりあえず申し込む？」
それでOK！！
考えるより、
すぐに
申し込もう！



忘れ物・落とし物

問 中央公民館 ☎ 63-2618
坂本図書館 ☎ 63-2654

宿毛文教センター内の忘れ物・落とし物を中央公民館と坂本図書館で預かっています。お心当たりのある方をご確認ください。3月末までに受け取りがない場合は一部のものを除き処分します。



高知県議会議員選挙・宿毛市議会議員選挙

問 選挙管理委員会
☎ 62-1259

4月9日（日）に高知県議会議員選挙が、4月23日（日）に宿毛市議会議員選挙が執行される予定です。

投票所の廃止・変更

執行予定の高知県議会議員選挙から、次の投票所が廃止・変更になります。

該当の投票区域にお住まいの方は、選挙管理委員会からのお知らせや入場券に記載の「投票所」をご確認のうえ、お間違のないよう投票所までお越しください。

投票区	これまでの投票所（変更前）	これからの投票所（変更後）
第22	旧宿毛市役所	宿毛市交流複合施設さくら ※施設の名称変更のため
第26	片島中学校屋内運動場	片島公民館 ※旧大島保育園
第43	都賀川生活改善センター	JA 高知県宿毛支所 ※投票所の統廃合のため

入場券の配布

選挙は告示日に確定するため、入場券は各選挙の告示日以降に郵送します。

告示日の翌日から期日前投票が始まりますが、入場券が届いていない場合でも、期日前投票所にて宣誓書にご記入いただき、選挙人名簿に登録されていることが確認できれば投票できます。

デジタル写真教室 参加者募集

問 中央公民館 ☎ 63-2618

今年度2回目のデジタル写真教室を開催します。この写真教室は、お持ちのデジタルカメラの種類を問わず参加することができます。写真に興味のある方は、ぜひご参加ください。



日時 3月27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 「桜の里、さくら咲く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。



水道の手続きがオンラインでできます

問 水道課 ☎ 62-1248

水道のご利用を開始するときや、ご利用を中止するとき、使用者名義を変えたいときなどに、パソコンやスマートフォンで手続きできます。申請日の翌開庁日（土・日・祝日と12月29日～1月3日を除いた日）に受付処理をします。できるだけ余裕のある日程でお申し込みください。申請当日の作業を希望する場合は水道課に直接ご連絡ください。



電子申請
申込

中村税務署からのお知らせ

中村税務署では、3月15日（水）まで、税務署内に所得税・消費税・贈与税の申告会場を設置しています（土・日・祝日は除く）。入場には、入場整理券が必要です。会場での当日配付またはLINEから事前発行をお願いします。

国税庁LINE公式アカウント

友だち追加でできること

- 相談 ●申告書作成
- 入場整理券の発行（～3月）

入場整理券（当日発行分）の発行状況は国税庁HPでご確認ください。



国税庁LINE



国税庁HP

申告と納付は期限内に！

所得税および復興特別所得税・贈与税の申告・納税は**3月15日（水）**まで
個人事業者の消費税および地方消費税の申告・納税は**3月31日（金）**まで

振替納税をご利用ください！

口座振替日は約1カ月後になります。

金融機関や税務署の窓口に向かなくても納付ができます。

振替依頼書はスマートフォンおよびパソコンからでも提出できます（ゆうちょ銀行など一部金融機関を除く）。

☎ 確定申告電話相談センター

中村税務署

☎ 0880-35-2135

音声案内に従い「0」を選択。



e-tax

国税専門官採用試験

受験資格 ●平成5年4月2日～

平成14年4月1日生まれの者

●平成14年4月2日以降生まれの者で次に掲げるもの

①大学（短大を除く）を卒業した者および令和6年3月までに大学卒業見込みの者

②人事院が①に掲げる者と同等の資格があると認める者

受付期間 インターネット申込

3月1日（水）9時

～3月20日（月）（受信有効）

試験日 1次試験 6月4日（日）

※詳しくは国税庁HPをご覧ください。

☎ 高松国税局総務部

人事第二課試験研修係

☎ 087-831-3111



無料人権相談

婚姻・扶養・相続・金銭貸借・土地建物貸借・登記・戸籍・交通事故などに関わる人権問題についてのご相談を宿毛市人権擁護委員が承ります。

☎ 日時 4月5日（水）10時～15時

（12時～13時 お昼休み）

☎ 場所 小筑紫基幹集落センター

※事前予約制

※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

☎ 人権推進課 ☎ 62-1258

高知地方法務局四万十支局

☎ 0880-34-1600

軽自動車の廃車や名義変更の手続きはお早めに

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

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

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

☎ 軽自動車（三・四輪）

軽自動車検査協会高知事務所

☎ 050-3816-3125

●軽二輪・二輪小型

高知運輸支局 ☎ 050-5540-2077

●原動機付自転車、小型特殊自動車（農耕作業用等） 税務課 ☎ 62-1238

相続登記の申請が義務化

令和6年4月1日（月）から相続（遺言も含む）によって不動産を取得した相続人は、相続により不動産を取得したことを知った日から3年以内に相続登記の申請をしなければならないこととされました。

詳しくは法務省HPをご確認ください。

☎ 高知地方法務局

四万十支局 ☎ 0880-34-1600



Information

情報コーナー

市営住宅等入居者募集

市営住宅

募集団地

①小森団地 1戸3DK

②橋上団地 1戸3LDK

☎ 受付期間 3月2日（木）～15日（水）

※土・日・祝日を除く

西町地域振興住宅

☎ 所在地 西町4丁目2番20号

☎ 間取り 3DK（6帖×2と4帖半）

☎ 契約 定期借家方式

☎ 家賃 30,000円

☎ 共益費 2,000円

☎ 駐車場 1,000円/1台

☎ 敷金 90,000円（家賃×3カ月）

☎ 期間 随時受付

共通

☎ 入居資格 条件有り

☎ 申込書 都市建設課・小筑紫支所・東部支所・中央支所で配布

☎ 受付場所 都市建設課

☎ 都市建設課 ☎ 62-1251

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 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 3月1日（水）～24日（金）

☎ 開札日 5月29日（月）

※公売物件および入札条件の詳細等については、都市建設課にお問い合わせいただけます。

☎ 都市建設課 ☎ 62-1251



中央公民館施設の仮予約の電子申請開始

4月から予約状況の確認に加え、新たに仮予約が宿毛市電子申請サービスでできるようになります。電子申請の詳しい内容につきましては、後日、宿毛市HPでお知らせします。

☎ 中央公民館 ☎ 63-2618

第 61 回 幡多ふれあい医療公開講座

日時 3月5日(日)

13時30分～15時30分

場所 土佐清水市中央公民館

参加費 無料

申込 不要

講演 1

「塩を控えること、痩せること 3.1」

講師 高知大学医学部内分泌代謝・
腎臓内科 糖尿病センター
助教 平野 世紀 さん

講演 2

「整形外科医からお伝えしたいこと」

講師 幡多けんみん病院整形外科
主査 尾崎 一規 さん

※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
によっては、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HP
をご覧ください。または電話でお問
合わせください。

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
☎ 66-2222

高知城歴史博物館の催し

開館6周年 城博の日

開館6周年を記念してすべての展示を無
料で観覧できます。また、県内地域の伝統
行事の実演披露会や記念演奏会等の特別イ
ベントを開催するほか、記念品のプレゼン
トもあります。

日時 3月4日(土)・5日(日)

9時～18時(5日は8時開館)

※展示室への入室は閉館30分前まで。
※イベントにより時間が異なります。

問 高知城歴史博物館
☎ 088-871-1600
FAX 088-871-1619



林業退職金共済制度

林業退職金共済制度(林退共)へ加入しま
せんか。

林退共は林業界で働く方のために昭和57
年に国が作った退職金制度です。

この制度は、事業主の方々が、従事者の働
いた日数に応じて掛金となる共済証紙を共済
手帳に貼り、その従事者が林業界をやめた
ときに林退共から退職金を支払うという、
いわば林業界全体の退職金制度です。

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

問 独立行政法人勤労者退職金共済機構
林業退職金共済事業本部
☎ 03-6731-2889



多重債務者相談窓口

借金を抱えて悩んでいる方々のための相談
窓口が四国財務局にあります。

ひとりで悩まずにご相談ください。必要に
応じて、弁護士・司法書士への引き継ぎも
行っています。

受付時間 月～金曜日

9時～12時、13時～17時

※祝日および12月29日～1月3日を除く

問 四国財務局 多重債務者相談窓口
☎ 087-811-7801

海上保安学校採用試験

国家公務員採用試験「海上保安学校採用試
験(特別)」の1次試験が5月14日(日)に
実施されます。

令和2年度より受験可能年齢が拡大され
ています。

受験資格や申し込み方法等の
詳細は海上保安庁HPでご確認
ください。



受付期間 3月1日(水)～8日(水)

問 宿毛海上保安署 ☎ 65-8117

海の「事件・事故」は118番

「118番」は、海上における事件・事故の緊
急通報用電話番号です。平成12年に、「警
察の110番」「消防の119番」のように覚え
やすい3桁の電話番号「118番」が導入さ
れました。

問 宿毛海上保安署 ☎ 65-8117



土佐くろしお鉄道 65歳以上対象の

＼高齢者優遇 1ヶ月定期／

土佐くろしおシニアパス

1ヶ月 3,000円から!

- 別途運賃追加で区間外乗車も可能
- 区間内ならワンコイン特急券で特急列車も利用可能

※運賃は2022年1月1日現在のものです

対象年齢	区間	おねだん	有効期間
65歳以上 ご購入の際は年齢を確認 出来る証明書(保険証等) をご提示ください。	窪川⇄宿毛	8,000円	1ヶ月 (継続可)
	窪川⇄中村	6,000円	
	窪川⇄土佐佐賀	3,000円	
	土佐佐賀⇄中村	3,000円	
	中村⇄宿毛	3,000円	

お問い合わせ先 土佐くろしお鉄道株式会社 中村駅 ☎ 0880-35-4961
宿毛駅 ☎ 0880-63-6000

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。

3月11日(土) 物作り教室 「貝殻アート」

日時 3月11日(土) 10時~12時

場所 正和隣保館

内容 貝殻を使った小物作りを教
てもらいます。

講師 則 雅司 さん

3月25日(土) 郷土料理教室「文旦」& しげちゃんちとの音楽交流

日時 3月25日(土) 10時~16時30分

場所 正和隣保館

内容 午前: ●宿毛産の文旦を使った軽食作り
午後: ●アピールポスター作り
●しげちゃんちとの音楽交流

講師 午前: 森下農園 午後: 石崎 友隆 さん

※午前・午後の両方参加できる方が対象です。

参加費 500円 対象 小・中学生とその保護者 申込 事前申込制

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。皆様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。



3月25日(土) しげちゃんち ~障害のある子どもとその家族 みんなで楽しもう~

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

日時 3月25日(土) 14時~15時30分

場所 正和隣保館 参加費 無料

内容 石崎音楽教室「コンサート」 演奏者 石崎 友隆 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

申込 申込制 (定員 20名程度)

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)

4月2日(日) 令和5年 宿毛市観光びらき

春の観光シーズンの幕開けを告げる「令和5年宿毛市観光びらき」を宿毛まちのえき林邸にて開催します。ぜひご来場ください。

日時 4月2日(日)

10時30分~14時30分

場所 宿毛まちのえき林邸

内容 地元業者による出店や、ワークショップなど楽しいイベントを企画しています。

※内容は変更となる場合があります。

主催 (一社) 宿毛市観光協会

問 (一社) 宿毛市観光協会 ☎ 63-0801



3

18

土

「防災教室と春のお散歩」 & こども食堂 ゆめ

「防災教室」の後、晴れていたら、みんなで近くの避難場所（天満宮）まで春のお散歩をします。自然の中を散策しながら春の植物や虫など探してみませんか？お散歩の後、みんなの 会 おうちでお弁当を販売します。

● 防災教室と春のお散歩

日時 3月18日（土）10時～12時

場所 宿毛市交流複合施設さくら
（宿毛市役所旧庁舎）1階 会議室

参加費 無料

※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

問い合わせ&
申し込み▼



● こども食堂 ゆめ

日時 3月18日（土）12時

場所 みんなの 会 おうち（中央1丁目1-30）

【3月のメニュー】※50食程度を用意しています。

● サラダ寿司 ● 卵焼き ● 鶏のから揚げ ● サラダ
● ナバナの和え物 ● 果物 ● いちご大福

※イベント参加者以外にもお弁当を販売します。

※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 **予約** 必須

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

★! 火木 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

※3月21日・3月30日はお休み

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

金将 王将 子ども将棋教室 参加者募集

将棋を通じて児童・生徒の健全育成や子どもの思考力・集中力・決断力等を培い礼儀を身につけることを目的として、子ども将棋教室を開催します。興味のある方は、1回のみ参加でも構いませんので、ご参加ください。

日時 9時～11時

- 4月1日（土） ● 5月13日（土）
- 6月3日（土） ● 7月1日（土）
- 9月2日（土） ● 10月7日（土）
- 11月4日（土） ● 12月2日（土）
- 令和6年2月3日（土）
- 令和6年3月2日（土）

場所 宿毛文教センター2階 会議室1

※3月はホワイトエで実施

講師 日本将棋連盟幡多支部会員

申込 電話（随時受付） **参加費** 無料

対象者 小・中・高校生 **定員** 各回20名

※8月と1月はお休みです。代わりに8月は夏休み子ども将棋教室を3日間開催し、1月は将棋大会を行います。

※参加者各自で新型コロナウイルス感染予防にご協力をお願いします。

問 中央公民館 ☎ 63-2618



家庭ごみの出し方の変更点と注意点

問 環境課 ☎ 62-1252

4月1日から、家庭ごみの分け方・出し方の一部が変わります。

最近、ルールが守られていない違反ごみが増えています。ごみを出す際には、次の点に特に注意をしてください。

★の箇所が4月1日からの変更点です。

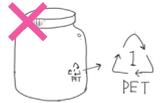
普通ごみ

- 発泡スチロールは砕いて普通ごみ。粗大ごみでは出せません。

ペットボトル

★ペットのエサのボトル、駄菓子のボトルは普通ごみ。

※ペットボトルの識別表示マーク（）がついていても普通ごみ。



カン

- スプレー缶のキャップ、噴射ボタンは普通ごみ。



- ★オイル缶（エンジンオイルや食用油等）、くん煙（霧）剤の缶は普通ごみ。

- 飲料用の缶のふた、缶詰のふたは普通ごみ。



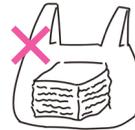
紙類

- 紙類は、それぞれの種類に分けてひもで縛る。ガムテープ等の粘着テープ類でまとめない。袋や箱に入れない。※段ボールに段ボールを入れて出さない。数が少なくても、小さな段ボールでも、1枚ずつ重ねてひもで縛る。
- 異なる種類のごみをまとめて出さない。

【例】段ボールに雑誌（雑がみ）、紙袋（雑がみ）に新聞を入れて出す等。

※紙製容器包装・紙パック・雑がみ・新聞・段ボールは、それぞれ異なる種類のごみです。

- 段ボールは80cm以下に切り、ひもで十字に縛って出す。
- ダイレクトメール等はビニールからチラシ等を取り出す。ビニールは普通ごみ。



- 紙製の果物用トレイおよび緩衝材は普通ごみ。



- ラップの芯や角あて（紙製）等の硬い紙類は普通ごみ。

- 牛乳パックの注ぎ口（プラスチック製）は普通ごみ。



小型家電・粗大ごみ

- ストーブや石油ファンヒーターは、タンクおよび本体に残っている灯油を完全に抜いてから出す。
- オイルヒーターはドリル等で本体に穴をあけ、オイルを完全に抜いてから出す。
- 小型家電として処分する場合は、各回収場所に持ち込む。

事業活動によるごみ

- 事業系ごみ（農業・漁業等含む）は、いかなる種類のごみであっても、地区のごみステーション、清掃公社、環境管理センター、紙ごみリサイクルステーションに出すことはできません。事業系ごみの処分業者に依頼してください。

止めよう、ポイ捨て。

問 環境課 ☎ 62-1252

ごみのポイ捨ては、不法投棄にあたる犯罪行為です。

廃棄物の処理および清掃に関する法律（廃棄物処理法）において、5年以下の懲役もしくは1,000万円以下の罰金、またはその両方の刑に処するとされています。



ごみのない宿毛市にしましょう。



マイナンバーカードの夜間・休日窓口開設

問 市民課 ☎ 62-1233

マイナンバーカード交付申請の増加に伴い、カード交付申請およびカード交付のための休日および夜間窓口を開設します。**取扱業務** ●マイナンバーカードの交付 ●電子証明書の更新 ●マイナンバーカードの交付申請

3月 休日窓口

開設日 3月21日(火・祝)

時間 10時～16時

毎月 夜間窓口

開設日 毎月第2・4木曜日 ※休日の場合はその前日の水曜日

時間 17時15分～19時

※マイナンバーカードの交付は、交付通知書(はがき)の記載内容を確認し、必要書類をお持ちください。
※電子証明書の暗証番号が分からない方は、マイナンバーカードと公的な身分証明書(運転免許証等)をお持ちください。
※マイナンバーカードの交付申請をされる方は、マイナンバーカード交付申請書および公的な身分証明書(運転免許証等)をお持ちください。

●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可能性がありますので、交付予約システムをご利用ください。



第10回 宿毛まるごと産業祭 出店者募集

問 産業振興課 ☎ 62-1243

第10回「宿毛まるごと産業祭」に出店していただける宿毛市の事業者の方を募集します。

日時 4月29日(土・祝) 9時～15時

場所 宿毛市総合運動公園

出店料 ●屋外 3,000円/1ブース ●屋内 2,000円/1ブース

※一般出店の上限は2ブースとします。

条件 宿毛市で活動している事業者、団体、個人

ブース (間口×奥行き) ●屋外 2.5m×3.5m ●屋内 2.5m×2.5m

内容 1次製品の販売、加工品の展示・販売、地場産品を使用したグルメ商品、その他宿毛市で行われている産業と認められるもの

※宿毛市に事務所のある会社の製造品の展示なども可能です。

締切 3月14日(火)

【注意事項】

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

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

※ブースの大きさは会場の設置状況により変動することがあります。



第8回 宿毛マラソン ボランティア募集

問 宿毛マラソン実行委員会事務局 ☎ 62-1245

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

日時 5月14日(日) 場所 宿毛市総合運動公園

応募資格 中学生以上の男女

※高校生未満の方は保護者の許可が必要

内容 ●接待係 ●スタートゴール係 ●受付係など、当日の大会運営に係るボランティア

締切 3月31日(金)

申込方法 所定の申込用紙に必要事項を記入のうえ、大会事務局(宿毛市教育委員会生涯学習課内)まで、持参、郵送、FAX、電話にてお申し込みください。

申込用紙 生涯学習課にて配布。

※宿毛マラソン公式HPからも申込用紙をダウンロードできます。



▲宿毛マラソンHP



宿毛市農業公社 農業研修生募集

問 産業振興課 ☎ 62-1243

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

募集人数 2名

- 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

研修開始 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。

研修期間 概ね1年間～2年間

※補助制度があります。詳しくはお問い合わせください。



農業委員および農地利用最適化推進委員募集

問 農業委員会事務局 ☎ 62-1244

新しい農業委員および農地利用最適化推進委員を次のとおり募集します。

農業委員

要件 農業に関する識見を有し、農地等の利用の最適化の推進に関する事項、その他の農業委員会の所掌に属する事項に関し、その職務を適切に行うことができる者

募集方法 個人や法人・団体からの推薦および一般募集

募集人数 11名

- 職務
- 農地等の利用の最適化推進に関する事項
 - その他の農業委員会の所掌に関する事項

- 資格
- 選任予定日において、次のすべてに該当すること
 - 宿毛市に住所を有すること（例外あり）。
 - 公租公課使用料等に滞納がないこと。
 - 農業委員会法第8条第4項（*）に該当しないこと。
- *①破産手続開始の決定を受けて復権を得ない者。

②禁錮以上の刑に処せられ、その執行を終わるまでまたはその執行を受けることがなくなるまでの者。

提出書類 推薦者 ●市の定める推薦書

応募者 ●市の定める応募申込書 ●同意書・候補者の住民票（本籍が記載されたもの）

届出方法 農業委員会事務局まで持参するか郵送してください。

募集期間 3月1日(水)～31日(金) ※最終日必着

任期 7月20日(木)～令和8年7月19日(日)

報酬 22,000円(月額)

※22,000円に加え、農地利用の最適化に係る活動の実績に応じて国から交付される範囲内で規則で定めた額を支給します。

選任方法 受付期間中と受付終了後に推薦および応募状況を公表し、候補者の審査を行い、市議会の同意を得て、市長が任命します。

※宿毛市を11区域に分けます。

※農業委員の定数の過半数は、認定農業者でなければならないと定められています。



農地利用最適化推進委員

要件 農業委員会が定める担当区域農地等の利用状況の最適化の推進に熱意と識見を有する者

※農地利用の最適化とは、担い手への農地の集積・集約化、耕作放棄地の発生防止・解消、新規参入の促進のことです。

募集方法 個人や法人・団体からの推薦および一般募集

募集人数 7名

職務 担当区域内の農地利用の最適化の推進

資格 選任予定日において、次のすべてに該当すること

- 宿毛市に住所を有すること（例外あり）。
- 公租公課使用料等に滞納がないこと。
- 農業委員会法第8条第4項（*）に該当しないこと。

*①破産手続開始の決定を受けて復権を得ない者。

②禁錮以上の刑に処せられ、その執行を終わるまで、またはその執行を受けることがなくなるまでの者。



提出書類 **推薦者** ●区域単位で市の定める推薦書

応募者 ●区域単位で市の定める応募申込書 ●同意書 ●候補者の住民票（本籍が記載されたもの）

届出方法 農業委員会事務局まで持参するか郵送してください。

募集期間 3月1日（水）～31日（金）※最終日必着

任期 7月20日（木）～令和8年7月19日（日）

報酬 22,000円（月額）

※22,000円に加え、農地利用の最適化に係る活動の実績に応じて国から交付される範囲内で規則で定めた額を支給します。

選任方法 受付期間中と受付終了後に推薦および応募状況を公表し、農業委員会で選出し、委嘱します。

※宿毛市を7区域に分け、各区域から1人ずつ委嘱します。

※区域の分け方等、詳しい内容は宿毛市HPをご覧ください。

●農地利用最適化推進委員の担当区域および定員

通し番号	区域名称	区域の範囲	定員
1	街区	街区（バイパス東側）全域・沖須賀・仲須賀・萩原・与市明・貝塚・押ノ川・小森・正和・ハゼノ木・和田	1
2	西地区 沖の島地区	街区（バイパス西側）・坂ノ下・錦・新田・沖新田・高砂・片島・大島・藻津・宇須々木・樺・大深浦・小深浦・西町・池島・野地・小川・草木藪・山北・沖の島地区全域	1
3	橋上地区	橋上地区全域・二ノ宮・中角・平井・長野・高石	1
4	平田地区	平田地区全域	1
5	芳奈地区	芳奈地区全域	1
6	山田地区	山田地区全域	1
7	小筑紫地区	小筑紫地区全域	1

【共通】

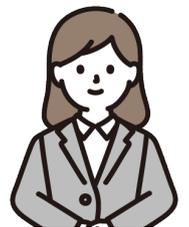
※農業委員と農地利用最適化推進委員に同時に推薦・応募はできますが、兼務はできません。

※応募申込書等の内容は、住所・電話番号・農業所得を除き、宿毛市HP等で公表します。

※身分は非常勤の特別職公務員となり、業務には守秘義務が伴います。

※推薦書および応募申込書は農業委員会事務局で配布しています。また、宿毛市HPからダウンロードできます。

※職務内容については、任命または委嘱後の研修会等を通じて詳しく説明します。



パブリックコメントの結果

2月1日（水）～10日（金）の間実施した「人権施策に関する宿毛市総合計画（第1次改訂版）（素案）」に関するパブリックコメントの結果について公表します。

パブリックコメントの件数…0件

ご協力、ありがとうございました。

問 人権推進課 ☎ 62-1258

特定計量器（はかり）の定期検査

問 商工観光課 ☎ 62-1242

取引または証明に使用する特定計量器（はかり）は、その精度を保持し計量取引の適正を図るため、知事が実施する定期検査の受検が法律で義務付けられています。

今年は2年に1度の実施年となっていますので、対象となる計量器をお持ちの方は、必ず受検してください。

なお、すでに計量士の検査を受けている方は、検査の必要はありません。

持ち運びのできないはかりや500kg以上計量できるようなはかりの場合は、所在場所検査申請が必要となりますので、商工観光課までご連絡ください。

●特定計量器 定期検査日程

実施日	時間	場所
4月24日(月)	13:30～15:30	小筑紫支所 (特別養護老人ホーム千寿園)
4月25日(火)	9:30～11:45	宿毛市総合運動公園体育館
	13:00～15:30	
4月26日(水)	9:00～11:45	中央支所(旧宿毛市役所)
	13:00～15:30	
4月27日(木)	10:00～12:00	きぼうが丘保育園
	13:00～14:30	
	9:00～10:00	すくも湾漁業協同組合沖の島支所
	10:40～14:00	すくも湾漁業協同組合弘瀬出張所

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)

●十四歳日和

水野 瑠見 著 / 講談社



いけてるグループに入れたけれど、自分の居場所ではないと気づいている葉子。軽い気持ちで応募したオーディションの一次審査に通った律。どれだけ努力しても成績は2位の大地…。十四歳の心をていねいに描く4つの季節の物語。

●小学生でも安心！「海釣り」と「魚料理」きほんBOOK

山口 充 監修 / メイツユニバーサルコンテンツ

●まよなかのゆうえんち

ギデオン・ステラー 作
マリアキアラ・ディ・ジョルジョ 絵
BL 出版

●図書館ウォーカー オラシオ 著 / 日外アソシエーツ



旅のついでに図書館へ行ってみませんか？「図書館をもっと身近なものに」をコンセプトに、元図書館員が全国66の図書館をめぐる、新たな図書館の楽しみ方を伝えます。『陸奥新報』連載を元に加筆し単行本化。

●未完のユートピア

前田 速夫 著 / 富山房インターナショナル
※出版社の富山房インターナショナル 代表取締役 坂本 喜杏 さんより寄贈していただきました。

●大原千鶴のいつくしみ料理帖

大原 千鶴 著 / 世界文化ブックス

お誕生おめでとう (令和5年1月受付分)

住所	赤ちゃん	保護者
平田町戸内	かまた 鎌田 朝	勇介
片島	なかがわ 中川 凧人	茉莉

ご冥福をお祈りします (令和5年1月受付分)

住所	氏名	享年
大島	宮崎 三十生	68
中央7丁目	高橋 良裕	71
平田町戸内	柴岡 信	81
坂ノ下	藤田 裕子	87
池島	玉川 勝一郎	73
長田町	濱田 末良	89

※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

春の全国火災予防運動

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

3月1日(水)～7日(火)の一週間、全国一斉に春の火災予防運動が実施されます。この運動は、火災が発生しやすい時季を迎えるにあたり、火災予防の一層の普及を図り、火災の発生を防止し、高齢者を中心とする死者の発生を減少させるとともに、財産の損失を防ぐことを目的としています。

令和4年度は「**お出かけは マスク 戸締り 火の用心**」を統一防火標語に掲げ、火災への注意を呼びかけています。



家具の転倒防止

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

～新生活が始まる季節に家具の転倒防止をしましょう～

もうすぐ、入学・就職・転勤など、新しい生活が始まる季節です。家具を動かす引っ越しや模様替えなどのタイミングに、家具類の転倒・落下・移動防止対策を見直しましょう。

●家具の転倒・落下・移動がもたらす「3つの危険」

「けが」の危険

大きな地震が発生すると、家具などが倒れて下敷きになったり、上から落ちてきたものがぶつかったり、割れた食器やガラスの破片を踏んだりして、けがをすることがあります。近年、日本で発生した大きな地震でけがをした人のうち、約30%～50%が、家具類の転倒・落下・移動が原因によるものでした。

「火災」の危険

過去に発生した大きな地震では、家具類の転倒・落下・移動によって火災が発生した事例がありました。地震で家具が倒れたり、家具類の収容物(本棚の本など)が落下したりすることで、ストーブの電源スイッチが押され、近くにあった燃えやすいものに火がつき火災が発生することがあります。

「避難障害」の危険

出入口付近に転倒対策をしていない家具を配置してしまうと、地震により転倒するなどした家具が扉や窓を塞ぎ、逃げられなくなる(避難障害)があります。確実・安全に避難するためには、出入口付近や避難経路に家具を置かないことや、家具を置く向きを工夫するなど、レイアウトを考えることが非常に大切です。



●家具転倒対策の方法

集中収納、収納方法の工夫

まず、納戸やクローゼット、備え付けの収納家具などに荷物を集中的に収納して、リビングや寝室などの普段過ごすことが多い場所に家具を置かないようにしましょう。また、棚などに物を収納する時は、重たいものを下に収納し、重心を低くして揺れにくくしましょう。

レイアウトの工夫

家具を置く場合は、倒れたときのことを考えて、レイアウトを工夫しましょう。普段寝ているベッドの方に家具が倒れてこないように置いたり、家具が移動して部屋の出入口などの避難通路を塞いだりしないよう配置しましょう。

家具転倒対策器具で固定

器具を使った家具転倒対策で最も効果の高い方法は、L型金具などの器具を使用し、家具と壁をネジ留めする方法です。壁に穴を開けられない場合は、ネジ留めが不要な対策器具を組み合わせる固定する方法もあります。例えば、本棚などの場合は、ポール式器具とストッパー式器具を組み合わせることで、L型金具と同等の効果が得られます。

この他にも、ホームセンターなどには、穴を開けたりすることなく設置し、固定できる器具が多く販売されています。対策を行う家具などの形状・重さに合った器具を選び、器具の効果を十分に発揮できるよう、正しく設置することが重要です。



土地価格等縦覧帳簿・家屋価格等縦覧帳簿の縦覧

問 税務課
☎ 62-1237

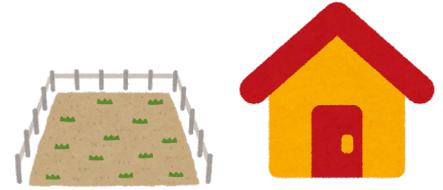
日時 4月1日(土)～5月31日(水) 8時30分～17時15分
(土・日・祝日を除く)

場所 税務課

対象者 土地・家屋の固定資産税納税者

持参物 本人確認ができるもの(マイナンバーカード・運転免許証等)

※代理人の場合は、委任状も必要です。



各種税証明書の電子申請開始

問 税務課 ☎ 62-1238

3月1日(水)より、収入・所得証明書および課税証明書の郵送請求が電子申請でできるようになりました。

申請にあたってのご準備・ご用意

申請にあたっては宿毛市電子申請サービスに利用者登録をしていただくとともに、次のものをご用意ください。

●マイナンバーカード



●マイナンバーカード読み取り機能のついたスマートフォンまたはマイナンバーカードリーダーの接続されたパソコン



●クレジットカード(証明書発行手数料および証明書郵送料のお支払いのため必要となります。)



申請できる証明書の内容

申請できる証明書

過去5カ年の

- 収入・所得証明書
- 課税証明書



申請できる人数

1度に申請できるのは、申請者本人と同一世帯員2人の合計3人分までです。

※4人以上の証明書が必要な場合は複数回申請する必要があります。

発行できる証明書は最大で9枚

1人分でも、複数人分でも、1回の申請で発行できるのは9枚までです。

発行できる証明書は1人につき最大で3種類

同一年度の同じ証明書を1種類と数えます。

※例えば、同じ課税証明書でも令和3年度と令和2年度では2種類となります。なお、1回の申請で発行できるのは1人につき最大で3種類までです。

発行手数料・郵送料



証明書1枚につき350円の発行手数料が必要です。

また、証明書の郵送料として84円(証明書1枚～4枚)または94円(証明書5枚～9枚)が必要です。



▲申請方法
・支払方法

▲証明の
郵送申請

休日市税納付窓口開設日			
月	日	場所	開設時間
3	26(日)	市役所税務課	9:00～17:00
●お昼休みも納付できます。●コンビニ等でも納付できます。			

納付は

口座振替・コンビニ納付

が便利

高知けいば
パルス宿毛



3月 1・5・6・7・12・14・15・19・21・22・26・28・29



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へ～

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。

*法定免除…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。

【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。



産前産後期間の国民年金保険料免除

問 幡多年金事務所
☎ 0880-34-1616 (自動音声案内)

国民年金第1号被保険者で出産された方へ

産前産後期間の国民年金保険料免除制度は、次世代育成支援の観点から国民年金第1号被保険者**が出産された際、産前産後の国民年金保険料が一定期間免除される制度です。早めの届出をお勧めします。

** 20歳以上60歳未満の自営業者・農林漁業者とその家族、学生、無職の方

◆「保険料免除された期間」も保険料を納付したものととして老齢基礎年金の受給額に反映されます。

◆産前産後期間は付加保険料が納付できます。

◆産前産後期間の保険料を前納している場合は、全額還付（返金）されます。

◆現在、保険料免除制度を利用されている方も手続きしてください。



届出しないと免除になりません

- 出産予定日の6カ月前から届出ができ、手続きには出産予定日、出産日が確認できる書類（母子手帳など）が必要です。
- 平成31年2月1日以降の出産であれば、出産後の届出はいつでも可能です。

保険料納付が免除される期間

- 出産予定日または出産日が属する月の前月分から4カ月間の国民年金保険料が免除されます。
 - 多胎妊娠（2人以上の赤ちゃんを同時に妊娠）の場合は、出産予定日または出産日が属する月の3カ月前から最大6カ月間の国民年金保険料が免除されます。
- ※出産とは、妊娠85日（4カ月）以上の出産をいいます（死産、流産、早産された方を含みます）。

	3カ月前	2カ月前	1カ月前	1カ月後	2カ月後	3カ月後
単胎の方				出産予定日*		
多胎の方				出産予定日*		

※届出が出産後の場合「出産月」

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 3月22日（水）
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。

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
- マイナンバーが分かるもの
- 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。

国民健康保険被保険者証の有効期限に注意

問 市民課 ☎ 62-1233

宿毛市では、令和3年度まで国民健康保険被保険者証（以下、保険証）の有効期限は3月31日でしたが、令和4年度からは **7月31日**に変更となりました（前年度までの国民健康保険税に滞納がある世帯を除く）。お手元にある保険証の有効期限は令和5年7月31日ですので、**有効期限を過ぎるまでは市役所へ返還したりご自身で破棄したりしないようご注意ください。**

なお、8月以降にお使いいただける保険証は、7月下旬頃に世帯主宛に郵送予定です。

3月は自殺対策強化月間

問 健康推進課 ☎ 62-1235

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

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



自殺についてのQ&A

Q1. 自殺は突発的に起こるもので、防ぐことはできない 答え ×

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

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

- 【サインの例】 ●不眠 ●食欲低下 ●泣く ●怒る ●無表情 ●無気力 ●自傷行為
●身なりを気にしなくなった ●「疲れた」「生きていても仕方ない」等の言葉を使う など



Q2. 自殺を考えている人と、自殺について話をするのは危険だ 答え ×

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

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

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



次のような相談窓口もありますので、ご活用ください。

相談窓口	電話番号	窓口開設時間
健康推進課	62-1235	8:30 ~ 17:15
幡多福祉保健所	0880-35-5979	月～金曜日
高知県立精神保健福祉センター	088-821-4966	(祝日・年末年始を除く)
お酒のお悩み事相談 幡多断酒会	090-1173-4672	

「地域猫活動」をご存じですか？～その2～

問 健康推進課
☎ 62-1235

地域猫活動とは、地域の理解と協力を得て、飼い主のいない猫に不妊・去勢手術を行ったり、エサ・糞尿などの適正な管理を行いながら、新しい飼い主を探して飼い猫にしていくことで、将来的に飼い主のいない猫の数を減らしていくことを目的としています。

今回は、地域猫活動による環境の変化についてご紹介します。

「みんなのまちを美しく」

猫による一番の被害は、糞尿の問題です。猫が生息している周辺を清掃し、町をきれいに保つことが大切ですが、手の届かない場所や広範囲の糞の清掃は困難です。

そこで、猫用のトイレを設置して管理する方法があります。

猫トイレを設置すると…

- 糞が散らばらず、清掃が楽になる。
- 周辺の糞の被害が少なくなる。
- 決まった場所でトイレの管理がされているという安心感から、住民の理解を得られやすくなる。



協力者の家の敷地や、敷地管理者の了承が得られる場所の物影に猫トイレを設置し、こまめに掃除しましょう。猫は、静かで安心できる場所や水はけの良いやわらかい土や砂のある場所を好みます。

まちの中には、猫が好きなのも苦手なのもいます。「かわいそうだから」とエサをやる人もいれば、敷地に糞をされて迷惑に思っている人もいます。猫によるトラブルを地域の環境問題としてとらえ、その地域に合ったルールを作って、猫の問題を解決していくことが大切です。地域住民の皆さんが主体となり、人と猫が調和した環境づくりに取り組んでみませんか。

宿毛市内でも徐々に TNR 活動（不妊・去勢手術）が広がっています。市内の動物病院や移動式手術車により不妊・去勢手術を行い、猫が生息する地域の方とコミュニケーションを図りつつ猫の繁殖制限・エサ・糞尿などの適正な管理をしながら地域猫活動をしています。



令和5年度 狂犬病予防集合注射

問 健康推進課 ☎ 62-1235

4月上旬より、令和5年度狂犬病予防集合注射が始まります。犬を飼っている方は、年に1度狂犬病予防注射を受けさせなければならぬと法律により定められています。

予防注射に必要な**狂犬病予防注射問診表**は3月末頃送付予定です。

動物病院での狂犬病予防注射の接種は3月から可能です。3月中に問診票が必要な方は健康推進課の窓口にて配布します。動物病院付近にお住まいの方は、ぜひ動物病院をご利用ください。

注射料金 **3,300円**

※幡多地区の動物病院での予防注射は集合注射と同額になります。

飼い犬が死亡したときは健康推進課窓口で死亡届を提出するか、お電話でご連絡ください。



子ども予防接種週間

問 健康推進課 ☎ 62-1235

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

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



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
11 火	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
13 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カ月児・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
12 水	宿毛文教センター	12:15 ~ 13:35

成人保健

各種検診の結果

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

検 診	実 施 日
肺がんおよび結核検診	令和4年12月21日(水)
胃がん検診	令和4年12月11日(日)
大腸がん検診	1月19日(水) 回収分

検 診	実 施 日
前立腺がん検診	令和4年12月21日(水)
乳がん検診	令和4年12月20日(火)
子宮頸がん検診	令和4年12月5日(月)

令和5年度 特定健康診査受診券

問 健康推進課 ☎ 62-1235

4月1日(土)から令和5年度の特定健康診査が始まります。特定健康診査を受診するには、**健康保険証**(国保・後期高齢)、**受診券**、**問診票**が必要となります。

【受診券発送時期】

令和4年度に医療機関で個別受診された方

前年受診月までに郵送します。

※受診時期を変更する時は、健康推進課へお電話ください。
 ※後期高齢者医療保険証の方の受診券は5月から送付予定です。4月に受診される方は、健康推進課へお電話ください。

令和4年度に集団健診で受診された方

受診券を郵送しません。

ご希望の日にち・受診会場または希望医療機関を申込書にご記入のうえ、お申し込みをお願いします。

令和4年度に健診を受けていない方

健診のお申込みをいただいてから郵送します。

社会保険被扶養者

各保険者へお問い合わせください。

献血バスがやってきます

問 健康推進課 ☎ 62-1235

赤十字血液センターでは、輸血を受ける方の安全性をより向上させるため、400ml献血の推進にご協力いただいています。皆さんの善意の申し出にお応えできないことも生じるとは思いますが、状況をご理解いただき、ご協力をお願いします。

月日	実施場所	受付時間
3月16日(木)	高知県立幡多けんみん病院	13:00 ~ 17:30
3月17日(金)	宿毛市役所	9:00 ~ 12:00
		13:15 ~ 15:30

※新型コロナウイルス感染症のワクチンを48時間以内に接種された方は献血をご遠慮いただいています。

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



3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
4	土	第9回 宿毛パラダイスカップ 高知県少年サッカー大会5～6年（～5日）	9:00	宿毛市総合運動公園	高知県サッカー協会 ☎ 090-5144-8292
		子ども将棋教室	9:00	宿毛文教センター	中央公民館 ☎ 63-2618
		岩村3兄弟胸像寄贈・除幕式	10:00	歴史ふれあい広場	宿毛歴史館 ☎ 63-5496
		ヒトハコマルシェ	10:00	宿毛まちのえき林邸	宿毛まちのえき林邸 ☎ 79-0622
5	日	梓立祭	13:30	市役所	企画課 ☎ 62-1255
9	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
11	土	宿毛!! ワクワクたいけんひろば (物作り教室「貝殻アート」)	10:00	正和隣保館	(特非) じんけんネットすくも ☎ 090-9710-3321
13	月	ふれあい保育	9:30	市内各保育園	市内各保育園
16	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
		献血	13:00	高知県立 幡多けんみん病院	健康推進課 ☎ 62-1235
17	金	献血	9:00 13:15	市役所	健康推進課 ☎ 62-1235
18	土	宿毛FC 6年生サッカー大会(～19日)	9:00	宿毛市総合運動公園	宿毛FC ☎ 090-3461-4868
		防災教室と春のお散歩	10:00	宿毛市交流複合施設 さくら	ゆめ・スマイル ☎ 090-4780-5706
		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
19	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	宿毛市総合運動公園 ☎ 66-1467
20	月	あいさつ・声かけ運動	7:00	市内全域	青少年育成センター ☎ 63-4197
21	火	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
22	水	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)
23	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	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
		生きがい大学さくら学園 卒業式	14:40		
25	土	宿毛FC杯 少年サッカー春季大会	9:00	宿毛市総合運動公園	宿毛FC ☎ 090-3461-4868
		宿毛!! ワクワクたいけんひろば (郷土料理教室「文旦」&しげちゃんちとの音楽交流)	10:00	正和隣保館	(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
27	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

妊娠・出産に係る消費税の返金

高知県立あき総合病院および高知県立幡多けんみん病院において、妊娠や出産に係る費用の一部を誤って課税扱いとし、消費税額を誤徴収してしまいました。返金対象者には案内文書をお送りしていますが、お心当たりがある方で案内文書が届いていない方は、ご連絡ください。

☎ 幡多けんみん病院医事返金担当 ☎ 66-2222

あき総合病院経営事業課 ☎ 0887-34-3111

広報すくものコーナー「すくもっと」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HP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) ☎ 企画課 ☎ 62-1255

すくナビ&はたマイカルテリリース!!!



市民の暮らしをより安心で「すくナビ」便利にするアプリ

すくナビは、市民が受けられる様々なデジタルサービスを集約しており、宿毛市が配信するイベント情報等の暮らしに役立つ情報をアプリで受け取ることができます。

はたマイカルテと連携すれば、はたマイカルテで貯めたポイントがすくナビで確認できます。



宿毛市からのお知らせ



各種アプリやHPをナビゲート



はたマイカルテのポイント確認

健康づくりや医療機関受診をサポートするアプリ「はたマイカルテ」

日々のバイタル情報を登録・管理したり、医療機関への予約情報の確認、電子診察券としての利用、薬の処方情報や検査結果の確認もできます。また、家族のバイタル情報や診療情報も確認することができます。

バイタル情報の登録などでポイントを貯めて、貯めたポイントで特典(抽選)が受け取れます。



提供：幡多医師会



バイタル情報、食事情報を記録し管理できる

- 医療機関の予約内容の確認
- 電子診察券としての利用

検査結果、薬の処方情報を確認できる

家族のバイタル情報や処方情報を確認できる

ご利用いただくためには、地域医療情報ネットワーク **はたまるねっと** と連携する必要があります。
はたまるねっと HP に記載がある指定の施設で連携できます。
 3月7日(火)までの日程は次のページでご確認ください。

お問い合わせ先
はたまるねっと の登録・**はたマイカルテ** について
 一般社団法人 幡多医師会 ☎ 0880-34-3086 企画課 ☎ 62-1255
すくナビ について

はたまるねっと はたマイカルテを連携しよう！



手続きの流れ

受付ブースで説明を受ける



はたまるねっとの登録*と
はたマイカルテのダウンロード



*既に登録済みの方は不要です。

はたまるねっと
はたマイカルテの連携



※連携作業は窓口にてスタッフが
行います。

- 持参物 【はたまるねっと未登録の方】 ●健康保険証 ●スマートフォン
 【はたまるねっと登録済みの方】 ●はたまるねっとのカード ●スマートフォン

受付ブース設置日程 3月

	大井田病院	筒井病院	奥谷整形外科	田村内科 クリニック	いなげ胃腸科 内科	宿毛市役所
受付時間	9:00～12:00 14:00～17:00	9:00～12:00 13:30～17:00	9:00～12:00 14:00～17:00 木9:00～12:00	9:00～12:00 14:00～17:00 水休診	8:30～12:00 13:00～17:00 水9:00～12:00	8:30～12:00 13:00～17:15
2日(木)	○				○	○
3日(金)		○	○	○	○	
4日(土)						
5日(日)						
6日(月)	○	○		○	○	○
7日(火)					○	

※3月8日(水)以降の日程については [はたまるねっと](#) HP でご確認ください。



◀ [はたまるねっと](#) HP

令和4年11月1日～令和5年1月31日の3カ月間、「あなたがおすすめしたい宿毛の魅力」をテーマにInstagramにて開催した「第2回#すくもグラムフォトコンテスト」の審査結果をお知らせします。
 審査した結果、優秀賞3点、入選5点が入賞されました。たくさんのご応募、誠にありがとうございました。
 なお、入賞作品については宿毛市観光協会が管理するHP、パンフレット、ポスターなどで活用させていただきます。

第2回#すくもグラムフォトコンテスト入賞作品



優秀賞 (3点) outstanding performance award



#東宿毛駅
naokiuesugi9384 様



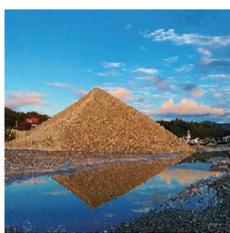
#宿毛市橋上七つの滝
bunbuntk 様



#宿毛湾
_yo_ko.5 様



入選 (5点) winning work



#片島岸壁
yakiniku.kanazawa 様



#大島
noppo3150 様



#楠山
nakanakano.t 様



#咸陽島
higashimaru1030 様



#宿毛本町商店街
tomoyuki_takemura 様

たくさんのご応募ありがとうございました。

観光協会公式HPにも掲載しています。
是非ご覧ください。

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