



P2-3

宿毛文教センター開館30周年 記念イベント

P4

厚生労働大臣特別表彰

7月29日(土) 宿毛まちなきのえき林邸にて『ヒトハコマルシェ Vol.3』を開催します。
写真は令和4年11月3日(木・祝)に開催した「ヒトハコマルシェ」の様子です。

宿毛文教センター開館 30 周年 記念イベント



子どもフェスティバルすくも

問 中央公民館 ☎ 63-2618

宿毛文教センターでは、宿毛文教センター開館 30 周年記念イベントの一環として「子どもフェスティバルすくも」を開催します。模擬店、ゲーム、アートワークショップなど、楽しい催し物をたくさん用意して皆様のご来場をお待ちしています。ご家族そろって宿毛文教センターで夏のひとときをお楽しみください。

日時 7月30日(日) 10時～13時30分 場所 宿毛文教センター

内容 模擬店

- 焼きそば ●かき氷
 - アイスクリーム
 - ジュース 他
- (各 100 円)



ゲーム

- 宝さがし ●お菓子つかみ取り
 - サッカー的当て ●輪投げ
 - 射的 ●スーパーボールすくい
- (各 100 円 宝さがしは無料)



アートワークショップ

- ガチャポンテラリウムを作ろう

参加費 無料

定員 90 名 (先着順)

ひさまつまゆこさんトークショー&原画展

問 坂本図書館 ☎ 63-2654

「やさしいかいじゅう」「かいじゅうのたからもの」で知られる絵本作家 ひさまつまゆこさん(土佐清水市在住)にお越しいただき、トークショーと原画展を開催します。

ひさまつまさんの絵本の魅力に触れてみませんか。皆様のご来場をお待ちしています。



トークショー

日時 7月30日(日)
13時～13時30分

場所 宿毛文教センター1階
ホワイエ

参加費 無料

原画展

日程 7月30日(日)～8月6日(日)
※最終日は15時で終了となります。

場所 宿毛文教センター1階
ホワイエ

入場料 無料

宿毛市市民講座

問 中央公民館 ☎ 63-2618

学びの機会や教養を高めてもらうとともに、生活文化の向上を目指して「宿毛市市民講座」を開催します。今回は宿毛文教センター開館 30 周年記念として、中央公民館・宿毛歴史館・坂本図書館にちなんだ講師をお招きします。たくさんの方々のご来場をお待ちしています。

日時 8月25日(金)
19時～20時30分

場所 宿毛文教センター

講師 若松 進一 さん

日時 9月1日(金)
19時～20時30分

場所 宿毛文教センター

講師 河合 敦 さん

日時 9月3日(日)
14時～15時30分

場所 宿毛文教センター

講師 村岡 マサヒロ さん

受講券 7月24日(月) 8時30分～
中央公民館で販売

受講料 ●3講座(2講座でも) 1,000円
●1講座 500円

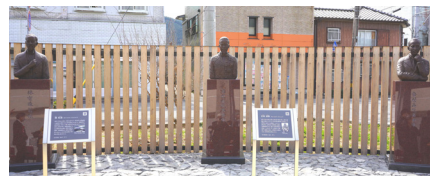
※詳しくは宿毛市HP、ポスター・チラシ等をご覧ください。 ※全講座、手話通訳を行います。

企画展「岩村3兄弟」

問 宿毛歴史館 ☎ 63-5496

宿毛歴史館では宿毛文教センター開館30周年記念イベントの一環として、今年3月に歴史ふれあい広場に胸像が新設された、岩村通俊・林有造・岩村高俊に関する資料を展示する「企画展 岩村3兄弟」を開催します。

また、関連行事として歴史講座を行います。こちらもぜひご参加ください。



展示期間 7月14日(金)～9月18日(月・祝)

※月曜日休館(祝日の場合は開館し、翌日休館)

開館時間 8時30分～17時

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)

歴史講座(宿毛の歴史講座 第1回)

日時 7月15日(土) 13時30分～15時

場所 宿毛文教センター2階 会議室1

参加費 無料 **担当講師** 宿毛歴史館職員

歴史館パスポートで歴史館へゴー！

問 宿毛歴史館 ☎ 63-5496

宿毛歴史館では、市内各小・中学校の全児童・生徒に「歴史館パスポート」を配布します。

歴史館パスポートを持参する小・中学生は保護者も含めて無料で入館でき、退館時に歴史館が製作している宿毛の人びと27人の缶バッジを1個プレゼントします。

今年度は宿毛文教センター開館30周年にあわせて缶バッジの絵柄をリニューアルしました！「歴史館パスポート」でもらった缶バッジを集めると、集めた数に応じて特典があります。 ※缶バッジがなくなり次第、配布を終了します。



9個

宿毛の人材シール

18個

特製缶バッジストラップ

27個

「選べる手描きイラスト」が入った色紙



9月には「歴史館パスポート」をお持ちの方が参加できるスタンプラリーも企画していますので、ぜひご参加ください。

入館料 ●高校生以上200円 ●小・中学生100円(歴史館パスポート持参で無料)

休館日 毎週月曜日(祝日の場合は開館し、翌日休館)・12月29日～1月3日

「宿毛映画館」上映会

問 中央公民館 ☎ 63-2618

宿毛文教センター開館30周年記念イベントの一環として、独立行政法人 国立映画アーカイブが有する優秀映画作品を上映し、市民の皆さんに鑑賞の機会を提供します。

古き良き時代の映画にご興味のある方は、ぜひ、ご鑑賞ください。

上映日時

8月19日(土)

10時～「隠し砦の三悪人」 出演：三船敏郎

14時～「生きる」 出演：志村喬

8月20日(日)

10時～「天国と地獄」 出演：三船敏郎

14時～「用心棒」 出演：三船敏郎

場所 宿毛文教センター1階 多目的ホール **料金** ●1作品 500円 ●4作品通し券 1,500円

【鑑賞券販売所】 中央公民館

主催 宿毛市教育委員会・国立映画アーカイブ

協力 株式会社 オーエムシー

特別協力 東映株式会社・東宝株式会社

図書の寄贈のお礼

問 坂本図書館 ☎ 63-2654

公益財団法人 坂本報効会 理事長 坂本 嘉廣 様から坂本図書館へ 209冊の図書を寄贈していただきました。ありがとうございました。



【寄贈図書】 ●見るだけでデザインセンスが身につく本

- 長宗我部元親 新装版
- 英語版 新ミッフィー・セット
- へんしん うみのいきもの
- 13歳からの家事のきほん 46
- ぼくはひとりで ほか

厚生労働大臣特別表彰

問 福祉事務所 ☎ 62-1240

この表彰は、長年にわたり民生委員児童委員活動に精励され、その功績が顕著であると認められた方々に贈られるものです。

このたび、お二方が、民生委員児童委員の厚生労働大臣特別表彰を受けられました。本市の地域福祉に多大な貢献をいただいたお二人に、心より感謝申し上げます。

- 今城 秀之 様 (民生委員歴 18年)
- 武政 アイ子 様 (民生委員歴 15年)



令和5年度 宿毛市政功労・善行表彰候補者の推薦

問 企画課 ☎ 62-1255

政治、産業、経済、教育、文化の振興、その他公共の福祉などに関して、特に顕著な功績のあった個人または団体を表彰しています。該当の方がおられましたら、企画課へご推薦ください。提出書類や詳細については、電話等でお問い合わせください。

なお、選考の方法は、被推薦人を選考委員会で審議のうえ、決定します。

申込期限 8月1日(火)

選考基準

市政功労者

宿毛市の政治、産業、経済、教育、文化などの各分野の振興と発展に多大な功績が認められる方など

市政善行者

一般市民の模範となる善行のあった方など

ヒトハコマルシェ vol.3

問 宿毛まちなえき林邸 ☎ 79-0622

宿毛まちなえき林邸にて「ヒトハコマルシェ vol.3」が開催されます。

イベント当日は、周辺地域の事業者による、飲食やハンドメイド雑貨の出店があります。また、本館では展示会や音楽イベント、体験型ワークショップが開催されます。子どもから大人まで楽しめるイベントとなっていますので、ぜひご来場ください。



ヒトハコマルシェとは

日程 7月29日(土) 10時～16時

場所 宿毛まちなえき林邸

※駐車場は林邸敷地内または宿毛文教センター駐車場をご利用ください。

※少雨決行(雨天時は館内・店内で開催)



採用 HP 立ち上げセミナー

問 企画課 ☎ 62-1255



株式会社 リクルート 様との「宿毛市の地域活性化に向けた地域定着と雇用促進に関する協定」に基づき、5月26日（金）に、市内事業者向けに採用 HP 立ち上げセミナーを開催しました。

12社19名の方が参加し、「個別で話がしやすかった」「分かりやすく、すぐに使用できるのが良かった」「採用 HP を作成するうえで良いきっかけとなった」等、様々なご意見を頂き大盛況のうちに終わりました。

今後も、採用 HP 作成等について相談を受け付けていますので、ご興味のある方は企画課政策企画係（☎ 62-1255）までご連絡ください。

夏休み子ども教室 参加者募集

問 中央公民館 ☎ 63-2618

子ども陶芸教室

日時 ①7月26日（水）～27日（木）
②8月2日（水）～3日（木）
各日 13時30分～16時

※2日間連続での参加になります。

※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

講師 下元 かおる さん

参加費 無料

対象 小学生

定員 各日程 12名

※定員を超えた場合は抽選となります。

申込期限 7月14日（金）17時まで

申込方法 中央公民館に電話または二次元コードからお申し込みください。



子ども絵手紙教室

日時 8月9日（水）
①13時30分～14時30分 ②15時～16時
※①、②いずれかの参加になります。

場所 宿毛文教センター2階 創作室

講師 西尾 美早香 さん

参加費 無料

対象 小学生

定員 各回 12名

※定員を超えた場合は抽選となります。

持参物 水入れ、パレット、ポケットティッシュ

申込期限 8月1日（火）17時まで

申込方法 中央公民館に電話または二次元コードからお申し込みください。



子ども将棋教室

日時 8月21日（月）～23日（水）10時～12時

※3日間の参加となります。

場所 宿毛文教センター2階 会議室1 講師 角辻 公樹 さん

参加費 無料 対象 小・中学生 定員 30名

申込期限 8月17日（木）17時まで ※申込期限までに定員に達した場合、その時点で申し込みを締め切ります。

申込方法 中央公民館に電話または二次元コードからお申し込みください。



お誕生おめでとう
(令和5年5月受付分)

住所	赤ちゃん	保護者
港南台2丁目	津野 陽向	裕平

※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

ご冥福をお祈りします
(令和5年5月受付分)

住所	氏名	享年
山奈町芳奈	下村 行	93
橋上町神有	江口 昭三	96
山奈町芳奈	東 斌	91
和田	山本 範子	76
西町2丁目	嘉新 保	83

第63回 幡多ふれあい医療公開講座

日時 7月23日(日)

13時30分～15時30分
(開場13時)

場所 四万十市立文化センター

参加費 無料 **申込** 不要

講演 1

「オールフレイルについて

～セルフチェックと予防～(仮題)」

講師 幡多けんみん病院

歯科衛生士 沖友里さん

講演 2

「脳卒中について」

講師 幡多けんみん病院

脳神経外科部長 野島 祐司さん

※高知家健康パスポート事業対象講座

※最新の情報は幡多けんみん病院HPをご
覧いただくか、または電話でお問い合わ
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

☎ 66-2222

無料人権相談

家庭や職場内における問題、セクハラ、
DV、いじめ、インターネット上の誹謗中
傷などあらゆる人権問題についてのご相談
を承ります。

日時 7月27日(木)13時～15時

場所 高知地方務局 四万十支局
(四万十市右山五月町3番12号)

内容 弁護士資格のある人権擁護委員に
よる人権相談

※特に、法律関係でお困り、お悩みの方はぜ
ひご相談ください。

日時 8月2日(水)10時～15時
(12時～13時 お昼休み)

場所 宿毛市東部農村環境改善センター

内容 宿毛市の人権擁護委員による人権
相談

※事前予約制(要連絡)

※相談時間1人30分以内

※相談無料 ※秘密厳守

主催 高知地方務局 四万十支局

問 人権推進課 ☎ 62-1258

高知地方務局 四万十支局

☎ 0880-34-1600

「海の日」水辺の清掃活動

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

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

日時 7月17日(月・祝)

8時30分～10時30分

※小雨決行

集合場所 大島公園、咸陽島公園、脇本海岸、
松田川親水公園

持参物 軍手、火ばさみ等

問 産業振興課 ☎ 62-1243

宿毛市森林組合 ☎ 63-3151

JA 高知県宿毛支所 ☎ 63-2121

すくも湾漁業協同組合 ☎ 62-3177

藻津漁業協同組合 ☎ 65-7368

オンライン漁業就業セミナー & 個別相談会

「高知県オンライン漁業就業セミナー」を開
催します。参加者には、高知県の水産加工品
をプレゼントします。

セミナー

日時 7月16日(日)11時～12時

内容 漁業就業支援、移住支援の両面か
ら情報提供。「高知県の漁業の特
徴や魅力、就業までの研修や支援
制度について」や、高知県へのU
ターン・Iターンなどを検討する
方に「漁村での暮らしなどについ
て」などをお話しします。

個別相談

日時 7月16日(日)13時～16時

内容 セミナー後に希望者に行います。

共通

対象者 高知県での漁業就業に興味のある
方、漁業就業を検討している方

申込方法 (一社)高知県漁業就業支援セン
ターHPの「高知県オンライン漁
業就業セミナー」申込フォームか
らお申し込みください。

申込期限 7月7日(金)

問 (一社)高知県漁業就業支援センター

☎ 088-824-0379



高知県漁業就業
支援センター HP

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7
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6年2月末まで(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28の量水器

(例) A28-〇〇〇

※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分から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

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

受付期間 7月11日(火)～24日(月)

※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

受付 随時

共通

入居資格 条件有り

申込書 都市建設課で配布

受付場所 都市建設課

問 都市建設課 ☎ 62-1251



高知県の情報
ポータルサイト

事業承継の準備

事業承継の取り組みは、後継者の育成も含めると5年から10年かかるとされており、早期かつ計画的な取り組みが必要です。経営者の皆さん、60歳を過ぎたら準備を始めましょう。

まずは、事業承継に関する公的な無料相談窓口である高知県事業承継・引継ぎ支援センターやお取引金融機関、顧問税理士等にご相談ください。専門家のサポートを受けながら、県の補助金や融資制度等の支援制度を活用し、徐々に事業を引き継いでいくことをお勧めします。

☑ 事業承継に関する無料相談窓口

高知県事業承継・引継ぎ支援センター

☎ 088-802-6002

【補助金・融資制度について】

高知県商工労働部 経営支援課

事業承継・診断担当

☎ 088-823-9697

✉ 150401@ken.pref.kochi.lg.jp

親子みらい×ワーク研究室

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

日時 7月30日(日) 14時～16時
(受付13時30分から)

場所 四万十市社会福祉センター 2階
大会議室
(四万十市右山五月町8-3)

参加費 無料

定員 10組

申込方法 ☎、✉、web

● 次の事項を記載すること

小学生：氏名・学年

保護者：住所・氏名・

昼間連絡がとれる電話番号

※定員になり次第締切

講師 キャリアコンサルタント

橋田 ゆき さん

☑ ジョブカフェこうち

月～金曜日、第2・4土曜日

10時～18時(金曜日は20時まで)

☎ 088-802-1533

✉ info@jobcafe-kochi.jp

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

令和5年度 自衛官募集

航空学生

受付期間 7月1日(土)～9月7日(木)

試験期日 【1次】9月18日(月・祝)

受験資格 ●海：18歳以上23歳未満の者、高卒者(見込含)または高専3年次修了者(見込含)

●空：18歳以上21歳未満の者、高卒者(見込含)または高専3年次修了者(見込含)

一般曹候補生

受付期間 ①7月1日(土)～9月5日(火)

②9月6日(水)～11月30日(木)

※①で定員に達した場合、②は実施しない場合があります。

試験期日 ①1次：9月15日(金)～24日(日)

②1次：12月9日(土)～14日(木)

※いずれか1日を指定されます。

受験資格 18歳以上33歳未満の者(32歳の者は、採用予定月の末日現在、33歳に達していない者)

自衛官候補生

受付期間 随時

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(32歳の者は、採用予定月の末日現在、33歳に達していない者)

☑ 自衛隊高知地方協力本部

四万十地域事務所 ☎ 0880-35-3096

幡東都市計画公園および中村都市計画公園の都市計画

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、都市計画案の縦覧を実施しますのでお知らせします。

縦覧期間 7月18日(火)～8月1日(火)
8時30分～17時
(土・日・祝日を除く)

縦覧場所 都市建設課 他8カ所

都市計画変更案に意見がある方は、高知県知事に対し、8月1日(火)までに、意見の要旨とその理由、住所、氏名を記載した書面(様式は任意)を次の提出先に提出してください。

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

※郵送提出の場合、当日必着。

☑ 高知県土木部 都市計画課

計画担当 ☎ 088-823-9846

事業系ごみの処理

商店や会社、飲食店などの事業所から発生するごみは、産業廃棄物を除き、全て「事業系ごみ」ですので、事業者の責任で適正処理しなければなりません。市指定の家庭用ごみ袋によるごみ捨ては絶対にしないでください。また、近くのごみステーションに出すこともできませんので、ご注意ください。ごみの処理方法は、自ら幡多グリーンセンターまたは処理業者に持ち込むか、一般廃棄物の収集運搬許可業者に依頼するなど、事業者の責任で処理してください。

☑ 環境課 ☎ 62-1252

幡多グリーンセンターでの持ち込みごみの荷降ろし

幡多グリーンセンターでは、ごみを降ろす作業は、原則、持ち込み者が自ら行うこととなっています。

作業しやすい服装、履物、軍手、タオル、マスクなどをご持参ください。また、粗大ごみ等で一人で降ろせない物がある場合は、対応できる人数での来所をお願いします。

☑ 幡多広域市町村圏事務組合

☎ 0880-31-2600

高知県立宿毛工業高等学校親子ものづくり体験講座

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

日時 8月6日(日) 9時～12時

集合時間 9時

場所 高知県立宿毛工業高等学校

対象 小学生の親子

※子ども1名につき、親1名の組み合わせ

参加費 1組につき500円

内容 ●ペーパーライダーをつくろう!

●木工製品をつくろう!

●LEDルーレットをつくろう!

●光るアクリルパネルをつくろう!

定員 各10組

※準備の都合上、内容が変更になる場合がありますので、ご了承ください。

受付 7月10日(月)～25日(火)

※先着順

※定員になり次第締め切ります。

☑ 高知県立宿毛工業高等学校

担当：野中 由紀・澤田 光誠

☎ 66-0346

(土・日・祝日を除く9時～17時)

イベント

すくも マルシェ

宿毛!! ワクワクたいけんひろば!!

子どもだけでなく、高齢者や障害者など誰もが垣根なくすごせる居場所づくりを目指しています。

7月29日(土) 1日塾

日時 7月29日(土) 10時～12時

内容 夏休みの宿題をもちよって学習しましょう。先生が優しく教えてくれます。

参加費 無料

講師 松本 巧 さん

物作り教室 「トールペイント教室」

日時 7月29日(土) 14時～16時

内容 キーホルダーに絵を描き可愛いオリジナルキーホルダーを作りましょう。汚れてもかまわない服装でご参加ください。

参加費 500円

講師 吉田 純 さん

LINEでの申し込みも受け付けます。

場所 正和児童館

対象 小・中学生とその保護者

申込 事前申込制

主催 宿毛市

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)



7月29日(土) しげちゃんち ～障害のある子どもとその家族みんなで楽しもう～

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

日時 7月29日(土) 10時～11時30分

場所 正和隣保館

参加費 無料

内容 リトミック

講師 山崎 純代 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

※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)

7月23日(日) 沖の島 アドベンチャーラン 2023

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

開催日 7月23日(日)(予備日8月27日(日))

内容 ●カヌーツーリング ●シュノーケリング等(昼食付)

定員 15名(定員に達し次第締め切り)

参加費 大人 10,000円 小学生以下 6,000円

※天候等の影響により延期・中止となることがあります。

問 沖の島観光協会事務局 ☎ 69-1001



7月15日(土) ゆめ・スマイルイベント ねんどで遊ぼう

好きなかたちを作れる「ねんど」。手や道具を使っているんなものが作れます。オリジナル作品を作りませんか？

日時 7月15日(土) 10時～12時

場所 宿毛市交流複合施設さくら
1階 会議室

参加費 200円

定員 20名(先着順)

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▼



★! 火木 みんなの ☺ 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 ☺ おうち(中央1丁目1-30)

内容 【子どもから大人までの居場所】

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

参加費 無料

主催 NPO法人ゆめ・スマイル

後援 宿毛市

問 ゆめ・スマイル ☎ 090-4780-5706

7月15日(土) こども食堂 ゆめ

手作りの美味しいお料理でおもてなし！ゆめ・スマイルイベント「ねんどで遊ぼう」の後、お弁当を販売します。

日時 7月15日(土) 12時～

場所 みんなの ☺ おうち(中央1丁目1-30)

【7月のメニュー】

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

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

※テイクアウトになる場合もあります。

※アレルギー対策はしていません。

料金 お弁当 200円

主催 こども食堂ゆめ

後援 宿毛市

問 江口千代美 ☎ 090-5146-7529

8月13日(日) 大切な人と過ごす！ 田舎の素敵な 夕涼み会

次のとおり「田舎の素敵な夕涼み会」を開催します。その夕涼み会で展示する写真を、住所不問で募集します。作品展での未発表のもので、加工したもので可能です。

子どもから高齢者までイベントを楽しんでもらうため、皆さんからの作品をお待ちしています。

日時 8月13日(日) 16時～21時

場所 芳奈憩いの家

主催 芳奈の小さなイベント実行委員会

後援 宿毛市

問 芳奈の小さなイベント実行委員会

☎ 090-3988-0909

6月10日(土)～7月30日(日) MAKINO × HATA 展 －牧野さんの生きた時代展－

現在開催中の「牧野博士の歩いた幡多」の追加展示として、宿毛市、幡多地域の偉人を多く輩出した時代背景と牧野富太郎博士の活動のプロフィールを重ねて紹介。

各年表と当時の時代の文化的要素も盛り込んだ展示をしています。

日程 6月10日(土)～7月30日(日) **場所** 宿毛まちなえき林邸

時間 9時～17時 ※月曜日休館

問 宿毛まちなえき林邸 ☎ 79-0563

詳しくは
こちら▼



第65回 宿毛市人権教育研究大会

問 生涯学習課 ☎ 62-1245

大会テーマ

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

日程 8月6日(日) 場所 宿毛市総合社会福祉センター 参加費 無料

開会行事

時間 9時30分
～10時

分科会

時間 13時30分～

場所 ●宿毛市総合社会福祉センター ●宿毛小中学校 ●宿毛高校 ●宿毛市役所

講演

時間 10時～12時

演題 「ふつう」ってなんだろう？ ～「みんなの学校」が教えてくれたこと～

※手話通訳を行います。

講師 大阪市立大空小学校 初代校長 木村 泰子 さん

プロフィール

大阪市生まれ。「みんながつくるみんなの学校」を合言葉に、すべての子どもを多方面から見つめ、「すべての子どもの学習権を保障する学校をつくる」ことに情熱を注ぐ。2014年に大空小学校の1年間を追ったドキュメンタリー映画「みんなの学校」が公開され、大きな反響を呼ぶ。翌年、45年の教職歴をもって退職。現在は、各地の講演会に呼ばれ、全国を飛び回っている。



主催 宿毛市人権教育研究協議会・宿毛市・宿毛市教育委員会

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)

●ドアのむこうの国へのパスポート



トンケ・ドラフト 作
リンデルト・クロムハウト 作
リンデ・ファース 絵
西村 由美 訳

岩波書店

作家の家には、特別なパスポートを持った人しか入れないドアがある。子どもたちは、パスポートやビザの申請といった課題にむきあううちに、仲間や自分をより深く知っていき…。

子どもたちへのエールに満ちた物語。

●ふしぎ草子

富安 陽子 作 / 山村 浩二 絵
小学館

●ぞうのこバナ

まど みちお 作 / 堀内 誠一 絵
世界文化ワンダーグループ 世界文化社

●1日1分！座ったままでOK！ズルい腹筋

星野 光一 著 / 東 英子 監修
あさ出版



1日たった1分だけ。イスに座ったままでできる。「姿勢がよくなる」「背中がスッキリする」「体力がつく」超カンタン腹筋運動を紹介する。効果が増す食事法も掲載。動画を視聴できるQRコード付き。

※QRコードは(株)デンソーウェーブの登録商標です。

●人生はチャンバラ劇

飯野 和好 著
パイインターナショナル

●ちょっとそこまでおでかけ俳句

辻 桃子 著 / 如月 真菜 著
主婦の友社

除籍図書の持ち帰り

問 坂本図書館 ☎ 63-2654



除籍した図書を差し上げます。雑誌・新聞はありません。

期間 7月5日(水)～(休館日は除く)

時間 10時～18時30分(土・日・祝日は10時～18時)

場所 坂本図書館 ※冊数制限はありません。

第59回 宿毛市美術展覧会 作品募集

問 中央公民館 ☎ 63-2618

今年も次のとおり作品を募集します。多数の出品をお待ちしています。

なお、申込書、要項等については宿毛市HPからダウンロードするか、中央公民館まで請求してください。

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



宿毛市HP

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

会場 宿毛文教センター

手数料 無料

賞 ●特選 ●褒状 ●新人賞 ●無鑑査特別賞

搬入 9月24日(日) 9時～17時

審査 9月25日(月) 11時～15時30分(終了後、作品の講評を行います)

会期 10月6日(金)～10日(火) 9時～18時(最終日は13時まで)

表彰式 10月10日(火) 15時～16時

搬出 10月10日(火) 16時～18時、10月11日(水) 9時～18時

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

※写真はフィルム・デジタルカメラを問いません。

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



※次のものは出品することができません※

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

※出品後でもいづれかに該当すると認められたときは、作品を撤収します。

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

主催 宿毛市・宿毛市教育委員会・高知新聞社・RKC高知放送

後援 宿毛市文化協会

すくも森林塾は「自分で山を間伐してみたいけれど経験がない方」や「とにかく林業に興味がある方」などが気軽に参加できる林業の講習会です。

今年度もチェーンソーや小型車両系建設機械（3t未満の車両系建設機械）の特別講習を予定しており、規定の教育を修了された方に修了証を交付します。また、伐木・造材・作業道開設等の実践的な研修も用意していますので、多くの皆様のご応募をお待ちしています。
※過去にすくも森林塾を受講された方や、林業に従事されている方も参加可能となっていますので、ぜひご応募ください。



- 対象者** 宿毛市在住の18歳以上の方 ※学生は不可
- 定員** 15名（先着順） **参加費** 無料 **募集期間** 7月3日（月）～8月4日（金）
- 研修内容** 一部の研修のみの受講はできません（過去に受講した方は除く）。

研修内容	修了条件	日程
チェーンソー研修	2日	① 8月26日（土）～27日（日） ② 9月16日（土）～17日（日）
小型車両系建設機械研修	2日	① 8月19日（土）～20日（日） ② 9月30日（土）～10月1日（日）
伐木・造材研修	2日	① 10月7日（土）～8日（日） ② 10月21日（土）～22日（日） ③ 10月28日（土）～29日（日）
作業道開設研修	4日	① 11月4日（土）～5日（日） ② 11月11日（土）～12日（日） ③ 11月18日（土）～19日（日） ④ 12月2日（土）～3日（日） ⑤ 12月9日（土）～10日（日） ⑥ 12月16日（土）～17日（日）

※天候・その他状況次第では研修を延期または中止する場合があります。

- 申込方法** 産業振興課に電話、または次の項目を記入しメール（sangyou@city.sukumo.lg.jp）でお申し込みください。
- 住所 ●氏名 ●性別 ●生年月日 ●電話番号

マイナンバーカードの休日・夜間窓口開設

マイナンバーカード交付申請の増加に伴い、カード交付のための休日および夜間窓口を開設します。

7月 休日窓口	7月 夜間窓口	取扱業務 <ul style="list-style-type: none"> ●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
開設日 8日（土）	開設日 13日（木）・27日（木）	
時間 10時～16時	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、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。申請件数が増加しており、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。



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」の1次試験が実施されます。

試験日 9月24日（日） **受付期間** 7月18日（火）～27日（木）
令和6年4月以降入学の学生を対象に、回転翼（ヘリコプター）整備士を養成するための、船舶運航システム課程「整備コース」が新設されます。

詳細は海上保安庁HPをご確認ください。

問 宿毛海上保安署 ☎ 65-8117



海上保安大学校 採用試験

国家公務員採用試験「海上保安大学校採用試験」の1次試験が実施されます。

試験日 10月28日（土）・29日（日）
受付期間 8月24日（木）～9月4日（月）
詳細は海上保安庁HPをご確認ください。

問 宿毛海上保安署 ☎ 65-8117



近年、集中豪雨・ゲリラ豪雨・線状降水帯といった言葉をよく聞くようになりました。宿毛市でも平成30年7月豪雨で短時間に河川や用水路等に大量の雨が流れることで甚大な浸水被害を受けました。また、がけ崩れが発生して住宅の中に土砂が入ってきて、怪我をした事例が宿毛市でも発生しました。ニュースで見ている災害は他人事ではありません。一人一人が災害から身を守るために備えておきましょう。

集中豪雨による災害から身を守るための注意点

●適切な避難の判断！

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

●浸水・冠水場所を通るとき

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

土砂災害から身を守るための注意点

土砂災害の発生時には前兆現象が見られる場合があります。身近に土砂災害の危険箇所があり、前兆現象を確認した場合は、早めに避難しましょう。

●がけ崩れ・山崩れの前兆現象

- がけからの水が濁る ●地下水やわき水が止まる ●斜面のひび割れ、変形がある ●小石が落ちてくる
- がけから音がする ●異様なにおいがする

●土砂災害からの避難のポイント

- ほかの土砂災害危険区域は通らない
- 長雨や豪雨に注意（1時間に20mm以上、または降り始めからの降雨量が100mm以上）
- 土石流に直面したときは、土砂の流れる方向に対して直角に走って逃げる
- 避難が困難なときは2階以上の斜面から離れた部屋などに緊急避難

地震対策の補助制度

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

住宅の耐震化の支援

対象 昭和56年5月31日以前に着工された住宅の耐震化にかかる費用

補助額

耐震診断

木造：全額補助
非木造：上限34,572円



耐震設計

2/3補助
(上限205,000円)



耐震改修

上限925,000円

ブロック塀対策の支援

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

補助額

1mあたり20,500円(上限400,000円)

家具転倒防止器具取付の支援

対象 家具の転倒を防止する器具等の取付作業費および器具費

補助額

上限30,000円

国民年金保険料免除等の申請

問 市民課 ☎ 62-1233

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

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

申請期間 免除等の申請ができる期間は、申請書を提出した月から2年1カ月前までさかのぼることができます。

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

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

※本人または世帯主以外の方が手続きをする場合は一度お問い合わせください。

令和5年度の免除等の受け付け

申請期間 7月3日（月）～

対象期間 7月分から令和6年6月分

国民年金保険料免除等 臨時特例措置終了

問 幡多年金事務所
☎ 0880-34-1616（自動音声案内）

新型コロナウイルス感染症の影響により、収入源となる業務の喪失や売り上げの減少で、所得が相当程度まで下がった場合の臨時特例措置による国民年金保険料免除・納付猶予および学生納付特例申請手続きが、令和4年度分の申請をもって終了します。

なお、次の期間の保険料については、引き続き臨時特例措置による申請手続きが可能です。

学生納付特例制度

申請する月の2年1カ月前の月分から、令和5年3月分までの保険料

保険料免除・納付猶予制度

申請する月の2年1カ月前の月分から、令和5年6月分までの保険料

具体的な手続き方法や、臨時特例措置終了後の期間の納付や免除・納付猶予等については、市役所または幡多年金事務所へご相談ください。

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 7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
- マイナンバーが分かるもの

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** **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。

課税限度額の引き上げ

税制改正に基づき、令和5年度の国民健康保険税額を算出する際の課税限度額を改正します。

	医療分	支援金等分	介護分	合計
現行	65万円	20万円	17万円	102万円
改正後	65万円	22万円	17万円	104万円
差額	-	+2万円	-	+2万円

軽減判定基準額の見直し

税制改正に基づき、令和5年度の国民健康保険税額を算出する際の軽減判定基準額を改正します。

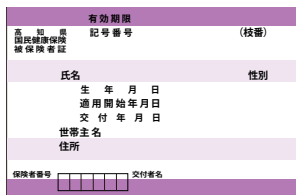
軽減割合		総所得金額等が次の金額以下の世帯
現行	7割軽減	43万円 + 10万円 × (給与所得者等の数 - 1)
	5割軽減	43万円 + 28.5万円 × 被保険者および特定同一世帯所属者の数 + 10万円 × (給与所得者等の数 - 1)
	2割軽減	43万円 + 52万円 × 被保険者および特定同一世帯所属者の数 + 10万円 × (給与所得者等の数 - 1)
改正後	7割軽減	43万円 + 10万円 × (給与所得者等の数 - 1)
	5割軽減	43万円 + 29万円 × 被保険者および特定同一世帯所属者の数 + 10万円 × (給与所得者等の数 - 1)
	2割軽減	43万円 + 53.5万円 × 被保険者および特定同一世帯所属者の数 + 10万円 × (給与所得者等の数 - 1)

(国の見直しに合わせた改正です。)

保険証の郵送

令和5年度の国民健康保険と後期高齢者医療制度の保険証を7月下旬に郵送します。

国民健康保険

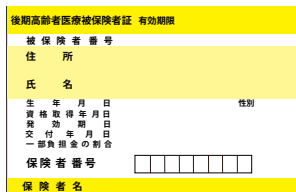


令和5年度の保険証は**紫色**です。就職、退職などで保険の切り替えが必要な方は、必ず届出をお願いします。

高齢受給者証と保険証が1枚になります。

※これまで国民健康保険加入者で70歳以上74歳以下の方には、保険証とは別に高齢受給者証を交付していましたが、令和5年度から2つの証が一体化され1枚になります。

後期高齢者医療制度



令和5年度の保険証は**黄色**です。

※高齢受給者証とは医療機関等を受診する際、窓口で提示することで、負担割合が次のとおりとなるものです。

区分	自己負担割合
①現役並み所得者（住民税の課税所得が145万円以上ある70歳以上74歳以下の国保被保険者がいる世帯の方）	3割
①以外の方	2割

※自己負担割合は前年1月～12月の収入をもとにして判定。

休日市税納付窓口開設日

月	日	場所	開設時間
7	23(日)	市役所税務課	9:00 ~ 17:00

●お昼休みも納付できます。●コンビニ等で納付ください。

納期限

固定資産税 2期
国民健康保険税 1期
介護保険料 1期
後期高齢者医療保険料 1期

7/31 (月)

高知けいば	7月	1・2・8・9・16・17・22・23・29・30
パルス宿毛	8月	12・13・19・20・26・27

納付は **口座振替・コンビニ納付** が便利

65歳以上の方の介護保険料額

令和5年度の保険料額は次の表のとおりです。前年中の所得等に基づいた所得段階に応じて保険料を決定します。7月上旬に保険料額決定通知書がお手元に届きますので内容をご確認ください。

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

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

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

●保険料は65歳になった月（誕生日の前日が属する月）から計算されます。

納付方法

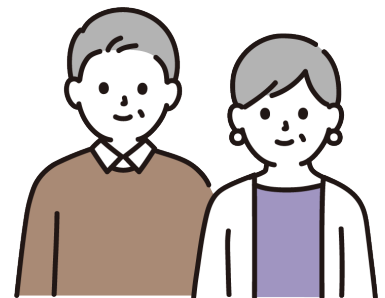
特別徴収（年金からの天引き）＜年金が年額18万円以上の方＞

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

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

普通徴収（納付書や口座振替にて納付）

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



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

介護保険負担限度額認定証の申請手続きについて

介護老人福祉施設〔特別養護老人ホーム〕、介護老人保健施設、介護医療院（介護療養型医療施設）や短期入所生活介護および短期入所療養介護〔ショートステイ〕を利用する方の食費・居住費について、次の要件を満たす方を対象に、申請による減額を行っています。

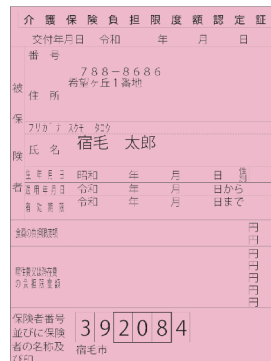
現在すでに認定証をお持ちの方については、有効期限が7月31日です。8月以降も引き続き認定証が必要な場合は、改めて申請が必要ですのでご注意ください。

申請場所 長寿政策課介護保険係

持参物 ●介護保険被保険者証

- 認定証（交付を受けている方のみ）
- 通帳等の写し（必ず記帳をして最新の状況にしてください）

※配偶者がいる方は配偶者の通帳等の写しも添付してください。



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

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

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

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

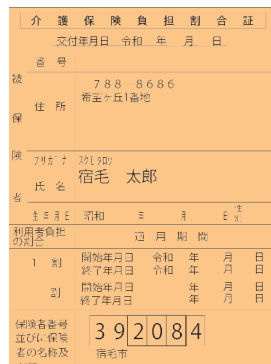
- 注意点** ●要介護認定を受けた場合は、申請日（申請書を受理した日）の属する月の初日からの適用となります。遡って適用することはできません。郵送の場合は消印日で判断します。
- 不正受給に対して、それまでに受けた給付額の返還に加え、加算金（給付額の最大2倍）が課される場合があります。

介護保険負担割合証

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

有効期間 8月1日～令和6年7月31日

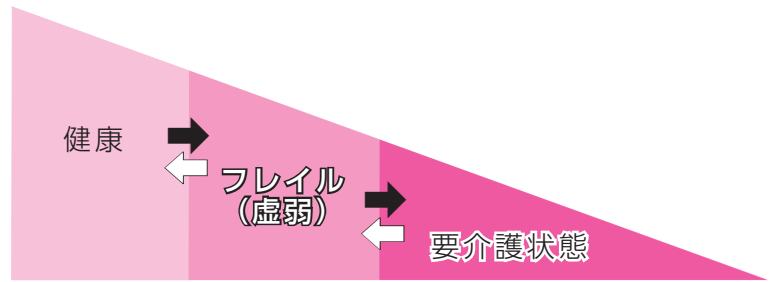
※毎年7月上旬頃に負担割合証を送付します。



フレイルを予防しましょう

問 長寿政策課 ☎62-1234
宿毛市地域包括支援センター ☎65-7665

「フレイル」とは、加齢や疾患、活動不足により身体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態を言い、そのまま放置すると、要介護状態になる可能性があります。



フレイルチェックをしてみましょう

分類	質問項目	回答 (いずれかに○を)	
健康状態	あなたの現在の健康状態はいかがですか	よい まあよい ふつう	あまりよくない よくない
心の健康状態	毎日の生活に満足していますか	満足、やや満足	やや不満、不満
運動機能	ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか	はい	いいえ
	以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか	はい	いいえ
	この1年間に転んだことがありますか	はい	いいえ
栄養関係	1日3食きちんと食べていますか	はい	いいえ
	6ヵ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	はい	いいえ
口腔機能	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	はい	いいえ
	お茶や汁物等でむせることがありますか	はい	いいえ
社会参加	週に1回以上は外出していますか	はい	いいえ
	ふだんから家族や友人と付き合いがありますか	はい	いいえ
	体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか	はい	いいえ
認知機能	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされますか	はい	いいえ
	今日が何月何日かわからない時がありますか	はい	いいえ
たばこ	あなたはたばこを吸いますか	はい	いいえ

フレイルチェックをしてみていかがでしたか？回答が色つきの欄にあれば注意が必要です。たとえば、運動機能低下の傾向に気づいた方は、市内各地で実施している「いきいき百歳体操」に参加してみたり、栄養関係の問題に気づいた方は、バランスの良い食事を心がけたり、お口の機能低下に気づいた方は、口腔ケアのために歯科健診を受診するなど、いまからできる健康づくりをおすすめします。

自分のやりたいことや好きなことを続けていくために、自分の状態に早めに気づいて、フレイル予防や介護予防に努めていきましょう。

ずっともっとすくも

介護準備ガイドブック「ずっともっとすくも」が完成しました。

自分の状態を知る「チェックリスト」やワークシート「介護に備え帳」、介護や在宅生活に役立つ地域資源・介護予防の情報も収録しています。



電子版
ダウンロード

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。

相談窓口

- 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

広報すくものコーナー「[おおくも](http://www.city.sukumo.kochi.jp/docs-05/sukusuku.html)」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内のすくもページ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

母子保健

乳児健康診査

対象児に個人通知します。

日	場 所	受 付 時 間
8 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
3 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
9 水	宿毛文教センター	12:15 ~ 13:35

成人保健

【セットけんしん】特定健康診査および各種がん検診

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
29 火	宿毛文教センター	予約制（午前のみ）	予約制
30 水			

肺がん検診および結核検診

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

ほっと広場

問 健康推進課 ☎ 62-1235

内容 ゆったりと過ごせる場所を提供し、母推さんが各会場ごとに特色ある内容で実施しています。

時間 10時～12時 **対象者** 妊婦・乳幼児と保護者等

月	日	曜	場 所	内 容
8	3	木	宿毛市総合社会福祉センター 2階 小会議室	やさしいストレッチ・避難タワーにのぼろうなどを予定しています。
11	2	木		

月	日	曜	場 所	内 容
7	11	火	宿毛まちのえき 林邸	歴史的な建物でゆったりと子育てを楽しむ時間となっています。
9	12	火		
11	14	火		

年	月	日	曜	場 所	内 容
5	7	20	木	西地区防災コミュニティセンター	外遊びや親子遊びなど毎月予定しています。
5	8	17	木		
5	9	21	木		
5	10	19	木		
5	11	16	木		
5	12	21	木		
6	1	18	木		
6	2	15	木		
6	3	21	木		

月	日	曜	場 所	内 容
12	1	金	手代岡隣保館	リースづくりを予定しています。 ※ 1週間前までにお申し込みください。

母推（母子保健推進員）さんって？

妊娠から子育てに関する相談や、乳幼児健診のお誘い、各事業の託児等、地域の身近な存在として、子育てを応援してくださっている方々です。20名が地区を担当し、宿毛市で子育てして良かったと思ってもらえるよう活動しています。

日 曜	行事名	時間	場所	問い合わせ先	
1 土	すくも あんしん講座	14:00	宿毛文教センター	宿毛市社会福祉協議会 ☎ 65-7665	
	子ども将棋教室	9:00	宿毛文教センター	中央公民館 ☎ 63-2618	
	夕涼み会	18:00	宿毛幼稚園	宿毛幼稚園 ☎ 63-2914	
2 日	四国王座杯 幡多予選 (軟式野球)	9:00	宿毛市野球場	軟式野球連盟幡多支部 (桜本) ☎ 63-2016	
3 月	ふれあい保育 (リトミック・プール遊び)	10:00	宿毛幼稚園	宿毛幼稚園 ☎ 63-2914	
4 火	社会を明るくする運動	中学生弁論大会	13:30	宿毛文教センター	市民課 ☎ 62-1233
		総決起集会	15:30		
8 土	「部落差別をなくする運動」 強調旬間	記念講演会	9:30	宿毛文教センター	人権推進課 ☎ 62-1258
		子ども会アピール文発表	11:10		
		人権啓発パレード	11:35		
	マイナンバーカード交付・電子証明書更新 休日窓口開設日	10:00	市民課	市民課 ☎ 62-1233	
9 日	西日本選手権大会 2部 幡多予選 (軟式野球)	9:00	宿毛市野球場	軟式野球連盟幡多支部 (桜本) ☎ 63-2016	
11 火	ほっと広場*中央~母推 (ぼすい) さんの事業	10:00	宿毛まちのえき林邸	健康推進課 ☎ 62-1235	
	生きがい大学 さくら学園	13:30	宿毛文教センター	長寿政策課 ☎ 62-1234	
13 木	マイナンバーカード交付・電子証明書更新 夜間窓口開設日	17:15	市民課	市民課 ☎ 62-1233	
15 土	第21回 だるま夕日宿毛カップ陸上競技大会	9:30	宿毛市総合運動公園	総合運動公園 ☎ 66-1467	
	第3回 幡多地区陸上競技記録会				
	ゆめ・スマイルイベント「ねんどで遊ぼう」	10:00	宿毛市交流複合施設さくら	ゆめ・スマイル ☎ 090-4780-5706	
16 日	西日本選手権大会 2部 幡多予選 (軟式野球)	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
17 月	水辺の清掃活動	8:30	大島公園他	産業振興課 ☎ 62-1243	
18 火	出張年金相談 (予約制) ※予約は幡多年金事務所へ	9:30	市役所	幡多年金事務所 ☎ 0880-34-1616 (自動音声案内)	
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	
22 土	スポレク in 咸陽島	9:30	咸陽島公園	宿毛市体育協会 ☎ 63-5554	
23 日	休日市税納付窓口開設日	9:00	税務課	税務課 ☎ 62-1239	
	西日本選手権大会 2部 幡多予選 (軟式野球)	9:00	宿毛市野球場	軟式野球連盟幡多支部 (桜本) ☎ 63-2016	
	ミズノカップ (サッカー) (~25日)	13:30	宿毛市総合運動公園	総合運動公園 ☎ 66-1467	
	沖の島アドベンチャーラン 2023		沖の島	沖の島観光協会事務局 ☎ 69-1001	
25 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	
26 水	Blue Wave カップ (サッカー) (~28日)	12:00	宿毛市総合運動公園	総合運動公園 ☎ 66-1467	
	子ども陶芸教室 (~27日)	13:30	宿毛文教センター	中央公民館 ☎ 63-2618	
27 木	マイナンバーカード交付・電子証明書更新 夜間窓口開設日	17:15	市民課	市民課 ☎ 62-1233	
29 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~	10:00	正和隣保館	手代岡児童館 ☎ 66-0756	
	宿毛!! ワクワクたいけんひろば	1日塾	10:00	正和児童館	(特非) じんけんネットすくも ☎ 090-9710-3321
		物作り教室 「トールペイント教室」	14:00		
	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	
30 日	子どもフェスティバルすくも	10:00	宿毛文教センター	中央公民館 ☎ 63-2618	
	ひさまつまゆこさんトークショー	13:00	宿毛文教センター	坂本図書館 ☎ 63-2654	
	ひさまつまゆこさん原画展 (~8/6)	-	宿毛文教センター	坂本図書館 ☎ 63-2654	

新規高卒予定者への求人早期提出のお願い

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

一人でも多くの若者が地元で働くことができるよう、来春の新規高等学校卒業予定者の求人について、ハローワークへの求人票の早期提出(6月1日から受付開始)をお願いします。また、新規高等学校卒業予定者に対する、県内企業や県内で働くことの魅力を伝えるための県の取組などにご協力いただくとともに、若年人材の確保・定着のための労働環境整備についても、取り組んでいただきますようお願いいたします。

問 高知県商工労働部 商工政策課 事業推進担当 ☎ 088-823-9692

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。
(公財)高知市町村振興協会

7月4日(火)発売!!

1枚300円

サマージャンボくじ

イベントツクール おしゃべり会

10月29日(日) 宿毛まちのえき林邸等でのイベント開催を最終目標に、子どもからシニアまで多世代で交流しながらイベントを作り上げる全5回講座を開催します！
仲間と一緒に作り上げる楽しさを体感しませんか？

会場 宿毛まちのえき林邸 (または宿毛文教センター)

参加資格 次のいずれにも該当する方

- 宿毛市在住
- 中学生以上

※小学生以下お子様同伴可能。

- 全5回すべてに参加できる方

※学校行事等で当日に参加できない場合、後日、録画を視聴でも可。

参加費 無料

定員 20名 (先着順)

受付締切 8月20日(日)

イベントの詳細、申込フォームはこちら



1回目 「イベントを考えよう会」

どんなイベントがワクワクするかな？

日時 8月27日(日) 10時～12時

場所 宿毛まちのえき林邸

担当 今村 ひろゆき



2回目 「チラシ内容を考えよう会」

林邸のチラシはどうやって作られているか知ってる？

日時 9月9日(土) 10時～12時

担当 宮本 美葉



3回目 「準備&プログラムを 完成させよう！」

みんなでワイワイ準備しよう！

日時 9月24日(日) 10時～12時

担当 今村 ひろゆき・宮本 美葉



4回目 「当日の役割分担& リハーサル会」

お客さんの呼び込み方・司会を練習してみよう！

日時 10月15日(日) 10時～12時

担当 竹村 優香



5回目 イベント本番

日時 10月29日(日) 9時～16時 (予定)

場所 宿毛まちのえき林邸または宿毛文教センター

※イベント内容により場所や日程等変更となる場合があります。



主催 宿毛市

企画・運営 合同会社ドラマチック

問 合同会社ドラマチック (宿毛まちのえき林邸 指定管理者)

今村・宮本・竹村 ☎ 79-0563 ✉ cafe@hayashitei.com

すくナビをダウンロードして

マイナポータルと宿毛市電子申請サービス

を利用しよう！



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関する情報をアプリで受け取ることができます。

マイナポータルと宿毛市電子申請サービスを利用するには



すくナビのホーム画面から「アプリ」を選択。

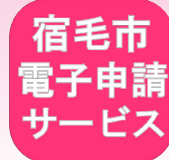
選択するとアイコンが並んだ画面になります。



アイコンをタップすると各種手続きが利用可能です。



マイナポータル



宿毛市電子申請サービス

宿毛市電子申請サービス

各種申請が宿毛市電子申請サービスから可能に

宿毛市電子申請サービスとは、

従来、郵便や窓口で行っていた各種申請・届出等を、インターネットを利用して行うことができるシステムのことです。マイナポータル（国が運営しているオンラインサービス）が対応していない手続きについて、宿毛市が独自に電子申請の受付を行うものです。



▲各種申請一覧

戸籍謄抄本

現在、電子申請で請求できる証明書の種類は次のとおりです。

- 戸籍謄本（戸籍全部事項証明書）
- 戸籍抄本（戸籍個人事項証明書）
- 身分証明書
- 独身証明書

※いずれの証明書も現在の証明書のみ申請可能です。除籍等は申請できません。

問 市民課 ☎ 62-1233

各種税証明書

現在、電子申請で請求できる証明書の種類は次のとおりです。

- 課税証明書
- 所得証明書
- 納税証明書
- 固定資産課税台帳登録事項証明願



問 税務課 ☎ 62-1237

水道の各種手続き

水道の開栓・閉栓・名義変更が電子申請で届け出できます。



問 水道課 ☎ 62-1248

中央公民館施設予約

中央公民館の各種施設（多目的ホールや各種会議室等）の予約状況の確認および予約の申し込みが行えます。



▲申込方法詳細

問 中央公民館 ☎ 63-2618

飼い犬に関する手続き

飼い犬の死亡届や、市内転居にかかる住所変更、犬の譲渡等に伴う所有者変更が電子申請で届け出できます。



問 健康推進課 ☎ 62-1235



各種手続きはマイナポータルからオンラインで

マイナポータルとは、

「マイナンバーカードを使うことで、あなたの暮らしをより良くする様々なサービスをいつでもどこでも安全に利用することができる」ことを目的とし、全国で利用できるウェブサービスとして国が運営するシステムです。

詳しくはこちら▶▶▶



電子申請が可能な主な手続きは次のとおりです。

※各手続きの内容は二次元コードからご確認できます。

引っ越しワンストップサービス



市役所の窓口に行かなくても転出手続きができるようになりました。「引っ越しワンストップサービス」は、マイナポータルから転出届の提出を行い、転入先市区町村での手続きがスムーズにできるようになるサービスです。マイナンバーカードに電子証明書の設定が必要など、ご利用いただくには条件があります。



問 市民課 ☎ 62-1233

児童手当

児童手当に関する手続きが行えます。

- 児童手当の申請や変更届
- ※出生または転出入の日から15日以内に手続きが必要です。また、婚姻や離婚等により手続きが必要となる場合があります。
- ※児童手当は、中学校修了まで支給されます。



問 福祉事務所 ☎ 62-1240

児童扶養手当

児童扶養手当に関する手続きが行えます。

- 児童扶養手当の現況届
- 申請受付期間：8月1日～31日
- ※毎年1回8月中に現況届（継続の届け）の提出が必要です。
- ※原則、福祉事務所での面談を行います。



問 福祉事務所 ☎ 62-1240

保育に関する手続き

保育サービスに関する手続きが行えます。

- 保育園・認定こども園の入園申込
- ※入園希望月の前月の15日までに申し込み（支給認定の申請・希望園への申請）が必要です。
- 在園児の現況届
- ※現況届は毎年1回12月頃の予定です。



問 福祉事務所 ☎ 62-1240

妊娠に関する手続き

妊娠に関する手続きが行えます。

- 妊娠届
- ※妊娠届を提出された方には母子健康手帳を交付します。その際に保健師等が面談を行い、必要な相談支援を行います。



問 健康推進課 ☎ 62-1235

介護保険に関する手続き

介護保険サービスの利用に関する手続きが行えます。

- 要介護・要支援認定申請（新規・更新・区分変更）
- 介護保険負担限度額認定申請
- 居宅サービス計画作成（変更）依頼の届出
- 介護保険被保険者証や介護保険負担割合証などの再交付申請



問 長寿政策課 ☎ 62-1234

年金に関する手続き

年金に関する手続きが行えます。

- 国民年金第1号被保険者加入の届出（退職後の厚生年金からの変更など）
- 国民年金保険料免除・納付猶予の申請
- 国民年金保険料学生納付特例の申請

問 幡多年金事務所
☎ 0880-34-1616（自動音声案内）
ねんきん加入者ダイヤル
☎ 0570-003-004
050から始まる電話でおかけになる場合
☎ 03-6630-2525



今年の夏は宿毛で
仲間ともっと熱い夜に!!

SUMMER NIGHT RUN 高知in宿毛



8.19 土

宿毛市総合運動公園陸上競技場

エントリー期間: 6月10日(土) ~ 7月17日(月・祝)

**エントリー
受付中!**

3時間 リレーマラソン

18:00
START

対象 中学生以上
参加費 一人あたり3,500円(税込)
定員 150チーム

2人~10人でチームを組んで参加してください。1周1.2kmで交代は自由、1人が何周走ってもかまいません!

3時間 ソロマラソン

18:00
START

対象 18歳以上
参加費 5,000円(税込)
定員 100名

ペースを把握しやすい周回コース!暑い夏は夜の走り込みでマラソンシーズンに向けたトレーニングを!

ジュニア ランニング教室

16:00
START

対象 小学1~6年生
参加費 1,000円(税込)
定員 90名

今より「速く走る」コツを覚えて、学校やスポーツチームで差をつけよう!



好きなデザインで作成できる
オリジナルゼッケンの追加特典あり!
詳しくは大会HPへ!

大会HP・エントリーは
こちらから!

※大会規約を必ずご確認ください。
ご応募ください。



●主催: 一般財団法人アールビーズスポーツ財団 ●後援: 宿毛市・宿毛市教育委員会
●お問い合わせ: SUMMER NIGHT RUN 高知in宿毛事務局 Mail: event-shikoku@runners.co.jp