



P2

ジャパンサイクルリーグ高知大会 高知県宿毛市ロードレース

P3

宿毛サイクルフェスティバル

8月16日(水)に行われたヤーサイの写真です。

# ジャパンサイクルリーグ高知大会 高知県宿毛市ロードレース

令和5年9月24日(日) レーススタート 11:00 ▶  
14:30頃まで

## 大会スケジュール

9:10 ~ 10:30	JCL ホビーレース
9:15 ~ 9:40	ビットウォークツアー
9:30 ~ 9:50	地元ステージ
9:50 ~ 10:10	オープニングセレモニー
10:40 ~ 10:50	コースウォークツアー
10:50 ~ 11:00	スタートセレモニー
11:00 ~ 14:30	JCL 高知大会レーススタート
11:15 ~ 11:30	JCL ホビーレース表彰式
15:00 ~ 15:15	JCL 高知大会レース表彰式

今年もプロ自転車ロードレース大会が本市で開催されます。コースは、日本で唯一、自動車専用道路を活用した特設コースです。大会当日は市民参加型ホビーレースや体験ブース、出店イベント等もありますので、この機会にぜひご観覧ください。

なお、当日は交通規制を実施します。ご迷惑をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いします。

**開催日** 9月24日(日) ※雨天決行

**会場** 高知西南中核工業団地内(スタートゴール地点)

**コース** 約125km(1周約12.5km×10周)



大会HP

## 交通規制

**期間** 9月24日(日) 7時~16時

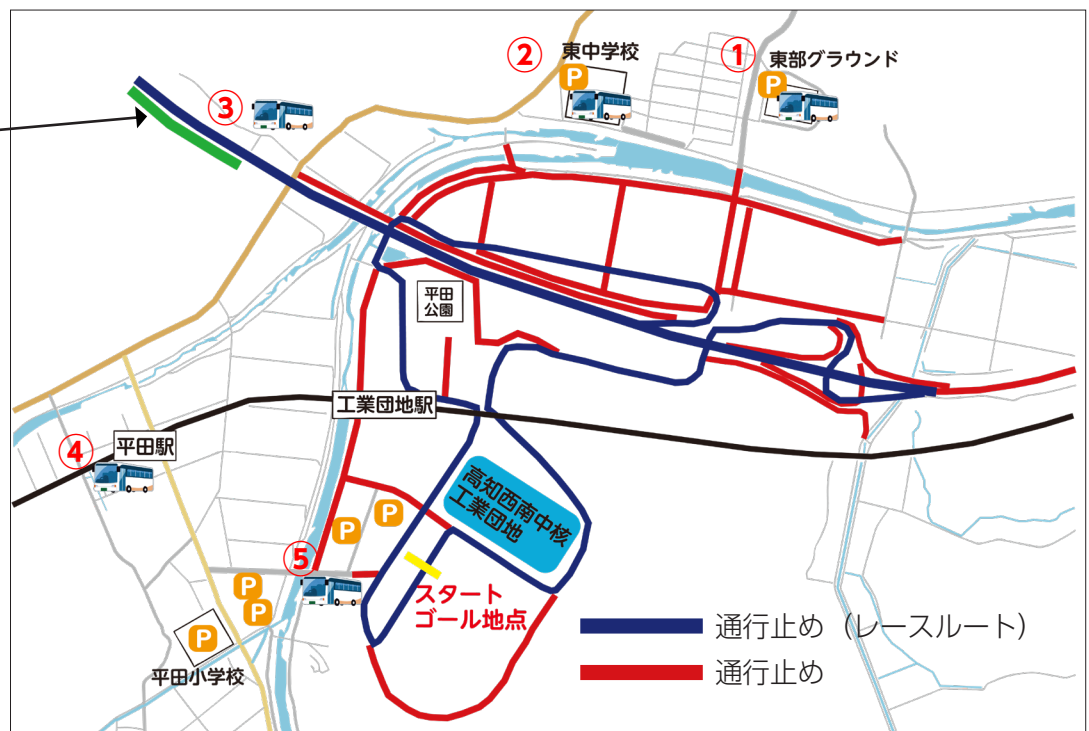
**区間** ●中村宿毛道路【四万十IC~宿毛和田IC(平田IC・間IC含む)】 ●中村宿毛道路(側道)  
●高知西南中核工業団地周辺(市道)

中村宿毛道路  
側道観覧エリア

### シャトルバス乗り場

- ① 東部グラウンド
- ② 東中学校グラウンド
- ③ 側道観覧エリア付近
- ④ 平田駅
- ⑤ 佐川急便付近

問 生涯学習課  
☎62-1245



# MOUNTAIN BIKE FUN RACE

マウンテンバイク ファンレース

楽しくレースしませんか?  
**参加者募集!**

①小学生(20名程度)  
10:00~10:30

1周約500mのタイムレース  
(陸上競技場特設コース)

②中学生以上(100名程度)  
10:30~12:00

1周約2kmの  
90分耐久リレーレース  
(MTB東コース+陸上競技場特設コース)  
※E-MTB部門もあります。



宿毛大使 竹之内 悠 宿毛大使 松田 千裕

お申し込みが必要です



## 自転車安全教室 (ウィーラースクール)

10:00~12:00

日本で一番楽しい自転車教室  
ウィーラースクールがやってくる。

【対象】

小学生の親子(限定30組程度)  
※補助輪の取れた未就学児含む

お申し込みが必要です

ウィーラースクールジャパン代表  
ブラッキー中島



## ファミリーマウンテンバイク塾

13:00~14:00

大人はE-MTB、子どもはMTBで  
MTBの楽しさを体験する

【対象】小学生と保護者等(10組20名)

お申し込みが必要です

講師 竹之内 悠、松田 千裕

ゴツゴツ! ガタガタ! 今年はMTBで楽しもう!



# SUKUMO CYCLE FESTIVAL

# すくもサイクルフェスティバル2023

9.23[sat] 宿毛市総合運動公園(陸上競技場) 9:00スタート

常設イベント 大人も子どもも楽しめるイベントブースが盛りだくさん!

9:30~15:00  
キッズコーナー

小学生以下↓



9:30~15:00  
色々な自転車試乗体験

小学生以上↑



13:30~15:00  
ブラッキー  
SPTライアル

小学生以上↑

15:15~15:30

お菓子投げ

ゲストの皆さんが  
お菓子を投げ振る舞う

9:30~15:00

抽選deビンゴ  
ガラガラ抽選ブース

## 自転車マルシェ

食べたり飲んだり、グッズを買ったり

キッチンカーも  
くるよ



※商品写真はイメージです



9:30~15:00  
キックバイクに挑戦

2才から  
小学3年生まで

8:30~15:00  
自転車メンテナンス教室

9:30~15:00  
健康パスポート普及促進ブース

森林学習コーナー

9:30~15:00  
自転車のまちPRコーナー



## イベント詳細・各種申込方法

【申込種目】MTBファンレース・自転車安全教室・ファミリーマウンテンバイク塾

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

雨天時は、  
内容を変更して  
市民体育館で  
実施します。

## すくもグラベルまんぷくライド 2023

問 宿毛市観光協会 ☎ 63-0801  
生涯学習課 ☎ 62-1245

宿毛市の自然を感じる山間コースを進む「すくもグラベルまんぷくライド 2023」を10月14日(土)に開催します。ぜひ、ご参加ください。

- コース ●グラベルコース 林道を使ったコース 約34km  
●ロードコース 出井甌穴までの舗装路 約50km

※スタート・ゴールは宿毛市総合運動公園

参加資格 中学生以上 参加費 各コース5,000円 募集定員 各コース50名



エントリー



## 宿毛文教センター開館30周年 記念イベント



### 「史跡 de クイズ」開催

問 宿毛歴史館 ☎ 63-5496

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

宿毛文教センターを中心に2時間ほど、史跡を歩いて巡りながらクイズに答えてスタンプを集めます。今年は2日間連続で開催し、1つのコース(いわむら3きょうだいコース)を2日に分けて進みます。どちらか1日のみの参加もできますので、ぜひご参加ください。

日時 9月9日(土)・10日(日) 各日9時30分~12時 集合場所 宿毛文教センター正面入り口

参加費 無料

対象 「歴史館パスポート」を持っている市内の小・中学生

※小学校1~3年生は保護者の同伴をお願いします。

※「歴史館パスポート」は宿毛歴史館で再発行できます。

定員 各日20名

※定員に達した場合、申し込みを締め切ります。

配布 宿毛の人材レア缶バッジ(史跡 de クイズ限定絵柄の缶バッジを各日1個)など

申込 インターネットまたは電話



史跡deクイズ



申し込み

### 宿毛の歴史講座3 「岩村3兄弟の晩年」

問 宿毛歴史館 ☎ 63-5496

「宿毛の歴史講座」第3回は「岩村3兄弟の晩年」と題し、3人の晩年の事績、それぞれの子孫の活動を追います。

日時 9月16日(土) 13時30分~15時 集合場所 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 申込 不要

### ライブラリーコンサート

問 坂本図書館 ☎ 63-2654

ピアノソロのライブラリーコンサートを開催します。本を読みながら、音楽を聴いてみませんか。皆様のご来館をお待ちしています。

日時 9月18日(月・祝) 14時~15時 場所 坂本図書館

入場料 無料 出演者 ●石崎 友隆 ●濱口 亜希



# 第77回 高知県中学校総合体育大会 結果報告 (ベスト8以上)

問 学校教育課 ☎62-1246

7月15日(土)～25日(火)に開催された県総体に、宿毛市から11種目に146人が出場し、日頃の練習の成果を発揮しました。ソフトテニス女子個人、柔道男子個人の2種目で1位になるなど輝かしい成績をおさめました。うち4種目18人が7月29日(土)～8月9日(水)に開催された四国総体に出場しました。

陸上		
男子110mハードル	2位	澤田 敏 (宿毛中)
2年生男子100m	7位	有田 知広 (片島中)
女子砲丸投げ	5位	上野 小町 (片島中)
男子3000m	7位	竹村 碧維 (片島中)
1年生女子1500m	6位	竹村 萌 (片島中)

ソフトテニス		
男子団体	2位	東中学校
男子個人	4位	楠 悠牙・中山 聖悠 (東中)
女子個人	1位	弘瀬 美咲・西村 世汝 (宿毛中)
女子個人	3位	三浦 楓梨・澤村 歩未菜 (東中)

柔道		
男子個人81キロ級	1位	上岡 吟徳朗 (宿毛中)
男子個人55キロ級	3位	島崎 望生 (宿毛中)
男子個人60キロ級	3位	森本 士愛 (宿毛中)
男子個人73キロ級	3位	結城 京志郎 (宿毛中)
男子個人50キロ級	ベスト8	谷本 潤哉 (宿毛中)
男子個人50キロ級	ベスト8	中山 誠一郎 (宿毛中)



剣道		
男子個人	2位	山口 朔空 (宿毛中)

相撲		
2年生個人	3位	吉村 旺我 (片島中)

バドミントン		
女子団体	ベスト8	宿毛中学校
女子ダブルス	ベスト8	長岡 里奈・長岡 杏 (宿毛中)

水泳		
男子100m自由形	7位	秋月 颯太 (片島中)

空手		
「形の部」2年生女子個人	2位	濱田 侑来 (片島中)
「形の部」3年生女子個人	3位	蒲原 結愛 (片島中)



## 紙ごみリサイクルステーションへの出し方

問 環境課 ☎62-1252

フジ宿毛店敷地内の「紙ごみリサイクルステーション」に、箱に差し込んだ状態で持ち込まれる段ボールが増えています。段ボールはきちんと全て開いて重ね、十字にひもで縛って出してください。皆さんが使用するリサイクルステーションですので、出し方の遵守をお願いします。また、事務所や店舗から出た段ボール等の事業系ごみは、絶対に持ち込まないようお願いします。



## 議会報告会（意見交換会）の開催

問 議会事務局 ☎ 62-1257

次のとおり議会報告会（意見交換会）を開催します。はじめに議会の報告を行い、その後、皆さんとの意見交換の時間とする予定です。

皆さんの貴重なご意見をお伺いしたく、多くの方々のご参加をお待ちしています。

**日時** 9月25日（月）19時～

**場所** ●西地区防災コミュニティセンター（担当班：1班） ●東中学校体育館（担当班：2班）

**班構成**

1班	●代表 寺田 公一 ●川村 圭一 ●井上 将 ●今城 隆 ●川村 三千代 ●野々下 昌文 ●松浦 英夫
2班	●代表 堀 景 ●高倉 真弓 ●浦尻 学典 ●小谷 翔太 ●東 新 ●三木 健正 ●川田 栄子

## お詫びと訂正

広報すくも 2023.8月号 19ページの「すくも市議会だより第117号」の内容に誤りがありました。お詫びして訂正します。

	「選挙管理委員」畑中 淳子氏のご住所
【誤】	平田町戸内 5001 番地 1
【正】	平田町戸内 5004 番地 1

	「補充員」のご氏名
【誤】	畠中 真利子 氏
【正】	畠山 真利子 氏

問 議会事務局 ☎ 62-1257

## 高知県知事選挙・宿毛市長選挙（同日選挙）

問 選挙管理委員会  
☎ 62-1259

任期満了に伴う高知県知事選挙および宿毛市長選挙の日程等が、次のとおり決定しました。

**【投・開票日】** 知事選・市長選とも **11月26日（日）**

### 高知県知事選挙

告示日

11月9日（木）

### 宿毛市長選挙

告示および立候補届出日

11月19日（日）8時30分～17時

### 宿毛市長選挙 立候補予定者の事前説明会

候補者の届出がスムーズに行われ、選挙運動が正しく行われるよう立候補の届出方法、供託の方法、選挙運動等について事前説明会を開催します。**立候補予定者は、必ず出席をお願いします。**

**日時** 10月13日（金）10時～

**場所** 宿毛市役所3階 会議室303

## 直七の無料配布

問 産業振興課 ☎ 62-1243

10月8日（日）の市民祭宿毛まつりにて、宿毛の特産品である直七を無料配布します。

直七は、「幻の柑橘」と呼ばれるほど独特のさわやかな香りと、まろやかな酸味が特徴です。収穫時期が短く、旬を味わえる機会も少ない、そんな直七をぜひ味わってみてください。

**日時** 10月8日（日）11時～

※数に限りがあるため、なくなり次第終了 ※一人一個限定

**場所** 海風公園



# 令和5年度 宿毛市職員採用資格試験案内（令和6年度採用）



## ●試験区分

試験区分		受験資格	採用予定人員
A	一般事務	平成元年4月2日から平成18年4月1日までに生まれた人	4名程度
B	土木Ⅰ	平成元年4月2日から平成18年4月1日までに生まれた人	若干名
C	土木Ⅱ (職務経験者)	昭和49年4月2日以降に生まれた人で、令和5年8月19日現在で民間企業等での職務経験が5年以上ある人	若干名
D	保育士	平成元年4月2日以降に生まれた人で、保育士の資格を有する人または令和6年3月31日までに資格取得が見込まれる人	2名程度
E	保健師	昭和59年4月2日以降に生まれた人で、保健師免許を有する人または来春保健師免許取得が見込まれる人	若干名
F	調理師	昭和59年4月2日以降に生まれた人で、調理師の資格を有する人または令和6年3月31日までに資格取得が見込まれる人	3名程度
G	消防士	平成6年4月2日から平成18年4月1日までに生まれた人で、準中型自動車運転免許を有する人または来春資格取得が見込まれる人 ※採用後は、宿毛市内に居住し通勤可能な人	若干名

## ●申込方法

**受付場所** 宿毛市役所 3階 総務課人事係（〒788-8686 希望ヶ丘1番地）

**受付方法** 郵送または持参

**受付期間** 8月21日（月）～9月22日（金）※郵送の場合は、9月22日（金）17時15分必着

### 【申請書等配布場所】

●宿毛市役所 3階 総務課人事係（〒788-8686 希望ヶ丘1番地）

●宿毛市HP（<https://www.city.sukumo.kochi.jp/docs-11/34723.html>）からダウンロードできます。

※郵送で請求する場合は、返信用封筒（94円分の切手を貼付し、あて先を明記したもの）を同封のうえ、封筒の表に「採用試験申込書請求」と朱書して、総務課人事係まで送付してください。



宿毛市 HP

## ●試験概要

**試験日** ●第1次試験 10月15日（日） ●第2次試験 11月11日（土）・11月12日（日）

**試験場所** 宿毛市役所（〒788-8686 希望ヶ丘1番地）

**試験方法** ●第1次試験

### 教養試験

（全職種 試験時間 75分）

社会についての関心や基礎的・常識的な知識、職務遂行に必要な基礎的な言語能力・論理的思考力についての試験

### 性格特性検査

（消防士以外 試験時間 20分）

性格特性についての検査

### 職場適応性検査

（消防士以外 試験時間 20分）

職務に対する適応性についての検査

### 事務適性検査

（一般事務 試験時間 10分）

事務職員としての適応性等についての検査

### 専門試験

（土木Ⅰ・Ⅱ、保育士、保健師

試験時間 90分）

専門的な知識・能力についての試験

### 消防適性検査

（消防士 試験時間計35分

（20分・15分）

消防職員としての適応性についての検査

●第2次試験

第1次試験合格者通知の際にお知らせします。

問 総務課 ☎62-1253

## 高知城歴史博物館の催し

### 企画展

#### 「高知公園 150年

高知城～未来へ伝えたい地域の宝～

山内一豊による高知城の築城から、江戸時代半ばの焼失・再建、そして明治維新による廃城と公園化、さらには戦後の解体修理工事まで、高知城の歴史を一望する、驚きと再発見に満ちた高知城展をお楽しみください。

**開催期間** 9月16日(土)～12月10日(日)

**観覧料** 700円

※高知城とのセット券 900円

※高校生以下および高知県・高知市長寿手帳をお持ちの方は無料

### 高知城と博物館の連携企画

#### 「追手門と詰門の特別見学会」

通常非公開の場所を特別に見学します。

**日時** 10月1日(日)

10時～11時、14時～15時

※追手門前集合

**参加費** 無料 **定員** 各20名

**申込締切** 9月17日(日)

※応募者多数の場合は抽選

※雨天の場合は10月8日(日)に延期

### 記念講演会

#### 「高知城の天守・御殿と櫓・城門」

**日時** 10月28日(土)

10時～11時30分

**参加費** 無料 **定員** 60名

**講師** 広島大学名誉教授 三浦 正幸 さん

**申込締切** 10月7日(土)

※応募者多数の場合は抽選

### 石垣散策会

#### 「高知城の石垣 その魅力を探る」

**日時** 11月18日(土)

10時～11時30分

※追手門前集合

**参加費** 無料 **定員** 30名

**講師** 高知県立埋蔵文化財センター  
調査課長 吉成 承三 さん

**申込締切** 10月28日(土)

※応募者多数の場合は抽選

### 展示解説

**日時** ●9月24日(日)

●10月22日(日)

●11月26日(日)

各日11時～(約60分)

※展示室への入場料が必要です。

### 基本情報

**開館時間** 9時～18時(日曜のみ8時～18時)

※展示室への入室は閉館30分前まで

**問** 高知県立高知城歴史博物館

☎ 088-871-1600

## 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** 9月28日(木)13時～15時

**場所** 高知地方法務局 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** 10月4日(水)10時～15時  
(12時～13時 お昼休み)

**場所** 宿毛文教センター2階 会議室2

**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 高知地方法務局 四万十支局

**問** 人権推進課 ☎ 62-1258

高知地方法務局 四万十支局

☎ 0880-34-1600

## 無料公証相談

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

公証週間中に限らず、土・日・祝日を除いて無料相談を行っています。

**時間** 9時～12時、13時～17時

**場所** 中村公証役場

(四万十市中村大橋通6丁目3番7号 第1とらやビル4階)

**駐車場** 吉井病院西隣 No.37,38

**問** 中村公証役場 ☎ 0880-34-1728



# 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

## 婚活サポーター独身者交流会

新規の相談者大歓迎です!独身者の方ご本人だけでなく、ご家族の方からの相談もお受けします。まずは制度について話を聞いてみませんか?お気軽にご参加ください!

**日時** 9月16日(土)

14時～15時30分

**場所** 宿毛文教センター2階 視聴覚室

**対象者** 出会いへの支援を希望する独身者の方等

**内容** ●相談者同士の交流

●婚活サポーターとの交流

●婚活サポーター制度の説明

**申込** 不要

※出入り自由

※入室時に受付のみしていただきます。

**問** すまいるサポート 高橋 まりえ

☎ 090-9455-1264



高知で恋しよ!!  
応援サイト



## 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 9月12日(火)～25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
- ☎ 都市建設課 ☎ 62-1251

## 不動産に関する無料相談

高知県宅建協会では不動産(土地・住まい)に関する問題等について専門の相談員がお答えする「不動産に関する無料相談」を毎週火曜日と金曜日に開催しています。

また、定期相談とは別に、四万十市にて無料相談を開催します。

- 日時 9月14日(木)13時～16時
- 場所 四万十市立文化センター  
(四万十市中村桜町2番地1)

- ☎ 公益社団法人  
高知県宅地建物取引業協会  
☎ 088-823-2001

このま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)高知県東市町振興協会

1枚300円  
9月20日水発売!!  
パルスマンボで

## 停電情報提供ダイヤル (24時間受付)

停電状況に関するお客さまからの電話の問い合わせにお答えする、AIを活用した「停電情報自動音声応答サービス」を提供しています。

AIの質問に沿って住所等を伝えると、その地域の停電状況や復旧見通しを確認できます。

- ☎ 0120-459-271
- ☎ 四国電力送配電(株)中村支社  
☎ 0120-410-388  
☎ 0880-63-2178

## 停電情報のプッシュ型 配信サービス

停電情報をタイムリーにお届けするため、「LINE」を活用した停電情報のプッシュ型配信サービスを提供しています。事前に指定したエリアで停電が発生した場合、「停電発生」と「停電復旧」の情報を自動受信し、無料で利用できます。



- ☎ 四国電力送配電(株)中村支社  
☎ 0120-410-388  
☎ 0880-63-2178

## INPIT 高知県知財総合 支援窓口 臨時窓口開催

知的財産を経営の中で効果的に活用いただくため、臨時窓口を設置し、営業秘密や知的財産についてのご相談に対応します。お気軽にお問い合わせください。

- 日時 9月25日(月)13時～17時
- 場所 宿毛商工会議所
- 予約 必須
- ☎ INPIT 高知県知財総合支援窓口  
☎ 088-854-8876

## 消費税インボイス制度等 説明会

10月1日(日)から、消費税の仕入税額控除の方式として適格請求書等保存方式(インボイス制度)が始まります。

事業者の皆さんに、インボイス制度について理解を深めていただき、インボイス制度の実施に向けて必要な準備を進めていただくため、インボイス制度等説明会を開催します。

- 日時 9月6日(水)13時30分～15時  
9月12日(火)9時30分～11時
- 場所 中村税務署  
(四万十市中村新町4丁目4番地)
- 内容 インボイス制度説明会(登録申請相談会)

※説明会終了後、登録申請を希望される方を対象に申請手続きのサポートを行います。

- 定員 各回15名
- 予約 開催日の前日までに要予約
- ☎ 中村税務署 個人課税部門  
☎ 0880-35-2135(代表)  
自動音声案内に従って、「2」を選択してください。

## 資産課税関係の面接相談

7月から、相続税、贈与税および土地・建物等の譲渡所得の面接による相談が月1回となりました。面接による相談を希望される方は、毎月第3木曜日に高知税務署の職員が中村税務署で対応しますので、事前予約をお願いします。

なお、国税に関する一般的なご相談は「電話相談センター」をご利用ください。ご理解とご協力をお願いします。

- ☎ 中村税務署 ☎ 0880-35-2135(代表)  
自動音声案内に従って、「1」を選択してください。

### 統計のお知らせ

総務省統計局では10月1日現在で「令和5年住宅・土地統計調査」を実施します。この調査は住生活に関する最も基本的で重要な調査です。調査員が伺いましたら、調査へのご回答をお願いします。

- ☎ 企画課 ☎ 62-1255

### 休日市税納付窓口開設日

月	日	場所	開設時間
9	24(日)	市役所税務課	9:00～17:00

●お昼休みも納付できます。●コンビニ等で納付ください。

高知けいば	9月	2・3・9・10・17・18・30
パルス宿毛	10月	1・7・8・14・15・21・22・28・29

納期限

- 固定資産税 3期
- 国民健康保険税 3期
- 介護保険料 3期
- 後期高齢者医療保険料 3期

10/2(月)

納付は 口座振替・コンビニ納付 が便利

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。

### 9月2日(土) 物作り教室 「すなびスタンプ ワークショップ」

日時 9月2日(土) 10時～12時

内容 砂浜美術館の作品をモチーフにした「すなびスタンプ」で世界に一つだけのオリジナルエコバッグを作ってみよう!

参加費 1,000円

講師 特定非営利活動法人 NPO 砂浜美術館

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)

### 9月30日(土) 郷土料理 「鯛めし」

日時 9月30日(土) 10時～12時

内容 宿毛の郷土料理「鯛めし」の作り方を教わってみんなで食べよう!

参加費 500円

講師 すくも湾漁協栄喜女性部の  
皆さん

LINEでの  
申し込みも  
受け付けます。



### 9月2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 9月2日(土) 14時～15時30分

場所 正和隣保館

参加費 無料

内容 ハンディキャップヨガ

講師 はなまるキッズこうち

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)

### ★! 火木 みんなの 家 おうち

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

日時 毎週火・木曜日 13時～18時

場所 みんなの家 おうち(中央1丁目1-30)

内容 【子どもから大人までの居場所】

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

参加費 無料

主催 NPO 法人ゆめ・スマイル

後援 宿毛市

問 ゆめ・スマイル ☎ 090-4780-5706



ゆめ・スマイルイベント  
**9月16日(土)** **秋を探そう**  
 ~摘んできた草花でしおりを作ろう♪~

“秋”といえば…。思いつくものは何ですか？  
 お友達と一緒に探しに行ってみませんか？

**日時** 9月16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** 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

問い合わせ&  
 申し込み▼



**9月16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「秋を探そう」の後、お弁当を販売します。

**日時** 9月16日(土) 12時~

**場所** みんなの 家 おうち (中央1丁目1-30)  
**【9月のメニュー】**

- 3色どんぶり
- 野菜の揚げびたし
- 彩サラダ
- かぼちゃケーキ
- フルーツ

※アレルギー対策はしていません。

**予約** 不要

**料金** お弁当 200円

**主催** NPO 法人ゆめ・スマイル  
**後援** 宿毛市

**問** こども食堂ゆめ ☎ 090-5146-7529

**マイナンバーカードの休日・夜間窓口開設**

**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、カード交付のための休日および夜間窓口を開設します。

**9月 休日窓口**

**開設日** 10日(日)・24日(日)

**時間** 10時~16時

**9月 夜間窓口**

**開設日** 14日(木)・28日(木)

**時間** 17時15分~19時

**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

※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、長時間お待ち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。



**2月末までにマイナンバーカードを申請された方へ**

マイナポイント第2弾の対象となる方は、ポイントの申請が9月末までとなっています。締め切り間際はカードの交付窓口が混雑する可能性が高いため、ぜひ、この機会にマイナンバーカードの受け取りをご検討ください。

●バスにのって



かしわら あきお 絵  
たにぞう 文  
河出書房新社  
バスにのってゆられてるゴー  
ゴー! 街に山に海に、バスとわ  
くわく大冒険! みんな大好き  
な手遊び歌「バスにのって」が  
絵本に。歌ってあげても、読み  
聞かせても楽しい一冊。

●図書館がくれた宝物

ケイト・アルバス 作 / 櫛田 理絵 訳  
徳間書店

●うみのたからもの

たかお ゆうこ 作 / 加瀬 友喜 監修  
講談社

●毎日パンダの1010日シャンシャン写真集

高氏 貴博 著  
青春出版社



2017年6月に上野動物園で誕生したパンダ、シャン  
シャンの生後半年から5  
歳8か月までの貴重な一  
瞬一瞬をとらえたメモリアル  
写真集。2023年2月に  
松坂屋上野店で開催された  
写真展をもとに、写真等を追加して書籍化。

●100年先も大切にしたい日本の伝えばなし

桜井 識子 著  
KADOKAWA

●はーばーらいと

吉本 ばなな 著  
晶文社

## 雑誌スポンサー募集

雑誌コーナーの充実および市民サービス向上のため、「雑誌スポンサー制度」を実施しています。

「雑誌スポンサー制度」とは、雑誌そのものをご寄贈いただくものではなく、雑誌の購入費を負担していただく制度です。

提供していただいた雑誌は、坂本図書館内の雑誌コーナーに並び、最新号のカバー表面と雑誌架にスポンサー名を表示し、カバー裏面に広告チラシ（雑誌カバーに収まるサイズ）1枚を挿入させていただきます。

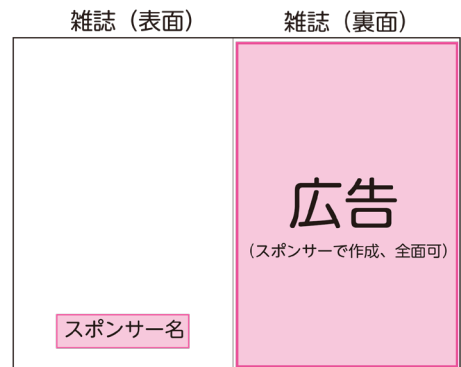
**対象** 企業、商店、団体等 ※個人は対象外

**掲出期間** 随時（原則1年間） ※更新可能

**申込受付** 随時

**支払方法** 書店や出版社等に直接、雑誌の年間購読料を一括前払いしてください。

詳しい要件等については、坂本図書館にお問い合わせください。



お誕生おめでとう (令和5年7月受付分)		
住所	赤ちゃん	保護者
宿毛	吉村 <small>なぎ</small> 榎	敬済
宿毛	谷本 <small>ると</small> 琉聡	優介
港南台1丁目	山口 <small>ふうし</small> 楓史	敦士

ご冥福をお祈りします (令和5年7月受付分)		
住所	氏名	享年
中央4丁目	赤松 シゲ子	101
自由ヶ丘	山本 悦子	72
橋上町橋上	有田 富喜	72
西町2丁目	島田 定郎	95

問 市民課 ☎ 62-1233

※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）

7月20日（木）付けで宿毛市農業委員が改選されました。任期は農業委員・農地最適化推進委員ともに3年間です。農地利用の最適化を推進し、農地や農業に関する相談をお受けします。

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

### 農業委員の主な仕事

- 農地の賃借・売買の許可、決定等および農地転用への意見について審議します。
- 農地利用最適化推進計画等を作成します。

### 農地利用最適化推進委員の主な仕事

- 担当地区での農地利用の最適化のための実践活動が主体です。
- 会議等に出席し、農地利用の最適化推進に関する意見を述べます。
- 農地利用最適化推進委員指針の作成に参画します。

宿毛市農業委員会では、農地活用地域計画について、集落や地域での話し合いに積極的に参加し、農地や担い手の情報提供を行うとともに地域の意見集約や話し合いの活性化に繋がります。

【農業委員会会長】 岩本 誠司 【会長職務代理者】 山口 一晴 【任期】 7月20日～令和8年7月19日

農業委員				農地利用最適化推進委員	
議席	氏名	区分	担当地区	議席	氏名
1	稲田 義敬	-	街区（バイパス東側）全域・沖須賀・仲須賀・萩原・与市明・押ノ川・小森・正和・ハゼノ木・和田	1	松本 功
2	山口 一晴	認定	街区（バイパス西側）・外荒瀬・貝塚・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・沖の島町全域	2	保田 稔
3	濱田 頼之	-	橋上町全域	3	川島 照久
4	山本 欣史	認定	二ノ宮・中角・平井・高石・長野	4	堀内 愛貴
5	岩本 誠司	認定	沖前・北川・西天神・清水・徳師・師高瀬・森・寺尾・中山・寺山	5	赤星 文香
6	井垣 水里	女性	貝礎・車岡・岡松・奥黒川・駄馬・橋田・須賀・久礼ノ川・久礼広	6	山本 大
7	澤田 誠規	認定	芳奈全域	7	浦田 久永
8	西山 成彦	認定	竹部・馬場住・土居ノ内・天神		
9	小島 久司	認定準ずる	長尾・竹石・小島・手代岡・一生原		
10	寺田 巧	中立	小筑紫・小三原・伊与野・舟ノ川・つづら・石原・福良・栄喜		
11	羽賀 大透	認定	小浦・田ノ浦・内外ノ浦・都賀川・呼崎・湊・大海		

- 【区分】 ● 認定＝（認定農業者 7人・うち認定農業者に準ずる者1人含む）  
● 中立＝（利害関係のない者1人） ● 女性＝（女性農業委員1人・女性推進委員2人）

# 価格高騰緊急支援給付金

電力・ガス・食料品等の価格高騰による負担増を踏まえ、特に家計への影響が大きい住民税非課税世帯等に対し1世帯当たり3万円を支給する制度を実施しています。

## ①令和5年度住民税非課税世帯

対象者の方に、7月4日（火）に確認書を発送していますので、期限内に返信をお願いします。

**申請期限** 11月30日（木）

非課税世帯にもかかわらずお手元に確認書が届いていない場合は、福祉事務所までご連絡ください。

- 住民票上の住所以外に居住している場合
- 令和4年1月2日以降に複数回転居している場合
- 令和4年中の収入に係る税の申告が済んでいない場合 など

## ②家計急変世帯

①以外の世帯で、令和5年1月～11月までに**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が対象です。任意の1カ月の収入等×12により判定します。

**申請期限** 11月30日（木）

必要書類をご準備のうえ、福祉事務所にて申請してください。

- 必要書類**
- 申請者の本人確認書類（マイナンバーカード、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）

## キッチンカー等導入支援事業費補助金

問 商工観光課 ☎ 62-1242

宿毛市ではキッチンカー等による飲食の移動販売等の取り組みを支援します。キッチンカー営業をご検討中の方は、ぜひご活用ください。

- 対象者**
- 宿毛市内に店舗・事業所を有する事業主。
  - 宿毛市に住所を有し、本事業を契機としてキッチンカー等による飲食店事業を起業して、調理加工ができる設備を備えた自動車による飲食の移動販売を行う方。

※補助金の申請は1回を限度とします。

**条件** 保健所にキッチンカー等による飲食販売に必要な申請、届出を行っていること。

**対象経費** 車両改修費、機械設備費、広告宣伝費、委託費などキッチンカー等導入に必要な経費

※車両購入費は対象外

※例 既存車両の改修費（ガス・電気などの各種工事費、車両塗装費など）、冷蔵庫・シンク・コンロなどの設備費用、販促チラシのぼり等の製作費、車両改修に係る設計費用、キッチンカー開業支援に係る講習受講費など

**補助率** 対象経費の4分の3以内（上限75万円以内）

**対象期間** 交付決定日～令和6年2月29日（木）

**申請期限** 12月28日（木）

※予算に達し次第、受付終了となります。



## 消火器具設置義務

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

平成28年12月22日に発生した糸魚川市大規模火災を受けて、消防法施行令が改正され令和元年10月1日から原則として延べ面積にかかわらず、火を使用する設備または器具を設けたすべての飲食店等に消火器具の設置が義務付けられています。ただし、火を使用する設備または器具のうち、「防火上有効な措置として総務省令（平成30年政令第69号）で定める措置」が講じられたものについては消火器具の設置対象から除かれます。

### 防火上有効な措置として総務省令で定める措置

- |   |   |
|---|---|
| ①<br>調理油過熱防止装置（鍋等の温度の過度な上昇を感知して自動的にガスの供給を停止し、火を消す装置）  | ②<br>自動消火装置（防護対象物の火災を自動的に感知し、消火薬剤を放出して火を消す装置） |
| ③<br>その他の危険な状態の発生を防止するとともに、発生時における被害を軽減する安全機能を有する装置<br>例：圧力感知安全装置等（カセットボンベ内の圧力上昇を感知し、自動的にカセットコンロ本体へのガス供給を停止することにより火を消す装置） |   |

### ●設置後の点検・報告について

設置した消火器具は、消防法令に基づく点検・報告が必要です。飲食店等の場合、6カ月ごとに点検し、所定の様式で管轄の消防署へ1年に1回の報告が必要です。総務省消防庁の『消防用設備点検アプリ』が活用できます。

点検報告に必要な書類は幡多西部消防組合HPよりダウンロードできます。  
ご不明な点がある場合は、宿毛消防署予防係までお問い合わせください。

消防用設備点検アプリ



iPhone

Android



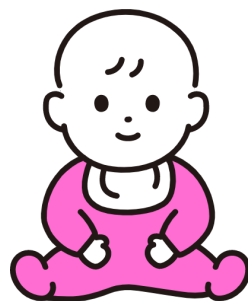
幡多西部  
消防組合HP

# 赤ちゃんの 防災

小さなお子さんは大人と同じような生活ができないため、防災対策も月齢に合わせた準備が必要です。

8月30日(水)～9月5日(火)は防災週間です。この機会に、忙しい育児の中でついつい後回しにしがちな災害への備えを改めて見直してみましょう。

問 健康推進課 ☎62-1235



監修 ピジョン株式会社

## 避難するときに気を付けたい4つの場面

### 1 避難所への移動



避難のときに重要なことは、両手が自由に使える状態であることです。家の中のわかりやすい場所に着脱しやすい抱っこひもを用意しておきましょう。赤ちゃんの頭を守れるようなものも用意しておくことさらに安心です。

### 2 授乳・食事

災害に対するストレスから母乳が出にくくなることや、避難所に十分な離乳食が用意されていない場合に備えて、食べ慣れたものをいつもより少し多めに用意しておきましょう。



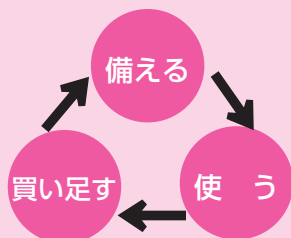
### 3 トイレ・衛生管理

衛生面の観点から、おむつやおしりふき、除菌シートなどは多く備えておきましょう。ママが使う生理用品や母乳パッドの備えもしておきましょう。



### 4 リラックス

大人と同じく赤ちゃんも特殊な環境にストレスを感じるものです。少しでも気持ちを和らげるために、よく遊ぶおもちゃや絵本、お菓子などを備えに加えておきましょう。



おすすめ!

## ローリングストック

食料品や日用品を少し多めに購入しておき、古いものから順番に使い、使った分だけ買い足すことで、常に一定量の備蓄ができる方法です。

## 「あかちゃんとそなえの輪 推進プロジェクト」に賛同しました!

宿毛市は、ピジョン株式会社の「あかちゃんとそなえの輪 推進プロジェクト」に賛同し、赤ちゃんにやさしいまちづくりを推進しています。

### 「あかちゃんとそなえの輪 推進プロジェクト」とは…

ベビー用品メーカーのピジョン株式会社では、これまでの企業活動で培ってきた赤ちゃんに関する知見やデータを活用し、赤ちゃんに優しい場所をつくり続けるために「赤ちゃんの防災」をはじめとした、子育ての備えに関する取り組みを行っており、この考えに賛同した自治体や企業等と協力し、安全・安心な子育て環境の実現を目指すプロジェクトです。



あかちゃんと  
そなえの輪  
推進プロジェクト

宿毛市の

お父さん、お母さんへ

「備えをしておくことは、必ずしも自然災害のためだけではありません。急な体調不良などのちょっとした「もしも」にも役立つことがあります。今日できることから始めてみてはいかがでしょうか。」

pigeon

# 老齢年金の繰下げ制度の一部改正

問 幡多年金事務所  
☎ 0880-34-1616 (自動音声案内)

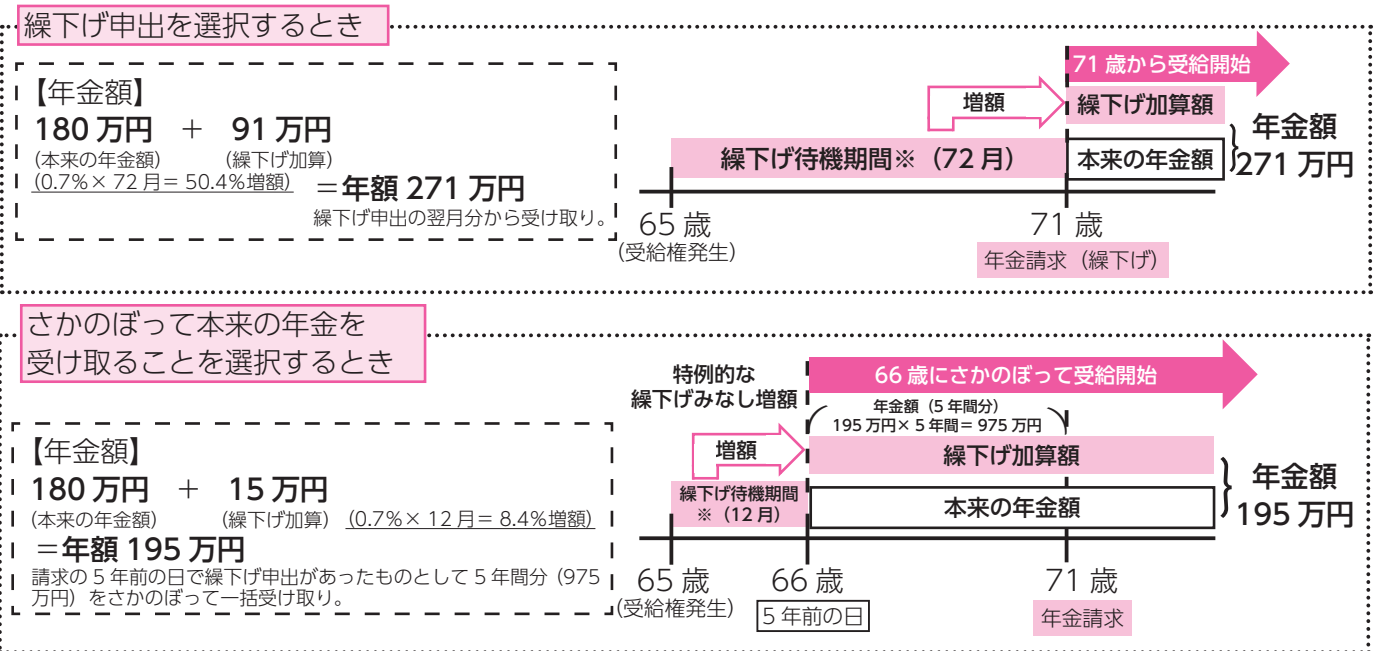
年金制度改正法(令和2年法律第40号)等により、令和5年4月から老齢年金の繰下げ制度の一部改正が施行されました。

## 特例的な繰下げみなし増額制度

**制度内容** 令和4年4月から老齢年金の繰下げ受給の上限年齢が70歳から75歳に引き上げられ、年金の受給開始時期を75歳まで自由に選択できるようになりました。

これを踏まえて、令和5年4月から70歳以降も安心して繰下げ待機を選択することができるよう制度改正が行われ、70歳到達後に繰下げ申出をせずにさかのぼって本来の年金を受け取ることを選択した場合でも、請求の5年前の日に繰下げ申出したものとみなし、増額された年金の5年間分を一括して受け取ることができます。これを「特例的な繰下げみなし増額制度」といいます。

**【例】** 71歳まで繰下げ待機し、71歳時点で年金の請求をする場合(本来の年金額：年額180万円)



※ 65歳以降に厚生年金保険に加入していた期間がある場合や、70歳以降に厚生年金保険の適用事業所に勤務していた期間がある場合に、在職老齢年金制度により支給停止される額は増額の対象になりません。

**対象者** 特例的な繰下げみなし増額制度の対象となる方は、次のいずれかに該当する方です。

- 昭和27年4月2日以降生まれの方(令和5年3月31日時点で71歳未満の方)
  - 老齢基礎・老齢厚生年金の受給権を取得した日が平成29年4月1日以降の方(令和5年3月31日時点で老齢基礎・老齢厚生年金の受給権を取得した日から起算して6年を経過していない方)
- ※ 80歳以降に請求する場合や、請求の5年前の日以前から障害年金や遺族年金を受け取る権利がある場合は、特例的な繰下げみなし増額制度は適用されません。
- ※ 過去分の年金を一括して受給することにより、過去にさかのぼって医療保険・介護保険の自己負担や保険料、税金等に影響のある場合がありますのでご注意ください。

**手続き等** 手続き方法や、当制度を利用した場合の年金見込額に関するご相談については、お近くの年金事務所へお気軽にご相談ください。

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** 9月19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**をしてください。

**代理人の場合**

- 委任状
  - 代理人の本人確認ができるもの
- ※ 詳細については、ご予約の際にお尋ねください。



## 第三者行為によるケガ・病気は届出が必要

問 市民課 ☎ 62-1233

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

第三者行為でケガなどをした場合も国保で治療を受けられますが、国保が負担した治療費を第三者へ請求することになりますので、すみやかに届出を行ってください。

ただし、第三者から治療費を受け取っている場合、国保で治療を受けることができません。また、示談が成立している場合、第三者に対して請求することができなくなる場合がありますので、示談をする前に市民課保険係へご相談ください。

### 第三者行為によるケガ・病気とは

- 交通事故 ●スポーツ中の事故 ●暴力、ケンカ ●飲食店などでの食中毒 ●他人のペットに噛まれた など

※相手のいない自損事故で医療機関を受診する場合も届出が必要です。

※第三者行為が疑われる診療について、宿毛市から文書や電話で問い合わせを行う場合があります。

#### 手続き

①交通事故の場合は、すみやかに警察に届出をし、「交通事故証明書」の交付申請を行ってください。

②市民課保険係へ届出を行ってください（届出様式は宿毛市 HP にも掲載しています）。届出の際には、事故発生日時や詳しい事故状況などをお聞きしますので、確認のうえご来庁ください。  
※国保加入者の代わりに保険会社が市役所への届出を代行することもできます。

#### 持参物

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



## 通所型サービス C

問 長寿政策課

☎ 62-1234

宿毛市地域包括支援センター

☎ 65-7665

活動量が低下すると、筋力の低下や関節のこわばりはあっという間に進行してしまいます。「通所型サービス C」は、運動・口腔・栄養のプログラムに取り組むことで心身機能の向上を図り、自立した生活が送れるようになることを目指しています。

### どんな人が来ているの？

- 転倒が怖くて歩くのが不安な方 ●以前のように掃除や買い物ができるようになりたい方 など

**日時** 毎週火・金 9時30分～12時30分 ※利用したい場合は、事前にお問い合わせください。

**場所** 宿毛中央デイサービスセンター

**料金** 300円 / 回

**期間** 3カ月間（6カ月間に延長の場合あり）

**送迎** あり

**対象者** 65歳以上で①または②に該当する方

① 要支援 1・2 の方 ② チェックリストにより生活機能の低下がみられた方

### 運動、口腔、栄養プログラム

理学療法士、歯科衛生士、管理栄養士などがサポートします。

- 全身体操
- 健康教室（病気や栄養について学びます）
- 口腔体操
- 足腰の筋力を強化する運動

（下肢3点セット①足ふみ運動、②立位ストレッチ、③ステップ運動）



①足ふみ運動

②立位ストレッチ

③ステップ運動

# 9月10日～16日は自殺予防週間

問 健康推進課 ☎ 62-1235



もし、あなたが悩みを抱えていたら、一人で抱え込まず、相談してみませんか？  
あなたをサポートするためのさまざまな取り組みと、相談できる場所があります。電話やLINEなど、いろいろな相談方法がありますので、まずは誰かに話してみませんか？

## 電話で話したい

相談窓口	電話番号	開設時間
#いのちSOS	0120-061-338	日・月・火・金曜日 0時～24時 水・木・土曜日 6時～24時
よりそいホットライン	0120-279-338	24時間対応
いのちの電話	0120-783-556	毎日 16時～21時 (毎月10日は8時～翌日8時)
チャイルドライン	0120-99-7777	毎日 16時～21時
子供のSOSの相談窓口	0120-0-78310	24時間対応
子どもの人権110番	0120-007-110	毎日 16時～21時 (毎月10日は8時～翌日8時)



## SNSで話したい

相談窓口	内容	相談窓口	内容
自殺対策支援センター ライフリンク	 SNSやチャットによる自殺防止の相談	あなたのいばしょ	 24時間365日、誰でも無料・匿名
東京メンタルヘルス・スクエア	主要SNS (LINE、Twitter、Facebook) およびウェブチャットから、年齢・性別を問わずに相談に応じる 	BOND プロジェクト	10代20代の女性のためのLINE 
		チャイルドライン 支援センター	 18歳以下の子どものためのチャット相談

## 高知県内の主な相談窓口

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

詳しくは厚生労働省 まもろうよこころ (<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>) をご覧ください。



# 高知家健康パスポートランクアップ

問 健康推進課 ☎ 62-1235

高知家健康パスポートをランクアップすると抽選で、健康増進に関する景品が当たります。ランクアップして素敵な景品をゲットしましょう。

<b>景品 (予定)</b> ● シティーサイクル ● 血圧計 など	<b>ランクアップ有効期間</b> 4月1日 (土) ～令和6年2月29日 (木)	<b>抽選権利獲得口数</b> ※抽選権利は自動で獲得できます。 ● 健康パスポートアプリⅡ 抽選権利1口 ● 健康パスポートアプリⅢ 抽選権利2口 ● 健康パスポートアプリマイスター 抽選権利3口
--	---	--

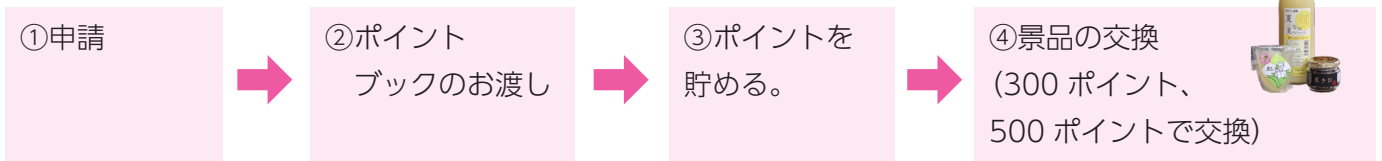
**対象者** 宿毛市に住民登録がある20歳以上の方

**抽選時期** 令和6年3月上旬 ※当選された方にはハガキでお知らせします。

宿毛市版ヘルシーポイントブックを活用することで、集めたポイントの数によって景品に交換できます。

**対象者** ●宿毛市に住民登録がある方 ●高知家健康パスポート マイスターカード取得者

**期間** 令和6年3月29日（金）まで



※ピンク2ポイントが必須です。ただし、ピンクポイントがない場合は、宿毛市の実施する特定健康診査または各種がん検診などのうち2種類を受診していただくことで可能とします。

※景品の交換は1年間にお一人様1回です。

**友達登録** 5人1組でグループを作り、お友達登録をしてもらい、1人あたり500ポイント集めると、さらにお得な景品に交換できます。

※交換景品は申請時にお知らせします。 ※予算の範囲内で実施しますので、予算がなくなり次第終了します。

## 自分の歯は自分で守る！～歯周病予防～

歯周病は歯を支えている骨が溶けていく病気で、歯を失う原因の第1位となっています。令和2年度高知県歯と口の健康づくり実態調査では、30歳代で進行した歯周病を患っている方は全体の72%、50歳代以降になると80%を超えています。また、歯周病菌は血管の中を通り、全身に悪影響を及ぼします。

### 歯周病と関係する病気

認知症	脳梗塞
誤嚥性肺炎	糖尿病
心臓病	骨粗鬆症
関節リウマチ	低出生体重児出産・早産

歯周病は知らない間に進行している病気です。

日頃のセルフケアを大切に、定期的に歯科検診を受けましょう。

### 【こんな症状はありませんか？】

※1つでも当てはまれば歯周病の可能性がります。

- 歯みがきや起床時に歯茎から出血がある
- の中がネバネバする
- 臭が気になる
- 歯茎が赤く腫れてぶよぶよしている
- 歯茎がムズムズする時がある
- 歯が浮いた感じがする
- 歯を触ると動く



## 特定健康診査を受診しましょう

宿毛市国民健康保険加入の皆さんに特定健康診査の受診勧奨を実施します。健診は生活習慣病の発症予防・早期発見・重症化予防を目的としています。生活習慣病（糖尿病・高血圧・脂質異常症等）は自覚症状がなく進行し、心臓病や脳血管疾患を引き起こす可能性がありますので、**1年に1回、特定健康診査を受診しましょう。**

国民健康保険加入者の方が勤務先等で健診を受診される場合、結果票を健康推進課へ提出していただきますと、特定健康診査を受診したとみなすことができます。

また、次に該当する方は、特定健診の対象となりませんので、受診勧奨ハガキ等が届いていましたら、お手数ですがご連絡ください。

- 刑事施設、労役場、その他これらに準ずる施設に拘禁されている人
- 病院に既に6カ月以上継続して入院している人
- 障害者支援施設（グループホーム含む）に入所している人
- 独立行政法人国立重度知的障害者総合施設のぞみの園の設置する施設に入所している人
- 特別養護老人ホームに入所している人
- 有料老人ホームに入居している人
- 介護老人保健施設に入所している人

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
10 火	宿毛市総合社会福祉センター	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
18 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
4 水	千寿園	予約制（午前のみ）	予約制

肺がん検診および結核検診

日	場 所	受 付 時 間
4 水	千寿園	8:00 ~ 9:00

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	7月 1日（土）
胃がん検診	7月 1日（土）
大腸がん検診	7月 12日（水） 回収分
前立腺がん検診	7月 1日（土）
乳がん検診	7月 15日（土）
子宮頸がん検診	7月 14日（金）

子宮頸がん検診

日	場 所	受 付 時 間
15 日	市役所	予約制（午前中のみ）

乳がん検診

日	場 所	受 付 時 間
15 日	市役所	予約制

休日当番医（救急患者のみ）

月	日	医療機関	電話番号
9	3	大井田病院	☎ 63-2101
	10	聖ヶ丘病院	☎ 63-2146
	17	幡多けんみん病院	☎ 66-2222
	18	川村内科クリニック	☎ 66-2911
	23	田村内科クリニック	☎ 63-1668
	24	筒井病院	☎ 66-0013
10	1	奥谷整形外科	☎ 63-1202
	8	大井田病院	☎ 63-2101
	9	幡多けんみん病院	☎ 66-2222
	15	聖ヶ丘病院	☎ 63-2146
	22	筒井病院	☎ 66-0013
29	いなげ胃腸科内科	☎ 62-1113	

※休日当番医（救急患者のみ）と指定水道業者当番店は、全世帯に3カ月に1度配布していますが、令和7年3月配布分（令和7年4月～6月分）をもって終了します。

※休日当番医（救急患者のみ）と指定水道業者当番店は宿毛市HPで公開しています。  
※今後は広報での掲載に加え、各支所等へ配置します。



宿毛市HP

指定水道業者当番店

月	日	業者名	電話番号
9	1 ~ 3	(有)水道屋かきもと	☎ 65-5011
	4 ~ 10	(有)アクア・サワダ	☎ 63-2541
	11 ~ 17	(有)上岡水道工事	☎ 66-0643
	18 ~ 24	関西水道工事店	☎ 65-5840
	25 ~ 30	(有)宿毛水道工業	☎ 66-1930
10	1	(有)宿毛水道工業	☎ 66-1930
	2 ~ 8	高田水道工業	☎ 63-2425
	9 ~ 15	(有)伊与田設備	☎ 79-5500
	16 ~ 22	所谷建設(株)	☎ 63-1695
	23 ~ 29	幡西道路建設(株)	☎ 65-8681
30 ~ 31	有田建設(株)	☎ 63-5226	

※毎週木曜日に宿毛市防災アプリで配信しています。



Android

iPhone

フィーチャーフォン

※今後は宿毛市版スーパーアプリ「すくナビ」での配信に移行する予定です。



すくナビ

# 9月の行事予定

日 曜	行事名	時間	場所	問い合わせ先
2 土	幡多地区陸上競技選手権大会	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
	宿毛！！ワクワクたいけんひろば 物作り教室「すなびスタンプワークショップ」	10:00	正和児童館	(特非) じんけんネットすくも ☎ 090-9710-3321
	しげちゃんち ～障害のある子どもとその家族みんなで楽しもう～	14:00	正和隣保館	手代岡児童館 ☎ 66-0756
4 月	ふれあい保育 (リトミック)	10:00	宿毛幼稚園	宿毛幼稚園 ☎ 63-2914
6 水	献血	11:00	新日電熱工業株式会社四国工場	健康推進課 ☎ 62-1235
		13:15	宿毛商銀信用組合	
		16:15	大井田病院	
7 木	献血	9:00	CKD シコク精工株式会社	健康推進課 ☎ 62-1235
		13:00	筒井病院	
9 土	高知県高等学校新人陸上競技対校選手権大会 (～10日)	9:00	宿毛市総合運動公園	総合運動公園 ☎ 66-1467
	高知県バレーボール夏季大会 (～10日)	9:00	宿毛市総合運動公園	総合運動公園 ☎ 66-1467
	史跡 de クイズ	9:30	宿毛歴史館	宿毛歴史館 ☎ 63-5496
	海辺のワイルドレストラン (～10日)	13:40	片島港集合	沖の島観光協会事務局 ☎ 69-1001
10 日	西日本選手権大会1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 ☎ 65-5354
	史跡 de クイズ	9:30	宿毛歴史館	宿毛歴史館 ☎ 63-5496
	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
	フレイルチェック測定会	12:00	宿毛市総合社会福祉センター	高知医療生協 宿毛支部 浅木 ☎ 090-4334-4903 岩崎 ☎ 090-5911-3111
11 月	ふれあい保育	9:30	市内各保育園	市内各保育園
12 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
14 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
16 土	ゆめ・スマイルイベント 「秋を探そう～摘んできた草花でしおりを作ろう♪～」	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
	宿毛の歴史講座3 「岩村3兄弟の晩年」	13:30	宿毛文教センター	宿毛歴史館 ☎ 63-5496
	婚活サポーター独身者交流会	14:00	宿毛文教センター	すまいるサポート 高橋 まりえ ☎ 090-9455-1264
17 日	宿毛市体協バドミントン大会	9:00	宿毛市総合運動公園	総合運動公園 ☎ 66-1467
18 月	ライブラリーコンサート	14:00	坂本図書館	坂本図書館 ☎ 63-2654
19 火	出張年金相談 (予約制) ※予約は幡多年金事務所へ	9:30	市役所	幡多年金事務所 ☎ 0880-34-1616 (自動音声案内)
20 水	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
	宿毛市・大月町中学校陸上・駅伝大会	8:45	宿毛市総合運動公園	学校教育課 ☎ 62-1246
21 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
23 土	幡多地区中学校新人野球大会 (～24日)	9:00	宿毛市野球場	西部教育事務所 ☎ 0880-35-5981
	宿毛サイクルフェスティバル	9:00	宿毛市総合運動公園	生涯学習課 ☎ 62-1245
24 日	ジャパンサイクルリーグ高知大会	11:00	高知西南中核工業団地周辺	生涯学習課 ☎ 62-1245
	高知県宿毛市ロードレース			
	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
25 月	議会報告会 (意見交換会)	19:00	西地区防災コミュニティセンター	議会事務局 ☎ 62-1257
			東中学校体育館	
26 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
28 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
30 土	幡多地区中学校陸上競技大会	9:00	宿毛市総合運動公園	総合運動公園 ☎ 66-1467
	宿毛！！ワクワクたいけんひろば 郷土料理「鯛めし」	10:00	正和児童館	(特非) じんけんネットすくも ☎ 090-9710-3321
	運動会	8:40	宿毛幼稚園	宿毛幼稚園 ☎ 63-2914

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) [問](#) 企画課 ☎ 62-1255

# 宿毛市はたマイカルテ健康ポイント事業

宿毛市では、一般社団法人幡多医師会が提供する健康づくりサポートアプリ「はたマイカルテ」で獲得できるポイントの集計結果により、ランキング上位の方に特典をプレゼントする事業を行っています。

その第1弾として、次の3名の方に宿毛市推奨品セットをお贈りしました。

2名の方からのコメントをご紹介します

ポイント集計期間：4月1日（土）～6月30日（金） ※お名前は「はたマイカルテ」に登録のニックネームです。

第1位 441ポイント のりゆき さん

第2位 375ポイント やまやん さん

第3位 337ポイント はしもと さん



## 第1位 のりゆき さん

50歳を過ぎて毎日薬を服用するようになり、日々の健康管理には気を付けるようになりました。毎日継続するという事は「今日くらいは」と思ってしまう事もありました。その中でこの様なポイントが付くという楽しみがあった事は、とても良い取り組みだと思います。今後も楽しみながら自分自身の健康管理をして行きたいと思います。

## 第3位 はしもと さん

思いがけず宿毛市の産物をたくさんいただきありがとうございました。今年の3月に特定健診を受診した病院で、自分の健康を守るために「はたマイカルテ」をしませんかとのお誘いに軽い気持ちで入りました。自分の健康維持のために、毎日コツコツ歩いていることで、このような品物をいただき、とても喜んでます。これからも健康に気をつけた生活を送っていきたいと思います。

今後続きます！



日々の体重、血圧、服薬情報などを登録することでポイントが貯まり、3カ月間の集計により特典対象者を決定します。

申し込みは不要で、該当者にはプレゼントの発送をもってお知らせします。

毎日の健康管理をしながら、ポイントを獲得してみませんか。

【ポイント集計期間】●7月1日（土）～9月30日（土）（実施中）

●10月1日（日）～12月31日（日）

●令和6年1月1日（月・祝）～3月31日（日）

※「はたマイカルテ」を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** に登録、連携する必要があります。 **はたまるねっと** HP に記載のある医療機関等で対応しています。



はたまるねっと HP



提供：幡多医師会

お問い合わせ先

健康推進課

☎ 62-1235



あきよい

# あかり展

期間中林邸館内にて、「あかり」を紹介・展示

入場無料

9/16[土] ≫ 10/1[日] 9時～17時 ※9/19[火]・25[月]休館日 最終日 15時まで

## 【あかりの名前】

・ボトルランプ・ハスのあかり・組子のあかり・ウニランプなど



工芸・美術品の制作活動をされている方々の作品を展示・ライトアップいたします。

## こども夜市・露店出店

9/30[土] 16時～20時まで営業

入口でチケットをもらったら

ヨーヨー釣り、ボールすくい **1回無料!**

(なくなり次第終了・小学生まで)



## 浴衣で来てお得

期間中、浴衣を着てあかり展を見に来てくれた方には

林邸カフェ  
ソフトドリンク  
50円引き

## あかり展期間中ワークショップも開催!

◆ハスワーク 9/16[土]・24[日]・30[土] 10時～15時

～色とりどりのハス紙でハスの花を作りましょう～

◆牛乳パックランプ

～牛乳パックでランプを皆でつくろう!～

簡単なのに、とってもかわいい手作り

ランプワークショップを毎日開催中!

9月30日も中庭に展示!

林邸の敷地内の  
飲食ブースで  
食事ができます。



詳しい詳細はこちらのQRでも!



宿毛まちのえき林邸  
夜間ライトアップ

9/30  
[土]

[16時～20時]

中庭もライトアップ

## 音楽演奏

【16時頃～19時半】

トワイライトエクスプレス

塾々下 郁 ほか

生バンドによるBGMが流れる中で、  
見て、食べて、遊んで楽しみましょう。

秋宵のあかりと一緒に盛り上げていただける方大募集!

9/30(土)の外のライトアップと一緒に設営しませんか?一緒に作り一緒に楽しみましょう。

詳しくは林邸まで電話又はメールでお願いいたします

主催 宿毛まちのえき林邸

☎ 0880-79-0563 ✉ cafe@hayashitei.com

10月7日(土)・8日(日)・9日(月)

# 市民祭

会場／海風公園ほか  
 ※詳しくは下記スケジュールをご覧ください。

秋の花火を見にきたや!!

# 宿毛まつり



第2回 **激辛 ホットドッグ 大食い対決**  
 (日時) 10月8日 17:05

**直七フェスタ 2023**  
 来場者に宿毛の特産「直七」を無料配布します。  
 (日時) 10月8日 11:00~  
 同時開催!! (一人1個限定) ※無くなり次第終了致します。

## SHIMINSAI SUKUMOMATSURI 2023

ゆっくり畳に座って花火を見ませんか?  
**100席 1席 2,000円**  
**栈敷席 当日販売!!**

7日(土) イベント内容・時間は変更になる場合がございます。雨天の場合も同様です。  
 (宿毛市総合運動公園) 第46回市民祭宿毛まつり 少年剣道大会 9:00~  
 (宿毛市総合社会福祉センター) 宿毛まつり前日祭歌謡ショー 13:00~

8日(日) (宿毛市和田体育館) 10:00 宿毛市少年相撲大会  
 (海風公園)  
 11:00 オープニングセレモニー 14:00 舞踊披露  
 11:30 宿毛高等学校書道/フォーマンズ 15:40 スイートフィッシング(子ども向け)  
 12:00 宿毛中学校吹奏楽部 演奏 16:50 もち上げ  
 12:30 片島中学校吹奏楽部 演奏 17:05 第2回激辛ホットドッグ大食い対決  
 13:00 橋上こども和太鼓 演奏 18:30 景品付き協賛券抽選会  
 13:30 もち上げ 19:10 土佐すくもいごっそ太鼓 演奏

9日(月) (宿毛市総合運動公園)  
 市民祭宿毛まつり2023 グラウンドゴルフ大会 9:00~  
 ◆クリーンキャンペーン 9日 花火会場周辺の清掃/8:00~

今年も豪華景品が当たる  
**協賛券販売中!!**

販売枚数限定!! 全ての景品が1,000円以上  
**1,000円** 1枚  
**14,000円** 1枚  
 特等1本 JCBギフトカード 20万円  
 特別賞1本 フジ商品券5万円(新日産工業(株)様提供)  
 1等1本 BRAVIA 50V型 4K液晶テレビ (ソニー)



8日(日)会場(海風公園)  
 10:30~21:00まで

主催/市民祭宿毛まつり実行委員会 宿毛市・宿毛商工会議所・宿毛商工会議所青年部・一般社団法人 宿毛市観光協会・公益社団法人 宿毛青年会議所・宿毛市地区長連合会

http://sukumomatsuri.web.fc2.com/ 市民祭宿毛まつり2023

人のうごき 人口 18,928(-14) 男 8,896(-1) 出生 5 転入 33  
 (R5.8.1現在) 世帯 9,893(+2) 女 10,032(-13) 死亡 26 転出 26



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

広報すくも9月号 No.674 発行/宿毛市 編集/企画課 令和5年9月1日発行 〒788-8886 高知県宿毛市希望丘1番地 TEL:0880-62-1255 FAX:0880-62-1274 URL:https://www.city.sukumo.kochi.jp Mail:kkkaku@city.sukumo.g.jp