

P3  
災害時の協力に関する協定の締結

P3  
金婚夫婦のご祝福

10月7日(土)～9日(月・祝)に2023市民祭 宿毛まつりを開催します！

撮影：河野写真館

# 宿毛文教センター開館 30 周年 記念イベント



## 宿毛の歴史講座 4 散策「岩村3兄弟」

問 宿毛歴史館 ☎ 63-5496

「宿毛の歴史講座」第4回は史跡巡りとして、岩村3兄弟に関連する史跡を歩きます。

日時 10月21日(土) 13時30分～15時 集合場所 宿毛文教センター 入口

担当講師 宿毛歴史館職員 参加料 無料 申込 不要

## 本の交換会

問 坂本図書館 ☎ 63-2654

あなたの本棚にある、読み終わった本、どうしていますか？

読み終えた本の中から「おすすめの本」を持ち寄り、次の読み手に向けた「メッセージ」を添えて交換します。

あなたの本棚に眠っている大切な1冊に新しい持ち主を見つけてあげませんか。今までに出会ったことがないような本や自分では選ばないような本など、新たな本との出会いを楽しんでください。

日時 11月3日(金・祝) 10時～12時

場所 宿毛文教センター 中庭

※雨天の場合、宿毛文教センター1階 ホワイエ

事前受付 10月17日(火)～11月2日(木) 図書館開館時間内

受付場所 坂本図書館窓口

参加方法

①おすすめの本を事前に図書館に持っていく。

②本の紹介カード(メッセージ)を書く。

③1冊につき、1枚引換券を発行。(1人3冊以内)

④当日、その引換券と他の誰かが持ってきた本を交換する。

### 【注意事項】

※持ち込み1冊につき、次の読み手に向けたメッセージカードを1枚ご記入いただきます。

※持参した本と同じ冊数までお持ち帰りいただけます。 ※残った本の活用、処分については、当館に一任させていただきます。

※参加者の皆さんの善意による交換会です。売り払い等はいししないでください。

※百科事典、雑誌、シリーズの端本、成人指定図書、付録冊子、書き込み・汚れ・カビ・破損があるなど状態がよくない本の持ち込みはご遠慮ください。

※その他、事業の趣旨に合わない本はお断りする場合があります。 ※当イベントは不用品回収の場ではありません。

## 新聞ばっぐづくり教室

問 坂本図書館 ☎ 63-2654

しまんと新聞ばっぐインストラクターと一緒に、新聞ばっぐを作りますか？初心者の方も大歓迎です。おしゃれな新聞ばっぐを作りましょう。

日時 11月3日(金・祝) 14時～16時

場所 坂本図書館 学習室

対象 中学生以上

定員 10名(先着順) 参加費 無料

材料 英字新聞等を図書館でご用意いたします。  
使いたい新聞があれば、2部ご持参ください。

申込 10月11日(水) 10時から受付開始。  
坂本図書館まで電話でお申し込みください。



## 災害時の協力に関する協定の締結

問 危機管理課 ☎ 62-1254

### 災害時における相互応援及び支援協力に関する連携協定

南海トラフ地震や豪雨災害など大規模災害時の相互応援や支援協力の連携のため、(株)大塚商会と高知県の7市町村(宿毛市、土佐清水市、四万十市、四万十町、大月町、三原村、黒潮町)、愛媛県の5市町(宇和島市、西予市、松野町、鬼北町、愛南町)との間で8月14日(月)に「災害時における相互応援及び支援協力に関する連携協定」を締結しました。



本協定は、災害時に自治体単独で十分な応急措置ができない場合、協定を結んだ市町村が県境を越えて、生活必需品や避難所となる施設の提供、職員派遣などの支援を行う内容となっており、今後は各市町村と連携を深め災害対応に備えてまいります。



### 災害時等での施設利用の協力に関する協定

地震、風水害等の大規模な災害が発生した場合に、自家用車等を利用して避難する被災者の安全確保のため、駐車場の一部を一時避難場所として利用でき、その他トイレや水道を提供いただく「災害時等での施設利用の協力に関する協定」を8月16日(水)に(株)ダイナムと締結しました。

## 金婚夫婦のご祝福

問 企画課 ☎ 62-1255

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

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



表彰を受けられたご夫婦(順不同・敬称略)

有田 杉雄・裕子	伊藤 育男・博子	小島 輝彦・鈴代	川田 岩見・栄子	菊池 和樹・紀美子	小西 佐喜男・早苗
田村 隆・智子	林 幸利・輝美	東 高希・由香子	山口 功・郁子	山中 輝明・美幸	山本 登・邦子

## 無料レンタサイクル開始

問 企画課 ☎ 62-1255

宿毛市観光協会のレンタサイクルを利用して、市役所本庁舎に来られる方を対象とした無料レンタサイクルを開始します。

**実施期間** 10月1日(日)～令和6年3月31日(日) ※水曜日、12月29日～1月3日を除く。

**受付場所** 宿毛市観光協会(土佐くろしお鉄道宿毛駅内) **受付時間** 9時～16時(利用時間:9時～17時)

**対象車両** 電動アシスト付自転車

**利用料金** 無料 ※市役所の受付印の押印が確認できない場合は通常料金\*が発生します。

\*通常料金500円(税込)/5時間まで(延長100円/1時間)



※他のクーポンとの併用不可。

# 第 61 回 四国中学校総合体育大会 結果報告 (ベスト 8 以上)

問 学校教育課 ☎62-1246

7月29日(土)～8月9日(水)に開催された四国総体に、4種目18人が出場し、日ごろの練習の成果を発揮しました。



ソフトテニス		
女子個人	3位	弘瀬 美咲・西村 世汝 (宿毛中)
男子団体	3位	東中学校

柔道		
個人 81 キロ級	8位	上岡 吟偲朗 (宿毛中)

## 掲載漏れのお詫び

広報すくも 2023.9月号 5 ページの「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)」に次の方々が掲載できていませんでした。お詫びするとともに改めて掲載します。

陸上		
2年生男子 100 m	8位	澤田 敏 (宿毛中)
女子 800 m	8位	前田 凜乃 (宿毛中)
1年女子 1500 m	5位	澤田 佳奈 (宿毛中)
3年女子 1500 m	6位	前田 凜乃 (宿毛中)
女子砲丸投げ	7位	山陸 理矢菜 (宿毛中)

水泳		
女子 100 m 背泳	8位	重光 佐波 (宿毛中)
男子 50 m 自由形	8位	岡崎 利大 (宿毛中)
男子 200m 自由形	5位	岡崎 利大 (宿毛中)

問 学校教育課 ☎ 62-1246

## 小学生が全国大会で活躍

問 生涯学習課 ☎ 62-1245

7月28日(金)～30日(日)に三重県四日市市で開催された「第40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7名出場し、小学6年生女子58kg 超級で宮本 彩羽さんが優勝、小学6年生女子53kg 級で小嶋 望心さんが第3位になりました。



## 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」における、紙ごみの出し方が、非常に悪くなっています。次のルールを守って利用してください。

- 市における紙ごみの分類・紙ごみのリサイクルマークを確認する。
- 異なる種類の紙類を一緒にしない。 ●ビニール包装等、紙でないものは取り除く。
- テープを使わず、紐で十字に縛って出す。 ●使用後のティッシュ等、普通ごみにあたるものは出さない。
- 一枚ずつ折りたたみ、重ねて出す。 ※段ボールや紙袋に詰めて出さない。

紙ごみのリサイクルについてご不明なときは、環境課にお問い合わせください。



## 投票所の変更および入場券の配布

問 選挙管理委員会 ☎ 62-1259

10月22日(日)に参議院議員補欠選挙が、11月26日(日)に高知県知事選挙および宿毛市長選挙が執行される予定です。

### 投票所の変更

参議院議員補欠選挙から、次の投票所が変更になります。

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、お間違え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4	宿毛東部農村環境改善センター	平田小学校屋内運動場

### 入場券の配布

選挙は告示日に確定するため、入場券について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。

## 日本代表選手によるベースボール5体験会

問 生涯学習課 ☎ 62-1245

小学生を対象に、日本代表選手の宮之原 健 選手と数田 彩乃 選手が講師となってベースボール5の体験会を開催します。

**日時** 11月3日(金・祝) 9時30分～11時30分(受付9時～)

**場所** 宿毛市総合運動公園 市民体育館

**対象** 小学生

※男女不問 ※野球等の経験がなくても参加できます。

**定員** 40名

※定員に達し次第、申し込みを締め切ります。

※参加者が定員に達していない場合、当日参加もできます。

**申込方法** 生涯学習課に電話



## 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ご参加いただけます。写真に興味のある方はぜひご参加ください。

**日時** 10月30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

**内容** 「畑一面に広がるコスモスを撮影してみよう」

参加者は宿毛文教センターに集まり、宿毛市山奈町山田地区にあるコスモス畑に移動してコスモスや風景を撮影します。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。

**講師** 田村 昌之 さん

**持参物** スマートフォンまたはデジタルカメラ **対象** 18歳以上の方 **申込方法** 電話

**定員** 5名 ※定員に達し次第、申し込みを締め切ります。



## 宿毛市戦没者追悼式

問 福祉事務所 ☎ 62-1240

宿毛市では、先の大戦で亡くなられた多くの犠牲者のご冥福をお祈りし、恒久の平和を祈念するため、「令和5年度宿毛市戦没者追悼式」を行います。参列を希望される方は、各地区遺族会または福祉事務所までお問い合わせください。



**日時** 11月15日(水) 10時30分～

**場所** 宿毛文教センター1階 多目的ホール

**申込** 不要

## 地域懇談会の開催

問 企画課 ☎ 62-1255

本市の各種施策に対するご意見やご提言を市民の皆さんから直接いただき、本市における課題解決に向けた施策の参考とさせていただくための**地域懇談会**を、次のとおり各会場で順次開催しますので、市民の皆さんのご参加をお願いします。

開催日	時間	場所	対象地域
10月 10日(火)	18:30～20:30	小筑紫基幹集落センター	舟ノ川、石原、小三原、福良、栄喜、小筑紫、大海、伊与野、湊、呼崎、内外ノ浦、田ノ浦、小浦、都賀川
11日(水)		宿毛市総合社会福祉センター 2階 小会議室	小深浦、大深浦、樺住宅、樺、宇須々木、藻津、池島、西町、西町地域振興住宅、自由ヶ丘、港南台、高砂、片島、大島
12日(木)		橋上中学校 体育館	平野、橋上、奥奈路、還住敷、神有、坂本、楠山、出井、橋上市営住宅
16日(月)		宿毛文教センター1階 多目的ホール	和田、正和、押ノ川、中角、二ノ宮、二ノ宮住宅、高石、長野、小川、草木藪、山北、野地、平井、小森市営住宅、さくらが丘、小栗アパート、メゾンTK、長田アパート、土居下、桜町、上町、真丁、新町、本町、長田町、幸町、沖須賀、仲須賀、萩原、萩原8-1、与市明、高校住宅、貝塚、坂ノ下、名店街、松田町、平井住宅、貝塚前、生田アパート、桜ハイツ、沖新田、錦、四季の丘、新田、エムオーハイツ
18日(水)		東中学校 体育館	中山、寺山、西寺尾、東寺尾、西師高瀬、東師高瀬、森、車岡、貝礎、徳師、清水、北川、中町、後沖前、前沖前、西須賀、東須賀、橋田、下駄場、上駄場、奥黒川、岡松、西天神、県営住宅宿毛団地、東平、徳師市営住宅、中寺尾、中央、東長尾、中長尾、北長尾、南長尾、西竹石、中竹石、東竹石、下竹部、南竹部、北竹部、上竹部、小島、手代岡、馬場住、土居ノ内、天神下、天神中、天神上、東下組、西下組、中組、道ノ川、靴抜、けんみん病院宿舎、CASA山奈、ケアハウスすくも
19日(木)	17:00～19:00	沖の島開発総合センター3階	母島、古屋野、弘瀬、長浜、久保浦
20日(金)	9:00～11:00	鶴来島離島センター	鶴来島

## 男女共同参画に関するアンケート調査

問 人権推進課 ☎ 62-1258

宿毛市では、男女共同参画に関するアンケート調査を行います。

### 宿毛市男女共同参画社会に関する市民意識調査

**対象** 宿毛市にお住まいの20歳以上の方から無作為に抽出した2,000人

### 宿毛市男女共同参画社会に関する事業所アンケート調査

**対象** 宿毛市内に事務所を置く事業所の中から無作為に抽出した事業所200カ所

どちらも、無記名によるアンケート方式で、結果は統計的に処理します。調査で得られた結果は、自分らしさを発揮できる社会づくりの取り組みを進めるために活用します。

対象となられた市民および事業所には、10月上旬に調査票をお送りする予定です。回答へのご協力をお願いします。

## 第59回 宿毛市美術展覧会

問 中央公民館  
☎ 63-2618

今年も次のとおり宿毛市美術展覧会を開催します。  
力作の数々を展示して、皆様のご鑑賞をお待ちしています。

日時 10月6日(金)～10日(火)

9時～18時(最終日は13時まで)

入場料 無料

部門 ●工芸 ●日本画 ●洋画 ●書道 ●写真

場所 宿毛文教センター

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



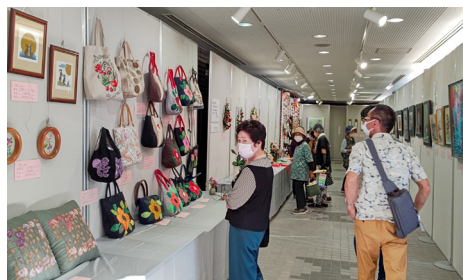
### 入賞者作品展

問 宿毛まちのえき林邸 ☎ 79-0563

宿毛市美術展覧会の入賞者の作品展を宿毛まちのえき林邸にて開催いたします。

日時 10月12日(木)～15日(日) 9時～17時

場所 宿毛まちのえき林邸



## 第28回

問 中央公民館 ☎ 63-2618

## 宿毛市オールドパワー文化展・女のまつり

60歳以上の芸術愛好家による工芸、日本画・洋画等、書道、写真、俳句・短歌・川柳等の作品展と女のまつり(歌や踊りなどの芸能発表会)を行います。力作の数々や芸能発表にご期待、ご来場ください。

### 作品展

日時 10月20日(金)～22日(日)

9時～17時(最終日は15時まで)

場所 宿毛文教センター 入場料 無料

主催 宿毛市教育委員会・宿毛市老人クラブ連合会・宿毛市文化協会

### 女のまつり

日時 10月22日(日) 13時～

## 第51回 宿毛市芸術祭

問 宿毛市文化協会(高木) ☎ 090-1322-6656  
生涯学習課 ☎ 62-1245

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

日時 11月5日(日) 13時～(開場12時)

場所 宿毛文教センター1階 多目的ホール 入場料 300円

【チケット販売】●宿毛市文化協会(高木) ●生涯学習課



## 新小学1年生にヘルメット無償配布

問 学校教育課 ☎ 62-1246

宿毛市では「自転車を活用したまちづくり事業」の一環として、小学校入学を機にヘルメットを無償配布しています。今年度も、自転車の安全利用や着用の促進を図るため、令和6年度入学の新1年生へサイズ調整可能なヘルメットを配布します。

対象 市内在住で令和6年度の新小学1年生

●市内の保育園・幼稚園に通園されているお子さん

園を通じて配布時期等をお知らせします。

●市外の保育園に通園されているお子さん

●保育園等に通われていないお子さん

学校教育課までお問い合わせください。



## 行政相談週間

総務省では、毎年10月に「行政相談週間」を設けています。宿毛市でも、次のとおり「一日行政相談所」を開設しますので、お気軽にご利用ください。

- 日時** 10月17日(火)13時～15時  
**場所** 宿毛文教センター2階 会議室3  
**参加費** 無料  
**相談員** ●三本 義男 ●山岡 まゆみ  
※秘密厳守  
**問** 高知行政監視行政相談センター  
☎ 088-824-4100

## なんでも無料相談会

農地・建設業等各種行政手続き・成年後見や相続・遺言等日常生活に係る何でも相談に、高知県行政書士会と、行政書士で構成する公益社団法人コスモス成年後見サポートセンター高知県支部会員が無料でお応えします。

- 日時** 10月14日(土)  
14時～16時30分  
**場所** 四万十市社会福祉センター2階  
研修室Ⅱ  
(四万十市右山五月町8番3号)  
**予約** 不要  
**問** 高知県行政書士会員  
コスモス高知会員 川田 紀生  
☎ 090-7754-8682

## 合同窓口公売会 [the Seller vol.4]

こうちこうばいぷるじえくとPresents 合同窓口公売会を開催します。

- 開催期間** 10月16日(月)～20(金)  
※物品の情報は、運営事務局HP等で発表  
**受付時間** ●窓口入札  
期間中の8時30分～17時  
(開庁時間内)  
●郵送入札  
10月20日(金)の17時必着  
●ネット入札  
期間中の0時～23時59分  
**入札場所** ●WEB上で指定する入札フォーム  
●税務課窓口  
●県内各租税債権管理機構  
(安芸・南国・高幡・幡多)  
●県内各県税事務所  
(安芸・中央東・中央西・須崎・幡多)  
●幡多租税債権管理機構  
(四万十市中村山手通19  
高知県幡多総合庁舎3階)へ郵送  
※入札サイト用二次元コードは  
ネット入札期間中以外はアク  
セスできません。  
**問** こうちこうばいぷるじえくと  
R5 運営事務局  
幡多広域市町村圏事務組合  
租税債権管理機構  
☎ 0880-34-1301  
平日8時～17時(12時～13時除く)



入札サイト



X (Twitter)

## 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

有料広告

# 直七の収穫スタッフ大募集!

- 期間** 9月最終週～10月末まで(土・日・祝日を除く)  
**作業時間** 8時～17時30分  
**休憩時間** ●昼休み1時間の休憩  
●10時と15時に小休憩  
**給与** 1日 **10,000円**  
**収穫地** 宿毛市  
**その他** 労災保険完備  
**持ち物** ●作業着 ●手袋 ●長靴 ●昼食 ●飲み物  
※収穫用のはさみは支給します。

**問** 土佐料理 司(担当:高津)  
☎ 088-866-1411 (受付時間9時～17時)





## 水道使用料の適格請求書 (インボイス)の発行

10月1日から適格請求書等保存方式(インボイス制度)が開始されました。



水道使用料(下水道使用料)においては、

希望者にのみインボイスを交付しますので、発行を希望される方は水道課までご連絡をお願いします。交付は最大12カ月分を1回でまとめて発送、発送時期は毎年1月を予定しています。

検針のお知らせ票や納付書等はインボイス対応していませんので、ご了承ください。

☎ 水道課 ☎ 62-1248

## 浄化槽の適正管理

浄化槽は、微生物の働きによって生活排水の汚れを分解し、きれいな水に処理していますので、維持管理を適正に行わなければなりません。そのため、浄化槽管理者は、浄化槽法による保守点検、清掃、法定検査の3つ全てを毎年実施のうえ、浄化槽の正しい適正管理に努めてください。

**保守点検** 浄化槽の保守点検・付帯設備の補修や消毒液の補充などを行います。専門的な知識を持った浄化槽保守点検業者に委託してください。

**清掃** 浄化槽内に溜まった汚泥の抜き取りを行います。浄化槽清掃業許可業者に委託して、年1回以上実施してください。

**法定検査** 保守点検・清掃により浄化槽の管理が適切に行われているか検査します。浄化槽法第11条により年1回の受検が義務付けられています。高知県指定検査機関にお申し込みください。

☎ 環境課 ☎ 62-1252

## 第37回 宿毛川柳大会

第37回宿毛川柳大会を開催します。今回は4年ぶりの実施です。県内外から多数の方に参加をいただき盛大に開催されますよう、ご案内します。

**日時** 11月12日(日) 開場:10時  
開会:13時

**場所** 宿毛文教センター

**会費** 1,500円

※軽食ならびに発表誌含む

**宿題(共選)** 「生きる」「答え」「争う」「ガイド」

**出句** 各題2句

**出句締切** 12時30分

**贈賞** 各題秀吟3句とその中より選考委員で決定する優秀3句に選ばれた方に賞を授与する。

**欠席投句** ●投句料94円切手10枚

※秀吟賞のほかは除賞

●投句用紙自由

※句箋に清書します

**投句締切** 10月31日(火)必着

**投句先** 〒788-0036

宿毛市野地1038-5

宿毛川柳会事務局 山崎 多加至

☎ 宿毛川柳会事務局 山崎 多加至

☎ 63-0536 FAX 63-0537

☎ 080-4606-0536

## 堀内佳

### にっこり日和コンサートin林邸

**日時** 10月28日(土)  
開場:13時30分~  
開演:14時~

**場所** 宿毛まちのえき林邸

**料金** 2,500円

小・中・高校生 1,500円

【チケット販売】

●宿毛まちのえき林邸 ●南海楽器

●堀内佳コンサート実行委員会

後援 宿毛市

☎ 堀内佳コンサート実行委員会

代表 松田 五月 ☎ 090-5275-6458

## 無料合同労働相談会

パワハラ、退職、解雇といった職場の問題でお悩みの方を対象に、国や県などの労働相談機関等が合同で無料相談会を開催します。

当日は弁護士、司法書士、社会保険労務士といった専門家が面談または電話による相談をお受けします。

事業主の方も相談できます。

**日時** 10月27日(金)10時~17時

**場所** 高知県庁北庁舎  
(高知市丸ノ内2-4-1)

※受付は4階高知県労働委員会事務局で行います。

【当日専用相談ダイヤル】

088-821-4661

**受付期限** 10月24日(火)17時

※事前予約優先

※先着順

☎ 高知県労働委員会事務局

☎ 088-821-4645

## 農地パトロールの結果

8月3日(木)、農業委員会と産業振興課による農地パトロールを実施しました。農地の確保と有効利用を目的に、市内5班に分かれて中山間地域の遊休農地を中心に調査を行った結果、荒廃した農地が見受けられました。農地は一度荒れてしまうと、元の状態に戻すのに大きな労力と費用がかかります。定期的に草刈りをするなど、農地を適正に管理しましょう。

農業委員会は毎年市内の農地を調査し、さらに遊休農地の所有者に対しては耕作を指導するように農地法で位置づけられています。高齢や後継者不足等で農地を管理できない方は、最寄りの農業委員、推進委員または宿毛市農業委員会事務局までご相談ください。今後も耕作放棄地の発生防止、再生利用、違反転用の防止に努めます。

☎ 農業委員会事務局 ☎ 62-12440

## 令和5年住宅・土地統計調査のお知らせ

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

高知県の情報  
ポータルサイト

イベント

# すくも マルシェ

宿毛!! ワクワクたいけんひろば

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

## 10月21日(土) しげちゃんちとのハロウィン交流

日時 10月21日(土) 10時～11時30分 場所 正和児童館 参加費 500円

対象 小・中学生とその保護者 申込 事前申込制

内容 まっすーと、まるごと楽しむ人!この指と一まれ!!

講師 認定こども園 宿毛幼稚園 まっすー

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)

LINEでの  
申し込みも  
受け付けます。



## 10月21日(土) しげちゃんち ～障害のある子どもと その家族みんなで楽しもう～

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

日時 10月21日(土) 10時～11時30分

場所 正和児童館

参加費 子ども1人 200円

内容 まるごと楽しむ!ハッピーハロウィン  
ウィズ まっすー

「宿毛!! ワクワクたいけんひろば」の参加者と交流します。懐かしい顔・はじめましての顔・知ってる人・知らなかった人・小さいお友だち・大きいお友だち色々な人と同じ時間を楽しく過ごせたらどんなにステキでしょう。

講師 認定こども園 宿毛幼稚園 まっすー

対象 18歳未満の障害のある子どもや  
そのきょうだい児・保護者

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)

## 11月11日(土) お魚料理教室

魚食推進事業の一環として、宿毛湾の魚を使った料理教室を開催します。午前中に調理し、昼食としてみんなで試食します。余った魚料理はお持ち帰りいただけます。魚のさばき方、調理のコツを一緒に学んでみませんか。

日時 11月11日(土) 10時～13時  
(受付9時45分～)

場所 宿毛文教センター2階 実習室

参加費 1,000円 対象 18歳以上

講師 ●魚のさばき方 堀尾鮮魚店  
●魚の調理 居酒屋八坂

定員 10名

※定員に達し次第、申し込みを締め切ります。

持参物 ●エプロン ●三角巾等

●持ち帰り用の保存容器(タッパー等)

申込 10月2日(月)～20日(金)

※マスク着用、手指消毒等のご協力をお願いします。

問 産業振興課 ☎ 62-1243

10

21(土)

ゆめ・スマイルイベント

焼きたてパンに  
トッピング♪～オリジナルパンを  
つくりませんか？～

パン作りの後、お気に入りの衣装に着替え「トリックオアトリート」と言いながら、お菓子をもらってまいります！

※仮装をしなくても参加できます。

**日時** 10月21日(土) 10時～12時

**場所** 宿毛まちのえき林邸

**参加費** 200円 **定員** 30名(先着) **予約** 必須

**持ち物** ●マスク ●お菓子を入れる袋 ●衣装

**主催** NPO 法人ゆめ・スマイル

**協賛** 菱田ベーカリー

**後援** 宿毛市

**問** ゆめ・スマイル ☎ 090-4780-5706

問い合わせ&  
申し込み▼



10

21(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・スマイルイベントの後、お弁当を販売します。

**日時** 10月21日(土) 12時～

**場所** みんなの ☺ おうち (中央1丁目1-30)

【10月のメニュー】

●栗入り炊き込みご飯 ●秋野菜のベーコン炒め

●酢豚風甘酢あんかけ ●サラダ

●シュークリーム ●みかん

※アレルギー対策はしていません。

**予約** 必須

**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

10

29(日)

ヒトハコマルシェ  
vol.4

宿毛まちのえき林邸にて「ヒトハコマルシェ vol.4」を開催します。当日は、キッチンカーによる出店や、多数の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。

**日時** 10月29日(日) 10時～16時

**場所** 宿毛まちのえき林邸

※駐車場は宿毛まちのえき林邸敷地内または宿毛文教センター駐車場、宿毛市交流複合施設さくらの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)

**問** 宿毛まちのえき林邸 ☎ 79-0563



出店者一覧



## 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

※10月31日(火)はお休み

**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

11

12(日)

男性限定

## 生涯骨太クッキング

「メタボ予防からフレイル予防への切り替えを」をテーマに、壮年期・中年期の皆さんはメタボ予防で元気に！高齢期の皆さんはフレイル予防でもっと元気に！健康的でおいしい食事を食改さんと一緒に作ってみませんか？

**日時** 11月12日(日) 10時～12時 **場所** 宿毛文教センター2階 実習室

**参加費** 無料 **申込** 必須 **対象** 宿毛市在住の25歳以上の男性 **定員** 10名(先着順)

**持参物** ●エプロン ●マスク ●三角巾 **締切** 10月27日(金)

※アレルギーをお持ちの方はご相談ください。

**問** 健康推進課 ☎ 62-1235



## 「高知で恋しよ!! マッチング」出張登録閲覧会 in 宿毛市

1対1の出会いをサポートする、県の会員制お引き合わせシステム「高知で恋しよ!! マッチング」の出張登録閲覧会を宿毛市で開催します。普段は県内3カ所（高知市、四万十市、安芸市）に設けられた「こうち出会いサポートセンター」でしか、会員登録、お相手のプロフィール閲覧、お引き合わせの申し込みを受け付けていません。宿毛市で開催されるこの機会をぜひご利用ください。



**日時** 10月12日（木）15時～20時

**場所** 宿毛文教センター2階 視聴覚室

- 必要書類**
- ①本籍地の市町村長が発行する独身証明書または戸籍抄本（発行日から3カ月以内）
  - ②健康保険証
  - ③写真付きの身分証（マイナンバーカード、運転免許証等）
  - ④①～③のコピー各1部
  - ⑤プロフィール用写真1枚（3カ月以内に撮影した本人のみが写っているもの。上半身L判程度の大きさ）

**予約** 必須

**申込** こうち出会いサポートセンター（☎088-821-8081）に電話  
（日・月：10時～17時、火～木：13時～20時、金・土・祝日：休み）

**申込期限** 10月10日（火）

**登録料** 10,000円（2年間有効）

※宿毛市に住民票がある方は、入会登録料の補助制度があります。

- 補助額**
- マッチングに初めて登録をする方：10,000円（全額補助）
  - マッチングに再登録をする方：5,000円（半額補助）

※過去にこの補助金を受けた方は除きます。

※入会登録料の補助制度について、詳しくは、企画課（☎62-1256）にお問い合わせください。

**問** こうち出会いサポートセンター ☎088-821-8081

## 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。

### 10月 休日窓口

**開設日** 14日（土）

**時間** 10時～16時

### 10月 夜間窓口

**開設日** 12日（木）・26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。



## 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)

### ●給食が教えてくれたこと



松丸 奨 著  
くもん出版

給食が大嫌いだった少年時代、全国学校給食甲子園で優勝、給食の向こうに見えた世界…。「最高においしい」給食を目指して、さまざまな壁に直面しながらも挑戦を続ける栄養士が、自身の仕事内容や半生を綴る。

### ●りょうごのおばけずかん

斉藤 洋 作 / 宮本 えつよし 絵  
講談社

### ●トットちゃんの15つぶのだいず

黒柳 徹子 原案 / 柏葉 幸子 文 / 松本 春野 絵  
講談社

### ●サクラサク、サクラチル



辻堂 ゆめ 著  
双葉社

両親の熱烈な期待に応え勉強漬けの日々を送る染野高志は、クラスメートの少女・星から「虐待」だと指摘される。星も親からネグレクトを受けていた。共鳴した2人は<復讐計画>を始動させ…。『小説推理』連載に加筆・訂正。

### ●あなたのクセ毛を魅力に変える方法

Curly Girl Rin 著 / Hiro 監修  
青春出版社

### ●認知症の人の「かたくなな気持ち」が驚くほどすーっと穏やかになる接し方

藤原 るか 著 / 坂本 孝輔 著  
すばる舎

## 地域防災研修会

問 宿毛消防署 ☎ 63-3111 (代表)

☎ 63-3300 (火災・災害用)

南海トラフ地震等の大規模災害に対して、講義や実技を通して防災に関する知識・技術を学ぶことを目的として、地域住民や防災組織等を対象に「地域防災研修会」を開催します。

日時 11月19日(日) 13時～17時(受付:12時30分～)

場所 宿毛市総合運動公園 ※武道場内にて受付を行います。

#### 研修内容



重量物撤去方法



初期消火



感染対策・応急手当



搜索・救助活動

参加費 無料 定員 60名 申込期限 10月30日(月) 申込先 宿毛消防署 (☎ 63-3111)

※動きやすく汚れてもいい服装でお越しください。 ※ヘルメット・ゴーグル・軍手は貸し出しします。

※天候によっては低温になる場合がありますので、防寒対策をお願いします。

## 防災イベント

問 宿毛商工会議所商業部会 飲食店分科会 ☎ 63-3123

津波防災の日に併せて、旧武道館跡地にある三浦公園津波避難タワーで防災イベントを開催します。

当日は防災食(アルファ化米)の調理・試食体験や、避難タワーに設置されている隔壁パネルを割る体験および消火器訓練、消防車・救急車の展示などを行います。また、健康測定やお菓子・もち投げなど様々な催しのほか、焼きそばやフライドポテト等の出店(荒天時除く)もありますので、ぜひご参加ください。

日時 11月5日(日) 9時の県下一斉避難訓練に引き続いて開催

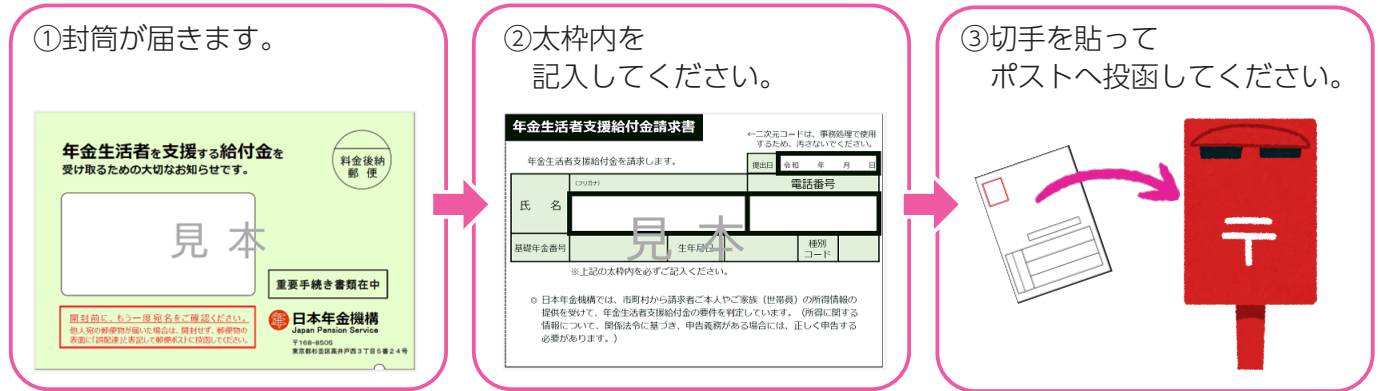
場所 三浦公園津波避難タワー

※雨天決行 ※荒天の場合は宿毛小学校体育館で開催します。

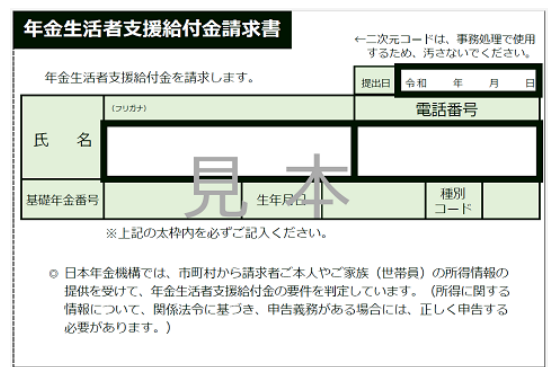
# 年金生活者支援給付金の請求書の提出 問 幡多年金事務所 ☎ 0880-34-1616 (自動音声案内)

基礎年金を受給されている方で、令和4年分の所得額が低下したこと等により、**新たに年金生活者支援給付金を受け取ることができる方**へ、請求書(はがき型)を順次お送りしています。

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



## 送付物



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

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

## 成年後見人等に選任されている方の手続き方法

年金生活者支援給付金を請求する方の代わりに、成年後見人等に選任されている方が、簡易な請求書(はがき型)の提出等を行う場合の手続き方法は次のとおりです。

- 請求書面の「氏名」欄には、「年金受給者の氏名」をご記入ください。
- 請求書面の「電話番号」欄には、「成年後見人等の電話番号」をご記入ください。
- 宛名面の「差出人」欄には、「成年後見人等の住所」、「成年後見人等の氏名」をご記入ください。
- 「差出人」欄の氏名は、成年後見人等であることを記入してください。(例:「成年後見人 ○○ ○○」)

## 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)

<b>日時</b>	10月17日(火) 9時30分～12時、13時～15時	<b>必要なもの</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 年金手帳や基礎年金番号通知書または年金証書</li> <li>● 年金の手続きであれば送られてきた書類一式</li> <li>● 本人確認ができるもの</li> <li>● マイナンバーが分かるもの</li> </ul>
<b>場所</b>	宿毛市役所 <b>受付</b> 市民課年金係	<b>代理人の場合</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 委任状</li> <li>● 代理人の本人確認ができるもの</li> </ul>
<b>予約</b>	幡多年金事務所へ <b>直接予約のお電話</b> をしてください。		※詳細については、ご予約の際にお尋ねください。



## どうやって使うの?

病院や薬局の受付等に設置されているカードリーダーにマイナンバーカードを置き、顔認証もしくは暗証番号（4桁）の入力により、本人確認と医療保険の資格確認を行います。  
※自動受付なので人との接触が最小限ですみます。

## どんないいことがあるの?

- 本人が同意をすれば、特定健診情報や診療情報、薬剤情報が医師や薬剤師と共有でき、過去のデータに基づく、最適な医療が受けられます。また、こうした情報はマイナポータルでいつでも確認することができ、自身の健康管理に役立ちます。
- 本人が同意をすれば、限度額適用認定証がなくても高額療養費制度における限度額を超える医療費の支払いがなくなります。限度額適用認定証の申請手続きが不要になることで、皆さんの負担が軽くなります。
- 就職や転職、引っ越しなどで医療保険が変わっても、新しい保険証の発行を待たずにマイナンバーカードを健康保険証としてずっと使うことができます。

## ご注意を!

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

## どうやって申し込むの?

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



## マイナンバーは使いません!

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



## どこの病院・薬局で利用できるの?

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



## 令和6年秋以降は健康保険証とマイナンバーカードが一体化される予定です!

令和6年秋以降、新規の健康保険証は発行せず、その時点でお手元にある有効な保険証は、最長一年間（令和7年秋より前に切れる場合はその有効期限まで）使用することができる予定です。

令和6年秋以降、マイナンバーカードを紛失・更新中の方やお手元にカードがない方等も引き続き一定の窓口負担で医療が受けられるよう、「資格確認書」が無償で交付される予定です。

休日市税納付窓口開設日			
月	日	場所	開設時間
10	22(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	市県民税 3期	10/31(火)
	国民健康保険税 4期	
	介護保険料 4期	
	後期高齢者医療保険料 4期	

高知けいば パルス宿毛	10月	1・7・8・14・15・21・22・28・29
	11月	4・5・11・12・18・19・25・26

納付は **口座振替・コンビニ納付** が便利

## 子どものスキンケア研修会

問 健康推進課 ☎ 62-1235

子どもの皮膚は大人と比べて薄く傷つきやすく、皮脂の分泌が未熟なため「カサカサお肌」になりやすいのが特徴です。新生児期からのスキンケアは、アトピー性皮膚炎や食物アレルギーの予防になると言われています。スキンケアで「しっとり・すべすべお肌」を保ち、皮膚トラブルやアレルギーを予防しましょう。

### スキンケアとは

- 汗、汚れ、細菌などを取り除いて皮膚を清潔に保つこと。
- 弱酸性・無添加など刺激の少ない石鹸を選び、よく泡立て、やさしく洗います。
- 洗い終わったら、しっかりすすぎましょう。
- 水分を拭き取る際は、皮膚をこすらないようタオルをやさしく押し当てます。
- 保湿剤を塗って乾燥を防いでバリア機能を強くすること。
- お風呂あがり、着替えの時など、保湿剤を顔も含め身体全体に毎日塗りましょう。
- 塗る量はしっとりするくらいが目安です。

### 保湿剤を選ぶポイント

- お肌にあうものを選びましょう。
- 夏はさっぱりタイプ、冬はしっとりタイプなど季節によって保湿剤の種類を変えてもよいです。

日時 10月28日(土) 9時30分～10時30分 場所 宿毛文教センター2階 会議室1

講師 大井田病院 小児科医 矢野 哲也 先生 申込締切 10月27日(金) 17時15分

## 子どもの栄養相談会

問 健康推進課 ☎ 62-1235

スキンケア研修会の後、子どもの栄養相談会を開催します。「野菜を食べない」「あまり噛んでいない」「これって、偏食？」など、食事についての困りごと、子どもの食事について気になることをご相談ください。

日時 10月28日(土) 10時45分～ 場所 宿毛文教センター2階 会議室1

申込締切 10月27日(金) 17時15分

学校給食センターと小児科のある医療機関の栄養士が参加予定です。



## 第65回 幡多ふれあい医療公開講座

問 高知県立幡多けんみん病院 ☎ 66-2222

日時 10月29日(日) 13時30分～15時30分(開場13時) 場所 宿毛文教センター

参加費 無料 申込 不要

※高知家健康パスポート事業対象講座

### 講演1

演題 元気に食べ続けるために ～低栄養とがん予防・治療中の食事の工夫～

講師 高知県立幡多けんみん病院 管理栄養士 井上 那奈 さん

### 講演2

調整中

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

## 10月は『里親月間』

問 里親家庭サポートセンター結いの実 ☎ 088-872-1012  
✉ info@satooya-yuinomi.jp

高知県では、約350人の子どもたちがさまざまな事情により家族と離れ、施設や里親家庭で生活しています。「里親制度」は、さまざまな事情で家族と離れて暮らす子どもを、自分の家庭に迎え入れ、温かい愛情と正しい理解を持って養育する、児童福祉法に基づく「子どもの福祉」のための制度です。里親になりたいとお考えの方、興味がある方は、結いの実までお問い合わせください。



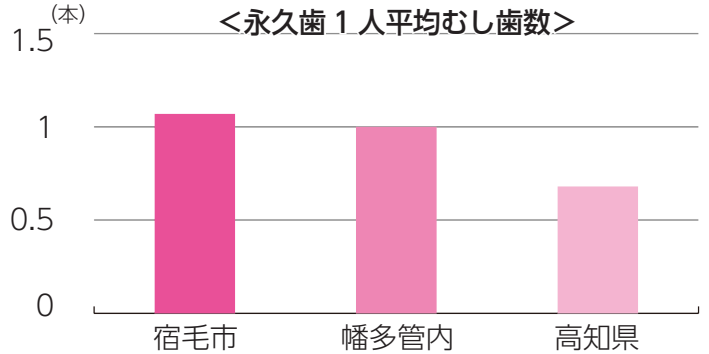
結いの実 HP



## 自分の歯は自分で守る！【むし歯予防】

問 健康推進課 ☎ 62-1235

宿毛市の中学1年生（令和2年度）の永久歯1人平均むし歯数は1.07本で、幡多管内や高知県と比べて、むし歯が多いという結果が出ています。



歯を失う原因の第2位はむし歯です。歯を失うと、食べ物がかみにくくなる、歯並びが悪くなる、今まで通りしゃべることが難しくなるなど、日常生活に影響が出てきます。また、スポーツをしている方は、歯のトラブルがあるとパフォーマンスが落ちるといわれています。健康な歯を保つ習慣は子どもの頃から身につけておくことが大切です。

むし歯予防のためには、毎日の歯みがきと、定期的な歯科受診による検診やフッ素塗布が効果的です。小・中・高校生は、学校で歯科健診を受けることができるので、むし歯があると分かったら、早めに歯科受診をしましょう！

## 後期高齢者医療の歯科健診

問 市民課 ☎ 62-1233

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

皆さんのお口の健康状態を知る良い機会となりますので、後期高齢者の特性に合わせた歯科健診を受診しましょう。

なお、健診結果は、保健指導などに活用しますので、ご了承ください。

**対象者** 高知県後期高齢者医療に加入している方

※次に該当される方は対象外です。

- 6カ月以上継続して入院している方
- 介護施設等に入所中の方

**受診期間** 10月1日（日）～令和6年2月29日（木）

**受診券** 次の条件に当てはまる方には、事前に受診券を送付します。

- 昭和22年4月1日～昭和23年3月31日生まれの方
- 令和4年度に後期高齢者歯科健診を受診した方

**受診方法** ① 郵送で「受診券」、「問診票」、「実施機関一覧表」が届きます。

② 「実施機関一覧表」に記載されている歯科医療機関に連絡し、健診の予約をしてください。

③ 健診当日は、次の物を持っていきましょう。

- 被保険者証
- 受診券
- 問診票
- 入れ歯（持っている場合）
- お薬手帳

※お手元に受診券が「ない」場合 → **市民課にお申し込みください。**

**自己負担** 無料（年1回）

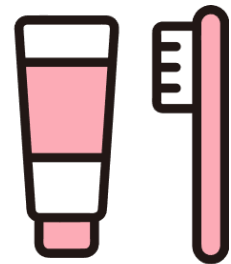
※治療が必要な場合の治療費は、自己負担となります。

※2回目以降は、自己負担となりますのでご注意ください。

- 健診内容**
- 歯の状態
  - 咬合（かみ合わせ）の状態
  - 咀嚼機能（かむ力）
  - 舌・口唇機能（うがいができるか等）
  - 嚥下機能（だ液の飲み込みテスト等）
  - 口腔乾燥
  - 粘膜の異常
  - 口腔衛生状況
  - 歯周組織の状況
  - 問診

**実施機関** 受診券と同封の「実施機関一覧表」に記載されている登録歯科医療機関

**健診結果** 健診当日、受診した歯科医院で結果説明が行われます。



## 「低栄養」とは？

- ① BMI \*が 18.5 未満
- \* BMI とは 体重 (kg) ÷ 身長 (m) <sup>2</sup>
- ② 6 カ月間で 2 ~ 3 kg 以上の体重減少がある

## 「低栄養」になったらどうなる？

「低栄養」になると、筋力の低下による転倒や、外出の困難さからの閉じこもりなど、要介護状態となるリスクが高くなります。

## 「低栄養」の原因は？

「低栄養」は、病気のほかに、「かむ力」などのお口の機能の低下により起こります。

## お口の機能低下を予防し、「よくかんで食べる」ための 4 つのポイント

### ①かみごたえのある食材を選ぶ

かみごたえのある食材（例えば、白米よりも玄米、ひき肉よりもかたまり肉、生野菜、ごぼう・しいたけなどの繊維質なもの）や、異なる食感の食材（例えば、ちくわとレンコンなど）を使うことで、「かむ力」と「かむ回数」がアップします。

### ②大きく切る

食材を大きく切ることで、「かむ回数」が増えていきます。

### ③加熱時間を短くする

食感を残すために、食材の加熱時間を短くする工夫もしてみましょう。

### ④水分を少なくする

水分を少なくすることでかみごたえが高まりますので、煮物ばかりではなく、焼く、揚げるなどの調理も大切です。

いつまでも元気で生き生きと生活し、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。

「高知の食材を使った低栄養予防レシピ」は、高知県が関係機関および関係団体の協力のもと作成したもので、「たんぱく質」の摂取や「エネルギー」の補給を目的とした 1 食あたりの栄養量を設定し、栄養バランスを整えた献立を掲載しています。



高知県 HP



「高知の食材を使った低栄養予防レシピ」

検索

<https://www.pref.kochi.lg.jp/soshiki/131601/2023011900105.html>



## 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



# 献血バスがやってきます

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が生じる場合もありますが、ご理解、ご協力をお願いします。

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。

月 日	実施場所	受付時間
11月7日(火)	高知県立幡多けんみん病院	13:00 ~ 17:30
11月8日(水)	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。

# 禁煙について考えてみませんか？

問 健康推進課 ☎ 62-1235

禁煙は一般的には難しいものですが、ニコチンのもつ依存性が原因です。また、年間 11 万人以上が喫煙関連の疾病で死亡しているほど、たばこは健康への害が多いです。今回はその一部を紹介します。

## 病気のリスクが高まる

喫煙をすることでリスクが高くなる病気はイラストの通りです。また、喫煙者は、非喫煙者に比べてうつ病になる確率が約 3 倍高くなります。

## 寿命が縮む

喫煙者は非喫煙者に比べて、寿命が約 10 年短いです。

## しわが増え、体が重くなる

たばこが血液循環の働きを妨げ、細胞の再生ができなくなるため、顔だけでなく体中のしわが増え、老化が加速します。また、肩こりやだるさを感じやすくなり、疲労が回復しづらくなります。

## ムダ毛が増加する

たばこは男性ホルモンを増加させるため、ムダ毛が増加し、特に鼻毛が長くなったり、太くなるが多くなります。

## 喫煙がリスクを高める主な病気

### がん

- 肺 ● 口腔・咽頭
- 喉頭 ● 食道
- 鼻腔・副鼻腔
- 胃 ● 肝臓
- 膀胱 ● 子宮頸部

### その他の病気

- 2 型糖尿病
- 歯周病



### 循環器の病気

- 虚血性心疾患
- 脳卒中
- 腹部大動脈瘤
- など

### 呼吸器の病気

- 慢性閉塞性肺疾患 (COPD)
- 呼吸機能低下
- など

## 身近な人も病気にかかりやすくなる

喫煙者が吸っている煙だけではなく、たばこから立ち昇る煙や喫煙者が吐き出す煙にも、有害物質が含まれており、喫煙しなくてもたばこの煙やおいさを吸うこと（受動喫煙）で健康への影響があります。

## 保険適用される禁煙治療

禁煙が難しいのは意志が弱いからではなく、ニコチン依存症だからです。自力で禁煙するのは難しく、5～8%しか成功しないと言われおり、医療機関での禁煙治療を受けることが、禁煙成功への近道です。



一般社団法人  
日本禁煙学会 HP

「高知県内 禁煙外来」 **検索**

# 健康フェス 2023

問 健康推進課 ☎ 62-1235

正しいウォーキング方法を身に付け、ご自分の健康チェックができるイベントです。

運動習慣は、生活習慣病（高血圧症、脂質異常症、糖尿病など）の予防にとっても有効です。この機会に、カロリー消費アップ・美姿勢を身に付ける等、効果的な運動を取り入れませんか。

**日時** 10月29日（日）9時30分～11時（受付：9時～9時30分） **場所** 和田体育館

**内容** ●正しいウォーキング方法の講習 ●松田川河川敷のウォーキング  
●健康的な生活に関する講話 ●健康チェック（血液サラサラ度測定・体組成診断）

**講師** 健康運動指導士 仙頭 文香 さん

**持ち物** 水分補給できるもの **服装** 動きやすい靴・服装

※高知家健康パスポート ヘルシーポイントを付与します。



## お誕生おめでとう (令和5年8月受付分)

住所	赤ちゃん	保護者
貝塚	増田 たいが	孝史
宿毛	濃田 しゅうと	剛瑠
中央6丁目	濃田 きよと	統生
港南台1丁目	荒木 みお	俊慶

## ご冥福をお祈りします (令和5年8月受付分)

住所	氏名	享年
平田町戸内	濱田 正文	73
中央2丁目	三木 安積	96
中央7丁目	和井 玉恵	104
中央3丁目	柴岡 妙子	96
西町1丁目	稲田 正人	75
池島	伊藤 すゑ子	88

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）

# インフルエンザ定期予防接種開始

問 健康推進課 ☎ 62-1235

10月からインフルエンザ定期予防接種が始まりました。対象者や実施期間等は次のとおりです。

**対象者** 宿毛市に住民登録をしている方で、次のいずれかに該当する方

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

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

**接種費用** 自己負担1,100円 (生活保護世帯の方は無料)

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

**接種回数** 実施期間中1回のみ ※2回目を接種した場合は、全額自己負担になります。

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

※事前に医療機関にご相談ください。

**予診票** 各医療機関に設置しています。



## 注意事項

- 医師から十分な説明を受け、その効果や副反応などについて十分理解したうえで接種を受けてください。
- インフルエンザワクチンは、新型コロナウイルスワクチンと同時接種することも可能です。

# 精神保健講演会

問 健康推進課 ☎ 62-1235  
高知県精神保健福祉協会 ☎ 088-823-9669

## こころをつなごう in 宿毛 「ともに生きる明日をめざして」

地域精神保健福祉に従事する職員や精神障害者本人、家族や精神保健に関心がある方を対象に、講演会「こころをつなごう in 宿毛『ともに生きる明日をめざして』」を開催します。

愛南町の御荘診療所 所長 長野 敏宏 医師による講演の他、「地域でのネットワークづくり」と題した県内の取り組みについての講演等を行います。

**日程** 10月27日(金) **場所** 宿毛文教センター1階 多目的ホール **参加費** 無料

### スケジュール

### 講師紹介

- 13:00 受付開始  
13:35 講演① 「地域でのネットワークづくり」  
**講師** 高知県精神保健福祉協会に集う仲間たち  
14:20 お楽しみライブ  
15:00 講演② 「精神保健福祉のこれから」(仮称)  
**講師** 公益財団法人正光会 御荘診療所所長 長野 敏宏 医師  
16:30 終了

御荘診療所 所長 長野 敏宏 医師  
1994年 愛媛大学医学部卒業  
1996年 愛媛県南宇和郡 公益財団法人正光会御荘病院赴任  
2004年 同院院長就任  
2016年 病床閉鎖し御荘診療所へ移行  
長野医師は、患者さんが地域で暮らしていけることを目指して、障害がある人もない人も暮らす共生社会への取り組みを行っています。

**主催** 高知県精神保健福祉協会

**共催** 宿毛市

## 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
- 高知県立精神保健福祉センター ☎ 088-821-4966
- 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
- お酒の悩みごと相談 幡多断酒会 大江 拓 ☎ 090-1173-4672

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
7 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
2 木	宿毛市総合社会福祉センター	9:30 ~ 11:30
	和田集会所	

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
21 火	宿毛市総合運動公園(武道場)	予約制(午前のみ)	予約制

肺がん検診および結核検診

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

各種検診の結果

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

検診	実施日
肺がんおよび結核検診	8月10日(木)
胃がん検診	7月1日(土)
大腸がん検診	8月10日(木) 回収分
前立腺がん検診	8月30日(水)
乳がん検診	7月15日(土)
子宮頸がん検診	7月14日(金)

子宮頸がんおよび乳がん検診

日	場所	受付時間
11 土	幡多健診センター	予約制

休日当番医(救急患者のみ)

月	日	医療機関	電話番号
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

月	日	医療機関	電話番号
11	3	大井田病院	☎ 63-2101
	5	田村内科クリニック	☎ 63-1668
	12	幡多けんみん病院	☎ 66-2222
	19	聖ヶ丘病院	☎ 63-2146
	23	川村内科クリニック	☎ 66-2911
	26	筒井病院	☎ 66-0013

※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

※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

指定水道業者当番店

月	日	業者名	電話番号
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	幡多道路建設(株)	☎ 65-8681
	30 ~ 31	有田建設(株)	☎ 63-5226

月	日	業者名	電話番号
11	1 ~ 5	有田建設(株)	☎ 63-5226
	6 ~ 12	(有)水道屋かきもと	☎ 65-5011
	13 ~ 19	(有)アクア・サワダ	☎ 63-2541
	20 ~ 26	(有)上岡水道工事	☎ 66-0643
	27 ~ 30	関西水道工事店	☎ 65-5840

広報すくものコーナー「すくすくもっと」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

# イベントツクール 本番開催!

多世代で交流しながらイベントを作り上げる全5回の企画。

参加者みんなが一から作り上げたイベントを10月29日(日)に開催します。

どのイベントもご自由に参加いただけます。皆さんぜひお越しください。

**日時** 10月29日(日) 9時～16時 ※イベントによって時間や参加費用が異なります。

**会場** 宿毛まちのえき林邸 (または宿毛文教センター)

## -イベント1-

木の実や貝でつくる写真たてワーク  
ショップとスマホで撮った大谷山展

「宿毛の魅力を知らないみんなに伝えたい」  
今までスマホで撮りためた、宿毛の魅力  
をご紹介します。宿毛の松ぼっくりや貝殻  
を使って遊ぶ体験もあります。



## -イベント2-

おとな女子の「自分だけの時間」  
ブースをオープン!

フラッと立ち寄り、自由な時間を過  
ごすスペースを作ります。お一人様時  
間を大切にしたり、友達とお喋りの場  
所にも。



## -イベント3-

### SUKUMO ハロウィン

学生から大人向けのハロウィンイベントを宿毛で開催!  
自由な服装やコスプレで年に一度のハロウィンを楽しもう。  
フォトスポット、仮装コンテスト(有料)、更衣室もあり  
ます。子どもや家族での参加也大歓迎です。



イベントの詳細はこちら



問 宿毛まちのえき林邸 ☎ 79-0563

## 昭和レトロとなつかしの宿毛フォトコンテスト ～宿毛あんていく写真展Ⅱ～

今年も、宿毛の懐かしい写真を対象としたフォトコンテスト「宿毛あんていく写真展Ⅱ」を開催  
します。昭和の少し前の宿毛の風景や、生活の様子、お祭りの様子やスナップ写真など、レトロな  
写真であればなんでも応募できます。また、今回は沖の島、鶴来島の写真も募集中です。

古いアルバムや、押し入れの中にあるレトロで懐かしい宿毛の写真をお待ちしています。

**テーマ** 次の世代に伝えたい少し昔の懐かしい宿毛の写真

例 ●昭和の風景や街並み ●お祭りの様子 ●島の写真 など

**応募期限** 11月19日(日)

**表彰** ●最優秀1点 ●優秀1点 ●入選5点程度

**展示期間** 12月10日(日)から2週間程度

**展示場所** 宿毛まちのえき林邸および片島定期船事務所に展示予定

**応募方法** 宿毛市観光協会(〒788-0010 宿毛市駅前町1-703)  
に郵送または持参

**必要書類** 応募票

※応募票は宿毛市観光協会HPに掲載しています。  **応募票**



問 一般社団法人 宿毛市観光協会 ☎ 63-0801

# 10月の行事予定

日	曜	行事名	時間	場所	問い合わせ先
1	日	JFLリーグ戦(第23節) 高知ユニテッドSC -レイラック滋賀	13:00	宿毛市総合運動公園	生涯学習課 ☎ 62-1245
		幡多地区中学校新人野球大会	9:00	宿毛市野球場	西部教育事務所 ☎ 0880-35-5981
4	水	宿毛市・大月町小学校陸上記録会	8:50	宿毛市総合運動公園	学校教育課 ☎ 62-1246
		無料人権相談	10:00	宿毛文教センター	人権推進課 ☎ 62-1258
6	金	第59回 宿毛市美術展覧会(～10日)	9:00	宿毛文教センター	中央公民館 ☎ 63-2618
7	土	子ども将棋教室	9:00	宿毛文教センター	中央公民館 ☎ 63-2618
		宿毛まつり少年剣道大会	9:00	宿毛市総合運動公園	宿毛市剣道連盟(押川) ☎ 090-1172-8750
		第19回 宿毛市長杯ジュニアサッカー大会(～8日)	10:00	宿毛市総合運動公園	グリーンスポルトすくも(中川) ☎ 090-3461-4868
8	日	2023市民祭 宿毛まつり	11:00	海風公園	市民祭宿毛まつり実行委員会 ☎ 63-3484
		宿毛まつり 第48回 宿毛市相撲大会	10:00	和田体育館	生涯学習課 ☎ 62-1245
9	月	宿毛まつりグラウンドゴルフ大会	9:00	宿毛市総合運動公園	総合運動公園 ☎ 66-1467
10	火	ふれあい保育	9:30	市内各保育園	市内各保育園
		地域懇談会	18:30	小筑紫基幹集落センター	企画課 ☎ 62-1255
11	水	地域懇談会	18:30	宿毛市総合社会福祉センター	企画課 ☎ 62-1255
12	木	「高知で恋しょ!!マッチング」 出張登録閲覧会 in 宿毛市	15:00	宿毛文教センター	こうち出会いサポートセンター ☎ 088-821-8081
		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
		地域懇談会	18:30	橋上中学校	企画課 ☎ 62-1255
13	金	四万十市・三原村小学校陸上記録会	9:30	宿毛市総合運動公園	総合運動公園 ☎ 66-1467
14	土	すくもグラベルまんぶくライド	10:00	宿毛市総合運動公園	生涯学習課 ☎ 62-1245
		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
15	日	西日本大会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
16	月	合同窓口公売会「the Seller vol.4」(～20日)	8:30	市役所	こうちこばいぷろじえくと R5運営事務局 ☎ 0880-64-1301
		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
		地域懇談会	18:30	宿毛文教センター	企画課 ☎ 62-1255
17	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)
		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
18	水	地域懇談会	18:30	東中学校	企画課 ☎ 62-1255
19	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
		地域懇談会	17:00	沖の島開発総合センター	企画課 ☎ 62-1255
20	金	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
		第28回 宿毛市オールドパワー文化展(作品展～22日)	9:00	宿毛文教センター	中央公民館 ☎ 63-2618
		地域懇談会	9:00	鵜来島離島センター	企画課 ☎ 62-1255
21	土	第33回 幡多地区中学校女子駅伝大会 第64回 幡多地区中学校男子駅伝大会	8:00	宿毛市総合運動公園	西部教育事務所 ☎ 0880-35-5981
		少年少女レスリングパラダイスカップ(～22日)	9:00	宿毛市総合運動公園	総合運動公園 ☎ 66-1467
		パンとイロイロフェス vol.1	10:00	宿毛まちのえき林邸 宿毛文教センター	宿毛まちのえき林邸 ☎ 79-0622
		宿毛!!ワクワクたいけんひろば しげちゃんちとのハウイン交流	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～	10:00	正和児童館	手代岡児童館 ☎ 66-0756
		ゆめ・スマイル イベント「焼きたてパンにトッピング ～オリジナルパンをつくりませんか?～」	10:00	宿毛まちのえき林邸	ゆめ・スマイル ☎ 090-4780-5706
		こども食堂 ゆめ	12:00	みんなの会 おうち	こども食堂ゆめ ☎ 090-5146-7529
22	日	宿毛の歴史講座4 散策「岩村3兄弟」	13:30	宿毛歴史館	宿毛歴史館 ☎ 63-5496
		高松宮賜杯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 ☎ 65-5354
		実年ソフトボール幡多大会	9:00	宿毛市総合運動公園	総合運動公園 ☎ 66-1467
		休日市税納付窓口開設日	9:00	税務課	税務課 ☎ 62-1239
23	月	第28回 宿毛市オールドパワー文化展・女のまつり	13:00	宿毛文教センター	中央公民館 ☎ 63-2618
25	水	ふれあい保育(リトミック・散歩)	10:00	宿毛幼稚園	宿毛幼稚園 ☎ 63-2914
26	木	宿毛市老人クラブ連合会スポーツ大会	9:00	宿毛市総合運動公園	宿毛市社会福祉協議会 ☎ 65-7665
27	金	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
		ろうれんピック	9:00	宿毛市総合運動公園	高知県老人クラブ連合会 ☎ 088-844-9154
28	土	精神保健講演会 ところをつなごうin宿毛「ともに生きる明日をめざして」	13:00	宿毛文教センター	健康推進課 ☎ 62-1235 高知県精神保健福祉協会 ☎ 088-823-9669
		幡多地区小学生陸上競技大会 幡多地区陸上記録会	9:00	宿毛市総合運動公園	総合運動公園 ☎ 66-1467
		四国西南高校バレーボール大会	9:00	宿毛市総合運動公園	総合運動公園 ☎ 66-1467
		子どものスキンケア研修会	9:30	宿毛文教センター	健康推進課 ☎ 62-1235
		子どもの栄養相談会	10:45	宿毛文教センター	健康推進課 ☎ 62-1235
29	日	堀内佳 じっくり日和コンサート in 林邸	14:00	宿毛まちのえき林邸	堀内佳コンサート実行委員会 代表 松田五月 ☎ 090-5276-6458
		宿毛少年柔道錬成大会	9:00	宿毛市総合運動公園	総合運動公園 ☎ 66-1467
		イベントツクール	9:00	宿毛まちのえき林邸	宿毛まちのえき林邸 ☎ 79-0563
		健康フェス2023	9:30	和田体育館	健康推進課 ☎ 62-1235
30	月	第65回 幡多ふれあい医療公開講座	13:30	宿毛文教センター	高知県立幡多けんみん病院 ☎ 66-2222
30	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

10月、高知県の幡多エリアはイベントで盛り！みんなで〈チャレンジ オクトーバーフェストHATA!〉

# CHALLENGE

# OCTOBER FEST

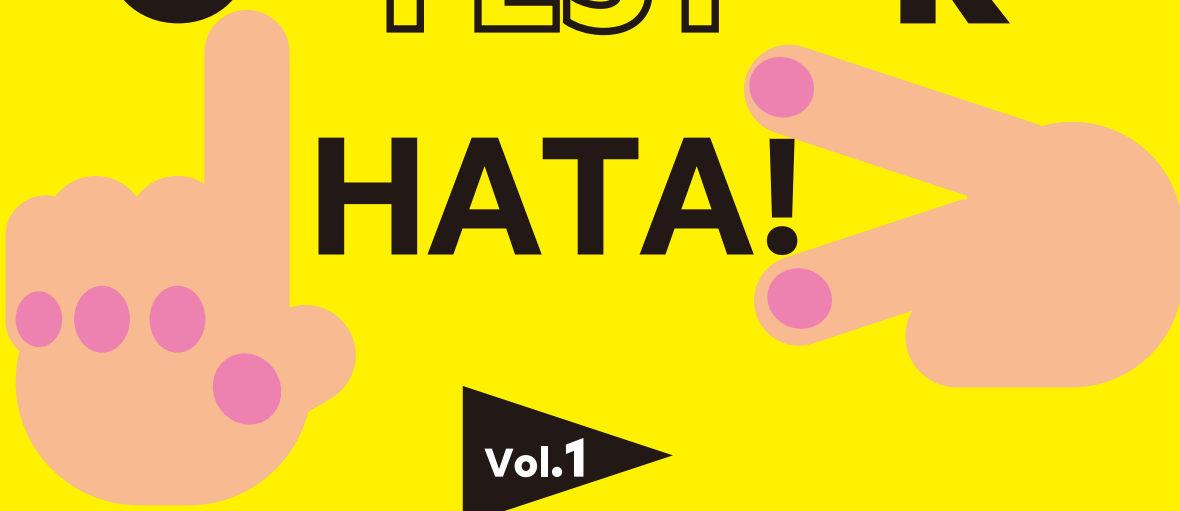
# HATA!

Vol.1

CHALLENGE OCTOBER FEST HATA! 2023



SUKUMO CITY SHIMANTO CITY KUROSHIO-CHO TOSASHIMIZU CITY  
MIHARA VILLAGE OTSUKI-CHO  
HATA KOCHI JAPAN



高知県幡多エリアで活動する人を応援したい！

そして、地域間のつながりを作るため高知県幡多エリアをさらに盛り上げよう！  
というメンバーがつながり、〈チャレンジオクトーバーフェストHATA!〉と名付け、  
10月開催の17イベントを掲載したチラシを作成しました！

幡多エリア各所で絶賛配布中！

編集：みんなでつくるまちづくり財団HATA!設立準備委員会



長崎 大阪 京都 鎌倉 & 幡多近郊の美味しいパンが大集結！  
こどもも大人もワクワク秋体験！

パン  
イロイロ  
フェス  
1  
VOL



おいしいよ！

PAN & IROIRO FEST 2023

2023.10.21 sat 10:00-16:00

場所 宿毛まちのえき林邸 & 宿毛文教センター中庭

パン&イロイロあります

- パンをテーマに創作された雑貨
- 宿毛小とコラボした地元ケンポロー豚パン登場
- 子供たちが描いた〈ゆめのパン〉の絵の展示
- さらに！音楽イベントや、他5つのイベントも開催！

さあ！

40人で  
話し合っ  
て考えた  
初めての  
フェスです

PAN  
&  
IROIRO  
FEST  
Since 2023

みんなでつくるまちづくり財団HATA!とは？ 幡多地域エリアにワクワクするまちの未来を切りひらくため、地域資源を活用した、みんなが主役のプロジェクトを立ち上げました。その名は〈みんなでつくるまちづくり財団HATA!〉通称HATA!モチーフは「幡多」と応援旗の「旗」。幡多に関わりを持つ市民や企業、行政が共に旗を掲げ、持続可能な幡多の未来に向けて支え合い応援し合うそんな意味が込められています。

みんなでつくるまちづくり財団HATA!設立準備委員会  
高知県宿毛市中央3-1-3 宿毛まちのえき林邸カフェ内 ☎ 0880-79-0622

Let's do it together !



追加イベントや、  
最新情報は  
HPで随時更新中！



HATA!

hata-machi.jp

人のうごき 人口 18,895(-33) 男 8,880(-16) 出生 6 転入 19  
(R5.9.1 現在) 世帯 9,877(-16) 女 10,015(-17) 死亡 31 転出 27



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 10月号

No.675

発行/宿毛市 編集/企画課  
令和5年10月1日発行

〒788-8686 高知県宿毛市希望ヶ丘1番地  
TEL:0880-62-1255 FAX:0880-62-1274

URL:https://www.city.sukumo.kochi.jp  
Mail:kkikaku@city.sukumo.lg.jp