



P3

令和5年度 宿毛市市政功労者・市政善行者表彰

P4

地域幸福度と宿毛IDに関するアンケート

11月11日(土)～12日(日)に開催した「寒蘭の里とさ宿毛展示大会」の寒蘭の写真です。

宿毛文教センター開館 30 周年 記念イベント



ライブラリーコンサート

問 坂本図書館 ☎ 63-2654

琴をメインにした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 令和6年1月6日(土) 14時～15時

※当日は館内で終日、BGMが流れます。

場所 坂本図書館

入場料 無料

出演者 笑来里(ほっこり)バンド



『宿毛市交流複合施設さくら』に出店してみませんか？

「宿毛市交流複合施設さくら」(旧市役所)では、街の賑わいを創出するため、事業者の方向けに店舗等として、「多目的スペース」を1年間貸し出ししています。出店をご希望の方は商工観光課までお問い合わせください。

貸出場所 『宿毛市交流複合施設さくら』多目的スペース

※旧市役所の選挙管理委員会があった場所です。

募集期間 12月1日(金)～20日(水)

※応募者多数の場合は書類選考とします。

申請書類 商工観光課にて配布

提出方法 持参または郵送(締切日までに必着)

提出場所 〒788-8686 宿毛市希望ヶ丘1番地
宿毛市役所2階 商工観光課

選定結果 令和6年1月9日(火)に、決定者に速やかに通知します。

出店開始 令和6年4月より貸出予定

使用期間 原則1年間

※翌年の申込状況によっては2年目以降も継続してご利用いただけます。

使用料 最初の1年間は月額10,000円(光熱水費込み)

継続使用2年目は月額15,000円、継続使用3年目以降は月額20,000円とします。



問 商工観光課 ☎ 62-1242



令和5年度 宿毛市市政功労者・市政善行者表彰

問 企画課
☎ 62-1255

10月24日（火）に、宿毛市役所にて市政功労者・市政善行者表彰式を行い、中平市長が表彰者の功績をたたえ、表彰状と記念品を贈呈しました。今年度の市政功労者・市政善行者は次の方々です。

市政功労者

岡村 好知 様

奥奈路地区の副地区長を22年、地区長を10年務められ、橋上町地区長会の会長を4年、副会長を5年務められました。また、平成25年から地区長連合会の監事、平成28年から副会長、平成30年から会長を歴任されており、会長は5年4カ月の長きにわたり務められるなど、本市の自治行政の振興と発展に多大な貢献をされました。

濱田 陸紀 様

平成7年4月、宿毛市議会議員に初当選以来、令和5年4月までの7期28年にわたり在職し、宿毛市発展のために尽力されました。

その間、優れた識見と行動力を持ち副議長を2年務め、議長を補佐し、議会の公正かつ円滑な運営に尽力され、宿毛市の発展と住民福祉の向上に多大な貢献をされました。

山上 庄一 様

平成23年4月、宿毛市議会議員に初当選以来、令和5年4月までの3期12年にわたり在職し、宿毛市発展のために尽力されました。

その間、優れた識見と行動力を持ち副議長を2年務め、議長を補佐し、議会の公正かつ円滑な運営に尽力され、宿毛市の発展と住民福祉の向上に多大な貢献をされました。

篠田 猛 様

平成12年に高知県短詩型文学賞俳句部門を受賞され、令和元年からは高知県俳句連盟常任委員会の委員として活動されており、俳句の普及活動に多大な貢献をされました。

また、宿毛市文化協会では、50年前の発足当時から役員として、宿毛市の文化振興、発展に努められており、本市の文化の普及、振興に卓絶な貢献をされました。

岡崎 利久 様

平成19年4月、宿毛市議会議員に初当選以来、令和5年4月までの4期16年にわたり在職し、宿毛市発展のために尽力されました。

その間、優れた識見と行動力を持ち議長を4年、副議長を2年務め、議会の公正かつ円滑な運営に尽力され、宿毛市の発展と住民福祉の向上に多大な貢献をされました。



市政善行者

株式会社 日本投資事業団 様

地域産業振興および子どもの育成環境の整備への寄付金として、本市へ多額の金員のご寄付をいただきました。

タイム技研高知 株式会社 様

市政発展に資する事業への寄付金として、本市へ多額の金員のご寄付をいただきました。

伊賀 朗氏 様

平成5年の宿毛歴史館開館にあわせて、宿毛領主関連歴史資料を寄託。令和5年に寄託期間が満了したのに伴い、負担条件を伴わない形で全て寄贈いただきました。

一時多量ごみ

問 環境課 ☎ 62-1252

引越し等で一度に大量に排出されるごみは、市の収集能力やごみステーションの許容量を超えることが予測されるため、幡多クリーンセンター（☎ 0880-31-2600）へ事前に連絡のうえ、自己搬入してください。一時多量ごみとなる量をごみステーションに出した場合は収集を行いません。また、清掃公社への持ち込みも行えません。

【一時多量ごみとなる量】 ●普通ごみ：市の指定ごみ袋11袋以上 ●粗大ごみ：軽トラックの荷台半分以上



宿毛愛デ ミライへ。



宿毛市は、より便利な
市民サービスのため
マイナンバーカードの
バージョンアップをはじめます。

今後の宿毛市の施策立案の基礎資料とし、地域幸福度（Well-being）指標の活用を促進することを目的に、アンケート調査を実施します。皆様のご協力をお願いします。

また、令和6年2月より宿毛マイナンバーカードサービス「宿毛 ID」が始まります。マイナンバーカードに「宿毛 ID」を登録いただくことで、マイナンバーカード1枚で図書館や各種施設の利用が可能となり、便利にご利用いただけます。つきましては、「宿毛 ID」に関するアンケート調査にもご協力をお願いします。

アンケート名	内容
地域幸福度に関するアンケート調査	デジタル田園都市国家構想が目指す「心ゆたかな暮らし」（Well-Being）の主観的な現状をはかるために実施
「宿毛 ID」に関するアンケート調査	宿毛マイナンバーカードサービス「宿毛 ID」に対しての利用希望や期待感に関する状況をはかるために実施

回答方法 次の URL または二次元コードからご回答ください。

https://apply.e-tumo.jp/city-sukumo-kochi-u/offer/offerList_detail?tempSeq=8135



低所得の子育て世帯生活支援特別給付金

問 福祉事務所 ☎ 62-1240

申請はお済みですか？

対象者

A ひとり親世帯

①令和5年2月28日時点において児童扶養手当の対象となる児童の養育者であって、公的年金等を受給していることにより、令和5年3月分の児童扶養手当が支給されない方で、令和3年中の収入（公的年金含む）が児童扶養手当に係る支給制限限度額を下回る方

※児童扶養手当の認定を受けていない方でも、支給制限限度額を下回ると推測される場合は対象となります。

②平成17年4月2日以降に生まれた（障害がある場合は、申請時に20歳未満）児童の養育者であって、食費等の物価高騰の影響を受けて家計が急変し、収入が児童扶養手当受給者と同水準となる方

B その他の子育て世帯

平成17年4月2日（障害がある場合は平成15年4月2日）以降に生まれた児童の養育者であって、次のいずれかに該当する方

①住民税非課税世帯

②食費等の物価高騰の影響を受けて家計が急変し、収入が住民税非課税世帯と同水準となる方

支給額 児童1人あたり一律5万円

必要な物

- 本人確認書類（マイナンバーカード、運転免許証など）
- 申請者の通帳またはキャッシュカード
- 令和3年1月～12月の年金受給額がわかる年金決定通知書等（A①該当者のみ）
- 令和5年1月以降の収入が減少した月の給与明細や収入額がわかる書類（A②・B②該当者のみ）

※申請者の状況に応じて他の書類が必要となる場合があります。事前にご相談ください。

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

申請期限 令和6年2月29日（木）（土・日・祝日、12月29日～1月3日を除く）

支給時期 申請後順次

宿毛市農業公社 農業研修生募集

問 産業振興課 ☎ 62-1243

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

栽培品目 施設イチゴ

応募要件

- 研修終了後、独立自営就農をされる方
- 独立自営就農時、宿毛市内に住まれる方
- 農業に積極的に取り組む意欲のある方
- 原則18歳～45歳まで

※その他、諸々要件有

応募方法 産業振興課へ履歴書を提出 募集人数 2名 締切日 令和6年1月31日（水）



現地見学会

日時 令和6年1月3日（水）10時～

場所 ニノ宮

申込 要事前予約 申込期限 12月22日（金）

申込先 産業振興課 農業振興係 ☎ 62-1243

研修

開始日 令和6年4月1日（月）

※状況によって時期が変更になる可能性があります。

期間 概ね1年間～2年間

補助制度

対象制度 新規就農育成総合対策事業（準備型）他 助成額 年額180万円以内

※今年度の補助制度であるため、次年度以降変更になる可能性があります。

第28回宿毛市オールドパワー文化展・女のまつりが開催されました



10月20日(金)～22日(日)の3日間、60歳以上の芸術愛好家による工芸、日本画・洋画等、書道、写真、俳句・短歌・川柳等の5部門、92点の出品作品を多くの皆さんに鑑賞していただきました。

最終日の「女のまつり(芸能発表会)」も、元気いっぱい出演者のパフォーマンスに観覧者も盛り上がり、楽しいひと時を過ごしました。

宿毛市老人クラブ連合会を中心に、今後も関係機関が協力しながら前向きに取り組んでまいります。

問 中央公民館 ☎ 63-2618

第35期 宿毛市囲碁・将棋名人戦

問 中央公民館 ☎ 63-2618

新春の囲碁・将棋大会を開催します。ご家族そろってお気軽にご参加ください。

場所 宿毛文教センター1階 多目的ホール

囲碁の部

日時 令和6年1月7日(日)

●一般部門 8時～

※子ども部門は実施しません。

対局方法 Aクラス(上級)・Bクラス(中級)に分けてブロックリーグ戦を行い、上位者で決勝トーナメント戦(ハンディ戦)

賞 各クラス上位3名に賞状とトロフィーを贈呈



将棋の部

日時 令和6年1月8日(月・祝) 8時～

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

●子ども部門 小学生を対象にブロックリーグ戦を行い、上位者で決勝トーナメント戦

賞 ●一般部門 各クラス上位3名に賞状とトロフィーを贈呈

●子ども部門 上位3名に賞状とメダルを贈呈



参加費 ●社会人 500円
●高校生以下 無料

申込締切 令和6年1月4日(木) 必着

参加資格 ●一般部門 特になし(小・中学生も可)
●子ども部門 小学生

申込方法 はがきに次の事項を記入して、宿毛市立中央公民館(〒788-0001 宿毛市中央2丁目7番14号)まで郵送いただくか、二次元コードからお申し込みください。

- 住所 ●氏名 ●電話番号 ●参加競技(囲碁または将棋) ※囲碁は段・級を記入してください。
- 希望クラス(A・B・子ども) ●昼食(500円)の要・不要

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

※希望のクラスにならない場合がありますが、ご了承ください。

※対局方法については、申込者数の状況に応じて変更する場合があります。

主催 宿毛市・宿毛市教育委員会

問 中央公民館 ☎ 63-2618

囲碁の部 仁井田 剛 ☎ 090-2822-4599

将棋の部 角辻 公樹 ☎ 090-9775-2009



申し込み

親子・子ども教室 参加者募集

問 中央公民館 ☎ 63-2618

親子ものづくり教室 ミニ門松づくり

日時 12月17日(日)
9時～11時

場所 宿毛文教センター1階
多目的ホール

参加費 無料

対象者 小学生とその家族

定員 20組

申込締切 12月7日(木)17時
※門松を作る際、刃物を使用します。
指導者のもとで作業しますが、け
がなどは自己責任となりますので、
ご了承のうえお申し込みください。



子ども絵手紙教室

日時 12月27日(水)
14時30分～15時30分

場所 宿毛文教センター2階
創作室

参加費 無料

対象者 小学生

定員 12名

講師 西尾 美早香 さん

持参物 ●水入れ
●パレット
●ポケットティッシュ

申込締切 12月14日(木)17時



子どもいけばな教室

日時 令和6年1月6日(土)
①13時30分～14時30分

②15時～16時

※①、②どちらかの参加になります。

場所 宿毛文教センター2階
会議室2

参加費 無料 対象者 小学生

定員 各10名

講師 山沖 郁代 さん

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

申込締切 12月21日(木)
17時



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。※定員を超えた場合、抽選とします。

迎春 しめ縄アレンジメント教室 参加者募集

問 中央公民館
☎ 63-2618

アーティフィシャルフラワー(高品質な造花)のダリアとプリザーブド
フラワー(生花を特殊保存させた物)の松を使ったお正月のリースです。ゴー
ルドの月桃の実を使って華やかに仕上げます。

日時 12月24日(日)13時30分～15時30分

場所 宿毛文教センター2階 会議室1

参加費 1,000円 講師 原田 由美 さん

持参物 はさみ(細いワイヤーが切れるもの)

対象者 18歳以上 申込方法 中央公民館に電話

定員 15名 ※定員に達し次第、申し込みを締め切ります。



「小さな村の小さな展覧会」 出展作品募集

問 手代岡隣保館
☎ 66-0756

手代岡隣保館では、毎年恒例の「小さな村の小さな展覧会」を開催します。

この展覧会は、毎年皆さんの作品を出展していただくことで、ふれあいと交流の場となっています。作品
の出展にご協力いただける方は、手代岡隣保館
までご連絡ください。

募集作品 ●写真 ●絵画 ●書道 ●工芸 ●手芸

※その他さまざまな作品

募集期間 令和6年1月9日(火)～19日(金)

開催期間 令和6年1月26日(金)～30日(火)

場所 手代岡隣保館



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、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。

問【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



高知県事業承継・引継ぎ支援センターHP

自筆証書遺言書保管制度

法務局では、自筆証書遺言書を作成した本人が、法務局に遺言書の保管を申請できる「自筆証書遺言書保管制度」に関する事務を取り扱っています。

遺言書の紛失、改ざん等を防止できるほか、家庭裁判所の検認手続きも不要となります。自筆証書遺言書を検討される際には、ぜひ本制度をご活用ください。

詳細は法務省HPをご覧ください。

問 高知地方法務局 四万十支局

☎ 0880-34-1600



高知県の情報ポータルサイト



法務局HP

令和6年度 高知県公立学校臨時教員募集

職種 小・中・高校および特別支援学校の臨時教員

※小・中学校の教員は市町村立の義務教育学校に配置される場合があります。

教科等 全教科・科目ならびに養護および栄養

応募資格 次のいずれにも該当する人

①次のいずれかに該当する人

- 希望する学校種別および教科・科目に対応する教育職員の普通免許状もしくは特別免許状を所有する人または臨時免許状を所有している人
- 臨時免許状授与申請ができる人

②臨時教員としての職務の遂行において介護者を必要としない人

③地方公務員法第16条に規定する欠格条項および学校教育法第9条に規定する欠格条項に該当しない人

※障害のある人を対象とした募集に応募する人は次の条件を満たす必要があります。

- 身体障害者手帳、精神障害者保健福祉手帳または療育手帳の交付を受けている人

必要書類 ●志願書・申告書

- 卒業（修了）証明書・成績証明書
- 教育職員免許状授与証明書
- 健康診断書（令和6年2月以降に受診）

提出先 高知県教育委員会事務局

教職員・福利課 人事企画担当

〒780-0850

高知市丸ノ内1丁目7-52

提出方法 郵送または持参

※令和5年度の臨時教員も随時募集しています。

問 高知県教育委員会事務局

教職員・福利課 人事企画担当

☎ 088-821-4903



高知県教育委員会事務局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

放送大学入学生募集

放送大学では幅広い世代の学生が、大学卒業や学びの楽しみなど、様々な目的で学んでいます。現在、2024年4月入学生を募集しています。

資料を送付しますので、お気軽にお問い合わせください。

出願期間 ●第1回

令和6年2月29日（木）まで

●第2回

令和6年3月12日（火）まで

問 放送大学高知学習センター

☎ 088-843-4864

有料広告

宝くじ
公式サイト

宝くじがネットで購入できる!

宝くじの収益金は、明るく住みよいまちづくりに使われます

宝くじ公式サイト | Q



お問い合わせ先

宝くじコールセンター

TEL 0570-01-1192 (ナビダイヤル 有料)

TEL 011-330-0777 (有料)

消費税インボイス制度等 説明会

日時 12月14日(木)
13時30分～14時30分

場所 中村税務署
(四万十市中村新町4丁目4番地)

定員 15名

予約 必須

説明会終了後、インボイス制度に関する相談を希望される方を対象に「登録要否相談会」を開催します。

問 中村税務署 個人課税部門

☎ 0880-35-2135

自動音声案内に従って、「2」を選択してください。



くらしの悩みごと相談所

12月4日(月)～10日(日)の人権週間
に併せて、12月6日(水)に、高知よさこい咲都合同庁舎で「くらしの悩みごと相談所」が開催されます。人権擁護委員が、地域住民の皆さんの様々な悩みごとの相談をお受けします。お気軽にお越しください。

日時 12月6日(水)
10時～12時、13時～16時

場所 高知よさこい咲都合同庁舎8階
相談室
(高知市栄田町2丁目2-10)

相談員 弁護士資格を有する人権擁護委員

相談内容 差別待遇、暴行・虐待、いじめ、DV等、家庭および近隣関係等における法律・人権問題に関するあらゆる相談

予約 必須

※相談無料

※秘密厳守

問 高知地方事務局 人権擁護課

☎ 088-822-3503

建退共制度

建退共制度は、中小企業退職金共済法に基づき、建設現場労働者の福祉の増進と、建設業を営む中小企業の振興を目的として設立された退職金制度です。

この制度は、事業主の方々が労働者の働いた日数に応じて掛金となる共済証紙または退職金ポイントを積み立て、その労働者が建設業界で働くことをやめたときに建退共から退職金を支払うという仕組みです。

特長

- 国の制度なので、安全・確実・申込手続きが簡単です。
- 経営事項審査で加点評価の対象となります。
- 掛金の一部を国が助成します。
- 掛金は事業主負担となりますが、法人は損金、個人は必要経費として扱われ、税法上全額非課税となります。
- 掛金はインターネットを利用した電子申請での納付も可能です。
- 事業主が変わっても退職金は企業間を通算して計算されます。

電子申請方式で事務負担軽減

- 金融機関での共済証紙の購入が不要となり、社内のパソコンで退職金ポイントを購入できます。
- 共済証紙の共済手帳への貼付・消印や下請への交付・確認が不要となり、購入した退職金ポイントから自社や下請の被共済者に掛金として充当されます。
- 退職金ポイント購入額や掛金充当額等がサイト上で自動管理されるので、残高管理の負担が軽減します。
- 電子申請方式で発行する掛金収納書等は、公共工事関係書類の電子化に対応しています。

事業主の皆さんへ

- 共済証紙は、労働者の就労日数に応じて適正に貼付してください。電子申請方式の場合は、労働者の就労日数に応じて退職金ポイントを適正に充当してください。
- 「建設業退職金共済手帳」を所持している労働者が、建設業界を引退するときは、忘れずに退職金を請求するよう指導してください。

※詳しくは建退共HPをご覧ください。

問 独立行政法人 勤労者退職金共済機構
建設業退職金共済事業
高知県支部 ☎ 088-822-6181

「国の教育ローン」(日本政策金融公庫)のご案内

高校、大学等への入学時・在学中にかかる費用を対象とした公的な融資制度です。

【ご融資額】

お子さん1人あたり350万円以内

【金利】

年2.25% 固定金利(10月2日現在)

※次に該当する方は年1.85%(10月2日現在)

● 母子家庭 ● 父子家庭 ● 交通遺児家庭

● 世帯年収200万円(所得132万円)以内の方

● 子ども3人以上の世帯かつ世帯年収500万円(所得356万円)以内の方

【ご返済期間】

18年以内

【お使いみち】

● 入学金 ● 授業料 ● 教科書代

● アパート・マンションの敷金、家賃 など

【ご返済方法】

毎月元利均等返済(ボーナス時増額返済も可能)

【保証】

(公財)教育資金融資保証基金(連帯保証人による保証も可能)

※詳しくはHP(「国の教育ローン」で検索)、または教育ローンコールセンターまでお問い合わせください。

問 教育ローンコールセンター

☎ 0570-008656(ナビダイヤル) ☎ 03-5321-8656



イベント

すくも マルシェ

宿毛!! ワクワクたいけんひろば!!

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

12

16(土)

手形アート

日時 12月16日(土) 10時~12時

内容 自分の手形で画用紙にフルーツや動物、いろいろなキャラクターを作ってフレームに飾ろう!

※汚れても構わない服装でご参加ください。

講師 naomama さん



しめ縄リース

日時 12月16日(土)

14時~16時

内容 可愛くデコって正月飾りのオリジナルしめ縄を作ろう!

LINEでの申し込みも受け付けます。



対象 小・中学生とその保護者

参加費 500円

申込 事前申込制

場所 正和児童館

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)

12

16(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 12月16日(土) 10時~11時30分

場所 正和隣保館

内容 クリスマスパティー

クリスマスの三角帽子を作って、楽器遊びをしよう!!

講師 スマイル

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)





12月23日(土) ゆめ・スマイルイベント クリスマス会

大型かみ芝居やスライドを使った読み聞かせ、ミニコンサートを開催します。サンタさんも来てくれるかな？！

日時 12月23日(土) 10時～12時

場所 宿毛市交流複合施設さくら

参加費 300円

定員 30名(先着)

予約 必須

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▼



12月23日(土) こども食堂 ゆめ

ゆめ・スマイルイベント「クリスマス会」の後、お弁当を販売します。

日時 12月23日(土) 12時～

場所 みんなの 家 おうち (中央1丁目1-30)

【12月のメニュー】

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

※アレルギー対策はしていません。

予約 ● クリスマス会参加者：必須

● お弁当の購入のみ：不要

※予約分のお弁当は宿毛市交流複合施設さくらまで配達します。

料金 お弁当 200円

※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。

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



★! 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



12月16日(土)～17日(日) サニーの休日

道の駅すくもサニーサイドパークにて、「サニーの休日」を開催します。当日限定のグルメやイベントを行いますので、ぜひ、ご来場ください。

日時 12月16日(土)～17日(日) 9時～

場所 道の駅すくもサニーサイドパーク

※詳細は二次元コードからご確認ください。

問 道の駅すくもサニーサイドパーク ☎ 79-3321



道の駅すくも
サニーサイド
パーク HP



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、カード交付申請およびカード交付等のために休日および夜間窓口を開設します。

12月 休日窓口

開設日 10日(日)
時間 10時～12時

12月 夜間窓口

開設日 14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。窓口が混雑している時は、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)

●サンタさんはどうやってえんとつをおりるの？

マック・バーネット 文
ジョン・クラッセン 絵
いちだ いづみ 訳
徳間書店



えんとつがない家には、サンタさんはどうやって入るの？えんとつのほうが細いけど、サンタさん、入れるかなあ？誰もが不思議に思ったことがある、サンタさんについての永遠のナゾに、人気絵本作家コンビが挑みます。

●「学校」ってなんだ？

伊藤 美奈子 監修
Gakken

●クリスマスマーケット

降矢 なな 文・絵
福音館書店

●パンどろぼう せかいいちかわいいてづくりこもの

柴田 ケイコ 原作
KADOKAWA



パンをかぶったユニークなキャラクターと、ユーモアたっぷりのストーリーで大人気の絵本「パンどろぼう」の世界がてづくりで楽しめる！マスコットやおもちゃ、ポシット、バッグなどのつくり方を紹介する。

●窓ぎわのトットちゃん 続

黒柳 徹子 著
講談社

●英語ではじめる“ちょこっと”日記

神林 サリー 著
永岡書店

水道料金のインボイス発行

問 水道課 ☎ 62-1248

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。

水道料金(下水道使用料)は、希望された課税事業者の方にインボイスを交付しますので、必要な方は12月中に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回でまとめて発送し、発送時期は1月を予定しています。

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



多重債務者相談窓口

問 企画課 ☎ 62-1255

四国財務局は、借金を抱えて悩んでいる方々のための「相談窓口」を設置しています。一人で悩まずご相談ください。必要に応じて、弁護士・司法書士などの法律専門家へ引き継ぎます。

相談方法 電話

連絡先 四国財務局 多重債務者相談窓口
☎ 087-811-7801 (直通)

受付時間 9時～12時、13時～17時
月～金曜日(祝日・12月29日～1月3日を除く)



幡多広域消費生活センター便り

問 企画課 ☎ 62-1255

訪問販売によるリフォーム工事でのトラブル増加！

事例1

突然自宅に、「近所で工事をしています。外壁の塗装をやりませんか」と事業者が来た。費用について尋ねると「近所の足場を返さず取りかかれば通常より安くできます。だいたい60万円」と言われたが、その日は契約しなかった。数日後に、同じ事業者の別の営業員がやって来た。壁などを計測して詳しい見積もりをしてもらうと、今度は75万円と言われた。金額が違うと言うと、前回の60万円に見積書を修正してくれたので契約したが、見積額が妥当なものなのか心配になってきた。クーリング・オフは可能か。



事例2

訪問してきた事業者に「トタンの釘が浮いているので修理をした方が良い。外壁の下の部分だけでも、塗装工事をしてはどうか」と言われた。作業内容の説明を受け、外壁の塗替えと釘を打ち込む作業を75万円で行ってもらうことにした。見積書をもらいその日のうちに契約し、後日、工事終了後に現金で支払を済ませた。1週間後、外壁の塗り残しや釘が出たまま放置された箇所が複数あることを確認し事業者に連絡したが、見に行くと言ったきり、1カ月が過ぎても来訪も連絡もない状態が続いている。どうしたらよいか。



アドバイス



- 訪問してきた事業者が提示する金額が妥当な金額か判断するために、複数の事業者から見積もりを取り、比較検討をしましょう。建物を施工してくれた事業者に相談してみるのも良いでしょう。
- 契約するときは契約内容をしっかり確認しましょう。また、工事終了後は事業者と一緒に現場を確認し、名刺や契約書等は保管しておきましょう。
不安に感じたり困ったときには、すぐに消費生活センター（消費者ホットライン「188（いやや）」）に電話しましょう。

また、幡多広域消費生活センターでは、出前講座（無料）による啓発活動を実施しています。

幡多広域消費生活センター

所在地 〒787-0012 四万十市右山五月町8番13号（アピアさつき2階駐車場西側）
☎ 0880-34-8805 FAX 0880-34-8809 消費者ホットライン：188

相談受付 9時～12時、13時～17時 月～金曜日(祝日・12月29日～1月3日を除く)

宝くじの助成金で整備

問 企画課 ☎ 62-1255



(一財) 自治総合センターのコミュニティ助成事業を活用して、平野地区が神輿の整備を行いました。

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

これにより、さらなる地区住民のコミュニティ活動の推進が期待されます。



窒息事故にご注意

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

お餅料理を食べる機会が多くなる時期になります。お餅はのどに詰まりやすい食べ物であり、窒息事故の危険が高くなります。そのほかにも窒息につながる食べ物は多くありますので、次のことに気をつけて、窒息事故を防ぎましょう。

●窒息事故を防ぐポイント

餅や肉片は小さく切って、食べやすい大きさにしましょう。

急いで飲み込まず、ゆっくりと噛んでから飲み込みましょう。

乳幼児や高齢者と一緒に食事をする際は、様子を見るなど注意を払うよう心がけましょう。

食事の際は、お茶や水を飲んで喉を湿らせるなど水分と一緒に食べるようにしましょう

●チョークサイン

窒息を起こし、呼吸ができなくなったことを他の人に知らせる世界共通のサインのことを「チョークサイン」といいます。チョークサインを出しているとき、声を出せないとき、顔色が急に真っ青になったときなどは、食べ物などにより気道が塞がれていることが疑われます。そのようなときは大きな声で助けを呼び、119番通報と近くであればAEDを依頼し、直ちに気道異物除去を始めます。



呼びかけて反応があれば… →

①まず咳をすることが可能であれば、できる限り咳をさせます。



②咳もできずに窒息しているときは、年齢・性別に関係なく実施可能な**背部叩打法**（はいぶこうだほう）を行います。



背部叩打法の実施手順

1

食べ物を詰まらせた人（傷病者）が立っているか、座っている場合は、やや後方から片手で傷病者を支えてうつむかせます。

2

もう片方の手のひらの付け根で、傷病者の肩甲骨と肩甲骨の間を上方に強く4～5回、迅速に突き上げるように叩きます。

3

異物が取れるか、反応がなくなるまで続けます。
※反応がなくなった場合には、ただちに心肺蘇生法を開始してください。



障害基礎年金をご存じですか

問 幡多年金事務所
☎ 0880-34-1616 (自動音声案内)

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

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

【年金額の一例】 1 級 993,750 円 2 級 795,000 円 ※令和5 年度の金額

※受給者に生計維持されている子（*）がいる場合には、加算があります。

*子とは次のいずれかに該当する子を言います。

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

受給要件

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

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

●請求の手続き・お問い合わせ

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

年金生活者支援給付金 12 月以降の支払い

問 幡多年金事務所
☎ 0880-34-1616 (自動音声案内)

年金生活者支援給付金は、1 年ごとに前年の所得等に基づき継続支給の判定を行います。継続支給の判定結果は、毎年 10 月分（12 月支払い）から 1 年間反映されます。

本年の継続認定は、令和 4 年分の所得情報に基づき行い、その結果、支給金額が変更となる方には「年金生活者支援給付金 支給金額変更通知書」を送付し、令和 5 年 12 月支払い（10 月分、11 月分）から変更後の給付金をお支払いします。

また、継続認定の結果、不該当となる方には、「年金生活者支援給付金 不該当通知書」を送付します。

日本年金機構幡多年金事務所による

年金相談

問 幡多年金事務所
☎ 0880-34-1616 (自動音声案内)

日時 12 月 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。

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

70歳以上の方の自己負担限度額（年額：毎年8月1日～翌年7月31日）

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

70歳未満の方の自己負担限度額（年額：毎年8月1日～翌年7月31日）＜国保の場合＞

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

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

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

※世帯とは、医療保険制度上の世帯となります。

※国民健康保険と後期高齢者医療制度、被用者保険との合算はできません。

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

※支給額が500円以下の場合、対象となりません。

申請 対象年度の7月31日時点で加入している医療保険者に申請してください。

国民健康保険、後期高齢者医療制度の加入者で、令和4年8月～令和5年7月分について、支給の対象と思われる方には、各医療保険者よりお知らせを送付します。また、被用者保険の方は、長寿政策課が発行する「介護保険自己負担額証明書」が必要になります。

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

お誕生おめでとう (令和5年10月受付分)				ご冥福をお祈りします (令和5年10月受付分)			
住所	赤ちゃん	保護者		住所	氏名	享年	
宿毛	鈴木 緋燈	拓也		小筑紫町内外ノ浦	井上 豊	101	
				山奈町山田	和井 淳	90	
住所	氏名	享年		小筑紫町伊与野	三木 ミドリ	100	
小筑紫町福良	三代木 キクコ	93		小筑紫町栄喜	高木 重幸	96	
萩原	野村 美恵子	84		小筑紫町大海	浦尻 正己	92	
小筑紫町福良	福井 徹夫	94					

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）

「ポリファーマシー」をご存じですか？

問 市民課 ☎62-1233

ポリファーマシーとは、ポリ（複数の）とファーマシー（調剤）を合わせた言葉で、多剤服用などと訳されますが、単に服用する薬の数が多いことではありません。必要以上の薬や不要な薬を服用しているために、副作用を起こしたり、きちんと薬を飲めなくなったりしている状態をいいます。

なぜ薬が増えるの？

高齢になると、複数の病気を持つことにより、処方される薬の種類が増える傾向があります。また、受診する医療機関が複数になることも薬が増える原因です。



なぜ副作用が起こりやすいの？

高齢になると、肝臓や腎臓の働きが弱くなり、薬を分解したり、体の外に排泄したりするのに時間がかかるようになります。また、薬の数が増えると、薬同士が相互に影響し合うこともあります。そのため、薬が効きすぎてしまったり、効かなかったり、副作用が出やすくなったりすることがあります。

気になる症状は医師や薬剤師に相談



薬を飲んでいて「なにか変だな」「いつもと違う」と感じて、自分で薬をやめたり、減らしたりするのはよくありません。必ず、かかりつけの医師や薬剤師に相談しましょう。その際、いつ頃からどのような症状が出てきたのか、気になる症状についてメモしておきましょう。また、健康食品やサプリメントを飲んでいる場合は、その情報も伝えましょう。
【気になる症状の例】食欲低下、ふらつき、めまい、物忘れ、気分がしずむ、眠気、おしっこが出にくい、便秘 など

お薬手帳は1冊に

お薬手帳は、服用している薬の情報を医師や薬剤師へ正確に伝える役割があり、不要な薬を減らしたり、危険な飲み合わせを避けたりすることができます。医療機関を受診するときや薬局に行くときは、必ずお薬手帳を持参しましょう。お薬手帳は病院や薬局ごとに分けずに、1冊にまとめておきましょう。また、お薬手帳は、災害などの緊急時にも役立ちます。



※マイナンバーカードの保険証利用を申し込むことにより、マイナポータルでご自身の薬剤情報をいつでもどこでも確認することができます。また、本人が同意をすれば、医師や薬剤師と薬剤情報を共有できます。

休日市税納付窓口開設日			
月	日	場所	開設時間
12	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。

納付は

口座振替・コンビニ納付

が便利

納期限

市県民税 4期
国民健康保険税 6期
介護保険料 6期
後期高齢者医療保険料 6期

12/27(水)

高知けいば

パルス宿毛

12月 2・3・9・10・16・17・28・29・31

1月 1・7・8・9・10・14・16・17・21・23・24・28・30・31



熟年者の部

高知県では、「8020 運動」（80歳で20本の歯を保つ）事業の一環として、80歳以上で噛むことのできる自分の歯が20本以上残っている方を審査し、表彰しています。審査の結果、6名の方が受賞されましたので、感想とともにご紹介します。

知事賞

小島 恵子 さん

私は、幼い頃からむし歯がなく、お口のことでは困ることなく生活できています。以前受けた歯みがき指導に共感し、今は習ったことを日頃のケアに取り入れています。歯科医院の先生にも褒めていただくことが多く、体も病気知らずで、好きな食べ物も思いっきり食べることができています。



(財) 8020 推進財団理事長表彰

中平 希己代 さん

特に歯のことは気にかけてはこなかったのですが、最近は気にしないといけないなと思って歯みがきを頑張っています。定期的に歯科医院に受診して、口の中を綺麗にもらっています。これからも歯のケアを続けていきたいです。

優良賞

中村 守 さん

中村 美佐子 さん

夫婦で朝、晩しっかり歯みがきすること、少しでも調子が悪いと思ったらすぐに受診することを心がけています。やはり食事でも自分の歯で食べると美味しく感じます。固いものなど食べ続けられるように、これからも歯の健康を保ちたいと思います。

三浦 倅敬 さん

昔からむし歯は1本も無かったのですが、定期的に歯科医院に通ってました。固い物が好きで、何でもバリバリと食べています。朝と晩にしっかり歯みがきもしています。今は歯ができるだけ白くなるように歯みがきを頑張っているのので、これからも続けていきます。



山本 八重子 さん

母がずっとむし歯で苦労していて、子どもに同じ思いをさせまいと私を妊娠中の時から小魚をよく食べていたそうです。歯のことには厳しく、自分が子どもの頃は夜眠たくても起こされて歯みがきをしていました。今も朝晩は5分以上しっかり歯みがきをし、歯石も年に2回は取りに歯科医院に通っています。歯が丈夫なおかげか、今まで大きな病気はしたことないです。やはり歯の健康は身体の健康に繋がると思います。小さい頃から歯のケアをすることが大切ですね。



自分のやりたいことや好きなことを続けていくために、毎日のセルフケアと合わせて、歯科健診や定期的な歯科医院の受診により、歯みがき指導、お口をきれいにする用具の選び方等の助言を受け、オーラルフレイル*の予防に努めていきましょう。

*オーラルフレイルとは、口まわりや舌、かむ力の衰えのことで、「かみにくい」「食べこぼす」「しゃべりにくい」といった状態のことです。この状態が続くと、やわらかい食べ物だけを選んで食べたり、口数が減ったりするなど、低栄養や全身の筋力の衰えにつながっていきます。

「国際障害者デー」の12月3日から「障害者の日」の12月9日までの1週間は「障害者週間」です。障害がある人への理解を深めるとともに、障害がある人が様々な社会活動に参加する意欲を高めることを目的としています。

名称	概要
 障害者のための国際シンボルマーク	障害者が利用できる建物、施設であることを明確に表すための世界共通のシンボルマークです。このマークは「すべての障害者を対象」としたものです。特に車椅子を利用する障害者を限定し、使用されるものではありません。
 身体障害者標識 (身体障害者マーク)	肢体不自由であることを理由に免許に条件を付されている方が運転する車に表示するマークです。
 聴覚障害者標識 (聴覚障害者マーク)	聴覚障害であることを理由に免許に条件を付されている方が運転する車に表示するマークです。
 耳マーク	聞こえが不自由なことを表すと同時に、聞こえない人・聞こえにくい人への配慮を表すマークです。また、窓口等に掲示されている場合は、聴覚障害者へ配慮した対応ができることを表すマークです。
 ハート・プラスマーク	「身体内部に障害があります」ということを表しているマークです (身体内部の障害とは、心臓、呼吸機能、じん臓、膀胱・直腸、小腸、肝臓、免疫機能などのことです)。
 ヘルプマーク	義足や人工関節を使用している方、内部障害や難病、精神障害、知的障害の方、または妊娠初期の方など、援助や配慮を必要としていることが外見では分からない方々が、周囲の方に配慮を必要としていることを知らせることができるマークです。

宿毛市では障害がある人が自立した日常生活や社会生活を営むことができるまちづくりを推進しています。マークの着用をされている方を見かけた場合には、声をかける等思いやりのある行動をお願いします。日頃から障害の有無や種類に限らず、困っている人には声をかけ、住み慣れた地域で自立して安心して暮らせる社会の構築に向けて取り組んでいきましょう。

宿毛市からの情報発信



LINE



Facebook



YouTube



Instagram



すくナビ



はたマイカルテ



防災アプリ



Android



iPhone



フィーチャーフォン



自転車健康づくり

問 健康推進課 ☎62-1235



宿毛市では生涯を通じて自転車で健康増進を図ることを目的に、「ライフステージに応じた自転車の活用方法」について情報提供しています。今回は、自転車による運動のメリットをご紹介します。

気軽に取り入れられる自転車を活用して、健康づくりをしていきませんか。

取り入れやすさ

自転車は体力に自信がない人や忙しくて運動をしていない人も取り入れることができる方法です。通勤や買い物などの日常の移動を自転車に変えてみましょう。

身体への負担が少ない

自転車運動は階段1段飛ばしと同程度の関節の動きがありますが、他のスポーツと比べて、サドルとハンドルとペダルの3カ所に体重を分散できるため、腰や膝への負荷が小さく身体への負担が少ないといわれています。

病気の予防

自転車運動は有酸素運動で、高血糖、脂質異常、高血圧など、動脈硬化につながる様々な生活習慣病の原因を改善する効果があります。



リフレッシュ

自転車走行に集中し、心を「今」だけに向けることで、頭や気分がスッキリし、心身のコンディションを整える効果があります。



今年度最後のがん検診のご案内

問 健康推進課 ☎62-1235

日時 令和6年2月24日(土) (受付予定 8時30分～10時30分)

場所 幡多健診センター

申込期間 令和6年1月9日(火)～2月9日(金)

※定員に達し次第、受付を終了します。

申込先 高知県総合保健協会 ☎088-831-4351(月～金曜日(祝日を除く)8時30分～17時)



検診名	対象者	料金
肺がん検診	40歳以上の男女	200円(65歳以上無料)
胃がん検診(バリウム)		600円
大腸がん検診		200円
乳がん検診	40歳以上の女性(前年度未受診者)	500円
子宮頸がん検診	20歳以上の女性(前年度未受診者)	

※幡多地域での検診のご案内です。その他の日程等については、高知県健康対策課HPをご確認いただくか、高知県総合保健協会までご連絡ください。

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
9 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
11 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

子宮頸がん

日	場 所	受 付 時 間
18 木	宿毛文教センター	予約制 (午前中)

各種検診の結果

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

検 診	実 施 日
肺がんおよび結核検診	10月 4日 (水)
胃がん検診	10月 4日 (水)
大腸がん検診	10月 26日 (木) 回収分
前立腺がん検診	10月 26日 (木)
乳がん検診	10月 15日 (日)
子宮頸がん検診	10月 15日 (日)

乳がん検診

日	場 所	受 付 時 間
18 木	宿毛文教センター	予約制

休日当番医 (救急患者のみ)

月	日	医療機関	電話番号
12	3	奥谷整形外科	☎ 63-1202
	10	大井田病院	☎ 63-2101
	17	幡多けんみん病院	☎ 66-2222
	24	聖ヶ丘病院	☎ 63-2146
	31	筒井病院	☎ 66-0013

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

※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
12	1 ~ 3	幡西道路建設(株)	☎ 65-8681
	4 ~ 10	(有)宿毛水道工業	☎ 66-1930
	11 ~ 17	高田水道工業	☎ 63-2425
	18 ~ 24	(有)上岡水道工事	☎ 66-0643
	25 ~ 28	所谷建設(株)	☎ 63-1695
	29	幡西道路建設(株)	☎ 65-8681
	30	有田建設(株)	☎ 63-5226
	31	(有)水道屋かきもと	☎ 65-5011

月	日	業者名	電話番号
1	1	幡西道路建設(株)	☎ 65-8681
	2	有田建設(株)	☎ 63-5226
	3	(有)水道屋かきもと	☎ 65-5011
	4	(有)アクア・サワダ	☎ 63-5241
	5	(有)上岡水道工事	☎ 66-0643
	6	関西水道工事店	☎ 65-5840
	7	(有)宿毛水道工業	☎ 66-1930
	8 ~ 14	高田水道工業	☎ 63-2425
	15 ~ 21	(有)伊与田設備	☎ 79-5500
	22 ~ 28	所谷建設(株)	☎ 63-1695
	29 ~ 31	幡西道路建設(株)	☎ 65-8681

※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



SHINYA
HAMANAKA

濱中伸也(はまなか しんや) 濱中建築の二代目大工として建築業を営む傍ら独学で学んだ組子細工による照明やアート製作を、また、独学でトランペットやピアノも学び、宿毛市中心に演奏している。



KUMIKOZAIKU



2023



12月2日(土)〜24日(日) 9時〜17時※最終日15時まで

主催・場所・宿毛まちのえき林邸
高知県宿毛市中央3-1-3

組子細工展

第4回

土佐の匠宿毛の大工職人が創る

MUSIC EVENT (観覧無料)

濱中伸也氏参加による音楽イベント

12月9日(土) 12時〜16時

<アコースティックライブ>

出演:NEO-ACO × 濱中伸也



12月16日(土) 14時〜16時

<ジョイントコンサート>

出演:宿毛中学校吹奏楽部 × トワイライトエクスプレス

12月23日(土) 14時〜16時

<ジャズライブショー>

出演:ミルクティー with 篠原 大(Dr.)

WORKSHOP

宿毛の大工職人が教える 組子細工ワークショップ

12月24日(日) <1,400年を超え伝わる技を体験!>

①10時〜11時 ②13時〜14時

参加料:中学生以上1,500円

(小学生以下500円)

定員:各回15名※ご予約制



HAYASHITEI EXHIBITION

<お問い合わせ・ご予約>

宿毛まちのえき林邸

☎0880-79-0563 ✉cafe@hayashitei.com

入場無料

すくもの 福祉人 ②

すくものふくしびと

介護準備ガイドブック『ずっともっとすくも』の記事を5回にわたって紹介します。宿毛高校地域貢献部が、高齢者の生活を支える福祉人たちに仕事への思いを聞きました。

「生活を支える」仕事にやりがいを感じます



宿毛中央ホームヘルプステーション
ホームヘルパー

日林 真知子さん

元々は別の仕事でしたが、休みが取りにくくて迷っていた時に声を掛けてもらって有料老人ホームで働き始め、今は在宅の利用者さんを訪問しています。若い障がいのある方を支援することもあります。

人と関わるのが好きなので、訪問している中で笑顔が見れたり、ちょっとプライベートな話が聞けたりして、心を許してくれる感じが出る時があります。回数を重ねるごとに表情が変わってきます。仲良くなれる、つながりを持てるのが楽しいと感じるときです。

この仕事は、大変だけど楽しいです。新型コロナもあって、医療や介護を避けがちだと思うんですけど、そういう仕事の人たちがいないと、自分の家で暮らせない方がたくさんいます。人の生活を支えられる仕事はやりがいがあると思っているので、変わらず、今のまま、次の世代に引き継いでいってほしいです。(取材: 栗原永愛、撮影: 岡田礼)

『ずっともっとすくも』は2023年春に制作。
記事全文・詳細はウェブサイトへ。



12月の行事予定

日 曜	行事名	時間	場所	問い合わせ先
1 金	ほっと広場*東～母推(ぼすい)さんの事業	10:00	手代岡隣保館	健康推進課 ☎ 62-1235
2 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
	スクスイカップ(～3日)	9:00	宿毛市総合運動公園 宿毛市野球場 東部グラウンド他	総合運動公園 ☎ 66-1467
	人権フェスティバル 作品パネル展示(～7日)	9:00	宿毛文教センター	人権推進課 ☎ 62-1258
	人権フェスティバル 記念講演	9:00	宿毛文教センター	人権推進課 ☎ 62-1258
	第4回 土佐の匠 宿毛の大工職人が創る 組子細工展(～24日)	9:00	宿毛まちのえき林邸	宿毛まちのえき林邸 ☎ 79-0563
	ライブラリーシアター	17:30	坂本図書館	坂本図書館 ☎ 63-2654
	夜の図書館	18:00	坂本図書館	坂本図書館 ☎ 63-2654
第10回 幡多地域連携フォーラム	14:00	高知県立幡多けんみん病院	高知県立幡多けんみん病院 経営事業課 ☎ 66-2222	
3 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
9 土	高知県春季中学校選抜野球大会幡多地区予選 (～10日)	9:00	宿毛市野球場	西部教育事務所(山崎) ☎ 0880-35-5981
	第19回 健全育成ジュニア駅伝大会	9:30	宿毛市総合運動公園	生涯学習課 ☎ 62-1245
10 日	高知県西部地区少年サッカー大会	10:00	宿毛市総合運動公園	宿毛FC(山下) ☎ 090-1003-2928
	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
	くらしといのち何でも相談会	13:30	宿毛文教センター	高知医療生活協同組合 宿毛支部 ☎ 090-4334-4903
11 月	ふれあい保育	9:30	市内各保育園	市内各保育園
14 木	無料人権相談	10:00	片島公民館	人権推進課 ☎ 62-1258
	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	宿毛幼稚園クリスマス発表会	9:00	宿毛市総合社会福祉センター	宿毛幼稚園 ☎ 63-2914
	サニーの休日(～17日)	9:00	道の駅すくもサニーサイドパーク	道の駅すくもサニーサイドパーク ☎ 79-3321
	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	正和隣保館	手代岡児童館 ☎ 66-0756
	宿毛!! ワクワクたいけんひろば	手形アート 10:00 しめ縄リース 14:00	正和児童館	(特非) じんけんネットすくも ☎ 090-9710-3321
17 日	高知県春季中学校選抜野球大会幡多地区予選	9:00	宿毛市野球場	西部教育事務所(山崎) ☎ 0880-35-5981
	親子ものづくり教室 ミニ門松づくり	9:00	宿毛文教センター	中央公民館 ☎ 63-2618
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
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	第16回 宿毛FC少年サッカー冬季大会 (～24日)	10:00	宿毛市総合運動公園	NPO法人グリーンスポルトすくも ☎ 090-3461-4868
	ゆめ・スマイル イベント「クリスマス会」	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
24 日	休日市税納付窓口開設日	9:00	税務課	税務課 ☎ 62-1239
	迎春 しめ縄アレンジメント教室	13:30	宿毛文教センター	中央公民館 ☎ 63-2618
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
27 水	子ども絵手紙教室	14:30	宿毛文教センター	中央公民館 ☎ 63-2618

市役所および各支所は一部の業務を除き、12月29日(金)～令和6年1月3日(水)まで年末年始
休となります。あらかじめご了承ください。

問 総務課 ☎ 62-1111

年末年始ごみ収集

問 環境課 ☎ 62-1252

年末年始のごみ特別収集を次の日程で行います。12月30日(土)～令和6年1月3日(水)は、ごみの収集は行いません。

年始は令和6年1月4日(木)から通常どおり収集を行います。

ごみ特別収集日程表

年月日	収集するごみ	収集地区	地区No.
12月28日(木)		通常どおり収集します	
令和5年 12月29日(金)	普通ごみ	高砂・貝塚・新田(与市明川より南側)・沖新田・駅前町・駅東町・長田町・与市明・高校住宅・萩原・萩原住宅・幸町・桜町・松田町・本町・土居下・上町・名店街・真丁・新町・仲須賀・沖須賀・南沖須賀	3
		和田・正和・小森市宮住宅・押ノ川・さくらが丘・平田地区全域・山奈地区全域(一生原を除く)	4
	カン	藻津・宇須々木・池島・樺・樺住宅・港南台・西町地域振興住宅・西町・大深浦・小深浦・自由ヶ丘・西片島・錦・四季の丘・希望ヶ丘・貝塚前・新田(与市明川より北側)・二ノ宮・二ノ宮住宅・高石・長野・平井・中角・平野・橋上・奥奈路・神有・坂本・野地・小川・山北	2
12月30日(土)～令和6年1月3日(水):収集なし			

※処理施設に直接持ち込む場合(年末営業日)

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

年末年始し尿汲み取り業務休止

問 環境課 ☎ 62-1252

正月前に汲み取りを希望される方は、12月初旬までにお申し込みください。

休止期間 12月30日(土)～令和6年1月3日(水)

許可業者一覧 ●(株)井上衛生サービス(押ノ川) ☎ 63-1324 ●宿毛衛生社(和田) ☎ 63-2734
●佐井清掃社(小筑紫町福良) ☎ 67-0886 ●宮崎クリーン合同会社(中角) ☎ 63-3059

年末年始休日救急歯科診療

問 高知県歯科医師会事務局 ☎ 088-824-3400

年月日	医療機関	電話番号
令和5年12月30日(土)	にいや歯科(四万十市具同2241-5)	0880-37-4182
12月31日(日)	本田歯科(四万十市中村本町1-4)	0880-34-1182
令和6年1月1日(月)	町田歯科(四万十市中村東下町23)	0880-35-3315
1月2日(火)	ながおか歯科医院(幡多郡大月町弘見2103-2)	0880-73-1818
1月3日(水)	平井歯科医院(宿毛市高砂22-11)	65-7107

※診療時間は9時から12時までですが、当日ご確認ください。

年末年始の水道使用の開始・中止

問 水道課 ☎ 62-1248

水道の使用開始(開栓)・中止(閉栓)には、事前の届け出が必要です。転居などで水道使用の開始・中止が必要な場合は、必ず12月28日(木)までに水道課までご連絡ください。

土・日・祝日および12月29日(金)～令和6年1月3日(水)は、届け出の受け付けは行っておりませんので、ご了承ください。