

P2

第9回 宿毛マラソン大会

P3

紺綬褒章



5月12日(日) 宿毛市総合運動公園にて第9回宿毛マラソン大会を開催しました。



# 第9回 宿毛マラソン大会 参加者 1,180 人!



第9回宿毛マラソン大会が、5月12日(日)に開催されました。  
ランナーをはじめ、沿道で応援していただいた皆さん、ボランティア、大会運営にご協力いただいた多くの皆さんに感謝とお礼を申し上げます。



## 参加者の声

昨年はコロナにかかってしまい、やむなく不出走になりましたが、今年は走れてよかったです。あいにくの雨でしたが、運営もスムーズで大変満足しました。  
(東京都 60 歳代以上男性)

初めて参加して応援の声もとてもあたたかく、10kmとてもしんどかったですが、楽しく走れました。給水所も充実して大満足です。大雨もあり思い出に残りました。  
(愛媛県 20 歳代女性)

雨の中応援やボランティアありがとうございました。来年も開催されるのであれば参加します。  
(高知県 30 歳代男性)

雨でしたが、気持ち良く走れました。ありがとうございました。  
(高知県 20 歳代男性)

とても良い大会だと思います。来年以降も続けてください。  
(愛媛県 50 歳代女性)



給水所にたくさん食べる物と飲むものがあり、ありがたいです。ありがとうございました。  
(高知県 50 歳代女性)

エイドのトマト、小夏、ゼリーがおいしかったです。  
(高知県 50 歳代女性)



あいにくの天気でしたが、雨に負けずがんばりました。出店も多く楽しかったです。  
(高知県 7 歳女性)

雨の中の応援、会場の準備や運営ありがとうございました。子ども達のボランティアも一生懸命やっていて嬉しかったです。  
(埼玉県 60 歳代以上女性)

## 第9回 宿毛マラソン大会の結果発表!

大会結果をホームページ上に掲載しました。  
ぜひご覧ください。



問 生涯学習課 ☎ 62-1245



紺綬褒章

株式会社日本投資事業団 代表取締役 **宮本 道吉 氏**

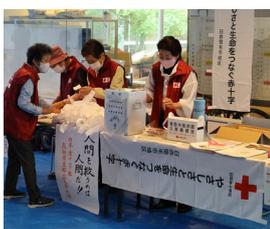
地域産業振興および子どもの育成環境の整備のために寄附したことの功績が認められました。

いただきました寄附金は、4月に開催した「ジュニアサッカー教室」や「第11回宿毛まるごと産業祭」での豊ノ島 さん、大久保 嘉人 さん、吉田 沙保里 さんによるスペシャルトークショーにて活用させていただきました。ありがとうございました。

宿毛まるごと産業祭を開催しました！

4月29日（月・祝）に、宿毛市総合運動公園にて第11回宿毛まるごと産業祭を開催し、約1万人の方にご来場いただきました。

産業祭では、宿毛市の特産品、グルメ商品の販売や、企業活動等の紹介をはじめ、魚のつかみ取りや小夏の重量・数当てクイズなど様々なイベントを行いました。また、「カーネルグループ presents 宿毛市制70周年記念スペシャルトークショー」では、ゲストとして豊ノ島 さん、大久保 嘉人 さん、吉田 沙保里 さんをお招きし、多くの方が観覧し大盛況となりました。



屋内の日赤宿毛市地区ブースでは、能登半島地震および豊後水道地震の募金箱を設置し来場者へ募金を募りました。皆さんのあたたかいご協力ありがとうございました。

能登半島地震  
**6,944 円**

豊後水道地震  
**18,457 円**

サッカーU-17 日本女子代表に宿毛市出身者が選出

宿毛小学校出身の坂田 湖琳 さんが、サッカーU-17日本女子代表のゴールキーパーに選ばれ、5月にインドネシアで行われた AFC U-17 女子アジアカップに出場しました。

坂田 湖琳 さんは小学生の時、宿毛FCに所属、その後、FC今治レディース（愛媛県）、現在は開志学園 JAPAN サッカーカレッジ高校（新潟県）でご活躍されています。



災害等における支援物資受入および配送等に関する協定

5月8日（水）、佐川急便株式会社（四国支店長 西村 英樹 様）と「災害等における支援物資受入および配送等に関する協定」を締結しました。

この協定は、宿毛市で大規模な災害が発生した際、被災者に対して食料および生活必需品等の物資を安定して供給することにより、被災者の生活の安定を図ることを目的としています。 問 危機管理課 ☎ 62-1254



4月17日（水）深夜に発生した地震で被災された皆さんに、心よりお見舞い申し上げます。  
次のとおり、地震災害関連の行政情報・支援情報をお知らせします。ご不明な点等は各課にお問い合わせください。

## 漏水等に係る水道料金等の減免

問 水道課 ☎ 62-1248

この度の地震による漏水等にかかる水道料金等を減免します。次に該当する方はご連絡ください。

- 対象**
- 漏水修繕された個人または事業者
  - 濁り水が発生し、きれいになるまで大量の水を出した個人または事業者
- 申請方法**
- 電話
  - 窓口

### 漏水修繕された方

地震による漏水で水道料金等が増額した方の水道料金等を減免します。

※修繕が完了した方のみを対象とします。 ※修繕費用の減免ではありません。

次の事業者以外の水道業者で修繕された場合は、お電話ください。

●宿毛市内の指定給水装置工事事業者一覧（漏水修繕を行った事業者のみ掲載）

- （有）アクア・サワダ
- 幡西道路建設（株）
- （有）上岡水道工事
- 所谷建設（株）
- 有田建設（株）
- 関西水道工事店
- 谷口水道
- 乾設備
- （有）宿毛水道工業
- （有）水道屋かきもと
- 高田水道工業
- （有）伊与田設備

### 濁り水が発生し、きれいになるまで大量の水を出した方

地震により濁り水が発生し、大量の水を使用した方の水道料金等を減免します。

5月分の検針のお知らせ票を確認し、11m<sup>3</sup>以上使用している場合はご連絡ください。

- 確認欄**
- 口径
  - 水量

**減免額** 最大2m<sup>3</sup>（家庭用の浴槽約10杯分）

口径13mmまたは20mmのメーターの場合は最大660円の減免となります。

※使用量により減免額は異なります。

※10m<sup>3</sup>までは基本料金のため、11m<sup>3</sup>以上の使用分が減免対象です。

## 被災された方への災害見舞金の配付

問 会計課 ☎ 62-1236

この度の地震で被災された方に災害見舞金を配付します。

**申請期間** 7月中旬から3週間程度（予定）

災害見舞金の配付対象者等の詳細は配分委員会で協議し決定後、宿毛市HP、広報すくも2024.7月号等でお知らせします。

なお、災害見舞金の申請に写真が必要ですので、ご自宅等の被災状況の分かる写真を保存しておいてください。

地震により被害を受けられた方々を支援するため、災害義援金の受付口座を開設し、募金箱を設置しました。

## 災害義援金

### 振込先口座

金融機関 四国銀行 宿毛支店 種類 普通  
口座番号 5186409  
口座名義 宿毛市災害義援金  
(スクモシサイガイギエンキン)

金融機関 ゆうちょ銀行  
番号 00900-0-326679  
口座名義 宿毛市災害義援金  
(スクモシサイガイギエンキン)

【振込手数料】  
●四国銀行の本支店間における窓口での振込手数料は無料です。  
●全国のゆうちょ銀行および郵便局の窓口での振込手数料は無料です。  
※いずれの場合もATM・インターネットバンキング等をご利用の場合は振込手数料がかかります。  
※四国銀行・ゆうちょ銀行以外の金融機関をご利用の場合は振込手数料がかかります

### 持ちこみ

会計課・中央支所・東部支所・小筑紫支所・沖の島支所で受付  
受付時間 8時30分～17時15分

受付期間 6月28日(金)まで

災害義援金等の最新情報は  
宿毛市HPをご確認ください。



宿毛市HP

## 募金箱

設置場所 ●市役所本庁舎1階 ●中央支所 ●東部支所 ●小筑紫支所 ●沖の島支所

受付時間 8時30分～17時15分 設置期間 6月28日(金)まで

## 地震による片づけ (ご家庭の思い出の品などの整理)

問 宿毛歴史館 ☎ 63-5496

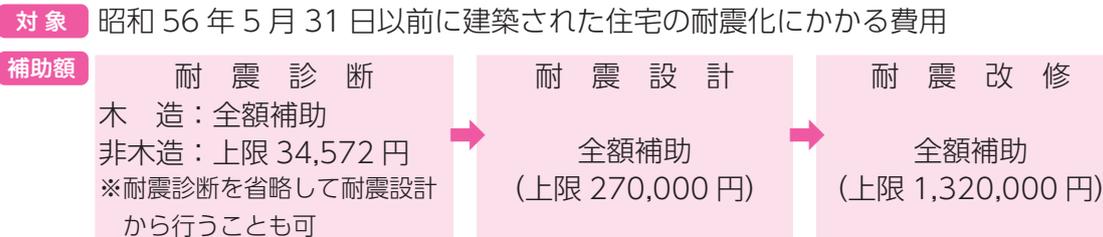
地震によるご自宅の片づけの際、ご家庭の思い出の品や先祖伝来の品々の扱いに困る場面がありましたら、廃棄の前に、整理や修復の方法など宿毛歴史館にご相談ください。

## 地震対策の補助制度

問 危機管理課 ☎ 62-1254

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

### 住宅の耐震化の支援



### ブロック塀対策の支援

対象 避難路等に面している危険性の高い既存コンクリートブロック塀等の撤去または安全な塀等への改修費  
補助額 1mあたり20,500円(上限400,000円)

### 家具転倒防止器具取付の支援

対象 家具の転倒を防止する器具等の取付作業費および器具費  
補助額 上限30,000円/戸

## 7月は「社会を明るくする運動」強調月間

問 市民課 ☎ 62-1233

「社会を明るくする運動」は、犯罪や非行の防止と、あやまちを犯した人の立ち直りについて理解を深め、それぞれの立場において力を合わせ、犯罪や非行のない安全で安心な地域社会を築こうとする全国的な運動です。

今年は74回目を迎え、「社会を明るくする運動」～犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ～として、全国で様々な活動が行われます。

宿毛市では、次の啓発活動を実施します。皆様のご理解とご協力をお願いします。

### 中学生による弁論大会

日時 7月9日(火) 13時30分～

場所 宿毛文教センター1階 多目的ホール

### 総決起集会

日時 7月9日(火) 15時30分～

場所 宿毛文教センター 南側広場

※雨天時は、宿毛文教センター1階 多目的ホール

## 「部落差別をなくする運動」強調旬間

問 人権推進課 ☎ 62-1258

7月10日(水)～20日(土)は、「部落差別をなくする運動」強調旬間です。宿毛市では、一人ひとりの人権が尊重される社会を目指し、人権問題に対する認識を深めるために記念事業を行います。

### 記念事業

#### 講演

日時 7月13日(土)  
9時40分～11時40分(受付:9時～)

場所 宿毛文教センター1階 多目的ホール

参加費 無料

演題 ネット人権侵害と部落差別の現実  
～「寝た子」はネットで起こされる!?!～

講師 (一社)山口県人権啓発センター事務局長  
川口 泰司 さん



#### 子ども会アピール文発表

日時 7月13日(土)  
11時40分～12時

場所 宿毛文教センター1階  
多目的ホール

### 手話通訳・要約筆記

記念講演を開催するにあたり、手話通訳・要約筆記などの申し込みを受け付けます。支援が必要な方はぜひご利用ください。

受付期間 6月3日(月)～20日(木) 申込方法 電話・FAX・メール

申込先 人権推進課 ☎ 62-1258 FAX 62-1275 ✉ jinken@city.sukumo.lg.jp

## 「時代を開いた宿毛の人びと」発刊!

問 宿毛歴史館 ☎ 63-5496

「時代を開いた宿毛の人びと」を発刊し、市内外の皆さんに楽しんでいただけるよう販売します。

「時代を開いた宿毛の人びと」は、宿毛が輩出した人材が、明治期から昭和期にかけての日本の歴史的出来事にどのように主導的にかかわってきたのかを、時系列で紹介しています。

既刊「日本を築いた宿毛の人びと」とあわせ、ご家庭での読み物、宿毛市の紹介などにご利用ください。

書籍名 時代を開いた宿毛の人びと 価格 1,500円(税込み)

販売場所 ●宿毛歴史館 ●一般社団法人 宿毛市観光協会(宿毛駅構内)

発行 宿毛市教育委員会



## 高知県立幡多看護専門学校 オープンキャンパス

幡多看護専門学校は県内唯一の県立看護師養成校です。

看護師を目指す方や興味のある方は、ぜひオープンキャンパスにお越しください。

**日時** 6月9日(日) 13時～16時  
6月22日(土) 13時～16時  
7月27日(土)  
9時30分～12時30分  
8月25日(日)  
9時30分～12時30分

**内容** ●学校説明  
●施設紹介 など

**予約** 不要

**問** 高知県立幡多看護専門学校  
☎ 66-2525



幡多看護  
専門学校 HP

## 税務職員採用試験 受験申込開始

**受験資格** ① 4月1日において高等学校または中等教育学校を卒業した日の翌日から起算して3年を経過していない者および令和7年3月までに高等学校または中等教育学校を卒業する見込みの者  
② 人事院が①に掲げる者に準ずると認める者

**受付期間** インターネット

6月14日(金) 9時

～26日(水)《受信有効》

**試験日** 第1次 9月1日(日)

※詳細は国税庁HPをご覧ください。

**問** 高松国税局総務部  
人事第二課試験研修係  
☎ 087-831-3111



国税庁 HP



高知県の情報  
ポータルサイト

## LED 防犯灯交換補助金

自治会が行う LED 防犯灯の設置、既存防犯灯(非 LED 灯)の LED 防犯灯への交換に対して補助を行います。

**補助金額** 経費の2分の1または灯数×5,000円のいずれか少ない方の額

※工事着工前の補助金申請が必要です。

※設置、交換後の申請は補助対象となりませんので、ご注意ください。

**問** 総務課 ☎ 62-1253

## 宿毛市浄化槽設置整備事業 補助金

令和6年度宿毛市浄化槽設置整備事業補助金の申し込みを予算の範囲内で受け付けています。

**補助対象** 住宅に新設する浄化槽5～10人槽

**補助金額** 上限30万円

**対象外** 次に該当するものは補助対象外となる場合があります。

●主たる生計の場として居住しない別荘等に設置するもの

●補助金交付決定前に浄化槽工事に着工した場合 など

※詳しくはお問い合わせください。

**問** 環境課 ☎ 62-1252

## 戦没者遺骨の身元特定のための DNA 鑑定申請

～戦没者遺骨をご遺族のもとへ～

厚生労働省は先の大戦によって海外や沖縄、硫黄島で亡くなられた戦没者のご遺骨の身元を特定してご遺族のもとへお返しするため、DNA 鑑定を実施しています。DNA 鑑定料は国が全額負担します。申請についてお悩みの方や、戦没地が不明の方も、まずはお電話ください。

**問** 厚生労働省 ☎ 03-3595-2219

9時30分～18時(土・日・祝日を除く)

# Information 情報コーナー

## 精神保健福祉相談 「囑託医相談」

幡多福祉保健所では、次のとおり精神科囑託医師による「囑託医相談」を開催します。

**対象** 現在、精神科の治療を受けていない方(精神科未受診者または治療中断者)

**場所** 幡多総合庁舎 等

※内容相談に応じて変更

**件数** 1日2件まで

**予約** 開催日2週間前までに電話予約

### 第1回

**日時** 6月26日(水)  
13時30分～15時30分

**医師** まあるいこころクリニック  
田中 修一 先生

### 第2回

**日時** 8月22日(木)  
13時30分～15時30分

**医師** 渡川病院 吉本 啓一郎 先生

### 第3回

**日時** 10月10日(木)  
9時30分～11時30分

**医師** 幡多けんみん病院  
吉本 康高 先生

### 第4回

**日時** 令和7年2月12日(水)  
13時30分～15時30分

**医師** 聖ヶ丘病院 三浦 星治 先生  
主催 高知県幡多福祉保健所 健康障害課

**問** 高知県幡多福祉保健所 健康障害課  
☎ 0880-34-5124

有料広告

## 高レベル放射性廃棄物の最終処分に関する

# 対話型全国説明会

参加  
無料

# 7/10 水

18:00～20:00 受付17:30～  
宿毛文教センター(中央公民館)1階 多目的ホール  
土佐くろしお鉄道 東宿毛駅より徒歩12分  
土佐くろしお鉄道 宿毛駅より車で約8分

最終処分の方法である「地層処分」の仕組みや、処分地選定プロセスなどについてご説明します。

経済産業省  
資源エネルギー庁

**NUMO**  
原子力発電環境整備機構

お問い合わせ:  
原子力発電環境整備機構 地域交流部  
TEL: 03-6371-4003 (平日10:00-17:00)

お申し込みは「NUMO」で検索、  
または右の2次元コードから

NUMO



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。

6

8

土

## 物作り教室「トールペイント」

**日時** 6月8日(土) 14時～16時 **場所** 正和児童館 **参加費** 500円

**内容** 動物の形にカットされた木に絵を描いてオリジナルのかわいい置物を作ります。

**講師** 吉田 純さん

**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)

LINEでの  
申し込みも  
受け付けます。



6

8

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** 6月8日(土) 10時～11時30分

**場所** 正和隣保館

**参加費** 無料

**内容** リトミック

**講師** 山崎 純代さん

**対象** 18歳未満の障害のある子どもやそのきょうだい児・保護者

**申込** 申込制(定員20名程度)

**主催** (特非) じんけんネットすくも

**後援** 宿毛市

※子どもだけの参加はできません。

**問** 手代岡児童館 ☎ 66-0756

(土・日・祝日を除く 9時～17時)



## 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30分～17時30分

**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



## 6月15日(土) ゆめ・スマイルイベント 小さな夏まつり

清宝寺にて、「小さな夏まつり」を開催します。  
スーパーボールすくい、フリーマーケットなどがあります。

**日時** 6月15日(土) 10時～12時

**場所** 清宝寺 庭園

※雨天の場合、宿毛市交流複合施設さくらで開催

**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

お問い合わせは  
こちら▼



## 6月29日(土) スポーツ体験会

ボッチャ、モルック、スポーツ吹き矢、公式わなげを体験しませんか？

**日時** 6月29日(土)  
9時30分～12時

**場所** 旧中央保育園

**参加費** 無料 **予約** 必須 **定員** 30名程度

**指導者** 宿毛市スポーツ推進委員

**申込** 生涯学習課へ電話

**問** 生涯学習課 ☎ 62-1245



## 6月15日(土) こども食堂 ゆめ

ゆめ・スマイルイベント「小さな夏まつり」の後、お弁当を販売します。

**日時** 6月15日(土) 11時30分～

**場所** 清宝寺 庭園

※雨天の場合、宿毛市交流複合施設さくらで開催

**【6月のメニュー】**

- 炊き込みご飯 ●コロケ ●彩りサラダ
- 鶏肉とごぼうの甘酢煮 ●フルーツゼリー
- 小夏

**料金** 大：300円 中：200円

**主催** NPO法人ゆめ・スマイル(こども食堂ゆめ)

**後援** 宿毛市

**問** こども食堂ゆめ ☎ 090-5146-7529

## 6月20日(木) おうちカフェ

2種類の定食を用意しています。ご来店をお待ちしています。

**日時** 6月20日(木) 11時～

**場所** みんなの 傘 おうち(中央1丁目1-30)

**料金** ●定食 500円

●お弁当(予約制) 400円

**問** こども食堂ゆめ ☎ 090-5146-7529

## 6月15日(土) 宿毛市人権啓発映画上映会 「たゆたえども沈まず」

東日本大震災で甚大な被害を受けた岩手県の被災地の10年間を追ったドキュメンタリー映画です。テレビ岩手が取材を続け津波の被害から街が復興していく様子を見つめた定点観測映像など、およそ1850時間に及ぶ映像を通じ、過酷な現実に翻弄されながらも必死で生きる人々の思いや岩手の復興の姿を紡ぎます。

**【上映映画】 たゆたえども沈まず(上映時間103分)**

**日時** 6月15日(土) 13時30分～(開場:13時)

**場所** 宿毛文教センター1階 多目的ホール

**入場料** 無料 **予約** 不要 ※満席になった時点で入場をお断りさせていただくことがあります。

**主催** 宿毛市

**企画・運営(特非)** じんけんネットすくも

**問** 正和児童館 ☎ 63-2254



# 宿毛の教育について

宿毛市教育長 鎌田 勇人

令和6年度教育行政方針の概要をお知らせします。

## 人権教育

不当な差別をなくするため、あらゆる機会を通じて人権教育を積極的に推進し、全ての人が、人として尊重し合える明るいまちづくりと人権意識の向上に努めます。

### 重点目標・施策

- 人権週間等を通じた啓発活動や人権教育推進講座を実施し、学習と啓発の充実に努めます。
- 関係機関・団体と連携し、人権教育を推進する人材の育成に努めます。

## 学校教育

少子高齢化による人口減少、グローバル化の進展など将来予想が困難な時代において、自ら考えた夢と志を持ち、

自らがその目標に向かって実践的に取り組んでいくために、主体的・対話的で深い学びを通して確かな学力の保障と豊かな人間性の向上に取り組みます。西地域の学校建設に向けては、学校の規模や配置、コンセプトなど基本的な案となる基本計画の策定に向けて取り組みます。

### 重点目標・施策

- 全国学力・学習状況調査や標準学力調査、高知県学力定着状況調査等の結果を学校現場と共有・分析し、基礎学力の定着と学力の向上に繋がります。
- 児童生徒の発達の段階に応じた情報モラルを身に付けさせるとともに、ICT端末活用の日常化を目指し、情報活用能力の育成を図ります。
- 義務教育の9年間および義務教育を終えた子どもたちの姿を見据えた教育を推進するため、小学校・中学校の特性を活かしながら小中9年間の一貫的な教育を進めます。
- 教育研究所に開設している教育相談センター（ふ

れあい教室）が、閉校後の橋上小学校で活動を開始します。不登校児童生徒や保護者の支援に努めるとともに、不登校傾向が見られる児童生徒の個々の状況を把握し、よりきめ細かな取り組みを推進します。

いじめ問題等の予防に努め、学校におけるいじめの積極的な認知、早期の組織的対応を行い、早期解決に努めます。

- 本市独自の副読本「日本を築いた宿毛の人びと」などの活用により、郷土の偉人についての学習や、宿毛の文化、産業などについての体験活動を通じて、知識や理解を深め郷土愛を育てていきます。今年度は、小学校3・4年生で使用している社会科副読本を現状にあわせて改訂を行います。
- 児童生徒、教職員の危機管理の意識の高揚を図るため、引き続き防災教育の推進に取り組みます。
- 全国体力・運動能力調査の結果を踏まえ、体育の授業改善や休み時間等の運動を奨励することで、子どもた

ちの体力・運動能力の向上に努めます。

● 教員業務支援員など各種支援員を活用することにより学校における働き方改革の推進に取り組みます。

## 学校給食

学校給食を生きた教材として活用し、栄養教諭による食に関する指導のさらなる推進に向け取り組みまいります。

### 重点目標・施策

- 安心安全で栄養バランスの取れた魅力あふれる学校給食を提供し、児童生徒の健康増進に取り組みます。
- 郷土の食文化や地場産物に対する理解と関心を深めていきます。
- 現在建設中の新設学校給食センターは、今年度末に完成予定となっており、完成後は、新設学校給食センターの稼働準備に着手し、令和7年8月からの供用開始に向けて取り組みます。

## 生涯学習

生きがいと潤いのある人生

を過ごすことができるよう、自発的に学習できる機会を充実させることによって、地域全体の教育力の向上を図るとともに、健康増進や体力づくりを図ることで、より充実した生活を送ることができるよう生涯スポーツの振興に努めます。

### 重点目標・施策

- 宿毛歴史館において、「宿毛市制70周年」に連動した70年間の宿毛の出来事を詳細にデータベース化する事業をスタートします。
- 市制70周年記念事業の一環として、宿毛市名誉市民である豊ノ島さんと親交が深いトップアスリートを招聘し、スポーツ教室を実施します。
- スポーツ施設の改修・整備を促進します。今年度は宿毛市総合運動公園陸上競技場の3種公認にかかる改修工事を実施します。
- 部活動の地域連携や地域クラブ活動への移行に向けた環境の一体的な整備を推進します。子どものニーズに応じた多種多様なスポーツを安全・安心に実施できる環境を目指します。

## 「男女共同参画社会」に向けて

問 人権推進課 ☎ 62-1258

6月23日(日)～29日(土)は「男女共同参画週間」です。

「男女共同参画社会」とは、男女が、互いにその人権を尊重しつつ、責任も分かち合い、性別にかかわらず、その個性と能力を十分に発揮することができる社会のことです。

日本では共働き世帯が専業主婦世帯の2倍を超え、子育てをしながら働く女性が増えています。しかし、女性が働くうえで、家庭と仕事との両立が困難、家事・育児を手伝ってくれる人が身近にいないなどの課題もあります。

これからは「男性は仕事、女性は家庭」といった固定的な性別役割分担ではなく、女性も男性も家庭と仕事が両立できるような環境が必要です。そのために私たちは何ができるか、この機会に、考えてみませんか。

男女共同参画社会の実現には、一人ひとりの理解や協力が必要です。家庭で、職場で、あるいは地域活動の場で、男女がともに参画し、多様な視点や意見を反映させることのできる社会を目指しましょう。



## 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。

### 6月 休日窓口

開設日 9日(日)

時間 10時～12時

### 6月 夜間窓口

開設日 13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)

### ●おしりたんてい あらたなるかいとう



トロル さく え / ポプラ社  
おしりたんていのじむしょがあらされ、留守番(るすばん)をたのんでいたブラウンがいなくなった。テーブルには、ちずと“必(かならず)こい”とかかれたメモが…。えさがしをしながら、おしりたんていといっしょに、はんにんをさがしましょう。

### ●あま〜いしろくま

柴田 ケイコ 作・絵 / PHP 研究所

### ●くさぶえあそび

井上 大成 ぶん / 中田 彩郁 え  
福音館書店

### ●北欧こじらせ日記



週末北欧部 chika 著 / 世界文化ブックス  
北欧好きをこじらせた社員が、寄り道だらけの人生で見つけた、自分だけの夢。それはフィンランドで寿司職人になること!?! 人生を、夢を、自分らしく全力で楽しむコミックエッセイ。

### ●今日からはじめるねこ防災

かばき みなこ 著 / 自由国民社

### ●こまどりたちが歌うなら

寺地 はるな 著  
集英社

# 小筑紫町小筑紫および福良の一部の地籍調査

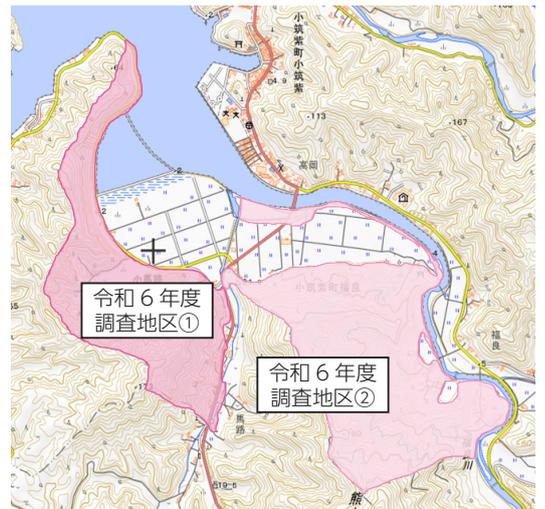
問 都市建設課  
☎62-1251

地籍調査は、土地登記簿などをもとに一筆ごとの土地について地権者の方に現地立会をしていただき、地番、地目、土地の境界について調査を行い、その結果を地籍図、地籍簿に取りまとめるものです。

調査後は、土地登記簿の記載事項は書き改められ、地籍図は今までの字限図（あざきりず）に代わり法務局に備え付けられます。今年度の調査区域は次のとおりです。

地権者の方には、事前に説明会を開催し、現地立会のご案内をさせていただきます。皆さんが所有する土地の大切な調査ですので、ご協力をよろしくお願いいたします。

対象 宿毛市小筑紫町小筑紫の一部および小筑紫町福良の一部



## 調査地区①（小筑紫町小筑紫の一部）

字イゲノ谷 字下汐田 字下谷 字櫛引山 字三之丞畑 字汐田山 字主屋敷 字小馬地 字小馬地口 字小馬地山 字上櫛引山 字上汐田 字西小馬地 字打蕨 字打蕨山 字打蕨谷 字大馬地口 字天神ノ南 字内蕨山 字南汐田 字南小馬地 字馬落谷 字非人谷 字北小馬地 字立岩

## 調査地区②（小筑紫町福良の一部）

字キタ地 字シウシ谷 字シウシ谷奥 字シノ井デ 字ツンボ地 字ハサコノ前 字ブンゴ谷 字下ヤシキ奥 字下屋シキ 字宮ノ前 字熊ヶ森 字源ヨクヤシキ 字古ヤシキ 字山ノ下 字姉山 字姉山西 字市中原 字芝ノ上 字若宮ノ瀬 字若宮ノ前 字小芝 字水ヶ峠 字西長ト口 字大井平 字谷ヤシキ 字谷ヤシキノ上 字中ヤシキ 字中畑 字長ト口 字田表 字廿八代 字名元ヤシキ 字和シ和田ノ上



## 宿毛市自転車を活用したまちづくり計画



### 宿毛市交通安全教室



宿毛市では、道路での安全な歩行や横断の仕方を身につけ、交通ルールを理解してもらうために、宿毛自動車学校、宿毛警察署と合同で、市内の小学生を対象に交通安全教室を実施しています。

交通安全教室で、自転車の点検の仕方などをお話ししています。自転車に乗る際は点検をしてみて、いつもと違うところがあれば、すぐに整備や修理に出しましょう。



●自転車点検の合い言葉 **ぶ・た・は・しゃ・べる**

**ぶ** ブレーキ  
左右のブレーキがきちんと効くか確かめる。

**た** タイヤ  
タイヤの空気が抜けていないか、すり減っていないか、スポークが壊れていないか確かめる。

**は** ハンドル  
ハンドルを上から見て、曲がりたり歪んだりしていないか確かめる。

**しゃ** しゃたい（車体）  
サドルの位置は適切か（乗った時足裏の半分が地面に着く位置）、チェーンを回してみてカバーに当たらないか、ライトは灯くか、反射材は壊れたり汚れたりしていないか確かめる。

**べる** ベル  
ベルを鳴らした時、きちんと鳴るか確かめる。

問 危機管理課 ☎62-1254

## 危険物安全週間推進標語

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

毎年6月の第2週は「危険物安全週間」です。今年度は6月2日(日)～8日(土)で、危険物の保安に対する意識の高揚と啓発を推進するため、危険物災害の防止と危険物の貯蔵・取り扱いの安全を呼びかける行事が、各地で行われる予定です。

また、令和6年度危険物安全週間推進標語が次のとおり決定しました。

**【令和6年度危険物安全週間推進標語】 次世代へ つなごう無事故と 青い地球<sup>ほし</sup>**

## 2024年度全国統一防火標語

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

総務省消防庁では、家庭や職場、地域における防火意識の高揚を図ることを目的として、全国統一の防火標語を定めています。宿毛消防署でも庁舎に懸垂幕を設置し、市民の皆さんへの啓発活動を行っています。防火標語を通じて日頃から防火意識を持ち、火災のないまちにしましょう。

**【2024年度全国統一防火標語】 守りたい 未来があるから 火の用心**



## 令和6年度市・県民税の定額減税

問 税務課 ☎ 62-1238

賃金上昇が物価高に追いついていない国民の負担を緩和するため、デフレ脱却のための一時的な措置として、令和6年度の市・県民税について、定額減税が実施されることとなりました。

**内容** 納税義務者本人、控除対象配偶者および扶養親族の合計人数に1万円をかけた金額が令和6年度の市・県民税の所得割から減税されます。

※日本国外に住んでいる控除対象配偶者および扶養親族は合計人数に含まれません。

**対象者** 前年の合計所得が1,805万円以下で所得割が課税される人

**確認方法** 減税額は、お勤め先等で配布される特別徴収税額の決定通知書や、宿毛市から送付される納税通知書にてご確認ください。

※例年6月初旬に宿毛市から送付している納税通知書は、定額減税の実施に伴い、6月中旬の発送となります。

その他、定額減税に関する情報は宿毛市HPをご確認ください。



宿毛市 HP

## 船員に対する市・県民税の減免

問 税務課 ☎ 62-1238

宿毛市では、令和6年度から、外航勤務等、陸地以外の場所で勤務することによって行政サービスの享受に制限があると認められる方に対して、市・県民税の均等割の減免を実施します。

**対象者** 前年中に外航勤務等、陸地以外の場所で勤務した期間が6カ月を超える人

**減免割合** 市・県民税均等割の1/2

**申請方法** 航海区域、航海期間等が分かる書類(船員手帳、乗船履歴証明書、航海日誌等)の写し等を持参のうえ、税務課窓口で減免申請書を記入・提出してください。

※お勤め先等が代理で申請することも可能です。

**申請期限** 市・県民税の納期限まで

※乗船中等の理由により納期限までの申請ができない方は、納期限後であっても申請を受け付けます。

## 4月分からの年金額改定

問 幡多年金事務所  
☎ 0880-34-1616 (自動音声案内)

### 4月分(6月14日支払分)からの年金額

4月分からの年金額は、法律の規定により原則2.7%の引き上げとなります。

	令和5年度(月額)	令和6年度(月額)
国民年金(老齢基礎年金(満額))*	66,250円	68,000円
厚生年金 (夫婦2人分の老齢基礎年金を含む標準的な年金額)**	224,482円	230,483円

\* 令和6年度の68歳以上の老齢基礎年金(満額)は、月額67,808円です。

\*\* 平均的な収入(平均標準報酬(賞与含む月額換算)43.9万円)で40年間就業した場合に受け取り始める年金(老齢厚生年金と2人分の老齢基礎年金(満額))の給付水準です。

### 年金生活者支援給付金

年金生活者支援給付金の給付基準額は、物価変動に応じて、毎年度改定を行う仕組みとなっており、令和6年度は昨年度から3.2%の増額改定となります。

また、老齢年金生活者支援給付金は、国民年金保険料免除期間を有する場合は、老齢基礎年金額の引き上げに伴う改定(増額)も行われます。

	令和5年度(月額)	令和6年度(月額)
老齢年金生活者支援給付金	5,140円	5,310円*
障害年金生活者支援給付金	(1級) 6,425円 (2級) 5,140円	(1級) 6,638円** (2級) 5,310円**
遺族年金生活者支援給付金	5,140円	5,310円***

\* 基準額であり、実際の金額は保険料納付済期間や保険料免除期間等に応じて算出されます。

\*\* 障害年金の等級に応じて給付基準額が異なります。

\*\*\*2人以上の子が遺族基礎年金を受給している場合、この基準額を子の数で割った金額がそれぞれに支払われます。

## 幡多年金事務所による今月の年金相談

問 幡多年金事務所  
☎ 0880-34-1616 (自動音声案内)

日時 6月18日(火) 9時30分~12時、13時~15時 場所 宿毛市役所

受付 市民課年金係 予約 ●幡多年金事務所へ直接予約のお電話

必要な物

本人が申請する場合

- 年金手帳や基礎年金番号通知書または年金証書
- 年金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(マイナンバーカード等)
- マイナンバーのわかるもの

代理人が申請する場合

- 委任状
- 代理人の本人確認ができるもの

### インターネット予約について

- ご自身の都合に合わせてスムーズに相談できます! ●夜間・休日にも相談の予約ができます!
- 相談する日の前日にメールでお知らせが届きます。

受付時間 8時~23時30分  
(土・日・祝日を含む)

※システムメンテナンスにより停止することがあります。

### ご予約はこちらから

- スマートフォン・携帯電話
- パソコン



日本年金機構 予約相談 検索

※ご予約の際は基礎年金番号がわかるもの(基礎年金番号通知書、年金手帳、納付書など)をお手元にご用意ください。

高知県の後期高齢者の医療費は毎年増加しているため、医療保険が負担する費用も増加しています。将来に渡って安定した制度運営を行っていくために、次のとおり保険料を引き上げることとなりました。保険料の引き上げ幅は、基金を活用して抑制しています。

	被保険者均等割額	所得割額	年間保険料の上限
令和4・5年度	55,500円	10.50%	66万円
令和6・7年度	56,000円	10.78%*	80万円**

\* 激変緩和措置により、総所得金額等から基礎控除額43万円を差し引いた金額が58万円以下の方は、令和6年度は10.01%となります。

\*\* 激変緩和措置により、令和6年3月31日以前に75歳になられた方および障害認定により後期高齢者医療制度の被保険者となられた方は、令和6年度は73万円となります。

## 令和6年度の保険料の計算方法

令和6年度の個々の保険料額は、前年中の所得が確定した後、次の計算方法により7月初旬に決定する予定です。保険料は一律に負担していただく「被保険者均等割額」と、所得に応じて負担していただく「所得割額」を合計して被保険者個人ごとに算出します。

<b>被保険者均等割額</b> 56,000円	+	<b>所得割額</b> 賦課基準額 × 10.78%*	=	<b>1人あたりの年間保険料</b> (100円未満切り捨て)
----------------------------	---	--------------------------------	---	------------------------------------

## 被保険者均等割額の軽減

同一世帯内の世帯主と被保険者の総所得金額等の合計が次の表を満たす場合には、被保険者均等割額が軽減されます。

軽減の割合	軽減後の被保険者均等割額	同一世帯内の世帯主と被保険者の総所得金額等の合計額 (※)
7割	16,800円	43万円 + 10万円 × (給与・年金所得者数※ - 1) 以下
5割	28,000円	43万円 + 10万円 × (給与・年金所得者数※ - 1) + (29.5万円 × 被保険者数) 以下
2割	44,800円	43万円 + 10万円 × (給与・年金所得者数※ - 1) + (54.5万円 × 被保険者数) 以下
軽減無し	56,000円	それ以外の方

※ 総所得金額等の合計額とは、前年中の収入額から各種控除や必要経費を除いた所得の合計額です。給与・年金所得者数とは、給与収入が55万円を超えるまたは公的年金等収入が125万円（65歳未満の方は60万円）を超える世帯主および被保険者の合計人数です。合計人数が2人以上いる場合に適用します。

### 軽減判定の注意点

- 65歳以上で公的年金等所得がある場合、公的年金等所得から15万円を差し引いた額で軽減を判定します。
- 事業所得の必要経費に専従者給与は入らず、事業主の所得は専従者控除前の所得で計算します（専従者給与所得は専従者本人の給与所得から除外します）。
- 譲渡所得の特別控除は適用されませんが、雑損失の繰越控除は適用されます。

お誕生おめでとう  
(令和6年4月受付分)

住所	赤ちゃん	保護者
四季の丘2丁目	ひろばた 葵	二義
港南台1丁目	たけだ あみ	真優

ご冥福をお祈りします  
(令和6年4月受付分)

住所	氏名	享年
錦	山本 久	73
幸町	三松 時男	93
中央7丁目	山岡 千万	89

※本コーナーの記事は、家族などからの申し込みにより掲載しています。（敬称略）

# マイナ保険証で限度額適用認定証の事前申請が不要

問 市民課  
☎ 62-1233

マイナ保険証を利用すれば、事前の手続きをしていなくても、高額療養費制度における限度額を超える支払いが免除されます。限度額適用認定証の事前申請は不要となりますので、マイナ保険証をぜひご利用ください。

## マイナ保険証とは

マイナンバーカードを保険証として利用するもので、利用するにはマイナポータル等で申し込みが必要になります。また、市民課やカードリーダーを設置している医療機関や薬局などでも利用登録の支援を行っています。



## 限度額認定証とは

医療機関等の窓口でのお支払い（自己負担額）が高額になる場合に、所得に応じた限度額までのお支払いにするために医療機関や薬局に提示する認定証のことです。  
※「限度額適用認定証」「限度額適用・標準負担額減額認定証」があります。

## 利用するとどんなメリットがあるの？

### これまで

医療機関等でのお支払いが高額になる場合、事前に「限度額適用認定証」の交付申請手続きが必要



### これから

マイナ保険証を利用することにより、医療機関等で限度額の情報が確認できるため、限度額適用認定証の交付申請手続きが不要



## 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医療機関や薬局で利用できます。それ以外の医療機関・薬局では、引き続き健康保険証が必要です。破棄しないでください。  
利用できる医療機関・薬局は厚生労働省 HP で公開しています。



厚労省 HP

### ご注意を！

- ※「マイナ受付」が導入されていない医療機関等では利用できません。
- ※直近 12 ヶ月の入院日数が 90 日を超える市・県民税非課税世帯の方が、入院時の食事療養費等の減額をさらに受ける場合は、別途申請手続きが必要です。
- ※国民健康保険税に滞納がある場合は医療機関等で認定区分が確認できない場合があります。

# 介護用品給付および家族介護慰労金支給

問 長寿政策課 ☎ 62-1234

寝たきりや認知症など、重度要介護高齢者（65 歳以上）を在宅で介護している家族の経済的・身体的な介護負担を軽減し、高齢者の在宅生活の継続を支援します。

## 介護用品給付

支給内容	上限額以内で、紙オムツ・尿とりパッド・使い捨て手袋・消臭用品・清拭用品を支給します。	
主な要件	要介護高齢者が要介護 4 以上、またはそれに相当する状態であると認められる方であること。	
	要介護高齢者、介護家族ともに、介護保険料の滞納がないこと。	
	要介護高齢者、介護家族ともに、生活保護を受けていないこと。	
給付上限額	1 年間 1 人あたり 75,000 円以内	1 年間 1 人あたり 60,000 円以内

## 家族介護慰労金支給

支給内容	1 年間 1 家族あたり 10 万円を支給します。
主な要件	支給申請日前 1 年間、要介護高齢者が要介護 3 以上、またはそれに相当する状態であると認められる方であること。
	要介護高齢者、介護家族ともに、介護保険料の滞納がないこと。
	要介護高齢者、介護家族ともに、生活保護を受けていないこと。
	支給申請日前 1 年間、介護保険サービスの居宅サービスまたは施設サービスを利用しておらず、医療機関等に入院していないこと。 ※年間 10 日間以内の短期入所（ショートステイ）の利用または医療機関等への入院を除く。

持参物 介護保険被保険者証 申込先 長寿政策課予防係

## +10 から始めてみませんか

問 健康推進課 ☎ 62-1235

+10（プラス・テン）とは、今よりも10分多く体を動かすことです。



10分なら  
できるかも！

### ● 10分間の目標設定をすすめる理由

国立健康・栄養研究所がおこなった調査では、「1日3,000歩（30分間）を歩くことができる」と答えた人は2%ですが、「1日1,000歩（10分間）を歩くことができる」と答えた人は61%でした。

10分間というハードルの低さが行動への移しやすさに繋がります。

### ● +10による健康効果

+10を毎日の習慣にすると、内臓脂肪が燃焼して腹囲や体重が減少し、高血圧や脂質異常、高血糖も改善します。これにより「死亡リスクを2.8%」「生活習慣病発症を3.6%」「がん発症を3.2%」低下させることが可能という研究結果があります。

### ● いつ+10しますか

～すきま時間を見つけましょう～

+10を実践するために、仕事や家事など日常生活のちょっとした合間（すきま時間）を使うことを意識してみましょう。

通勤・職場で	● 自転車や徒歩で通勤する ● 仕事の合間にストレッチをする ● お昼休みにウォーキングをする など
家庭で	● 徒歩10分以内は歩くようにする ● 家事をこまめにする ● 子どもと屋外で遊ぶ ● テレビを見ながら筋トレやストレッチをする など

## 家庭血圧測定

問 健康推進課 ☎ 62-1235

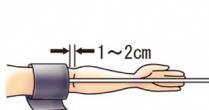
誰もが手軽に血圧測定できるようになった一方で、「測定するたびに血圧の値が変わるので、どれが本当の血圧なのかわからない」と感じる人も少なくありません。

血圧は、日中活動しているときは高く、就寝中は低くなるのが自然な動きです。また、怒っているときと穏やかな気持ちでいるときでも血圧は変わります。自分の血圧が高いかどうかをきちんと調べるには、毎日できるだけ同じ時間帯、同じ環境で測定し、平均を出すことが大切です。

家庭血圧を測るタイミングは、起床後1時間以内と就寝前の2回行うことをおすすめします。

ただし、散歩や運動の直後に測ったり、極端に寒い場所で測ったりすると、正しい値にはなりません。また、値が気に入らないからと納得する値が出るまで何回も測るのもやめましょう。

### 腕帯の正しい巻き方



### 測定時の姿勢



### 測定のタイミング



- 起床後1時間以内
- 1～2分の安静後
- 排尿後
- 食前、服薬前



- 就寝前
- 1～2分の安静後

### 健康成人の一日の血圧の推移



家庭での測定は、診察室など医療機関で測るときよりもリラックスしやすいため、治療の必要性を判断するために重視されます。家庭血圧を毎日測定し、自分自身で体調の変化に気が付けるようになりましょう。

## 妊婦歯科健康診査

問 健康推進課 ☎62-1235

妊娠中は、ホルモンバランスや食生活の変化などで口内環境が悪くなり、歯周病による早産や低体重児のリスクが高まると報告されています。健やかな妊娠・出産のため、妊婦歯科健康診査を受診しましょう。

**対象者** 宿毛市に住民登録があり、妊娠届出を行い、宿毛市妊婦歯科健康診査受診票を交付された方

**受診機関** 高知県内の妊婦歯科健診を実施している歯科医療機関

**受診方法** ご希望の歯科医療機関へ予約し、宿毛市妊婦歯科健康診査受診票と、母子健康手帳をお持ちのうえ受診してください。

**受診回数** 妊娠期間中に1回 ※安定期（16週～27週）の受診をお勧めします。

**費用** 無料

**有効期間** 宿毛市妊婦歯科健康診査受診票交付日から出産の前日まで

## 幡多在宅歯科連携室

問 幡多在宅歯科連携室 ☎0880-34-8500  
長寿政策課 ☎62-1234

在宅歯科連携室では、高齢や障害などの理由で歯科医院に通院できない方への、歯や口に関する相談窓口を設置し、内容に応じて自宅や施設での訪問歯科診療を実施している歯科医院へ繋いでいます。

いつまでも口から食べ続けることをあきらめず、より快適で、満足感の得られる食生活を目指していきましょう。

### 診療までの流れ



**相談先** 幡多在宅歯科連携室（☎0880-34-8500） 月～金曜日 9時～17時

**費用** ①～③：無料 ④：有料・保険適用

## 子育て講演会

問 健康推進課 ☎62-1235

むし歯予防は0歳から始まります。一生自分の歯で食べて豊かに暮らせるかどうかは、乳幼児期の歯の状態が大きく影響します。「どうして乳歯は大切なのか」「どうしてむし歯になるのか」「むし歯にならないためにはどうしたらいいのか」等、お子さんの歯を守るために必要な知識や歯みがき方法を学んでみませんか。

**日時** 6月20日（木）10時～11時（受付：9時30分～） **場所** 和田集会所

**内容** 0歳から食べるお口を育てよう～よく噛んで食べて元気いっぱい～

**講師** 歯科衛生士 中越 孝子 さん

**対象** ●妊婦 ●乳幼児の保護者、祖父母等子どもとかかわる方

**託児** あり **申込** 必須 **申込期限** 6月17日（月）

※講演終了後、希望者は歯科衛生士による個別相談が受けられます。

※赤ちゃん広場と同時開催のため、お子さんの身体計測も行います。



この時期は進学や就職、職場の異動など環境変化に伴い、様々なプレッシャーがかかりやすい時期です。この時期の心身の不調として現れる症状は誰にでも起こりえることですが、それまでにたまっていたものが現れてくるため、自分なりの対処に限界を感じ始める場合もあります。

## 「身体」の変化

- 睡眠障害（寝つきが悪い、夜中に何度も目が覚める）
  - だるさ・めまい
  - 食欲の低下（食欲不振、おいしく感じない）
  - 風邪に似た諸症状（苦しさ、頭痛）
- ※頻度や症状が増える場合は気を付けましょう。

## 「心」の変化

- 気持ちの浮き沈み・情緒不安定（表情が硬い、不安感、イライラ）
  - 意欲や興味がわからない（面倒さを強く感じる）
  - 集中できない（他のことに気が散るようになる）
- ※明らかに今までにないくらい大きな変化を感じていないか気を付けましょう。

## 「生活」の変化

- 注意力や判断力が落ちることにより、仕事に支障が出始める
- 人の誘いを断るようになる
- 楽しいと思えることが少なくなり、趣味に割く時間が減っていく
- 家から出るのが億劫になる
- タバコやお酒に頼りがちになる

## 改善方法

- 軽い運動をする → 無理せず動ける程度の運動を意識してみましょう。また様々な生活動作（家事や掃除）も一つの身体活動になるため、普段よりも動くことをしてみましょう。
- 人と話す → 深刻に思い悩んで外に出たくなくなる前に、積極的に多くの人と話しましょう。ビデオ通話や電話でも人と接することができます。
- 専門家に相談する → 病院に行くほどではないが不調を感じる、また、大きなショックや災害を経験した後にも、心身の不調が現れることがあります。一人で抱え込まず、身近な人や専門家に話すなど相談をしてください。

## 相談窓口

相談窓口	電話番号	相談窓口	電話番号
健康推進課 健康指導係	☎ 62-1235	高知県幡多福祉保健所 健康障害課	☎ 0880-34-5124
長寿政策課 予防係	☎ 62-1234	高知県立精神保健福祉センター	☎ 088-821-4966

# 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 献血の推進にご協力いただいています。皆さんの善意の申し出にお応えできないことも生じるとは思いますが、状況をご理解いただき、ご協力をお願いします。

月日	実施場所	受付時間
6月11日(火)	市役所	12:00 ~ 16:30
6月12日(水)	フジ宿毛店	13:30 ~ 15:30

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、ぜひご活用ください。



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

## 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
18 木	和田集会所	9:30 ~ 11:30

## 成人保健

## 子宮頸がん検診・乳がん検診

日	場 所	受 付 時 間
25 木	宿毛文教センター	予約制

## 幡多健診センターでセット健診が受診可能

問 健康推進課 ☎ 62-1235

宿毛市国民健康保険に加入の皆さん  
限定で、幡多健診センターで特定健康  
診査とがん検診を実施します。

**特定健診受診が必須です。**

ご希望の方は、健康推進課まで予約  
をお願いします。

日程	受付時間	定員	締切日	残り枠
6月27日(木)	14:00 ~ 14:30	各日 40名	6月13日(木)	余裕あります
7月4日(木)	9:00 ~ 9:30		6月20日(木)	あとわずか!! 余裕あります
9月26日(木)	14:00 ~ 14:30		9月12日(木)	余裕あります
12月24日(火)			12月10日(火)	余裕あります
令和7年 1月30日(木)			令和7年 1月16日(木)	余裕あります

## 健診（検診）の対象者・料金・検査方法

健診（検診）名	国民健康保険加入者	料金	検査方法
特定健康診査	40歳以上の方	無料	血液検査・尿検査 等
前立腺がん	40歳以上の男性	2,310円	血液検査
肺がん（結核）	40歳以上 65歳未満の方	200円	レントゲン
	65歳以上の方	無料	
胃がん	40歳以上の方	600円	バリウム検査 ※7/4午前のみ実施
大腸がん	40歳以上の方	200円	検便
乳がん	40歳以上の女性（2年に1回）	900円	マンモグラフィー
子宮頸がん	20歳以上の女性（2年に1回）	900円	内診・細胞診 ※9月26日(木)、令和7年1月30日(木)のみ実施

## 宿毛市健康マイスター応援事業

問 健康推進課 ☎ 62-1235

宿毛市健康マイスター応援事業とは、高知家健康パスポートのマイスターの方が取得したポイントと特典を交換できる事業です。

**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 マイスター取得者

**交換方法** 300ポイント以上ポイントを取得して、健康推進課の窓口で申請

※特典の交換は1年間にお一人様1回です。 ※交換できる特典は、申請時にお知らせします。

※ピンク2ポイントが必須ですが、ピンクポイントがない場合は、宿毛市の実施する各種けんしんのうち2種類を受診すると交換が可能です。

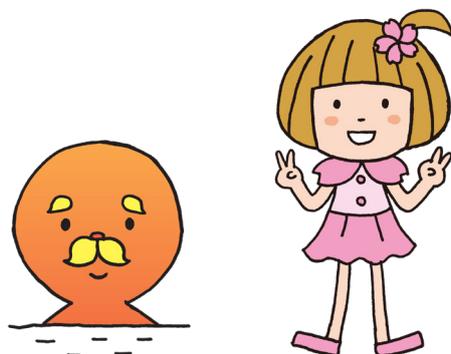
**交換期限** 令和7年3月28日(金)

**友達登録** 1組5人で「お友達登録」し、1人あたり500ポイント取得すると、さらにお得な特典に交換できます。

# 年間の主要行事予定

開催日			行 事
月	日	曜	
7	6	土	子ども将棋教室
	9	火	宿毛市中学生弁論大会 社会を明るくする運動宿毛地区総決起集会
		13	土
	19	金	生きがい大学（講演）
	24	水	子ども陶芸教室（～25日）
	28	日	子どもフェスティバルすくも （アートワークショップ）
	31	水	子ども陶芸教室（～8月1日）
8	2	金	宿毛市・大月町小学校水泳記録会
	3	土	宿毛市長杯ミニバスケットボール大会 （～4日）
	4	日	宿毛市人権研究大会
	11	日	すくもグラベルまんぷくライド
	19	月	夏休み子ども将棋教室（～21日）
	20	火	宿毛市大月町中学校生徒会 「宿毛きびなごフォーラム」
	22	木	子ども絵手紙教室
	24	土	市民講座
	30	金	市民講座
	下旬		本町通りふれあい夜市
9	7	土	子ども将棋教室
	13	金	生きがい大学（講演）
	14	土	市民講座
	25	水	宿毛市・大月町中学校駅伝大会
10	3	木	宿毛市・大月町小学校陸上記録会
	5	土	子ども将棋教室
	11	金	宿毛市美術展覧会（～15日）
	12	土	宿毛市長杯ジュニアサッカー大会 （～13日） 市民祭宿毛まつり
		13	日
	18	金	オールドパワー文化展・女のまつり （～20日）
	20	日	すくもサイクルフェスティバル
	29	火	宿毛市中学校音楽祭
30	水	宿毛市小学校音楽祭	

開催日			行 事
月	日	曜	
11	2	土	子ども将棋教室
	10	日	宿毛川柳大会
	15	金	生きがい大学（講演）
	16	土	寒蘭の里とさ宿毛展示大会（～17日）
	17	日	すくも俳句大会
	20	水	宿毛市戦没者追悼式
	未定		蛍湖まつり
12	5	木	宿毛市小・中学校人権作文発表会
	7	土	人権フェスティバル 子ども将棋教室
		22	日
	25	水	子ども絵手紙教室
	1	3	金
6		月	子どもいけばな教室
11		土	宿毛市囲碁・将棋名人戦（～12日）
12		日	消防出初式
19		日	芸能発表会
24		金	生きがい大学（講演） 小さな村の小さな展覧会（手代岡） （～28日）予定
		2	1
3	1	土	子ども将棋教室
	21	金	生きがい大学（講演・卒業式）



※ 6月1日時点での予定のため、今後、変更となる場合があります。

問 企画課 ☎ 62-1255

納付は **口座振替・コンビニ納付** が便利

高知けいば  
パルス宿毛

6月 1・2・8・9・15・16・  
22・23・29・30  
7月 6・7・14・15・20・21・27・28

# 「すくナビ」を登録すると 今なら「宿毛ID」ポイントを200ポイントプレゼント!



## 「すくナビ」とは?

市民の暮らしをより安心で便利にするアプリ「すくナビ」

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

ダウンロードは  
こちら▼



**付与期限** 6月28日(金) ※土・日・祝日を除く

**場所** 市役所1階ロビー受付ブース

**対象** 6月28日(金)までに「すくナビ」および「宿毛ID」を登録した方

※すでに「すくナビ」を登録している方も対象です。

**必要な物** ●スマートフォン ●マイナンバーカード

### 注意!

「すくナビ」を登録するだけで、ポイントが自動付与されるものではありません。必ずマイナンバーカードをご持参のうえ市役所1階受付ブースまでお越しください。

## 「宿毛ID」ポイントが貯まる イベント一覧

※5～12月に実施する各種けんしんを受けてもポイントが貯まります。

宿毛  
愛デ、

月	日	曜	イベント名	場所
6	1	土	子ども将棋教室	宿毛文教センター
			すくもあんしん講座	宿毛市総合社会福祉センター
	3	月	ふれあい保育	宿毛幼稚園
	4	火	乳児健康診査	宿毛文教センター
	5	水	1歳6カ月児・3歳児健康診査	宿毛文教センター

月	日	曜	イベント名	場所
6	8	土	宿毛!!ワクワクたいけんひろば	正和児童館
			しげちゃんち	正和隣保館
	10	月	ふれあい保育	市内各保育園
	15	土	宿毛市人権啓発映画上映会	宿毛文教センター
	17	月	ふれあい保育	宿毛幼稚園
	20	木	赤ちゃん広場	和田集会所
29	土	スポーツ体験会	旧中央保育園	

## 「宿毛ID」ポイントを貯めて 景品に応募しよう!



ガードナーベルト



お米



ドライヤー



ミキサー



水筒



入浴券

●他にも豪華景品をご用意しています。詳細はこちら▶



# 6月の行事予定

♥が付いているイベントで「宿毛ID」のポイントが貯まります。

日	曜	行事名	時間	場所	問い合わせ先
1	土	幡多地区中学校春季卓球大会	8:30	宿毛市総合運動公園	幡多卓球協会（山下） ☎ 090-7785-5432
		高知県中学校総合体育大会幡多地区予選（野球）（～2日）	9:00	宿毛市野球場	西部教育事務所 ☎ 0880-35-5981
		♥子ども将棋教室	9:30	宿毛文教センター	中央公民館 ☎ 63-2618
		♥すくもあんしん講座 ～ここで、みんなあで、元気におろうや～	14:00	宿毛市 総合社会福祉センター	宿毛市社会福祉協議会 ☎ 65-7665
2	日	宿毛市体育協会主催バドミントン大会	9:00	宿毛市総合運動公園	宿毛市総合運動公園 ☎ 66-1467
		けんみん健康まつり 2024	10:00	高知県立 幡多けんみん病院	幡多けんみん病院 経営事業課 ☎ 66-2222
3	月	♥ふれあい保育（リトミック） ～みんなで聴こうよ！連弾演奏♪～	10:00	宿毛幼稚園	宿毛幼稚園 ☎ 63-2914
5	水	無料人権相談	10:00	宿毛文教センター	人権推進課 ☎ 62-1258
7	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
8	土	高知県中学校総合体育大会幡多地区予選（相撲）	9:00	和田体育館	西部教育事務所 ☎ 0880-35-5981
		高知県U-11少年サッカー大会（～9日）	9:00	宿毛市総合運動公園	宿毛市総合運動公園 ☎ 66-1467
		高知県中学校総合体育大会幡多地区予選（バレー）（～9日）	9:00	宿毛市総合運動公園	西部教育事務所 ☎ 0880-35-5981
		♥宿毛!! ワクワクたいけんひろば 物作り教室「トールペイント」	14:00	正和児童館	（特非）じんけんネットすくも ☎ 090-9710-3321
9	日	♥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
		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
10	月	♥ふれあい保育	9:30	市内各保育園	市内各保育園
11	火	献血	12:00	市役所	健康推進課 ☎ 62-1235
12	水	献血	13:30	フジ宿毛店	健康推進課 ☎ 62-1235
13	木	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
		マイナンバーカード交付・電子証明書更新夜間窓口開設日	17:15	市民課	市民課 ☎ 62-1233
15	土	高知県U-11少年サッカー大会（～16日）	9:00	宿毛市総合運動公園	宿毛市総合運動公園 ☎ 66-1467
		ゆめ・スマイル イベント「小さな夏まつり」	10:00	清宝寺 庭園	ゆめ・スマイル ☎ 090-4780-5706
		こども食堂 ゆめ	11:30	清宝寺 庭園	こども食堂ゆめ ☎ 090-5146-7529
		♥宿毛市人権啓発映画上映会	13:30	宿毛文教センター	正和児童館 ☎ 63-2254
16	日	西日本選手権幡多予選（野球）	9:00	宿毛市野球場	軟式野球連盟幡多支部（桜本） ☎ 63-2016
17	月	♥ふれあい保育（戸外遊び（水遊び）・制作）	10:00	宿毛幼稚園	宿毛幼稚園 ☎ 63-2914
18	火	出張年金相談（予約制）※予約は幡多年金事務所へ	9:30	市役所	幡多年金事務所 ☎ 0880-34-1616（自動音声案内）
20	木	通学路安全の日「三木の日」、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
		子育て講演会	10:00	和田集会所	健康推進課 ☎ 62-1235
		おうちカフェ	11:00	みんなの ☺ おうち	こども食堂ゆめ ☎ 090-5146-7529
23	日	四国王座杯幡多予選（野球）	9:00	宿毛市野球場	軟式野球連盟幡多支部（桜本） ☎ 63-2016
		宿毛市スカッシュバレーボール大会	9:00	宿毛市総合運動公園	宿毛市スカッシュバレーボール協会 （堀岡）☎ 090-6288-4011
25	火	一日行政相談	13:00	宿毛文教センター	高知行政監視行政相談センター ☎ 088-824-4100
29	土	第16回宿毛FCジュニアサッカー夏季大会 （4年生以下の部）（～30日）	9:00	宿毛市総合運動公園	NPO法人グリーンスポーツすくも （中川）☎ 090-3461-4868
		♥スポーツ体験会	9:30	旧中央保育園	生涯学習課 ☎ 62-1245

## 指定水道業者当番店

月	日	業者名	電話番号
6	1～2	関西水道工事店	☎ 65-5840
	3～9	（有）宿毛水道工業	☎ 66-1930
	10～16	（有）上岡水道工事	☎ 66-0643
	17～23	（有）伊与田設備	☎ 79-5500
	24～30	所谷建設㈱	☎ 63-1695
7	1～7	幡西道路建設㈱	☎ 65-8681
	8～14	有田建設㈱	☎ 63-5226
	15～21	（有）水道屋かきもと	☎ 65-5011
	22～28	（有）アクア・サワダ	☎ 63-2541
	29～31	（有）上岡水道工事	☎ 66-0643

## 休日当番医（救急患者のみ）

月	日	医療機関	電話番号
6	2	幡多けんみん病院	☎ 66-2222
	9	聖ヶ丘病院	☎ 63-2146
	16	筒井病院	☎ 66-0013
	23	いなげ胃腸科内科	☎ 62-1113
	30	大井田病院	☎ 63-2101
	7	7	聖ヶ丘病院
14		幡多けんみん病院	☎ 66-2222
15		川村内科クリニック	☎ 66-2911
21		国保大月病院	☎ 0880-73-1300
28		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。



宿毛市HP

※7月から国保大月病院が追加になります。

# 邸宅ウエディング in 林邸

## 2024年10月6日(日)

- ・地元で家族と小規模な挙式を挙げたい
- ・入籍はしたけど 挙式は挙げていない  
等の方々に朗報！！

130年以上の歴史ある林邸で  
大好きな人たちに囲まれて  
挙式を挙げてみませんか？

※カップルどちらかが宿毛市に籍が  
ある方が対象になります。

詳細はこちらの  
入力フォームから



### 【お問合せ】

宿毛まちのえき林邸

〒788-0001 宿毛市中央3-1-3

TEL 0880-79-0563 (月曜休館)

e-mail [cafe@hayashitei.com](mailto:cafe@hayashitei.com)