

P2-3

宿毛マイナンバーカードサービス【宿毛ID】

P24

2024 市民祭 宿毛まつり



9月23日（月・祝）に秋宵のあかりを開催します。

（写真は令和5年9月30日（土）の様子です。）

【関連記事】 23 ページ



●宿毛 ID とは

宿毛マイナンバーカードサービス【宿毛 ID】とはマイナンバーカードを活用し、次のことができるサービスです。

公共施設の
利用申請

図書館の
貸出カードとして
の利用

イベント参加で
のポイント獲得

貯まったポイントで景品に応募できるほか、市内の子どもたちなどが発案したプロジェクトを実現するために寄附できます。

●宿毛 ID はどうやったら登録できるの？

マイナンバーカードとスマートフォンを持って登録窓口に行く

●登録窓口

- ①市役所 ②中央支所
- ③東部支所 ④小筑紫支所
- ⑤沖の島支所
- ⑥宿毛文教センター

マイナンバーカードに宿毛 ID を登録
※登録作業は職員が行います。

スマホアプリ「宿毛愛デ」をダウンロード
※画面の案内に従って操作を行ってください。



【宿毛 ID】ポイントが貯まるイベント一覧

月	日	曜	イベント名	場所
9	5	木	献血	新日電熱工業株式会社 四国工場
				宿毛商銀信用組合
				宿毛警察署
9	6	金	献血	CKD シコク精工株式会社
				筒井病院
9	7	土	子ども将棋教室	宿毛文教センター
			宿毛！！ワクワク たいけんひろば	正和児童館・隣保館
			しげちゃんち	正和隣保館

月	日	曜	イベント名	場所
9	9	月	ふれあい保育	市内各保育園
			ふれあい保育 (リトミック)	宿毛幼稚園
	13	金	生きがい大学	宿毛文教センター
	14	土	宿毛市市民講座	宿毛文教センター
	19	木	赤ちゃん広場	和田集会所
9	25	水	宿毛文教センター 愛館日（清掃活動）	宿毛文教センター

※ 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。

●景品抽選（第1弾）

7月22日（月）に、市役所にて、第1弾の景品抽選会を行い、45名の方が当選しました。多くの皆さんにご応募いただき、ありがとうございました。

当選結果は宿毛市 HP でご確認いただけます。

※当選者には個別にご連絡しています。



抽選結果



【当選景品を一部紹介】



Nintendo Switch & リングフィット アドベンチャー

Nintendo Switch のロゴ・Nintendo Switch は任天堂の商標です。

リングフィット アドベンチャー © 2019 Nintendo



ガードナーベルト



ドライヤー



水筒



ミキサー

●第2弾の景品を一部紹介

※色や形は実物と異なります。



マイナンバーカードを持って
イベントに行って【宿毛ID】
ポイントを貯めよう！



イベント会場にあるカードリーダーにマイナンバーカードをかざしてポイント GET !



ヘアアイロン



マッサージ器



真空保温調理器



クレヨン



ねんど



バランスクッション



景品詳細

国土交通行政関係功労者表彰

問 総務課 ☎ 62-1253

この表彰は、多年にわたり環境浄化を図るため、国道の美化、清掃および植栽等の活動に精励され、その功績が顕著であると認められた方々に贈られるものです。

このたび、ペトロール高知 宿毛バイパス給油所が四国地方整備局長表彰、宿毛市沖須賀地区が中村河川国道事務所長表彰を受けられました。受賞おめでとうございます。



ペトロール高知 宿毛バイパス給油所



沖須賀地区

小学生が全国大会で活躍

問 生涯学習課 ☎ 62-1245

7月26日(金)～28日(日)、東京都代々木第1体育館で開催された「第41回全国少年少女レスリング選手権大会」において、すくもレスリングクラブから7名出場し、小学5年生男子39kg級で濱田 虎太郎さん(咸陽小学校)が第3位となりました。今後も更なる活躍を期待しています。



被災された方への災害見舞金額

問 会計課 ☎ 62-1236

4月17日に発生した豊後水道の地震災害への、災害義援金は宿毛市災害義援金配分委員会で決定し、被災された方へ一律の金額をお届けしました。ご支援いただいた全ての皆様に感謝申し上げます。

災害義援金の総額
6,630,844 円

÷

支給決定となった件数
407 件

=

災害見舞金額
16,292 円

支給方法 座振替

※振込通知をもって決定通知に代えさせていただきます。

鳥獣被害対策実施隊員の委嘱

問 産業振興課 ☎ 62-1243

7月22日（月）、宿毛市役所にて鳥獣被害対策実施隊員の委嘱式を行い、7名が実施隊員として委嘱されました。

近年、市街地でもイノシシやニホンザルの出没が多くなっています。実施隊員には、サルやイノシシ等による人的被害の危険性がある時に、追い払いや見回り等を行っていただきます。



【委嘱された実施隊員】 ●上野 達夫 さん ●大原 正義 さん ●北原 武吉 さん ●柴岡 潤さん
●武内 勇三 さん ●中村 二三四 さん ●橋村 陽介 さん

【委嘱期間】 1年間

●市街地にイノシシやニホンザルが出没したら…

興奮して人を襲うことがありますので、いたずらに興奮させないように心がけ、速やかに産業振興課（☎ 62-1243）または宿毛警察署（☎ 63-0110）までご連絡ください。



児童手当の拡充に伴う申請

問 福祉事務所 ☎ 62-1240

10月分より児童手当の受給対象が拡充となります。

拡充内容

	9月分まで	10月分から
支給対象年齢	15歳の年度末まで	18歳の年度末まで
所得制限	あり	なし
第3子以降支給額（多子加算）	月額15,000円	月額30,000円
第3子のカウント対象となる年齢	18歳の年度末まで	22歳の年度末まで
支払月	2・6・10月（年3回）	2・4・6・8・10・12月（年6回）

新たに受給対象となる方および対象児童の追加等により受給額が変更となる方は、申請が必要となります。

申請期限 9月30日（月）

宿毛市で把握している対象者には、申請のための必要書類を送付していますが、対象児童と別居している場合や、宿毛市での児童手当受給歴がない場合等により、書類が届かない方は、福祉事務所までご連絡ください。



令和6年 全国家計構造調査

全国家計構造調査は、家計における消費や所得、資産などの実態を明らかにすることを目的に、家計における収支や貯蓄、就業状況等に関する事項などを調査します。

8月から順次、調査員が対象世帯を訪問しています。調査へのご協力をお願いします。

問 企画課 ☎ 62-1255

「高知家手帳」 予約受付中

価格 ●ポケット版（9×14.5cm） 780円
●デスク版（13×21cm） 980円

申込方法 各地区長または企画課へ申し込み

申込期限 9月13日（金）

高知家手帳と引き換えにお支払いください。地区で取りまとめる場合は地区長を通じてお支払いください。企画課へ申し込みされた方は個別にご連絡します。

問 企画課 ☎ 62-1255

コンビニ交付手数料の引き下げ

問 市民課 ☎ 62-1233

宿毛市制 70 周年記念事業として、マルチコピー機から取得する住民票の写しと印鑑登録証明書の交付手数料を 350 円から 200 円に引き下げています。

期間 令和 7 年 3 月 31 日 (月) まで

- 対象**
- 宿毛市役所本庁 1 階ロビーに設置しているマルチコピー機
 - コンビニエンスストア等に設置しているマルチコピー機

※マルチコピー機を設置していない店舗では利用できません。

利用時間 6 時 30 分～ 23 時 (12 月 29 日～ 1 月 3 日、システムメンテナンス日を除く)

※市役所に設置しているものは市役所の開庁時間に限りです。

持参物 利用者証明用電子証明書 (数字 4 桁の暗証番号) が搭載されたマイナンバーカードまたは
スマホ用電子証明書が搭載されたスマートフォン

※スマホ用電子証明書が搭載されたスマートフォンの使用は、ファミリーマートおよびローソン等の事業者に限られます (9 月 1 日現在)。

※利用者証明用電子証明書の暗証番号を忘れた場合やロックがかかった場合は、ご本人がマイナンバーカードと本人確認書類を持参のうえ、市民課、中央支所、東部支所または小筑紫支所にて手続きをお願いします。

※コンビニ交付で取得した住民票の写しなどに請求誤りがあった場合、返金できません。

※住民票に異動があった場合、反映に時間がかかることがあります。

詳しいことはお問い合わせください。



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市民課に開設します。

9 月 休日窓口

開設日 8 日 (日)

時間 10 時～ 12 時

9 月 夜間窓口

開設日 12 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・発行
- マイナンバーカードの交付申請
- 暗証番号の変更 など

※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

市民課では、交付予約システムを導入しています。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。



交付予約システム

マイナンバーカードに係る手続きは支所でも可能です!

問 市民課 ☎ 62-1233

- 手続場所**
- 中央支所 ●東部支所
 - 小筑紫支所 ●沖の島支所

- 取扱業務**
- マイナンバーカードの交付 (来所日の 2 日前までに要予約)
 - 電子証明書の更新・発行
 - マイナンバーカードの交付申請
 - 暗証番号の変更 など



ぜひお近くの
支所をご利用
ください!

健康づくりや医療機関受診をサポートするアプリ 「はたマイカルテ」



提供：幡多医師会



日々のバイタル情報を登録・管理したり、医療機関への予約情報の確認、電子診察券としての利用、薬の処方情報や検査結果の確認もできます。また、家族のバイタル情報や診療情報も確認することができます。

バイタル情報の登録などでポイントを貯めて、ポイント数の上位3名に特典があります。



バイタル情報、食事情報を記録し管理できる

- ・医療機関の予約内容の確認
- ・電子診察券としての利用

検査結果、薬の処方情報を確認できる

家族のバイタル情報や処方情報を確認できる



ご利用いただくためには、地域医療情報ネットワーク **はたまるねっと** と連携する必要があります。

はたまるねっと HP に記載がある指定の施設で連携できます。

はたまるねっとと はたマイカルテを連携しよう！



手続きの流れ

受付ブースで説明を受ける

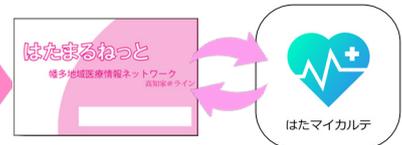


はたまるねっとの登録*と はたマイカルテのダウンロード



*既に登録済みの方は不要です。

はたまるねっとと はたマイカルテの連携



※連携作業は窓口にてスタッフが行います。

持参物 【はたまるねっと未登録の方】 ・健康保険証 ・スマートフォン

【はたまるねっと登録済みの方】 ・はたまるねっとのカード ・スマートフォン

お問い合わせ先

一般社団法人 幡多医師会 ☎ 0880-34-3086

犯罪被害に関する 無料出張法律相談

こうち被害者支援センターでは、事件や事故等の被害に遭われた方々を対象に、出張法律相談を実施しています。

日程 9月17日(火)

11月19日(火)

令和7年1月21日(火)

令和7年3月18日(火)

時間 13時30分～15時30分

場所 幡多総合庁舎2階 会議室
(四万十市中村山手通19)

相談料 無料

予約 必須ではないが推奨

共催 法テラス高知・高知県

問 認定NPO法人

こうち被害者支援センター

☎088-854-7511(平日9時～17時)

多重債務者無料相談会 ～お金に関する悩み～

借金返済に関する無料相談会を開催します。

日時 9月28日(土)13時～16時

場所 四万十市役所 3階
(四万十市中村大橋通4-10)

持参物 ●契約書

●債務の状況がわかる書類
(督促状など)

最終受付 15時30分まで

※受付時間内でも人数が多い場合は、受付制限をする場合あり

予約 必須ではないが推奨

予約方法 幡多広域消費生活センター(☎0880-34-8805)へ電話

問 高知県文化生活部 県民生活課

☎088-823-9653

市営住宅等入居者募集

市営住宅

募集団地 橋上団地 1戸3LDK

受付期間 9月10日(火)～24日(火)

※土・日・祝日を除く

西町地域振興住宅

所在地 西町4丁目2番20号

間取り 3DK(6帖×2と4帖半)

契約 定期借家方式

家賃 30,000円

共益費 2,000円

駐車場 1,000円/1台

敷金 90,000円 **受付** 随時

共通

入居資格 条件有り

申込書 都市建設課で配布

受付場所 都市建設課

問 都市建設課 ☎62-1251

盛土等規制法に基づく規制区域(案)に対する意見の募集

高知県では、令和7年4月1日から盛土規制法に基づく規制を開始する予定です。新たな規制区域の指定を行うため、同法に基づく基礎調査を実施し、規制区域の案を作成しましたので、意見を募集します。

募集期間 9月1日(日)～30日(月)

応募方法 ●持参 ●郵送(当日消印有効)
●メール

問 高知県都市計画課盛土対策室

(高知市丸ノ内1-2-20)

☎088-823-9776

☐171701@ken.pref.kochi.lg.jp



高知県HP



高知県の情報
ポータルサイト

有料広告

B型肝炎訴訟宿毛市説明会

日時 9月21日(土)13時～14時

場所 宿毛市総合社会福祉センター **参加費** 無料

内容 集団予防接種の際の注射器の回し打ちによるB型肝炎ウイルス感染被害について、国から和解金支払いなどの救済を受けるための手続きに関する説明

問 全国B型肝炎訴訟
広島弁護団

☎082-223-6589

予約 不要

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8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7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29の量水器

(例) A29-〇〇〇

※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

歴史館パスポートで 宿毛歴史館に行こう

宿毛歴史館では、市内小学校の児童に「歴史館パスポート」を配布します。

「歴史館パスポート」を持参する小学生は、無料で何回でも宿毛歴史館に入館できます(引率する保護者を含む)。また、歴史館が制作している「宿毛の人びと27人」の缶バッジを1日1個プレゼントし、「歴史館パスポート」に1枚シールを貼ります。シールが12枚そろると、館内で撮影する記念写真をプレゼントします!

ぜひ、宿毛歴史館に通って缶バッジと記念写真をゲットしてください。

入館料 ●15才以上200円

●小・中学生100円

(歴史館パスポート持参で無料)

休館日 毎週月曜日(祝日の場合その翌日)・12月29日～1月3日

※缶バッジは数に限りがあります。

※「歴史館パスポート」は市内中学校の生徒も対象になります。開館時に歴史館の受付で発行しますので、ご利用ください。

問 宿毛歴史館 ☎63-5496

「事業承継」の準備

経営者の方

事業承継は、後継者の育成も含めると5年から10年かかると言われており、早期かつ計画的な取り組みが必要です。専門家のサポートを受けながら、県の補助金や融資制度等の支援制度を活用し、徐々に事業を引き継いでいくことをお勧めします。

相談窓口 ※相談無料

- 高知県事業承継・引継ぎ支援センター
- お取引金融機関、顧問税理士等

事業の拡大、起業・創業を希望する方

高知県では中山間地域の事業を引き継ぐ方に対して、事業の買収費用、事業承継後の取り組みにかかる経費、事業を引き継ぐための研修中の生活費の補助など、様々な支援策で事業承継を応援しています。

また、高知県事業承継奨励給付金を新設し、中山間地域で事業引き継ぎを行った買い手に対して給付金を支給することで、事業承継を後押しします。

補助金、奨励給付金および融資制度の詳細は高知県経営支援課 HP をご覧ください。

【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・奨励給付金および融資制度】

高知県商工労働部経営支援課

(事業承継・診断担当)

☎ 088-823-9697

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。
1枚300円
9月17日(火)発売!!
ハロウィンジャンボ宝くじ

健康フェス2024

運動習慣は、生活習慣病の予防にとっても有効です。この機会に効果的な運動を体験してみませんか。

日時 10月5日(土)

9時30分～11時30分

(受付：9時～)

場所 宿毛市総合社会福祉センター

内容 ●正しいウォーキング方法の講習

●健康チェック など

講師 健康運動指導士 仙頭 文香 さん

持参物 ●水分補給できるもの

●動きやすい靴・服装

☎ 健康推進課 ☎ 62-1235

フリーランス・事業者間取引適正化等法が施行

多様な業種で、フリーランスという働き方が普及している一方、フリーランスは「個人」で業務を行う形態のため、「組織」として事業を行う企業等の発注事業者との間で交渉力などに格差が生じやすく、トラブルが増えています。フリーランスの方が安心して働ける環境を整備するため、フリーランス・事業者間取引適正化等法が令和6年11月の施行を予定しています。

詳細は厚生労働省 HP をご覧ください。

【取引条件、報酬支払期日の設定・期日内の支払い、禁止事項など】

公正取引委員会事務局経済取引局取引部取引企画課フリーランス取引適正化室 ☎ 03-3581-5471 (代表)

中小企業庁 ☎ 03-3501-1511 (代表)

【募集情報の的確表示、育児介護等との両立、ハラスメントなど】

厚生労働省 ☎ 03-5253-1111 (代表)



公正取引委員会 HP



中小企業庁 HP



厚生労働省 HP

フレイルチェック測定会

日時 9月29日(日)

13時30分～15時30分

場所 宿毛市総合社会福祉センター
2階

参加費 100円

内容

●尿チェック

●蛋白・糖・潜血検査 ●尿塩分チェック

●簡易チェック

●指輪っかテスト ●イレブンチェック

●お口

●噛む力(咬筋触診) ●滑舌テスト など

●運動

●10m 歩行テスト ●握力テスト など

●社会性

●人とのつながり・社会参加・こころの3つの面から調べます。

これらの結果からどんなことに気をつけて、改善したらいいか総合評価します。

主催 高知医療生活協同組合宿毛支部

後援 宿毛市

☎ 高知医療生活協同組合宿毛支部

☎ 090-4334-4903

無料人権相談

家庭や職場内における問題、DV、いじめ、インターネット上の誹謗中傷など様々な人権問題についてのご相談を承ります。

日時 10月2日(水) 10時～15時
(12時～13時 お昼休み)

場所 宿毛文教センター 2階 会議室3

内容 宿毛市の人権擁護委員による人権相談

※事前予約制(要連絡)

※相談時間 1人30分以内

※相談無料 ※秘密厳守

主催 高知地方法務局 四万十支局

☎ 人権推進課 ☎ 62-1258

高知地方法務局 四万十支局

☎ 0880-34-1600

有料広告

Noguchi Tsutomu Photo Exhibition

野口務写真展

9月11日(水)～18日(水) 9:00～17:00

宿毛市立文教センター
1階ホワイエ

〒788-0001 高知県宿毛市中央2-7-14 TEL 0880-63-2618

入場
無料



イベント

すくも マルシェ

宿毛!! ワクワクたいけんひろば!

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

9

7

土

物作り教室「チョコレートマグネット」

日時 9月7日(土) 10時～12時 **場所** 正和児童館・隣保館 **参加費** 500円

内容 チョコレートのパッケージを使った本物そっくりなマグネットを作しましょう!

講師 岡 梨衣 先生 **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。



9

7

土

しげちゃんち

～障害のある子どもと
その家族みんなで楽しもう～

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

日時 9月7日(土) 14時～15時30分

場所 正和隣保館

参加費 無料

内容 ハンディキャップヨガ

講師 はなまるキッズこうち

対象 18歳未満の障害のある子どもやそのきょうだい児・保護者

申込 申込制(定員20名程度)

※子どもだけの参加はできません。

主催 (特非) じんけんネットすくも

後援 宿毛市

問 手代岡児童館 ☎ 66-0756

(土・日・祝日を除く 9時～17時)



火
木

みんなの🏠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 14時30分～17時30分

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



9月21日(土) ゆめ・スマイルイベント “押し花”を作ろう

芸術の秋！きれいに咲く花の色を残せる、押し花アートでオリジナル作品を作ってみませんか？

日時 9月21日(土) 10時～12時

場所 宿毛市交流複合施設さくら 会議室

参加費 無料

主催 NPO 法人ゆめ・スマイル

後援 宿毛市

問 ゆめ・スマイル ☎ 090-4780-5706

お問い合わせは
こちら▼



10月26日(土) 第6回 さくらの里すくも音楽祭 鈴木 麻里子 ~ソプラノコンサート~

日時 10月26日(土)

開場：13時30分～ 開演：14時～

場所 宿毛文教センター

入場料 ●大人 1,500円 ●18歳以下 500円

販売日 9月～

販売先 ●さくらの里すくも音楽祭実行委員会 ●南海楽器

演奏者 鈴木 麻里子 (ソプラノ) 濱口 亜希 (ピアノ)

曲目 ●平城山 ●落葉松 ●童謡・唱歌・四季のメドレー
●オペラ「蝶々夫人」より"ある晴れた日に" 他

主催 さくらの里すくも音楽祭実行委員会

後援 宿毛市教育委員会

問 さくらの里すくも音楽祭実行委員会

代表 石崎 友隆 ☎ 080-5453-0279

10月27日(日) 第4回 すくも郷土かるた大会

宿毛の子どもたちに宿毛の偉人や郷土に親しんでもらうために、卓団会が作成した「かるた」を使った、第4回すくも郷土かるた大会を開催します。郷土の偉人や宿毛の文化を楽しみながら学ぶことができます。ぜひご参加ください。

日時 10月27日(日) 9時～13時(予定) **場所** 宿毛まちなきのえき林邸

区分 ●小学校低学年の部(1～3年生) ●高学年の部(4～6年生) ●中学生以上の部

内容 個人戦 **申込** ●宿毛市電子申請サービス ●電話

締切 9月30日(月) 17時

問 商工観光課 ☎ 62-1242



申込フォーム

9月21日(土) こども食堂 ゆめ

宿毛市交流複合施設さくらの会議室で遊んだ後、こども食堂を開催します。

日時 9月21日(土) 12時～

場所 宿毛市交流複合施設さくら 会議室

【9月のメニュー】

- 3色どんぶり ●野菜の揚げびたし
 - 彩サラダ ●かぼちゃケーキ ●フルーツ
- ※アレルギー対応はしていません

料金 バイキング

- 未就学児：無料
 - 小・中学生：100円
 - 大人：300円
- お弁当(要予約)
- 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

9月25日(水) おうちカフェ

季節の野菜を取り入れたメニューです。ご来店をお待ちしています。

日時 9月25日(水) 11時～

場所 みんなの🏠おうち(中央1丁目1-30)

料金 ●ランチ(2種類) 500円

- お弁当 400円

問 こども食堂ゆめ ☎ 090-5146-7529

ライブラリーコンサート

問 坂本図書館 ☎ 63-2654

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

日時 9月23日 (月・祝) 14時～15時

場所 坂本図書館

入場料 無料

出演者 ●石崎 友隆 さん ●濱口 亜希 さん



朗読会

問 坂本図書館 ☎ 63-2654

10月1日(火)の坂本図書館の開館記念日を祝って、令和5年11月に宿毛の歴史講座で「笹の雪」の朗読をしていただきました川島 宏知 さんの朗読会を開催します。

朗読内容は「宿毛人物史」より坂本 嘉治馬、小野 梓、絵本「さばくの中の大きな木(富山房インターナショナル)」など。皆様のご来館をお待ちしています。

日時 9月29日 (日) 14時～15時

場所 坂本図書館 入場料 無料

講師 川島 宏知 さん



【川島 宏知 さん】

宿毛市出身の俳優でひとり芝居などでご活躍しています。

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)

●ほねほねザウルス 29

いくぞ! なぞの王国ムシムシランド 後編



ぐるーぷ・アンモナイト 作・絵
カバヤ食品株式会社 監修
岩崎書店

カバヤ食品の大人気玩具菓子の「ほねほねザウルス」のシリーズ本、ムシ人間が住むなぞの異世界ムシムシランドの後編です。ティラノサウルスの「ベビー」、トリケラトプスの「トックス」、ステゴサウルスの「ゴンちゃん」の冒険を読んでわくわくしてみませんか。

●ロボット大図鑑 1～5

佐藤 知正 監修
ポプラ社

●狙われた国と地域 1～4

稲葉 茂勝 著 / 松竹 伸幸 監修
あすなる書房

●赤と青のガウン



彬子女王 著
PHP研究所

女性皇族として初めて海外で博士号を取得した彬子女王の涙と笑いのオックスフォード留学報告。英語力不足、異文化の壁などの留学や皇族生活についてなどをユーモアたっぷりに描いていて、楽しく読める1冊です。

●パンドロぼうのせかいいいちかんたん 子どもとつくるパンレシピ

吉永 麻衣子 著 / 柴田 ケイコ 原著
KADOKAWA

●餃子女子

玉城 ちはる 著
ラトルズ

すくもっ子まち歩きボランティアガイド募集

問 宿毛歴史館
☎ 63-5496

宿毛観光市民ガイドの会による講習会でガイドのノウハウや宿毛の歴史・史跡を学び、10月26日(土)に開催するスタンプラリー「史跡 de クイズ」で、実際に宿毛の史跡を巡り、ガイドを体験することができます。皆さんも一緒にボランティアガイドの一員となって宿毛市をPRしてみませんか。

申込方法 インターネットまたは電話

日時 ●第1回講習会 10月5日(土) 10時～12時 ●第2回講習会 10月6日(日) 10時～12時
●スタンプラリー「史跡 de クイズ」10月26日(土) 9時30分～12時

※全日参加の方には修了証書を授与します。

集合場所 宿毛文教センター正面入口 参加費 無料 定員 10名程度

対象 次のいずれにも該当する方

●市内の小学校高学年～高校生 ●スタンプラリー「史跡 de クイズ」を含め、2回以上参加できる方

※スタンプラリー「史跡 de クイズ」の参加募集は広報すくも10月号に掲載します。

企画展「宿毛の土居付家老」開催

問 宿毛歴史館 ☎ 63-5496

宿毛統治に関する資料を展示し、高知県立高知城歴史博物館の資料を交えながら紹介します。ぜひご覧ください。

展示期間 9月27日(金)～11月10日(日) 開館時間 8時30分～17時

入館料 ●15歳以上 200円 ●小・中学生 100円(常設展含む) 休館日 月曜日(祝日の場合はその翌日)

企画展関連講座「土佐藩主と土居付家老」開催

問 宿毛歴史館
☎ 63-5496

企画展関連講座では、「土佐藩主と土居付家老」と題し、藩内における宿毛領主の役割や藩主との関係を迫ります。また、今回の講座は第1回「宿毛の歴史講座」にあたります。

日時 10月5日(土) 13時30分～15時 場所 宿毛文教センター2階 会議室1

参加費 無料 担当講師 高知県立高知城歴史博物館 藤田 雅子 さん 申込 不要

猫の飼い主さんへ

問 環境課 ☎ 62-1252

猫を外で放し飼いにすることにより、糞尿被害や鳴き声等の騒音問題がきっかけとなりご近所トラブルに発展するといったケースが何件も確認されています。猫を家の中で飼育することは、これらのトラブルを未然に防ぐ以外に、次のようなメリットがあります。

- ①不必要な交配をしなくなる。
- ②交通事故、虐待にあわない。
- ③飼い主のいない猫の繁殖を抑制できる。
- ④感染症を予防できる。

猫が逃げ出した時や、災害時のために迷子札を付けましょう！

●飼い主が守らなければいけないルール

- ・飼い猫が公共の場所や他人の土地、建物等を汚したり、傷つけないように気をつけましょう。
- ・飼い猫が頻繁な鳴き声、体臭、毛等により他人に迷惑をかけないように気をつけましょう。

大切な猫が地域でトラブルのもとにならないためにも、家の中で飼育するようにしましょう。

※「動物の愛護及び管理に関する法律」により、市町村では猫の捕獲や持ち込みによる引き取りを行いません。



第78回 高知県中学校総合体育大会 結果報告 (ベスト8以上)

問 学校教育課 ☎62-1246

7月13日(土)～26日(金)に開催された県総体に、宿毛市から12種目に146人が出場し、日頃の練習の成果を発揮し、うち5種目33人が8月2日(金)～4日(日)に開催された四国総体に出場しました。

県総体では、陸上男子110mハードル、柔道男子個人、空手女子形の3種目で1位になるなど輝かしい成績をおさめています。(敬称省略)

陸上		
男子3年100m	5位	有田 知広 (片島中)
男子1年1500m	2位	中面 輝 (小筑紫中)
男子110mハードル	1位	澤田 敏 (宿毛中)
男子走高跳	7位	増本 奏太 (沖の島中)
男子四種競技	3位	小川 陽平 (宿毛中)
男子砲丸投げ	4位	有田 壮馬 (宿毛中)
女子2年1500m	5位	澤田 佳奈 (宿毛中)
女子砲丸投げ	4位	上野 小町 (片島中)
女子砲丸投げ	6位	山陸 理矢菜 (宿毛中)

水泳		
男子 50m自由形	4位	秋月 颯太 (片島中)
男子 50m自由形	8位	小島 大空 (宿毛中)
男子100m自由形	4位	秋月 颯太 (片島中)
男子100m自由形	6位	小島 大空 (宿毛中)
女子200m自由形	7位	重光 佐波 (宿毛中)
女子100m背泳ぎ	7位	重光 佐波 (宿毛中)



ソフトテニス		
男子個人	ベスト8	近澤 海瑠・小谷 昌永 (東中)

柔道		
男子団体	2位	宿毛中学校
男子個人50キロ級	1位	谷本 潤哉 (宿毛中)
男子個人50キロ級	2位	都築 心綺 (宿毛中)
男子個人55キロ級	3位	中山 誠一郎 (宿毛中)
男子個人55キロ級	3位	岸本 匡矢 (宿毛中)
男子個人73キロ級	2位	森本 土愛 (宿毛中)
男子個人73キロ級	3位	結城 京志郎 (宿毛中)

相撲		
個人戦無差別級	7位	森田 一弘 (片島中)

サッカー	
2位	宿毛中学校

空手		
女子3年形	1位	濱田 侑来 (片島中)



バドミントン		
女子ダブルス	ベスト8	長岡 杏・長岡 里奈 (宿毛中)
女子ダブルス	ベスト8	畠山 風夏・岡林 桃杏 (宿毛中)
女子団体	3位	宿毛中学校

宿毛市総合社会福祉センター改修工事

問 宿毛市社会福祉協議会 ☎65-7665

宿毛市総合社会福祉センターのホールは、宿毛市の文化・芸術の振興の拠点として多くの皆さんにご利用いただいています。昭和58年の開館から40年以上が経過し、緞帳や照明、スクリーンなどの舞台吊物やワイヤー等は経年劣化しており、万が一舞台吊物が落下すると重大な事故につながる可能性があることから、令和7年度に大規模な改修を行います。使用頻度の少ない音響の反射板は撤去予定です。



今後も、安全に安定的にご利用いただくため、皆さんのご理解とご協力をお願いします。

【舞台吊物改修工事期間(予定)】令和7年9月～11月

※改修工事期間中はホールは使用できません。

ふるさとワーキングホリデーとは、都市部の若者などが一定期間地域に滞在し、働いて収入を得ながら、地域住民との交流や学びの場を通して地域での暮らしを体感するものです。

県外に居住する若者等を一定の期間受け入れ、働く場を提供してくださる事業者等を募集します。



- 要件**
- 宿毛市内に事業所のある企業または団体、個人事業主
 - 最長 2 週間程度の受け入れが可能である
 - 参加者と雇用契約をし、賃金の支払いをすること
 - 労災保険の加入など必要な手続きを行うこと
 - 地域の特性を生かした就労体験ができること

(例:観光関連、第 1 次産業、特産品の加工や提供、地域に密着した事業者、古くから続く事業など)

募集件数 4 件

募集期間 9 月 2 日 (月) ~ 30 日 (月)

申込方法 宿毛市 HP から申込書をダウンロードし、企画課へご提出ください。

受入期間 令和 7 年 2 月 13 日 (木) ~ 28 日 (金) のうち 1 ~ 2 週間

企業支援 作業着等購入費用、保険料は市が一部を助成します。

【注意事項】

受入事業者の登録は参加者の確保を確約するものではありません。
詳しくは、企画課移住定住推進室にお問い合わせください。



宿毛市 HP

「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、高知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。宿毛市にお住まいの方は登録料を市が助成していますので、登録をお考えの方はこの機会をぜひご利用ください。

ご参加をお待ちしています。

日時 10 月 3 日 (木) 15 時 ~ 20 時 (完全予約制) **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)
 - ④ ① ~ 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 1 日 (火) 17 時

登録料 10,000 円 (2 年間有効) ※宿毛市に住民票がある方は、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)

※この補助金の申請が初めての方に限ります。 ※登録料の補助制度の詳細は企画課 (☎ 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

9月9日は救急の日

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

毎年9月9日は「救急の日」、救急の日を含む1週間は「救急医療週間」と定められています。

救急業務および救急医療に対する国民の正しい理解と認識を深め、救急医療関係者の意識の高揚を図るため、昭和57年から、日本全国で救急に関わる様々な取り組みが実施されています。



119番通報 救急車を呼ぶ場合

急病やけがで119番通報をする場合、迅速かつ適切な対応が救命のためにとっても大切になります。

固定電話、携帯電話で「1・1・9」と押せば、消防署の通信指令室へつながります。

指令員が必要なことを順番に質問しますが、緊急性が高い場合は、質問の途中で出動します。あわてず、落ち着いて教えてください。

①「救急です」と伝える。



②救急車に来てほしい住所を伝える。

住所は必ず市町村名から伝えてください。住所がわからない場合は、近くの大きな建物や交差点など、目印になるものを伝えてください。

④性別・年齢を伝える。

対象者の性別、年齢を伝えてください。年齢が不明の場合はおおよその年齢を伝えてください。

③症状、状態を伝える。

「誰が、いつから、どうなった」を簡潔に伝えてください。また、わかる範囲で意識、呼吸の有無、顔色、出血の有無等を伝えてください。



⑤あなた（通報者）の情報を伝える

救急車が出動した後に、さらに詳しい情報を聞くため折り返し連絡することがありますので、あなたの電話番号とお名前を伝えてください。また、応急処置などをお願いすることもありますので、ご協力をお願いします。

※携帯電話で通報した場合、通報場所が市境だと、管轄外の消防署に繋がる場合があります。指令員が転送してくれますので、電話を切らずに落ち着いてそのままお待ちください。

納期限	固定資産税 3期	9 / 30 (月)
	国民健康保険税 3期	
介護保険料 3期		
後期高齢者医療保険料 3期		
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		
9月	7・8・15・16・22・23・28・29	
10月	5・6・13・14・19・20・26・27	

産前産後期間の国民年金保険料免除

問 幡多年金事務所
☎ 0880-34-1616 (自動音声案内)

国民年金第1号被保険者で出産された方へ

産前産後期間の国民年金保険料免除制度は、次世代育成支援の観点から国民年金第1号被保険者*が出産された際、産前産後の国民年金保険料が一定期間免除される制度です。早めの届出をお勧めします。



*国民年金第1号被保険者…20歳以上60歳未満の自営業者・農林漁業者とその家族、学生、無職の方

◆「保険料が免除された期間」も保険料を納付したものととして老齢基礎年金の受給額に反映されます。

◆産前産後期間の保険料を前納している場合は、全額還付(返金)されます。

◆産前産後期間は付加保険料が納付できます。

◆現在、保険料免除制度を利用されている方も手続きしてください。

●保険料納付が免除される期間

- 出産予定日または出産日が属する月の前月分から4カ月間の国民年金保険料が免除されます。
- 多胎妊娠(2人以上の赤ちゃんを同時に妊娠)の場合は、出産予定日または出産日が属する月の3カ月前から最大6カ月間の国民年金保険料が免除されます。

※出産とは、妊娠85日(4カ月)以上の出産をいいます(死産、流産、早産された方を含みます)。

●届出しないと免除になりません

- 出産予定日の6カ月前から届出ができ、手続きには母子健康手帳などの出産予定日または出産日が確認できる書類が必要です。

※平成31年2月1日以降の出産であれば、出産後の届出はいつでも可能です。

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 9月17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
- ※詳細は予約の際にお尋ねください。

インターネット予約(幡多年金事務所での相談)

- 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。

予約可能日 翌々開所日以降

ご予約はこちらから

●スマートフォン・携帯電話
二次元コードからご予約!



日本年金機構 HP

●パソコン

「日本年金機構 予約相談」で検索!

※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。

9月10日～16日は自殺予防週間

問 健康推進課 ☎ 62-1235

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



ひとりで悩んでいるあなたへ。
知らせてほしい、心のSOS。



心がもやもやしたり、ぞわついたら、電話やSNSで気軽に相談できます。

相談窓口はこちら まもろうよこころ 検索

9月10日～16日は自殺予防週間です。

●電話で話したい

相談窓口	電話番号	開設時間
#いのちSOS	0120-061-338	24時間対応
よりそいホットライン	0120-279-338	24時間対応
いのちの電話	0120-783-556	毎日 16時～21時 (毎月10日は8時～翌日8時)
チャイルドライン	0120-99-7777	毎日 16時～21時
子供のSOSの相談窓口	0120-0-78310	24時間対応
子どもの人権110番	0120-007-110	月～金曜日 8時30分～17時15分

●SNSで話したい

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

●高知県内の主な相談窓口

相談窓口	電話番号	開設時間
宿毛市健康推進課	0880-62-1235	8時30分～17時15分 月～金曜日 (祝日・12月29日～1月3日を除く)
幡多福祉保健所	0880-35-5979	
高知県立精神保健福祉センター	088-821-4966	
お酒の悩み事相談 幡多断酒会	090-1173-4672	

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



厚生労働省 HP

お誕生おめでとう
(令和6年7月受付分)

住所	赤ちゃん	保護者
中央4丁目	さわだ 稀凧	将伍
西片島	おかもと りゅうが	圭司
平田町戸内	ちしま ひなき	瑞騎

ご冥福をお祈りします
(令和6年7月受付分)

住所	氏名	享年
中央1丁目	岡崎 久子	96
坂ノ下	山下 亀井	103

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

問 市民課 ☎ 62-1233



宿毛市自転車を活用したまちづくり計画



自転車を使ってフレイル予防しよう

フレイル予防のためには、普段からできるだけ徒歩や自転車で移動することがとても大切です。

歩くことは用具もいらず手軽にできる良さがあり、自転車は歩くよりも運動強度（運動が「きつい」と感じる程度）が高いという良さがあります。

～ 1km 程度なら徒歩、2km 程度なら自転車で移動してみましょう！～



すくもいきいきサロンのエアロバイクを紹介！

体力に自信がないという方や自転車に乗ることに不安がある方は、「すくもいきいきサロン」に設置している自転車型のフィットネス器具「エアロバイク」を使ってみましょう。

●アップライトタイプ



自転車に近い姿勢でこぐことができます。

●リカベントバイク



後ろにもたれた姿勢で使うことから、心臓、上半身、膝、足首への負担が少なくこぐことができます。

●電動サイクル



手元でスピードを調整し、こぐことができます。



すくもいきいきサロン

利用日時 月～土曜日 9時～12時、13時～19時

利用料金 ●宿毛市内在住の65歳以上の方または障害者手帳を所持する方 無料

●64歳以下または市外の方 200円

持参物 ●屋内シューズ ●飲み物 ●タオル など

※初回利用時には登録が必要です。身分証明書（マイナンバーカード、運転免許証、健康保険証等）をお持ちください。

問 すくもいきいきサロン ☎ 79-0838

「高知の食材を使った低栄養予防レシピ」の中からレシピを紹介します♪

<主菜が豚肉のレシピ> 豚肉とれんこんのから揚げ

<材料> (2人前)

- ・豚肉もも薄切り (小口切り) 120g
- ・パプリカ (一口大) 適量
- ・れんこん (粗みじん) 40g
- ・れんこん (半月切り) 適量
- ★・すりおろし生姜 4g
- ・濃口しょうゆ 小さじ 1/3
- ・濃口しょうゆ 小さじ 1弱
- ・薄力粉 小さじ 1強
- ・薄力粉 小さじ 2

<作り方>

- ①★を混ぜ合わせ肉団子を作り、180度で揚げる。
- ②れんこんは水にさらし、しょうゆを絡めておく。
- ③パプリカ・れんこんに薄力粉をつけ190度で揚げる。
- ④盛り付けて完成。

「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、よく噛むことを意識し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**

問 長寿政策課 ☎ 62-1234

母子保健

乳児健康診査

対象児に個人通知します。

日	場所	受付時間
8 火	宿毛文教センター	9:00 ~ 10:00

1歳6カ月児健康診査

対象児に個人通知します。

日	場所	受付時間
23 水	宿毛文教センター	12:15 ~ 12:45

赤ちゃん広場

日	場所	実施時間
17 木	和田集会所	9:30 ~ 11:30

3歳児健康診査

対象児に個人通知します。

日	場所	受付時間
23 水	宿毛文教センター	12:15 ~ 13:35

成人保健

【セットけんしん】特定健康診査および各種がん検診

日	場所	特定健康診査 / 前立腺がん検診 / 大腸がん検診	胃がん検診 (バリウム検査)
2 水	千寿園	予約制	予約制 (午前のみ)

子宮頸がん検診・乳がん検診 肺がん検診および結核検診

日	場所	受付時間	日	場所	受付時間
26 土	市役所	予約制	2 水	千寿園	8:00 ~ 9:00

各種検診の結果

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

検診	実施日
肺がんおよび結核検診	7月4日(木)
胃がん検診	7月4日(木)
大腸がん検診	7月4日(木) 回収分
前立腺がん検診	7月4日(木)

HPV ワクチンのキャッチアップ接種

問 健康推進課 ☎ 62-1235

子宮頸がんの95%以上がヒトパピローマウイルス (HPV) の感染によるもので、HPV ワクチンを接種することで子宮頸がんの50~90%を防ぐことができると言われています。

HPV ワクチンは、小学6年生~高校1年生の間に定期接種として予防接種を実施していますが、積極的勧奨の差し控えにより接種機会を逃した方に対し、従来の定期接種の対象年齢を超えて接種(キャッチアップ接種)の機会を提供しています。

接種期限 令和7年3月31日 **対象者** 平成9年4月2日~平成20年4月1日生まれの女性

15歳以上の女性は3回接種する必要があるため、年度内に公費で3回の接種を完了するには約6か月かかりますので、遅くとも9月末までには1回目の接種をする必要があります。接種を希望する方は、早めを開始するようにしましょう。接種を受けられている方は、20歳を過ぎたら子宮頸がん検診と合わせて予防しましょう。

婦人がん検診

問 健康推進課 ☎ 62-1235

宿毛市では今年度も婦人がん検診を実施しています。

対象者 ●乳がん 40歳以上の方 ●子宮頸がん 20歳以上の方

※2年に1回受診ができます。 ※乳がん、子宮頸がんのクーポン券が届いている方は、集団検診でも利用できます。

料金 ●集団検診 各500円 ●個別検診 各900円

●集団検診の日程

月日	乳がん	子宮頸がん	会場	予約状況
10月26日(土)	●	●	宿毛市役所	まだ空きがあります
11月17日(日)	●	●	幡多健診センター	残りわずかです!
12月12日(木) 午前のみ	●	●	宿毛文教センター	まだ空きがあります

※人数に限りがありますのでお早めにご予約をお願いします。

個別検診をご希望の方は受診券を送りますので、健康推進課までお問い合わせください。

♥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
5	木	♥献血	11:00	新日電熱工業株式会社四国工場	健康推進課 ☎ 62-1235
			13:15	宿毛商銀信用組合	健康推進課 ☎ 62-1235
			16:15	宿毛警察署	健康推進課 ☎ 62-1235
6	金	♥献血	9:00	CKD シコク精工株式会社	健康推進課 ☎ 62-1235
			13:00	筒井病院	健康推進課 ☎ 62-1235
7	土	♥子ども将棋教室	9:30	宿毛文教センター	中央公民館 ☎ 63-2618
		♥宿毛!! ワクワクたいけんひろば 物作り教室「チョコレートマグネット」	10:00	正和児童館・隣保館	(特非) じんけんネットすくも ☎ 090-9710-3321
		♥しげちゃんち ～障害のある子どもとその家族みんなで楽しもう～	14:00	正和隣保館	手代岡児童館 ☎ 66-0756
8	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
		西日本選手権大会2部 幡多予選(軟式野球)	9:00	宿毛市野球場	軟式野球連盟幡多支部(桜本) ☎ 090-6286-0731
		マイナンバーカード交付・電子証明書更新 休日窓口開設日	10:00	市民課	市民課 ☎ 62-1233
9	月	♥ふれあい保育	9:30	市内各保育園	市内各保育園
		♥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
12	木	ほっと広場*西～母推(ぼすい)さんの事業	10:00	西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
14	土	♥宿毛市市民講座	10:00	宿毛文教センター	中央公民館 ☎ 63-2618
15	日	西日本選手権大会2部 幡多予選(軟式野球)	9:00	宿毛市野球場	軟式野球連盟幡多支部(桜本) ☎ 090-6286-0731
16	月	宿毛青年会議所60周年記念事業 地域総力感謝祭	10:00	宿毛市総合運動公園	宿毛青年会議所(浦尻) ☎ 090-8283-6814
17	火	ほっと広場*中央～母推(ぼすい)さんの事業	10:00	宿毛まちのえき林邸	健康推進課 ☎ 62-1235
		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)
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
		♥赤ちゃん広場	9:30	和田集会所	健康推進課 ☎ 62-1235
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
21	土	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(山崎) ☎ 0880-35-5981
		ゆめ・スマイルイベント ”押し花”を作ろう	10:00	宿毛市交流複合施設さくら	ゆめ・スマイル ☎ 090-4780-5706
		こども食堂 ゆめ	12:00	宿毛市交流複合施設さくら	こども食堂 ☎ 090-5146-7529
22	日	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(山崎) ☎ 0880-35-5981
		日本生命野球教室	9:00	宿毛市野球場	生涯学習課 ☎ 62-1245
		歌って聴いて サニー BAN!!BAN!!BAN!!	10:00	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
23	月	ライブラリーコンサート	14:00	坂本図書館	坂本図書館 ☎ 63-2654
24	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
25	水	♥宿毛文教センター愛館日(清掃活動)	8:30	宿毛文教センター	中央公民館 ☎ 63-2618
		宿毛市・大月町中学校陸上・駅伝大会	8:45	宿毛市総合運動公園	学校教育課 ☎ 62-1246
		おうちカフェ	11:00	みんなの ☺ おうち	こども食堂 ☎ 090-5146-7529
27	金	企画展「宿毛の土居付家老」(~11月10日)	8:30	宿毛歴史館	宿毛歴史館 ☎ 63-5496
		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(山崎) ☎ 0880-35-5981
28	土	宿毛少年少女レスリング大会(~29日)	9:00	宿毛市総合運動公園	宿毛市レスリング協会(頼田) ☎ 080-1257-2384
		フレイルチェック測定会	13:30	宿毛市総合社会福祉センター	高知医療生活協同組合 宿毛支部 ☎ 090-4334-4903
29	日	朗読会	14:00	坂本図書館	坂本図書館 ☎ 63-2654

指定水道業者当番店

月	日	業者名	電話番号
9	1	関西水道工事店	☎ 65-5840
	2~8	(有)アクア・サワダ	☎ 63-2541
	9~15	(有)上岡水道工事	☎ 66-0643
	16~22	(有)宿毛水道工業	☎ 66-1930
	23~29	関西水道工事店	☎ 65-5840
	30	高田水道工業	☎ 63-2425
10	1~6	高田水道工業	☎ 63-2425
	7~13	(有)伊与田設備	☎ 79-5500
	14~20	所谷建設(株)	☎ 63-1695
	21~27	幡西道路建設(株)	☎ 65-8681
	28~31	有田建設(株)	☎ 63-5226

休日当番医(救急患者のみ)

月	日	医療機関	電話番号
9	1	いなげ胃腸科内科	☎ 62-1113
	8	大井田病院	☎ 63-2101
	15	国保大月病院	☎ 0880-73-1300
	16	幡多けんみん病院	☎ 66-2222
	22	聖ヶ丘病院	☎ 63-2146
	23	川村内科クリニック	☎ 66-2911
10	29	筒井病院	☎ 66-0013
	6	奥谷整形外科	☎ 63-1202
	13	大井田病院	☎ 63-2101
	14	幡多けんみん病院	☎ 66-2222
	20	聖ヶ丘病院	☎ 63-2146
27	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。



休日当番医



指定水道業者当番店



地域総力感謝祭

9.16 Mon **祝** AM 10:00 START
宿毛市総合運動公園

STAGE EVENT 観覧無料

10:10~ いごっそ太鼓

10:30~ **観覧無料** マグロ解体ショー

11:00~ 宿毛高校書道パフォーマンス

11:30~ もちなげ

13:30~ 地域の魅力〇×クイズ大会

14:00~

ウルトラマンアーケショー

会場 地域総力感謝祭特設ステージ **観覧無料**

©円谷プロ ©ウルトラマンアーケ製作委員会・テレビ東京



※版權元の指示により別枠で開催会場を掲載していますが、他のイベントと同じステージでの催し物です。

15:00~ **観覧無料** 今話題の歌うま芸人
はいけんた歌唱ショー

15:30~ もちなげ

BOOTH



魚のつかみ取り ドローン体験 はたらく車大集合

宿毛市・大月町・三原村の自慢が大集結
体験も!グルメも盛りだくさん!



※写真はイメージです。



Website



Instagram

【MC】あつかんDRAGON おだち 13:00~出店者・ブース紹介



Junior Chamber International Sukumo

公益社団法人 宿毛青年会議所 宿毛商工会議所内

TEL/FAX 0880-63-3484 (月・水・金 10:00~15:00) e-mail sukumojc@ma.pikara.ne.jp WEB https://www.sukumojc.com/

後援: 宿毛市、大月町、三原村

歌って 聴いて



BAN!!! BAN!!! BAN!!!

こちらもチェック!



instagram



HP

参加者募集中!!
参加無料!!



サニパでカラオケ大会 第1回開催!

日時: 9.22(日) 10時~19時(カラオケ大会15時~19時)

場所: 道の駅すくもサニーサイドパーク

申込方法: 道の駅すくもに電話予約

申込期限: 9月12日(木)



カラオケ好きな方! ワイワイしたい方! とりあえず歌を聴いてみたい方大歓迎!
マルシェも同時開催しますので小さなお子様も楽しめます♪



お問い合わせ: 道の駅すくもサニーサイドパーク
TEL: 0880-79-3321 (ご予約はこちら)
協力: 宿毛カラオケスタジオ



生バンドのBGMが流れる夜
あかりを見て食べて遊んで
みんなで秋宵を楽しみましょう

秋宵のあかり

あきよい

9/23 祝
秋分の日・ライトアップイベント開催!
16時～20時

林邸カフェ限定メニュー、
かき氷、焼きそばetc
キッチンカーも!



最終日の林邸ライトアップを
一緒に楽しく飾ってみたい方大募集!
詳しくは林邸までお問い合わせください。



竹あかりを作って灯そう!
下記QRを見てね。

こども夜市・露店出店

入口でチケットをもらったら
ヨーヨー釣り、ボールすくい 1回無料!
※なくなり次第終了・小学生まで。

秋宵ライブ [18時頃～]

トワイライト・エクスプレス、NEO-ACO

9/7(土)～9/23(祝)「秋宵のあかり」期間中、林邸館内にて

作家のあかり展

入場無料

入館時間 9時～17時 休館日 9/9(月)・17(火)
工芸・美術品の制作活動をされている方々の作品を展示
・ライトアップ。今回は高知県立中村中学校・高等学校の
生徒達の作品を含め7名の「あかり」をご覧いただけます。

<出展作品> ハスのあかり、組子のあかり、シーボーンアート、ひょうたんランプ、水引きのあかり、ボトルランプ、ランプシェード、スタンドグラス



あかりを作ってみよう / 出展者によるワークショップも開催!
切ったり、貼ったり。小さなお子さまでも簡単!
かわいい☆紙袋ランタン
9/7から毎日開催 料金:100円

9/14(水)
随時受付



水引あわじ結び
ランタンカバー

9/15(木)
予約制
定員6名



ひょうたんランプ

9/15(木)
9/23(祝)
随時受付



ハスの花ランタン



QRをチェック▼

2024 SHIMINSAI SUKUMO MATSURI



今年も
花火があつて
うれしいね

10月13日イベント
あの有名人が?
宿毛まつりに参戦!!
誰かは当日までのお楽しみ!!
シークレットLIVE
時間 17:00~

曲の入りのワンフレーズを
自己流のアレンジなどを入れて歌う
ワンフレーズ選手権
曲は「HOT LIMIT/T.M.Revolution」
1位 3万円分の金券
2位 1万円分の金券
時間 13日 15:30~16:30

2024 市民祭・宿毛まつり

10月 12日・13日・14日

会場/海風公園ほか ※詳しくは下記スケジュールをご覧ください。
荒天順延 予備日 26日

秋の花火を見にきたや!!

12日 イベント内容・時間は変更になる場合がございます。雨天の場合も同様です。
【海風公園】 宿毛まつり前日祭歌謡ショー 13:00~
13日 【宿毛市体育館】 10:00 宿毛市少年相撲大会
【海風公園】
10:30 オープニングセレモニー(神事) 14:00 舞踏披露
11:00 もちあげ 15:30 ワンフレーズ選手権
11:30 宿毛中学校吹奏楽部 演奏 16:30 もちあげ
12:00 片島中学校吹奏楽部 演奏 17:00 シークレットLIVE
12:30 宿毛高等学校書道パフォーマンス 18:00 協賛券販売・抽選・発表
13:00 お菓子釣り 19:10 いかごす太鼓

14日 【海風公園】 市民祭宿毛まつり2024
グラウンドゴルフ大会 9:00~

予備日 26日 【海風公園】 花火、その他イベント

協賛券販売してます!!
あなたの協力でまつりが開催できます。
販売枚数限定!!
最低でも
景品当選率 約 1/13
1,000円以上
1,000円 1枚
特等 20万円 JCBギフトカード
1本 特別賞 1本 フジ商品券5万円
(新日電工業(株)提供)
1等 1本 iPad Air 13インチ Wi-Fi 256GB (Apple)
2等 7本 フォンステック(Sony) / タイヤ産 10本
3等 10本 コンテッドスッチ / 扇ギフト / 産鮮ギフト
4等 30本 高純度アブリーター(ダイソ) / タイヤ産 10本 Yeggo Mini / Bluetoothスピーカー / トライ
マクネットヘアフロ / ストック用洗剤 / ココココ
ロボット掃除機 / ロボット / 高圧洗浄機
マキタ / ボールペン / 充電器 / 充電器 / ハンディマッシャー

MAP

13日会場(海風公園)

【駐車場】 宿毛市総合社会福祉センター・フジ・JA・片島中・大島小・旧片島公民館
※旧片島公民館は障害者専用駐車場となっております。10:30~21:00まで
※片島中学校と大島小学校駐車場は雨天の場合、使用できない可能性があります。
駐車場には限りがございます。できるだけ乗り合わせにご来場していただくか、
公共交通をお使い下さい。

★駐輪場は、福祉センターにあります。★13日の花火の時間は一部通行止め
や海上進入禁止エリアがあります。詳しくは前日折込チラシをご覧ください。

◆クリーンキャンペーン 14日 花火会場周辺の清掃 / 8:00~ ☺ その他イベントは、ホームページ、フェイスブック等で随時更新しています。詳しくは前日折込チラシをご覧ください。

●主催/市民祭宿毛まつり実行委員会 宿毛市・宿毛商工会議所・宿毛商工会議所青年部・
一般社団法人 宿毛市観光協会・公益社団法人 宿毛青年会議所・宿毛市地区長連合会
■後援/土佐くろしお鉄道株式会社・スワンテレビ・RKC高知放送・KSSさんさんテレビ・KUTVテレビ高知・NHK高知放送局・株式会社エフエム高知・高知新聞社・読売新聞高知支局・朝日新聞高知総局・毎日新聞高知支局

<http://sukumomaturi.web.fc2.com/> 市民祭宿毛まつり2024