

P3

令和6年度 ダブル成人式

P5

はなちゃんバス説明会



Winter Illumination

ウインターイルミネーション

In 宿毛まちのえき林邸 2024

実施期間

12/15 ~ 1/15

SUN WED

点灯時間：17:00 ~ 20:30

英国王立美術院／夏の芸術祭に展示

問 中央公民館 ☎ 63-2618



イギリスの王立芸術院で開催された「英国王立美術院／夏の芸術祭（ロイヤル・アカデミー・オブ・アーツ／サマー・エキシビション）」で、山下 武久 さんが制作した洋画「IN MY HEART」が展示されました。

「夏の芸術祭」は、1769年から開催されている世界でもっとも古い公募型展示会で、世界中から応募のあった芸術作品の中から選

考された作品が展示される美術展です。

ご入選おめでとうございます。今後の更なるご活躍を期待しています。



山下 武久 さん

「防犯栄誉銀賞」受賞

問 企画課 ☎ 62-1255

宿毛地区地域安全推進協議会会長の西郷 典生 さんが「防犯栄誉銀賞」を受賞され、10月10日（木）に高知市で行われた「安心安全なまちづくりの日高知県民のつどい」の席上において表彰されました。

「防犯栄誉銀賞」は、多年にわたって防犯活動に尽力し、犯罪の防止に特に顕著な功労があった方に対し、全国防犯協会連合会会長と警察庁長官の連名で贈られるものです。

※写真は10月22日（火）に市長を表敬訪問された時のものです。



宿毛市原動機付自転車 ご当地ナンバープレート決定

問 税務課 ☎ 62-1238

宿毛市制施行70周年記念事業として募集した、宿毛市オリジナルデザインの原動機付自転車（原付バイク）ご当地ナンバープレートが決定しました。全国から82件の応募があり、京都府京都市在住の居関 孝男 さんの作品が採用されました。たくさんのご応募をありがとうございました。

発行開始 12月2日（月）～

- 発行枚数 ●50cc以下「宿毛市く・・・1」から250枚
●125cc以下「宿毛市も・・・1」から50枚

※先着順で交付していきます。 ※番号の指定はできません。



【居関さんがデザインに込めた思い】

市名を全国、またインバウンドの方たちにアピールするため英字を配し、その背面に宿毛湾の意、温暖な気候の意、島々、そして古墳をイメージさせてあります。また、右上の「はなちゃん」と左下のだるま夕日を描き込み宿毛市を認識しやすくしました。

人権擁護委員の委嘱

問 人権推進課 ☎ 62-1258

10月1日（火）付けで、法務大臣から櫻木 巧 さん（再任）が人権擁護委員に委嘱されました。

人権擁護委員は、地域の皆さんから人権相談を受け、解決のお手伝いをしたり、皆さんに人権について関心を持ってもらえるような啓発活動を行っています。

12月1日（日）付で、教育委員会委員に次の2名が任命されました。



山陸 太一 氏



山下 量子 氏

令和6年度 ダブル成人式

ダブル成人式は、20歳の成人式から20年目の節目を祝うイベントです。
お気軽にご参加ください。

日時 令和7年1月12日（日） **場所** スワロー会館

日程 ○17時～ 30分程度
○18時～ 2時間程度
懇親会（会費：6,000円）

対象者 宿毛市に住所がある、または宿毛市にゆかりのある方で昭和59年4月2日～昭和60年4月1日に生まれた方

ゲスト 豊ノ島さん

申込締切 12月20日（金）



申込フォーム

問 宿毛市ダブル成人式実行委員会 ☎ 080-1257-2384

令和7年度 ダブル成人式実行委員募集

「令和7年度 ダブル成人式」を開催するにあたり、実行委員を募集します。

日時 未定（令和7年度中）

募集締切 令和7年1月31日（金）

※締め切り日までに実行委員の応募がなかった場合は、イベントを行わない場合があります。

応募条件 宿毛市に住所がある、または宿毛市にゆかりのある方で昭和60年4月2日～昭和61年4月1日に生まれた方

応募方法 企画課移住定住推進室（☎ 62-1256）に電話

問 宿毛市企画課 ☎ 62-1256

宿毛市公式LINEと宿毛市防災アプリの受信設定をしましょう

宿毛市公式LINEと宿毛市防災アプリで「受信設定」をすると、希望する項目のみ受信することができます。

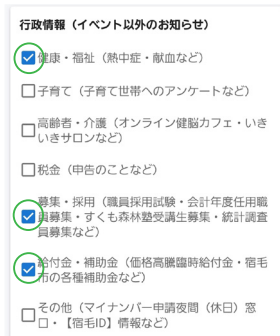
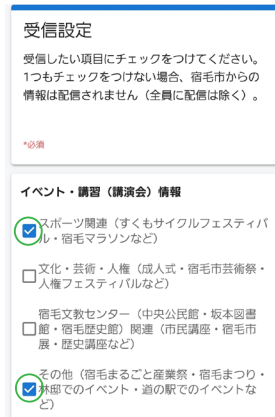


宿毛市公式LINE

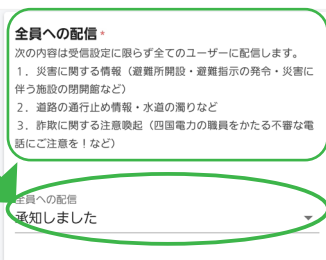
1 宿毛市公式LINEの「受信設定」をタップします。



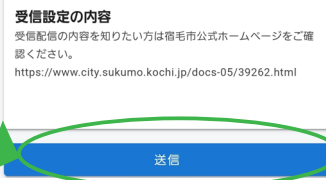
2 受け取りたい項目にチェックを付けます。



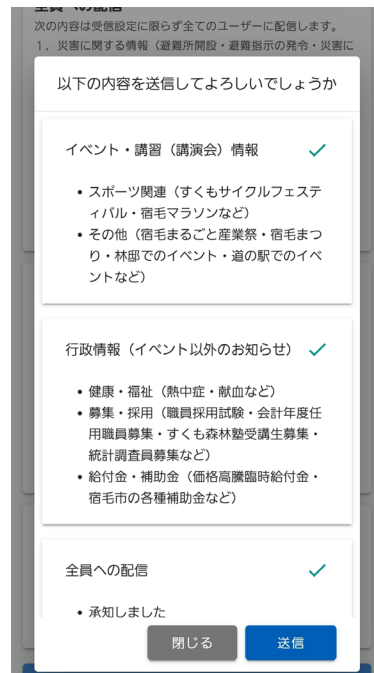
3 内容確認後承認し、



送信をタップします



4 確認画面で内容を確認し、送信をタップします。ブラウザーの「戻る」ボタンで戻ってください。



宿毛市防災アプリ

1 宿毛市防災アプリのタイトルの左横の三本線をタップします。



2 「プッシュ通知設定」をタップします。

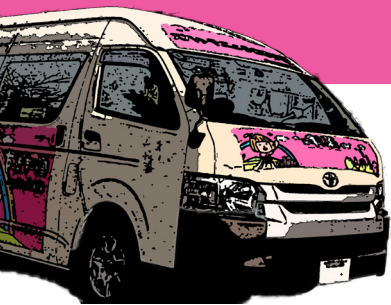


3 受け取りたい情報にチェックを入れて、「保存する」をタップします。



問 企画課 ☎ 62-1255

問 危機管理課 ☎ 62-1254



はなちゃんバス説明会開催



令和7年1月6日(月)から路線が変更になることに伴い、次のとおり「はなちゃんバス説明会」を開催します。

説明を聞きたい路線の会場へお越しください。

●橋上地区

日時 12月16日(月)
10時～

場所 坂本多目的集会所

路線 出井線・まちぐる線

●西地区

日時 12月16日(月)
14時～

場所 西地区
防災コミュニティセンター

路線 藻津線・まちぐる線

●小筑紫地区

日時 12月17日(火)
10時～

場所 小筑紫基幹集落センター

路線 栄喜線・舟ノ川線・
まちぐる線

●宿毛地区

日時 12月17日(火)
14時～

場所 宿毛文教センター

路線 まちぐる線

説明会の会場に【宿毛 ID】登録ブースを設置！

令和7年1月6日(月)～令和8年3月31日(火)の期間限定キャンペーンで、乗車・降車時にマイナンバーカードを専用機器にかざすと、乗車料金が割引されます。

割引を受けるには、宿毛マイナンバーカードサービス【宿毛 ID】への登録が必要です。

説明会会場にて宿毛マイナンバーカードサービス【宿毛 ID】の登録ができますので、登録をご希望の方はマイナンバーカードをご持参ください！

持参物 ●マイナンバーカード



※スマートフォンをご持参いただくと、【宿毛 ID】ポイントの確認や景品応募ができる便利なアプリがダウンロードできます。



この機会にぜひご登録をお願いします！



問 企画課 ☎ 62-1255

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15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6日(金) 17時
 ※門松製作時に刃物を使用するため、指導者の指導のもと行います。万が一けがをされた場合は自己責任となります。



子ども絵手紙教室

日時 12月26日(木) 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17日(火) 17時



子どもいけばな教室

日時 令和7年1月7日(火)
 ① 13時30分～14時30分
 ② 15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 創作室
参加費 無料 **対象者** 小学生
定員 各回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25日(水) 17時



申込方法 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 プリザーブドフラワー教室 参加者募集

問 中央公民館
 ☎ 63-2618

生花を保存加工したプリザーブドフラワーを使ってお正月の華やかなアレンジメントを作ります。

日時 12月21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 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。



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。皆さんのご来館をお待ちしています。

日時 令和7年1月11日(土) 15時～16時
 ※当日は終日、館内で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



第36期 宿毛市囲碁・将棋名人戦

問 中央公民館 ☎ 63-2618

新春恒例の囲碁・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。

日時 令和7年1月12日(日) 8時～ 場所 宿毛文教センター1階 多目的ホール

参加費 ●社会人：500円 ●高校生以下：無料 申込締切 令和7年1月6日(月) 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 ※囲碁の部は子ども部門は実施しません。

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



囲碁の部

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)

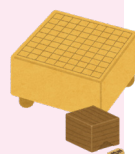
賞 各クラス上位3名に賞状とトロフィーを贈呈



将棋の部

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



※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。 ※対局方法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



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)

●たれてる



鈴木 のりたけ 作
ポプラ社

ドーナツにチョコレートをかけて…。あー、もう!たれてる、たれてる!たれ続けるチョコレートは、いったいどうなるの!? ページをめくるたびに驚

きと笑いが生まれる、子どもと大人のツボつくユーモア絵本。

●世界の納豆をめぐる探検

高野 秀行 文・写真 / スケラッコ 絵
福音館書店

●はじめてのクリスマス

マック・バーネット 文 / シドニー・スミス 絵
なかがわ ちひろ 訳 / 偕成社

●なぜ働いていると本が読めなくなるのか



三宅 香帆 著
集英社新書

「仕事と趣味が両立できない」という苦しみは、いかにして生まれたのか。労働と読書の歴史をひもとく、日本人の「仕事と読書」のあり方の変遷を辿り、日本の労働の問題点を明らかにする。

●わが子が家の外では話せないことに気づいたら読む本 かんもく <場面緘黙> 改善メソッド

中之園 はるな 著
あさ出版

●るるぶポケモンローカルActs 推しポケモンに会いに行こう!

JTBパブリッシング

『宿毛市交流複合施設さくら』への出店者募集

問 商工観光課
☎ 62-1242

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

募集期間 12月2日（月）～20日（金）

※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）

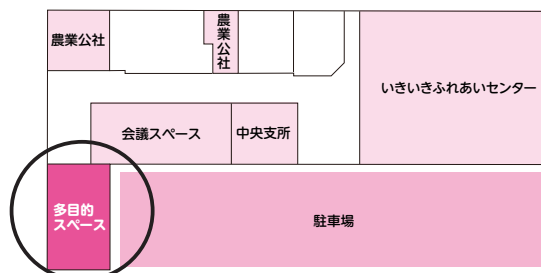
提出先 〒788-8686 宿毛市希望ヶ丘1番地 宿毛市商工観光課

選定結果 令和7年1月20日（月）に決定者に通知します。 **出店開始** 令和7年4月（予定）

使用期間 原則1年間 ※翌年の申込状況等によっては2年目以降も継続してご使用いただけます。

使用料 ●最初の1年間：月額10,000円（光熱水費込み）

●継続使用2年目：月額15,000円 ●継続使用3年目以降：月額20,000円



マイナンバーカードの新制度

問 市民課 ☎ 62-1233

特急発行

12月2日（月）からマイナンバーカードを最短1週間以内で交付する特急発行のしくみが始まりました。

- 対象者** ●1歳未満の方（出生届出と同時に申請可能） ●国外からの転入者
●マイナンバーカードを破損・汚損・盗難された方
●マイナンバーカードの追記欄が満欄になった方 ●マイナンバーカードを紛失された方 など

※対象者以外は特急発行として受け付けできません。

特急発行をした際に、通常よりも多く手数料が発生する場合があります。対象者の詳細などご不明な点はお問い合わせください。

1歳未満の方のマイナンバーカード

12月2日（月）以降に申請のあった1歳未満の方は、顔写真が省略されたマイナンバーカードが発行されます。

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。

12月 休日窓口

開設日 8日（日）

時間 9時～12時

12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、混雑緩和のため交付予約システムを導入しており、予約の方を優先します。予約なしでも交付可能ですが、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（二次元コード）をご利用ください。



犬のしつけ方教室

南海トラフ地震等の災害が発生した時、「うちの子は避難所に連れて行けるかしら…」などとお悩みではありませんか？
ペットと一緒に「同行避難」するため、普段からやるべきしつけや健康チェックについて学びませんか？

日時 12月8日(日) 10時～12時

場所 幡多総合庁舎
(四万十市中村山手通 19)

参加費 無料

対象 ●犬の飼い主さん、飼い主さんになりたい方(先着 10 名)
●飼い主さんと飼い犬(先着 3 組)
※狂犬病予防注射・ワクチン接種済み、最低限社会化された犬に限る

内容 ●犬の飼い方～愛犬と幸せに暮らすために～(座学)
●しつけ方のデモンストレーション(ハウストレーニングなど)

講師 公益社団法人日本愛玩動物協会
高知県愛玩動物協会
矢内 なつ 先生

申込 必須 **申込方法** 電話

問 高知県幡多福祉保健所
衛生環境課 ☎ 0880-34-5119

「小さな村の小さな展覧会」 出展作品募集

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7年1月7日(火)～17日(金)

開催期間 令和7年1月24日(金)～28日(火)

場所 手代岡隣保館

問 手代岡隣保館 ☎ 66-0756

北朝鮮当局による 人権侵害問題

12月10日(火)～16日(月)は「北朝鮮人権侵害問題啓発週間」です。

この週間は、拉致問題その他北朝鮮当局による人権侵害問題について、広く関心と認識を深めていただこうとするものです。

拉致問題の解決をはじめとする北朝鮮当局による人権侵害問題への対処が国際社会を挙げて取り組むべき課題とされる中、政府主催でこの問題に関するシンポジウムが開催され、政府拉致問題対策本部公式動画チャンネルで配信予定となっています。

この機会に、拉致問題について考えてみませんか。

問 人権推進課 ☎ 62-1258



拉致問題
対策本部 HP



法務省 HP

標準営業約款制度

理容・美容・クリーニングの3業種で、厚生労働大臣の認めたルールに従って、安心・安全・清潔のサービスを提供しているお店を、標準営業約款登録店舗とし、Sマークの表示でお知らせしています。毎年11月を「標準営業約款普及登録促進月間」として、消費者の皆さんへはSマークの周知、営業者の方には登録を呼びかけています。

問 公益財団法人
高知県生活衛生営業指導センター
☎ 088-855-5100



最低賃金改正のお知らせ

10月9日(水)から高知県最低賃金は1時間 **952 円** に改正されています。

問 高知労働局賃金室 ☎ 088-885-6024
四万十労働基準監督署
☎ 0880-35-3148



高知県の情報
ポータルサイト



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

冬は水道管の凍結・破裂にご注意ください！

屋外の蛇口や温水器などで露出している配管が夜間に凍結し、翌朝に水が出なかったり管が破裂することがあります。

水道管の凍結を防ぐには、保温材(古い毛布や発泡スチロールなど)を巻き付け、その上からビニールテープなどを巻いて固定します。また、専用の保温チューブもホームセンターなどで市販されています。

※蛇口を少し開けて少量の水を流すことでも凍結防止になりますが、水道料金がかかりますので、ご注意ください。

問 水道課 ☎ 62-1248



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

12/26(木)

高知けいば

パルス宿毛

12月 1・7・8・14・15・21・22・28・29・31
1月 1・5・6・8・12・13・15・19・21・22・26・28・29

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

14(土)

「クリスマスパーティー」

日時 12月14日(土) 10時～11時30分 **場所** 正和隣保館 **参加費** 無料

内容 障害のある子どもとその家族の集い「しげちゃんち」の参加者と交流をします。
物作りをしたり、クリスマスパーティーを楽しみましょう!!

講師 スマイル **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。



12

14(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14日(土) 10時～11時30分

場所 正和隣保館 **参加費** 無料

内容 クリスマスパーティー

「宿毛!! ワクワクたいけんひろば」の参加者と交流します。みんなで、クリスマスパーティーを楽しみましょう!

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)

※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。

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。
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

26(木)

おうちカフェ

季節の野菜を取り入れたメニューを提供します。

日時 12月26日(木) 11時～

場所 みんなの 🏠 おうち (中央1丁目1-30)

料金 ●A ランチ 500円

●B ランチ (おにぎり) 500円

●お弁当 400円

問 こども食堂ゆめ ☎ 090-5146-7529

12月21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、ミニコンサートも開催されます。
サンタさんも来てくれるかな？

日時 12月21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(先着順)

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

LINEでの
申し込みも
受け付けます。



12月21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、みんなの🏠おうちでお弁当を販売します。

日時 12月21日(土) 12時～

場所 みんなの🏠おうち(中央1丁目1-30)

【12月のメニュー】※アレルギー対応はしていません。

●オムライス風 ●鶏南蛮 ●野菜のストロガノフ
●サラダ ●ショートケーキ ●くだもの

※いただいた食材を使用します。

※メニューを変更する場合があります

予約 必須 **料金** ●大：300円 ●中：200円

主催 こども食堂

後援 宿毛市

問 こども食堂ゆめ ☎ 090-5146-7529

12月6日(金) 12月20日(金) 12月27日(金) クルーズ客船 バイキング・エデン 寄港

世界最大手のクルーズ会社「バイキング・クルーズ」が運航する「バイキング・エデン」が宿毛湾港新港に寄港します。

外国籍のクルーズ客船が宿毛市に入港するのは初めてとなります。

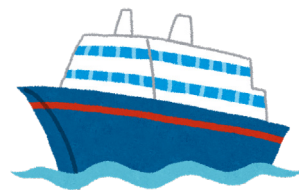
宿毛市の特産品の出店などがあり、6日(金)には歓迎セレモニーを行います。

日程 ●12月6日(金) ●12月20日(金) ●12月27日(金)

時間 8時30分入港 15時30分出港 **場所** 宿毛湾港新港岸壁 すくも84マリンターミナル

※船内の一般公開は行われません。

問 企画課 ☎ 62-1255



1月26日(日) はし拳大会

はし拳発祥の地「宿毛市」にて第19回土佐はし拳全日本選手権大会宿毛場所が開催されます！

地元食材を使ったふるまいや、表彰式終了後には特産品が当たる抽選会もあり、最後までお楽しみいただける大会となっています。

寒い時期ではありますが、皆さんお誘いあわせのうえ、ぜひご参加ください。

日時 令和7年1月26日(日) 11時～受付開始 **場所** すくも84マリンターミナル

参加料 1チーム(3名) 4,000円(清酒ミニ3本付) **定員** 32チーム **資格** 20歳以上の方

【申込締切】令和7年1月17日(金)

主催 (一社)宿毛市観光協会

共催 宿毛はし拳友の会

後援 宿毛市ほか

問 宿毛市観光協会 ☎ 63-0801

10月18日(金)～20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、出演者の元気いっぱい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、今後も関係機関と協力しながら前向きに取り組んでいきます。



統計調査員募集

問 企画課 ☎ 62-1255

統計調査員とは、国勢調査をはじめとする各種統計調査に従事する人のことです。

統計調査員のしごとは？

調査対象の世帯や企業を訪問し、調査票を配布したり、調査の趣旨や調査票の書き方を説明します。また、記入された調査票を回収、記入内容を確認し、担当職員へ期限までに提出します。



統計調査員には報酬があります！

調査活動に従事した対価として報酬が支払われます。
報酬額は統計調査の種類や調査件数等により異なります。



統計調査員に興味がある方や、気になることがありましたら、お気軽にお電話ください。
詳細は宿毛市 HP でご確認ください。



宿毛市 HP

宿毛市からの情報発信

広報すくも以外でも次の各種 SNS で暮らしの情報を発信しています。



LINE



Facebook



Instagram
(宿毛市公式)



Instagram
(宿毛市移住)



YouTube



すくナビ



防災アプリ



Android



iPhone



フィーチャー
フォン

宝くじの助成金で整備

問 危機管理課 ☎ 62-1254



(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、栄喜防災会が防災資機材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、さらなる地域の防災活動の推進が期待されます。

自転車の危険な運転 罰則強化

問 危機管理課 ☎ 62-1254
宿毛警察署交通課 ☎ 63-0110

11月1日(金)から自転車の危険な運転の罰則が強化されました。



「運転中のながらスマホ」

罰則強化

- 違反者は、6カ月以下の懲役または10万円以下の罰金
- 交通の危険を生じさせた場合、1年以下の懲役または30万円以下の罰金



「酒気帯び運転および帮助」

新たに
罰則対象

- 違反者は、3年以下の懲役または50万円以下の罰金
- 自転車の提供者は、3年以下の懲役または50万円以下の罰金
- 酒類の提供者・同乗者は、2年以下の懲役または30万円以下の罰金

「運転中のながらスマホ」、「酒気帯び運転」の違反者は自転車運転者講習制度*受講が義務付けられています。自転車による事故から自分や周囲を守るために、自転車の運転ルールを再確認しましょう。

*自転車の運転で危険行為を繰り返した方が受講する制度です。(受講命令に従わない場合、5万円以下の罰金)

救急現場に消防車も出動

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

状況により救急現場に消防隊と救急隊が出動し、相互に連携して人命救助を行う「PA連携」による活動を実施しています。

PA連携とは？

消防車(Pumper)と救急車(Ambulance)が協力して救命活動を行うことで、双方の頭文字から「PA」と名前をつけたものです。救急車がすべて出動中の場合や、救急隊だけでは対応が困難な場合に、消防隊も出動し連携することで、迅速かつ確実な救命活動を目指します。



PA連携で出動する場合

- 救急車がすべて出動中で、消防隊による早期救命処置が有効と判断されるとき
- 救急隊のみでは傷病者の搬出・搬送が困難なとき
- 交通事故などで傷病者や隊員の安全を確保する必要があるとき
- 緊急度・重症度が高く、一刻も早く医師の接触が必要と判断されるとき

*幡多西部消防組合では、平成30年から大井田病院と業務協定を結び、緊急度・重症度の高い病態が疑われる場合に医療チーム(医師・看護師)の現場投入・連携活動を実施しています。

「救急車を呼んだのに消防車も来た」と、驚かれるかもしれませんが、一人でも多くの命を救うことを目的とした活動ですので、市民の皆さんのご理解をお願いします。



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 12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。

マイナンバーカードの保険証利用

問 市民課 ☎ 62-1233

マイナンバーカードと保険証が一体化

従来の健康保険証
は12月2日(月)
に新規発行が終了

12月2日(月)からマイナンバーカードの保険証利用を基本とする仕組みに移行しますが、現在お持ちの「宿毛市の国民健康保険被保険者証」および「高知県後期高齢者医療制度の被保険者証」は有効期限(最長で令和7年7月31日)までご使用いただけます。有効期限が切れるまでは廃棄せずにお持ちください。

マイナ保険証を保有していない方には「資格確認書」が交付

次の方には申請不要で「資格確認書」が交付されます。

- マイナンバーカードを
取得していない方

- マイナンバーカードを保険証として利用する登録をしていない方
(マイナ保険証の利用登録解除をした方・マイナンバーカードの電子証明書の有効期限が切れた方を含む)

マイナ保険証を保有していなくても「資格確認書」を持参することで、これまで通り医療機関を受診することができます。

※後期高齢者医療保険は令和7年7月31日までの暫定的な運用として、新たに資格を取得される方や資格情報が変更となる方にはマイナ保険証の保有状況にかかわらず、「資格確認書」を交付します。

保険証として利用するには登録が必要

次のところで利用登録手続きができます。

マイナポータル

医療機関

調剤薬局

市民課窓口でも利用登録手続きのサポートを行っています。

ご不明な点がありましたら、お問い合わせください。

保険証利用登録の解除

マイナンバーカードの健康保険証利用登録の解除申請書を提出していただくことで、マイナ保険証の利用登録の解除ができます。利用登録の解除を申請した方で有効な保険証をお持ちでない方には、「資格確認書」を交付します。

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		医療 + 介護保険
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
	Ⅰ 課税所得 145 万円以上	67 万円
一般	現役並みの所得者、区分Ⅱ、区分Ⅰ以外の方	56 万円
区分Ⅱ	世帯全員が市町村民税非課税で区分Ⅰ以外の場合	31 万円
区分Ⅰ	世帯全員が市町村民税非課税で、かつ各所得が必要経費を控除 (年金の控除額は 80 万円として計算) したときに 0 円となる場合	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。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で、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 円以下の場合は、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 5 年 8 月～令和 6 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。

ヘルプマークをご存知ですか？

問 福祉事務所 62-1240

ヘルプマークは、義足や人工関節を使用している方、内部障害や難病、精神・知的障害の方、妊娠初期の方など、外見からはわからない援助が必要な方々が、周囲に援助が必要なることを知らせ、援助を得やすくなるよう作成されたマークです。マークの着用をされている方が困っている場合は、声をかけるなど思いやりのある行動をお願いします。

また、12 月 3 日（火）の「国際障害者デー」から 12 月 9 日（月）の「障害者の日」までの 1 週間を「障害者週間」と言います。障害がある人への理解を深めるとともに、障害がある人がさまざまな社会活動に参加する意欲を高めることを目的とした週間です。

日ごろ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。



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、宿毛市から 7 名の方が受賞されました。

知事賞



若松 久美子 さん

この度は、高知県いい歯の表彰で知事賞に選んでいただきまして、ありがとうございます。
今回受賞できましたのは、幼い頃から歯みがきをしっかりするよう教えてくれた両親のおかげです。幼い頃から、歯科医院で痛い治療も受けることなく、元気に過ごすことができています。硬い食べ物も大好きです。

現在は、歯科医院に年 1 回通い、歯みがきも毎日朝と夜にしっかりしています。

これからも自分の歯やお口の健康を大切にしていきます。



松田 民男 さん

この度は、高知県いい歯の表彰でたくさんの方の中から知事賞に選んでいただき、まさかと驚いております。市の保健師さんに声をかけていただいたことがきっかけでしたが、このような大きなことになるとは思ってもいませんでした。

日頃、私に合う歯ブラシを定期的を選んでくれる妻のおかげもあり、二人三脚で私のお口の健康が守られています。2 人で食卓を囲み、3 食しっかり食べることが元気の秘訣です。

これからも自分の歯を大切にしていきます。ありがとうございました。

優良賞



野村 澄子 さん

賞をもらえて嬉しいです。わたしは父親譲りの健康な歯で、小さいときから虫歯などに困ることはありませんでした。毎日、丁寧に歯みがきをするのを心がけています。また、歯科健診は毎年欠かさず受診しています。歯が健康なおかげか、体も元気で活動的に過ごすことができています。これからも健康第一で歯のケアも続けていきたいです。



山岡 玲子 さん

歯みがきの時には歯 1 本 20 回を目安に磨き、歯茎の掃除まで欠かさず行っています。定期的に歯医者さんにも通っているので、歯が痛くて困ることはありません。歯を健康に保つためには食事と運動も大切だと思いますので、きちんと食べて、身体をなるべくたくさん動かすように心がけ、これからもがんばっていききたいです。



稻生 士郎 さん

食事の後に糸ようじを使って掃除をしているくらいで、他に特別なことは何もしていません。たまたま賞を取れたと思っています。これまで虫歯に困ることもなかったの、健康で丈夫な歯で産んでくれた両親に感謝したいです。定期的に歯科健診などに行き健康な歯を今後も保っていききたいです。

川村 清子 さん

歯が痛くて困った覚えはなく、1 年に 1 回行きつけの歯医者さんへ行き診てもらっています。3 年くらい前に、歯みがきをするときの持ち方はえんぴつ持ちが良いとテレビで見てから実践しています。えんぴつ持ちで歯みがきをするのは、歯のケアにとっても効果があり、歯医者さんにも褒められるようになりました。そのおかげか、体も元気で、毎日運動をして健康に過ごすことができています。

中川 照子 さん

このような良い賞をもらえるなんて、夢にも思っていませんでした。特別なことはしていませんが、食事の後は必ず歯みがきをし、かかりつけの歯科医さんに教えてもらったデンタルフロスや歯間ブラシを使うことを習慣にしています。また、近所の方に話を聞いて、自分に合う歯医者さんを探し受診しています。これからも健康に気をつけていきたいです。本当にありがとうございました。

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、定期的な歯科医院の受診により、歯科健診や歯みがき指導、お口をきれいにする道具の選び方の助言等を受け、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。

口の働きを保つことは、栄養を摂ることや誤嚥性肺炎の予防など、体の健康を守ることにもつながります。口腔内を清潔に保つことや口腔体操で健康を守り、はつらつとした生活を送り健康寿命を延ばしましょう。

口腔体操【あいうべ体操】

問 長寿政策課 ☎ 62-1234

①から④を順に繰り返し、1日30セット行いましょう。いつでも気軽に行えますので、習慣にしてみてください。

① あ 口を大きく開けましょう。

縦の楕円形に近くなるようにして、
のどの奥が見えるくらい口を大きく開け
ましょう。



② い 口を横に開けましょう。

首に筋が浮き出るくらい、また頬の筋肉
が両方の耳の前に寄る感じがするくらいが
目安です。



③ う 口をとがらせる。

思い切り唇を前に突き出しましょう。



④ べ 「べ～」と舌を伸ばしましょう。

舌の先を下あごの先端まで伸ばすような
気持ちで、舌を出しましょう。

高知の食材を使った低栄養予防レシピ

「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。

<主菜が卵のレシピ> ツナとざっくり野菜のオムレツ

<材料> (2人前)

- ・卵 Mサイズ3個
- ・油 大さじ1
- ・塩 適量
- ・こしょう 適量

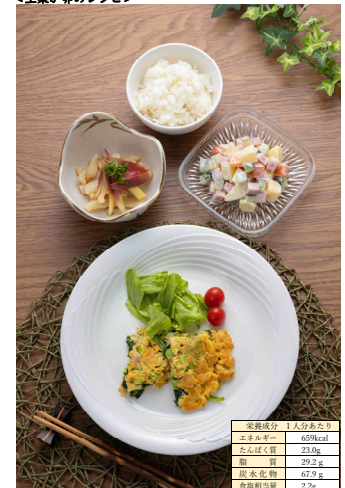
<付け合わせ>

- ★ ・ツナ 40g
- ・千切りキャベツ 160g
- ・ほうれんそう 50g
- ・レタス 60g
- ・プチトマト 4個

<作り方>

- ①ほうれんそうは茹でて水にさらし、4cmの長さに切る。
- ②ボウルに卵を溶きほぐし、★を入れて混ぜる。
- ③フライパンに油を熱し、②を入れて箸で混ぜながら1～2分焼く。弱火にして2分蒸し焼きにし、裏返して蓋をして2～3分焼く。
- ④一口大に切り、ちぎったレタスとプチトマトを添える。

<主菜が卵のレシピ>



お誕生おめでとう (令和6年10月受付分)

住 所	赤ちゃん	保護者
幸町	もりした 森下 莉尽	幸太
和田	ありた 有田 旬希	收希
平田町戸内	ほそかわ 細川 彩世	功
駅前町1丁目	みやもと 宮本 夏鳳	桂

ご冥福をお祈りします (令和6年10月受付分)

住 所	氏 名	享 年
小筑紫町小浦	宮本 富久喜	69
高砂	佐々木 保	67
小筑紫町大海	長岡 洋志	74
桜町	桑田 増喜	96
小筑紫町伊与野	西尾 弘子	88
平田町黒川	井垣 郁男	90
高砂	埜々下 美鶴	90

※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

精神障害者アウトリーチ推進事業

問 健康推進課 ☎ 62-1235

精神障害者アウトリーチ推進事業では、多職種チーム（精神科医、看護師、精神保健福祉士、作業療法士など）が必要に応じて訪問支援を行います。保健・医療・福祉サービスを包括的に提供することで、入院治療を前提とせず、住み慣れた地域での継続した生活が送れるように支援する取り組みです。

- 対象者**
- 精神科医療を中断されている方
 - 精神疾患が疑われるが受診歴のない方
 - 長期入院の後、退院された方や入退院を繰り返される方
 - ひきこもり状態にあり精神疾患がある方（精神疾患が疑われる方を含む）

費用 無料

相談窓口	電話	受付時間
健康推進課	62-1235	月～金 8:30～17:15
医療法人祥星会 聖ヶ丘病院	63-2146	月～金 9:30～16:30
医療法人一条会 渡川病院	0880-37-2220	

なくそう！望まない受動喫煙

問 健康推進課 ☎ 62-1235

喫煙者がたばこのフィルターを通して直接吸い込む「主流煙」より、たばこの先から立ち上る「副流煙」のほうが、健康に害を及ぼす有害物質が高濃度で含まれています。全国では、副流煙による受動喫煙が健康に影響を与え、脳卒中・虚血性心疾患・肺がん・乳幼児突然死症候群で年間 15,000 人が死亡していると推計されています。



受動喫煙クイズ

- 1 直接、煙を吸わなくても「たばこの臭がする」と感じたら、受動喫煙による健康被害にあっている。
○か×か
- 2 加熱式たばこから出るのは水蒸気なので、受動喫煙はおこらない。
○か×か
- 3 喫煙後、20 分経過すれば呼気から有害物質が排出されなくなる。
○か×か

答え

1 ○

たばこを吸った人の呼気や衣服、部屋の壁紙やカーペットなどに付着した有害物質を吸い込むことを「サードハンドスモーク（三次喫煙）」といい、たばこの臭いがするだけでも受動喫煙となります。部屋の壁紙やカーペットなどにしみ込んだ臭いの放出は 3～4 カ月間続きます。

2 ×

加熱式たばこから出る水蒸気は、エアロゾルと呼ばれる PM2.5 を含む「見えにくい煙」で、受動喫煙となります。「紙巻きたばこよりも有害物質が少ない」とされていますが、病気になりにくいとは言われていません。「有害物質の低減率」＝「健康リスクの低減率」ではなく、加熱式たばこのエアロゾルにもニコチンなどの有害物質が含まれており、人体に有害です。

3 ×

喫煙後 45 分は呼気から有害物質が排出されると言われています。
また、換気扇の下や屋外での喫煙では、受動喫煙防止にはなりません。

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
16 木	和田集会所	9:30 ~ 11:30

成人保健

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2日（水）
胃がん検診	10月2日（水）
大腸がん検診	10月16日（水）回収分
前立腺がん検診	10月2日（水）

宿毛市食生活改善推進員（ヘルスマイト）募集

問 健康推進課
☎ 62-1235

養成講座を受講してヘルスマイトとして活躍してみませんか？

宿毛市には現在 23 人のヘルスマイトが、食を通じた健康づくりを推進するボランティアとして活動しています。料理が好きな方や、食や健康に興味がある方、年齢・性別問わず、特別な資格もいりません。

詳しくはお問い合わせください。

申込先 健康推進課 申込締切 令和 7 年 1 月 31 日（金）

講座日程 申込者に個別通知します。 講座回数 座学と調理実習を合わせて 20 時間を 5 回程度に分けて実施

主な活動 ●小・中学校や高校での調理実習 ●食育イベント ●地区での伝達講習
●おやこ料理教室 ●シニアカフェ など



食育の日イベント



地区伝達講習



地区伝達講習

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

市役所および各支所は一部の業務を除き、12月28日（土）～令和7年1月5日（日）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

♡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
4 水	無料人権相談	10:00	片島公民館（旧大島保育園）	人権推進課 ☎ 62-1258
6 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
7 土	スクスィカップ	9:00	宿毛市総合運動公園 他	総合運動公園 ☎ 66-1467
	♡子ども将棋教室	9:30	宿毛文教センター	中央公民館 ☎ 63-2618
	♡宿毛市人権フェスティバル	9:30	宿毛文教センター	人権推進課 ☎ 62-1258
	自由民権運動と宿毛	13:30	宿毛文教センター	宿毛歴史館 ☎ 63-5496
8 日	スクスィカップ	9:00	宿毛市総合運動公園 他	総合運動公園 ☎ 66-1467
	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
	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	9:00	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
12 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
14 土	スクスィカップ	9:00	宿毛市総合運動公園 他	総合運動公園 ☎ 66-1467
	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
	♡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 「クリスマスパーティー」	10:00	正和隣保館	(特非) じんけんネットすくも ☎ 090-9710-3321
15 日	スクスィカップ	9:00	宿毛市総合運動公園 他	総合運動公園 ☎ 66-1467
	♡親子・子ども教室 ミニ門松づくり	9:00	宿毛文教センター	中央公民館 ☎ 63-2618
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）
	♡離乳食講習会	13:15	宿毛市 地域子育て支援センター	健康推進課 ☎ 62-1235
19 木	♡赤ちゃん広場	9:30	和田集会所	健康推進課 ☎ 62-1235
21 土	第17回宿毛FC杯ジュニアサッカー冬季大会 （～22日）	10:00	宿毛市総合運動公園	NPO 法人グリーンスポーツすくも ☎ 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
	♡迎春 プリザーブドフラワー教室	13:30	宿毛文教センター	中央公民館 ☎ 63-2618
22 日	道の駅すくもサニーサイドパーク クリスマスマルシェ	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
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
26 木	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
	♡親子・子ども教室 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
29 日	道の駅すくもサニーサイドパーク 歳末うまいもの市	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

指定水道業者当番店

月	日	業者名	電話番号
12	1	関西水道工事店	☎ 65-5840
	2～8	(有)宿毛水道工業	☎ 66-1930
	9～15	高田水道工業	☎ 63-2425
	16～22	(有)伊与田設備	☎ 79-5500
	23～27	所谷建設(株)	☎ 63-1695
	28	幡西道路建設(株)	☎ 65-8681
	29	有田建設(株)	☎ 63-5226
	30	(有)水道屋かきもと	☎ 65-5011
	31	(有)アクア・サワダ	☎ 63-2541
1	1	(有)上岡水道工事	☎ 66-0643
	2	関西水道工事店	☎ 65-5840
	3	(有)宿毛水道工業	☎ 66-1930
	4	高田水道工業	☎ 63-2425
	5	(有)伊与田設備	☎ 79-5500
	6～12	所谷建設(株)	☎ 63-1695
	13～19	幡西道路建設(株)	☎ 65-8681
	20～26	有田建設(株)	☎ 63-5226
	27～31	(有)水道屋かきもと	☎ 65-5011

休日当番医（救急患者のみ）

月	日	医療機関	電話番号
12	1	筒井病院	☎ 66-0013
	8	奥谷整形外科	☎ 63-1202
	15	幡多けんみん病院	☎ 66-2222
	22	大井田病院	☎ 63-2101
	29	聖ヶ丘病院	☎ 63-2146
	31	筒井病院	☎ 66-0013
1	1	いなげ胃腸科内科	☎ 62-1113
	2	大井田病院	☎ 63-2101
	3	川村内科クリニック	☎ 66-2911
	5	幡多けんみん病院	☎ 66-2222
	12	聖ヶ丘病院	☎ 63-2146
	13	国保大月病院	☎ 0880-73-1300
	19	筒井病院	☎ 66-0013
	26	奥谷整形外科	☎ 63-1202



休日当番医

指定水道
業者当番店

※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 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 の詳細は宿毛市 HP からご確認ください。



宿毛市 HP

●第 2 弾の景品の抽選

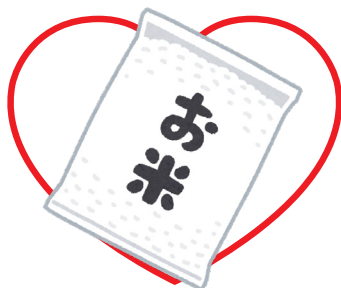
第 2 弾の景品抽選は 11 月末で締め切りました。多くのご応募ありがとうございました。景品抽選は、12 月上旬に行う予定としており、当選結果は宿毛市 HP および「宿毛愛デ」アプリにてお知らせします。



●第 3 弾の景品を一部紹介



宿毛市の友好都市の特産品



お米



入浴券

他にも豪華な景品をご用意しています。



景品詳細

【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
12	4	水	1 歳 6 カ月児・3 歳児健康診査	宿毛文教センター
	7	土	子ども将棋教室	宿毛文教センター
			宿毛市人権フェスティバル	宿毛文教センター
	9	月	ふれあい保育	市内各保育園
	10	火	乳児健康診査	宿毛文教センター
	14	土	宿毛 !! ワクワクたいけんひろば しげちゃんち	正和隣保館

月	日	曜	イベント名	場所
12	15	日	ミニ門松づくり	宿毛文教センター
	17	火	離乳食講習会	宿毛市地域子育て支援センター
	19	木	赤ちゃん広場	和田集会所
	21	土	迎春プリザーブドフラワー教室	宿毛文教センター
	26	木	子ども絵手紙教室	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。

10月6日(日)

邸宅ウェディング in 林邸 を開催しました

宿毛まちのえき林邸で邸宅ウェディングを初めて開催しました。
ご応募いただいた6組の中から川瀬さんご夫婦が選ばれました。
結婚式は30分程度で、終始和やかな雰囲気で行われました。
お二人の末永い幸せをお祈りします。



宿毛まちのえき
林邸 HP



企画協力：りぼんウェディング
撮影：oneday photostudio

☎ 商工観光課 ☎ 62-1242
宿毛まちのえき林邸 ☎ 79-0563

「宿毛市空き家バンク」に登録しませんか

☎ 企画課 ☎ 62-1256

宿毛市空き家バンクって？ 宿毛市への移住を希望されている方に
空き家を紹介するための制度です。



移住を希望されている方に賃貸または
売買していただける空き家を募集してい
ます！

一定の条件を満たした空き家を登録していただいた場合
所有者の方に **30,000 円** (1件あたり)
お渡しする制度があります。



他にも所有者や移住希望者を対象とした改修補助金制度があります。お気軽にお問い合わせください。

空き家バンク登録の手順

「空き家バンク
登録申請書」
を提出



登録可能な
物件かどうか
の確認



宿毛市公式 HP の
「空き家バンク」に
物件登録

※老朽化が著しい場合や、大規模な修繕が必要な場合などは空き家バンクにご登録いただけないことがあります。

2024 SUNNY SIDE PARK LAST MARCHE!!

道の駅すくもサニーサイドパーク

クリスマスマルシェ

10:00~15:00

- ・クリスマス雑貨販売
- ・フリーマーケット
- ・ミニマルシェ
- ・占い
- ・よもぎソルト販売

等沢山!



さいまつ 歳末うまいもの市

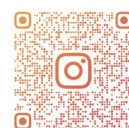
10:00~15:00

- ・お正月雑貨販売
- ・キッチンカー
- ・浜焼き
- ・飲食物販売
- ・占い

等沢山!



お問い合わせ: 道の駅すくもサニーサイドパーク
〒788-0261 高知県宿毛市小筑紫町田ノ浦 1244-10
TEL: 0880-79-3321



instagram



HP

みんなのクリスマス

Xmas
for everyone
2024

12
2024
Xmas
Exhibition
in
HAYASHITEI



素敵なXmasを楽しむために
みんなでつくったり、飾ったり準備しましょう!

Workshop for Xmas



12.15
sun Illumination



Winter Illumination 2024
in 宿毛まちのえき林邸
点灯式 17:00~20:30

12.15
sun Market



HITOHAKO MARCHÉ 6 VOL. CHRISTMAS MARKET
15:00~19:30

Xmasをテーマに約30店舗の飲食店や雑貨のお店が集まります。
DJが奏でる音楽を聴きながらお食事もお楽しみください。

&
Flower
Arrangement
for Xmas
Everyday

2024.12.7 sat >> 25 wed Xmas

9:00 >> 17:00

※月曜休 最終日は15:00まで

IN 宿毛まちのえき林邸 高知県宿毛市中央3-1-3 ☎0880-79-0563



ワークショップ
情報

年末年始ごみ収集

問 環境課 ☎ 62-1252

年末年始のごみ収集を次の日程で行います。

12月31日(火)～令和7年1月3日(金)は、ごみの収集は行いません。

ごみ収集日程表

年	月	日	曜	収集するごみ	収集地区	地区No.
6	12	27	金	通常どおり収集します		
		30	月	普通ごみ	片島・大島・坂ノ下・小浦・田ノ浦・内外ノ浦・呼崎・湊・大海・伊与野・小筑紫・福良・栄喜・石原・小三原・舟ノ川(坂井峠地区を除く)	1
					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
				草木藪		5
		31	月	カン	高砂・貝塚・新田(与市明川より南側)・沖新田・駅前町・駅前東町・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
7	1	3	金	普通ごみ・紙類	久保浦・長浜・古屋野	11
		4	土	普通ごみ	高砂・貝塚・新田(与市明川より南側)・沖新田・駅前町・駅前東町・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・小森市営住宅・押ノ川・さくらが丘・平田地区全域・山奈地区全域	4
					還住敷	8
					楠山・出井	9
					母島・弘瀬・鵜来島	10
						10
				紙類	還住敷	8
					母島・弘瀬・鵜来島	10
		5	土	カン・ペット・ビン・粗大	還住敷	8

※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30日(月) 9時～12時・13時～16時
	普通ごみ(指定ごみ袋のみ)	12月30日(月) 8時30分～13時 令和7年1月4日(土) 8時30分～13時
宿毛市清掃公社(二ノ宮) ☎ 63-1833	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30日(月) 8時30分～13時 令和7年1月4日(土) 8時30分～13時
	埋立ごみ(金属・陶磁器・ゴムくず・瓦礫類等)・ビン	12月30日(土) 8時30分～12時・13時～16時
宿毛市環境管理センター(山奈町山田) ☎ 66-0052	紙類	年内は12月27日(金) 9時～13時 令和7年1月6日(月) から再開
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		

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29日(日)～令和7年1月3日(金)

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
12月30日(月)	二神歯科医院(平田町戸内4300番地1)	66-1517
12月31日(火)	宮定歯科医院(四万十市右山五月町3番20号)	0880-34-4664
令和7年1月1日(水)	HONDAデンタルクリニック(中央4丁目2番29号)	63-2936
1月2日(木)	松岡歯科医院(四万十市中村東町3丁目2番22号)	0880-35-4888
1月3日(金)	米花歯科医院(山奈町山田1376番地3)	66-1331

※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。