

P3

秋の叙勲表彰

P24

石原良純 講演会



1月6日（月）からはなちゃんバスの新路線
「まちぐる線」が運行開始します！



新春のあいさつ



あけましておめでとうございます。市民の皆様におかれましては、令和7年の新春を晴れやかに迎えのと心からお慶び申し上げます。

昨年は、1月1日に能登半島地震が起こり、能登半島の復興に向け、日本が丸となり取り組んでいる最中、4月17日には豊後水道地震が発生し、本市では震度6弱という、これまでに経験したことのない揺れを感じ、市内でも多くの家屋被害や負傷者も発生いたしました。

地震発生後、友好関係自治体をはじめ、多くの民間団体、個人の方々から心温かなご支援を頂きました。

復興に向け取り組んでいる矢先、8月には南海トラフ地震臨時情報が発表され、1週間にわたり市民の皆様が大きなご不安やご心配を余儀なくされたことは記憶に新しく、改めて、南

あけましておめでとうございます。年頭にあたり、宿毛市議会を代表いたしまして、謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

旧年中は、宿毛市議会に對しまして、格別のご理解とご支援を賜り衷心より厚くお礼申し上げます。

さて、昨年は1月1日に能登半島地震が発生し、建物の倒壊や津波、土砂災害などにより、石川県の広範囲にわたって大きな被害もたらされました。今もまだ十分な復興、復旧に至っていない現状、被災なさった方々のご労苦、ご心痛を察し申し上げます、改めてお見舞い申し上げます。本市におきましても4月17日に豊後水道を震源

海トラフ地震に対する備えの大切さ、そして現在取り組みを進めております「事前復興まちづくり計画」の策定による「より良い復興」に向けた取り組みを加速していかねければならぬと心を新たにしたいと考えています。

そのような中、宿毛市出身の偉人であり、株式会社小松製作所創業者である「竹内明太郎」氏によって生まれたつながりのもと、官民一体となって以前より交流を深めてまいりました石川県小松市との間で、本市で初となる「姉妹都市提携」を締結いたしました。

今後は、防災面での連携強化や、未来を担う子どもたちの育成につながる事業などの取り組みの推進により、両市にとって豊かな社会の実現につながることを期待しております。

また、本年は、本市の大きな課題の一つであります「人口減少対策」に向

とする高知県では初めてとなる震度6弱の地震により、多くの被害に見舞われました。また、8月には、南海トラフ地震臨時情報（巨大地震注意）が初めて発表され、近い将来、南海トラフ地震の発生が予測される本市においても、よりスピード感を持って防災対策を進めていく必要があると痛感いたしました。

一方でパリオリンピック・パラリンピックでは、高知県出身者が本県に92年ぶりとなる金メダルをもたらすという明るい話題もあり、そして、我が国にとっては、50年ぶりとなる日本原水爆被害者団体協議会のノーベル平和賞の受賞は、喜ばしく、また、大変

けた取り組みを推進いたします。

デジタルの活用により、より便利で住みやすいまちづくりを目指すことはもとより、宿毛市で子育てをしながら良かった、宿毛市で子育てを楽しみたいと感じていただけるような施策に積極的に取り組んでまいります。

具体的には、「宿毛ID」を活用した、出産後のお母さんの心身の休息を行うことのできる施策を実施すること、子育てにおける負担の軽減を図ります。さらに、雨の日や暑い日などに親子で一緒に過ごせる場所作りの検討を始めます。

その他、豊かな自然や地域資源を活かした観光振興や産業振興にも、引き続き全力で取り組みます。

特に、観光振興では、道の駅すくもサニーサイドパークの利用者数はリニユール以降、大幅に伸びており、

意義深いものとして受けとめております。

昨年、本市は3月31日に市制施行70周年を迎えました。

現在、多くの地方自治体は、人口減少・少子高齢化に直面しており、本市におきましても最重要かつ喫緊の課題となっております。

先人が築き上げてきた宿毛市の歩みを次の世代に繋いでいくために、市政の一翼を担う議会といたしまして、これまで以上にその役割を果たし、少子高齢化や人口減少対策、南海トラフ地震対策をはじめとする様々な課題解決に執行部とともに取り組み、持続可能なまちづくりを目指して

道の駅に来場いただいた観光客に向けたお土産品を販売するギャラリースペースの建設も実施したいと考えております。

本年も、地域や人とのつながりを大切にし、未来へ向けた新たな一歩を踏み出す所存ですので、市民の皆様の一層のご支援、ご協力をお願い申し上げます。

終わりに、本年が皆様にとりまして素晴らしい年となりますよう心よりご祈念申し上げます。年頭のご挨拶といたします。

宿毛市長 中平 富宏

精励していかねばならないと決意を新たにいたしております。

我々議員一同、市民の皆様方の声に耳を傾け、その声を市政に反映させるべく、今後とも、議会活動に鋭意取り組んで参る所存でありますので、なご一層のご指導とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

結びにあたり、本年が、皆様方にとりまして穏やかで良き一年でありましたことを心よりご祈念申し上げます。年頭のご挨拶といたします。

宿毛市議会議員 川村 三千代

立田グループからの寄付金贈呈式

問 企画課 ☎ 62-1255



令和6年12月13日（金）に、市役所にて立田グループ代表取締役立田 昌敬 様のご出席のもと、寄付金贈呈式が行われ、立田グループ設立100周年を記念し、100万円のご寄付をいただきました。

いただいたご寄付は、青少年の育成および地域発展のため活用させていただきます。

立田グループ 様、誠にありがとうございました。

令和6年度 宿毛市市政功労者・善行者表彰

問 企画課 ☎ 62-1255

令和6年11月19日（火）、宿毛市役所にて市政功労者・善行者表彰式を行いました。
中平市長が受賞者の功績をたたえ、表彰状と記念品を贈呈しました。

市政功労者

大塚 勉 氏

平成17年4月～令和6年3月の19年間、宿毛市社会福祉協議会の会長として、地域包括支援センターの設置や災害ボランティアセンターの運営、コロナ禍での支援窓口設置など、地域の福祉体制の強化・拡大に尽力されました。また、宿毛市行政改革推進委員会や政策審議会、教育審議会などでも多くの役職を務め、市政の推進にも大きく貢献されました。



左から東氏、大塚氏、松澤氏

市政善行者

東 豊喜 氏

宿毛市交通安全指導員および高知県交通安全指導員として、平成5年7月から30年以上の長きにわたり、本市の交通安全活動の推進に努められました。

松澤 善介 氏

宿毛市交通安全指導員及び高知県交通安全指導員として、平成6年4月から30年以上の長きにわたり、本市の交通安全活動の推進に努められました。

秋の叙勲表彰

問 企画課 ☎ 62-1255

令和6年11月3日（日）、令和6年秋の叙勲の受章者が発表され、宿毛市で長年にわたり警察業務に励まれ、警部として退職されるまで尽力された、次の方々が受章されました。

瑞宝双光章 警察功労

横山 岩男 氏（山奈町芳奈）

瑞宝単光章 警察功労

和田 芳博 氏（宿毛）



和田 芳博 氏

※掲載許可をいただけた方のみ写真を掲載しています。

小松市と姉妹都市提携

問 企画課 ☎ 62-1255

令和6年11月27日（水）に石川県小松市役所において姉妹都市協定調印式が行われ、宿毛市にとって初の姉妹都市提携となりました。

株式会社小松製作所の創業者である竹内 明太郎 氏により生まれたご縁のもと、今日まで官民一体となって交流を続けてきました。今回の提携を機に、特産品や歴史、観光資源などにおいて互いの経験を共有し知見を深めることで、友好関係を深め、さらなる発展に努めます。



宿毛市 HP



令和6年度「宿毛市総合防災訓練」実施

問 危機管理課 ☎ 62-1254

令和6年11月17日（日）、令和6年度「宿毛市総合防災訓練」を実施しました。南海トラフ巨大地震を想定し、地域住民をはじめ、防災関係機関が協力して実践的な応急対策を行い、各機関の連携を深めることを目的とするもので、総合的な防災体制の確立と防災活動体制の充実・強化を図ることができました。

今後このような訓練を行い、より一層災害に強いまちづくりに取り組んでいきます。



炊き出し訓練



応急仮設住宅建設訓練



事故車両救出訓練

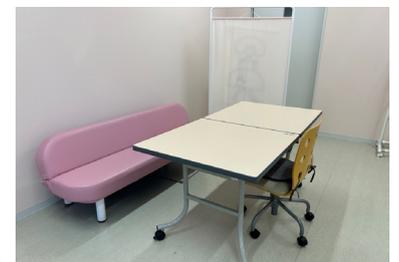


要救助者搬送訓練

宿毛市子ども家庭センター

問 子ども家庭センター ☎ 62-1241

宿毛市子ども家庭センターは、妊婦さんから子育て中の親子のいろいろな不安、悩み、困りごとに関する子育て支援の総合窓口です。お電話での相談や、個室もありますので、安心してご相談ください。



身近に育児を手伝ってくれる人がいない

初めての妊娠、
出産で不安

子育てが
つらい
イライラする



場所 宿毛市役所 1階
福祉事務所内

相談受付 月～金曜日
8時30分～17時15分
(祝日・年末年始除く)

土佐丼グランプリ 2024 第2位

問 商工観光課 ☎ 62-1242

10月20日(日)に高知市中央公園で開催された土佐丼グランプリ2024にて、生姜真鯛丼が第2位に入賞しました。

土佐丼グランプリとは、高知県の食材を使った丼のナンバーワンを決めるイベントで、宿毛市の生姜真鯛丼は昨年度から出場しており、今回惜しくも優勝を逃したものの、昨年度の第3位から一つ順位を上げました。

生姜真鯛丼

宿毛で養殖されている生姜真鯛を肉厚に切って、ご飯にたっぷり乗せた丼です。

【開発者】N'sファクトリー ●宿毛の海鮮小屋

【食べられるところ】●宿毛の海鮮小屋(宿毛市宿毛5339-7)

●土佐の「おきゃく」2025(出店予定)



会計年度任用職員登録者募集

問 総務課 ☎ 62-1253

宿毛市では令和7年度の会計年度任用職員の登録を随時募集しています。

会計年度任用職員の登録とは、行政事務等を補助する方を事前に名簿へ登録し、業務の必要に応じて登録された方の中から面接を行い、それぞれの部署において採用していくものです。

※宿毛市で会計年度任用職員が必要となった時のために事前に登録するものであり、登録された方の雇用を約束するものではありません。

申込方法 市販の履歴書に必要事項を記入し、写真を貼付のうえ、郵送または持参してください。

採用方法 登録された方の中から面接を行い、採用を決定します。

※雇用は不定期であり、すぐに採用されない場合があるほか、職種によっては登録しても雇用されない場合もあります。

※雇用は選考であり、登録された順番ではありません。

応募資格 地方公務員法第16条に掲げる次の事項に該当しないこと。

- (1) 禁錮以上の刑に処せられ、その執行を終わるまで又はその執行を受けることがなくなるまでの人
- (2) 宿毛市職員として、懲戒免職の処分を受け、当該処分の日から2年を経過しない人
- (3) 日本国憲法施行の日以後において、日本国憲法又はその下に成立した政府を暴力で破壊することを主張する政党その他の団体を結成し、又はこれに加わった人

勤務条件

職種

一般事務、保育士、船員、
学校教育支援員、看護師など

勤務場所

本庁、出先機関、市立小・中学校
など

勤務日

月～金曜日の週5日以内
(職種により異なります)

勤務時間

8時30分～17時15分
(職種により異なります)

社会保険

雇用期間および雇用形態により、
健康保険・厚生年金・雇用保険に加入



宿毛市 HP



郵送先 〒788-8686 希望ヶ丘1番地 総務課人事係

宿毛警察署の移転

問 宿毛警察署 ☎ 63-0110

宿毛警察署は **2月2日(日)** から希望ヶ丘に移転します。

【新庁舎の住所・連絡先】

〒788-0016 宿毛市希望ヶ丘5番地1 ☎ 65-0110

※新庁舎での業務開始は15時頃の予定です。

駐車場 来庁者用駐車場は運転免許の更新時講習などの際に満車となる可能性があります。満車時は市役所の来庁者用駐車場をご利用ください。

市役所のすぐ隣
に移転します！



第24回 芸能発表会

新春恒例、公民館サークル活動メンバーによる「芸能発表会」を開催します。この発表会はサークル同士の親睦を深めるとともに、日頃の練習成果を発表する晴れ舞台です。合唱・大正琴・フラダンスなど多様なステージをお楽しみください。

日時 1月19日(日) 13時～

場所 宿毛文教センター1階
多目的ホール

料金 無料

申込 不要

問 中央公民館 ☎ 63-2618

無料人権相談

家庭や職場内における問題、セクハラ、DV、いじめ、インターネット上の誹謗中傷などあらゆる人権問題についてのご相談を承ります。

日時 2月5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2

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 高知地方方法務局 四万十支局

問 人権推進課 ☎ 62-1258

高知地方方法務局 四万十支局

☎ 0880-34-1600

浄化槽と環境講習会

日時 2月4日(火) 18時～19時
(受付: 17時30分～)

場所 幡多福祉保健所3階 会議室
(四万十市中村山手通19)

対象者 ●浄化槽を設置している方
●浄化槽の設置を検討している方
●環境に関心のある方

内容 ●浄化槽設置のメリット
●水環境
●浄化槽の適正管理と使用上の注意

問 高知県幡多福祉保健所 衛生環境課

☎ 0880-34-0085

一般財団法人 高知県環境検査センター

☎ 088-860-2400

市営住宅等入居者募集

市営住宅

募集团地

①橋上団地 1戸3LDK

②小森第2団地 1戸3DK

③西町地域振興住宅市営住宅 1戸1DK

※③は家賃とは別に共益費および駐車場代がかかります。

受付期間 1月7日(火)～20日(月)

※土・日・祝日を除く

西町地域振興住宅

所在地 宿毛市西町4丁目2番20号

間取り 3DK(6帖×2と4帖半×1)

契約方式 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(家賃×3カ月)

受付期間 随時受付

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



宿毛市 HP

宿毛市自転車ヘルメット購入費補助金

通学に自転車を利用する児童・生徒のヘルメット着用の推進と安全を図るため、予算の範囲内で補助金を交付します。

補助対象 安全基準に適合したヘルメットで、市内の販売店で令和6年4月1日～令和7年2月15日に購入したもの

補助額 購入費の2分の1以内
(上限額2,000円)

対象者 自転車です市内の小・中学校に通学する小学4年生～中学3年生の保護者で市税を滞納していない方

※補助金の交付は対象児童・生徒に対し、1回限り

申込期限 2月28日(金)



宿毛市 HP

相続登記無料相談会

義務化された相続登記の申請に関することなど相続登記手続き全般についての相談会を開催します。

日時 2月2日(日) 10時～15時

場所 四万十市総合文化センター
しまんとぴあ

(四万十市右山五月町7番7号)

問 高知県司法書士会 ☎ 088-825-3143

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

Kochi ebooks

高知県の情報ポータルサイト

イベント

すくも マルシェ

宿毛!! ワクワクたいけんひろば!

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

1

18(土) 習字教室「書き初め」

日時 1月18日(土) 14時～16時 **場所** 正和児童館・隣保館 **参加費** 無料

内容 新年の行事「書き初め」をみんなで体験しよう! **講師** 野中 道八 先生

服装 汚れてもいい服 **持参物** 習字道具 ※持っていない人には貸し出します。

対象 小・中学生とその保護者 **申込** 事前申込制

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。



1

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 1月18日(土) 10時～11時30分

場所 正和隣保館 **参加費** 無料

内容 「紙を使って花束作り」

紙を切ったり、絵を描いたり、それぞれ思い思いの形で素敵な花束を作りましょう。

講師 尾立 真紀 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)

※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)



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

(1月2日(木)・7日(火)はお休み)

場所 みんなの🏠おうち (中央1丁目1-30)

内容 【子どもから大人までの居場所】

赤ちゃん連れや地域の方など誰でも利用できます。
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

1

23(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 1月23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

予約 必須

問 こども食堂ゆめ ☎ 090-5146-7529

1

18(土)

ゆめ・スマイルイベント お正月

お正月遊びといえは何を思い浮かべますか？昔ながらのお正月遊びには、健康や成長を願ったりと色々な意味が込められている遊びもあります。子どもたちが楽しく日本の風情に触れられる遊びを用意して待っています。ぜひお越しください。

日時 1月18日(土) 10時～12時

場所 宿毛市交流複合施設さくら

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

LINEでの
申し込みも
受け付けます。



1

18(土)

こども食堂 ゆめ

ゆめ・スマイルイベント「お正月」の後、バイキングをします。希望者にはお弁当販売もあります。

日時 1月18日(土) 11時30分～

場所 宿毛市交流複合施設さくら

【1月のメニュー】※アレルギー対応はしていません。

- ハンバーグ ●マカロニサラダ ●豚汁
- りんごのパウンドケーキ ●フルーツ

※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

料金 ●就学前児童：無料

●小・中学生、高校生：100円 ●大人：300円

お弁当 要予約 ●大：300円 ●中：200円

主催 こども食堂ゆめ

後援 宿毛市

問 こども食堂ゆめ ☎ 090-5146-7529

令和6年度

宿毛市スポーツ賞候補者推薦

体育・スポーツの普及振興に顕著な功績を挙げた団体、個人に宿毛市スポーツ賞を授与します。受賞者は、選考委員会で審議のうえ決定します。

表彰対象 原則として、宿毛市に住所を有する者および出身者

※公的職務・営業として体育の指導などを行っている方、親善交流を目的とした競技会での成績は対象としません。

※団体のうち、宿毛市内在住および出身者が2/3以上であれば団体表彰、2/3未満であれば個人表彰とします。

【選考対象期間】

令和6年1月1日～12月31日の1年間

推薦方法 推薦要項に基づき推薦書に必要事項を記入のうえ、添付書類とともに推薦してください。

※推薦要項および推薦書は宿毛市HPまたは生涯学習課へ備え付けています。

提出先 生涯学習課

提出期限 1月20日(月)



宿毛市HP

問 生涯学習課 ☎ 62-1245

プロ野球選手合同自主トレ

今年もプロ野球合同自主トレが行われます。自由に見学できますので、この機会にぜひお越しください。

日程 1月7日(火)～22日(水)

※期間中トレーニングオフの日があります。

場所 宿毛市野球場

参加選手

- 東北楽天ゴールデンイーグルス 鈴木大地 選手
- オリックス・バファローズ 西野真弘 選手
- 千葉ロッテマリーンズ 金田優太 選手
- 火の国サラマングーズ 渡邊倫太郎 選手

問 生涯学習課 ☎ 62-1245



一般会計決算

歳入総額 153 億 9,836 万 2 千円、歳出総額 145 億 6,188 万 4 千円で、前年度に比べ歳入は 3.3% (5 億 2,035 万 5 千円) の減、歳出は 2.9% (4 億 4,244 万 9 千円) の減となりました。歳入は市が実施する各種事業に対して国から支出される金額や公共事業等を行うための借入金が増加したこと、歳出は普通建設事業費が減少したことが、それぞれの減額の要因となっています。

歳入歳出差引額は 8 億 3,647 万 8 千円で、翌年度へ繰り越す財源 8,846 万 8 千円を除いた実質収支は、7 億 4,801 万円の黒字となりました。今後も大規模な建設事業が計画されていることなど多くの課題がありますので、これまで以上に財政の健全化に努めていきます。

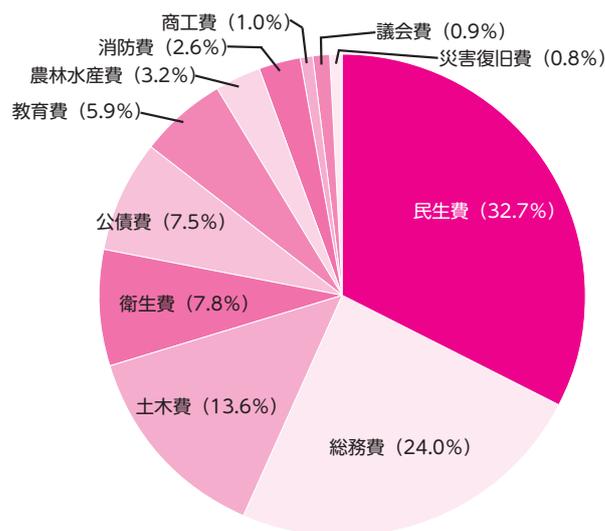
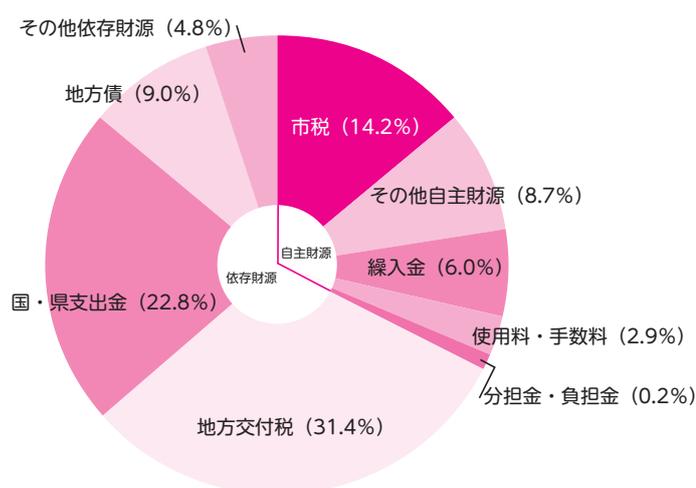
一般会計歳入

(令和6年4月1日 住民基本台帳人口 18,640人)

歳入		令和5年度 決算額 (千円)	住民一人 あたりの 金額(円)	令和4年度 からの増減額 (千円)
自主財源	市税	2,189,076	117,440	▲ 10,954
	分担金・負担金	24,520	1,315	▲ 3,683
	使用料・手数料	450,556	24,171	▲ 11,607
	繰入金	928,965	49,837	354,648
	その他自主財源	1,346,767	72,251	▲ 203,240
	自主財源 計	4,939,884	265,015	125,164
依存財源	地方交付税	4,834,233	259,347	▲ 109,437
	国・県支出金	3,510,169	188,314	▲ 409,966
	地方債	1,380,600	74,067	▲ 129,023
	その他依存財源	733,476	39,350	2,907
依存財源 計	10,458,478	561,077	▲ 645,519	
計	15,398,362	826,092	▲ 520,355	

一般会計歳出

歳出	令和5年度 決算額 (千円)	住民一人 あたりの 金額(円)	令和4年度 からの増減額 (千円)
議会費	124,384	6,673	5,770
総務費	3,489,820	187,222	▲ 319,034
民生費	4,756,221	255,162	27,125
衛生費	1,135,517	60,918	274,941
労働費	0	0	0
農林水産業費	466,166	25,009	▲ 91,474
商工費	150,932	8,097	▲ 331,524
土木費	1,979,040	106,172	382,921
消防費	380,731	20,425	4,775
教育費	864,216	46,364	▲ 47,748
災害復旧費	117,251	6,290	▲ 369,161
公債費	1,097,606	58,884	20,960
計	14,561,884	781,217	▲ 442,449



用語説明

市税：市民税、固定資産税、たばこ税、軽自動車税
 繰入金：基金（貯金）を取り崩して繰り入れた金額
 地方債：事業を行うために借り入れた金額
 自主財源：地方公共団体が自主的に収入することができる財源

依存財源：国・県により定められたり、割り当てられたりする財源
 民生費：保育所や生活保護などの福祉施策にかかる経費
 衛生費：各種予防接種やごみ処理などの衛生施策にかかる経費
 公債費：今までに借り入れた地方債（借金）の償還金

特別会計・企業会計決算

一般会計とは別に、特定の事業を行うための会計です。宿毛市では国民健康保険事業や下水道事業など11会計と、公営企業法による企業会計である水道事業会計があります。

(単位：千円)

会計	歳入総額	歳出総額	翌年度繰越額	実質収支額	歳入のうち一般会計からの繰入金
国民健康保険事業特別会計	2,619,507	2,616,325	0	3,182	253,599
へき地診療事業特別会計	55,374	55,374	0	0	13,867
定期船事業特別会計	160,265	160,265	0	0	24,636
特別養護老人ホーム特別会計	70,078	70,078	0	0	42,349
学校給食事業特別会計	449,817	449,786	31	0	145,888
下水道事業特別会計	636,078	626,732	79	9,267	382,851
国民宿舎運営事業特別会計	10,898	10,227	671	0	0
幡多西部介護認定審査会特別会計	3,267	3,267	0	0	0
介護保険事業特別会計	2,457,183	2,444,174	0	13,009	467,436
土地区画整理事業特別会計	1,430	1,430	0	0	1,165
後期高齢者医療特別会計	371,909	364,411	0	7,498	123,932
計	6,835,806	6,802,069	781	32,956	1,455,723

水道事業会計	区分	収入	支出	収支差引	補てん財源
	収益的収支	478,419	434,918	43,501	-
	資本的収支	35,216	232,125	▲ 196,909	196,909
	計	513,635	667,043	▲ 153,408	196,909

※実質収支額＝歳入総額－歳出総額－翌年度繰越額

財政健全化法数値

財政健全化法数値は、いずれの数値も早期健全化基準を上回る事のない数値となっておりますが、実質公債費比率および将来負担比率は他市町村と比べると依然高い数値となっており、今後も財政健全化に向けた取り組みを継続していく必要があります。

(単位：%)

健全化判断比率	令和5年度	早期健全化基準	説明
	実質赤字比率	-	14.06
連結実質赤字比率	-	19.06	全会計を対象とした実質赤字等の標準財政規模に対する比率
実質公債費比率	10.9	25.0	一般会計等が負担する借金の償還金等の標準財政規模に対する比率
将来負担比率	44.7	350.0	一般会計等が後年にわたって負担すべき負債の標準財政規模に対する比率
資金不足比率	-	20.0	公営企業（水道等）の資金不足額の事業規模に対する比率

(注)「-」のところは、黒字の決算により数値が出ていません。

《用語説明》

標準財政規模：地方公共団体の一般財源の標準規模を示すもの（宿毛市の場合は令和5年度で69億5,995万2千円）

早期健全化基準：早期健全化基準を上回ると歳入の確保、歳出の削減などを掲げた「財政健全化計画」を定め、財政の健全化を図る必要があります。

借入金の状況

借入金残高は、令和4年度末に比べて3億1,788万1千円増加し、住民一人あたりの総借入額は約121万5千円と、依然として高くなっています。

会計	令和5年度末現在高（千円）	住民一人あたりの金額（円）	令和4年度末からの増減額（千円）
一般会計	19,437,665	1,042,793	372,583
へき地診療事業特別会計	13,200	708	5,800
定期船事業特別会計	228,515	12,259	▲ 3,685
特別養護老人ホーム特別会計	31,941	1,714	▲ 59,316
学校給食事業特別会計	243,706	13,074	207,747
下水道事業特別会計	2,686,108	144,105	▲ 205,248
土地区画整理事業特別会計	0	0	0
計	22,641,135	1,214,653	317,881

決算審査

監査委員、市議会予算決算常任委員会から、各会計における予算は、適法かつ合理的、効果的に執行されているとの報告をいただきました。

その中で、市税等の収入未済金の回収等に向けてさらに努力するよう意見が付記されていますので、市民の皆さんや関係機関のご理解とご協力をいただき、改善に向けて取り組んでいきます。

宿毛市職員の給与等の状況

問 総務課 ☎ 62-1253

職員の給与は、生計費、国およびその他の地方公共団体の職員給与、民間事業所の従業者の給与その他の事情を考慮して定めることになっております。給与の改定は、これらの事情を総合的に判断したうえで必要な条例議案を市議会に提出し、審議された後、改定される仕組みになっております。

国家公務員と地方公務員の給料を比較する「ラスパイレズ指数」

地方公共団体の職員構成が、国と同一であると仮定した国の給料水準を 100 とした場合の数値
 全国市平均…98.6 宿毛市…96.7 ※令和 5 年 4 月 1 日現在

人件費の状況（普通会計決算）

区分	住民基本台帳人口 (令和 6 年 4 月 1 日現在)	歳出額 A (千円)	人件費 B (千円)	人件費率 B/A (%)	
				5 年度	4 年度
5 年度	18,640 人	14,614,224	2,193,227	15.0	14.8

(注) 人件費とは、一般職・特別職に支給される給与、報酬、退職手当ならびに共済組合負担金等のことです。

職員給与費の状況（普通会計決算）

(単位：千円)

区分	職員数 A	給与費				1 人あたり 給与費 B/A
		給料	職員手当	期末勤勉手当	計 B	
5 年度	260 人	886,642	127,849	355,875	1,370,366	5,271

(注) 1. この表は一般職員の給与費について示したものです。 2. 職員数は令和 5 年 4 月 1 日現在の人数です。
 3. 職員手当は職員に対して支給される扶養手当、住居手当、通勤手当などであり退職者に支給される退職手当は含まれていません。

職員の平均給料月額および平均年齢の状況

職員の初任給の状況（一般行政職）

一般行政職		技能労務職	
平均給料月額	平均年齢	平均給料月額	平均年齢
315,200 円	35.0 歳	240,700 円	31.8 歳

区分	宿毛市	高知県	国
一般行政職	大学卒	187,300 円	196,200 円
	高校卒	166,600 円	166,600 円

職員の経験年数別・学歴別平均給料月額の状況

区分	経験年数 10 年	経験年数 15 年	経験年数 20 年	
一般行政職	大学卒	254,466 円 (34.4 歳)	300,040 円 (38.7 歳)	333,360 円 (44.2 歳)
	高校卒	224,866 円 (28.7 歳)	244,885 円 (32.4 歳)	297,700 円 (41.9 歳)

(注) 1. 現在、市役所に勤務している職員の経験年数別の平均給料月額の実態を示す数字です。
 2. 経験年数は、採用前に民間企業等に勤務した期間がある場合には、その期間を換算し採用後の勤務期間に加算した年数をいうものですが、卒業後直ちに採用され、引き続き勤務している場合には、採用後の年数をいうものです。

一般行政職の級別職員数の状況

区分	1 級	2 級	3 級	4 級	5 級	6 級	計
標準的な職務内容	主事 技師	主事 技師	主査 技査	係長 主任	課長補佐 主幹	課長 主監	
職員数	12 人	24 人	29 人	68 人	29 人	18 人	180 人
構成比	6.7%	13.3%	16.1%	37.8%	16.1%	10.0%	100%

職員の手当の状況

区分	宿毛市			国		
	5 年度支給割合	期末手当	勤勉手当	5 年度支給割合	期末手当	勤勉手当
期末手当 勤勉手当	6 月期	1.2 月分	1.0 月分	6 月期	1.2 月分	1.0 月分
	12 月期	1.25 月分	1.05 月分	12 月期	1.25 月分	1.05 月分
	計	2.45 月分	2.05 月分	計	2.45 月分	2.05 月分
	職制上の段階、職務の級等による加算措置 有			職制上の段階、職務の級等による加算措置 有		
退職手当	支給率	自己都合	勸奨・定年	支給率	自己都合	勸奨・定年
	勤続 20 年	19.6695 月分	24.586875 月分	勤続 20 年	19.6695 月分	24.586875 月分
	勤続 25 年	28.0395 月分	33.27075 月分	勤続 25 年	28.0395 月分	33.27075 月分
	勤続 35 年	39.7575 月分	47.709 月分	勤続 35 年	39.7575 月分	47.709 月分
	最高限度額	47.709 月分	47.709 月分	最高限度額	47.709 月分	47.709 月分
	その他の加算措置	定年前早期退職特例措置 (2%~20%加算)		その他の加算措置	定年前早期退職特例措置 (2%~45%加算)	
	1 人あたり平均支給額	—	8,694 千円			

(注) 退職手当の 1 人あたり平均支給額は、令和 5 年度に退職した職員に支給された平均額です。

区分	内容		国の制度と異なる内容
扶養手当	配偶者	6,500 円	-
	配偶者以外の 1 人につき月額	10,000 円	
住居手当	借家・借間居住者		-
	基礎控除額	16,000 円	
	最高支給限度額	28,000 円	
通勤手当	交通機関等利用者		交通用具使用について 使用距離等を細分化している
	最高支給限度額	55,000 円	
	交通用具使用者		
	2,500 円（片道 2km 以上 3km 未満）から最高 15,700 円（25km 以上）		

特別職の報酬等の状況

区分	月額		期末手当（令和 5 年度支給割合）	
	市長	734,000 円	6 月期	1.525 月分
給料	副市長	628,000 円	12 月期	1.525 月分
	教育長	581,000 円	計	3.05 月分
	議長	405,000 円	6 月期	1.525 月分
報酬	副議長	340,000 円	12 月期	1.525 月分
	議員	315,000 円	計	3.05 月分

職員数の状況

問 総務課 ☎ 62-1253

区分	部門	職員数		対前年 増減数	主な増減理由	課・所名
		令和 5 年	令和 6 年			
一般行政	議会	4	4	0		議会事務局
	総務 ・ 企画	57	58	1	事務の増加に伴う職員増	企画課、総務課、危機管理課、市民課、 会計課、人権推進課、都市建設課、支所、 選挙管理委員会事務局、監査委員事務局
	税務	18	18	0		税務課
	農林水産	13	13	0		産業振興課、土木課、農業委員会事務局
	商工	7	7	0		商工観光課
	土木	23	23	0		土木課、都市建設課
	民生	85	91	6	事務の増加に伴う職員増 欠員補充に伴う職員増	市民課、隣保館、福祉事務所、 地域子育て支援センター、保育園
	衛生	22	22	0		健康推進課、環境課、 沖の島へき地診療所
	小計	229	236	7		
特別行政	教育	24	24	0		学校教育課、生涯学習課、公民館、 図書館、歴史館、学校給食センター
普通会計 計		253	260	7		
公営企業 等会計	水道	8	8	0		水道課
	交通	8	8	0		企画課（定期船事務所）
	下水道	3	3	0		水道課
	その他	24	23	▲1	派遣に伴う職員減	市民課、税務課、長寿政策課
	小計	43	42	▲1		
合計		296	302	6		

(注) 本表の数値は、地方公共団体定員管理調査に基づいており、職員数は一般職に属する職員数で、職員数には休職者を含み、一部事務組合等への派遣職員ならびに会計年度任用職員および非常勤職員は除いています。

(注) 各年 4 月 1 日現在

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)

●あるヘラジカの物語



星野 道夫 原案
鈴木 まもる 絵・文
あすなる書房

アラスカのヘラジカの群れに見知らぬオスが近づいてきた。群れを率いるオスとの戦いが始まると、互いの角がからまり、はずれなくなって…。写真家・星野道夫が遺した写真から生まれた、大自然のドラマと生命のつながりの物語。

●とにかくかわいいいきものイラスト描き方レッスン

ふじもと めぐみ 著
西東社

●いかだネコG氏12のぼうけん

山下 明生 作 / 高島 那生 絵
あかね書房

●架空犯



東野 圭吾 著
幻冬舎

燃え落ちた屋敷から見つけたのは、都議会議員と元女優夫婦の遺体だった。華やかな人生を送ってきた二人に何が起きたのか。「白鳥とコウモリ」シリーズ。『小説幻冬』掲載に加筆・修正、書き下ろしを加え

単行本化。

●会社のデザイン業務困ったさんに贈る本

デザイナーじゃなくてもここまでできる!

むかい さやか 著
インプレス

●<商用OK!> 布こものレシピ150

主婦と生活社編
主婦と生活社

マイナンバーカードの夜間・休日窓口開設

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夜間および休日窓口を市民課に開設します。

1月 夜間窓口

開設日 9日 (木)
時間 17時15分～19時

1月 休日窓口

開設日 12日 (日)
時間 9時～12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。



交付予約システム

有料広告

集団予防接種によりB型肝炎ウイルスに持続感染された方へ 一人で悩まずに無料個別相談会をご利用ください

B型肝炎 給付金について

無料個別相談会

日程・会場
2/15(土) 土佐清水市立中央公民館2階 研修室
2/16(日) 四万十市社会福祉センター 小会議室

対象者 昭和16年7月2日～
昭和63年1月27日 生まれ

※ご遺族の方も給付金請求できます
給付金 50万円～
3,600万円

※病態に応じて給付金等の内容が異なります
※訴訟実費別途

完全予約制 ☎
0120-013-621
〈ご予約受付時間〉
平日 9:00～18:00
個別相談なので、他の方と顔を
合わすことはありません。

弁護士費用
着手金・相談料 無料
成功報酬制
※訴訟実費別途

弁護士法人 弁護士 雙龍亭一(あいば こういち)東京弁護士会所属 登録番号35029 東京都新宿区四谷4-3 福屋ビル6-A 【営業時間】 平日 9:00～18:00
プレシャス総合法律会計事務所 ☎TEL 03-5363-6333 ☐E-mail:info@precious-law.jp
☎FAX 03-5363-6334 ☐http://precious-law.jp/

無料電話相談も
同時受付中! お気軽に電話ください

「宿毛市ふるさとワーキングホリデー」参加者募集

問 企画課
☎ 62-1255

宿毛市ふるさとワーキングホリデーとは、都市に暮らす若い人たちが宿毛市で1～2週間程度働いて収入を得ながら、地域の人たちと交流するなど、田舎暮らしを体験し、宿毛の魅力をまるごと体感していただく事業です。

働きながら、「すくも暮らし」を体験してみませんか？積極的なご応募をお待ちしています。



実施期間 2月13日(木)～28日(金)

支援制度



宿泊費

日額 3,000 円を補助します。
(16 日分を限度とし、宿泊費に含まれる飲食代は除く)



交通費

高知県内で公共交通機関等を利用した場合、15,000 円を限度とし補助します。



レンタカー費

宿毛市内でレンタカーを利用した場合、3 分の 2 を補助します。

※支援制度の利用には条件があります。詳細はお問い合わせください。

申込方法 参加申込書を提出した後、ご希望される企業とのマッチングを行い、受入の可否をお知らせします。

募集概要、申込書のダウンロードなどの詳細は、宿毛市 HP、「高知家で暮らす。」ポータルサイト内専用ページにてご確認ください。



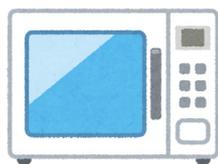
宿毛市 HP

住宅における電気火災にご注意

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

電気器具類を発火源とする住宅火災が増加しています。身近にある家電製品の不適切な使用・管理によって、火災になる場合がありますのでご注意ください。

●電子レンジ



食品の加熱しすぎ

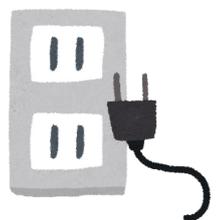
食品を加熱しすぎると、水分が蒸発して炭化し、発火する恐れがあります。

油污れの放置

レンジ内の掃除を怠り、油污れを放置していると、炭化し急激に発火する恐れがあります。



●プラグ・コード類



トラッキング火災

電化製品のプラグを長期間差し込んだままにすると、ホコリや湿気で火花放電を繰り返し、火災の原因になることがあります。



コードを束ねることによる発火

コードを束ねたり、巻きつけた状態で使用していると、発熱し発火することがあります。



たこ足配線

延長コードやタップにたこ足配線をする、定格電流を上回る電流が流れ発熱し、発火することがあります。



現代社会では、電化製品の普及により生活が便利になった一方で、火災のリスクも増えています。これから寒い時期になり電化製品の使用が増えますので、今一度点検し、火災を起こさないようにしましょう。

源泉徴収票の送付

問 幡多年金事務所
☎ 0880-34-1616 (自動音声案内)

～確定申告まで大切に保管を～

老齢年金は、所得税法上の雑所得として課税の対象となります。

そのため、老齢年金を受けている方には、日本年金機構から1年間の年金支払い総額などを記載した「公的年金等の源泉徴収票」が1月中旬～下旬にかけて順次発送予定です。確定申告の際に提出してください。

※障害年金・遺族年金は、課税の対象となっていないため、源泉徴収票は送付されません。

※源泉徴収票を紛失した場合や未着の場合等には、再交付の受付を行っています。

令和 6 年分 公的年金等の源泉徴収票	
(3) 受取人	(4) 年金の種類
(5) 年金の種類	(6) 年金の支払総額
(7) 年金の支払総額	(8) 年金の支払総額
(9) 年金の支払総額	(10) 年金の支払総額
(11) 年金の支払総額	(12) 年金の支払総額

年金受給者の事前申告および事前相談

問 税務課 ☎ 62-1238

令和6年分の所得税および復興特別所得税の確定申告受付期間は2月17日(月)～3月17日(月)ですが、次のとおり事前申告および事前相談をお受けします。

日時 2月5日(水)～7日(金)・2月10日(月) 9時～11時30分、14時～16時30分
2月8日(土) 9時～11時30分、13時～15時30分

場所 市役所1階 税務課窓口 **予約** 必須 **予約方法** 電話

※1日にお受けできる人数に限りがあるため、予約をお受けできない場合がありますので、ご了承ください。

事前申告

対象者 年金所得のみの方で、所得税が源泉徴収されており、還付が発生する方

※年金所得のほかに所得がある方は、通常の申告期間中に確定申告を行ってください。

- 必要な物**
- 公的年金等の源泉徴収票
 - 申告者名義の預貯金口座が分かるもの
 - 障害者手帳等
 - 生命保険料等の控除証明書
 - 医療費控除の明細書 (※必ず事前に作成してください。)
 - 社会保険料の支払額の分かるもの
 - 本人確認書類 (マイナンバーカード等)

事前相談

対象者 初年度の住宅ローン控除、土地建物譲渡、株の申告、山林所得のある方

※申告相談会場において申告書の作成が完了しない可能性があるため、事前に申告にかかる相談をお受けします。
※申告の受付はできません。

確定申告はマイナンバーカードで e-Tax

画面の案内で
簡単入力

自動計算で
計算誤りなし

マイナポータル連携で
さらに便利に

国税庁HPの「確定申告書等作成コーナー」で、画面の案内に沿って金額等を入力するだけで確定申告書を作成でき、マイナンバーカードを使ってe-Taxで送信できます。また、マイナポータルと連携すれば、給与や医療費、ふるさと納税などの情報が自動入力され、申告書作成がより便利になります。詳しくは「マイナポータル連携特設ページ」をご覧ください。



マイナポータル
連携特設ページ

問 中村税務署 ☎ 0880-35-2135

確定申告の受付期間

令和6年分確定申告相談および
申告書の受付期間

2月17日(月)～3月17日(月)

- 予約**
- 1月31日(金)までは電話
 - 2月3日(月)以降はLINE予約による入場整理券または当日の入場整理券が必要

※予約枠満枠または入場整理券配布終了の場合は対応できません。

※土・日・祝日は、税務署での相談等は行っていません。

※還付申告は2月14日(金)以前でも提出できます。

問 国税相談専門ダイヤル

☎ 0570-00-5901

中村税務署 ☎ 0880-35-2135

20歳になったら国民年金

問 幡多年金事務所
☎ 0880-34-1616 (自動音声案内)

国民年金は、老後の暮らしや病気・けがで障害が残った場合、一家の働き手が亡くなったときに、働いている世代みんなで暮らしを支え合うという考え方で作られており、20歳以上60歳未満の方が加入して保険料を納める仕組みです。

20歳になったら「基礎年金番号通知書」や「国民年金保険料納付書」等が日本年金機構から届きますので、忘れずに保険料を納めましょう。保険料が未納のままだと、年金を受け取れない場合があります。

経済的に困難な場合は、学生納付特例制度や免除・納付猶予制度*がありますので、未納のまま放置せずこれらの制度の申請をしてください。

*学生の方は免除・納付猶予制度はご利用いただけません。学生納付特例制度をご利用ください。

口座振替等でお得に納付

問 幡多年金事務所
☎ 0880-34-1616 (自動音声案内)

～国民年金保険料を納付書で納めている方へ～

ポイント①

口座振替、クレジットカード納付なら？

- 金融機関等へ行く手間が省けます
- 納め忘れが防げます



ポイント②

さらに、口座振替でまとめて納付を選ぶなら？

- 納付書、クレジットカードよりもさらに割引
- ※クレジットカード納付でも、まとめて納付の場合は納付書と同額の割引があります。



申込期限 まとめて前払い（前納）の場合

- 4月末日からの前納…2月末日までに申し込み

「6カ月前納（4月～9月）」

「1年前納（4月～翌年3月）」

「2年前納（4月～翌々年3月）」

- 10月末日からの前納…8月末日までに申し込み

「6カ月前納（10月～翌年3月）」

必要な物 ● 納付書 ● 年金手帳または基礎年金番号通知書 ● 通帳 ● クレジットカード ● 金融機関届出印

申込先 市民課年金係または幡多年金事務所 ※申し込み書類は郵送での提出もできます。

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 1月21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。

予約 ● 幡多年金事務所へ電話 ● インターネット

【インターネット受付時間】 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。

【インターネット予約可能日】 翌々開所日以降

※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。



インターネット
予約

介護予防講演会

問 長寿政策課 ☎ 62-1234

今後の日本では人口減少、少子高齢化、地域での担い手不足が進む中、自立支援「自助」や地域でのつながり「互助」が今以上に必要になってきます。「いきいきと活動的に生活を維持していつまでも元気に住み慣れた地域で過ごす」ため、介護予防の重要性や地域づくりについて考えてみませんか。



日時 1月25日(土) 9時30分～11時
(開場: 8時40分)

場所 宿毛文教センター1階 多目的ホール

定員 150名

演題 いくつになっても
「やりたいこと」を「できること」に

講師 株式会社イトラック
代表取締役 佐藤 孝臣 さん

申込先 長寿政策課

佐藤 孝臣 さんの略歴

平成2年～作業療法士として病院勤務
平成18年～株式会社ライフリー
令和4年～株式会社イトラック代表取締役
(一社) 日本作業療法士協会 理事
・厚生労働省介護予防普及展開事業事務所ワーキング座長
・地域づくり加速化事業伴奏的支援アドバイザー
・全国の自治体向け研修の講師多数担当



第8回 すくも健康づくり 市民公開講座

問 大井田病院 ☎ 63-1740

住み慣れた地域で自分らしい生活を人生の最後まで続けるための「地域包括ケアシステム」の推進に向け、地域住民と医療・介護・福祉従事者それぞれが自分にできることを考えるきっかけとなることを目的として開催します。

日時 2月8日(土) 13時30分～16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

テーマ 人生は後半がおもしろい 人生100年時代 あなたらしく生きるために

第1部 ワークショップ もしばなゲーム

講師
大河内 章三 さん

第3部 パネル ディスカッション

第2部 特別講演

「生き方・逝き方」
～あなたは人生の主人公です～

講師 櫻本 智子 さん

- ・JAメモリアルこうち セレモニー事業部 プロデューサー
- ・JA葬祭上級ライフエンディングサポーター
- ・厚生労働省認定1級葬祭ディレクター
- ・終活カウンセラー協会認定終活講師



笑って備える！
もしものはなし

講師 大河内 章三 さん

- ・社会福祉法人四ツ葉会 主任介護支援専門員
- ・クリエイティブケア研究会代表
- ・一般社団法人はるそら理事
- ・国立長寿医療研究センター研究員



申込 二次元コードかお電話でお申し込みをお願いします。

申込先 大井田病院 地域連携相談室 ☎ 63-1740

主催 大井田病院

後援 宿毛市医師会・幡多医師会・宿毛市社会福祉協議会・
高知県介護支援専門員連絡協議会・社会福祉法人宿毛福祉会・宿毛市



参加申込

納期 国民健康保険税 7期
介護保険料 7期
限 後期高齢者医療保険料 7期
1/31 (金)

高知けいば
パルス宿毛
1月 1・5・6・8・12・13・15・19・
21・22・26・28・29
2月 2・4・5・9・11・12・16・
18・19・23・24・25

～いつまでも自分らしく安心して暮らし続けるために～

高齢者虐待防止法では、高齢者虐待を、「高齢者が他の人から不適切な扱いにより権利や利益を侵害される状態や、生命、健康、生活が損なわれるような状態に置かれること」と定めており、具体的には次のような行為をいいます。



「身体的虐待」

- たたく • なぐる • つねる
- 薬を過剰に与える など

「介護・世話の放棄・放任」

- 低栄養状態のままにする
- オムツ交換を放置する など

「性的虐待」

- 排泄の失敗などに対して懲罰的に下半身を裸にして放置する など

「心理的虐待」

- 怒鳴る • 無視をする • 子ども扱いする
- 排泄の失敗に対して恥をかかせる など

「経済的虐待」

- 日常的に必要なお金を渡さない、使わせない
- 年金などを本人の意思に反して使用する など

虐待が起こる背景の一つに、介護負担の増大があります。介護について専門家のアドバイスを受け、様々なサービス等を利用して介護負担が軽くなることで、虐待防止や現在の状態を改善できることがあります。

地域の皆さんが決して無関心にならず、高齢者や高齢者を介護する家庭を孤立させないことも大切です。

「生活や介護に関する心配や悩みがある」「高齢者への身体的・精神的暴力などを発見した」などありましたら、ご相談ください。 ※相談者等の情報は、外部に漏れることはありません。

成年後見制度

成年後見制度とは、認知症、知的障害、精神障害などの理由で判断能力が不十分な方のために、預貯金の管理や施設への入所に関する契約などの支援をする制度です。

この制度には、大きく分けると「任意後見制度」と「法定後見制度」の2つがあります。

任意後見制度

本人の判断能力があるうちに、将来の判断能力低下に備え、任意後見人とその事務内容を定め、判断能力低下後に、任意後見人が本人に代わって行う制度。

法定後見制度

本人の判断能力が不十分になった後に、家庭裁判所に選任された成年後見人等が、本人の権利を守りながら生活を支援・保護する制度。

成年後見制度を利用するためには、家庭裁判所に申し立てをする必要があります。

詳しくは問い合わせ先または「成年後見はやわかり 厚労省」HPでご確認ください。



厚生労働省 HP

問 長寿政策課（認知症関連）

☎ 62-1234

宿毛市地域包括支援センター（認知症関連）

☎ 65-7665

福祉事務所（知的・精神障害関連）

☎ 62-1240

お誕生おめでとう (令和6年11月受付分)

住所	赤ちゃん	保護者
高砂	かわむら 川村 つむぎ	將
幸町	ふじた 藤田 式葉	愛
港南台1丁目	おかざき 岡崎 まく 紗来	誠也

ご冥福をお祈りします (令和6年11月受付分)

住所	氏名	享年
中央3丁目	岩崎 準	95
小筑紫町石原	山下 幸雄	93
押ノ川	川島 智鶴子	96
平田町黒川	面尾 友枝	95
中央8丁目	飯田 典子	95

※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

禁煙による効果

問 健康推進課 ☎ 62-1235

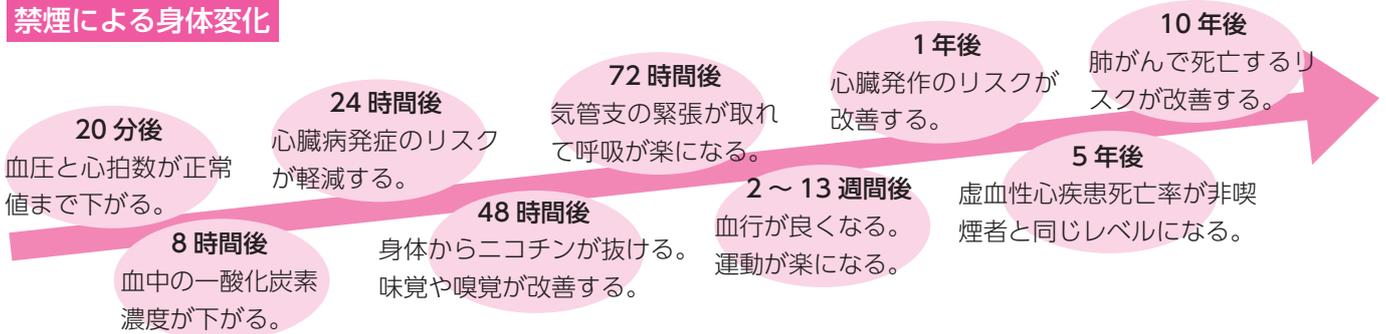
短期間禁煙したところで意味がないと思っていませんか？
禁煙は数分後からすでに身体に良い変化が起きています。禁煙することで、どのような変化が起こるのか知ってください。

禁煙治療は保険適用ですので、治療を検討してみませんか。



幡多地域の禁煙外来
実施医療機関

禁煙による身体変化



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」の情報提供をしています。

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い人でも、通勤や買い物などの日常の移動を変えることで手軽に取り入れることができます。

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、体重がサドル、ハンドル、ペダルに分散されるため、腰や膝への負荷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、高血圧などの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

自転車走行に集中することで、頭や気分がスッキリし、心身のコンディションが整えられる効果があります。



一般不妊治療費の助成

問 健康推進課 ☎ 62-1235

不妊治療をされている方に対して、検査および治療費の一部を助成します。

対象者 次のすべてに該当する方

- 夫婦（事実婚含む） ● 事実婚の場合は、治療の結果出生した子について認知を行う意向がある方
- 夫および妻の両方またはいずれか一方が宿毛市に住民票があり、かつ宿毛市に居住している方
- 夫および妻が医療保険各法の規定に基づく被保険者、組合員または被扶養者である方
- 他の市町村において同一の助成を受けていない方 ● 市税の滞納がない方

対象治療 タイミング法、人工授精、これらに関する医療保険各法の規定による不妊治療および幡多けんみん病院における人工授精（診断のための検査や治療効果を確認するための検査など、治療の一環として実施される検査を含みます。）

※一般不妊治療を伴わない検査費用等は対象となりません。

助成額 令和6年3月1日～令和7年2月28日に終了した治療分の自己負担金に対して、年度内の上限額を5万円とし、通算5年間

申請期限 令和7年3月31日(月) ※期限を過ぎると助成を受けられませんので、やむを得ず遅れる場合はご相談ください。



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
4 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
5 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
20 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
5 水	宿毛文教センター	12:15 ~ 13:35

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	11月19日(火)
胃がん検診	10月2日(水)
大腸がん検診	11月20日(水) 回収分
前立腺がん検診	11月19日(火)

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

令和6年度最後のがん検診

問 健康推進課 ☎ 62-1235

日時 3月1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 1月8日(水) ~ 2月14日(金) ※定員に達し次第、受付を終了します。

申込 高知県総合保健協会 ☎ 088-831-4351 (申し込み専用ダイヤル)
月~金曜日 8時30分~17時 (祝日を除く)

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)	

※幡多地域以外の検診の日程等は、高知県健康対策課 HP をご確認ください。高知県総合保健協会までお問い合わせください。

インフルエンザ定期予防接種の期間延長

問 健康推進課 ☎ 62-1235

広報すくも 2024.10月号で、インフルエンザ定期予防接種期間を令和6年10月1日(火)~12月31日(火)とお知らせしていましたが、インフルエンザの感染者数が高い水準で推移している状況を踏まえ、接種期間を延長することになりました。

延長後の接種期限および対象者は次のとおりです。

接種期限 1月31日(金) まで

- 対象者
- 令和6年12月31日(火)時点で65歳以上の方
 - 令和6年12月31日(火)時点で60歳以上65歳未満であって、心臓、腎臓または呼吸器機能に自己の身の周りの日常生活が極度に制限される程度の障害を有する方およびヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害を有する方

※接種期間の延長のみで、対象者は変更ありません。



●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からご確認いただけます。



宿毛市HP

●第2弾の景品の抽選

12月6日（金）、市役所にて第2弾の景品抽選会を行い、53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



GRANHILLS YASHI 宿泊券



マッサージ器

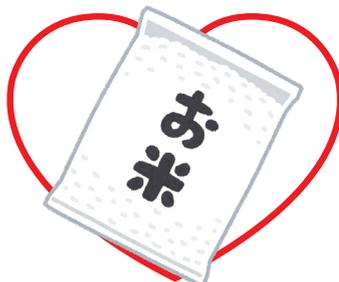


真空保温調理器

●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
1	3	金	令和7年成人式 ～二十歳の集い～	宿毛文教センター
	7	火	子どもいけばな教室	宿毛文教センター
	11	土	ライブラリーコンサート	坂本図書館
	12	日	第36期宿毛囲碁・将棋名人戦	宿毛文教センター
	14	火	ふれあい保育	市内保育園

月	日	曜	イベント名	場所
1	16	木	赤ちゃん広場	和田集会所
	18	土	しげちゃんち	正和隣保館
			宿毛!! ワクワクたいけんひろば	正和児童館・隣保館
	19	日	第24回 芸能発表会	宿毛文教センター
	20	月	ふれあい保育(リトミック)	宿毛幼稚園
	25	土	介護予防講演会	宿毛文教センター

1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
3	金	♥令和7年成人式～二十歳の集い～	13:30	宿毛文教センター	生涯学習課 ☎ 62-1245
7	火	♥子どもいけばな教室	13:30	宿毛文教センター	中央公民館 ☎ 63-2618
9	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
11	土	♥ライブラリーコンサート	15:00	坂本図書館	坂本図書館 ☎ 63-2654
12	日	♥第36期 宿毛囲碁・将棋名人戦	8:00	宿毛文教センター	中央公民館 ☎ 63-2618
		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
		令和6年度 ダブル成人式	17:00	スワロー会館	宿毛市ダブル成人式実行委員会 ☎ 080-1257-2384
13	月	幡西卓球大会	8:30	宿毛市総合運動公園	宿毛市卓球愛好会 ☎ 63-2076
14	火	♥ふれあい保育	9:30	市内各保育園	市内各保育園
16	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
18	土	幡多地区中学校冬季卓球大会	8:40	宿毛市総合運動公園	総合運動公園 ☎ 66-1467
		ゆめ・スマイル イベント「お正月」	10:00	宿毛市交流複合施設さくら	ゆめ・スマイル ☎ 090-4780-5706
		♥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
		こども食堂 ゆめ	11:30	みんなの🏠おうち	こども食堂 ゆめ ☎ 090-5146-7529
		♥宿毛!! ワクワクたいけんひろば 習字教室「書き初め」	14:00	正和児童館・隣保館	(特非) じんけんネットすくも ☎ 090-9710-3321
19	日	♥第24回 芸能発表会	13:00	宿毛文教センター	中央公民館 ☎ 63-2618
20	月	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
		♥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
21	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）
23	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
25	土	♥介護予防講演会	9:30	宿毛文教センター	長寿政策課 ☎ 62-1234
26	日	高知県市町村対抗駅伝競走大会	男子 9:30 女子 9:50	宿毛市 総合社会福祉センター	総合運動公園 ☎ 66-1467
		はし拳大会	11:00	すくも 84 マリンターミナル	宿毛市観光協会 ☎ 63-0801
28	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

指定水道業者当番店

月	日	業者名	電話番号
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
2	1～2	（有）水道屋かきもと	☎ 65-5011
	3～9	（有）アクア・サワダ	☎ 63-2541
	10～16	（有）上岡水道工事	☎ 66-0643
	17～23	関西水道工事店	☎ 65-5840
	24～28	（有）宿毛水道工業	☎ 66-1930

休日当番医（救急患者のみ）

月	日	医療機関	電話番号	
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	
	2	2	大井田病院	☎ 63-2101
		9	幡多けんみん病院	☎ 66-2222
11		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	
24	大井田病院	☎ 63-2101		



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。

石原良純 講演会 「空と海から学ぶこと」

令和7年 **3月9日** (日)

開演：13時30分（開場：12時30分）

会場

宿毛市総合社会福祉センター

入場無料

※チケットが必要です。

プロフィール

いしはら よしずみ
石原良純 (俳優・気象予報士)

神奈川県生まれ。映画「凶弾」でデビュー。

1997年に気象予報士の資格を取得し、お天気キャスターとしても活躍。

NHK大河ドラマ「天地人」「花燃ゆ」などの作品に出演する他、数多くのバラエティ番組にも出演している。

著書は『石原良純のこんなに楽しい気象予報士』（小学館）、『石原家の人びと』（新潮社）などがある。

チケット配布枚数 お1人様4枚まで

※チケットがなくなり次第終了となります。

座席数：848席

※自由席

※詳しくは宿毛市HP
をご確認ください。



チケット
配布

チケット配布場所

- 2月2日 (日) 10時～17時
・宿毛文教センター
- 2月3日 (月) 以降 8時30分～17時15分
・宿毛文教センター
・生涯学習課 (月～金曜日 (祝日を除く))



【宿毛ID】ポイント
対象事業

【お問い合わせ】宿毛市教育委員会 生涯学習課 ☎ 62-1245 宿毛文教センター ☎ 63-2618