

2025.3月号

広報すくも

P2-3

宿毛マイナンバーカードサービス【宿毛ID】

P24

第5回 すくも青空フェスタ

クルーズ客船「バイキング・エデン」が宿毛市に再寄港します。
【写真】令和6年12月6日（金）の初入港時に撮影 【関連記事】6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の詳細は宿毛市HPからご確認いただけます。



宿毛市HP

●第3弾の景品を一部紹介



GRANHILLS YASHI 宿泊券



オムロン血圧計



タフまる Jr.



ネックピロー

小松市フェア!

※石川県小松市と宿毛市は令和6年11月に姉妹都市協定を結びました。



バームクーヘン



トマトカレー



小松うどん



オロナミンC



ポカリスエット

大塚製薬協賛!

他にも豪華な景品をご用意しています。

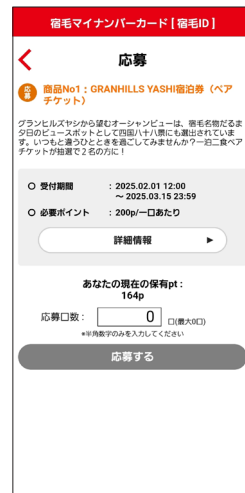


景品詳細

応募期限 **3月15日(土)**

●どうやって応募するの？

ポイントを確認、利用するにはスマホアプリ宿毛愛デをダウンロードする必要があります。



アプリの「応募・寄付」を
タップ

応募・寄付一覧の中から
応募したい景品をタップ

口数を入力し
「応募する」をタップ

※応募は一口あたり 200 ポイントが必要です。

●ポイントを取得するには？

- 各種施設の利用
- イベント参加



各施設やイベントで
カードリーダーに
マイナンバーカードを
かざしてポイントを貯めよう！



ポイントが貯まる施設など

「宿毛愛デ」のアプリ内で施設の
場所が確認できます。

施設名	ポイント数
坂本図書館	10
はなちゃんバス	
あったかふれあいセンター	
すくもいきいきサロン	
各隣保館	
宿毛市地域子育て支援センター	
宿毛市総合運動公園	
宿毛市和田体育館	

【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	ポイント
3	1	土	子ども将棋教室	宿毛文教センター	10
	4	火	乳児健康診査	宿毛文教センター	50
	10	月	ふれあい保育	市内各保育園	10
	13	木	赤ちゃん広場 献血	和田集会所 幡多けんみん病院	10 100

月	日	曜	イベント名	場所	ポイント
3	14	金	献血	市役所	100
	15	土	しげちゃんち	正和隣保館	10
			宿毛!! ワクワク たいけんひろば	正和児童館・ 隣保館	10
	31	月	デジタル写真 教室	宿毛文教セン ター	10

こいのぼり寄付のお願い

問 商工観光課 ☎ 62-1242

今年も4月下旬から5月上旬にかけて松田川でこいのぼりの川渡しが行われます。

市内の有志団体「宿毛こいのぼり実行委員会」がこいのぼりを収集していますので、ご提供いただけるこいのぼりがある場合は、商工観光課までご持参ください。



宝くじの助成金で整備

問 企画課 ☎ 62-1255

一般財団法人 自治総合センターのコミュニティ助成事業を活用して、小筑紫地区が屋外放送施設の整備を行いました。

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

これにより、さらなる地区住民のコミュニティ活動の推進が期待されます。



デジタル写真教室 参加者募集

問 中央公民館 ☎ 63-2618

初心者大歓迎のデジタル写真教室を開催します。デジタルカメラの種類を問いません。基礎からデジタル写真を学びたい方や興味のある方は、ぜひご参加ください。



日時 3月31日(月) 13時30分～17時

集合場所 宿毛文教センター2階 会議室1 **参加費** 500円

講師 田村 昌之 さん

内容 「桜並木と野に咲く花を撮ってみよう」

松田川河川敷、可動堰で風景や植物を撮影します。その後、撮影した写真をプリントアウトします。

持参物 スマートフォンまたはデジタルカメラ

対象者 18歳以上の方 **申込方法** 電話 **定員** 10名

※定員に達し次第、申し込みを締め切ります。

主催 フォト倶楽部

後援 宿毛市教育委員会



第12回 宿毛まると産業祭 出店者募集

問 産業振興課
☎ 62-1243

第12回「宿毛まると産業祭」に出店していただける宿毛市の事業者の方を募集します。

注意事項、出店要項など詳細は、宿毛市 HP をご覧ください。

日時 4月29日（火・祝）9時～15時

場所 宿毛市総合運動公園

出店料 ●屋外 3,000 円／1 ブース
●屋内 2,000 円／1 ブース

※一般出店は2ブースまで

※宿毛市産業祭実行委員会はインボイス制度未登録ですが、経過措置期間中で仕入税額の一部が控除可能です。詳しくは所管税務署へお問い合わせください。

条件 宿毛市で活動している事業者、団体、個人

ブース（間口×奥行き）●屋外 2.5 m×3.5 m
●屋内 2.5 m×2.5 m

※ブースの大きさは変動することがあります。

内容 ●1次製品の販売
●加工品の展示・販売
●地場産品を使用したグルメ商品
●そのほか宿毛市で行われている産業と認められるもの（宿毛市に事務所のある会社の製造品の展示なども可能です）

締切 3月14日（金）



宿毛市 HP

第10回 宿毛マラソン ボランティア募集

問 宿毛マラソン実行委員会
事務局 ☎ 62-1245

宿毛マラソンの開催にあたり、大会運営をお手伝いいただけるボランティアを募集します。宿毛マラソンと一緒に盛り上げましょう。

開催日 5月11日（日）

場所 宿毛市総合運動公園

応募資格 中学生以上

※高校生以下の方は保護者の許可が必要

内容 当日の大会運営に係るボランティア
●接待係
●スタートゴール係
●給水・給食所係 など

締切 3月31日（月）

申込方法 所定の申込用紙に必要事項を記入のうえ、大会事務局まで、持参、郵送、FAX にてお申し込みください。

申込用紙 生涯学習課にて配布

※宿毛マラソン公式 HP から申込用紙をダウンロードできます。



宿毛マラソンHP



クルーズ客船 バイキング・エデン 再寄港

問 企画課 ☎ 62-1255

令和6年12月に初寄港した「バイキング・エデン」が
3月にも宿毛湾港新港に寄港します。

宿毛市の特産品の出店やカツオのわら焼きタタキの
ふるまいなどがあります。



バイキング・エデンとは



日程

● 3月16日(日)

● 3月23日(日)

● 3月30日(日)

スケジュール

8時30分

入港

9時

物産展販売開始

10時

カツオのわら焼きタタキ

実演とふるまい

15時

出港セレモニー

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



宿毛市 HP

※内容が変更となる可能性があります。

※最新情報は宿毛市 HP をご確認ください。



トワイライト・エクスプレスの演奏

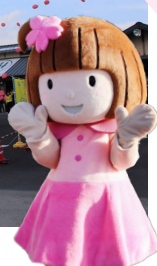


カツオのタタキのふるまい



風船でお見送り

みんなで
お見送り
しましょう！



「土佐くろシニアパス」販売中

土佐くろしお鉄道では、満65歳からご利用いただける大変お得な定期券「土佐くろシニアパス」を販売しています。

有効期間 1カ月

【例】中村⇄土佐佐賀間

土佐くろシニアパスなら

1カ月通勤定期 19,620円



3,000円

※特急料金をお支払いいただければ同じ区間の特急列車にもご乗車いただけます。

持参物 65歳以上の年齢を確認できる証明書

詳しくは土佐くろしお鉄道 HP をご確認ください。

問 土佐くろしお鉄道 中村駅

☎ 0880-35-4961



土佐くろしお
鉄道 HP

無料人権相談

～相談場所を選べます～

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宿毛市の人権擁護委員がご相談を承ります。

※事前予約制

(人権推進課にご連絡ください。)

※相談時間 1 人 30 分以内

※相談無料

※秘密厳守

令和 7 年度の開催日程等

開催時間 10 時～12 時、13 時～15 時

●4 月 2 日 (水)

小筑紫老人憩の家

●6 月 4 日 (水)

宿毛文教センター 2 階 会議室 2

●8 月 6 日 (水)

宿毛東部農村環境改善センター

●10 月 1 日 (水)

宿毛文教センター 2 階 会議室 2

●12 月 3 日 (水)

片島公民館 (旧大島保育園)

●令和 8 年 2 月 5 日 (木)

宿毛文教センター 2 階 会議室 2

※会場、実施日は変更することがあります。

主 催 高知地方法務局 四万十支局

問 人権推進課 ☎ 62-1258

高知地方法務局 四万十支局

☎ 0880-34-1600



見積書・請求書の押印省略

事務の合理化等を目的に、宿毛市役所に提出する見積書および請求書への押印が省略できるようになります。

対 象 令和 7 年 4 月 1 日以降のもの

注意事項 ●押印を省略する場合は次の記載が必要です。

●発行責任者氏名

●担当者氏名

(発行責任者と同一でも必須)

●電話番号

●訂正する場合は、再提出となります。

※二重線での見え消しなどは不可

●電子メール、FAX での提出も可能です。

これまでどおり押印して提出することも可能です。詳しくは宿毛市 HP をご確認ください。

問 総務課 ☎ 62-1253

会計課 ☎ 62-1236



宿毛市 HP

どっぶり高知旅キャンペーンセカンドシーズン

令和 6 年 4 月 1 日にスタートした「どっぶり高知旅キャンペーン」が 2 年目を迎えます。キャンペーンのセカンドシーズンの開始を多くの方に広く知っていただくためにイベントを開催します。

日 時 3 月 31 日 (月)

10 時 30 分～14 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)

内 容 ●県西部各市町村ブース出展

●ステージイベント

問 商工観光課 ☎ 62-1242

Information

情報コーナー

土地価格等縦覧帳簿・家屋価格等縦覧帳簿の縦覧

日 時 4 月 1 日 (火)～6 月 2 日 (月)

8 時 30 分～17 時 15 分

(土・日・祝日を除く)

場 所 税務課

対 象 者 土地・家屋の固定資産税納税者

持 参 物 本人確認ができるもの (マイナンバーカード・運転免許証等)

※代理人の場合、委任状も必要です。

問 税務課 ☎ 62-1237

令和 7 年度 国税専門官 採用試験

受験資格 ●平成 7 年 4 月 2 日～

平成 16 年 4 月 1 日生まれの人

●平成 16 年 4 月 2 日以降生まれの人で次に掲げるもの

①大学 (短大を除く) を卒業した者および令和 8 年 3 月までに大学卒業見込みの者

②人事院が①に掲げる者と同等の資格があると認める者

受付期限 【インターネット申込】

3 月 24 日 (月)

試験日 第 1 次: 5 月 25 日 (日)

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

有料広告

団体活動のための 小さな掛金 大きな補償

スポーツ安全保険

スポーツ活動・文化活動・ボランティア活動・地域活動・レクリエーション活動などを行う 4 名以上のアマチュアの団体・グループが加入できます。

インターネットでかんたん加入

<https://www.sportsanzen.org>

※保険の詳細内容、資料の請求は公益財団法人スポーツ安全協会 HP をご覧ください。



問 公益財団法人スポーツ安全協会 ☎ 03-5510-0033

働くみんなに、
今こそ確かな安心を。

CHU
中小企業
TAI
退職金
KYO
共済制度

- ◆掛金の一部を国が助成
- ◆掛金は全額非課税 手数料も不要
- ◆外部積立型なので 管理が簡単
- ◆パートさんの加入も OK



詳しくはホームページへ

中退共

検索



(独) 勤労者退職金共済機構
中小企業退職金共済事業本部
TEL.03-6907-1234 FAX.03-5955-8211

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。

3

15^土

宿毛の特産を知ろう。「文旦」

日時 3月15日(土) 14時～16時

場所 正和児童館・隣保館 **参加費** 500円

内容 宿毛の特産である文旦について話してもらい、おいしい食べ方を教えてもらいます。

講師 森下農園

対象 小・中学生とその保護者 **申込** 必須

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。



3

15^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 3月15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 必須

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)

金将



子ども将棋教室 参加者募集

将棋を通じて思考力・集中力・礼儀を養うことを目的に子ども将棋教室を開催します。1回のみの参加でもかまいませんので、ご参加ください。

日時 9時30分～11時30分

- 4月5日(土) ● 5月10日(土)
- 6月7日(土) ● 7月5日(土)
- 9月6日(土) ● 10月4日(土)
- 11月1日(土) ● 12月6日(土)
- 令和8年2月7日(土)
- 令和8年3月7日(土)

場所 宿毛文教センター2階 会議室2

参加費 無料

講師 日本将棋連盟幡多支部会員

対象者 小・中学生、高校生

申込 必須 **受付** 電話(随時受付)

定員 各回20名

※8月と1月はお休みです。代わりに8月は夏休み子ども将棋教室を3日間開催し、1月は将棋大会を行います。

問 中央公民館 ☎ 63-2618

3

ゆめ・スマイルイベント

15^土「防災教室と
春のお散歩」

少しずつ春を感じられる季節になってきました。

宿毛市交流複合施設さくらで防災教室を開催したあと、春のお散歩をします。

自然の中を散策しながら春の植物や虫など探してみませんか？

日時 3月15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。



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

3

23^日第4回
県境マルシェ

愛媛県と高知県をつなぐ県境マルシェを開催します。飲食ブースや物販ブースなど様々なお店が出店します。

日時 3月23日（日）10時～15時

場所 株式会社オートファクトリー（愛媛県南宇和郡愛南町正木73-2）

主催 県境結び実行委員会

後援 宿毛市

問 県境結び実行委員会 代表 國松 芽生 ☎ 080-8705-5446



Instagram

3

15^土

こども食堂 ゆめ

ゆめ・スマイルイベント「防災教室と春のお散歩」の後、お天気がよかったら戸外でお弁当を食べます。

日時 3月15日（土）11時30分～

場所 宿毛市交流複合施設さくら（雨天時）

【3月のメニュー】

● サラダ寿司 ● 卵焼き ● 鶏のから揚げ
● 野菜サラダ ● フルーツ ● いちご大福

※アレルギー対応はしていません。

※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。

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

3

19^水

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 3月19日（水）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

令和7年度 狂犬病予防集合注射

問 環境課 ☎ 62-1252

4月中旬から狂犬病予防集合注射を実施します。法律に基づき、犬を飼育されている方は、年に1度の狂犬病予防注射が義務付けられています。

【狂犬病予防集合注射料金】 3,500 円

狂犬病予防注射問診表

3月末頃送付予定

※予防注射に必要です。

3月中に
必要な方は

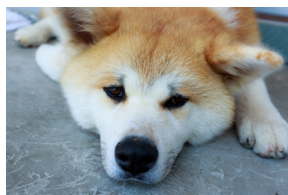


環境課の

窓口にて配布します。



付近にお住まいの方は、ぜひご利用ください。



飼い犬が死亡したときは環境課窓口で死亡届を提出するか、お電話での連絡が必要です。また、マイクロチップ装着されている場合は、登録事項の変更届出が必要です。

ご不明な点がございましたら、お問い合わせください。

犬と猫のマイクロチップ情報登録、環境大臣指定登録機関など詳しくは公益社団法人日本獣医師会 HP でご確認ください。



(公社)日本
獣医師会HP



犬と猫のマイクロ
チップ情報登録

中学校部活動の地域移行

問 生涯学習課 ☎ 62-1245

令和6年度から中学校部活動の受け皿となる「宿毛市地域クラブ」が始まっています。新たに認定を希望される団体は、生涯学習課までお問い合わせください。

宿毛市地域クラブ認定団体

クラブ名	宿毛ソフトボールクラブ	すくもレスリングクラブ	宿毛ジュニアバドミントンクラブ
練習日時	【月火木金】 16:30 ~ 18:30 【土】 9:00 ~ 12:00	【月火木金】 16:30 ~ 18:30 【土】 8:30 ~ 11:00	【月水】 19:00 ~ 21:00 【木金】 17:00 ~ 19:00 【土】 9:00 ~ 12:00
練習場所	宿毛市野球場補助グラウンド	宿毛高校体育館レスリング場	和田体育館など
代表	濱口 友和 ☎ 080-5662-1563 	頼田 匡平 ☎ 080-1257-2384 	間 俊男 ☎ 090-8971-7711 

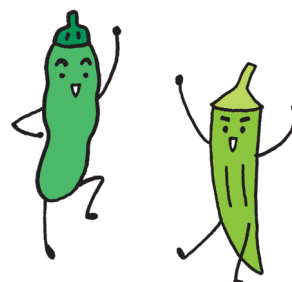
高知けいば

パルス宿毛



3月

3・5・6・10・11・12・17・19・20・24・26・27



転出手続・転入予約はオンラインで

問 市民課 ☎ 62-1233

転出入の手続きは、原則、転出する市区町村の窓口で転出証明書を受け取り、転入先の市区町村に転入届を提出する必要がありますが、マイナポータルを使えば、転出の手続きや転入先の窓口へ行く予定の連絡（転入予約）がオンラインでできます。

利用できる人は？

- 電子証明書の有効なマイナンバーカードをお持ちの方
※署名用電子証明書および利用者証明用電子証明書の暗証番号も必要です。
- 日本国内での引っ越しをする方



オンラインで手続きすれば、転出元の市区町村の窓口へ行かなくていいんだ！

※転入手続は、引っ越し方のうち、どなたか1名がマイナンバーカードを窓口にて提示する必要があります。

マイナポータルでの操作方法等、詳細はデジタル庁 HP をご参照ください。



デジタル庁 HP



マイナポータル

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。

3月 休日窓口

開設日 9日（日）

時間 9時～12時

3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・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。

※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。

● 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

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！

マイナポータル

マイナポータルとは、「マイナンバーカードを使うことで、あなたの暮らしをより良くする様々なサービスをいつでもどこでも安全に利用することができる」ことを目的とし、全国で利用できるウェブサービスとして国が運営するシステムです。



引っ越しワンストップサービス

問 市民課 ☎ 62-1233



児童手当

問 福祉事務所
☎ 62-1240



児童扶養手当

問 福祉事務所
☎ 62-1240



保育に関する手続き

問 福祉事務所
☎ 62-1240



介護保険に関する手続き

問 長寿政策課
☎ 62-1234



妊娠に関する手続き

問 健康推進課
☎ 62-1235



年金に関する手続き

問 市民課
☎ 62-1233



各種手続きはオンラインで

宿毛市電子申請サービスとは、郵便や窓口での申請・届出をインターネットで行えるシステムで、マイナポータルが対応していない手続きを宿毛市が独自に受け付けるものです。



▲各種申請一覧

宿毛市 電子申請サービス

戸籍謄抄本の交付

問 市民課 ☎ 62-1233

各種税証明書の交付

問 税務課 ☎ 62-1237

水道の各種手続き

問 水道課 ☎ 62-1248

飼い犬に関する手続き

問 環境課 ☎ 62-1252

中央公民館施設予約

問 中央公民館 ☎ 63-2618

その他、成人式・職員採用試験・各種イベントの申し込みが可能です。

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)

●ようしょくやさん



misato 作・絵
岩崎書店

ここは、遊んで眠れる、夜の洋食屋さん。今日をいっぱい楽しんだら、洋食に入っておやすみなさい…。たくさんのくまたちが食べものを布団や寝袋に見立てて、眠るまでを描いた楽しい絵本第2弾。

●PRIZE



村山 由佳 著
文藝春秋

天羽カインは憤怒の炎に燃えていた。本を出せばベストセラー、映像化作品多数、本屋大賞にも輝いた。なのに、直木賞が取れない。文壇から正当に評価されない。何としてでも、認めさせてやる…。『オール讀物』

連載を単行本化。

●本当に危ない闇バイトの話

廣末 登・芳賀 恒人 監修
金の星社

●魔女だったかもしれないわたし

エル・マクニコル 著 / 櫛田 理絵 訳
PHP 研究所

●3000 円ではじめるしあわせ趣味時間

モチダ ちひろ 著
KADOKAWA

●弁理士と考えるAI×著作権

竹居 信利・橘 祐史 著
技術評論社

忘れ物・落とし物

問 中央公民館 ☎ 63-2618
坂本図書館 ☎ 63-2654

宿毛文教センター内の忘れ物・落とし物を中央公民館と坂本図書館で預かっていきます。お心当たりのある方はご確認ください。3月末までに受け取りがない場合は一部のものを除き処分します。



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は、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

春の全国火災予防運動

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

3月1日(土)～7日(金)に、全国一斉に春の火災予防運動が実施されます。

この運動は、火災が発生しやすい時季に備え、火災予防を促進し、被害や死者の発生を防ぐことを目的としています。

運動期間中だけでなく、日ごろから火災予防を心がけ、安全で安心な生活をおくりましょう。特に春は空気が乾燥し、強風が吹きやすいですので、火の取り扱いには十分注意しましょう。

標語 守りたい 未来があるから 火の用心



地域の絆を深める防災ミーティング

問 危機管理課 ☎ 62-1254

1月25日(土)に、NHK高知放送局と宿毛市が合同で地域ミーティングを開催し、約60名の市民の方が参加しました。災害時における高齢者や障害のある方々の避難支援について、住民同士が意見を交わす貴重な機会となりました。

宿毛市では、このミーティングを契機に要支援者避難訓練や個別避難計画の策定を進め、住民主体による防災の地域づくりを行う「ささえあい安心カード」の普及を支援し、今後も市民の皆さんとともに、より安全で安心な地域づくりに努めます。

●グループワーク

- テーマ ●避難時の困りごと
●解決に必要なこと

活発な議論が行われ、参加者から「足が悪く、避難に時間がかかる」といった具体的な声や、「定期的な避難訓練を通じて近所との関係を築くべき」といった提案が寄せられました。



お誕生おめでとう (令和7年1月受付分)

住 所	赤ちゃん	保護者
西町5丁目	しみず とうり 清水 瞳利	優斗
西町2丁目	しまむら わとう 島村 和燈	貴弘
高砂	たてだ こうし 立田 航士	昌敬
西町2丁目	ひらした かなみ 平下 叶望	剛史
西片島	はまぐち ゆの 濱口 結乃	大地
宿毛	やまき あおい 八巻 葵	陣

ご冥福をお祈りします (令和7年1月受付分)

住 所	氏 名	享 年
さくらが丘	上岡 誠二	66
橋上町坂本	岡田 寅男	99
小筑紫町福良	福井 安子	92
山奈町山田	中平 秀子	91
平田町戸内	藤田 折繪	93
和田	助村 悟	89
平田町戸内	今城 嘶子	97

※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

軽自動車の廃車・名義変更はお早めに

問 税務課 ☎ 62-1238

軽自動車税（種別割）は、毎年 4 月 1 日現在の所有者または使用者に対して課税する税金です。

次の場合には手続きが必要です。

廃車・譲渡した

住所変更をした

所有者・使用者が
亡くなった

手続きは
3月31日までに

次の車両ごとの問い合わせ先にて、なるべくお早めに手続きをお願いします。

※運行可能な車体を手元に残すような場合（ナンバープレートの返納のみ）は、廃車受付できません。

※小型特殊自動車（農耕作業用等）は公道の通行有無に係わらず、所有者によるナンバーの取得が義務となっています。

軽自動車（三・四輪）

軽自動車検査協会

高知事務所

☎ 050-3816-3125



軽二輪・二輪小型

高知運輸支局

☎ 050-5540-2077



原動機付自転車・

小型特殊自動車（農耕作業用等）

税務課 ☎ 62-1238



JR 精神障害者割引制度開始

問 福祉事務所 ☎ 62-1240

4 月 1 日から JR 精神障害者割引制度が始まります。

適用対象 旅客運賃減額の記載がある精神障害者保健福祉手帳保持者（顔写真付きに限る）

顔写真が貼付されていない場合

再交付申請が必要です。

精神障害者手帳



○種○級
氏名：宿毛 太郎
(○年○月○日生)

手帳に減額の表示がされていない場合

追記しますので、
福祉事務所まで
お越しください。

精神障害者手帳



○種○級
氏名：宿毛 太郎
(○年○月○日生)

~~旅客運賃減額~~

1 月以降に交付する手帳には旅客運賃減額を記載しています。

対象者	割引乗車券の種類	割引率
第一種精神障害者と介護者	普通乗車券・回数乗車券・普通急行券・定期乗車券 (小児定期乗車券を除く)	5 割
12 歳未満の第二種精神障害者と介護者	定期乗車券 (小児定期乗車券を除く)	5 割
第一種・第二種精神障害者	普通乗車券 (片道の営業キロが 100km を超える場合)	5 割

障害基礎年金の相談・申請は事前予約を

問 市民課 ☎ 62-1233

障害基礎年金の相談・申請は、確認事項や必要書類が人によって異なり、年金機構への確認も必要なため、時間がかかります。相談を円滑に進めるため、事前に予約をお願いします。

ご予約時の確認事項

- 氏名、生年月日、住所、基礎年金番号（20歳以上の方）
- 障害の原因となった病気やけがの名称
- 初診日（初めて医師等の診療を受けた日）
※転医があった場合、最初の医師の診療を受けた日
- 初診日から今までに受診した医療機関の名称と受診期間



相談当日にお持ちいただくもの

- 本人確認書類（マイナンバーカード、運転免許証など）
 - マイナンバーまたは基礎年金番号が分かるもの
 - 初診日、傷病名、通院歴をまとめたもの
 - 障害者手帳や療育手帳（お持ちの方）
- ※必要な情報が不足していると、再来庁をお願いすることがあります。



予約先 市民課年金係

- ※希望日の前日までにご連絡をお願いします。
- ※予約状況等により、ご希望に添えない場合があります。
- ※土・日・祝日は、相談・予約受付は行っていません。
- ※初診日が厚生年金加入期間または国民年金第3号被保険者期間にある方は、幡多年金事務所へご相談ください。
- ※初診日が共済組合加入期間にある方は、各共済組合が問い合わせ先となります。
- ※相談の結果、請求手続きが年金事務所や共済組合の窓口になる場合があります。

予約をせずご来庁された場合は、窓口の混雑状況によっては、長時間お待たせする場合があります。

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 3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

令和 6 年度最後の生きがい大学

問 長寿政策課 ☎ 62-1234

テーマ 人生会議について理解する

人生会議とは、「自分の大切にしていることや望み」、「どのような医療やケアを受けたいか」について、自分自身で考えたり、信頼できる人たちと話し合ったりすることをいいます。

将来について考える大切な機会となる内容です。生きがい大学へ入学していない方もぜひ参加してみませんか。



日時 3月21日（金）13時30分～14時30分

場所 宿毛文教センター

参加費 無料 申込方法 長寿政策課予防係に電話

講師 高知赤十字病院 専門看護師

令和 7 年度 生きがい大学さくら学園 入学生募集

問 長寿政策課
☎ 62-1234

宿毛市生きがい大学さくら学園は、平成 4 年から毎年開催し、令和 6 年度は 150 名の生徒が楽しみながら学びを深めています。お誘い合わせのうえ、お申し込みください。

場所 宿毛文教センター

参加費 無料

定員 200 名程度

入学資格 市内在住の 60 歳以上の方

募集期間 3月3日（月）～31日（月）



開催日	時間	内容
5月28日（水）	13：30～13：50	入学式
	14：00～15：00	生徒同士の交流を深め、運動、フレイル予防、熱中症といった健康に関する学びを深める１年となるよう時間割りを準備しています。
7月25日（金）	13：30～15：00	
9月12日（金）		
11月14日（金）		
令和８年１月23日（金）		
令和８年３月13日（金）	13：30～14：30	卒業式
	14：40～15：00	

※やむを得ず内容等を変更させていただく場合もありますので、ご了承ください。

いくつになっても
学ばって楽しい！



募集期間があります！
「申し込み忘れ」に要注意！



送迎あります！



考えるより、
すぐに申し込もう！



3月は自殺対策強化月間

問 健康推進課 ☎ 62-1235

自殺対策強化月間は、地域社会における自殺予防の重要性を広く周知し、具体的な対策を推進するために、全国的に自殺対策に関する啓発活動やイベントが行われ、地域住民が自殺問題について理解を深める期間です。

この時期は、自分自身や周りの人の就職、職場環境の変化、進級や進学などにより、気づかぬうちにストレスがたまり、精神的不調や自殺を考える気持ち・行動は誰にでもおこりうることです。悩んでいる人に寄り添い、関わりを通して「孤立・孤独」を防ぐことは、自殺予防につながります。周りの方に目を向け、少しでも異変を感じたら声をかけてみてください。

もし、あなたが悩みを抱えていたら、相談してみませんか？あなたをサポートするためのさまざまな取り組みと、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てください。



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
24時間子供SOSダイヤル	0120-0-78310	24時間対応
こどもの人権110番	0120-007-110	月～金 8:30～15:15(祝日は除く)
こころの健康相談統一ダイヤル	0570-064-556	月～金 13:00～15:00(祝日は除く)

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 
	 LINE  Facebook  ウェブチャット	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
健康推進課	62-1235	8時30分～17時15分 月曜～金曜(祝日・年末年始除く)
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。



献血バスがやってきます

問 健康推進課 ☎ 62-1235

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、ご理解、ご協力をお願いします。

月日	実施場所	受付時間
3月13日(木)	幡多けんみん病院	13:00～17:15
3月14日(金)	市役所	9:00～12:00 13:15～15:30

【宿毛 ID】ポイントが
受け取れます！
(受付時：50 ポイント
献血後：50 ポイント)



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。



日本赤十字社 HP

子ども予防接種週間

問 健康推進課 ☎ 62-1235

3月1日(土)～7日(金)は子ども予防接種週間です。まだお済みでない予防接種がある場合は、この機会に必要な予防接種を済ませ、病気を未然に防ぎましょう。

特に、今年の4月に小学校に入学されるお子さんと、麻しん・風しん混合予防接種第2期を受けていない場合は、3月31日(月)までの接種期間となっていますので、ぜひこの機会に受けましょう。



乳幼児期に生活リズムを整えよう！

問 健康推進課 ☎ 62-1235

規則正しい生活リズムは、子どもが健やかに育つための基礎となります。

乳児期(1歳未満)から、規則正しい生活リズムを心がけることで、将来の生活習慣にも良い影響を与えます。また、安定した生活リズムは、乳幼児の「ことばの発達」や「丈夫な体づくり」、「情緒の安定」を促します。

生活リズムの整え方

6:00	6時～7時には起きて、太陽の光を浴び、体内時計をリセットしましょう。 着替えをしたり、顔を拭いたりして「朝だ」ということを教えてあげましょう。	
7:00	朝ご飯は1日のエネルギー源となるので、決まった時間に欠かさず食べましょう。 朝ご飯を食べることで、体温が上がり、身体が目覚めるので元気に活動することができます。 日中はしっかりと身体を動かして遊びましょう。 身体を十分に動かすことは、身体の発達を促すだけでなく、 ご飯をしっかり食べることや夜ぐっすり眠ることに繋がります。	
15:00	お昼寝はできれば決まった時刻で15時までにしましょう。	
21:00	夕食やお風呂を早めに済ませ、歯みがきをして21時までには布団に入りましょう。 22時～2時の寝ている間に脳や身体の成長、回復に必要な成長ホルモンがたくさん出ます。 部屋を暗くすると寝る時間だということが分かりやすいです。	

生活リズムは乳幼児期から習慣をつけることが大切です。家族みんなで、生活リズムを整えて、元気に過ごしましょう！

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
15 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
9 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
9 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	1月30日(木)
胃がん検診	令和6年12月14日(土)

検診	実施日
大腸がん検診	1月30日(木) 回収分
前立腺がん検診	1月30日(木)

特定健診・がん検診の予約開始

問 健康推進課
☎ 62-1235

令和7年度の各種けんしん予約を開始しました。令和7年度からはWEB予約ができるようになり、24時間受付可能で、時間の選択もできます。

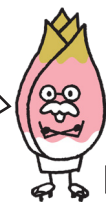
詳しくは「けんしんガイド」をご確認ください。

けんしんのWeb
予約はこちらの二
次元コードから

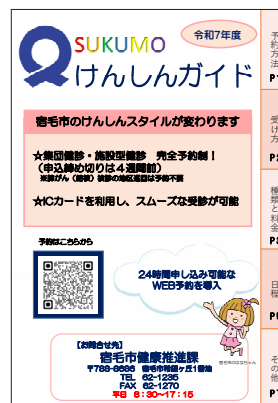


Web 予約

けんしんの詳しい
内容はこちらの二
次元コードから



健康診断について



定期的に歯科健診を受けましょう

問 健康推進課 ☎ 62-1235

歯周病は歯を支えている骨が溶けていく病気で、歯を失う原因の第1位となっています。

令和2年度「高知県歯と口の健康づくり実態調査」では、30歳代で進行した歯周病を患っている方は全体の72%、50歳代以降になると80%を超えています。また、歯周病菌は血管の中を通り、全身に悪影響を及ぼします。

歯周病と関係する病気



こんな症状はありませんか？

- ☐ 歯みがきや起床時に歯茎から出血がある
- ☐ 口の中がネバネバする
- ☐ 口臭が気になる
- ☐ 歯茎が赤く腫れてぶよぶよしている
- ☐ 歯茎がムズムズする時がある
- ☐ 歯が浮いた感じがする
- ☐ 歯を触ると動く

※ 1つでも当てはまれば歯周病の可能性あります。



歯周病は知らない間に進行している病気です。日ごろのセルフケアを大切に、定期的に歯科健診を受けましょう。

3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	第11回宿毛パラダイスカップ 高知県サッカー大会（～2日） 健康フェス ♥子ども将棋教室	9:00 9:00 9:30	宿毛市総合運動公園 宿毛市総合社会福祉センター 宿毛文教センター	高知県サッカー協会（野島） ☎ 090-5144-8292 健康推進課 ☎ 62-1235 中央公民館 ☎ 63-2618
2	日	梓立祭	15:00	宿毛文教センター	企画課 ☎ 62-1255
3	月	坂本図書館長期休館（～8日）	終日	坂本図書館	坂本図書館 ☎ 63-2654
8	土	第9回幡多地区チャレンジ陸上記録会	10:00	宿毛市総合運動公園	高知県立障害者スポーツセンター ☎ 088-841-0021
9	日	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 宿毛市民合唱団 第57回定期演奏会	9:00 14:00	市民課 宿毛文教センター	市民課 ☎ 62-1233 宿毛市民合唱団代表 吉松 ☎ 080-6379-0663
10	月	♥ふれあい保育 ♥赤ちゃん広場	9:30 9:30	市内各保育園 和田集会所	市内各保育園 健康推進課 ☎ 62-1235
13	木	ほっと広場＊西～母推（ばすい）さんの事業 ♥献血 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	10:00 13:00 17:15	西地区 防災コミュニティセンター 幡多けんみん病院 市民課	健康推進課 ☎ 62-1235 健康推進課 ☎ 62-1235 市民課 ☎ 62-1233
14	金	♥献血	9:00 13:15	市役所	健康推進課 ☎ 62-1235
15	土	第3回宿毛FC 6年生お別れサッカー大会（～16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～ ♥宿毛!! ワクワクたいけんひろば 宿毛の特産を知ろう。「文旦」 ゆめ・スマイル イベント 「防災教室と春のお散歩」 こども食堂 ゆめ	9:00 10:00 14:00 10:00 11:30	宿毛市総合運動公園 正和隣保館 正和児童館・隣保館 宿毛市交流複合施設さくら 宿毛市交流複合施設さくら	NPO 法人グリーンスポルトすくも ☎ 090-3461-4868 手代岡児童館 ☎ 66-0756 (特非) じんけんネットすくも ☎ 090-9710-3321 ゆめ・スマイル ☎ 090-4780-5706 こども食堂 ゆめ ☎ 090-5146-7529
18	火	出張年金相談（予約制） ※予約は幡多年金事務所へ あいさつ・声かけ運動	9:30	市役所	幡多年金事務所 ☎ 0880-34-1616（自動音声案内）
19	水	通学路安全の日「三木の日」 おうちカフェ	7:00 11:00	市内全域 みんなののうち	青少年育成センター ☎ 63-4197 こども食堂 ゆめ ☎ 090-5146-7529
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
28	金	観賞石展 第1回 日本観賞石桜花展 in 宿毛	9:00	宿毛まちのえき林邸	宿毛愛石玉水会 吉川 ☎ 080-5666-8599
29	土	第4回宿毛FC杯 ジュニアサッカー春季大会（～30日）	9:00	宿毛市総合運動公園	NPO 法人グリーンスポルトすくも ☎ 090-3461-4868
31	月	♥デジタル写真教室	13:30	宿毛文教センター	中央公民館 ☎ 63-2618

指定水道業者当番店

月	日	業者名	電話番号
3	1～2	(有)宿毛水道工業	☎ 66-1930
	3～9	高田水道工業	☎ 63-2425
	10～16	(有)伊与田設備	☎ 79-5500
	17～23	所谷建設(株)	☎ 63-1695
	24～30	幡西道路建設(株)	☎ 65-8681
	31	有田建設(株)	☎ 63-5226
4	1～6	有田建設(株)	☎ 63-5226
	7～13	(有)水道屋かきもと	☎ 65-5011
	14～20	(有)アクア・サワダ	☎ 63-2541
	21～25	(有)上岡水道工事	☎ 66-0643
	26	関西水道工事店	☎ 65-5840
	27	(有)宿毛水道工業	☎ 66-1930
	28	高田水道工業	☎ 63-2425
	29	(有)伊与田設備	☎ 79-5500
	30	所谷建設(株)	☎ 63-1695

休日当番医（救急患者のみ）

月	日	医療機関	電話番号
3	2	国保大月病院	☎ 0880-73-1300
	9	幡多けんみん病院	☎ 66-2222
	16	聖ヶ丘病院	☎ 63-2146
	20	川村内科クリニック	☎ 66-2911
	23	筒井病院	☎ 66-0013
	30	奥谷整形外科	☎ 63-1202
4	6	大井田病院	☎ 63-2101
	13	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
	29	いなげ胃腸科内科	☎ 62-1113



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。

おおつき
すくも
とさしみず



宿毛まちのえき 林邸



小さなワーク
ショップ詳細

期間：3/1(土)～16(日)

みんなでつくる すくもの魅力展

●ワークショップ

「シーグラスアクセサリーづくり」

[日時] 3月1日(土) 10:00～12:00

[料金] 2,000円(追加パーツ別途料金)

[講師] 中地シュウさん(地域自然史研究家)

「ぷちも作り ～小さな癒しと環境保全～」

[日時] 3月2日(日) 13:00～15:00

[料金] 1,000円(ワークショップ体験と水替え用の海水付き)

[講師] 佐藤悠世さん・天野心晴さん(高知大学)

3/9(日) 10:00～11:00

「宿毛中学校吹奏楽部
による演奏会」

10:00～14:00

小さなワークショップや講座
いろいろあるよ!遊びに来てね。



主催: まちづくり財団HATA!

期間：2/22(土)～3/31(月)

土佐清水のみりよく展(公募展)

●体験イベント

「よさこい節で「西に竜串」
と詠われた奇岩を体験しよう!」

[日時] 3月9日(日) 12:00～14:30

[料金] 大人2,500円、小人1,300円
(グラスボート代、ガイド料、保険料含む)

[ガイド] 土佐清水ジオパーク専門員&こどもガイド



uminowa
うみのわ

Tatsukushi Visitor Center

足摺宇和海国立公園
竜串ビジターセンター うみのわ



文化教育交流拠点 COSA(コーサ)



宿毛まちのえき 林邸

期間：1/24(金)～3/2(日) おおつきのみりよく展

期間：3/1(土)～16(日) みんなでつくる すくもの魅力展

期間：2/22(土)～3/31(月) 土佐清水のみりよく展(公募展)

uminowa
うみのわ
Tatsukushi Visitor Center

足摺宇和海国立公園 竜串ビジターセンター うみのわ

後援: 大月町、土佐清水市、宿毛市

〒788-0001 高知県宿毛市中央3-1-3
宿毛まちのえき 林邸
TEL / 本館 79-0563 / カフェ 79-0622
定休日 / 月曜日 開館時間 / 9:00～17:00

3拠点で合同開催してました!

観賞石展



仁淀川石



室戸鉄丸石

第1回日本観賞石桜花展in宿毛

高知県を代表する観賞石（水石）
（四万十川石・仁淀川石・室戸鉄丸石）
をはじめとする全国の有名産地の石を
50石展示

3.28~4.3
(金) (木)

9:00~16:00 (入場無料・月曜休館)

場所 宿毛まちのえき林邸

高知県宿毛市中央3-1-3

共催 宿毛愛石玉水会・

月刊『愛石』



四万十川石

後援(順不同): 高知県・高知県教育委員会・宿毛市・宿毛市教育委員会・宿毛商工会議所・宿毛市観光協会・四万十市・四万十市教育委員会・黒潮町・黒潮町教育委員会・大月町・大月町教育委員会・愛媛県愛南町・愛媛県愛南町教育委員会

協力: 一般社団法人全日本愛石協会

《お問い合わせ》

宿毛愛石玉水会 ☎ 080-5666-8599 (吉川)

宿毛4Hクラブ主催

第5回 すくも青空フェスタ

令和7年3月9日(日)

9:00~14:00 すくも84マリンターミナル

〒788-0028 高知県宿毛市新港1915-1

料理を作って
ママやパパに
食べてもらおう!

KIDS[®] レストラン



子ども達がユニフォームに着替えてママやパパのために料理や接客を学ぶ、子どもだけの食育・職業体験型の親子コミュニケーションプログラムです。

母ママ(石野 愛)
フードデザイナー/調理師

時間
第1部▶ 10:00~11:00
第2部▶ 12:30~13:30



金額 **2,000円** (ユニホームレンタル料、食材料等)

お申込み ご希望する時間帯の二次元コードから参加は事前予約制(先着順)です。 **各部12名**

締切は3月2日(日)17:00まで

食べる学校

イチゴスイーツ ピクニック

子ども達がイチゴを使ったスイーツをブースで販売します。

時間 10:30~

参加店舗
Houjyu・Sweets Shop MORI・さんぽ道・
タンブルタン・宿毛カフェ 和NAGOMI・toriko・
パティスリー SAIGO・Boulangerie Yamasakiya・
パティスリー ファミリー・お菓子のアンジェ・
cafe マリロア

※地域のお店が製造したスイーツを子ども達が販売します

数に限りがございます



海の学校



提供: 沖の島水産

鯉のタキ無料提供

数に限りがございます



魚の競り体験

提供: すくも湾漁業協同組合

4Hクラブ 野菜販売

- ・文旦詰め放題
- ・イチゴ箱売り
- ・豚肉販売

4H食堂 豚汁販売

地域の食材を使って、豚汁を販売いたします。

じゃんけん大会

4Hクラブならではの豪華な景品を用意しています。ぜひ参加してください。

木のプール

高知県産材で作った木の玉プールです。
※保護者の見守りが必要です。
※木の玉を投げないように注意してください。
高知県木材普及推進協会



トラック市

JA高知県青壮年部による、トラック市! 選りすぐりの新鮮な野菜をどうぞ!



土佐打刃物
黒鳥
包丁とぎ実演

射的

協力: 宿毛市職員労働組合

キッチンカー出店

MENU

キッチンカーも来るよ!
色んなグルメを楽しもう!!

出店者

堀尾鮮魚店、竹とんぼ工房ふたり、アリス工芸、CHOMI、睦月、満三郎ノ家、さなえんち、山本畜産、四万十牛本舗 横山精肉、Necotori、和~なごみ~、こたりっこ、にこまる堂、pumpuli

主 催: 宿毛地区農村青少年クラブ連絡協議会(4Hクラブ) / 共 催: JA高知県青壮年部幡多本部 / 協 賛: すくも湾漁業協同組合、株式会社沖の島水産
後 援: 宿毛市、高知県農業協同組合(JA高知県)宿毛支所、高知県幡多農業振興センター / お問い合わせ: 宿毛市産業振興課 TEL0880-62-1243

人のうごき	人口 18,355(-39)	男 8,674(-14)	出生 7	転入 28
(R7.2.1 現在)	世帯 9,768(-4)	女 9,681(-25)	死亡 47	転出 27

UD FONT 広報すくもはお年寄り・障害者・外国の方にも読みやすいUDフォントを使用しています