

広報すくも

2025.4月号

P2

株式会社日本投資事業団 様からの寄付金

P24

第12回 宿毛まると産業祭



株式会社モンベル 様より、モンベルクラブファンドを通して、津波対策の防災備品として、クッション型ライフジャケット「浮くっしょん」100個が咸陽小学校・大島小学校・小筑紫小学校に寄贈されました。

【写真】咸陽小学校で撮影

寄付金贈呈式および感謝状贈呈式

問 企画課 ☎ 62-1255

2月21日（金）に、市役所にて株式会社日本投資事業団 理事長 宮本 道吉 様ご出席のもと寄付金贈呈式を行い、宮本理事長から中平市長に目録が手渡されました。

今回いただきました寄付金 1,000 万円は、本市の地域産業・観光振興およびジュニアスポーツ・教育の環境整備に活用させていただきます。

株式会社日本投資事業団 様、誠にありがとうございました。



キラリ宿毛人～市内高校生の輝く瞳～

問 企画課 ☎ 62-1255

宿毛高等学校

「第 39 回高知県地場産業大賞」にて次世代賞を受賞

「第 39 回高知県地場産業大賞」の次世代賞とは、学校で取り組んでる地域の特性や資源を生かした商品開発や、地域活性化への取り組みを表彰するもので、次の方が受賞されました。

テーマ 「地域のお祭りを守ろう」

受賞者 ●井上 乃愛 さん（3 年） ●井上 明華 さん（3 年） ●尾川 菜々美 さん（3 年）
●柏原 遥輝 さん（3 年） ●島村 澄空 さん（3 年） ●依光 涼汰 さん（3 年）

【写真】 左から尾川 菜々美 さん・井上 乃愛 さん
島村 澄空 さん・井上 明華 さん



英語弁論大会にて最優秀賞と特別賞を受賞

国際人として活躍できる人材を育てようと中学生・高校生の英語弁論大会が四万十市で開催され、審査の結果、次の方が受賞しました。

受賞者 ●井澤 海森 さん（1 年）【最優秀賞】
●夕部 愛結 さん（1 年）【特別賞】



宿毛市 HP

【写真】 左から夕部 愛結 さん・井澤 海森 さん

※学年は令和 7 年 3 月現在の情報です。

宿毛工業高等学校

【写真】 左から松本 はるな さん・公文 恵 さん

「第 30 回建築デザインコンペ」にて受賞

「第 30 回建築デザインコンペ」とは、県内の高校生や大学生などが参加するもので、高知県知事賞をはじめ、たくさんの生徒が表彰されました。

受賞者 【1 年生の部】 ●久米 恭平 さん ●高砂 侑愛 さん
●江口 透輝 さん

【2 年生の部】 ●岡本 愛花音 さん ●小松 龍ノ助 さん ●公文 琉心 さん ●清家 優愛 さん
●中田 香梨奈 さん ●藤沢 慧音 さん ●片田 結菜 さん

【3 年性の部】 ●公文 恵 さん ●松本 はるな さん ●植田 しおん さん ●浜岡 麻羽 さん
●加持 吟 さん ●青木 颯明 さん ●杉本 伶央 さん ●小谷 斗蒼 さん



※学年は令和 7 年 3 月現在の情報です。

令和6年度 宿毛市スポーツ賞表彰式

問 生涯学習課 ☎ 62-1245

2月19日（水）に、宿毛文教センターにて令和6年度宿毛市スポーツ賞表彰式を行いました。宿毛市スポーツ賞は宿毛市のスポーツ普及振興に顕著な功績をあげられた個人および団体を表彰するもので、1団体、個人22名が表彰されました。おめでとうございます。

- 特別優秀賞：スポーツにおいて複数の国際大会で優秀な成績を収めた個人・団体
- 奨励賞：スポーツにおいて優秀な成績を収めた小学生以下の個人・団体
- 優秀賞：スポーツにおいて優秀な成績を収めた中学生以上の個人・団体

<順不同・敬称略>

個人

個人特別優秀賞

坂田 湖琳（開志学園 JAPAN サッカーカレッジ高等部）

AFC U17 女子アジアカップ インドネシア 2024 第2位
FIFA U17 女子ワールドカップ ドミニカ共和国 2024 ベスト8



個人奨励賞

藤本 帆岳（誠心会）

高知県空手道連盟第37回小学生大会
小学1年生男子個人形 第1位

占部 泰成（宿毛少年柔道クラブ）

高知りょうまライオンズクラブ杯
第19回 高知県少年柔道大会 3年男子 第1位

犬束 新（宿毛少年柔道クラブ）

高知りょうまライオンズクラブ杯
第19回 高知県少年柔道大会 6年男子重量級 第1位

徳田 結大（エストレラス高知）

JFA 第48回全日本 U-12 サッカー選手権大会高知県大会
第1位 等

大畑 輝珂（宿毛 JAC）

第40回高知県小学校陸上競技大会
女子5・6年1000m 第1位

濱田 虎太郎（すくもレスリングクラブ）

第41回全国少年少女レスリング選手権大会
男子の部5年生 39kg級 第3位

小島 琉愛（すくもレスリングクラブ）

第26回 中四国少年少女レスリング選手権大会
小学5・6年女子の部 36kg級 第1位

個人優秀賞

濱田 侑来（片島中学校）

第78回 高知県中学校総合体育大会
空手道競技 3年女子個人形 第1位 等

岡村 彩花（中村高等学校）

第77回 四国高等学校陸上競技対校選手権大会
100m H 第3位

都築 心綺（宿毛中学校）

第63回 高知県中学校柔道選手権大会
男子個人 50kg級 第1位

澤田 敏（宿毛中学校）

第78回 高知県中学校総合体育大会
110m H 第1位 等

谷本 潤哉（宿毛中学校）

第62回 四国中学校総合体育大会
柔道の部男子個人 50kg級 第2位

蒲原 結愛（宿毛工業高等学校）

令和6年度 高知県高等学校空手道冬季大会
女子個人形 第1位

濱場 楽人（中村高等学校西土佐分校）

令和6年度 高知県高等学校男・女カヌー競技秋季大会
男子カナディアンペア 第1位

中面 輝（小筑紫中学校）

第62回 四国中学校総合体育大会
男子1年 1500m 第2位

松澤 穂（宿毛高等学校）

第78回国民スポーツ大会高知県選手選考会
女子成年 5000m W 第1位

島村 澄空（宿毛高等学校）

第78回国民スポーツ大会高知県選手選考会
少年男子 A 300m 第1位 等

嵐 花（山田高等学校）

女子第36回 四国高等学校駅伝競走大会
第1位 3区区間賞

安喜 梨花（山田高等学校）

女子第36回 四国高等学校駅伝競走大会
第1位 5区区間賞 等

久保 真梨夏（山田高等学校）

第36回 全国高等学校女子駅伝競走大会
高知県予選 第1位 4区区間賞

大串 一央（すくもレスリングクラブ）

2025年 U15 レスリングアジア選手権大会日本代表選考会
中国・四国ブロック予選会 U15 フリースタイル 52kg級
第1位

団体

団体優秀賞

宿毛中学校 サッカー部

第62回 四国中学校総合体育大会 サッカー男子 第2位 等



●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付できます。



●駅前公園津波避難タワーに公衆無線 Wi-fi が整備されました！

宿毛高等学校の生徒が発案したプロジェクト「駅前公園津波避難タワーへの公衆無線 Wi-fi の整備」のポイント寄付を、令和 6 年 6 月 18 日から受付開始し、令和 6 年 7 月 17 日には目標ポイントまで寄付をいただいたことから、公衆無線 Wi-fi が整備されました。

これにより、災害が発生した際に、幅広く情報収集や情報発信ができるようになりました。



【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
4	5	土	子ども将棋教室	宿毛文教センター	10
	9	水	1 歳 6 カ月健康診査		50
			3 歳児健康診査		50
	15	火	乳児健康診査		50
	17	木	赤ちゃん広場	和田集会所	10

月	日	曜	イベント名	場所	ポイント
4	19	土	しげちゃんち	正和隣保館	10
	29	火	第 12 回 宿毛まるごと産業祭	宿毛市総合運動公園	50
			すくもサイクルフェスティバル		50
	30	水	愛館日（清掃作業）	宿毛文教センター	100

宿毛市役所の支所のご紹介

問 総務課 ☎ 62-1111

宿毛市には次の4カ所に支所があります。

中央支所
(桜町)

東部支所
(平田町)

小筑紫支所
(小筑紫町)

沖の島支所
(沖の島町)



- 取扱業務 ●住民票の写しの交付 ●印鑑登録証明書の交付 ●戸籍謄抄本の交付 ●各種税証明の交付
●印鑑登録 ●マイナンバーカードの申請・電子証明書発行・交付 ●市税の納入 等

本庁だけでなく、支所でも行政サービスを提供していますので、ぜひ最寄りの支所をご利用ください。各支所の詳細情報は宿毛市 HP でご確認ください。



宿毛市 HP

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。

4月 夜間窓口

開設日 10日(木)
時間 17時15分～19時

4月 休日窓口

開設日 27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

簡単、便利、コンビニ交付

問 市民課 ☎ 62-1233

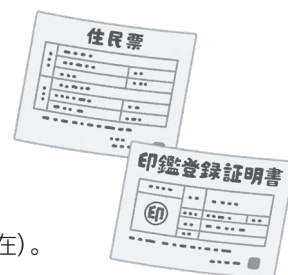
宿毛市の住民票の写しと印鑑登録証明書は、全国のコンビニエンスストア等の店舗内に設置されているマルチコピー機から、マイナンバーカードを利用して、休日、夜間でも取得が可能です。

- 【利用できるサービス】 ●住民票の写し(本人、同じ世帯の方のものが取得可能)
●印鑑登録証明書(本人のもののみ取得可能)

利用時間 6時30分～23時(システムメンテナンス日を除く) 手数料 350円

必要な物 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

- ※市役所玄関ホールマルチコピー機は、開庁時間のみ利用できます。
※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。
※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一部店舗に限られます(4月1日現在)。
※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や登録の印鑑に変更があった場合、反映に時間がかかることがあります。



宿毛でお花おもてなし事業 活動団体募集

問 環境課 ☎ 62-1252

明るくきれいな街づくりや観光振興を推進するため、市道の植え込み等に草花の植栽を行うボランティア団体を募集します。

活動団体 ※営利を目的とした活動や政治もしくは宗教的団体は対象外

3名以上で構成し市内を活動拠点とする団体で、草花の植栽や花壇の手入れ等の環境美化活動を継続して行う見込みがある団体を選定



活動場所 ※プランターへの植栽は対象外

- 市道桜町藻津線（宿毛駅前付近）の重点実施場所・市道の植え込み等で公共性のある場所
- 直接、植栽可能な場所で管理者または所有者の承諾が得られている場所

支援内容 予算の範囲内で1団体あたり最大50,000円まで支援

- 草花の種苗、その他これに類するもの（樹木は除く）の提供
- 土や肥料、その他これに類するものの提供
- 活動に必要なごみ袋の提供とごみの回収

支援期間 4月1日（火）～令和8年2月27日（金）

申込方法 活動支援申請書に必要事項を記入のうえ、環境課へご提出ください。

※申請書は環境課で配布



5月連休中の家庭ごみ収集

問 環境課 ☎ 62-1252

5月連休中の家庭ごみを収集する地区は、「家庭ごみ・資源ごみ 収集日」のカレンダーをご確認ください。また、次の施設へのごみの持ち込みは、連休中は受け入れを行っていませんので、ご注意ください。

閉鎖期間	施設名
5月3日（土・祝） ～6日（火・振休）	幡多クリーンセンター（四万十市上ノ土居） ☎ 0880-31-2600
	宿毛市環境管理センター（山奈町山田） ☎ 66-0052
	紙ごみリサイクルステーション（フジ宿毛店敷地内（東側駐車場）の コインランドリー南側） ☎ 62-1252
	宿毛市清掃公社（二ノ宮） ☎ 63-1833
	※閉鎖期間内ですが持ち込める日時があります。
	月日 5月5日（月・祝）および5月6日（火・振休） 時間 8時30分～13時 種類 ●普通ごみ（指定ごみ袋のみ） ●粗大ごみ ●資源ごみ ●家庭用使用済小型家電 ●水銀含有ごみ ※受け入れ基準量などは平日と同様です。搬出量などにご注意ください。



ご冥福をお祈りします
（令和7年2月受付分）

住 所	氏 名	享 年	住 所	氏 名	享 年
山奈町山田	伊與田 恒好	85	小筑紫町大海	岡野 一美	90
中央6丁目	澤田 三恵子	94	自由ヶ丘	山口 良市	77
和田	宮本 たつみ	96	橋上町坂本	三代木 モトエ	96
野地	仁井田 信子	105	小筑紫町福良	森下 啓	75

※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

歯科健診を受けましょう

宿毛市では、生涯にわたり口腔の健康を保つことや、歯周疾患の早期発見・早期治療に繋げることを目的として歯科健診を推奨しています。

歯周病を放置すると、免疫力の低下や糖尿病など全身の健康に影響が及ぶとされています。

令和7年度から新たに 20歳・30歳 の方も健診対象者となりました。

ぜひこれを機に、かかりつけ歯科医院をもち、歯の健康を保ちましょう。

令和7年度 対象者

年齢	生年月日
20歳	H17年4月2日 ～H18年4月1日
30歳	H7年4月2日 ～H8年4月1日
40歳	S60年4月2日 ～S61年4月1日
50歳	S50年4月2日 ～S51年4月1日
60歳	S40年4月2日 ～S41年4月1日
70歳	S30年4月2日 ～S31年4月1日

受診希望の方は、オレンジ色のハガキを参加のうえ健康推進課までお越しください。

問 健康推進課 ☎ 62-1235

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。開催予定は次の通りです。

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

参加費 無料

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！

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



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4月1日(火)～令和8年2月15日(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 市内の小中学校に自転車で通学する小学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 令和8年2月27日(金)

問 学校教育課 ☎ 62-1246

令和7年度LED防犯灯交換補助金

物価高騰の影響を受けている自治会の負担軽減のため、防犯灯をLED防犯灯へ交換する経費に対する補助の上限額を、令和7年度に限り5,000円から20,000円に引き上げます。

対象 既存防犯灯をLED防犯灯に交換する自治会

補助経費 LED防犯灯に交換する工事の施工に要した経費

補助額 補助経費の2分の1または灯数×20,000円のいずれか少ない方

※工事着工前の補助金申請が必要です。

※新設の場合はこれまでどおり5,000円が上限です。

問 総務課 ☎ 62-1253

第25回 桜墨会サークル展

中央公民館の墨彩画サークル「桜墨会」による作品展を開催します。皆さんお誘い合わせのうえ、ご鑑賞ください。

日程 5月1日(木)～6日(火・振休)

時間 9時～17時

※最終日は16時まで

場所 宿毛文教センター1階 ホワイエ

入場料 無料

問 中央公民館 ☎ 63-2618

Information

情報コーナー

愛館日の清掃活動

中央公民館でサークル活動を行っている皆さんやボランティアの方々にご協力いただき、宿毛文教センター周辺の清掃活動を行っています。

清掃道具は準備していますので、ご協力いただける方はぜひご参加ください。

時間 8時30分から2時間程度

実施日 ●4月30日(水) ●5月28日(水)
●6月25日(水) ●8月27日(水)
●9月24日(水) ●10月29日(水)
●令和8年3月25日(水)

問 中央公民館 ☎ 63-2618

高知県長寿手帳

65歳以上の方に、健康と長寿を願って高知県長寿手帳をお渡ししています。

県立施設等で長寿手帳を提示すると、入料の免除や割引などの特典が受けられます。

必要な物 年齢の確認ができる身分証明書(例：マイナンバーカード、運転免許証等)

問 長寿政策課 ☎ 62-1234



人口動態職業・産業調査にご協力をお願いします

国勢調査の行われる年度に出生・死亡・死産・婚姻および離婚の各届書を届け出られる場合は、各届書に職業の記入をお願いします。届け出は厚生労働省の実施する「人口動態調査」にも活用され、調査結果は、公衆衛生、社会福祉など各施策の基礎資料として活用されます。

皆さんのご理解、ご協力をお願いします。

問 市民課 ☎ 62-1233

高知けいば
パルス宿毛

4月 5・6・12・13・19・20・26・27

5月 3・4・10・11・17・18・24・25・31

イベント

すくも マルシェ

4

19(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 4月19日(土) 10時～11時30分

場所 正和隣保館

参加費 子ども1名 1,000円

内容 「オリジナルTシャツを作ろう!!」

Tシャツに絵を描いて自分だけのオリジナルTシャツを作しましょう!!

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。

※4月17日(木)17時以降にキャンセルした場合、参加費をいただきます。

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)

LINEでの
申し込みも
受け付けます。



4

29(火)

こども食堂 ゆめ

今年もまた産業祭に出店します。

皆さん、遊びに来てね♪

日時 4月29日(火・祝) 11時30分～

場所 宿毛市総合運動公園 屋外ブース

【4月のメニュー】

- カレーライス ●卵とほうれん草のオムレツ風
- サラダ ●文旦ゼリー ●いちご

お弁当 300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

4

24(木)

おうちカフェ

2種類の定食を用意しています。ご来店をお待ちしています。

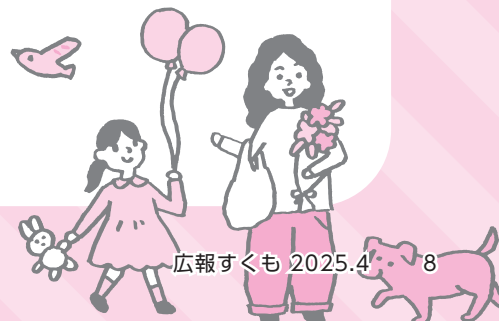
日時 4月24日(木) 11時～14時

場所 みんなの🏠おうち(中央1丁目1-30)

料金 ●定食 500円

●お弁当 400円(要予約)

問 こども食堂ゆめ ☎ 090-5146-7529



5

4

目

こいのぼりイベント



4月下旬～5月上旬に松田川で行う「こいのぼりの川渡し」にあわせてイベントを行います。

開催日 5月4日（日）

場所	内容	時間	備考	問い合わせ先
宿毛まちのえき林邸	こいのぼり ポンチョ作り	① 10:00～ ② 14:00～	事前予約制	宿毛まちのえき林邸 ☎ 79-0563
松田川親水公園	竹あかり ワークショップ	10:00～14:00		
	自転車試乗会、 無料メンテナンス	10:00～16:00		
	むかしあそび	10:00～16:00		宿毛商工会議所 商業部会 飲食店分科会 ☎ 63-3123
	飲食店出店	10:00～16:00	飲食スペースあり	
	ポン菓子配布	① 11:00 ② 12:30	数量限定	

イベントの詳細が書かれたチラシを林邸で配布する予定です。

雨天決行ですが、荒天時は内容変更や中止するイベントがあります。

問 商工観光課 ☎ 62-1242

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)

● 最高にオモかわいい ほぼねことねこ図鑑



今泉 忠明 監修

日本文芸社

ライオン、トラ、ジャガー、ジャパニーズボブテイル、ペルシャ…。「ほぼねこ」と呼ばれることもあるネコ科の動物たちと、家ねこたちの最高におもしろくて、かわいい特徴をイラストとともに紹介します。

● すごすぎる天気図鑑 防災の超図鑑

荒木 健太郎 著

KADOKAWA

● いろいろたべもの

内田 有美 作・絵

偕成社

● DTOPIA



安堂 ホセ 著

河出書房新社

舞台は南太平洋の楽園。ひとりの女を巡る、世界各国 10 人の男たちの争奪戦。恋愛リアリティショー「DTOPIA」の視聴者たちは、やがて「自分だけの DTOPIA」を編集しはじめ…。『文藝』掲載を単行本化。

● ゲーテはすべてを言った

鈴木 結生 著

朝日新聞出版

● 大人の語彙力が身につく本

吉田 裕子 著

かんき出版

令和7年度

行政方針 (抜粋)

3月3日(月)開会の宿毛市議会定例会において市長が行政方針を表明しました。抜粋してお知らせします。

第1の理念 産業振興

農業分野では、新規研修生の受け入れを進め、地域おこし協力隊制度を活用し農業者を支援して地域の農業の維持に努めてまいります。また、鳥獣被害対策として防護柵の設置や狩猟者支援を推進します。

林業分野では、引き続き地域おこし協力隊の募集や「すくも森林塾」による自伐型林家の育成を行い、森林環境譲与税を活用して未整備森林の整備に取り組んでまいります。



自伐型林業

水産業分野では、漁業者の担い手確保やDX化支援を行ってまいります。また、昨年は猛暑による海水温の異常な上昇があり、こういった気候変動へも関係機関と連携のうえ、対応してまいります。

毎年開催している「宿毛まるごと産業祭」は令和7年度も4月29日(火・祝)に開催予定で、「すくもサイクルフェスティバル」と同時開催します。その他、大阪・関西万博では宿毛市と「特産品相互取扱協定」を締結している泉佐野市が物産館に出展し、特産

品販売やPRイベントを開催する予定となっております。宿毛市も特産品の販売や関係人口獲得のため参加を計画しております。



宿毛まるごと産業祭



宿毛マラソン

次に、ふるさと納税事業では、制度改正の影響を受けつつも、事業所の参加拡大や新規返礼品追加により、約4万6千件、5億2500万円を超えるご寄附をいただきました。いただいた寄附金は教育・福祉・産業振興など、寄附者の想いを大切にしながら様々な事業に活用し、ふるさと納税事業の充実を図ってまいります。

現在、高知西南中核工業団地と宿毛湾港工業流通団地では多くの企業が操業し、地域経済へ貢献しています。今後、企業ニーズの把握に努め、関係機関と連携しながら企業誘致や産業振興に取り組みます。また、市内企業の人材確保支援として、これまで同様、市内高等学校を対象とした企業説明会の開催はもとより、PR活動を支援します。

第2の理念 観光振興

令和6年度は、「観光びらき」や「市民祭宿毛まつり」など多彩なイベントが開催され、市民や観光客に宿毛市の魅力を発信しました。特に、宿毛市の核となる観光施設である「道の駅すくもサニーサイドパーク」と「宿毛まちのえき林邸」では、創意工夫を凝らした催しが実施され、11月には「道の駅・まちの駅」初の連携事業として、「肉フェス」「パンフェス」を同時開催し、4000人が来場しました。



パンとイロイロフェス

令和7年度は「宿毛物産館」を「道の駅すくもサニースイドパーク」敷地内に建設し、特産品の販路拡大を図ります。また、観光協会や観光関連施設の指定管理者と連携し、既存イベントのブラッシュアップや体験型メニューの充実を図り、魅力的な観光地となるよう目指します。大阪・関西万博では、幡多地域の観光ブースを出展し、国内外に魅力を発信します。

インバウンド需要が高まっている中、幡多広域観光協議会では、多言語ガイドブック制作やモニターツアーを実施し、幡多地域の認知度向上やツアー商品としてのブランディングを進めています。高知県唯一の有人離島である沖の島・鵜来島ではPR動画制作や「グリーンスローモビリティ（環境に優しい低速電動自動車）」導入などの施策を展開しました。これまでの取り組みを最大限に活かし、沖の島・鵜来島の観光振興を推し進めてまいります。



クルーズ客船

また、クルーズ客船寄港は令和6年度に6回と過去最多を記録し、令和7年度も4回が予定されています。今後も寄港地としての定着を図り、誘致活動を推進してまいります。

第3の理念 防災対策

令和6年は能登半島地震をはじめ、豊後水道や日向灘を震源とする地震が相次ぎ、宿毛市でも観測史上初の震度6弱を記録するなど、危機管理、

防災対策の重要性を認識した年となりました。

災害への備えとして最も大切なのは「自助」であり、各家庭での備蓄や避難行動など各自でできる「命を守る」対策の推進に努めてまいります。

特に住宅の耐震化を強化し、令和6年度からは住宅の耐震設計や耐震補強工事に対する補助金を大幅に増額した結果、令和5年度比で約3倍の実績となりました。令和7年度もさらなる促進に努めてまいります。

また、地域の「共助」を支える自主防災組織は、令和6年度新たに2つの組織が設立され、目標としていた組織率100%を達成しました。しかし、地域における高齢化などの実情を踏まえ、今後は「組織率」から「活動率」へ目標を変更し、共助への支援体制を新たな目標で強化してまいります。

さらに、令和6年度は平成30年度以来の「宿毛市総合防災訓練」を実施しました。今後、関係団体と連携した防

災力強化を進めていきます。



要救助者搬送訓練

市が担う「公助」につきましては、宿毛市庁舎の高台移転や津波避難タワー整備、各地区での防災学習や防災訓練などを進める一方、令和5年度から「宿毛市事前復興まちづくり計画」の策定に取り組んでいます。

この計画では、「命を守る」、「生活を再建する」「なりわいを再生する」そして「歴史・文化を継承する」という4つの柱を基本目標に据え、令和6年度は、応急期や復興期における住まいの確保などをテーマに、各ブロックにお住

まいの市民の皆さまに参加いただいた「地域ワークショップ」を開催しました。令和7年度においても、引き続き住まいや産業の再生について議論を重ね、発災後の復興イメージを市民の皆さまと共有しながら、「よりよい復興」を実施するための計画策定に取り組んでまいります。その他、令和6年度から希望ヶ丘に移転した宿毛警察署・幡多土木事務所宿毛事務所との連携強化することで「公助」の取り組みをさらに推進してまいります。

消防団の再編も進めており、片島分団の詰所を希望ヶ丘へ集約移転するための建設工事に着手しており、令和7年度秋頃の完成を目指しています。加えて、大島地区では消防車両の車庫を高台に移転する工事を進め、今後も「宿毛市消防団再編計画」に基づき、団員や地区住民の皆さまと協議を重ねながら、津波浸水想定区域の拠点整備に取り組んでまいります。

第4の理念 人口減少対策



移住フェア

移住定住に関する取り組みでは、移住イベントやSNSを活用して宿毛市をPRし、「交流人口」「関係人口」の拡大を進めました。

令和6年度は移住スカウトサイトの活用や移住者へのインタビュー記事を投稿するなど、新たな取り組みの実施に加え、都市部での移住イベントや、幡多6市町村主催の移住イベントを神奈川県で開催し、移住希望者の呼び込みや宿毛市を知ってもらう「きっかけづくり」を行いました。

さらに、「ふるさとワーキングホリデー事業」を通じて

関係人口の拡大に向け、地域住民との交流を支援してまいりました。結果として、1月末時点で昨年度を上回る76組103名が移住されておりま

す。令和7年度はSNSでの情報発信強化を図るとともに、移住に関する各種支援事業を実施することで、移住後の定住支援にも取り組んでまいります。

また、婚姻数増加を目指して若年層交流イベントを定期開催し、フォロー体制を充実させ、出会いのきっかけづくりを支援いたします。

子どもたちには郷土の偉人や宿毛の食文化・産業などについての学習などにより、郷土愛を育み、人口流出の防止とUターン促進につなげていきます。これらの取り組みを通じて人口の増加や少子化対策を進めてまいります。

第5の理念 子育て支援対策

子育て支援に関する取り組みでは、「第3期宿毛市子ども・子育て支援事業計画」の策定に向け、地域特性やニーズを把握しながら進めています。計画策定後は、質の高い教育・保育の実施や、ニーズに沿ったサービスの提供に努めてまいります。



きぼうが丘保育園

水区域にある保育園対策を進め、安心・安全な幼児教育・保育の充実に取り組んでまいります。

学校教育では、老朽化した施設の改修等が必要であり、令和7年度には特別教室へのエアコン設置や照明LED化、小学校のGIGAスクール端末更新を行います。また、学校給食センターが3月に完成し、令和7年9月から供用開始予定です。

物価高騰を受け、給食費の値上げを行ったところですが、その後も食費の高騰が続いており、令和7年度はさらに値上げを実施せざるを得ません。値上げの相当額を公費で補填することで、世帯の負担軽減を図るとともに、栄養価はもとより、質と量を保ち魅力あふれる学校給食の提供に取り組んでまいります。

第6の理念 高齢化社会対策

超高齢化社会を迎え、支援を必要とする高齢者の増加が見込まれています。このため、住み慣れた地域で自立し、安心して暮らし続けられるよう、介護予防や認知症予防などを通じて、高齢者の社会参加を推進し、支えあいのまちづくりにつながる取り組みを強化してまいります。具体的には、いきいき百歳体操を行う「介護予防自主グループ」の立ち上げや継続への支援を行い、介護予防講習会を開催しました。その他、認知症予防のための「オンライン健脳カフェ」やeスポーツの取り組みを継続して行うなど、高齢者自らが、介護予防活動や社会参加などができるよう様々な取り組みを進めてまいります。

令和7年度は、雨の日や暑い日などに親子で一緒に過ごせる場所づくりや、津波浸



オンライン健脳カフェ

第7の理念 文化芸術と スポーツ振興

文化芸術の推進は、市民一人ひとりが心に「ゆとり」と「潤い」を実感できる社会を実現する上で不可欠なものです。

令和7年度も、高齢者を支える仕組みである「地域包括ケアシステム」の構築・深化を進め、「地域元氣クラブ」や「介護予防自主グループ」、「あつたかふれあいセンター」を軸に、「自助」を基本に地域の支えあいによる「互助」を育む事業を推進します。これにより、高齢者の皆さまが生きがいを持ち、安心して生活できる環境づくりに努めてまいりたいと考えております。

さらに、支援が必要な高齢者への対応として、成年後見制度の利用促進や意思確認シートの普及など、医療・介護分野の連携にも努めてまいります。

伝統文化の継承と発展にも努めます。

坂本図書館では、市民ボランティアと連携し、読書活動を推進するとともに、図書館イベントを企画して、来館者の増加を目指します。さらに、市民に親しまれ利用しやすい図書館運営を目指してまいります。

次に、スポーツ振興において、引き続き令和7年度も「NPO法人宿毛市体育協会」などと連携し、「サイクルフェスティバル」や「宿毛マラソン」などを通じて、生涯スポーツに親しむ環境を整備し、スポーツを通じた市民の心身の健康増進と健康長寿社会の実現を目指します。

令和7年度は、和田体育館の照明LED化事業等を予定しており、今後も計画的に社会体育施設の改修を促進します。部活動の地域連携や地域クラブ活動への移行も進め、子どもたちが安全に多様なスポーツに継続して親しめる環境を整えます。



宿毛マイナンバーカードサービス

この他にも、デジタル技術が急速に発展する中、「全国どこでも誰もが便利で快適に暮らせる社会」である「デジタル田園都市国家構想」を掲げ、デジタルの実装を通じ、地域の社会課題の解決と魅力の向上に取り組んでいます。

こうした中、マイナンバーカードを活用した「宿毛マイナンバーカードサービス【宿毛ID】」を令和6年に開始し、保育園の登降園やコミュニケーションバスの割引証明、坂本図書館の利用カードとしての使用、市の施設やイベント等に行くことでポイントが貯まるサービスを提供しております。貯まったポイントは景品の応募に利用できるほか、「未来投資型寄付プロジェクト」

として市内の子どもたちが発案したプロジェクトを実現するために寄付することもできます。第一弾として「駅前公園津波避難タワーへの公衆無線Wi-Fi整備」につきまして寄付開始から約1カ月で目標ポイントに到達しました。今後も【宿毛ID】を活用した新たな取り組みを推進し、「デジタル田園都市国家構想」の実現のため、マイナンバーカードを活用したデジタル施策を推進してまいります。

さらに、石川県小松市との姉妹都市提携を通じて両市の絆を強化し、産業、教育、スポーツ、文化などの分野での交流を深めます。令和7年度には、市内小学生派遣事業を実施し、子どもたちが友情を育み、未来を担う人材へ成長することを期待しています。宿毛市と小松市が、互いに尊重し、支え合い、共に発展していくことを心より願っております。

～令和7年度受講者募集～

中央公民館では、生きがいづくりや仲間づくりにもつながるサークルの学習活動を支援しています。川柳、俳句、詩吟、生け花、体操、フラダンス、太極拳、日本舞踊、大正琴、コーラス、絵画、書道、習字、絵手紙、洋裁、フラワーアレンジメントといった様々な団体が活動しています。

興味のある方は公民館サークル一覧をご覧のうえ、中央公民館までご連絡ください。



No.	区分	サークル名	場所	実施日	時間	講師	代表者
1	コーラス	宿毛市民合唱団	多目的ホール	毎週木曜日	20：00～21：30	佐竹 佳子	吉松 邦男
2	コーラス	ゆりかごの会	多目的ホール	第1、第3水曜日	9：30～11：30	柿本 朱美	江口 純子
3	体操	3B 体操同好会	多目的ホール	第2、第4木曜日	13：30～15：30	高木 淳子	東 由香子
4	太極拳	宿毛市太極拳クラブ	多目的ホール	毎週月曜日	9：30～11：30	山本 尚美 山本 俊江	三好 須美子
5	フラダンス	ポーハイすくも	多目的ホール	第1、第3木曜日	10：00～12：00	倉島 宣子	岡井 和美
6	フラダンス	コモハナすくも	多目的ホール	第2、第4金曜日	19：30～21：00	奥川 陽子	稲田 砂美
7	詩吟	高知岳風会 宿毛支部	会議室 1	毎週火曜日	13：30～15：30	野々下 美恵子 秋田 コハミ 溝渕 幸三 高木 重信	田丸 和子
8	川柳	宿毛川柳会	会議室 1	第2土曜日	12：30～16：30	谷本 忠良	山崎 多加至
9	書道	墨雅書道会	会議室 2	第2、第4火曜日	13：00～15：00	武山 順子 (松翠)	武山 順子
10	書道	墨雲書道会	会議室 2	第1、第2金曜日	19：00～21：00	兵頭 幸與	兵頭 律子
11	書道	かな書道蒼明会	会議室 2	第2、第4日曜日	10：00～12：00	助村 明美	山崎 初恵
12	洋裁	手作りサークル	会議室 2	第1、第3火曜日	13：00～16：30	(無)	宮崎 正子
13	墨彩画	桜墨会	会議室 2	第2、第4月曜日	13：00～15：00	(無)	上甲 絹代
14	大正琴	双葉会	会議室 1	第3金曜日	13：00～14：30	熊井 弘子	北本 二子
15	俳句	すくも俳句会	会議室 3	第1、第3土曜日	14：00～17：00	篠田 猛	篠田 猛
16	日本舞踊	宿毛胡蝶会	和室 2	隔週木曜日	13：00～16：00	岡村 真弓 (慶祥 芳蝶)	山下 量子
17	洋画	宿毛絵をかく会	創作室	第2土曜日	12：00～17：00	(無)	藤岡 久仁雄
18	日本画	「美」の会	創作室	第1火曜日 第3木曜日	9：30～16：00	上田 明德	松岡 蘭子
19	日本画	萌の会	創作室	第1、第3土曜日	13：30～15：30	(無)	大谷 玲子
20	絵手紙	絵手紙 遊会	会議室 2	第1水曜日	10：00～12：00 13：30～15：30	西尾 美早香	西尾 美早香
21	いけばな	いけばなサークル	実習室	第2水曜日	19：00～20：30	山沖 郁代	山沖 郁代
22	フラワー アレンジメント	Hiyokomame	会議室 2	第4火曜日	19：00～20：30	原田 由美	原田 由美
				第4水曜日	13：30～15：00		
中央公民館以外の場所で活動するサークル							
No.	区分	サークル名	場所	実施日	時間	講師	代表者
23	習字	筑紫習字グループ	小筑紫基幹 集落センター	毎月7日、 17日、27日	13：00～14：30	(無)	柿本 光代

特定計量器（はかり）の定期検査

問 商工観光課 ☎ 62-1242

取引または証明に使用する特定計量器（はかり）は、その精度を保持し計量取引の適正を図るため、知事が実施する定期検査の受検が法律で義務付けられています。

今年は2年に1度の実施年となっていますので、対象となる計量器をお持ちの方は、必ず受検してください。（※すでに計量士の検査を受けている方は、検査の必要はありません。）

持ち運びのできないはかりや500kg以上計量できるはかりは、所在場所検査申請が必要となりますので、ご連絡ください。



【特定計量器 定期検査日程】

実施日	時間	場所
4月21日（月）	13：30～15：30	小筑紫支所 （特別養護老人ホーム千寿園）
4月22日（火）	9：30～12：00	きぼうが丘保育園
	13：00～15：00	
	9：00～11：00	すくも湾漁業協同組合沖の島支所
	11：30～12：00	すくも湾漁業協働組合弘瀬出張所
4月23日（水）	9：30～11：45	宿毛市総合運動公園体育館
	13：00～15：30	
4月24日（木）	9：00～11：45	中央支所
	13：00～15：30	

消防水利等付近は駐車禁止

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

「消火栓」や「防火水槽」は、火災発生時の消火に必要な水を消防隊に供給するため、市内各地に設置されており、消火活動に欠かすことのできないものです。

道路交通法で「消火栓」や「防火水槽」の周辺に駐車することは禁止されています。

●道路交通法で駐車を禁止している場所

- 消火栓から5メートル以内の部分
- 防火水槽の吸水口または吸管投入孔から5メートル以内の部分
- 防火水槽の側端またはこれらの道路に接する出入り口から5メートル以内の部分
- 指定消防水利（プール、池、井戸、河川等）の標識が設置されている位置から5メートル以内の部分
- 消防用機械器具の置き場（消防団屯所、消火用ホースの格納箱、消火器等）の側端、またはこれらの道路に接する出入り口から5メートル以内の部分
- 火災報知器から1メートル以内の部分
- 駐車車両の右側の道路上に、3.5メートル以上の余地がない場合

違法な駐車は一刻を争う消火活動の支障になります。消防水利周辺には駐車しないよう、ご理解とご協力をお願いします。



国民年金の手続きはお済みですか

問 幡多年金事務所
☎ 0880-34-1616 (自動音声案内)

～就職や退職、結婚などで種別が変わるときは変更の届出が必要です～

公的年金制度は、老後の暮らしをはじめ、病気や事故で障害を負ったときや、一家の働き手が亡くなったときに、みんなで暮らしを支え合う制度です。日本国内に居住している 20 歳以上 60 歳未満の方で、他の年金制度に加入していない方は、国民年金の被保険者となります。

届出をしなかったために将来の年金額に影響が出る場合があります。必要な手続きはお早めに！

- 必要な物
- 基礎年金番号のわかるもの（年金手帳や基礎年金番号通知書など）
 - 退職日が確認できる書類（離職票、雇用保険受給資格者証など）
 - 本人確認のできるもの（マイナンバーカード、運転免許証など）

国民年金保険料の変更

問 幡多年金事務所
☎ 0880-34-1616 (自動音声案内)

4 月から令和 8 年 3 月までの国民年金第 1 号被保険者および任意加入被保険者の 1 カ月あたりの保険料は **17,510 円**（納期限は翌月末）です。

なお、まとめて前払い（前納）すると割引が適用されるためお得です。

さらに、定額保険料に付加保険料（月 400 円）を上乗せして納付することで、受給する年金額を増額することができます。申し込み期限等の詳細は、年金係または幡多年金事務所までお問い合わせください。

振替・納付方法		割引額
口座振替	2 年前納	17,010 円
	1 年前納	4,400 円
	6 カ月前納	1,190 円
	当月末振替（早割）	60 円
現金・クレジットカード納付	2 年前納	15,670 円
	1 年前納	3,730 円
	6 カ月前納	850 円

2 年前納…令和 7 年 4 月～令和 9 年 3 月分の保険料が対象

1 年前納…令和 7 年 4 月～令和 8 年 3 月分の保険料が対象

6 カ月前納…令和 7 年 4 月～9 月分または令和 7 年 10 月～令和 8 年 3 月分の保険料が対象

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 4 月 15 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

就職・退職したら、保険の切り替えが必要

問 市民課 税務課 ☎ 62-1233
☎ 62-1238

職場の健康保険（健康保険組合や共済組合など）や後期高齢者医療制度に加入している方、生活保護を受けている方などを除き、すべての方が国民健康保険に加入する必要があります。就職・退職などで健康保険資格が変更になる場合は、自動的に切り替わりませんので届出が必要です。次のようなときは、14日以内に忘れずに届出をしましょう。※マイナンバーカードの保険証利用を申し込んでいる方も届出は必要です。

国民健康保険に加入する届出が必要なとき

- 会社等を退職し、職場の健康保険が切れた。
 - 職場の健康保険等の被扶養者から外れた。
- ※職場の健康保険を任意継続する場合、届出は不要です。
詳しくは職場の健康保険へお問い合わせください。

持参物 職場の健康保険でなくなった証明書または被扶養者でなくなった証明書

加入の届出をしなかったら…

- 医療費は**全額自己負担**となります。
- 届出が遅くなっても、資格を得た月から**国保税の納付が必要**です。

国民健康保険を脱退する届出が必要なとき

- 就職等により職場の健康保険に加入した。
- ご家族などの職場の健康保険等の被扶養者になった。

持参物 異動のある方全員の国民健康保険証または、資格確認書・資格情報のお知らせと、職場の健康保険の資格取得がわかるもの（資格確認書等）

脱退の届出をしなかったら…

- 健康保険の保険料と国保税を**二重に支払う**ことになります。
- ※二重に支払った国保税は還付請求ができます。

倒産・解雇等により離職した場合は国保税の軽減制度があります

失業日時点 65 歳未満で、雇用保険受給資格者証の離職理由コードが次に該当する方は、申請により離職日の翌日の属する月からその翌年度末まで国民健康保険税の軽減が受けられます。

【該当する離職理由コード】

特定受給資格者 11、12、21、22、31、32 特定理由離職者 23、33、34

- 軽減内容**
- 国民健康保険税算出…前年の給与所得を 100 分の 30 として計算
 - 高額療養費の所得区分の判定…前年の給与所得を 100 分の 30 として判定

持参物 雇用保険受給資格者証

後期高齢者医療保険料の納付

問 市民課 ☎ 62-1233

保険料の納め忘れはありませんか？

後期高齢者医療制度では、被保険者ごとに保険料が賦課されており、保険料が未納の方には督促状や催告書が送付されています。納め忘れのある方は、至急、納付してください。納付書を紛失し納付できない場合は再発行いたしますので、市民課保険係にご連絡ください。

令和 7 年度後期高齢者医療保険料の仮徴収（年金からの天引き）が始まります

仮徴収とは、保険料の本算定（7 月）までに、前々年中の所得額をもとに仮に算定された金額を 4 月・6 月・8 月に支給される年金からの天引きにより納付していただく制度です。

※本算定後に、仮徴収額を差し引いた金額を納めていただきます。

新たに「年金からの天引き」が始まる方

次の条件をすべて満たしている方

- 令和 6 年 6 月 25 日～10 月 2 日に資格を取得した方
- 年金が年額 18 万円以上で、介護保険料と合わせた 1 期あたりの保険料額が年金受給額の 2 分の 1 以下の方

現在「年金からの天引き」となっている方

原則として令和 7 年 2 月に支給された年金から天引きした保険料と同額を、令和 7 年度保険料の仮徴収分として、4 月・6 月・8 月に支給される年金より納付していただきます。

特別児童扶養手当・特別障害者手当等の手当額

問 福祉事務所
☎ 62-1240

特別児童扶養手当

精神または身体に障害のある 20 歳未満の児童を自宅で養育している保護者に支給され、障害の状態に応じて 1 級・2 級が規定されます。

特別障害者手当

精神または身体に著しく重度の障害を有するため、日常生活において常時特別の介護を必要とする状態にある在宅の 20 歳以上の人で、障害の状態が認定基準に該当する場合に支給されます。

障害児福祉手当

精神または身体に重度の障害があり、日常生活において常時介護を必要とする 20 歳未満の人に支給され、特別児童扶養手当 1 級相当かつ障害の状態が認定基準に該当する人に支給されます。

手当を受けるためには申請および認定が必要ですが、個々に支給要件が定められていますので、詳しい内容や申請方法を知りたい方はお問い合わせください。

特別児童扶養手当等の各手当は、毎年の消費者物価指数の変動に応じて手当額を改定する措置が取られており、2024 年の物価変動率（+ 2.7%）に基づき手当額が引き上げとなります。

手当の種類		改定前（月額） （3 月分まで）	改定後（月額） （4 月分から）	備考
特別児童扶養手当	1 級	55,350 円	56,800 円	1 人あたりの金額です。受給者もしくはその配偶者または同居の扶養義務者の前年の所得が一定以上あるときは支給されません。
	2 級	36,860 円	37,830 円	
特別障害者手当		28,840 円	29,590 円	
障害児福祉手当		15,690 円	16,100 円	
経過的福祉手当		15,690 円	16,100 円	

家族介護慰労金支給

問 長寿政策課 ☎ 62-1234

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

支給金額 1 年間 1 家族あたり 10 万円

支給要件 ※申請日以前の 1 年間、次のすべてに該当すること

- 申請者は、要介護者を在宅で常時介護しており、住民基本台帳上の住所が同一の家族等であること。
- ※要介護者と申請者の世帯が別の場合は、添付書類が必要となります。
- 要介護者が要介護 3 以上、またはそれに相当する状態であると認められる方であること。
- 要介護者、介護者ともに、市民税非課税世帯であること。
- 要介護者、介護者ともに、介護保険料の滞納がないこと。
- 要介護者、介護者ともに、生活保護を受けていないこと。
- 介護保険サービスの居宅サービスまたは施設サービスを利用しておらず、医療機関等に入院していないこと。

※年間 10 日間以内の短期入所生活介護の利用または医療機関等の入院を除く。

持参物 申請者名義の振込先が分かるもの（通帳、キャッシュカード等）

申込先 長寿政策課予防係



宿毛市 HP



健康のために血压管理をしませんか？

問 健康推進課 ☎ 62-1235

健康推進課では血压管理の取り組みを行っています。

血压計の設置

健康推進課窓口に設置し、どなたでも自由に測定することができます。



血压計の貸出

家庭で使用できる血压計を貸し出します。

申請先 健康推進課
貸出期間 3カ月間



血压記録表の配布

3週間分の記録ができる用紙を配布しています。

血压測定方法を記載していますので、測定方法の確認ができます。



幡多管内糖尿病対策検討会委員の稲田 昌二郎 医師（大野内科院長）に血压管理についてお聞きしました。



Q：どうして血压管理が重要なのですか？

A：成人の1/3が高血压症とされていますが、血压を良好にコントロールできている方は30%程度であり、病院に定期通院している方でも、その半数はコントロールができていません。自宅で血压を測る習慣がなく、血压管理を行っていないことが原因のひとつだと考えています。

Q：病院で測るだけではいけませんか？

A：血压を下げる降圧薬の副作用に「過降圧（血压を下げすぎる）」があり、体調不良やふらつきによる転倒の危険性もあります。また血压を急に下げすぎて、脳梗塞や急性腎障害になる場合もあります。多くの医師はこれらの副作用が出ないように配慮していますが、病院で測った血压だけでは患者の状態を判断するのは難しいです。

Q：日ごろの血压を知ることが大切ですか？

A：朝だけ高血圧という方もいますし、病院だと緊張して血压が高くなる方もいます。自宅でも血压を測り、その記録を診察の時に医師にみせてほしいです。

Q：どのような血压計を選べばいいですか？

A：腕で測定するタイプの血压計がいいですね。また、古い血压計は精度が落ちてしまいます。ほとんどの血压計は耐用年数を5年、または計測回数3万回としています。

赤ちゃん広場に行ってみよう！

問 健康推進課 ☎ 62-1235

赤ちゃん広場では、お子さんの身体計測と妊娠・子育てに関する相談・講話を行います。お子さんの成長・発達を一緒に喜びながら、楽しく子育てできるように応援しています。お気軽にお越しください♪

開催日 ●4月17日（木） ●5月15日（木） ●6月19日（木） ●7月17日（木）
●8月14日（木） ●9月18日（木） ●10月16日（木）
●11月20日（木） ●12月18日（木）
●令和8年1月15日（木） ●令和8年2月19日（木）
●令和8年3月19日（木）

※5月・10月・3月は、助産師によるベビーマッサージ・個別相談があります。

時間 9時30分～11時30分 場所 和田集会所

持参物 ●母子健康手帳 ●バスタオル

申込 不要 参加費 無料

※健康推進課でも随時、計測・相談可能ですので、ご連絡ください。



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
13 火	宿毛文教センター	9:00 ~ 10:00

赤ちゃん広場

日	場所	受付時間
15 木	和田集会所	9:30 ~ 11:30

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） / 肺がん（結核）検診
28 水	すくも 84 マリントーナメント	予約制（午前のみ）

肺がん検診および結核検診

日	場所	受付時間
9 金	海風公園	8:30 ~ 10:00
	大島老人憩いの家	10:10 ~ 10:50
	要工務店付近広場（池島）	11:10 ~ 11:20
	宇須々木公民館	11:30 ~ 11:50
	藻津漁協	13:30 ~ 13:50
	ポピンズアリタ（西町）	14:00 ~ 16:00
13 火	宿毛市総合社会福祉センター	8:30 ~ 9:30
	リサイクルショップ かわのガレージ 駐車場（中山）	10:00 ~ 10:10
	宿毛東部農村環境改善センター	10:20 ~ 10:50
	貝礎改良住宅第一団地隣保館側広場	11:00 ~ 11:15
	ふれあいマーケット山奈	11:25 ~ 11:45
	手代岡隣保館下	13:30 ~ 13:40
	馬場住集会所	13:50 ~ 14:05
	天神広場	14:15 ~ 14:25
	芳奈老人憩いの家	14:40 ~ 15:00
	幡多健診センター	15:15 ~ 15:45

日	場所	受付時間
28 水	錦集会所付近	11:15 ~ 11:25
	山本アパート駐車場（貝塚）	13:15 ~ 13:50
	坂ノ下集会所	14:05 ~ 14:25
	和田集会所	14:40 ~ 15:00
	正和隣保館	15:10 ~ 15:30
	押ノ川集会所	15:40 ~ 16:10

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

指定水道業者当番店

月	日	業者名	電話番号
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
	1 ~ 2	所谷建設(株)	☎ 63-1695
5	3	幡西道路建設(株)	☎ 65-8681
	4	有田建設(株)	☎ 63-5226
	5	(有)水道屋かきもと	☎ 65-5011
	6	(有)アクア・サワダ	☎ 63-2541
	7 ~ 11	(有)上岡水道工事	☎ 66-0643
	12 ~ 18	関西水道工事店	☎ 65-5840
	19 ~ 25	(有)宿毛水道工業	☎ 66-1930
	26 ~ 31	高田水道工業	☎ 63-2425

休日当番医（救急患者のみ）

月	日	医療機関	電話番号
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
	3	大井田病院	☎ 63-2101
5	4	聖ヶ丘病院	☎ 63-2146
	5	幡多けんみん病院	☎ 66-2222
	6	川村内科クリニック	☎ 66-2911
	11	国保大月病院	☎ 0880-73-1300
	18	筒井病院	☎ 66-0013
	25	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のお知らせの
全世帯への配布は令和7年3月配布分（令和7年4月～6月分）を
もって終了しました。

4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
2	水	無料人権相談	10:00	小筑紫老人憩の家	人権推進課 ☎ 62-1258
5	土	2025DOWNHILL SERIES 開幕戦 (～6日)	9:00	宿毛市日平公園	生涯学習課 ☎ 62-1245
		♥子ども将棋教室	9:30	宿毛文教センター	中央公民館 ☎ 63-2618
		JA 全農杯全国小学生選抜サッカー大会 in 四国 (～6日)	10:00	宿毛市総合運動公園	高知県サッカー協会 (野島) ☎ 090-5144-8292
10	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
12	土	第1回 陸上講習会	9:00	宿毛市総合運動公園	幡多地区陸上競技協会 (伊与田) ☎ 090-8979-8370
13	日	第80回 天皇賜杯 幡多予選(軟式野球)	9:00	宿毛市野球場	高知県軟式野球連盟幡多支部 ☎ 090-6286-0731
15	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)
17	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
19	土	幡多地区中学校春季バレーボール選手権 大会	8:00	宿毛市総合運動公園	幡多地区中学校バレーボール協会 ☎ 080-6104-9585
		♥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
20	日	第80回 天皇賜杯 幡多予選(軟式野球)	9:00	宿毛市野球場	高知県軟式野球連盟幡多支部 ☎ 090-6286-0731
21	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
		特定計量器定期検査	13:30	小筑紫支所	商工観光課 ☎ 62-1242
22	火	特定計量器定期検査	9:00	すくも湾漁業協同組合 沖の島支所	商工観光課 ☎ 62-1242
		特定計量器定期検査	9:30	きぼうが丘保育園	商工観光課 ☎ 62-1242
		特定計量器定期検査	11:30	すくも湾漁業協同組合 弘瀬出張所	商工観光課 ☎ 62-1242
		特定計量器定期検査	13:00	きぼうが丘保育園	商工観光課 ☎ 62-1242
		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
23	水	特定計量器定期検査	9:30 13:00	宿毛市総合運動公園	商工観光課 ☎ 62-1242
24	木	特定計量器定期検査	9:00 13:00	中央支所	商工観光課 ☎ 62-1242
		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
26	土	第1回 幡多地区陸上競技記録会	10:00	宿毛市総合運動公園	幡多地区陸上競技協会 (伊与田) ☎ 090-8979-8370
27	日	第80回 天皇賜杯 幡多予選(軟式野球)	9:00	宿毛市野球場	高知県軟式野球連盟幡多支部 ☎ 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	9:00	市民課	市民課 ☎ 62-1233
29	火	♥第12回 宿毛まるごと産業祭	9:00	宿毛市総合運動公園	産業振興課 ☎ 62-1243
		♥すくもサイクルフェスティバル	9:30	宿毛市総合運動公園	生涯学習課 ☎ 62-1245
		こども食堂 ゆめ	11:30	宿毛市総合運動公園	こども食堂 ゆめ ☎ 090-5146-7529
30	水	♥宿毛文教センター 愛館日(清掃作業)	8:30	宿毛文教センター	中央公民館 ☎ 0880-63-2618

令和7年 宿毛市

観光びらき

4月13日(日)

10時30分～14時30分 少雨決行

宿毛まちのえき林邸

イベントスケジュール

10:30 オープニングセレモニー
土佐宿毛いごっそ太鼓演奏
式典
鏡開き
もち投げ



12:00 土佐はし拳勝ち抜き大会
すくも歴史クイズ

13:00 宿毛中学校吹奏楽部演奏

14:30 イベント終了

地元事業者によるミニマルシェや
スタンプラリー&ガラポン抽選会もあります。



主催 一般社団法人宿毛市観光協会

後援 宿毛市

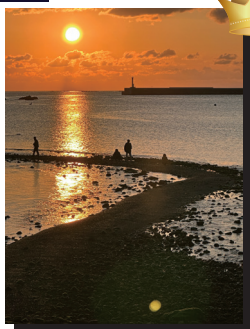
問い合わせ 一般社団法人宿毛市観光協会 ☎63-0801

第4回#すくもグラムフォトコンテスト入賞作品

「あなたが好きな宿毛、お勧めしたい宿毛の魅力」をテーマに、Instagramにて令和6年11月～令和7年1月に開催したフォトコンテストの結果をお知らせします。審査の結果、優秀賞3点、入選5点が入賞されました。たくさんのご応募ありがとうございました。この作品のほかに宿毛市観光協会HPに佳作3点が掲載されています。ぜひご覧ください。

主催：(一社)宿毛市観光協会 ☎63-0801

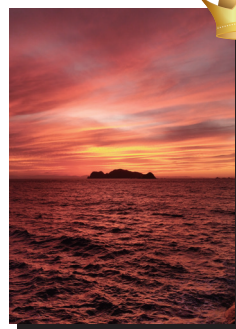
優秀賞：3点



咸陽島 / yakiniku.kanazawa 様

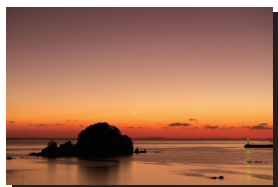


大島桜公園 / photo.n.t.graphic 様

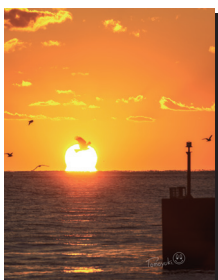


姫島 / keisukenakagaki 様

入選：5点



咸陽島 / nakanakano.t 様



藻津漁港 / tomoyuki_takemura 様



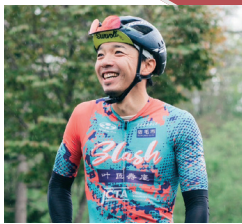
宿毛市沖の島 / oharu3da 様



市民祭宿毛まつり / t_route_photo 様



咸陽島 / shouichi_tora556 様



宿毛大使
竹之内 悠

全日本シクロクロス選手権大会5連覇を達成するなど、国内外で活躍するトップアスリート。シクロクロス日本代表チーム監督に就任、立命館大学自転車競技部監督など後進の育成も積極的に行っている。2020年から宿毛大使に任命。



宿毛大使
松田 千裕

北海道を拠点としながら、全国のレースやサイクルイベントに参加するサイクリスト。自転車を活用した地方創生支援活動にも積極的に参加している。2020年から宿毛大使に任命。



10:00~10:45、11:00~11:45

マウンテンバイク塾

大人はE-MTB、子どもはMTBでMTBの楽しさを体験する

対象 小学生以上

※小学生は保護者同伴

講師 竹之内 悠、松田 千裕



10:00~11:45

補助輪はすし

補助輪なしで自転車に乗る事を手助け

対象 年長以上5名まで

保育園を通じて案内いたします



12:00~12:20

お菓子投げ

ゲストがお菓子を投げ振る舞う

対象 子ども



ウィーラースクール

対象 自転車に乗れる方



ウィーラースクールジャパン代表
ブラッキー中島

自転車を中心とする幼児教育、イベント開催、地域振興などの活動をしている。

常設イベント

9:30~14:30



ワットバイク体験ブース

たのしく乗って色々な数値を計ってみよう！

大人も子どもも楽しめるイベントブース



キックバイクに挑戦

特設タイムトライアル
キックバイクコースを体験！

参加賞
木製メダル
(数量限定)



キッズコーナー

モルックなどのニュースポーツを体験できる！



色々な自転車試乗体験

E-MTBやロードバイクなどが試乗できる！

すくもサイクルフェスティバル イベントスケジュール

9:30		
10:00	マウンテンバイク塾 (10:00~10:45)	補助輪はすし (10:00~11:45)
10:30		
11:00	マウンテンバイク塾 (11:00~11:45)	
11:30		
12:00		お菓子投げ (12:00~12:20)
12:30		
13:00		
13:30		
14:00		
14:30		

常設イベント

10:00~11:00
フリー走行 特設コースをフリー走行

11:00~12:00
自転車安全教室
日本で一番楽しい自転車安全教室

12:00~13:00
フリー走行 特設コースをフリー走行

13:00~14:00
タイムトライアル大会
特設タイムトライアルコースにチャレンジ



イベント詳細

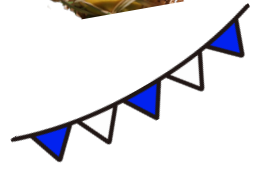
主催 宿毛市、宿毛市教育委員会

お問い合わせ: 宿毛市教育委員会 生涯学習課 スポーツ振興室
TEL: 0880-62-1245 FAX: 0880-62-1272
mail: taiiku-z@city.sukumo.lg.jp

第12回 春の旬が大集合!!

宿毛まるごと

産業祭



4月29日 (火・祝)

9時～15時

宿毛市総合運動公園



すくもサイクルフェスティバルと同時開催!



鮮魚の即売や小夏のクイズなど宿毛の春の特産品に関するイベントに加え、魚のつかみ取りや木のワークショップ、ふれあい移動動物園など、子どもが楽しめるイベントも盛りだくさん!そして今回は、すくもサイクルフェスティバルと同時開催!!

市民体育館のアリーナと体育館前の広場などに出張ブースを設け、宿毛市の特産品の展示販売や産業製品の展示、キッチンカーの出店などを行います。皆さん、お誘いあわせのうえ、ご来場ください。



イベントスケジュール

9:00 オープニングセレモニー・もち投げ



9:30 鮮魚等即売会

10:00 木のワークショップ (体育館内)

● 園児、児童対象

10:45 ステージイベント (屋内ステージ)

12:30 小夏の個数・重量当てクイズ & 小夏詰め放題

● クイズ終了後、

小夏を詰め放題で販売!



13:00 魚のつかみ取り

● 園児、児童対象

● 参加料無料

(参加を希望される方は二次元コードから説明をよくご確認ください。)

14:00 特産品争奪〇×クイズ大会

● 宿毛の特産品を狙って、参加してみませんか?

● どなたでも参加 OK

14:30 もち投げ

(〇×クイズ大会終了後)

15:00 イベント終了



問 産業振興課 ☎ 62-1243