



P2

市民祭宿毛まつり 2025 日程変更

P22-24

夏休みイベント特集

皆さんはどんなことをお願いしますか？

【撮影】令和6年7月2日（火）宿毛駅、宿毛幼稚園園児

U-11 少年少女サッカー高知県代表に選出

問 生涯学習課 ☎ 62-1245

5月17日(土)～18日(日)に宿毛市総合運動公園で開催された、第30回宿毛カップジュニアサッカー大会において、宿毛FCが見事優勝し、8月3日(日)に香川県三豊市で開催されるJCカップU-11少年少女サッカー大会四国地区予選大会に高知県代表として出場します。

全国大会出場を目指して頑張ってください。



市民祭 宿毛まつり 2025

今年は日程が変更となっています！

日程 10月4日(土)～5日(日)
※花火大会は4日(土)

会場 海風公園ほか

今年も市民祭宿毛まつりを開催します。今年は例年より日程が変更となっていますので、ご注意ください。
市民の皆さんのご理解、ご協力をお願いします。

問 市民祭宿毛まつり 2025 実行委員会 ☎ 63-3484

●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。



●登録ができる施設等一覧

- ①市役所 ②中央支所 ③小筑紫支所 ④東部支所 ⑤沖の島支所
⑥宿毛文教センター ⑦マイナンバーカードの夜間・休日窓口

●第 4 弾景品の抽選応募が締切間近！

豪華景品をご用意しています。



【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	月	日	曜	イベント名	場所	ポイント
7	1	火	乳児健康診査	宿毛文教センター	50	7	19	土	しげちゃんち	正和隣保館	10
	5	土	子ども将棋教室	宿毛文教センター	10		23	水	子ども陶芸陶芸教室	宿毛文教センター	10
			市民講座	宿毛文教センター	50		25	金	生きがい大学	宿毛文教センター	50
	12	土	部落差別をなくする運動	宿毛文教センター	30		27	日	子どもフェスティバル	宿毛文教センター	50
	17	木	ふれあい保育	市内保育所	10		30	水	子ども陶芸教室	宿毛文教センター	10
			赤ちゃん広場	和田集会所	10	8	3	日	第 67 回 宿毛市人権教育研究大会	宿毛市総合社会福祉センター	10

※ 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。

沖の島を

7月1日～
貸出開始！

グリーンスローモビリティで

楽しもう！

1日1組限定

最大時速
20km

自然に優しい
電気自動車

予約

インターネット

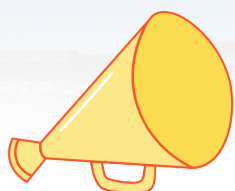


https://apply.e-tumo.jp/city-sukumo-kochi-u/reserve/offerList_detail?tempSeq=14693

電話

沖の島観光協会事務局
(沖の島支所)
☎ 69-1001

ご予約は
ご利用日の
3日前まで



沖の島の魅力発信中！



沖の島の魅力が詰まった動画を
YouTube で発信中です！
ぜひご視聴ください♪



宿毛市公式 SNS

宿毛市では YouTube 以外でも暮らしの情報を発信しています。

リッチメニューを
リニューアルしました！



LINE



Instagram



移住 Instagram

問 企画課 ☎ 62-1255

岡村勲弁護士 お別れの会

問 お別れの会実行委員会 ☎ 090-2780-8034

宿毛市出身の名誉市民であられる岡村勲弁護士が、2月24日（月）に95歳でご逝去されました。心から哀悼の意を表します。

岡村先生は、日本を代表する法曹人として司法の発展に寄与し、その輝かしいご活躍は、故郷の若者たちに多くの夢と可能性を与えてくださいました。遠く離れていても、宿毛市の発展と若者の育成を願い、数多くの書籍をご寄贈くださるなど、温かいご支援を長年にわたりいただきました。

先生の多大なるご功績に深く感謝と敬意をこめて、お別れの会を執り行います。

日時 7月13日（日）13時30分～15時 **会場** 宿毛文教センター **服装** 平服

日程 13時30分～式典
14時15分～一般献花

※御香典・御供花・お供え物・御弔電はご辞退申し上げます。

第61回 宿毛市美術展覧会 作品募集

問 中央公民館 ☎ 63-2618

多数の出品をお待ちしています。申込書、要項等は宿毛市HPからダウンロードするか、中央公民館に請求してください。

応募資格 ●幡多6市町村在住者（中学生以下を除く）または出身者および幡多6市町村内に勤務する方
●出品部門に該当する中央公民館サークル、市内団体所属者 ●市内高等学校の在学学生

※自己作品限定（故人作は概ね1年以内に遺族または相続人が出品可能）

会場 宿毛文教センター **手数料** 無料

賞 ●特選 ●褒状 ●新人賞 ●無鑑査特別賞

搬入 9月21日（日）9時～17時

審査 9月22日（月）11時～15時30分（終了後、作品の講評を行います）

会期 10月10日（金）～14日（火）9時～18時（最終日は13時まで）

表彰式 10月14日（火）15時～16時

搬出 10月14日（火）16時～18時、10月15日（水）9時～18時

※額装にガラス使用不可 ※吊紐・金具必須 ※写真部門は、フィルム・デジタルカメラ不問

※作品の写真撮影、SNS等への投稿可能としますので、ご了承のうえ出品してください。

※応募作品は出品者の責任において肖像権、著作権者の承諾を必ず得てください。

※既発表・SNS投稿済、模写、非自己創作、制作後（写真は撮影後）5年以上経過したもの、風致に害があるものは出品不可



宿毛市 HP



部門	出品点数	出品規格	備考
日本画	3点以内	4号以上額装を含めて（色紙含む） 100号まで	額装のこと
洋画	3点以内		
書道	2点以内	軸装、額装を含めて 縦2.43m以内、横2.43m以内	表装または額装、軸装のこと
写真	3点以内	額装またはパネル張りとし、写真サイズはA3以上 全紙までとする。組写真は1枚が2L以上とする。	画面に字句の説明および ビニール類の使用は不可
工芸	3点以内	縦・横・高さ各2.0m程度まで 重量は40kg以内	銃砲刀剣類に関するものは 対象外とする

主催 宿毛市・宿毛市教育委員会・高知新聞社・RKC高知放送

後援 宿毛市文化協会

「部落差別をなくする運動」強調旬間

問 人権推進課 ☎ 62-1258

7月10日（木）～20日（日）は、「部落差別をなくする運動」強調旬間です。宿毛市では、一人ひとりの人権が尊重される社会を目指し、人権問題に対する認識を深めるために記念事業を行います。

日程 7月12日（土）9時30分開演（受付開始9時）

場所 宿毛文教センター1階 多目的ホール

参加費 無料

講演会

時間 9時40分～11時10分

演題 部落差別と女性差別の交差
～部落女性の解放運動からみえる私たちの社会～

講師 熊本 理抄 さん

子ども会アピール文発表

時間 11時10分～45分



主催 宿毛市・宿毛市教育委員会・差別をなくし人権を守る会

『部落差別をなくする運動』強調旬間記念事業講演会

演題 「部落差別と女性差別の交差
～部落女性の解放運動からみえる私たちの社会～」

くもと りさ

熊本 理抄（近畿大学人権問題研究所）

プロフィール

福岡県生まれ。
留学先で、先住民や性的マイノリティの人権運動に出会ったことをきっかけに、大学卒業後、反差別国際運動（IMADR）で働く。
反差別国際運動は、世界中の差別と闘っている人々とつながりたいという思いから、1988年に、部落解放運動など国内外のマイノリティ当事者団体がつくった国際人権NGO。
2002年4月から、近畿大学人権問題研究所教員。
人種、階級、ジェンダー、セクシュアリティが絡み合ってもたらす抑圧、その抑圧からの自由と解放を求める社会運動に関心がある。

場所 宿毛文教センター

日程 午前9:00～受付
9:30～開会
9:40～講演開始
11:10～子ども会による発表

主催：宿毛市、宿毛市教育委員会、差別をなくし人権を守る会

※駐車場は数に限りがございますので、なるべく公共交通機関をご利用ください。
問い合わせ：宿毛市人権推進課 ☎0880(62)1258

第67回 宿毛市人権教育研究大会

問 生涯学習課 ☎ 62-1245

大会テーマ あらゆる差別を一人ひとりの課題とし、
人権問題の解決をめざす教育の創造と、
人権文化の確立をめざす。

日程 8月3日（日）

場所 宿毛市総合社会福祉センター

参加費 無料

●開会行事

時間 9時30分～10時

●講演

時間 10時～12時

演題 大好きは魔法のことば
※手話通訳を行います。

講師 作家・映画監督
山元 加津子 さん

●分科会

時間 13時30分～

場所 ●宿毛市総合社会福祉センター
●宿毛小中学校 ●正和隣保館
●宿毛市役所

山元 加津子 さん プロフィール

1957年 石川県金沢市生まれ（現在小松市在住）。富山大学理学部卒業。
長年、特別支援学校で勤務し、障害のある子供の理解促進に尽力。多数の著書があり、代表作「きいちゃん」は国語の教科書に掲載され、課題図書にも選定。
2012年 泉鏡花金沢市民文学賞受賞。映画にも主演。

主催 宿毛市人権教育研究協議会・宿毛市・宿毛市教育委員会



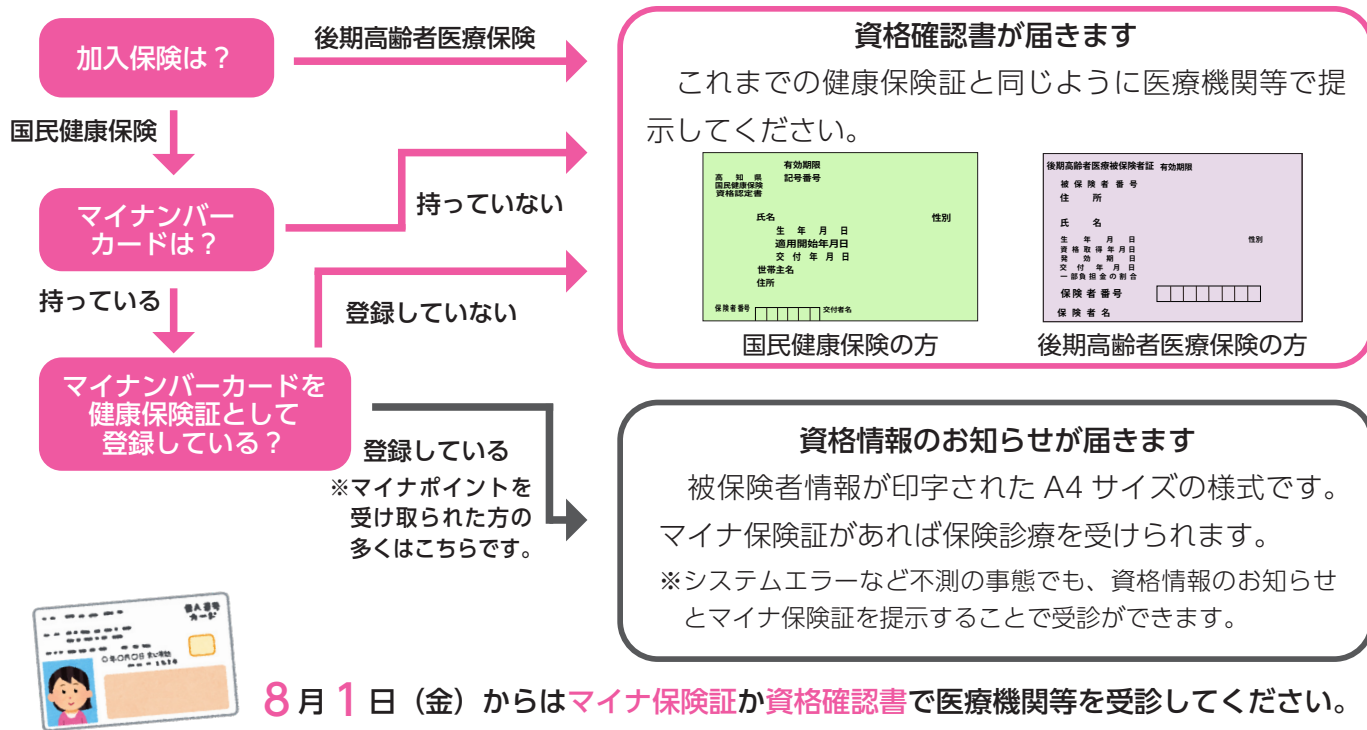
健康保険の資格確認書等の発送

問 市民課 ☎ 62-1233

令和 7 年度の国民健康保険と後期高齢者医療制度の資格確認書等を 7 月下旬に郵送します。

マイナンバーカードと健康保険証の原則一体化の方針に基づき、従来の健康保険証は令和 6 年 12 月 2 日に廃止されました。

マイナ保険証の登録状況に応じて、資格確認書か資格情報のお知らせが交付されます。



8 月 1 日（金）からはマイナ保険証か資格確認書で医療機関等を受診してください。

第 27 回 参議院議員通常選挙

問 選挙管理委員会事務局 ☎ 62-1259

投票日 7 月 20 日（日）

参議院議員通常選挙は、選挙区選挙と比例代表選挙があります。

投票できる人

選挙人名簿に登録されており、投票日当日に満 18 歳以上で、住民票が宿毛市に連続して 3 か月以上ある人です。

※宿毛市に転入した人は、転入から 3 か月未満の場合は、前住所地で投票可能です。

不在者投票

選挙期間中に、仕事や旅行等で投票できる市区町村以外に滞在している場合、滞在先の選挙管理委員会で投票ができます。

手続きに時間がかかる場合がありますので、お早めの手続きをお願いします。詳しくはお問い合わせください。

【投票所の変更】

投票区	旧		新
4	平田小学校屋内運動場	➡	宿毛東部農村環境改善センター
29	咸陽小学校屋内運動場	➡	旧咸陽保育園
37	小筑紫基幹集落センター	➡	小筑紫老人憩の家

選挙は公示日に確定するため、入場券は公示日以降に郵送します。

公示日の翌日から期日前投票が始まりますが、入場券が届いていない場合でも、期日前投票所にて宣誓書にご記入いただき、選挙人名簿に登録されていることが確認できれば投票できます。

高知県の山地災害危険地区

高知県HPでは、山地災害危険地区の位置情報が閲覧できます。

豪雨などによる山腹崩壊や土石流などの危険地域を事前に確認し、災害時の避難や備えの参考にしてください。

山地災害危険地区とは

集中豪雨等で山腹崩壊や土石流等が発生する恐れがある山腹や渓流を、林野庁の調査要領に基づき危険度を整理したものです。

ご利用にあたって

情報はデータ量が多く、読み込みに時間がかかる場合があります。アクセス時は免責事項もあわせてご確認ください。



問 高知県林業振興・環境部

高知県 HP

治山林道課 ☎ 088-821-4867

坂本ダムからのお知らせ

松田川を利用される方は、坂本ダム放流の警報音と放送、回転灯に十分注意してください。

川にいる時に放流警報が鳴ったら、すぐに川から上がって、安全な場所に避難してください。

警報音を認識していただくために次のとおり、坂本ダムから篠川合流点までの地域に警報音を出します。警報音は、普通のサイレンの音とは異なりますので、ご確認ください。

日時 7月2日(水) 14時30分～
7月9日(水) 14時30分～
7月16日(水) 14時30分～

※雨天中止

※坂本ダムに関する情報は「高知県防災アプリ」で確認することができます。

問 幡多土木事務所 宿毛事務所

ダム建設管理課

☎ 63-9103 (宿毛事務所)

☎ 62-6510 (坂本ダム)

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様々な人権問題についてのご相談を承ります。

日時 8月6日(水) 10時～15時
(12時～13時 お昼休み)

場所 宿毛東部農村環境改善センター

内容 宿毛市の人権擁護委員による人権相談

予約 必須

※相談時間 1人30分以内

※相談無料 ※秘密厳守

主催 高知地方法務局 四万十支局

問 人権推進課 ☎ 62-1258

高知地方法務局 四万十支局

☎ 0880-34-1600

事件や事故の被害に関する出張法律相談

日時 7月15日(火)
13時30分～15時30分

場所 幡多総合庁舎2階 会議室
(四万十市中村山手通19)

※会場、日時は変更となる場合があります。

予約 できるだけ事前に予約

問 認定特定非営利活動法人

こうち被害者支援センター

事務局電話 ☎ 088-854-7511



高知県の情報
ポータルサイト

水道メーター（量水器） 取り替え

計量法に基づき水道メーターを8年ごとに無料で取り替えを行っています。今回は令和9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8年2月末まで(予定)

対象 「上水道ご使用量のお知らせ」でメーター番号のアルファベット以下2桁の数字が30(例:A30-〇〇〇)の量水器

※作業員は宿毛市が発行する身分証を携帯しています。

※作業中は15～30分断水します。

※ご不在の場合でも、可能な場合は交換し、お知らせを投函します。

問 水道課 ☎ 62-1248

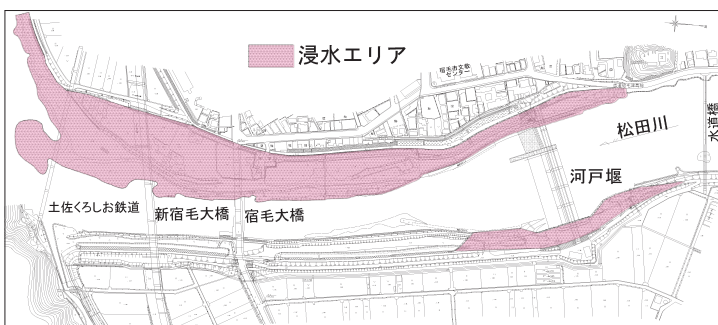
水道管の漏水調査

水道管の水漏れを発見するため、市内全域で漏水調査を実施しており、水道課が委託した調査員が専用の調査機器を用いて調査しています。

公道等に加え、宅地内の水道メーターまでの配管も調査対象です。調査員が敷地内に入り調査しますので、ご理解ご協力をお願いします。

問 水道課 ☎ 62-1248

河戸堰からのお知らせ



松田川の河戸堰周辺の河川敷は、川の水位が上がると浸水する区域です。

また、大雨時に一定以上の水位になると、河戸堰でゲート操作を行います。ゲート操作を行うと、河川敷はさらに浸水しますので、河川敷から避難してください。

問 幡多土木事務所宿毛事務所ダム建設管理課

☎ 63-9103 (宿毛事務所)

高知県立地企業合同企業説明会 「JOB フェア 2025」

日時 8月6日(水)
9時55分～16時
開催方法 オンライン (zoom を使用)

参加費 無料

内容 求職中の方をはじめ、学生やその保護者の方など、どなたでも参加いただける企業説明会をオンラインで開催します。

申込 二次元コードからご確認ください。



JOB フェア
2025HP

詳しくはJOB フェア2025HP
をご覧ください。

問 高知県商工労働部企業誘致課
☎ 088-823-9693

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

申込 不要

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

親子みらい×ワーク研究室

カードゲームを使って、様々な職業を知ること、きっかけづくりや、興味のある仕事、将来やってみたい仕事などについて考えるためのワークショップを開催します。

日時 8月2日(土) 14時～16時

場所 しまんとびあ2階
ミーティングルーム 1・2
(四万十市右山五月町7-7)

参加費 無料

講師 キャリアコンサルタント
秋場 尚誉 さん

対象者 小学4～6年生とその保護者

定員 10組

※定員に達し次第、申し込みを締め切ります。

申込方法 ●二次元コード ●メール ●電話
次の事項を記載

●小学生 氏名・学年

●保護者 住所・氏名・メールアドレス・昼間連絡がとれる電話番号

問 ジョブカフェこうち

☎ 088-802-1533

☐ cdn@jobcafe-kochi.jp



Job カフェ
こうち HP

高知けいば パルス宿毛

7月 5・6・12・13・
19・20・26・27

8月 2・3

高知県立林業大学校 令和8年度研修生の募集

高知県立林業大学校では、県土の84%を占める森林の豊かな資源を活用し、林業、木材産業等の振興を図るため、世界的な建築家である隈 研吾 校長のもと、新たな担い手を育成しています。

基礎課程では林業現場で即戦力となる人材を育成し、専攻課程では「森林管理」「林業技術」「木造設計」の3コースで、各分野の中核を担う人材を育成しています。

令和8年度の研修生募集を開始します。

受験資格 令和8年4月1日時点で18歳以上の方 など

研修期間 1年間

研修料 年額130,680円(税込み)

※教科書代など追加の費用がかかります。

詳しくは、高知県立林業大学校 HP をご覧ください。

問 高知県立林業大学校

☎ 0887-52-0784



高知県立林業
大学校 HP

海上保安学校・ 海上保安大学校採用試験

海上保安学校学生採用試験

受付期間 7月11日(金)～24日(木)

試験日

第1次: 9月28日(日)

【案内配布時期】

6月11日(水)～



海上保安
学校 HP

海上保安大学校学生採用試験

受付期間 8月21日(木)～9月8日(月)

試験日

第1次

10月25日(土)・26日(日)



海上保安
大学校 HP

詳しくはお問い合わせください。

問 宿毛海上保安署 ☎ 65-8117

お誕生おめでとう (令和7年5月受付分)

住所	赤ちゃん	保護者
二ノ宮	あぜもと かける 畔元 翔琉	道宏

ご冥福をお祈りします (令和7年5月受付分)

住所	氏名	享年
大島	澤田 和子	97
平田町黒川	山本 幸恵	95
中角	松澤 廣	86
西町1丁目	中谷 和水	93
萩原	黒木 アキ子	85
小筑紫町福良	細川 泰通	89

※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) (順不同)

問 市民課 ☎ 62-1233

すくもマルシェ

7

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、遊びを通じて交流ができ、保護者同士も情報交換や相談し合える場所です。

日時 7月19日（土）10時～11時30分

場所 正和隣保館 **参加費** 無料

内容 ギャラクシーボトル

瓶の中に自分なりの宇宙を詰め込んでいきます。あなたの宇宙は何色でしょう。

※絵具と水を使います。汚れてもいい服装でご参加ください。

講師 東 果歩 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）

LINEでの
申し込みも
受け付けます。



7

26

土

ゆめ・スマイルイベント

己書やってみましょ

in 宿毛

自分だけの宝物になる絵や文字を書いてみませんか？
筆ペン一本で簡単にかける書です。きれいとか、上手などでなく「楽しかった～」って思える時間を一緒に過ごしましょう♪大人も参加可能です。

日時 7月26日（土）10時～12時

場所 宿毛まちのえき林邸

参加費 300円 **定員** 20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。



7

19

土

やいとがわ納涼祭

コロナの影響で中止していた「やいとがわ納涼祭」を、今年は地域の皆さんと一緒に開催します！
花火も予定していますので、どうぞお楽しみに！

日時 7月19日（土）18時30分～

場所 ケアハウスすくも駐車場

内容 ●すくも子ども相撲クラブ公開練習
●トワイライト・エクスプレス演奏会
●打ち上げ花火

主催 社会福祉法人愛生福祉会内
やいとがわ納涼祭実行委員会

後援 宿毛市

問 平田区長会 やいとがわ納涼祭実行委員会
藤田卓也 ☎ 090-4330-1341

7

26

土

こども食堂 ゆめ

ゆめ・スマイルイベントの後、バイキングをします。
お弁当も販売します。

日時 7月26日（土）11時30分～

場所 宿毛まちのえき林邸

【7月のメニュー】※アレルギー対応はしていません。

●ちらし寿司 ●冷やしそうめん ●夏野菜サラダ
●豚シャブ（冷製） ●杏仁豆腐 ●フルーツ

お弁当 ●大 300円 ●中 200円

予約 お弁当のみ要予約

※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。

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

7月27日(日) 子どもフェスティバルすくも

模擬店、ゲーム、アートワークショップなど楽しい催し物を用意してお待ちしています。ご家族そろって、ぜひご来場ください。

日時 7月27日(日) 10時～13時

場所 宿毛文教センター

内容

- 模擬店 (各 100 円～)
- かき氷・ジュース・アイスクリーム等
- ゲーム (各 100 円～ 宝さがしは無料)
- 宝さがし・お菓子つかみ取り・サッカー的当て
- 輪投げ・射的・スーパーボールすくい
- アートワークショップ (無料、定員 90 名、先着順)
- シャカシャカキーホルダーを作ろう

問 中央公民館 ☎ 63-2618

7月31日(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 7月31日(木) 11時～

場所 みんなの ☺ おうち (中央1丁目1-30)

メニュー

- 枝豆ごはん ● 鶏肉のさっぱりマリネ
- カボチャとインゲンの煮物
- ジャガイモと夏野菜サラダ
- ラタトイユ ● すまし汁
- みかん入り牛乳ゼリー ● 果物

※枝豆ごはんを白ご飯に変更できます。

料金 ● 定食 500 円

● お弁当 400 円 (要予約)

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

8月3日(日) 親子ものづくり体験講座

日時 8月3日(日) 9時～12時 (集合8時45分)

場所 高知県立宿毛工業高等学校

参加費 1組 500 円

対象 小学生の親子

※子ども・親ともに1名ずつ

内容

- 光るアクリルスタンド作り
- LED ルーレット作り
- ソーラーカー作り

定員 各 10 組 (先着順)

※定員になり次第締め切ります。

申込 電話

受付 7月18日(金)～31日(木)
9時～17時(土・日・祝日を除く)

※内容が変更になる場合があります。

問 高知県立宿毛工業高等学校
野中由紀・山崎桂 ☎ 66-0346

8月23日(土) おやこの料理教室

おやこで「食」に関心を持ち、食生活を見直すきっかけづくりをしませんか。可愛い！楽しい！簡単！おいしい！料理を、宿毛市の食改(ヘルスメイト)さんと一緒に作ってみましょう。

日時 8月23日(土) 10時～12時

場所 宿毛文教センター 2階 実習室

参加費 無料

対象 宿毛市内の小学生とその保護者

定員 8組 (先着順)

持参物 ● エプロン ● マスク

申込 電話

締切 8月5日(火)

※アレルギーをお持ちの方はご相談ください。

問 健康推進課 ☎ 62-1235

交付通知書は届いていますか

問 市民課 ☎ 62-1233

マイナンバーカードを申請してから約1～2カ月で、ご自宅（住民登録地）に交付通知書（はがき）が届きます。受け取り期限を過ぎても、マイナンバーカードは一定期間保管していますので、**お早めに受け取り**をお願いします。

代理人による受け取り ※事前に市民課までご相談ください。

受け取りは、原則ご本人の来庁が必要ですが、次のような場合は代理受取が可能です。

- 病気や身体の障害などのやむを得ない事情がある場合
- 75歳以上の高齢者で外出が困難な場合
- 小・中学生、未就学児の場合 等

次の場合は、市民課までご連絡を

- 申請から1～2カ月経過しても交付通知書が届かない
- 交付通知書を紛失した



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開設します。

7月 夜間窓口

開設日 10日（木）

時間 17時15分～19時

7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

場 所 市民課

持参物

- 交付申請：公的な身分証明書（運転免許証等）
- カード交付：交付通知書（はがき）の記載内容を確認し必要書類
- 電子証明書暗証番号不明時：マイナンバーカードと公的な身分証明書（運転免許証等）

市民課では、混雑緩和のため交付予約システムを導入し、予約者を優先します。予約なしでも可能ですが、お待ちいただく場合がありますので、交付予約システムをご利用ください。



交付予約システム

マイナンバーカードに係る手続きは支所でも可能です！

問 市民課 ☎ 62-1233

手続場所

- 中央支所 ● 東部支所
- 小筑紫支所 ● 沖の島支所

取扱業務

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



スタートアグリカルチャーすくも研修生募集！

移住のきっかけ

私は大阪出身で、令和5年12月に夫婦で宿毛市へ移住してきました。母の実家が栄喜にあり、子どもの頃は夏休みに遊びに来ては、海で泳いだり釣りをしたり楽しい思い出がたくさんあります。そんな宿毛ののんびりとした雰囲気や、人のあたたかさ「自分で農業をやってみたい！」という思いも後押しして、思いきって移住を決めました。

現在

今は宿毛市農業公社『スタートアグリカルチャーすくも』で、いちご栽培の研修を受けています。トラクターの操作や農業の基礎講習などもあり、農業がはじめての私たちでも、ひとつずつしっかり学べる環境が整っています。お休みの日には夫婦で釣りに出かけて、宿毛の自然も満喫中。12月になると、収穫が始まります。翌年の5月下旬までは、毎日収穫・パック詰め・出荷をします。研修中は大変なこともありますが、自分たちで育てたいちごを早くみなさんに食べてもらいたいです。

今は市や県の担当の方に相談しながら、来年の就農に向けて準備を進めています。

補助内容	研修中（最長2年間）	就農後（最大3年間）
交付金額	180万円／年 ※適切な研修を行っていない場合、返還あり	150万円／年 ※適切な管理を行っていない場合、前年の世帯所得が600万円以上の場合等、交付停止あり
対象者	47歳以下	49歳以下で就農すること



すくも森林塾

すくも森林塾は林業初心者や興味のある方向けの講習会です。過去に受講した方や、林業従事者も参加可能ですので、ぜひご応募ください。

対象者 宿毛市在住の18歳以上の方 ※学生不可

定員 10名程度（先着順） **参加費** 無料

募集期間 7月1日（火）～8月1日（金）

研修期間 8月～11月頃

研修内容 ※全研修受講必須（過去受講者は除く）



研修	内容	開催日等	修了条件
チェーンソー研修	座学・実技	座学：8月23日（土） 実技：8月24日（日）	2日（座学・実技各1回）
小型車両系建設機械研修	座学・実技	座学：9月6日（土） 実技：9月7日（日）・8日（月）	2日（座学・実技各1回）
伐木・造材研修	伐木・造材の講義・実習	各6日間 ※開催日程は宿毛市HP等でお知らせします。	3日
作業道開設研修	作業道開設の講義・実習		4日

申込 産業振興課（林業振興係）に電話またはメール（sangyou@city.sukumo.lg.jp）してください。

※天候等で延期または中止する場合があります。

宿毛の歴史・文化財活動の団体の会員募集

問 宿毛歴史館 ☎ 63-5496

宿毛歴史館は【宿毛市文化財愛護会】、【宿毛の歴史を探る会】の2団体を支援しています。歴史に興味がある方、地域を愛する方、ぜひご入会ください。

宿毛市文化財愛護会

文化財の環境整備、文化財視察などを行っています。今年度は9月に文化財視察を行う予定で、土佐国分寺、大川上美良布神社、やなせたかしさんゆかりの施設などを巡るコースで計画しています。



宿毛の歴史を探る会

月1回の定例学習会や文化財の見学などの活動を通じて、宿毛の歴史を深く理解し、次世代に伝えるための活動を行っています。歴史、文化財などに興味がある人で集まって親睦を深めましょう。



ごみステーションへのペットボトルの出し方

問 環境課 ☎ 62-1252

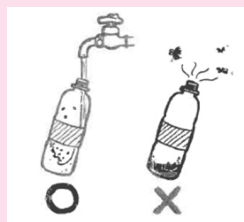
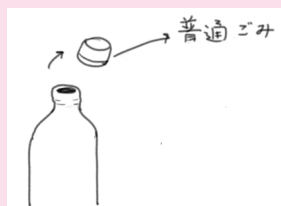
調味料と飲料用で使用されているペットボトルは資源ごみです。ペットボトルにPETマークがあるかを確認して、資源ごみの日に出してください。

※容量が112ml以下または5.5ℓ以上のものは普通ごみ



キャップは取り外し、普通ごみで出します。ラベルは剥がさなくても良いです。

※水洗い必須



袋に入れず直接カゴに入れてください。

※袋に入れた場合は収集できません。



ごみの出し方で不明な点はお問い合わせください。

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)

● わかったさんのチョコレート



永井 郁子 作・絵 / 寺村 輝夫 原案
あかね書房
わかったさんは車で、お得意さんの元へクリーニングを届けにいきます。ところが一転、チョコレートのおかしをつくることに!? レシピ付き。作家・寺村輝夫の世界を、永井郁子が受けついで物語と絵を描いた新シリーズ。

● 乱歩と千畝



青柳 碧人 著
新潮社
巨匠・江戸川乱歩と、ユダヤ人を救った外交官・杉原千畝。まだ何者でもなかったふたりは希望と不安を抱え、浅草の猥雑な路地を歩き語り合い…。斬新な発想で描く波瀾万丈の物語。『yomyom』連載を単行本化。

● 名探偵コナンの小学生のうちに知っておきたい 社会科の偉人103

青山 剛昌 原作 / 西村 創 監修
小学館

● あんぱん 上

中園 ミホ 作 / 後藤 美奈 ノベライズ
NHK 出版

● かえるのほんや 3 びきのみならい

やぎ たみこ 作・絵
PHP 研究所

● 定年後の仕事図鑑

坂本 貴志 著
ダイヤモンド社

防災士資格取得 受講者募集

問 危機管理課 ☎ 62-1254

災害はいつ起きるかわかりません。防災士として、正しい知識と実践力を身につけませんか? 地震・風水害・避難支援などを学び、自分と家族、そして地域の安全に貢献できます。

受付期限 7月31日(木)

日程 11月15日(土)～16日(日)

会場 四万十市社会福祉センター(四万十市右山五月町8-3)

※高知県内の別会場にて同様の試験あり

費用 8,000円

※納期限までに納付 ※宿毛市補助制度を活用した場合は無料

対象者 ●高知県内に在住または在勤されている方

●資格取得後、地域の防災活動の中心となり、積極的に活動できる方

注意事項 履修確認レポートを受付へ提出

申込先 危機管理課



宿毛市 HP

緊急車両の安全な走行のために

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

消防車や救急車は急停止や進路変更が難しく、事故につながる危険があります。緊急車両を見かけた際は、車両を停車しハザードランプを点灯して進路を譲ってください。皆様のご協力が命を守る一歩となります。



令和 7 年度国民健康保険税の改正

問 税務課 ☎ 62-1238

税制改正に基づき、令和 7 年度の国民健康保険税額を次のとおり改正します。

課税限度額の引き上げ

	医療給付金分	後期高齢者 支援分	介護納付金分
改正後	66 万円	26 万円	改正なし



(国の見直しに合わせた改正です。)

宿毛市 HP

軽減判定基準額の見直し

	軽減割合	総所得金額等が次の金額以下の世帯
改正後	7 割軽減	改正なし
	5 割軽減	43 万円 + 30.5 万円 × 被保険者及び特定同一世帯所属者 + 10 万円 × (給与所得者等の数 - 1)
	2 割軽減	43 万円 + 56 万円 × 被保険者及び特定同一世帯所属者 + 10 万円 × (給与所得者等の数 - 1)

国民年金保険料免除等の申請

問 市民課 ☎ 62-1233

国民年金は経済的な理由などで納付が困難な場合、申請により保険料の全額または一部が免除・猶予される「保険料免除制度」「納付猶予制度（50 歳未満対象）」があります。

※手続きの遅れや未納があると、障害基礎年金や遺族基礎年金が受給できない場合があります。



宿毛市 HP

受付 7 月 1 日（火）～ **対象期間** 令和 7 年分（7 月分～令和 8 年 6 月）

受付場所 ●市民課年金係または各支所窓口

持参物 ●年金手帳または基礎年金番号通知書 ●本人確認書類（マイナンバーカード、運転免許証など）
●雇用保険被保険者離職票等の写しまたは雇用保険受給資格者証の写し（退職・失業の場合）

マイナポータルから電子申請

免除・納付猶予申請はマイナポータルからの電子申請も可能です。

「マイナンバーカード」とマイナンバーカードを受け取った際に設定したパスワード（利用者証明用電子証明書パスワード（数字 4 桁）および券面事項入力補助用暗証番号（数字 4 桁））をご準備ください。

詳しくは日本年金機構 HP をご確認ください。



日本年金機構 HP

幡多年金事務所による今月の年金相談（予約制）

問 幡多年金事務所
☎ 0880-34-1616（自動音声案内）

日時 7 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

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 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。

予約方法 ●幡多年金事務所へ電話

- インターネット 受付時間は土・日・祝日を含め毎日 8 時～23 時 30 分
※システムメンテナンスにより停止することがあります。
翌々開所日以降分の予約が可能です。



インターネット
予約

介護保険についてのお知らせ

問 長寿政策課 ☎ 62-1234

介護保険料等の基準額の見直し

介護保険料等の算定および判定は年金収入等 80 万円を基準としていましたが、令和 6 年（1 月～12 月）の老齢基礎年金（満額）の支給額が 80 万円を超えることから、次の基準額の一部が 80 万円から 80 万 9,000 円に見直されます。

- 介護保険料決定にかかる所得段階基準額
- 高額介護（予防）サービス費の利用者負担の上限額（令和 7 年 8 月から）
- 特定入所者介護（予防）サービス費の負担段階基準額（令和 7 年 8 月から）

介護保険料

65 歳以上の方の介護保険料は前年中の所得等に基づいた所得段階に応じて決定します。
7 月上旬に保険料額決定通知書がお手元に届きますので、内容をご確認ください。

納付方法 特別徴収（年金からの天引き）

天引き 偶数月

- 対象**
- 老齢（退職）年金
 - 遺族年金
 - 障害年金

※特別徴収が可能な場合は手続き不要です。

普通徴収（納付書や口座振替で納付）

- 対象者**
- 年金が年額 18 万円未満
 - 年度の途中で 65 歳になったり、年金の受給が始まったなど状況が変わった
 - 年金を担保にお金を借り入れている など

納期 7 月～2 月（8 回払い）

※年度途中で被保険者となった場合は異なります。

負担限度額認定申請

介護老人福祉施設、介護老人保健施設、介護医療院やショートステイを利用する時の食費・居住費について、申請により低所得の方へ助成を行っています。有効期限が 7 月末ですので、8 月以降も負担軽減を受ける場合は申請が必要です。

申請 長寿政策課に持参または郵送

必要書類 本人および配偶者（内縁関係含む）の預貯金等、資産に関する資料の写し

介護保険負担限度額認定証	
交付年月日	令和 年 月 日
姓 名	785-8686 宿毛市 宿毛 太郎
生 年 月 日	昭和 年 月 日
住 居	〒795-8686 宿毛市 宿毛 太郎
電話番号	089-2084
交付機関	宿毛市 長寿政策課
交付番号	392084

介護保険負担割合証	
交付年月日	令和 年 月 日
姓 名	785-8686 宿毛市 宿毛 太郎
生 年 月 日	昭和 年 月 日
住 居	〒795-8686 宿毛市 宿毛 太郎
電話番号	089-2084
交付機関	宿毛市 長寿政策課
交付番号	392084

負担割合証

お手元の負担割合証は有効期限が 7 月末です。新しい負担割合証は、7 月上旬に対象者へ順次発送します。

有効期限 8 月 1 日～令和 8 年 7 月 31 日



宿毛市 HP

ご不明な点はお問い合わせいただくか、宿毛市 HP をご確認ください。

介護予防自主グループを知ろう

問 長寿政策課 ☎ 62-1234

宿毛市では、介護予防・フレイル予防推進のため、「みんなでやろう！宿毛市介護予防自主グループ（いきいき百歳体操）」を5月に全戸配布しました。

この自主グループの活動は、平成26年度から始まり、現在市内50か所へ広がっています。住民の方々が主体となって、地域の集会所などで週に1～2回「いきいき百歳体操」を実施しており、年齢や心身の状態に関わらず、誰でも一緒に参加できる介護予防活動です。

配布した冊子には、活動している自主グループの一覧やマップ、いきいき百歳体操等を掲載しています。新たに参加したい方や、既に参加している方でご友人を誘う際にぜひご活用ください。また、冊子は市役所や各支所で配布しているほか、協働事業者（株式会社サイネックス）HPに掲載しています。



電子書籍版

この冊子は、広告としてご協力いただきました事業者の方々のご支援により作成しています。



熱中症を予防しよう

問 健康推進課 ☎ 62-1235

熱中症は高温多湿で体温調節機能が低下し、めまい、頭痛、吐き気等の症状が現れる状態です。室内でも発症し、命にかかわることもあります。普段から気をつけることで予防することができます。

予防

【暑さに負けない身体づくり】

- バランスのよい食事
- 適度な運動
- 十分な睡眠



【暑さを避ける】

- エアコンや日傘の使用
(暑くなる前にエアコンの掃除)
- 通気性の良い衣服
- 保冷剤・氷等で身体を冷やす



【水分補給】

- 水分をこまめに補給



対処

- めまい、多量発汗、こむら返り、倦怠感等を感じたら涼しい場所へ避難
- 衣服を緩め、身体を冷やす
- 水分補給



- 気象情報や暑さ指数（WBGT 値）、熱中症警戒アラートを確認



環境省熱中症
予防情報サイト



熱中症
関連情報



宿毛市がん患者支援事業

問 健康推進課 ☎ 62-1235

4 月からがん患者向け支援事業を 2 種類実施しています。

申請場所 健康推進課

がん患者アピアランスケア支援事業

対象者 宿毛市に住民登録があり、がんと診断され、がん治療による脱毛・乳房切除に伴い補整具を購入し、他に助成を受けていない方

支援内容 ●ウィッグ
●乳房補整具

助成額 補整具を購入した個数にかかわらず 1 人につき上限 20,000 円

申請期限 購入日から 1 年以内



若年がん患者在宅療養支援事業

対象者 宿毛市に住民登録があり、申請時 20 ～ 39 歳で、医師が回復見込みなしと判断し、在宅療養生活への支援および介護が必要で、他事業の同様サービスを利用できない方

※ 18 歳～ 19 歳で小児慢性特定疾病医療費の支給認定、その他のがん患者に対する公的な支援・補助制度を利用していない方

支援内容 訪問介護や訪問入浴、福祉用具の貸与・購入等の費用

助成額 1 カ月あたり費用または 60,000 円のいずれか少ない方の 9 割

※ サービスを利用する前に申請が必要です。

詳しくはお問い合わせいただくか、宿毛市 HP をご確認ください。



宿毛市 HP

産後ケア事業を利用しませんか

問 健康推進課 ☎ 62-1235

7 月 1 日（火）から従来の訪問型産後ケアに加え、菊地産婦人科医院（四万十市）に委託して宿泊型・通所型産後ケアを開始します。産婦と赤ちゃんの体調管理、発育チェック、乳房ケアを含む授乳相談、休息支援、育児相談を行います。

対象者 宿毛市に住民登録と居住地のある
●宿泊型：産後 3 カ月までの産婦と赤ちゃん
●通所型・訪問型：産後 1 年未満の産婦と赤ちゃん

内容 ●産婦と赤ちゃんの体調管理・発育チェック ●乳房ケアを含む授乳相談
●休息支援 ●育児相談 など

利用 合計で 7 回まで ※うち訪問型は 2 回まで

利用料 宿泊・通所型は有料

利用方法

①申請

宿毛市産後ケア事業利用申請書を提出

※訪問型は妊娠中から可能



②利用の決定

利用承認通知書が送付されます。



③利用

健康推進課に電話すると、担当保健師が状況確認し利用の流れを案内します。



宿毛市 HP

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
5 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
14 木	和田集会所	9:30 ~ 11:30

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
27 水	宿毛文教センター	12:15 ~ 12:45

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
27 水	宿毛文教センター	12:15 ~ 13:35

成人保健

【セットけんしん】特定健康診査および各種がん検診

日	場所	特定健康診査 / 前立腺がん検診 / 大腸がん検診	胃がん検診 (バリウム検査)	肺がん検診および結核がん検診
20 水 21 木	宿毛文教センター	予約制	予約制 (午前のみ)	予約制 (午前のみ)

子宮頸がん検診・乳がん検診

日	場所	受付時間
9 土	市役所	予約制

各種検診の結果 宿毛市が実施する次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
前立腺がん検診	5月28日(水)
肺がん検診および結核検診	5月13日(火)
胃がん検診	5月28日(水)
大腸がん検診	5月28日(水)

肺がん検診および結核検診（地区巡回）

日	場所	受付時間
20 水	舟ノ川集会所付近	13:30 ~ 13:40
	仁井田神社下（石原）	13:50 ~ 14:00
	福良集会所	14:15 ~ 14:35
	すくも湾漁協栄喜支所	14:50 ~ 15:30
21 木	呼崎集会所	13:30 ~ 13:40
	山崎屋駐車場（湊）	13:50 ~ 14:10
	旧伊与野教員住宅付近	14:20 ~ 14:50
	宿毛文教センター	15:10 ~ 15:40

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
- 高知県立精神保健福祉センター ☎ 088-821-4966
- 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）
- お酒の悩みごと相談 幡多断酒会 大江 拓 ☎ 090-1173-4672

7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	ほっと広場＊南～母推（ばすい）さんの事業	10:00	宿毛市 総合社会福祉センター	健康推進課 ☎ 62-1235
5 土	♥子ども将棋教室	9:30	宿毛文教センター	中央公民館 ☎ 63-2618
	♥令和7年度 宿毛市市民講座 働き方と男女格差を考えよう	10:00	宿毛文教センター	中央公民館 ☎ 63-2618
	宿毛幼稚園夕涼み会 ※雨天の場合7月12日（土）	16:00	宿毛幼稚園	宿毛幼稚園 ☎ 63-2914
8 火	社会を明るくする運動	総決起集会	宿毛文教センター	市民課 ☎ 62-1233
		第46回 宿毛市中学生弁論大会		
10 木	ほっと広場＊西～母推（ばすい）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	市役所	市民課 ☎ 62-1233
12 土	♥部落差別をなくする 運動強調句間記念事業	講演会	宿毛文教センター	人権推進課 ☎ 62-1258
		子ども会アピール文発表	宿毛文教センター	人権推進課 ☎ 62-1258
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）
		13:00		
17 木	♥赤ちゃん広場	10:00	和田集会所	健康推進課 ☎ 62-1235
	♥ふれあい保育（年中組劇発表）	10:00	宿毛幼稚園	宿毛幼稚園 ☎ 63-2914
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～ やいとがわ納涼祭	10:00	正和隣保館	手代岡児童館 ☎ 66-0756
		18:30	ケアハウスすくも 駐車場	平田区長会 やいとがわ納涼祭実行委員会 藤田卓也 ☎ 090-4330-1341
20 日	第27回 参議院議員通常選挙	7:00	各投票所	選挙管理委員会事務局 ☎ 62-1259
23 水	♥子ども陶芸教室（～24日）	13:30	宿毛文教センター	中央公民館 ☎ 63-2618
24 木	ほっと広場＊中央～母推（ばすい）さんの事業	10:00	宿毛まちのえき林邸	健康推進課 ☎ 62-1235
26 土	ゆめ・スマイル イベント「己書やってみましょin宿毛」 こども食堂 ゆめ	10:00	宿毛まちのえき林邸	ゆめ・スマイル ☎ 090-4780-5706
		11:30	宿毛まちのえき林邸	こども食堂 ゆめ ☎ 090-5146-7529
27 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 ♥子どもフェスティバルすくも	9:00	市役所	市民課 ☎ 62-1233
		10:00	宿毛文教センター	中央公民館 ☎ 63-2618
29 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
30 水	♥子ども陶芸教室（～31日）	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
7	1～6	(有)水道屋かきもと	☎ 65-5011
	7～13	(有)アクア・サワダ	☎ 63-2541
	14～20	(有)上岡水道工事	☎ 66-0643
	21～27	関西水道工事店	☎ 65-5840
	28～31	(有)宿毛水道工業	☎ 66-1930
8	1～3	(有)宿毛水道工業	☎ 66-1930
	4～10	高田水道工業	☎ 63-2425
	11～12	(有)伊与田設備	☎ 79-5500
	13	所谷建設(株)	☎ 63-1695
	14	幡西道路建設(株)	☎ 65-8681
	15	有田建設(株)	☎ 63-5226
	16	(有)水道屋かきもと	☎ 65-5011
	17	(有)アクア・サワダ	☎ 63-2541
	18～24	(有)上岡水道工事	☎ 66-0643
	25～31	関西水道工事店	☎ 65-5840

休日当番医（救急患者のみ）

月	日	医療機関	電話番号
7	6	大井田病院	☎ 63-2101
	13	聖ヶ丘病院	☎ 63-2146
	20	幡多けんみん病院	☎ 66-2222
	21	川村内科クリニック	☎ 66-2911
	27	国保大月病院	☎ 0880-73-1300
8	3	筒井病院	☎ 66-0013
	10	奥谷整形外科	☎ 63-1202
	11	大井田病院	☎ 63-2101
	17	幡多けんみん病院	☎ 66-2222
	24	聖ヶ丘病院	☎ 63-2146
	31	筒井病院	☎ 66-0013

※休日当番医（救急患者のみ）と指定水道業者当番店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。



休日当番医



指定水道
業者当番店

7月20日(日)

沖の島での釣り大会と、海遊びが楽しめる
日帰りのイベントです。

参加費 大人 9,000円
小・中学生 5,000円

※チャーター、釣具レンタル、昼食、賞品、保険料、税込み

定員 30名程度



宿毛市観光協会HP▶



主催 一般社団法人宿毛市観光協会

問 一般社団法人宿毛市観光協会

☎63-0801

参加費無料

夏休み子ども教室

問 中央公民館 ☎63-2618

子ども陶芸教室

日時 ①7月23日(水)～24日(木)
②7月30日(水)～31日(木)
各日13時30分～16時

※2日間連続での参加になります。
※①、②いずれかの参加になります。

場所 宿毛文教センター2階 創作室

講師 下元 かおる さん

対象 小学生

定員 各日程12名

※定員を超えた場合は抽選

申込期限

7月11日(金)17時

申し込み



◀子ども陶芸教室

子ども将棋教室▶



◀子ども絵手紙教室



金将 玉将

子ども将棋教室

日時 8月18日(月)～20日(水)
10時～12時

※3日間の参加となります。

場所 宿毛文教センター2階 会議室1

講師 角辻 公樹 さん

対象 小・中学生

定員 30名

※定員に達し次第、申し込みを締め切ります。

申込期限

8月14日(木)17時

子ども絵手紙教室

日時 8月20日(水)
①13時30分～14時30分 ②15時～16時

※①、②いずれかの参加になります。

場所 宿毛文教センター2階 創作室

講師 西尾 美早香 さん

対象 小学生

定員 各回12名 ※定員を超えた場合は抽選

持参物

●水入れ ●パレット
●ポケットティッシュ
●絵の具、筆 ※あれば

申込期限

8月8日(金)17時



8/2(土) 川辺であそぼう



ー川遊びの道具づくり&川の生き物観察ー

川で生き物をとるための道具を作り、実際に川に行って作った道具で生き物を捕まえてみよう！

たのしく川あそびをしながら学べます。(小筑紫周辺の川予定)

日 時 8月2日(土) 9時～15時

集合場所 宿毛まちのえき林邸

参加費 500円

持参物 ・水着 ・ゴーグル ・お弁当 など

8/30(土) 海辺であそぼう

ー海岸漂着物ひろい&標本箱づくりー

ビーチコーミング開催！幡多・南予の浜にはどんなものが流れ着いているかな？地域の浜辺にすむ生き物や、海岸漂着物のお話もあります。(脇本海岸予定)

日 時 8月30日(土) 9時～15時

集合場所 宿毛まちのえき林邸

参加費 500円

持参物 ・水着 ・ゴーグル ・お弁当 など



おきのしまたんけんフィールドツアー 8/18(月)

いのちあふれる沖の島の自然と生き物に逢いに行こう。
自然散策、魚釣り、浜あそび、お魚さばきと焚火ごはんなど

参加費 大人 3,500円 定員 3組12名程度
フェリー代込 子ども 2,500円

その他、きもだめしなども開催します！
お申し込みなど詳しくは
宿毛まちのえき林邸HPをご確認ください。



◀宿毛まちのえき林邸HP

問 宿毛まちのえき林邸 ☎79-0563

2025
7/20 (sun)
10:00
15:00

小雨決行
荒天:21日(mon)に変更

サニパで風鈴マルシェ

手作り風鈴と小さなお楽しみ市
Wind chime workshop

夏をつめこんだ、ちいさな風鈴づくり in サニーサイドパーク

【この夏だけの特別な体験を】

自分だけの風鈴を作れる「風鈴ワークショップ」と、のんびり楽しめる「ミニマルシェ」を開催！
ガラスやペットボトルにお絵描きして、世界にひとつだけの音色を持ち帰ろう。かわいい雑貨や
軽食も楽しめるから、親子のおでかけにもぴったり！夏の思い出に、チリンと優しい音を響かせてみませんか？

【参加無料！ 絵付け体験も 100 円！】

親子で、友達同士で、思い出に残る風鈴作り体験を！
作るのはとっても簡単！風鈴の器、ペットボトル、シールや、ペンなどをご用意しています！
家にあるお気に入りの写真や、シールを持ってきて貼るのも楽しいですね！
完成したら夏休み期間中（8/31迄）サニパで飾ることができます！

【フォトコンテスト📷します！参加方法】

1. 道の駅すくもで飾っている風鈴を撮影・風鈴×サニパを連想させる内容でも可能
2. Instagram「#サニパと風鈴」タグをつけて投稿（公開状態）
3. 管理棟で直接応募（写真持参も可能です）締切：8/31（日）まで
4. 入選者には豪華景品をプレゼント（後日 DM にてご連絡）



Hello Summer



開催：道の駅すくもサニーサイドパーク TEL:0880-79-3321
高知県宿毛市小筑紫町田ノ浦 1244-10（宿毛駅から車で5分）

