

広報すくも

2025.9月号

P3

高知県中学総合体育大会の結果

P5

男性育休推進事業



石川県小松市に市内小学生を派遣！【関連記事：2ページ】

宿毛市出身で株式会社小松製作所を設立した「竹内明太郎」の銅像の前で撮影された写真です。

漁港等の施設の災害復旧支援に関する協定締結

問 土木課
☎ 62-1250

7月3日(木)、一般社団法人水産土木建設技術センターと「漁港等の施設の災害復旧支援に関する協定」を締結しました。

この協定は高潮、波浪、地震、津波等の自然災害により、漁港等の施設が被災した場合に、現地調査業務等を支援して頂き、応急対策工事や災害復旧事業を迅速に実施するためのものです。

一般社団法人水産土木建設技術センターは、東日本大震災・能登半島地震にて発注者支援に多くの実績があり、協定を締結することにより、地域経済への影響を最小限に抑え、漁業活動の継続性を確保するものです。



小学生が全国大会で活躍

問 生涯学習課 ☎ 62-1245

7月25日(金)～27日(日)に、国立代々木第一体育館(東京都)で開催された第42回全国少年少女レスリング選手権大会において、すくもレスリングクラブ所属の濱田 虎太郎さん(咸陽小学校)と頼田 菜々子さん(宿毛小学校)が、それぞれ3位入賞されました。

今後の更なる活躍に期待しています。



氏名	階級	順位
濱田 虎太郎	小学6年生男子 50kg級	3位
頼田 菜々子	小学3年生女子 30kg級	

小学生県外交流派遣事業

問 学校教育課 ☎ 62-1246

令和6年11月27日に姉妹都市提携を行ったご縁により、8月5日(火)～8日(金)に市内の小学生8名が、石川県小松市を訪問しました。

小松市では、コマツ栗津工場を初めとしたコマツ関連施設の見学や市役所・科学館といった小松市施設の訪問、九谷焼伝統工芸体験に加え、地元の木場小学校5・6年生との交流も行いました。



小学生県外交流派遣事業とは、小学生を県外に派遣し、文化、風土の違う他県の人々との交流、体験活動を通じて広い視野と豊かな感性を育成するとともに、郷土の良さを再発見し、将来の宿毛市を担う人材の育成に寄与する目的で実施しています。



第79回 高知県中学校総合体育大会 結果報告 (ベスト8以上)

7月12日(土)～26日(土)に開催された県総体の結果をお知らせします。

(敬称省略)

部活動

陸上競技

男子2年1500m	7位	中面 輝 (小筑紫中)
男子四種競技	1位	上岡 桜士朗 (宿毛中)
男子四種競技	2位	増本 奏太 (沖の島中)
男子110mH	4位	堅田 一颯 (宿毛中)
女子1年1500m	2位	大畑 輝珂 (宿毛中)
女子2年1500m	6位	市原 桃花 (宿毛中)
女子3年1500m	7位	澤田 佳奈 (宿毛中)
女子100mH	8位	吉野 葵 (宿毛中)

水泳競技 (競泳)

男子 50m自由形	4位	小島 大空 (宿毛中)
男子 50m自由形	7位	秋月 颯太 (片島中)
男子100m自由形	2位	小島 大空 (宿毛中)
男子100m自由形	3位	秋月 颯太 (片島中)
女子 50m自由形	4位	重光 佐波 (宿毛中)
女子100m背泳ぎ	4位	重光 佐波 (宿毛中)



剣道

男子個人	6位	竹村 颯真 (宿毛中)
------	----	-------------

ソフトテニス

男子団体	3位	東中学校
女子団体	4位	東中学校

柔道

男子55Kg級	2位	犬束 新 (宿毛中)
男子55Kg級	3位	宮本 睦大 (宿毛中)
男子66Kg級	2位	島崎 望生 (宿毛中)

サッカー

ベスト8	宿毛中学校
------	-------



宿毛市が認定した地域クラブ

相撲

個人戦無差別級	8位	大野 真和 (宿毛相撲クラブ)
---------	----	-----------------



バドミントン

男子団体	ベスト8	宿毛ジュニアバドミントンクラブ
女子団体	3位	宿毛ジュニアバドミントンクラブ
男子シングルス	ベスト8	高見 昂汰

市内中学校の「部活動」と「宿毛市が認定した地域クラブ」の結果を掲載しています。

問 学校教育課 ☎62-1246
生涯学習課 ☎62-1245

新しい給食センターが完成

☎ 給食センター ☎ 63-1194

新しい学校給食センターが旧松田川小学校跡地に完成しました。

1階の調理場は徹底した衛生管理が可能となる完全ドライシステムを導入し、オール電化による最新の仕様となっています。また、2階には児童・生徒の見学通路と食育授業を行える会議室を設けており、清潔で安全な環境のもと給食が作られる様子を見学することで、食に関する理解を深めることができます。

2学期より市内の小学校6校および中学校4校に対して、一日当たり約1,500食の学校給食を提供し、食育の拠点施設として、宿毛の地で育つ子どもたちの未来と健やかな成長に貢献できるよう最大限に活用していきます。



宿毛マイナンバーカードサービス【宿毛ID】

☎ 企画課 ☎ 62-1255

●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

【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
9	2	火	乳児健康診査	宿毛文教センター	50
	4	木	献血	フジ宿毛店	100
	5	金	献血	宿毛商銀信用組合	100
				筒井病院	100
	6	土	子ども将棋教室	宿毛文教センター	10
	8	月	ふれあい保育	市内各保育園	10
ふれあい保育 (宿毛幼稚園)			宿毛幼稚園	10	

月	日	曜	イベント名	場所	ポイント
9	11	木	健康づくり講習会	宿毛文教センター	50
	18	木	赤ちゃん広場	和田集会所	10
			子育て講演会	和田集会所	20
	19	金	食育イベント	JA グリーンはた宿毛店 産直びかいち	30
	23	土	しげちゃんち	正和隣保館	10
	24	水	宿毛文教センター 愛館日	宿毛文教センター	100

※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。

男性育児休暇推進事業

問 企画課 ☎ 62-1255

男性の育児休業取得は、お子さんの健やかな成長に良い影響を与えるのはもちろん、夫婦の役割分担を促進し、女性の社会進出を後押しする効果も期待できます。また、企業にとっても、従業員の皆さんのモチベーション向上や人材育成、そして企業イメージの向上に繋がるなど、多くのメリットがあります。

宿毛市では、共働き世帯の増加や男性の育児参画促進を目的として、男性従業員の育児休業に伴い、次の事業を開始します。

男性育児休業取得促進事業費奨励金

男性の育休取得を支える同僚へ手当などを支給した企業に対し奨励金を交付します。

申請期間 9月1日(月)～

対象 宿毛市内で事業を営む20人以上の企業・団体等で、男性従業員が育児休業を取得し、その業務を代替した職員へ手当を支給した企業

奨励金額 職員への支給額

日額(最大8,000円)×日数(最大30日)

※1企業あたり500,000円を上限とする。

申請方法などの詳細はお問い合わせください。



育メン推進企業の承認

男性の育児休業取得を進める企業を「育メン推進企業」として認定し、取り組みを支援します。



令和8年成人式～二十歳の集い～

問 生涯学習課 ☎ 62-1245

日時 令和8年1月3日(土) 予定

対象者 ※宿毛市では対象年齢を20歳としています。

- 平成17年4月2日～平成18年4月1日生まれの方で次のいずれかに該当する方
- 宿毛市に住民登録のある方または保護者の住民登録が宿毛市にある方
- 宿毛市内の学校に在籍していた方

宿毛市に住民登録のある方には11月上旬に申込案内ハガキを郵送します。それ以外の方は宿毛市HPをご確認ください。

詳細は広報すくも11月号および宿毛市HPにてお知らせします。



2025 市民祭 宿毛まつり 協賛券販売中

抽選券付きの協賛券を販売しています。豪華景品がGETできるチャンスです！ぜひご購入ください。

価格 1,000円/枚

販売場所 ●商工観光課 ●宿毛商工会議所 ●一般社団法人宿毛市観光協会

問 商工観光課 ☎ 62-1242

一日行政相談所

9月～10月は行政相談月間です。

この月間に合わせて「一日行政相談所」を開設します。

国の仕事や手続き、サービスについて、困っていることがありましたら、総務省の行政相談をご利用ください。

一日行政相談所

日時 9月3日(水) 10時～14時

場所 沖の島支所

相談員 行政相談員

●三本義男 ●山岡まゆみ

一日合同行政相談所

日時 9月25日(木) 10時～15時

場所 アピアさつき1階 フロア

(四万十市右山五月町8-13)

参加機関 【10時～11時30分まで受付】

- 高知地方務局
- 中村河川国道事務所
- 社会保険労務士
- 高知県外国人生活相談センター
- 弁護士 ●司法書士

【13時～14時30分まで受付】

- 幡多年金事務所
- 中村警察署
- 四万十市
- 四万十市社会福祉協議会

相談時間 1機関につき20分以内

予約 弁護士、司法書士、税理士および高知県外国人生活相談センターの場合は必須

予約期間 9月8日(月)～10日(水)
9時～17時

※秘密厳守 ※参加費無料

問 高知行政監視行政相談センター
☎088-824-4100

宿毛市

危険老朽空き家除却事業補助金

市内で増加する空き家の対策として、地域の活性化と市民の安全・安心の向上を図るため、危険老朽空き家を解体する場合、費用の一部を補助します。

対象 長期間使用されていない個人の居住用住宅または、空き建築物で老朽化で著しく危険性がある建築物
※宿毛市内にあるものに限りです。

補助金額 解体に要する費用または延べ床面積に15,000円/㎡を乗じた額のいずれか少ない金額の5分の4以内(上限額160万円)

募集件数 1件程度

申請書 都市建設課で配布

受付期間 9月1日(月)～30日(火)
(土・日・祝日を除く)

詳しくはお問い合わせください。

問 都市建設課 ☎62-1251

相続登記の申請が義務化

令和6年4月1日(月)から相続(遺言も含む)により不動産を取得した相続人は、不動産の所有権を取得したことを知った日から3年以内に相続登記の申請をしなければならぬこととされました。

相続登記の手続きを専門家に依頼することをご希望の際は、司法書士にお問い合わせください。ご自身での手続きをご希望の際は、高知地方務局にお問い合わせください。登記手続案内を予約制で実施しています。



法務省 HP

詳しくは法務省 HP をご確認ください。

問 高知県司法書士会総合相談センター
☎088-825-3143
高知地方務局 ☎088-822-3331
高知地方務局 四万十支局
☎0880-34-1600

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

高知家手帳の予約受付中

2026年版「高知家手帳」の購入予約を受け付けています。

価格 ポケット版(9×14.5cm) 870円
デスク版(13×21cm) 1,090円

申込方法 各地区長または企画課へ申し込み

申込期限 9月12日(金)

支払方法 高知家手帳と引き換えに代金をお支払いください。地区で取りまとめる場合は地区長を通じてお支払いください。企画課へ申し込みされた方は個別にご連絡します。

問 企画課 ☎62-1255

有料広告

供養はきちんとしたいけど、昔ながらのお墓の管理に負担を感じている...

ひかりの樹木葬 SAKURA なら
どんな宗教でも、後継者がいなくても
安心してお墓をもてます。

管理も手軽で、お盆・お彼岸の
墓掃除の手間も格段に減ります

まずはお電話でご相談ください

いけ葬儀社 BEST供養サービス TEL 0120-65-5871

宿毛市高砂30-2 本社 アイホール いけ ※いけ葬儀社は、ひかりの樹木葬 SAKURA の販売代理店です。

なんでも無料相談会

農地・建設業等各種行政手続き・成年後見や相続・遺言等日常生活に係る相談に、高知県行政書士会と、行政書士で構成する公益社団法人コスモス成年後見サポートセンター高知県支部会員がお応えします。

日時 10月4日(土)
14時～16時30分

場所 四万十市総合文化センター
しまんとぴあ2階
ROOM4、ROOM5
(四万十市右山五月町7番7号)

予約 不要

主催 高知県行政書士会
公益社団法人
コスモス成年後見サポート
センター高知県支部

問 高知県行政書士会員
コスモス高知会員 川田 紀生
☎ 090-7754-8682

農林漁で働くフェア in 高知

高知県内における農・林・漁業の就業相談会を開催します。

農業分野では、新規就農相談センターや担い手育成センター、農業法人が参加します。また、林業分野では、森林組合や林業会社、県立林業大学校、漁業分野では定置網漁業をはじめ、近海まぐろ漁業、かつお一本釣り漁業などの経営体が参加します。

仕事内容や待遇面等を直接相談できるほか、VR体験やお魚クイズ等のイベントもあります。

日時 10月5日(日) 10時～15時

時間 イオンモール高知
1階セントラルコート
2階イオンホール

問【農業】高知県新規就農相談センター
☎ 088-824-8555

【林業】高知県林業労働力確保支援センター ☎ 0887-57-0366

【漁業】一般社団法人
高知県漁業就業支援センター
☎ 088-824-0379



高知県新規就農
相談センター



高知県林業労働力
確保支援センター



高知県漁業
就業支援センター

フレイルチェック測定会

フレイルとは、健康な状態から要介護状態になるまでの間の虚弱状態のことをいいます。フレイルの兆候に早く気づき、適切な予防や治療をすることで、元の健康な状態に戻すことができます。

日時 9月28日(日) 13時～16時

時間 宿毛市総合社会福祉センター

参加料 100円

内容

- 簡易チェック
- 指輪っかテスト ●イレブンチェック
- お口
- 噛む力(咬筋触診) ●滑舌テストなど
- 運動
- 片足立ち上がり・10m歩行テストなど
- 社会性
- 人とのつながり・社会参加・こころの3つの面から調べます。

これからどんな事に気をつけて改善したらいいか総合評価します。

主催 高知医療生活協同組合宿毛支部
後援 宿毛市

問 高知医療生活協同組合宿毛支部
浅木 富子 ☎ 090-4334-4903

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 10月1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

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



高知県の情報
ポータルサイト

健康フェスタ in フジグラン四万十

生活習慣病の主な原因は、塩分の取り過ぎ、野菜不足、運動不足、過度な飲酒、そして喫煙の5つです。

「生活習慣を大きく変えるのは大変そう…」と思う方でも、いつもの暮らしに無理なく取り入れられる「小さな健康チャレンジ」を始めてみませんか？

健康チャレンジをサポートする楽しいイベントを開催し、皆さんの健康づくりを応援します。

日時 9月7日(日) 10時～16時

場所 フジグラン四万十1階
グランモール

参加費 無料

- 内容**
- 骨密度 ●インボディ測定
 - 血圧・肌年齢計測
 - 咀嚼力チェック
 - アルコールパッチテスト
 - 禁煙・栄養相談、治療と仕事の両立支援相談など

※高知家健康パスポート事業対象のイベントです。

共催 幡多地域健康づくり推進検討会・
フジグラン四万十

問 幡多福祉保健所 ☎ 0880-34-5120

令和7年度ジギョケイ (簡易版BCP)策定講座

簡易版BCPである事業継続力強化計画(ジギョケイ)を短時間で作成しませんか?認定されると税制優遇や補助金の加算措置がされます。

専門家が作成から認定取得、その後の相談までしっかりサポートします。

- 日程**
- 総合あんしんセンター3階 中会議室
(高知市丸ノ内1-7-45)
 - 9月9日(火) ●11月11日(火)
 - オーテピア4階
(高知市追手筋2-1-1)
 - 10月9日(木)

※オンライン参加可能

時間 13時30分
～15時30分

定員 30社

申込方法 二次元コード

詳しくは高知商工会議所HP
をご確認ください。

問 高知商工会議所 ☎ 088-875-1170



申込フォーム



高知商工会
議所 HP

すくも マルシェ

9

20^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 9月20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 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。



9

20^土

こども食堂 ゆめ

ゆめ・スマイルイベントの後、バイキング形式でこども食堂を開催します。

日時 9月20日(土) 11時30分～

場所 宿毛市交流複合センターさくら

【9月のメニュー】

- 3色どんぶり ● 野菜の揚げびたし
- 彩サラダ ● かぼちゃケーキ ● フルーツ

料金 ● バイキング

● 未就学児 無料

● 高校生以下 100円

● 大人 300円

● お弁当

● 大 300円

● 小 200円

予約 お弁当のみ要予約

主催 NPO 法人ゆめ・スマイル

後援 宿毛市

問 こども食堂ゆめ ☎ 090-5146-7529

9

20^土

ゆめ・スマイルイベント

「月見団子を作ろう」

十五夜には月見団子やすすきを飾り、秋の収穫物をお祈りしてのお供え物にしていたそうです。一緒にお団子を作って、秋の風情を楽しみませんか？

日時 9月20日(土) 10時～12時

場所 宿毛市交流複合施設さくら1階 会議室

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。



9 25(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 9月25日(木) 11時～

場所 みんなの ☪ おうち

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

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

参加費 無料 **申込** 不要

内容 【子どもから大人までの居場所】
スタッフと一緒に物づくりを楽しんだり、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

10 4(土) ピアふれあい21 障害者とのふれあい交流

幡多・高幡地域にある知的障害児者施設の仲間たちみんなで楽しめるイベントを開催します！
市民の皆さんに施設や利用者への理解を深めていただくため、施設紹介やパネル展示を行います。

日時 10月4日(土) 10時～14時30分

場所 宿毛市総合運動公園

内容 ●模擬店(焼きそば・たこ焼き・豚ハラミ串・たい焼・フランクフルト・ベビーカステラ・クレープ・ジュース・お菓子詰め合わせ等)
●物品販売(木工品・手芸品・アクセサリー等)
●宿毛中学校吹奏楽部による演奏
●中村特別支援学校演劇部によるダンス
●みんなで楽しめるカラオケ大会

主催 高知県知的障害者福祉協会

後援 宿毛市・宿毛市社会福祉協議会

問 宿毛授産園 ☎ 63-5651

11 29(土) 第7回 さくらの里すくも音楽祭 ～マリンバとフラメンコの饗演～

日時 11月29日(土) 13時30分～(開場13時)

場所 宿毛文教センター

入場料 ●19歳以上 1,500円
●18歳以下 500円

演者 ●マリンバ 市川みどりさん
●ピアノ 相澤さな美さん
●ダンサー 入交恒子さん
●ヴォーカル 松橋早苗さん
●ギター 高橋紀博さん

演目 ●チャールダーシュ ●ハンガリー舞曲5番
●シギリージャ ●カルメン抜萃曲 他

※変更となる場合があります。

【チケット販売】 ●さくらの里すくも音楽祭実行委員会
●南海楽器 ●ハマダ楽器

【チケット販売開始】 9月15日(月・祝)～

主催 さくらの里すくも音楽祭実行委員会

後援 宿毛市教育委員会

問 さくらの里すくも音楽祭実行委員会
代表 石崎友隆 ☎ 080-5453-0279

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)

●ペーロと仲間と水車小屋



マト・ロヴラック 作
山本 郁子 訳
富山房インターナショナル
放置された、村に唯一の水車小屋を再び動かすため、少年ペーロたちは奮闘し…。少年たちが様々な困難に遭いつつも、「賄賂」「分断と対立」といった大人の問題を、子どもながらに解決しようとする様子を生き生きと描く。

●すごすぎる数の図鑑

数字がわかれば世界がわかる!

渡邊 究 著 / KADOKAWA

●たべてうんこしてねる

はらぺこめがね 作・絵 / 岩崎書店

●ひとりじゃないき

認知症と診断された私がデイサービスをつくる理由



山中しのぶ 著
中央法規出版
3人の子育て中、41歳のときにアルツハイマー型認知症の診断を受けたが、デイサービスを立ち上げた著者。絶望の淵から立ち上がる原動力となったものは？ 家族や仲間と歩んできた、その半生を綴る。

●防災リュックはじめてBOOK

最適化アレンジで命を守る イザというとき中身は大丈夫?

高荷 智也 著 / 徳間書店

●ヨルダンの本屋に住んでみた

フウ 著 / 産業編集センター

ライブラリーコンサート

問 坂本図書館 ☎ 63-2654

今年はマリンバとピアノ演奏です。マリンバの優しい音を聴きながら、本を読んでみませんか。

日時 10月5日 (日) 14時～15時

場所 坂本図書館 入場料 無料

出演者 ●マリンバ 濱口 花音 さん

武蔵野音楽大学演奏学科器楽コースマリンバ専攻卒業後、陸上自衛隊音楽隊に入隊。これまでに数々のコンクール入賞し、現在は中学校講師をしている。

●ピアノ 濱口 亜希 さん

市内で「あきピアノ教室」を主宰し、宿毛市民合唱団のピアニスト。ピアノソロ、声楽や器楽伴奏者としても幅広く活躍し、数々のコンクール入賞している。



ひとり芝居と宿毛の民話朗読

問 川島企画 ☎ 090-1120-2601

ひとり芝居などで活躍されている、宿毛市出身の俳優、川島 宏知 さんによるひとり芝居と朗読会を開催します。

日程 10月19日 (日)

演者 川島 宏知 さん

場所 宿毛まちのえき林邸

入場料 ●大人 500円

●高校生以下 無料

内容 ●ひとり芝居 「天の魚」

●朗読 宿毛の民話

劇団三十人会を経て、俳優、ナレーター、MCとして活動。『ガラスの地球』にて、禾山庵文芸サロン賞(一般鑑賞団体による)受賞。

主な出演作品は映画「幸福の鐘」「ヴィタール」「ゆれる」、NHK大河ドラマ「炎立つ」(橋田実胤役)、「吉宗」(山村長太夫役)など出演作多数あり

主催 川島企画

後援 宿毛市教育委員会



特別展「竹内明太郎～日記を読み解く～」

問 宿毛歴史館 ☎ 63-5496

小松製作所の創業者 竹内 明太郎。その日記に書かれた日常や業務、理念から、明太郎の実績や人物像に迫ります。



特別展

開催日程 9月26日(金)～12月21日(日)

8時30分～17時

場所 宿毛歴史館 特別展示室

入館料 ●15才以上 200円

●小・中学生 100円

※常設展と特別展示、両方ご覧いただけます。

休館日 毎週月曜日(祝日の場合はその翌日)

関連事業(講座)

特別展と同じ題名で、歴史講座を開催します。

開催日時 9月27日(土) 13時30分～15時

場所 宿毛文教センター2階 会議室1

参加費 無料

担当講師 宿毛歴史館職員

申込 不要

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。

9月 夜間窓口

開設日 11日(木)

時間 17時15分～19時

9月 休日窓口

開設日 28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

●電子証明書の暗証番号不明時：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

ぜひお近くの支所をご利用ください!



地域防災研修会

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

南海トラフ地震等の大規模災害の時に慌てないために、そして、あなたとあなたの大切な人を守るために、防災について一緒に学びませんか？

講義や実技を通して防災に関する知識・技術を学ぶことができます。ぜひ「地域防災研修会」に参加してください。

日時 11月16日(日)
13時～17時30分
(受付：12時30分～)

定員 60名
申込期限 10月30日(木)
申込先 宿毛消防署 (☎ 63-3111)

場所 宿毛市総合運動公園

服装 動きやすく汚れてもいいもの

※受付は武道場内で行います。

※ヘルメット・ゴーグル・軍手は貸し出しします。

参加費 無料 **対象者** 高校生以上

※天候によっては低温になる場合がありますので、防寒対策をお願いします。

【研修内容】



重量物撤去方法



初期消火



搜索・救助活動



市税等の口座振替手続きの Web 受付開始

問 税務課 ☎ 62-1239

スマートフォンやパソコン等でインターネットを利用した、市税などの公金の口座振替受付サービスを開始します。金融機関等の窓口に出向く必要がなく、口座振替依頼書の記載や届出印の押印も不要です。

開始日時 9月16日(火) 8時30分～

対象手続 ●新規の申し込み ●振替口座の変更

※登録口座の解約は、口座振替依頼書で各金融機関にてお申し込みが必要です。

対象公金 ※宿毛市に納付するものに限りです。

- 市県民税 ●固定資産税
- 軽自動車税 ●国民健康保険税
- 後期高齢者医療保険料 ●介護保険料
- 水道使用料(下水道使用料含む) ●市営住宅使用料

【対象金融機関】 ●四国銀行 ●愛媛銀行
●高知銀行 ●宿毛商銀信用組合

詳細はサービス開始後に宿毛市 HP に掲載します。



宿毛市 HP

納
期
限

固定資産税 3期
国民健康保険税 3期
介護保険料 3期
後期高齢者医療保険料 3期

9 / 30 (火)

納付は **口座振替・コンビニ納付** が便利

高知けいば

パルス宿毛

9月 6・7・13・14・21・27・28

10月 4・5・11・12・18・19・25・26



年金生活者支援給付金請求書の提出

問 幡多年金事務所
☎ 0880-34-1616 (自動音声案内)

基礎年金を受給されている方で、令和6年中の所得額が低下したこと等により新たに年金生活者支援給付金を受け取ることができる方へ、請求書(はがき型)を順次お送りしています。

手続方法 日本年金機構から届く封筒の中に入っている請求書(はがき型)に、お名前などを記入して切手を貼って返送してください。

送付物

年金生活者支援給付金請求書			
年金生活者支援給付金を請求します。		提出日	令和 年 月 日
氏名 <small>(フリガナ)</small>	電話番号		
基礎年金番号	生年月日	種別	コード

※上記の太枠内を必ずご記入ください。

◎日本年金機構では、市町村から請求者ご本人やご家族(世帯員)の所得情報の提供を受けて、年金生活者支援給付金の要件を判定しています。(所得に関する情報について、関係法令に基づき、申告義務がある場合には、正しく申告する必要があります。)

支給金額 届いた請求書(はがき型)の裏面に、請求した場合に支給される見込額(月額)を記載していますので、ご確認ください。

【紛失してしまったら!】

請求書(はがき型)を紛失してしまったら、日本年金機構HPからダウンロードができます。

ダウンロードが困難な場合は、市民課年金係または幡多年金事務所にお問い合わせください。

支給要件に該当するか確認できない方には、年金生活者支援給付金請求書(A4型)および所得情報等を確認するための所得状況届を9月中旬頃から送付します。

詳しくは、日本年金機構HPをご覧くださいか「年金給付金専用ダイヤル」にお電話ください。
「年金給付金専用ダイヤル」☎ 0570-05-4092 (ナビダイヤル)



幡多年金事務所による 年金相談 (予約制)

問 幡多年金事務所
☎ 0880-34-1616 (自動音声案内)

- 日程**
- 9月16日(火)
 - 10月21日(火)
 - 11月18日(火) ※毎月第3火曜日に開催

時間 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、年金手帳など)をご用意ください。

予約方法 幡多年金事務所へ電話

9月10日～16日は自殺予防週間

問 健康推進課 ☎ 62-1235

あなたが悩みや不安を抱えて困っているときには、気軽に相談できる場所があります。いろいろな相談方法で、あなたをサポートするためのさまざまな取り組みがあります。

まずは誰かに相談してみませんか？

●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
子どもの人権110番	0120-007-110	月～金曜日 8時30分～17時15分



●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 
		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
宿毛市健康推進課	62-1235	8時30分～17時15分 月～金曜日 (祝日・12月29日～1月3日を除く)
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。



厚生労働省 HP

令和7年度宿毛市介護職員初任者研修

問 長寿政策課 ☎ 62-1234



宿毛市では、介護人材不足の解消と、介護サービスの充実・質の向上を図ることを目的として、介護職員初任者研修を実施します。

内容の詳細や申込等は宿毛市 HP をご覧ください。

研修期間 11月1日(土)～令和8年2月28日(土)の土曜日

※令和8年1月3日(土)は休校です。

研修時間 9時30分～16時30分 ※初日のみ17時まで

研修期間 宿毛市社会福祉センター2階 視聴覚室

負担額 ※受講料と教材費の合計

●市内在住者 20,000円 ●市外在住者 30,000円 ●高校生 10,000円



宿毛市 HP

「いきいき百歳体操」を始めませんか

問 長寿政策課 ☎ 62-1234

「いきいき百歳体操」とは、高知市発祥の手首や足首におもりを付けゆっくり手足を動かす30分間程度の運動です。自分の身体の状態に合わせておもりを増やすなど、適切な方法で週1～2回続けて実施することで、筋力が向上しバランス能力を高め、柔軟性を保つ等介護予防に効果的だと言われています。

宿毛市では、現在50グループの「いきいき百歳体操」を実施している宿毛市介護予防自主グループが活動しています。

開設条件 ●週1～2回実施ができる。 ●体操を3カ月以上続けることができる。
●近所の集会所等で5名以上が参加して、地区の誰でも参加ができる。

支援内容 ●最初の1カ月：週1回で理学療法士または保健師等からの実技指導で効果的な体操を知る
●3カ月、6カ月後：体操の実技指導と体力測定を行い、自分自身の変化を理解
※1年後からは年1回

【参加者からの声】

全身の筋肉を使うので姿勢が良くなった。
(80代女性)

1人では続かないけれど、みんなでするとやる気が出る。
(70代女性)

介護予防自主グループの実施場所など、詳細はお気軽にお問い合わせください。



お誕生おめでとう (令和7年7月受付分)

住所	赤ちゃん	保護者
宿毛	ひらた いつき 平田 樹	秀一
平田町戸内	やのがわ ふうと 矢野川 楓叶	航典

ご冥福をお祈りします (令和7年7月受付分)

住所	氏名	享年
小筑紫町田ノ浦	濱田 サチコ	94
貝塚	野口 務	87
藻津	千崎 周子	79
平田町戸内	小島 征	88
小筑紫町小筑紫	川田 吉治	77

※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

母子保健

乳児健康診査 対象児に個人通知します。

日	場所	受付時間
7 火	宿毛文教センター	9:00 ~ 10:00

赤ちゃん広場

日	場所	受付時間
16 木	和田集会所	9:30 ~ 11:30

1歳6か月児健康診査 対象児に個人通知します。

日	場所	受付時間
29 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
29 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検診
9 木	千寿園	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
31 金	宿毛文教センター	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	6月21日(土)
肺がん検診および結核検診	6月21日(土)
胃がん検診	6月21日(土)
大腸がん検診	6月21日(土) 回収分

食育イベント

問 健康推進課 ☎ 62-1235

宿毛市食生活改善推進協議会では、「JA グリーンはた宿毛店 産直ぴかいち」様にご協力いただき、野菜摂取の増加による生活習慣病対策と野菜の消費拡大を目的に、食育イベントを開催します。

日時 9月19日(金) 10時~12時

場所 JA グリーンはた宿毛店 産直ぴかいち

内容 アンケートに回答した方に先着順でプレゼントを用意しています。

※無くなり次第終了

【宿毛ID】ポイント対象事業です。マイナンバーカードを持ってご来場ください。



9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 水	一日行政相談所	10:00	沖の島支所	高知行政監視行政相談センター ☎ 088-824-4100
4 木	♥献血	12:00	フジ宿毛店	健康推進課 ☎ 62-1235
5 金	♥献血	9:00	宿毛商銀信用組合	健康推進課 ☎ 62-1235
		13:00	筒井病院	健康推進課 ☎ 62-1235
6 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
	第四回骨粗鬆症・二次骨折予防教室	14:00	宿毛文教センター	吉井クリニック ☎ 0880-34-5005
8 月	♥ふれあい保育	9:30	市内各保育園	市内各保育園
	♥ふれあい保育（ほっとタイム）	10:00	宿毛幼稚園	宿毛幼稚園 ☎ 63-2914
11 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
	♥健康づくり講習会	10:00	宿毛文教センター	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
16 火	出張年金相談（予約制） ※予約は幡多年金事務所へ	9:30 13:00	市役所	幡多年金事務所 ☎ 0880-34-1616
18 木	♥赤ちゃん広場	9:30	和田集会所	健康推進課 ☎ 62-1235
	♥子育て講演会	10:00	和田集会所	健康推進課 ☎ 62-1235
19 金	♥食育イベント	10:00	JA グリーンはた宿毛店 産直ぴかいち	健康推進課 ☎ 62-1235
20 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～	10:00	正和隣保館	手代岡児童館 ☎ 66-0756
	ゆめ・スマイルイベント 「月見団子を作ろう」	10:00	宿毛市 交流複合施設さくら	ゆめ・スマイル ☎ 090-4780-5706
	こども食堂ゆめ	11:30	宿毛市 交流複合施設さくら	こども食堂ゆめ ☎ 090-5146-7529
21 日	歌って聴いて♪サニー！BAN!!BAN!!BAN!!	15:00	道の駅すくも サニーサイドパーク	道の駅すくもサニーサイドパーク ☎ 79-3321
24 水	♥宿毛文教センター愛館日（清掃活動）	8:30	宿毛文教センター	中央公民館 ☎ 63-2618
25 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
28 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	9:00	市民課	市民課 ☎ 62-1233
	フレイルチェック測定会	13:00	宿毛市 総合社会福祉センター	高知医療生活協同組合宿毛支部 浅木 富子 ☎ 090-4334-4903
30 火	一日行政相談所	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
9	1～7	(有)宿毛水道工業	☎ 66-1930
	8～14	高田水道工業	☎ 63-2425
	15～21	(有)伊与田設備	☎ 79-5500
	22～28	所谷建設(株)	☎ 63-1695
	29～30	幡西道路建設(株)	☎ 65-8681
10	1～5	幡西道路建設(株)	☎ 65-8681
	6～12	有田建設(株)	☎ 63-5226
	13～19	(有)水道屋かきもと	☎ 65-5011
	20～26	(有)アクア・サワダ	☎ 63-2541
	27～31	(有)上岡水道工事	☎ 66-0643

休日当番医（救急患者のみ）

月	日	医療機関	電話番号
9	7	いなげ胃腸科内科	☎ 62-1113
	14	大井田病院	☎ 63-2101
	15	川村内科クリニック	☎ 66-2911
	21	幡多けんみん病院	☎ 66-2222
	23	聖ヶ丘病院	☎ 63-2146
	28	国保大月病院	☎ 0880-73-1300
	10	5	筒井病院
12		奥谷整形外科	☎ 63-1202
13		大井田病院	☎ 63-2101
19		幡多けんみん病院	☎ 66-2222
26		聖ヶ丘病院	☎ 63-2146



指定水道
業者当番店



休日当番医

歌って 聴いて♪ サニー!

BAN!! BAN!! BAN!!

日時 9月21日(日) 15時~17時

場所 道の駅すくもサニーサイドパーク

申込 道の駅すくもサニーサイドパークへ電話

期限 8月5日(金) 17時

**参加費
無料!**

問 道の駅すくもサニーサイドパーク
☎ 79-3321



詳細は2次元コードで!



問い合わせ
宿毛まちのえき林邸 月曜日定休日(祝日の場合は火曜)
TEL: 79-0563 MAIL: cafe@hayashitei.com

夜の
ライトアップイベント

9月21日(日)
16時~20時

生バンドによる BGM が流れる中、
あかりを見て、食べて、遊べるイベントを
開催します。

あかり展

9月13日(土)



10月5日(日)

9時~17時

9月16日(火)・22日(月)は休館日です。
工芸・美術品を制作されている作家
5組の作品を展示・ライトアップします。
出展者によるワークショップも開催!

すくもでスロ～スロ～を体験してみるプログラム。

SLOW～SLOW～ SUKUMO

自然となかよくなって、自然のなかで遊んで、ものをつくって、おいしいものをたべて、
すてきな音楽に身をあずけて、あたらしい出会い、ゆったり心ほどけるひとときを、
宿毛でスロ～スロ～に楽しむイベントプログラムです。



Event.1 10/25 sat. 音楽で楽しむ SLOW SLOW MUSIC FEST.

Artist



さかいゆう

高知県土佐清水市出身。唯一無二の歌声と、多彩な音楽背景を昇華させる、オリジナリティ溢れるサウンドが魅力のシンガーソングライター。



Michael Kaneko

湘南生まれ、南カリフォルニア育ち。デビュー前からTOYOTA等のCMやフェスで注目を浴び、3rd アルバム『daydreams』で世界中にファンが急増中。



YonYon

音楽レーベルPeace Tree主宰。ジャンルや言語を越えたリリックと多彩なDJプレイで幅広い世代を虜にする、作家活動も精力的なマルチアーティスト。

場所 > きぼうが丘保育園(丘の上にある芝生とかわいい建築の保育園) 時間 > 13:00 ~ 19:00 参加費 > ¥1,500 定員 > 100名

Keyword >>> #音楽フェス #参加者同士の交流も #モノづくりワークショップ #野外 #芝生でドリンクやフード #物販 #歌おう踊ろう #のんびり #参加型 #体験型



Event.2 11/8 sat.

山と川の恵みであそぶ・燻す・食べる
slowな大人の林間学校

場所 > 旧 橋上中学校
時間 > 13:00 ~ 19:00 参加費 > ¥1,500 定員 > 30名

Keyword ∨

#山と川 #釣り #川あそび #燻製づくり
#道具や燻製チップもDIY #バーベキュー
#地域の木ワークショップ #キャンプファイヤー
#星空観測 #いなかの日常

Event.3 12/6 sat.

文化にふれる・かざる・乾杯する
slowなおきやく

※高知では宴会のことをおきやくといいます。

場所 > 宿毛まちのえき林邸
時間 > 13:00 ~ 19:00 参加費 > ¥3,000 定員 > 30名

Keyword ∨

#おきやく文化 #旬の味 #料理人 #ブリ料理 #皿鉢
#地元食材カクテル #ノンアルコール #宴会 #酒蔵
#築130年 #地元ぶらぶら体験

Event.4 1/31 sat.

実りを探す・つくる・食べる
slowな収穫&料理教室

場所 > 宿毛まちのえき林邸
時間 > 13:00 ~ 19:00 参加費 > ¥3,000 定員 > 30名

Keyword ∨

#収穫 #農園 #地元食材 #いちご #文旦 #魚 #肉
#料理教室 #料理人 #みんなで作る #畑
#創作料理 #盛り付け #野菜 #どたて



各イベントへのご参加は
抽選となります。

右の二次元バーコードからお申し込みください。抽選の結果は、●参加対象:18才以上
お申し込み締め切り後、1週間をめぐりにメールでお知らせいたします。●その他詳しくは、slow slow SUKUMO ホームページで。

！お申し込み期限:各イベント開催日の約1ヶ月前 ※定員に達し次第締め切りとなります。

>>>
お申し込み



スロ～スロ～すくも プログラム 2025

<お問い合わせ>宿毛まちのえき林邸 高知県宿毛市中央3-1-3 〒788-0001 ☎ 0880-79-0563

✉ welcome@slowslowsukumo.com

運営:宿毛まちのえき林邸(まちづくり会社ドラマチック) 主催:宿毛市



ホームページ



HAYASHITEI



SUKUMO CITY

There's enough life here to go around.



