

P3

金婚夫婦のご祝福

P4

スポットワーク補助金

10月はコスモスが見頃です♪

【撮影場所】山奈町コスモス畑

第 63 回四国中学校総合体育大会 結果報告（ベスト 8 以上）

8 月 1 日（金）から 7 日（木）まで開催された四国中学校総合体育大会の結果を報告します。

（敬称省略）

競技種目	順位	氏名	学校
水泳男子 100 m自由形	7 位	小島 大空	宿毛中学校
柔道男子 55kg 級	ベスト 8	犬束 新	
陸上男子 四種競技	5 位	上岡 桜士朗	

※「市内中学校の部活動」と「宿毛市が認定した地域クラブ」から出場した生徒の上位結果を記載しています。



問 学校教育課 ☎ 62-1246

高知県吹奏楽コンクール 結果報告

問 学校教育課 ☎ 62-1246

8 月 2 日（土）～ 4 日（月）に開催された 2025 年度高知県吹奏楽コンクールに市内中学校から 3 校の吹奏楽部が出場し、宿毛中学校吹奏楽部・片島中学校吹奏楽部が代表金賞に選ばれ、8 月 22 日（金）の全日本吹奏楽コンクール四国支部大会へ高知県代表として出場しました。



宝くじの助成金で防災資機材を整備

問 危機管理課 ☎ 62-1254



（一財）自治総合センターのコミュニティ助成事業を活用して平田中町地区自主防災会が防災資機材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、さらなる地域の防災活動の推進が期待されます。



金婚夫婦のご祝福

問 企画課 ☎ 62-1255

金婚式を迎えられたご夫妻の皆さまへ、心からお祝い申し上げます。これまでおふたりで支え合い、歩んでこられた 50 年を称えとともに、今後も健康と幸せがますます続きますよう、心よりお祈り申し上げます。

表彰を受けられたご夫婦（順不同・敬称略）		
荒木 健吉・壽代	加藤 健吉・葉子	長尾 文利・眞知子
佐田 正輝・美鈴	田村 定也・美保	森本 義明・あつ子
増本 伸・千明	森田 治・満壽美	所谷 英幸・恵子
岸本 良秋・光江	小松 一喜・八代美	



宿毛市育メン推進企業 第1号 認定

問 企画課 ☎ 62-1255



宿毛市では、市内企業における男性の育児休業取得を促進し、男性も女性も一緒に子育てを楽しむ「とも育て」、仕事と家庭の両立を支援するため、「宿毛市男性育児休業推進企業（育メン推進企業）認定制度」を制定しています。

このたび、9月16日（火）に宿毛商銀信用組合様を本制度の第1号認定企業として認定しました。

今後も、子育てしやすいまちを目指し、本制度の普及・拡大に取り組んでまいります。

宿毛マイナンバーカードサービス【宿毛ID】

問 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たサービスです。

詳細は宿毛市 HP をご覧ください。



宿毛市 HP

●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
10	4	土	子ども将棋教室	宿毛文教センター	10
	6	月	ふれあい保育 (宿毛幼稚園)	宿毛幼稚園	10
	7	火	乳児健康診査	宿毛文教センター	50
	10	金	宿毛市展（～14日）	宿毛文教センター	50
	14	火	ふれあい保育	市内各保育園	10
	16	木	赤ちゃん広場	和田集会所	10
	17	金	宿毛市オールドパワー 文化展（～19日） 女のまつり（19日）	宿毛文教センター	50

月	日	曜	イベント名	場所	ポイント
10	18	土	健康フェス 2025	宿毛市 総合社会福祉センター	50
	25	土	しげちゃんち	正和隣保館	10
	28	火	離乳食講習会	宿毛市 地域子育て支援センター	10
	29	水	宿毛文教センター 愛館日の清掃活動	宿毛文教センター	100
			1歳6カ月健康診査		50
			3歳児健康診査		50

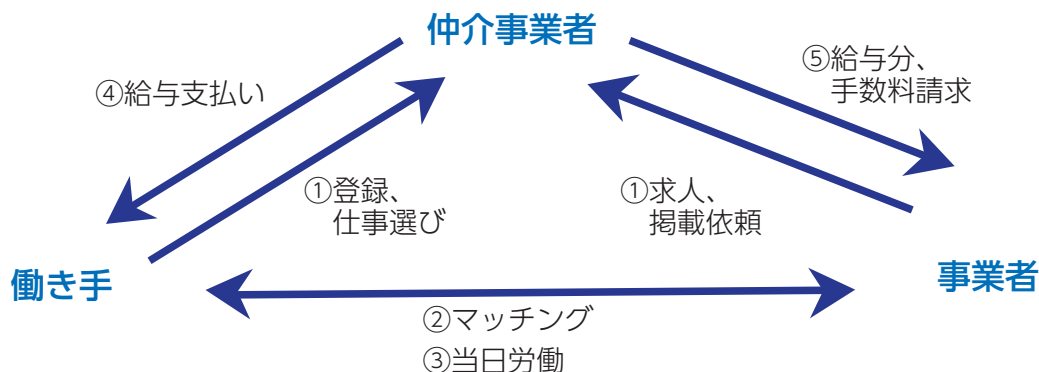
※ 5～12月に実施する各種けんしんを受けてもポイントが貯まります。

人手不足を解消！スポットワーク補助金

問 商工観光課 ☎ 62-1242

事業者の人手不足問題の解消を目的に、事業者がスポットワーク仲介サービスを利用する際の手数料を補助します。

スポットワークとは、通年雇用ではなく、「この日だけ」、「この時間だけ」働き手を募集する雇用形態です。給料は仲介事業者から働き手に支払われるため、事業者は給料分+手数料を仲介事業者を支払います。



内容 スポットワーク仲介サービスを利用して雇用が成立した場合に支払う手数料の補助

補助率 10分の10

限度額 5万円

事業開始 11月～

※予算上限に達し次第、受付終了

事業者説明会

補助事業の内容について事業者説明会を行います。参加を希望される場合は、宿毛市HPをご確認いただくか、お問い合わせください。

日時 10月21日(火) 14時30分・18時

場所 宿毛市役所3階 会議室301・302

対象者 市内中小企業者

ふるさとワーキングホリデー受入事業者募集

問 合同会社ドラマチック ☎ 79-0563

ふるさとワーキングホリデーとは、都市部の若者などが一定期間地域に滞在し、働いて収入を得ながら、地域住民との交流や学びの場を通して地域での暮らしを体感するものです。

- 要件**
- 宿毛市内に事業所のある企業または団体、個人事業主
 - 概ね2週間から2カ月間程度の受け入れが可能であること
 - 参加者と雇用契約し、賃金の支払いをすること
 - 労災保険の加入など必要な手続きを行うこと
 - 地域の特性を生かした就労体験ができること
(例：観光関連、第1次産業、特産品の加工や提供など)



受入期間 令和8年2月中旬～3月初旬

募集件数 最大5者

募集期間 10月1日(水)～31日(金)

申込方法 二次元コードからお申し込みください。

【注意事項】 受入事業者の登録は参加者の確保を確約するものではありません。

詳しくは合同会社ドラマチックへお問い合わせください。



申込フォーム

読書講座

問 坂本図書館 ☎ 63-2654

元小学校長の門田雅人さんを講師に迎える読書講座です。読み聞かせで人気の絵本紹介や、子どもの想像力を育む読書の楽しみ方、思春期を見据えた本との関わり方など、子育てのヒントが満載です。

日時 11月1日(土) 10時～11時30分

(受付9時45分～)

場所 宿毛文教センター2階 会議室1

参加料 無料

定員 20名程度 ※定員に余裕のある場合は当日参加も可

申込方法 必須

申込 坂本図書館へ電話またはご来館ください。

講師 門田 雅人 さん

宮崎大学卒業後、長年にわたり小学校の教員・校長として高知県の子どもの教育に尽力し、退職後は高知大学で10年間、非常勤講師を務めました。現在は教育現場を離れ、集落活動センターで地域のために活動しながら、日本ミツバチの養蜂と美しい里山づくりをライフワークとして楽しんでいます。

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)

●ぎょうれつのできるサンドイッチやさん

ふくざわ ゆみこ さく
教育画劇



カピバラさんは、ぐうぐう山へ冒険に行く子猫のココに、冒険にぴったりな4つのサンドイッチを作りました。サンドイッチの中身は…? いろいろカラフルサンドイッチのレシピ付き。ぎょうれつのできるおいしいえほんシリーズ。

●歴史ごはん 第3巻

安土・桃山～江戸時代、現代の食事

永山 久夫・山本 博文 監修 / くもん出版

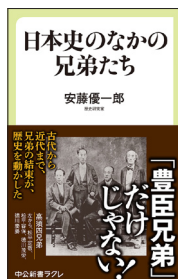
●石のひみつ図鑑

さがすしらべるつくる!

柴山 元彦 監修 / カンゼン

●日本史のなかの兄弟たち

安藤 優一郎 著
中央公論新社



ナンバー2として兄を支えた弟の視点から、兄弟の関係が日本史を動かした事例に注目。戦国時代を中心に、そんな兄弟の関係から浮かび上がる歴史の真実を解き明かし、現代にも参考になるような教訓を引きだす。

●ガッテン農法いい土を育てる

土の生命力を高める有機家庭菜園の基本

三浦 伸章 監修 / ブティック社

●ごっくん馬路村の男

高知県馬路村農協元組合長東谷望史

ないないづくしからの逆転劇

依光 隆明 著 / リーダーズノート出版

雑誌スポンサー募集

問 坂本図書館 ☎ 63-2654

雑誌コーナーの充実および市民サービス向上のため、「雑誌スポンサー制度」を実施しています。

「雑誌スポンサー制度」とは、寄贈(購入代金を負担)していただいた雑誌の最新号のカバーに広告を表示する制度です。

雑誌は図書館でも人気があるため宣伝効果が期待できます。

対象 企業、商店、団体等 ※個人は対象外

掲出期間 随時(原則1年間) ※更新可能

申込受付 随時

支払方法 書店や出版社等に直接、雑誌の年間購読料を一括前払いしてください。

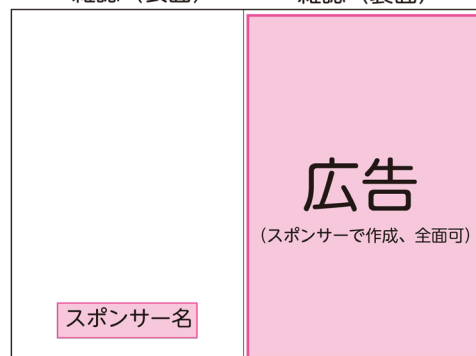
詳しい要件等はお問い合わせください。



宿毛市 HP

雑誌(表面)

雑誌(裏面)



貫堂存稿と短刀 銘 肥前国忠吉を展示

問 宿毛歴史館 ☎ 63-5496

佐川町立青山文庫の特別展「南海太郎朝尊」にあわせ、県内7施設が「連携展示 令和土佐藩」を開催します。
宿毛歴史館では、宿毛で南海太郎朝尊作の刀を購入した武市半平太や岡田以蔵が宿毛を訪れた様子などを記した「貫堂存稿」や竹内綱所用の短刀 銘 肥前国忠吉を展示します。



展示期間 10月11日(土)～12月7日(日)

※月曜日休館。月曜日が祝日または振替休日の場合は開館し、翌日休館。

開館時間 8時30分～17時

入館料 ●15才以上 200円 ●小・中学生 100円

「連携展示 令和土佐藩」詳細は高知県立高知城歴史博物館 HP よりご確認ください。



高知県立高知城
歴史博物館 HP

宿毛の歴史講座

問 宿毛歴史館 ☎ 63-5496

土佐の刀工 南海太郎朝尊

「連携展示 令和土佐藩」の関連講座として現在の高知県佐川町出身の刀工南海太郎朝尊を中心に土佐の刀工や刀剣について紹介します。

日時 11月7日(金) 13時30分～15時

場所 宿毛文教センター2階 会議室1

申込 不要

参加費 無料

講師 高知県立高知城歴史博物館
尾本 師子 学芸員

散策 竹内明太郎ゆかりの地

現在宿毛歴史館で開催中の特別展「竹内明太郎～日記を読み解く～」の関連講座として、竹内明太郎ゆかりの宿毛市内の史跡などを1時間程度散策します。歩きやすい服装でご参加ください。

日時 11月16日(日) 13時30分～15時

集合場所 宿毛文教センター入口

申込 不要

参加費 無料

担当講師 宿毛歴史館 職員

すくもっ子まち歩きボランティアガイド募集

問 宿毛歴史館
☎ 63-5496

宿毛観光市民ガイドの会による講習会でガイドのノウハウや宿毛の歴史・史跡を学び、11月24日(月・祝)に開催するスタンプラリー「史跡 de クイズ」で、実際に宿毛の史跡を巡り、ガイドを体験することができます。皆さんも一緒にボランティアガイドの一員となって宿毛市をPRしてみませんか。

申込方法 インターネットまたは電話

日時 ●第1回講習会 10月25日(土) 9時30分～11時30分

●第2回講習会 10月26日(日) 10時～12時

●スタンプラリー「史跡 de クイズ」11月24日(月・祝) 9時30分～12時

※参加者には修了証書を授与します。

集合場所 宿毛文教センター正面入口

参加費 無料 定員 10名程度

対象 次のいずれにも該当する方

●市内の小学校高学年～高校生

●スタンプラリー「史跡 de クイズ」を含め、2回以上参加できる方

スタンプラリー「史跡 de クイズ」の詳細は広報すくも 11月号に掲載します。



第30回 宿毛市オールドパワー文化展・女のまつり

問 中央公民館
☎ 63-2618

60歳以上の芸術愛好家による工芸、日本画・洋画等、書道、写真、俳句・短歌・川柳等の作品展示と女のまつり（歌や踊りなどの芸能発表会）を行います。

力作の数々や芸能発表にご期待、ご来場ください。

作品展

日時 10月17日（金）～19日（日）
9時～17時（19日は15時まで）

女のまつり

日時 10月19日（日）13時～
場所 宿毛文教センター
入場料 無料

主催 宿毛市教育委員会・宿毛市老人クラブ連合会・宿毛市文化協会

農業研修生募集

問 産業振興課 ☎ 62-1243



スタートアグリカルチャーすくも研修生募集！



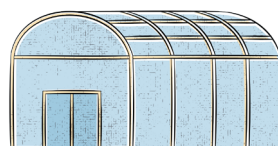
研修内容 ●イチゴの栽培技術・農業用機械の操作方法
●簿記等の帳簿管理作業・農業経営の実務作業

時間 7時45分～17時15分（休憩90分以上）

休日 週休2日

※夏場や繁忙期は変更あり

場所 ●ハウス（二ノ宮）
●事務所兼選果場所（桜町）



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

農業研修生 岡浦さんにインタビュー

私は『スタートアグリカルチャーすくも』で、2年間のいちごの栽培の研修に励んでいます。

研修では、苗づくりから収穫、出荷までの栽培技術はもちろん、農業用機械の操作や、経営に必要な実務など就農に向けた計画づくりや、就農地のあっせん、市や県の担当者に相談できるサポート体制も整っていて、独立に向けて大切なことをひとつひとつ学んでいます。

作業は宿毛市二ノ宮のハウスで行い、基本は朝7時45分から夕方5時15分まで。夏場や繁忙期は少し時間が前後しますが、週休2日でしっかり休めます。研修中は毎月15万円の支給があり、安心して挑戦できる環境です。研修終了後には、就農を後押しする補助制度も利用できます。

研修は来年の3月末で終了し、4月からは新規就農者として独り立ちする予定です。

宿毛の恵まれた気候や環境の中で、自分の手で甘いいちごを育てる喜びを、一緒に感じてみませんか。



健康フェス

正しいウォーキング方法を身に付け、ご自分の健康チェックができるイベントです。

日 時 10月18日(土)

9時30分～11時30分

(受付:9時～)

場 所 宿毛市総合社会福祉センター

内 容 ●正しいウォーキング方法の講習

●海風公園周辺のウォーキング

●健康的な生活に関する講話

●健康チェック

(InBody*・握力測定)

* InBody とは筋肉・骨の量や栄養状況を簡易に知ることができる体組成計です。

講 師 健康運動指導士 仙頭 文香 さん

持 参 物 ●水分補給できるもの

●動きやすい靴・服装

高知家健康パスポートのヘルシーポイントと宿毛 ID ポイント(マイナンバーカードをお持ちください)の対象イベントです。

問 健康推進課 ☎ 62-1235

合同窓口公売会 [the Seller vol.6]

今年も高知県内自治体の合同窓口公売会を開催します。

多くの皆さんの参加をお待ちしています。

入札期間 10月21日(火)～27日(月)

受付時間 9時～17時(土・日・祝日除く)

入札場所 ●各市町村税務担当窓口

●各租税債権管理機構

●各県税事務所

【インターネット入札受付】

0時～23時59分

入札フォーム

※入札期間以外はアクセス不可。

物品情報 運営事務局 HP で確認できます。

主 催 こうちこうばいぶろじえくと

問 高幡広域市町村圏事務組合

租税債権管理機構 ☎ 0889-40-0911



幡多けんみん病院が 紹介受診重点医療機関に指定

10月1日(水)から「かかりつけ医等からの紹介状」なしで受診すると、特別料金が必要になります。

●初診 7,700 円 ●再診 3,300 円

※救急や一部の診療料などを除く。

まずは、かかりつけ医にご相談ください

問 幡多けんみん病院 経営事業課

☎ 66-2222

夜間学級の生徒募集

高知県立高知国際中学校夜間学級(夜間中学)の、令和8年4月入学生を募集します。中学校の卒業資格取得や、もう一度学び直したい方のための公立校です。(JR高知駅から徒歩約8分)

対象者 高知県内在住の15歳以上で、卒業まで続けて通学できる人で、中学校の学習内容を学び直したい人や、小学校や中学校を卒業していない人

※国籍は問いません。

※状況により、中学2年生、3年生からのスタートも可能です。

※在学中の方は入学できません。

募集期間 10月6日(月)～12月5日(金)
詳細は、高知県教育委員会HPをご確認ください。

問 高知県教育委員会事務局

高等学校課

☎ 088-821-4907



高知県
教育委員会 HP

不登校の子どものご家族・ 経験者の会

大丈夫! 1人じゃない。思いを共有しませんか? 「不登校について情報交換がしたい」「過去の経験や、あの時の思いを話したい」「幡多地域で気軽に話せる仲間や場所がほしい」そんな方々が集うコミュニティです。大変さも喜びも私たちと分かち合いましょう。

日 時 10月12日(日)

13時30分～15時

場 所 宿毛文教センター 2 階 会議室 2

定 員 10 人

後 援 宿毛市教育委員会

問 虹の会

代表 中川 菜子

副代表 小谷 絢弓

☎ 090-2820-6145



Instagram



LINE

Information 情報コーナー

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

宿毛東団地分譲地

宅地分譲

所在地 平田町東平1丁目

区 画 13区画(9月1日現在)

面 積 224㎡～397㎡

売却価格 544万円～1,269万円

分譲条件 ●自ら居住する住宅、または店舗兼併用住宅を建築すること

※所有権移転登記完了後5年間は、第三者に売ったり貸したりはできません。

宿毛東団地住宅支援事業費補助金

中学生以下の子どもまたは妊婦がいる世帯や、市外から移住する方を対象に、住宅等を建てる際の補助金です。

補助金額 50万円～150万円

問 総務課 ☎ 62-1253



宿毛市 HP

10月1日は「浄化槽の日」

生活排水を処理し、きれいな水と生活環境を守る浄化槽。その大切な役割を伝える、第39回全国浄化槽大会の入選標語をご紹介します。

【最優秀賞】

合併転換 わが町の 環境守る 合言葉

【優秀賞】

浄化槽 きらめく水が めぐる街

問 環境課 ☎ 62-1252

寒蘭の里とさ宿毛展示大会

寒蘭愛好家が、1年を通して丹精込めて育てた寒蘭が一堂に展示されます。
また、自然石や山野草の展示会も同時開催します。

日 時 ●11月8日(土) 12時～17時
●11月9日(日)
8時30分～15時

会 場 和田体育館

表 彰 11月9日(日) 15時～16時

問 寒蘭の里とさ宿毛展示大会
実行委員会事務局(商工観光課)
☎62-1242

第39回宿毛川柳大会

日 時 11月9日(日) 13時～
(開場:10時～)

場 所 宿毛文教センター

会 費 2,000円(軽食と発表誌贈呈)

宿 題 ●税(共選) ●避難(共選)
●リハビリ ●まぶしい
●アンパン ●逆転

出 句 各題2句 **出句締切** 12時

贈 賞 各題秀吟3句とその中より選考委員で決定し、優秀3句に選ばれた方に賞を授与します。

欠席投句 ●投句料1,000円

※秀吟賞のほかは除賞
●投句用紙自由(句箋に清書します)

投句締切 10月25日(土) 必着

投 句 先 〒788-0036
宿毛市野地1038-5
宿毛川柳会事務局 山崎 多加至

主 催 宿毛川柳会・宿毛市教育委員会
後 援 宿毛市文化協会

問 宿毛川柳会事務局 山崎 多加至
☎63-0536 **FAX** 63-0537
☎080-4606-0536

宿毛市戦没者追悼式

宿毛市では、先の大戦で亡くなられた多くの犠牲者のご冥福をお祈りし、恒久の平和を祈念するため、「令和7年度宿毛市戦没者追悼式」を行います。

参列を希望される方は、各地区遺族会または福祉事務所までお問い合わせください。

日 時 11月19日(水) 10時30分～

場 所 宿毛文教センター1階
多目的ホール

申 込 不要

問 福祉事務所 ☎62-1240

「高知で恋しよ!! マッチング」出張登録閲覧会 in 宿毛市

高知県の出会いサポートシステム「高知で恋しよ!! マッチング」の出張登録閲覧会を開催します。登録をお考えの方はこの機会をぜひご利用ください。

日 時 10月30日(木) 15時～20時

会 場 宿毛文教センター2階

必要書類 ①独身証明書または戸籍抄本
②写真付き身分証
③①②のコピー
④プロフィール用写真

申込先 こうち出会いサポートセンター
☎088-821-8081

申込締切 10月28日(火) 17時

登録料 ●通常:10,000円
(2年間有効)
●若者応援コース:3,000円
(6ヶ月有効)

※宿毛市に住民登録がある方は登録料の補助あり
※補助制度の詳細は企画課(☎62-1256)にお問い合わせ
わけください。

問 こうち出会いサポートセンター
☎088-821-8081



高知で恋しよ!!
マッチング HP

幡多山もりフェス2025

テーマ 「木と働く、未来が動く。」

幡多地域の林業や森林の魅力を体験できる「幡多山もりフェス2025」を開催します。木工体験やヒノキ製品の展示販売をはじめ、お楽しみステージイベントなど森の楽しさを五感で感じる1日をお届けします!

日 時 11月8日(土) 10時～15時

※雨天決行

場 所 四万十市不破先地
(四万十川左岸河川敷)

入 場 料 無料

※一部のワークショップ等は有料

内 容 ●木工ワークショップ
●ステージイベント
●林業体験コーナー
●出展・販売(林業就業相談、機械展示、木工製品、飲食等)

詳細はInstagramで随時更新中です。

主 催 幡多地区森林組合協議会

運 営 幡多山もりフェス実行委員会

問 宿毛市森林組合
☎63-3151



Instagram

発達障害の啓発講演会

「世界自閉症啓発デー」「発達障害啓発週間」の一環として、発達障害を知る・理解するをテーマに講演会を開催します。

日 時 10月25日(土)
13時30分～15時30分
(受付13時～)

場 所 宿毛文教センター2階 会議室1

参加費 無料

内 容 発達障害に関する講座と体験、保護者の立場からの体験談

定 員 30名

申込締切 10月20日(月)

※定員に達しない場合、延長します。

詳細は高知県HPをご参照ください。

主 催 高知県・高知県自閉症協会

後 援 宿毛市

問 高知県障害福祉課 ☎088-823-9663

第12回幡多地域保健・医療・福祉連携フォーラム

日 時 10月25日(土)
14時～16時30分
(受付開始13時30分)

開催形式 会場とWeb

●会場:しまんとぴあ
大会議室1・2

●Web:Zoomによるライブ配信

[ZoomURL]



ZoomURL

https://us02web.zoom.us/j/87345400298?pwd=QmamVYcBVYJ7bekdwsNcvgjdbdblUK.1

[ミーティングID] 873 4540 0298

[パスコード] 195927

参加費 無料

申 込 会場参加は事前申込

主 催 幡多医師会・幡多けんみん病院・幡多福祉保健所

問 幡多けんみん病院 経営事業課
☎66-2226

高知けいば

パルス宿毛

10月 4・5・11・12・18・19・25・26

11月 1・2・8・9・15・16・23・24・29・30

納 期 限

市県民税 3期

国民健康保険税 4期

介護保険料 4期

後期高齢者医療保険料 4期

10/31

イベント

すくも マルシェ

10

4

土

海上自衛隊 掃海艇 みやじま 寄港

宿毛湾港新港岸壁に海上自衛隊の掃海艇みやじまが寄港し一般公開を行います。

ふだん見れない「大きな船」を間近で見られる絶好の機会です。迫力満点の船内を見学できる予定ですので、ご家族そろって探検しにお越しください。

日時 10月4日（土）～5日（日）

場所 宿毛湾港新港岸壁

（すくも 84 マリンターミナル前）

申込 不要

問 企画課 ☎ 62-1255



10

18

土

ゆめ・スマイルイベント

ハロウィンイベント

お気に入りの衣装に着替えて、ハロウィンイベントに参加しませんか？宿毛まちのえき林邸でワークショップを楽しんだ後、「トリックオアトリート！」と言いながら、お菓子をもらってまわります！

※仮装しなくても参加できます。

日時 10月18日（土）10時～12時

場所 宿毛まちのえき林邸

参加費 200円

定員 30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。



火

木

みんなの 家 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 みんなの家 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

18

土

こども食堂 ゆめ

宿毛まちのえき林邸でゆめ・スマイルイベントを開催した後、みんなの家 おうちに移動してお弁当を販売します。

日時 10月18日（土）12時～

場所 みんなの家 おうち

【10月のメニュー】

- 栗入り炊き込みご飯 ●秋野菜のベーコン炒め
- 酢豚風甘酢あんかけ ●サラダ
- シュークリーム ●みかん

お弁当 ●大 300円 ●中 200円

予約 必須

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

10

23

木

おうちカフェ

季節の野菜を取り入れた定食を用意しています。ご来店をお待ちしています。

日時 10月23日(木) 11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)

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



10

25

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 10月25日(土) 10時～11時30分

場所 正和隣保館

参加費 子ども1人 200円

※23日(木)17時以降のキャンセル料は参加費をいただきます。

内容 ハロウィンパーティー

障害の有無関係なく、みんなでハロウィンパーティーを楽しみましょう！

講師 認定こども園宿毛幼稚園 まっすー

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。



10

25

土

蜷湖まつり
2025

普段では見られないダムの内部を使った「中筋川ダム冒険クイズラリー」や、蜷湖まつり限定ダムカードの配布(数量限定)、はたらく車両の展示など楽しいイベントが盛りだくさん！

今年もダム内部イルミネーションを行います！

日時 10月25日(土) 10時～15時

場所 中筋川ダム

問 ダム活元気ネットワーク事務局
(渡川ダム統合管理事務所管理課)

☎ 66-2501

11

5

水

お魚料理教室

魚食推進事業の一環として、宿毛湾の魚を使った料理教室を開催します。午前中に調理し、昼食としてみんなで試食します。余った魚料理はお持ち帰りいただけます。魚の捌き方、調理のコツを一緒に学んでみませんか。

日時 11月5日(水) 10時～13時(受付9時45分～)

場所 宿毛文教センター2階 実習室

参加費 1,000円

講師 ●魚の捌き方 堀尾鮮魚店

●魚の調理 居酒屋八坂

持参物 ●エプロン ●三角巾等

●持ち帰り用の保存容器(タッパー等)

対象 18歳以上 **定員** 10名 **申込** 必須

期間 10月1日(水)～24日(金)

※定員に達し次第、申し込みを締め切ります。

問 産業振興課 ☎ 62-1243



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。

10月 夜間窓口

開設日 9日(木)

時間 17時15分～19時

10月 休日窓口

開設日 26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関連手続き等の一時停止

問 市民課 ☎ 62-1233

システム機器の入れ替え作業のため、市民課および支所において、終日マイナンバーカードに関する手続きを行うことができません。ご不便をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願いします。

期間 10月27日(月)～28日(火)

- 対象手続
- マイナンバーカードに関する手続き
(交付・継続利用・廃止・暗証番号再設定など)
 - 電子証明書の発行・更新・失効・暗証番号再設定など
 - マイナンバーカードまたは住民基本台帳カードを利用した転出・転入の手続き
 - 住民票の写しの広域交付
 - 住民基本台帳カードに関する手続き（継続利用・廃止など）

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

10月27日(月)～28日(火)の
一時停止時は支所も利用できません！



ぜひお近くの
支所をご利用
ください！

全国一斉マイナ救急事業開始

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

10月1日より、全国一斉にマイナ救急の実証事業が始まります。この事業は、救急車で搬送される方がマイナ保険証（マイナンバーカードを保険証として利用手続きをしているもの）を救急隊に提示していただくことで、病院へ正確な情報（病歴・薬・受診歴）を提供でき、救急処置の迅速化が期待できます。緊急で救急車を呼ばれた際には、マイナ保険証提示のご協力をお願いします。



公的年金の扶養親族等申告書の提出

問 幡多年金事務所
☎ 0880-34-1616 (自動音声案内)

公的年金の源泉徴収対象者へ、日本年金機構から「扶養親族等申告書」が送付されます。この申告書は、令和8年分の年金にかかる所得税について配偶者控除などを受けるために必要です。

通知が届いた方は内容を確認し、記載されている期限内に提出をお願いします。パソコンやスマートフォンでの電子申請も可能です。

※源泉徴収の対象外の方には送付されません。

※受給者本人が障害者控除などの対象ではなく、控除対象の扶養家族もいない方は、提出不要です。

詳しくは、日本年金機構 HP をご覧いただくか「扶養親族等申告書お問い合わせダイヤル（☎ 0570-081-240）」にお電話ください。



日本年金機構 HP

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 ●10月21日(火) ●11月18日(火) ●12月16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

お誕生おめでとう (令和7年8月受付分)			
住所	赤ちゃん	保護者	
長田町 中央7丁目	まつだ はるき 松田 晴希 ありた あおば 有田 葵葉	銀河 侑生	

ご冥福をお祈りします (令和7年8月受付分)			
住所	氏名	享年	
平田町戸内 中央6丁目	畑中 嘉代美 岩村 和雄	97 74	

※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

後期高齢者医療の歯科健診

問 市民課 ☎ 62-1233

後期高齢者医療の被保険者を対象に、歯科健康診査を実施します。噛む力や飲み込む機能といったお口の総合的な状態を確認し、口腔機能の維持・向上や全身疾患の予防につなげる大切な機会です。ぜひ受診しましょう。

対象者 高知県後期高齢者医療の加入者

※長期入院中や介護施設等に入所中の方は対象外です。

受診期間 10月1日（水）～令和8年2月28日（土）

受診券 昭和22年4月1日～昭和25年3月31日生まれの方や、過去5年間に後期高齢者歯科健康診査を受診した方には、9月下旬に受診券を発送しました。

※届かない方はお申し込みが必要です。

受診方法 受診券が届いたら実施医療機関へ直接予約。

持参物 ●マイナ保険証（資格確認書） ●受診券 ●問診票
●入れ歯（持っている場合） ●お薬手帳

自己負担 無料（年1回）※2回目以降は自己負担となり、健診後の治療費は自己負担となります。

健診結果は、保健指導などに活用しますのでご了承ください。



「ヒートショック」を防ぎましょう！

問 長寿政策課 ☎ 62-1234

ヒートショックは、急激な温度変化で血圧が大きく変動し、心筋梗塞や脳梗塞などを引き起こす健康被害です。特に高齢者は注意が必要で、命に関わる事故につながることもあります。入浴時の対策で事故を防ぎましょう。

予防のポイント



温度差をなくす

入浴前に暖房器具などを使い、脱衣所や浴室を暖めておきましょう。

お湯はぬるめに、長湯はしない

お湯の温度は41度以下に設定し、血圧の急上昇を防ぎましょう。

かけ湯で体を慣らす

心臓に負担をかけないように、手や足など心臓から遠い場所からかけ湯をしましょう。

入浴前後の水分補給

入浴中は汗をかくため、コップ1杯の水やお茶を飲んで脱水を防ぎましょう。

家族への声かけ

万が一に備え、入浴前に一声かけましょう。飲酒後や体調不良時の入浴は危険です。

体調不良時や飲酒後の入浴は大変危険ですのでおやめください。

お詫びと訂正

広報すくも 2025.9月号 10ページの「ひとり芝居と宿毛の民話朗読」の内容に誤りがありました。お詫びして訂正します。

(正)

日時 10月12日（日）14時～

内容 朗読 ●「天の魚」
●「宿毛の民話」

(誤)

日程 10月19日（日）

内容 ●ひとり芝居 「天の魚」
●朗読 宿毛の民話

問 川島企画 ☎ 090-1120-2601

第9回すくも健康づくり 市民公開講座

問 大井田病院 ☎ 63-1740

日時 11月3日(月・祝) 13時30分～16時30分

場所 宿毛文教センター1階 多目的ホール

テーマ 被災地からのメッセージ

行政がしておくこと、医療機関がしておくこと、
そして私たち住民がしておくこと

第1部 プレトーク

【高知県の災害に関する現状と課題】

講師 高知大学医学部附属病院 総合診療部
教授・医師 盛實 篤史 先生

第2部

【南海トラフ地震に備える】

講師 柿葉 十四郎 さん

四万十市出身。陸上自衛官として36年間、東日本大震災や地元幡多郡にも大きな被害をもたらした平成30年7月豪雨など、数々の災害現場で支援活動に従事。

2025年より黒潮町役場情報防災課防災監として就任。自身の経験を基に、災害時における行政の役割や、有事に備えて日常生活で大切にすべきことを、主に中高生へ向けて分かりやすく解説しています。



1階ロビーにて避難時の体験ブースの展示を行います。(災害用トイレ・テント・ベッドなど)

※高知家健康パスポート対象講座

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

宿毛市健康マイスター応援事業

問 健康推進課 ☎ 62-1235

高知家健康パスポートのランクがマイスターの方は、集めたポイントと特典を交換することができます。今年度は次のとおりです。

対象者 宿毛市に住民登録がある方のうち、高知家健康パスポートのランクがマイスターの方で、必要数ポイントを集められた方

【必要ポイント数】300ポイントまたは500ポイント

※いずれもピンク2ポイント以上が必須です。

交換方法 健康推進課の窓口で申請

※特典の交換は年度内に1人1回限りです。

※特典内容は申請時にお知らせします。

友達登録 1組5人で「お友達登録」し、1人あたり500ポイント集めると、さらにお得な特典に交換できます。

交換期限 令和8年3月13日(金)まで

※予算が上限に達した場合、期限までに終了することがあります。



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、患者さんの安全のために、日本赤十字社は 400ml 献血を推進しています。皆さまの献血が、多くの命を救う助けとなります。ぜひご協力をお願いいたします。

月日	実施場所	受付時間
11 月 5 日 (水)	高知県立幡多けんみん病院	13:00 ~ 17:15
11 月 6 日 (木)	宿毛市役所	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)



待ち時間の短縮・混雑回避のため、ぜひ「日本赤十字社 ラブラッド会員登録」ご活用ください。

日本赤十字社 HP

インフルエンザ定期予防接種

問 健康推進課 ☎ 62-1235

10 月から次のとおりインフルエンザの定期予防接種が始まりました。

対象者 宿毛市に住民登録があり、次のいずれかに該当する方

- 65 歳以上の方
- 60 歳以上 65 歳未満の方であって、心臓、腎臓または呼吸器の機能に自己の身の日常生活活動が極度に制限される程度の障害を有する方およびヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害を有する方

期間 10 月 1 日 (水) ~ 12 月 31 日 (水) ※委託医療機関の休診日を除く

費用 1,100 円

※生活保護世帯で免除を受けようとする方は、福祉事務所で交付される「自己負担免除証明書」を医療機関に提出すると費用が免除になります。

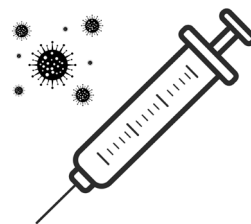
回数 期間中 1 回 ※ 2 回目を接種した場合は全額自己負担になります。

場所 高知県内の委託医療機関

※宿毛市外の医療機関でも接種が受けられます。 ※事前に医療機関にご相談ください。

予診票 各医療機関に備え付け

医師から十分な説明を受け、その効果や副反応などについて十分理解したうえで接種を受けてください。新型コロナウイルスワクチンとの同時接種も可能です。



新型コロナウイルスワクチンの接種に関しては決まり次第お知らせします。

令和 7 年国勢調査へご協力をお願いします

問 企画課 ☎ 62-1255

10 月 1 日を基準日として、国の最も重要な統計調査である「国勢調査」が始まります。この調査は、私たちのまちの未来を計画するための、とても大切な調査です。

スマートフォンやパソコンから、いつでも簡単にご回答いただけます。あなたの声により良いまちづくりにつながります。ご回答をよろしくお願いします。

一部の地区で調査員がタブレットを持って世帯を訪問します。



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
4 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
20 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	肺がん検診および結核検診	胃がん検診 (バリウム検査)
19 水	宿毛市総合運動公園 (武道場)	予約制	予約制 (午前のみ)	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
19 水	宿毛市総合社会福祉センター	13:30 ~ 14:15
	ポピンズアリタ (西町)	14:30 ~ 15:15

子宮頸がん検診・乳がん検診

日	場所	受付時間
30 日	幡多健診センター	予約制

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	8月21日(木)
胃がん検診	8月30日(土)
大腸がん検診	8月30日(土) 回収分
前立腺がん検診	8月30日(土)
乳がん検診	8月9日(土)
子宮頸がん検診	8月9日(土)

子どものスキンケア

問 健康推進課 ☎ 62-1235

子どもの皮膚は、皮脂の分泌が未熟なため乾燥しやすいのが特徴です。新生児期からのスキンケアは、アトピー性皮膚炎や食物アレルギーの予防につながります。日々のケアで「しっとり・すべすべのお肌」を保ちましょう。

スキンケアとは

皮膚を清潔に保つこと

- 弱酸性や無添加など、刺激の少ない石鹸を選ぶ。
- よく泡立ててやさしく洗い、すすぎを充分に行う。
- 皮膚をこすらず優しくタオルを押し当て、水分を拭き取る。

バリア機能を高めること

- 顔を含めて全身に保湿剤を塗る。
- 塗る量は肌がしっとりする程度。

保湿剤を選ぶポイント

- 肌に合う、無香料や低刺激タイプを選ぶ。
- 夏はさっぱり、冬はしっとりタイプなど、季節に応じて使い分ける。

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 |

花火を見に来ませんか？

宿毛まつりだ！
秋のまつりだ！

サニパに
行こう！

8/1～花火大会有料観覧席
チケット販売いたします！

- 一般席：¥2,000 12区画
椅子・テーブル付き
- VIP席：¥3,500 1枠のみ（早いもの勝ち）
椅子・テーブル付き・1ドリンク付き

4日夕方～キャンプサイトご予約者様以外は
立ち入り禁止になります。
ご予約は下記番号にお電話、又は道の駅まで
受付時間 ▶9:00～17:00

（荒天順延の場合、10/18、19日に延期になります。）

2025年10月4日（土）15:00～19:00

ミニマルシェ・えんにちイベント開催予定
内容：飲食物品店、スーパーボールすくい、ヨーヨーつり、わなげなど

開催：道の駅すくもサニーサイドパーク 0880-79-3321 〒788-0261 高知県宿毛市小筑紫町田ノ浦 1244-10

instagram HP

slow～slow～ SUKUMO SSS

このまちには、十分な暮らしがあります。自然となかよくなって、おいしいものをたべて、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～にお楽しみください。Event 1.2.につづき、Event 3.4.へとまだまだつづきます。

Event.3 12/6 sat.
～文化にふれる・かざる・乾杯する～ **slowなおきゃく**

宿毛の風景や文化に触れたあとは、林邸で、みんなで飾った皿鉢料理を囲み味わい、語らい〈おきゃく〉交流を楽しみます。

Event.4 26' 1/31 sat.
～実りを探す・つくる・食べる～ **slowな収穫&料理教室**

農園で季節の実りを収穫し、とれたての食材でスイーツづくりや料理を教わりながら、宿毛の食文化をまるごと体験します。

両イベントともに 場所＞宿毛まちなえき林邸 時間＞13:00～19:00 参加費＞¥3,000 定員＞30名

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。

Home Page

2025.10 広報すくも 18
HAYASHITEI SUKUMO CITY

10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	水	無料人権相談	10:00	宿毛文教センター	人権推進課 ☎62-1258
4	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
		秋のまつりだ！サニパに行こう！	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
		海上自衛隊艦艇寄港一般公開	終日	宿毛湾港新港岸壁	企画課 ☎62-1255
6	月	♥ふれあい保育（リトミック・連弾）	10:00	宿毛幼稚園	宿毛幼稚園 ☎63-2914
9	木	ほっと広場＊西～母推（ぼすい）さんの事業 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 17:15	西地区防災コミュニティセンター 市民課	健康推進課 ☎62-1235 市民課 ☎62-1233
10	金	♥宿毛市展（～14日）	9:00	宿毛文教センター	中央公民館 ☎63-2618
11	土	特別展示「貫堂存稿と短刀 銘 肥前国忠吉」 （～12/7）	8:30	宿毛歴史館	宿毛歴史館 ☎63-5496
12	日	不登校の子どものご家族・経験者の会 朗読会「天の魚」[宿毛の民話]	13:30 14:00	宿毛文教センター 宿毛まちのえき林邸	虹の会 代表 中川 ☎090-2820-6145 川島企画 ☎090-1120-2601
14	火	♥ふれあい保育	9:30	市内各保育園	市内各保育園
16	木	通学路安全の日「三木の日」 ♥赤ちゃん広場	7:00 9:30	市内全域 和田集会所	青少年育成センター ☎63-4197 健康推進課 ☎62-1235
17	金	♥宿毛市オールドパワー文化展（～19日）	9:00	宿毛文教センター	中央公民館 ☎63-2618
18	土	ゆめ・スマイル イベント 「ハロウィンイベント」	10:00	宿毛まちのえき林邸	ゆめ・スマイル ☎090-4780-5706
		こども食堂 ゆめ	12:00	みんなの☎ おうち	こども食堂 ゆめ ☎090-5146-7529
		♥健康フェス2025	9:30	宿毛市総合社会福祉センター	健康推進課 ☎62-1235
19	日	♥女のまつり	13:00	宿毛文教センター	中央公民館 ☎63-2618
20	月	あいさつ・声かけ運動	7:00	市内全域	青少年育成センター ☎63-4197
21	火	出張年金相談（予約制） ※予約は幡多年金事務所へ	9:30	宿毛市役所	幡多年金事務所 ☎0880-34-1616（自動音声案内）
		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
		スポットワーク補助事業 事業者説明会	14:30 18:00	市役所	商工観光課 ☎62-1242
23	木	おうちカフェ	11:00	みんなの☎ おうち	こども食堂 ゆめ ☎090-5146-7529
25	土	すくもっ子まち歩きボランティアガイド 第1回講習会	9:30	宿毛文教センター	宿毛歴史館 ☎63-5496
		♥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
		蛸湖まつり2025	10:00	中筋川ダム	ダム活元気ネットワーク事務局 ☎66-2501
		発達障害の啓発講演会	13:30	宿毛文教センター	高知県障害福祉課 ☎088-823-9663
26	日	宿毛少年柔道錬成大会	9:00	宿毛市総合運動公園	生涯学習課 ☎62-1245
		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
		すくもっ子まち歩きボランティアガイド 第2回講習会	10:00	宿毛文教センター	宿毛歴史館 ☎63-5496
27	月	ふれあい保育（ハロウィンパーティー）	10:00	宿毛幼稚園	宿毛幼稚園 ☎63-2914
28	火	♥離乳食講習会	13:30	宿毛市地域子育て支援センター	健康推進課 ☎62-1235
29	水	♥愛館日の清掃活動	8:30	宿毛文教センター周辺	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
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
11	1～2	(有)上岡水道工事	☎ 66-0643
	3～9	関西水道工事店	☎ 65-5840
	10～16	(有)宿毛水道工業	☎ 66-1930
	17～23	高田水道工業	☎ 63-2425
	24～30	(有)伊与田設備	☎ 79-5500

休日当番医（救急患者のみ）

月	日	医療機関	電話番号
10	5	筒井病院	☎ 66-0013
	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
11	2	筒井病院	☎ 66-0013
	3	川村内科クリニック	☎ 66-2911
	9	大井田病院	☎ 63-2101
	16	いなげ胃腸科内科	☎ 62-1113
	23	幡多けんみん病院	☎ 66-2222
	24	聖ヶ丘病院	☎ 63-2146
	30	国保大月病院	☎ 0880-73-1300



休日当番医



指定水道
業者当番店

第61回

宿毛市展



題字：松金 硯山 カット：清水 淳平

会期 令和7年10月10日(金)～14日(火)

9時～18時 (最終日は13時まで)

※作品の受付は終了しています。

会場 宿毛文教センター

〒788-0001 宿毛市中央2丁目7番14号

TEL：63-2618

今回から、四万十市・土佐清水市・黒潮町の方も出品していただいています。多くの皆様のご来場をお待ちしています。
詳細は宿毛市HPをご覧ください。



◆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

人のうごき 人口 18,057(-19) 男 8,524(-12) 出生 5 転入 16
(R7.9.1 現在) 世帯 9,689(-5) 女 9,533(-3) 死亡 15 転出 25

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