

広報すくも

2025.12月号

P2

川田 悠慎 さんがプロ野球選手に

P2

ご寄付のお礼



11月8日（土）に slow slow SUKUMO～大人の林間学校～を開催しました。



Photo by Yuhei Okamoto

川田 悠慎 さんがプロ野球選手に

問 生涯学習課 ☎ 62-1245

宿毛市出身の川田 悠慎 さん（四国銀行所属）が、埼玉西武ライオンズからドラフト指名を受け入団することが決定しました。

おめでとうございます。今後もご活躍されますことを期待しています。

【プロフィール】

出身地 宿毛市
出身小学 山奈小学校
出身中学 中村中学校
出身高校 高知高等学校
出身大学 京都産業大学



©四国銀行

中学生が全国大会で活躍

問 生涯学習課 ☎ 62-1245

10月11日（土）に焼津市総合体育館（静岡県）で開催されたフォーディズ杯 令和7年度 第18回全日本女子オープンレスリング選手権大会において、すぐもレスリングクラブ所属の宮本 彩羽 さん（片島中学校）がU15女子50kg級で3位入賞されました。

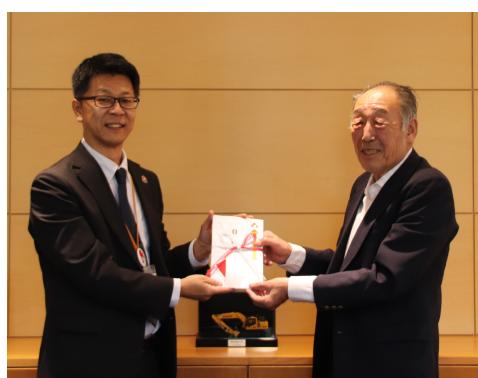
おめでとうございます。今後の更なる活躍に期待しています。

【写真】左：宿毛市レスリング協会アドバイザー 櫻井 つぐみ 選手
右：宮本 彩羽 さん



ご寄付のお礼

問 企画課 ☎ 62-1255



10月28日（火）にコマツ大阪工場OBの矢井 敬治 様から700,000円のご寄付をいただき、市役所にて寄付金贈呈式を行いました。

いただいたご寄付は、本市の発展のために活用させていただきました。誠にありがとうございました。

株式会社エイト日本技術開発と協定締結

問 総務課 ☎ 62-1253

10月20日（月）に、宿毛市役所にて株式会社エイト日本技術開発と「宿毛市公共サービスの持続的発展に係る技術連携に関する協定」を締結しました。

この協定は、本市が抱える人口減少に伴う諸課題や生成AI等の最新技術を活用した行政の効率化など急速に変化する社会情勢に対応し、本市の持続的な発展を図ることを目的としており、幅広い分野での知見を有する株式会社エイト日本技術開発の支援を受けることで、これらの課題に取り組みます。

今後は、具体的な課題解決にかけて同社の伴走型支援を受けながら、連携して取り組んでいきます。



愛南町と株式会社タイミーと協定締結

問 商工観光課 ☎ 62-1242



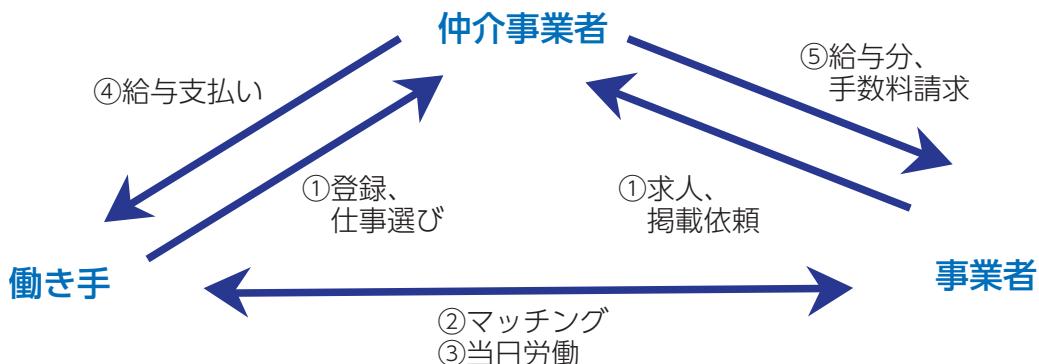
10月20日（月）に、宿毛市役所にて「宿毛市と愛南町と株式会社タイミーとの包括連携に関する協定」を締結しました。

急速に変化する社会の中で、人材の確保は事業者にとって大きな課題となっており、短時間・単発で働くことのできるスポットワークの活用は、新たな雇用を生み出す有用な手段です。本市も「スポットワーク導入支援事業」を実施しており、この協定によって地域の雇用機会の拡大および地元企業を知る機会の醸成や、将来的な就業がさらに進展するものと期待します。今後も愛南町や株式会社タイミーと連携を図り雇用に関する地域課題について取り組みを進めてまいります。

スポットワークとは

スポットワークとは、「この日だけ」、「この時間だけ」働く雇用形態です。

タイミーのアプリで、現在地から近い職場や希望の業種を簡単に検索でき、面接なしでマッチング成立後すぐに働け、報酬は即日入金されます。様々な業種を経験して自分に合った職場を探せるほか、復職のきっかけとしても最適です。働き手の皆さんも、働き手を探している事業所の皆さんもぜひご登録ください。



宿毛市では、スポットワーク仲介サービス事業者に支払う手数料の補助を行っています。
詳しくはホームページをご確認ください。



宿毛市 HP

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、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5弾の景品を一部紹介



ふとん乾燥機



トイカメラ



お米



その他にも豪華景品をご用意しています！



景品詳細

【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	P
12	2	火	乳児健康診査	宿毛文教センター	50
	3	水	1歳6ヶ月・3歳児健康診査	宿毛文教センター	50
	6	土	子ども将棋教室	宿毛文教センター	10
			人権フェスティバル	宿毛文教センター	50
	8	月	ふれあい保育	市内各保育園	10
	13	土	迎春 しめ縄リース教室	宿毛文教センター	50

月	日	曜	イベント名	場所	P
12	18	木	赤ちゃん広場	和田集会所	10
	20	土	ふれあい保育 (宿毛幼稚園)	宿毛幼稚園	10
			しげちゃんち	正和隣保館	10
	21	日	ミニ門松づくり	宿毛文教センター	10
	25	木	子ども絵手紙教室	宿毛文教センター	10

宿毛市交流複合施設さくらへの出店者募集

問 商工観光課 ☎ 62-1242

街の賑わいを創出するため、店舗等として多目的スペースを1年間貸し出します。出店をご希望の方はお問い合わせください。

貸出場所 宿毛市交流複合施設さくら 1階 多目的スペース

募集期間 12月1日（月）～19日（金）

※応募者多数の場合は書類選考とします。

申請書類 商工観光課にて配布

提出方法 持参または郵送 ※締切日までに必着

提出先 〒788-8686 宿毛市希望ヶ丘1番地 商工観光課

選定結果 決定者に通知

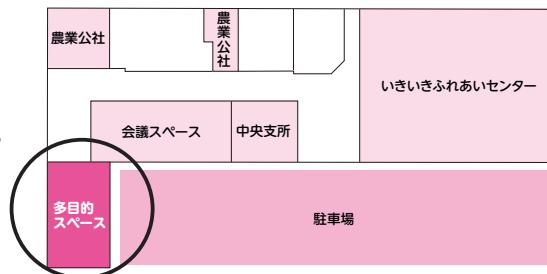
出店開始 令和8年4月～（予定）

使用期間 原則1年間 ※申込状況等により継続してご使用いただけます。

使用料 ●最初の1年間：月額10,000円（光熱水費込み）

●2年目：月額15,000円

●3年目以降：月額20,000円



地域のごみステーション

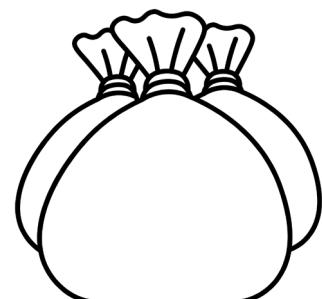
問 環境課 ☎ 62-1252

市内に約600箇所あるごみステーションは日々の生活に欠かすことができません。これらの設置・管理は、各自治会が担っており、ステーションを安定して維持していくためには、地域の皆さんの協力が不可欠です。

しかし、地区外からのごみが持ち込まれると、管理の負担が増え、公平性も損なわれ、ステーションの維持そのものが困難になります。

ごみステーションは、その地域に住む方々のためのものです。必ず、お住まいの自治会が定めたルールに基づき、適切にご利用ください。

皆さんのご理解とご協力をよろしくお願いします。



宿毛市からの情報発信



LINE



Facebook



YouTube



Instagram



防災アプリ



Android



iPhone



スマートフォン

親子・子ども教室 参加者募集

問 中央公民館 ☎ 63-2618

親子ものづくり教室 ミニ門松づくり

日 時 12月21日 (日) 9時～11時

場 所 宿毛文教センター 1階

多目的ホール

対象者 小学生とその家族

定 員 25組

申込締切 12月15日 (月) 15時

※製作時に刃物を使用するため、指導者の指導のもと行います。万が一けがをされた場合は自己責任となります。



子ども絵手紙教室【新年のカレンダーを作ろう！】

日 時 12月25日 (木)

① 13時30分～14時30分

② 15時～16時

※①、②どちらかの参加になります。

場 所 宿毛文教センター 2階 創作室

対象者 小学生

定 員 各回12名

講 師 西尾 美早香さん

持参物

- 水入れ
- パレット
- ポケットティッシュ
- 描きたいモチーフ（あれば）



申込締切 12月18日 (木) 15時

子どもいけばな教室

日 時 令和8年1月7日 (水)

① 13時30分～14時30分

② 15時～16時

※①、②どちらかの参加になります。

場 所 宿毛文教センター 2階 創作室

対象者 小学生

定 員 各回10名

講 師 山沖 郁代さん

持参物

- 花ばさみ（普通のはさみでも可）
- 筆記用具
- 生花を持ち帰るビニール袋



申込締切 12月24日 (水) 15時

参加費 無料 申込方法 二次元コード

※定員を超えた場合は抽選となります。

ライブラリーコンサート

問 坂本図書館 ☎ 63-2654

琴をメインにしたライブラリーコンサートです。本を読みながら、「天城越え」「イマジン」などを聴いてみませんか。当日は館内で終日BGMが流れます。

日 時 令和8年1月10日 (土) 14時～15時

場 所 坂本図書館

出演者 笑来里バンド

入場料 無料



第37期 宿毛市囲碁・将棋名人戦

問 中央公民館 ☎ 63-2618

日 時 令和8年1月11日(日) 8時~

場 所 宿毛文教センター1階 多目的ホール

参加費 ●社会人: 500円 ●高校生以下: 無料

部 門

一般部門(A(上級)・B(中級)クラス)

囲碁・将棋

子ども部門

将棋のみ(小学生対象)

申込方法 ●はがきに必要事項を記入して中央公民館(〒788-0001 中央2丁目7番14号)に郵送
●電子申請

記入事項 ●住所 ●氏名 ●電話番号 ●参加競技(囲碁・将棋)※囲碁は段・級を記入
●希望クラス(A・B・子ども) ●昼食(500円)の要否



※希望のクラスにならない場合があります。

[申込フォーム](#)

申込締切 令和8年1月5日(月)必着

クラスごとにブロックリーグ戦(囲碁はハンディ戦)後、上位者で決勝トーナメントを予定していますが、申込者数の状況に応じて変更する場合があります。

各クラス上位入賞者3名に賞状とトロフィー(子ども部門はメダル)を授与します。

※対局開始後30分以内に来ない場合は1回戦不戦敗とし、1時間経過後は棄権とします。

主 催 宿毛市・宿毛市教育委員会

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)

●読書会を魔女といっしょにやってみたら



濱野京子 作
あかね書房
友だちと「読書会」を始めた小学6年生の稀桜。書店も図書館もない町に「貸し出しができる一箱書店」を作りたいと、自称「魔女」の愛沙さんに相談します。すると、大人たちの前でプレゼンをすることになって…!?

●給食当番のいちにち

大塚菜生 文 / イシヤマアズサ 絵
少年写真新聞社

●スーパーマーケットまるごとずかん

中村陽子 監修
Gakken

●総理にされた男 第二次内閣



中山七里 著
NHK出版
素人ながらも国民に寄り添った政治姿勢で世論を味方につけてきた“替え玉総理”加納慎策に、不況、パンデミックなどの難局が…。ポリティカル・エンターテインメント小説。WEB『NHK出版 本がひらく』連載を書籍化。

●パパの子育て悩み解決 Q&A108

ファザーリング・ジャパン 著
パインインターナショナル

●羽柴秀長とその家臣たち

秀吉兄弟の天下一統を支えた18人

黒田基樹 著
KADOKAWA

マイナンバーカード等の有効期限

問 市民課 ☎ 62-1233

マイナンバーカードと電子証明書には有効期限があります。期限が切れると、コンビニでの証明書交付やe-Tax、マイナ保険証などの便利なサービスが利用できなくなります。

更新手続きは時間がかかる場合があるため、有効期限通知書が届いたら、お早めに手続きを済ませましょう。

手続期間 有効期限の3ヶ月前 手続場所 市民課または各支所

種類	有効期限記載場所	有効期限の目安
マイナンバーカード本体	カード表面の生年月日の右	18歳以上：発行から10回目の誕生日まで 18歳未満：発行から5回目の誕生日まで
電子証明書 (署名用 / 利用者証明用)	カード有効期限の下	年齢にかかわらず発行から5回目の誕生日まで

マイナンバーカード本体の有効期限



2025年 5月24日まで有効

電子証明書
の有効期限

2020年 5月24日

電子証明書の有効期限

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。

12月 夜間窓口

開設日 11日(木)
時間 17時15分～19時

12月 休日窓口

開設日 20日(土)
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

Information

情報コーナー

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」「幅多地域で気軽に話せる仲間や場所がほしい」そんな方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 12月14日(日)

13時30分～15時

場 所 宿毛文教センター2階 和室2

定 員 10人

後 援 宿毛市教育委員会

問 虹の会

代表 中川茉子



副代表 小谷絢弓

☎ 090-2820-6145

Instagram

LINE

✉ HOME.SORATOKAZE

水道料金の納付書が 圧着はがきに変更

水道料金（下水道使用料）の納付書が、圧着はがきタイプに変更します。お支払いの際は、はがきをゆっくり開封し、納付場所にお持ちください。

変更開始 12月発行分～

支払方法 ●金融機関

- コンビニ
- スマートフォンアプリ

水道料金のお支払いは、便利な口座振替をおすすめしています。納付書を持ってお支払いに行く必要がなく、支払い漏れの防止にもなりますので、ぜひご利用ください。

問 水道課 ☎ 62-1248

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）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

くらしといのち何でも相談会

「借金を抱えている…」「退職後、することがない…」「不登校、ひきこもり…」などお悩みやお困りごとの多様なご相談に専門家がお答えします。

日 時 12月14日(日)

13時30分～16時

場 所 宿毛文教センター

料 金 無料

申 込 電話

予 約 必須

※予約の方を優先します。

※秘密厳守

※お一人30分程度予定

※マスク着用必須

※インフルエンザ等の感染拡大時は内容を変更する場合があります。

後 援 宿毛市

問 高知医療生活協同組合

☎ 080-5667-5310

北朝鮮人権侵害問題啓発週間

12月10日(水)～16日(火)の1週間は、「北朝鮮人権侵害問題啓発週間」です。この週間は、「拉致問題その他北朝鮮当局による人権侵害問題への対処に関する法律」に基づき定められ、拉致問題をはじめ北朝鮮当局による人権侵害について、広く関心と認識を深めていただくことを目的としています。

拉致問題は決して過去の出来事ではありません。1日も早い解決のために、市民お一人おひとりが関心と認識を高めることが重要です。

問 人権推進課 ☎ 62-1258



冬は水道管の凍結・破裂に ご注意ください！

屋外の蛇口や配管は、夜間に凍結して水が出なくなったり破裂する恐れがあります。

対策方法 古い毛布や発泡スチロールなどの保温材を巻き付け、ビニールテープで固定します。市販の保温チューブも有効です。

※蛇口から少量の水を流し続けても凍結防止になりますが、水道料金がかかります。

問 水道課 ☎ 62-1248



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！

すくも マルシェ

イベント

12
20(土)

ゆめ・スマイルイベント
「クリスマス会」

大型かみ芝居を使った読み聞かせ、ゲームやミニコンサートなど楽しいクリスマス会を開催します。

サンタさんも来てくれるかも！？

日時 12月20日（土）10時～12時

場所 宿毛市交流複合施設さくら

参加費 無料

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。
▼



12
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 12月20日（土）10時～11時30分

場所 正和隣保館 参加費 無料

内容 クリスマス リコーダーコンサート

リコーダー5名による演奏（クリスマスソング、アニメソング）と、リトミック講師による楽しいリトミックを開催します。

講師 坂ノ下46

対象 18歳未満の子どもやそのきょうだい児・保護者

※子どもだけの参加はできません。

※障害の有無に関係なく参加できます。

申込 必須 定員 20名程度

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。
▼



12
20(土)

こども食堂 ゆめ

ゆめ・スマイルイベントの後、お弁当を販売します。

日時 12月20日（土）11時30分～

場所 宿毛市交流複合施設さくら

【12月のメニュー】

・オムライス風 ・鶏南蛮

・野菜のホットサラダ ・おさつ塩バター

・ショートケーキ

※アレルギー対策はしていません

お弁当 ①大 300円 ②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



みんなの
金
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

※30日（火）はお休みです。

場所 みんなの金 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

12
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 12月25日(木) 11時~

場所 みんなの家 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

1
10(土)

第5回宿毛郷土かるた大会

「第5回すくも郷土かるた大会」で、宿毛の偉人や郷土に親しみませんか?

卓囲会作成のかるたを使い、宿毛の文化を楽しく学びましょう。

日時 令和8年1月10日(土) 9時~13時

場所 宿毛まちのえき林邸

区分 ●小学校低学年部(1~3年生)

●小学校高学年部(4~6年生)

●中学生以上の部

内容 個人戦

申込 電子申請または電話

申込受付

期限 12月19日(金) 17時

問 商工観光課 ☎ 62-1242



1
18(日)

第20回土佐はし拳全日本選手権大会宿毛場所

当時はご当地食材のふるまいと、宿毛市の特産品が当たるお楽しみ抽選会も実施します。

日時 令和8年1月18日(日)

11時30分~16時(受付11時~)

場所 すくも84マリンターミナル

内容 団体32チーム、個人96名でのトーナメント戦

対象 1チーム3名(20歳以上)

主催(一社)宿毛市観光協会

共催宿毛はし拳友の会

後援宿毛市商工観光課

問(一社)宿毛市観光協会 ☎ 63-0801

1
23(金)

小さな村の小さな展覧会作品募集

身近なふれあいと交流の場として、展覧会への出展作品を募集します。

この展覧会は、皆さんの作品によって作られます。ぜひ、ご協力をお願いします。

募集 令和8年1月6日(火)~16日(金)

作品 ●写真 ●絵画 ●書道 ●工芸 ●手芸

※その他さまざまな作品

開催 令和8年1月23日(金)~27日(火)

場所 手代岡隣保館 新館

問 手代岡隣保館 ☎ 66-0756



産前産後期間の国民年金保険料免除

問 桜多年金事務所

☎ 0880-34-1616 (自動音声案内)

「産前産後期間の免除制度」は、国民年金第1号被保険者が出産する際、届出により出産前後の一定期間の保険料が免除される制度です。

免除期間も保険料納付済期間として老齢基礎年金の受給額に反映されるため、将来受け取れる年金額が多くなるので、必ず産前産後免除の届出をしてください。

対象 妊娠85日(4ヶ月)以上の出産(死産、流産、早産を含む)

届出期間 出産予定日の6ヶ月前

※出産後も届出可能

免除期間 出産予定日または出産日が属する月の前月から4ヶ月間

※多胎妊娠は出産3ヶ月前から6ヶ月分免除

※産前産後期間は付加保険料の納付可 ※産前産後期間の前納分は全額還付

必要書類 出産予定日の確認ができるもの(母子手帳など)



日本年金機構 HP



桜多年金事務所による 年金相談(予約制)

問 桜多年金事務所

☎ 0880-34-1616 (自動音声案内)

日程 ●12月16日(火) ●令和8年1月20日(火) ●令和8年2月17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 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 桜多年金事務所へ電話

お誕生おめでとう
(令和7年10月受付分)

住所 赤ちゃん 保護者
港南台2丁目 松田 亜愛 侑大

ご冥福をお祈りします
(令和7年10月受付分)

住 所	氏 名	享 年
平田町戸内	畠中 義明	90
小筑紫町田ノ浦	井上 保子	96
橋上町奥奈路	瀬田 美幸	66
与市明	北川 文雄	85
山奈町山田	川田 文子	93
平田町戸内	清家 尤三	82
二ノ宮	篠原 勲	88

※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

高額医療・高額介護合算療養費制度

問 市民課

☎ 62-1233

長寿政策課

☎ 62-1234

医療保険と介護保険の両方のサービスを利用し、世帯の年間の自己負担が著しく高額になり限度額を超えた場合に、**申請により**その超えた金額を医療保険、介護保険からそれぞれ支給するものです。

対象期間 令和6年8月1日～7月31日（1年間）

70歳以上の方の自己負担限度額

適用区分		後期高齢者医療制度 + 介護保険
現役並み所得者	III 課税所得 690万円以上	212万円
	II 課税所得 380万円以上	141万円
	I 課税所得 145万円以上	67万円
一般 I・II		56万円
区分 II		31万円
区分 I		19万円

適用区分		国保または被用者保険 + 介護保険 70～74歳の方がいる世帯
現役並み所得者	III 課税所得 690万円以上	212万円
	II 課税所得 380万円以上	141万円
	I 課税所得 145万円以上	67万円
一般		56万円
区分 II		31万円
区分 I		19万円

70歳未満の方の自己負担限度額 <国保の場合>

所得区分 ※世帯に属するすべての国保被保険者の基礎控除後の所得を合算した額		自己負担限度額
ア	901万円超	212万円
イ	600万円超～901万円以下	141万円
ウ	210万円超～600万円以下	67万円
エ	210万円以下	60万円
オ	住民税非課税世帯	34万円

※被用者保険の方は、所得区分の基準が異なりますので、詳しくは各医療保険者にお問い合わせください。

対象者 医療保険と介護保険の両方で自己負担があり、その合算額が自己負担限度額を超えた世帯

※支給額500円以下は対象外

※自己負担額は高額療養費・高額介護サービス費等の適用後の金額で計算

※国民健康保険と後期高齢者医療等、異なる医療保険間の合算不可

申請 対象年度の7月31日時点で加入している医療保険者に申請

国民健康保険・後期高齢者医療の対象者には通知を送付します。被用者保険の方は長寿政策課が発行する「介護保険自己負担額証明書」が必要です。

詳しくは各医療保険者へお問い合わせください。

介護予防 A 口座振替開始

問 長寿政策課

☎ 62-1234

宿毛市シルバーパートナーセンター

☎ 79-0243

要支援1・2の認定を受けた方などを対象に、掃除や買い物などを手伝う「訪問型サービスA」の自己負担金が口座振替でお支払いができるようになります。サービスご利用や口座振替をご希望の方はお問い合わせください。

【口座振替導入開始月】令和8年1月

- 提出書類**
- 宿毛市介護予防事業等自己負担金預（貯）金口座振替支払いに関する届書
 - 口座振替依頼書

提出先 長寿政策課



令和7年度 高知県いい歯の表彰

問 健康推進課 ☎ 62-1235
長寿政策課 ☎ 62-1234

令和7度高知県いい歯の表彰において次の方が受賞されました。

親と子の部

高知県歯科医師会長表彰（優良賞）

清水 富貴 さん、琥貴くん



素敵な賞をもらうことができて嬉しいです。これからも親子で歯磨きを頑張ります。

熟年者の部

知事賞

宮本 静夫 さん



この度は、高知県いい歯の表彰で知事賞をいただきありがとうございます。

若い頃から歯科健診を受けるよう心がけており、現在は妻とともに年に1回の定期健診の受診を続けています。歯みがきは、起床後と毎食後に行い、食後は時間を空けすぎないように気をつけています。

毎日の健康体操と、固い食べ物もおいしく食べられることが元気の秘訣です。

これからもこの習慣を大切にし、健康で元気に過ごしていきたいと思います。

高知県歯科医師会長表彰

中山 和子 さん

小さい時からお菓子を食べる子ではありませんでした。じゃこが好きでよく食べていたので、カルシウムは摂っていたと思います。そのおかげか、今まで歯科医院で治療したことは数えるほどしかありません。歯磨きは1日3回しっかりして、食事後は歯の隙間をミシン糸を三重にして清掃しています。糸ようじではすぐに切れるので、自分に合った方法で手入れしています。現在もほぼ毎日ちりめんじゃこを食べてカルシウムを摂るように心がけ、孫のスポーツの応援などで外にも出て行っています。これからも健康な歯を維持できるように続けていきます。ありがとうございました。

優良賞

筒井 京子 さん



この度はありがとうございます。

私は歯磨き粉は使用したこと�이ありません。毎晩湯船に浸かりながら、歯間ブラシをきっちり使用し、その後歯ブラシで丁寧に磨いています。毎月1回歯医者さんへも行っています。硬い物を好んで食べるので、噛むことも歯の健康につながっているのだと思います。歯だけではなく、自分で買い物をして料理もし、いきいきサロンへも通い、体の健康にも気をつけています。これからも、健康維持しながら、がんばっていきます。

自分らしく暮らし続けるために、毎日の歯みがきと定期的な歯科受診でオーラルフレイル（□の機能低下）を予防し、健康寿命を延ばしましょう。

口腔体操【あいうべ体操】

問 長寿政策課 ☎ 62-1234

口の働きを保つことは、栄養摂取や誤嚥性肺炎の予防など、体の健康を守ることにつながります。口腔ケアと口腔体操で健康寿命を延ばしましょう。

【口腔運動のやり方】

①～④を繰り返し1日30セットを目指に行いましょう。

① あ 口を大きく開けましょう。

縦の橢円形に近くなるようにして、のどの奥が見えるくらい口を大きく開けましょう。



② い 口を横に開けましょう。

首に筋が浮き出るくらい、また頬の筋肉が両方の耳の前に寄る感じがするくらいが目安です。



③ う 口をとがらせる。

思い切り唇を前に突き出しましょう。



④ ベ 「べ～」と舌を伸ばしましょう。

舌の先を下あごの先端まで伸ばすような気持ちで、舌を出しましょう。



高知県オーラルフレイル予防レシピ集では、噛みごたえのある「カムカムレシピ」16品を紹介しています。

普段の食事に一品加えて、よく噛むことを意識し、口の働きを保ちましょう。

高知県オーラルフレイル予防レシピ集

高知の食材を使った
低栄養予防レシピ



令和5年1月
高知県

高知けいば パルス宿毛	12月	6・7・13・14・20・21・ 28・29・30
	1月	1・10・11・12・13・18・ 20・21・25・26・27

納 期 限	市・県民税 4期 国民健康保険税 6期 介護保険料 6期 後期高齢者医療保険料 6期	令和8年 1 / 5(月)
-------------	---	---------------

なくそう！望まない受動喫煙

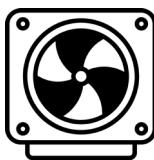
問 健康推進課 ☎ 62-1235

有害物質は、喫煙者が直接吸う主流煙よりも、たばこの先から立ち上る副流煙に高濃度で含まれています。受動喫煙により、日本では年間約 15,000 人が脳卒中・虚血性心疾患・肺がん・乳幼児突然死症候群で死亡していると推計されています。

次の場所も受動喫煙の原因になります。

換気扇の下

煙が排気口から屋外に排出され、近隣に有害物質を拡散。



窓を開けた部屋

風向きで煙が室内に流れ込む。



ベランダ

室内へ戻る際にサッシの隙間から煙が入り、家族への受動喫煙の原因になる。住宅地や集合住宅では、隣家や上下左右の隣室にも届くことがある。

車やトイレ

残留した煙や壁に付着した粒子を後に利用する人が吸う。



受動喫煙をなくし、ご自身と家族、周囲の人の健康を守りましょう。

宿毛市食生活改善推進員（ヘルスマイト）募集

問 健康推進課 ☎ 62-1235

養成講座を受講してヘルスマイトとして活躍してみませんか？

宿毛市には現在 18 名のヘルスマイトが、食を通じた健康づくりを推進するボランティアとして活動しています。料理が好きな方や、食や健康に興味がある方、年齢・性別問わず、特別な資格もいりません。

詳しくはお問い合わせください。

申込先 健康推進課

申込期限 令和 8 年 1 月 30 日（金）

講座日程 申込者に個別で通知します。

講座回数 座学と調理実習を合わせて 20 時間を 5 回程度に分けて実施。

主な活動 ●小学校での調理実習 ●食育イベント ●地区での伝達講習

●おやこ料理教室 ●健康づくり講習会 など



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
20 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

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	10月 9日 (木)
胃がん検診	10月 9日 (木)
大腸がん検診	10月 30日 (木) 回収分
前立腺がん検診	10月 30日 (木)
乳がん検診	10月 31日 (金)
子宮頸がん検診	10月 31日 (金)

精神障害者アウトリーチ推進事業

精神障害者アウトリーチ推進事業とは、多職種チーム（精神科医、看護師、精神保健福祉士、作業療法士など）が必要に応じて訪問支援を行います。保健・医療・福祉サービスを包括的に提供することで、入院治療を前提とせず、住み慣れた地域での継続した生活が送れるように支援する取り組みです。費用はかかりません。お気軽にご相談ください。

- 対象者
- 精神科医療を中断されている方
 - 精神疾患が疑われるが受診歴のない方
 - 長期入院の後、退院された方や入退院を繰り返される方
 - ひきこもり状態にあり精神疾患がある方（精神疾患が疑われる方を含む）

相談窓口	電話	受付時間
健康推進課	62-1235	平日 8:30 ~ 17:15
医療法人祥星会 聖ヶ丘病院	63-2146	平日 9:30 ~ 16:30
医療法人一条会 渡川病院	0880-37-2220	

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 |

初心者 サイクリングツアーアー

12月7日(日)

10時～15時

宿毛駅に
集合！

- 参加費 無料

※レンタサイクル使用料 1,000円

- 定員 15名程度

- 走行距離 30km程度

- 持参物 飲み物・お昼ごはん

申込 (一社)宿毛市観光協会

☎ 63-0801

締切 12月6日(土)12時

※天候等で中止となる場合は前日に連絡します。

「紅葉狩りライド」に参加しませんか？



12月14日(日)
～24日(水)

9時～17時

14日(日) 13時～17時
24日(水) 15時まで

第48回 西部地区高等学校総合芸術祭

● 場所 宿毛まちのえき林邸(月曜日休)

● 展示 美術・書道・華道・漫画研究・
写真・英語・文芸など

14(日) 13時からは学生によるパフォーマンスやマルシェを開催します。

後援 高知県高等学校文化連盟

問 西部地区高等学校総合芸術祭 事務局

高知県立中村高等学校 ☎ 0880-34-2141

灯りと笑顔がこぼれる、海辺のクリスマス。

2025年12月21日 10:00
15:00

X'mas market

暖かい服装で
遊びにきてね



開催：道の駅すくもサニーサイドパーク



☎ 79-3321

12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	無料人権相談	10:00	片島公民館	人権推進課 ☎ 62-1258
4	木	人権週間（～10日）			人権推進課 ☎ 62-1258
5	金	ほっと広場 * 東～母推（ぼすい）さんの事業	10:00	手代岡隣保館	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
		❤人権フェスティバル	記念講演 パレード	9:40 11:30	人権推進課 ☎ 62-1258 人権推進課 ☎ 62-1258
		宿毛の歴史講座「土予国境争い『宿毛風雲録』より」	13:30	宿毛歴史館	宿毛歴史館 ☎ 63-5496
7	日	初心者サイクリングツアーハイウェイ	10:00	宿毛市観光協会	（一社）宿毛市観光協会 ☎ 63-0801
8	月	❤ふれあい保育	9:30	市内各保育園	市内各保育園
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
		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
13	土	早稲田大学第14代総長奥島孝康杯争奪 第21回健全育成ジュニア駅伝大会	9:30	総合運動公園	生涯学習課 ☎ 62-1245
		❤迎春 しめ縄リース教室	13:30	宿毛文教センター	中央公民館 ☎ 63-2618
14	日	第48回 西部地区高等学校総合芸術祭（～24日）	9:00	宿毛まちのえき林邸	西部地区高等学校総合芸術祭事務局 高知県立中村高等学校 ☎ 0880-34-2141
		ヒトハコマルシェ Vol.8	10:00	宿毛まちのえき林邸	宿毛まちのえき林邸 ☎ 79-0563
		不登校の子どものご家族・経験者の会	13:30	宿毛文教センター	虹の会 ☎ 090-2820-6145
16	火	くらしといのち何でも相談会	13:30	宿毛文教センター	高知医療生活協同組合 ☎ 080-5667-5310
		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（自動音声案内）
		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
18	木	❤赤ちゃん広場	9:30	和田集会所	健康推進課 ☎ 62-1235
19	金	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
20	土	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
		ゆめ・スマイルイベント「クリスマス会」	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	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
		宿毛市体育協会バドミントン大会	9:00	総合運動公園	総合運動公園 ☎ 66-1467
		❤親子ものづくり教室 ミニ門松づくり	9:00	宿毛文教センター	中央公民館 ☎ 63-2618
25	木	X'mas market	10:00	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
		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
		❤子ども絵手紙教室	13:30 15:00	宿毛文教センター	中央公民館 ☎ 63-2618
28	日	歳末軽トラ市	10:00	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

指定水道業者当番店

月	日	業者名	電話番号
12	1～5	所谷建設(株)	☎ 63-1695
	6～12	幡西道路建設(株)	☎ 65-8681
	13～14	所谷建設(株)	☎ 63-1695
	15～21	有田建設(株)	☎ 63-5226
	22～28	(有)水道屋かきもと	☎ 65-5011
	29	(有)アクア・サワダ	☎ 63-2541
	30	(有)上岡水道工事	☎ 66-0643
	31	関西水道工事店	☎ 65-5840
1	1	(有)宿毛水道工業	☎ 66-1930
	2	高田水道工業	☎ 63-2425
	3	所谷建設(株)	☎ 63-1695
	4	(有)伊与田設備	☎ 79-5500
	5～11	幡西道路建設(株)	☎ 65-8681
	12～18	有田建設(株)	☎ 63-5226
	19～25	(有)水道屋かきもと	☎ 65-5011
	26～31	(有)アクア・サワダ	☎ 63-2541

休日当番医（救急患者のみ）

月	日	医療機関	電話番号
12	7	筒井病院	☎ 66-0013
	14	奥谷整形外科	☎ 63-1202
	21	大井田病院	☎ 63-2101
	28	幡多けんみん病院	☎ 66-2222
	31	聖ヶ丘病院	☎ 63-2146
1	1	筒井病院	☎ 66-0013
	2	川村内科クリニック	☎ 66-2911
	3	大井田病院	☎ 63-2101
	4	いなげ胃腸科内科	☎ 62-1113
	11	幡多けんみん病院	☎ 66-2222
	12	聖ヶ丘病院	☎ 63-2146
	18	国保大月病院	☎ 0880-73-1300
	25	筒井病院	☎ 66-0013



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は宿毛市HPからもご確認いただけます。
* 指定水道業者当番店では、水道の利用開始・中止の申し込みはできません。申し込みは水道課（☎ 62-1248）までご連絡ください。

年末年始ごみ収集

問 環境課 ☎ 62-1252

年末年始のごみ収集を次の日程で行います。

12月31日(水)～令和8年1月4日(日)は、ごみの収集は行いません。

ごみ収集日程表

月	日	曜	収集するごみ	収集地区
12	28	日	普通ごみ・紙類	久保浦・長浜・古屋野
	29	月	普通ごみ 	片島・大島・坂ノ下・小浦・田ノ浦・内外ノ浦・呼崎・湊 大海・伊与野・小筑紫・福良・栄喜・石原・小三原・舟ノ川(坂井峰地区を除く) 藻津・宇須々木・池島・樺・樺住宅・港南台・西町地域振興住宅・西町・大深浦・小深浦・自由ヶ丘・西片島・錦・四季の丘・希望ヶ丘・貝塚前・新田(与市明川より北側)・二ノ宮・二ノ宮住宅・高石・長野・平井・中角・平野・橋上・奥奈路・神有・坂本・野地・小川・山北
			普通ごみ・紙類	母島・弘瀬・鵜来島
			カン	高砂・貝塚・新田(与市明川より南側)・沖新田・駅前町・駅東町・長田町・与市明・高校住宅・萩原・萩原住宅・幸町・桜町・松田町・本町・土居下・上町・名店街・真丁・新町・仲須賀・沖須賀・南沖須賀
	30	火	普通ごみ 	高砂・貝塚・新田(与市明川より南側)・沖新田・駅前町・駅東町・長田町・与市明・高校住宅・萩原・萩原住宅・幸町・桜町・松田町・本町・土居下・上町・名店街・真丁・新町・仲須賀・沖須賀・南沖須賀 和田・正和・小森市営住宅・押ノ川・さくらが丘・平田地区全域・山奈地区全域 草木藪

※処理施設に直接持ち込む場合（年末営業日）

持ち込み先	ごみの種別	持ち込み日時
幡多クリーンセンター(四万十市上ノ土居) ☎ 0880-31-2600	普通ごみ・粗大ごみ・ペットボトル・紙類	12月29日(月)・30(火) 9時～12時・13時～16時
宿毛市清掃公社 ☎ 63-1833	普通ごみ(指定ごみ袋のみ)・粗大ごみ(ごみ処理券貼付)・ペットボトル・ビン・カン・紙類	12月30日(火) 8時30分～13時まで
宿毛市環境管理センター ☎ 66-0052	埋立ごみ(金属・陶磁器・ゴムくず・瓦礫類等)・ビン	12月30日(火) 8時30分～12時・13時～16時まで
紙ごみリサイクルステーション フジ東側駐車場	紙類	12月26日(金) 9時～13時まで ※令和8年1月5日(月)から再開

年末年始し尿汲み取り業務休止

問 環境課 ☎ 62-1252

休止期間 12月30日(火)～令和8年1月4日(日)

業者一覧 • (株)井上衛生サービス ☎ 63-1324 • 宿毛衛生社 ☎ 63-2734
• 宮崎クリーン合同会社 ☎ 63-3059

申込期限 12月初旬

年末年始休日救急歯科診療

問 高知県歯科医師会事務局 ☎ 088-824-3400

年月日	医療機関	電話番号
12月30日(火)	安光歯科医院(幡多郡黒潮町入野2581-1)	☎ 0880-43-4488
12月31日(水)	前田歯科矯正歯科(宿毛市萩原1-31)	☎ 63-3803
令和8年1月1日(木)	幸徳歯科(四万十市中村大橋通6-1-24)	☎ 0880-34-5578
1月2日(金)	安岡歯科診療所(土佐清水市下ノ加江216)	☎ 0880-84-0002
1月3日(土)	和泉歯科医院(幡多郡黒潮町入野2082-9)	☎ 0880-43-3636

※診療時間は9時～12時です。

市役所および各支所は一部の業務を除き、12月27日(土)～令和8年1月4日(日)まで年末年始休となります。あらかじめご了承ください。

問 総務課 ☎ 62-1111