

P3

坂田 陸 さんがJリーグ大分トリニータに加入

P3

令和 7 年宿毛市善行者表彰

あけましておめでとう
ふじいばいじやうもち





新春のあいさつ



新年あけましておめでとうございます。市民の皆様におかれましては、令和8年の新春を晴れやかに迎えのことと心からお慶び申し上げます。

本年も、「お年寄りが安心して暮らせ、若者が夢を持てるまちづくり」を市政運営の軸として、皆様の声、地域の知恵、宿毛への愛着を原動力として、宿毛市の未来を皆様とともに形にしたいと考えております。

昨年、子どもたちに安全で温かい食を届けるための新給食センターが完成いたしました。このことにより食育を進め、災害にも強く、そして健康を支える環境が整いました。

また、防災基盤整備の一環として消防団片島分団の新しい屯所も完成し

新年あけましておめでとうございます。輝かしい新春を迎え、皆様方におかれましては、健やかに新年の門出をお迎えのこととお慶び申し上げます。

旧年中は、宿毛市議会の活動に對しまして、格別のご理解とご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

昨年は、日本の政治においても重要な一歩がありました。高市早苗衆議院議員が女性として初めて総理大臣に就任され、日本のリーダーシップの新たな歴史が刻まれました。これは、男女平等や多様性の促進に向けて大きな意義をもち、私たちの未来に希望と勇気を与える出来事です。こうした進展は、私たちのまちづくりや地域社会

ました。今後も引き続き環境改善を図り、地域の防災力向上に向けた取り組みを加速してまいります。

現在、南海トラフ地震への備えとして、避難道整備や耐震化に加え被災後の宿毛の姿を事前に描く「事前復興まちづくり計画」の策定を進めています。災害からの復旧・復興の際に従来の状態に戻すのではなく、復旧前よりも災害に強く、住みやすいまちを構築する「より良い復興」という視点をもち、市民の皆様がこの地域に住んで良かった、住み続けたいと思っていただけける持続可能な宿毛市の「未来予想図」を示してまいります。

そして、昨年末より開始した「宿毛愛デ、ママサポ」をはじめとする本市

の発展においても勇気づけとなるものであり、多様性を尊重し、包容力のある社会の実現に向けて一層前進していきたいと考えております。

さて、私たちが暮らす宿毛市は、豊かな自然と歴史、そして温かい人情に育まれた魅力あふれるまちです。しかしながら、人口減少や少子高齢化、地域経済の活性化、南海トラフ地震等の大規模災害への備えといった、解決すべき多くの課題にも直面しています。

宿毛市議会としましては、こうした課題に對し、市民の皆様一人おひとりの声に真摯に耳を傾け、未来を見据えた議論を重ねてまいりました。持続可能で活力満ちた宿毛市の実現に向け、市民の皆様が安全で安心して暮ら

独自の子育て支援は、宿毛で子育てできてよかったと実感していただける環境づくりを目指すものです。また、働く若者にとって魅力ある仕事の創出、高齢者の安心、教育や文化の振興など、これら全てが人口減少対策において大切な要素だと考えています。

本年は、全天候型の遊戯施設（仮称：子どもの国）の整備に向けた検討を進めてまいります。天候に左右されず、年間を通じてご家族が安心して利用できる施設は、子どもたちが自由に身体を動かして遊べるだけでなく、保護者の皆様の交流の場としても大きな役割を果たすものと考えております。令和9年度中の供用開始に向け、今後も取り組みを進めてまいります。

し続けられるまちづくりを目指し、全力で取り組んでまいっている所存です。

本年も市議会は、市政のチェック機能の強化はもとより、市民福祉の向上と地域社会の発展に寄与する政策提言を積極的に行ってまいります。特に地方の喫緊の課題である、人口減少・少子化対策につきましては、一昨年に「人口減少・少子化対策調査特別委員会」を設置し、議論や意見交換などを重ねてきており、本年、提言書としてとりまとめ、市長に提出することとしております。また、市民の皆様にとって身近で分かりやすい「開かれた議会運営」を一層推進し、より一層の透明性と説明責任を果たしてまいります。

ので、引き続きご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

私は、市政は「行政が進めるもの」ではなく、「市民の皆様とともに築き上げるもの」とあると考えています。本年も、現場に足を運び、皆様の声を伺いながら、誇りある未来を創るまちづくりを進めてまいります。

結びに、本年が皆様にとって健やかで実り多き一年となりますよう心よりご祈念申し上げ、新年のご挨拶いたします。

宿毛市長 中平 富宏

つきましては、今後も宿毛市議会の活動にご関心をお寄せいただき、忌憚のないご意見やご提言をお寄せいただきますようお願い申し上げます。

結びに、本年が市民の皆様にとって幸多き一年となりますよう心よりお祈り申し上げますとともに、宿毛市のさらなる発展のため、引き続きのご支援、ご協力をお願い申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。

宿毛市議会議員 三木 健正

坂田 陸 さんがJリーグ大分トリニータに加入

問 生涯学習課
☎ 62-1245

宿毛市出身の坂田陸さんが、プロサッカーリーグの明治安田J2所属クラブ「大分トリニータ」に加入することが決定しました。

おめでとうございます。今後のご活躍を期待しています。

プロフィール

宿毛FC（小学生時代）

明德義塾中学校

岡山学芸館高校

駒沢大学

2026 年大分トリニータ正式加入予定



©OITA F.C.

令和7年度宿毛市市政善行者表彰

問 企画課 ☎ 62-1255



令和7年11月20日（木）、市役所にて宿毛市市政善行者表彰式を行いました。

市長より受章者の功績をたたえ、表彰状と記念品を贈呈しました。

市政善行者

金澤 昶美 様

多年にわたり「だるま夕日」をはじめ本市の観光資源を全国に向け発信され続け、本市の観光振興の推進に努められました。

株式会社四国舞台テレビ照明 様

令和6年9月に沖の島町弘瀬地区に無償でLED津波避難誘導灯を2基寄附・設置していただきました。

宝くじの助成金で整備

問 企画課 ☎ 62-1255

一般財団法人自治総合センターのコミュニティ助成事業を活用して、大海地区が神輿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、さらなる地区住民のコミュニティ活動の推進が期待されます。



●**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



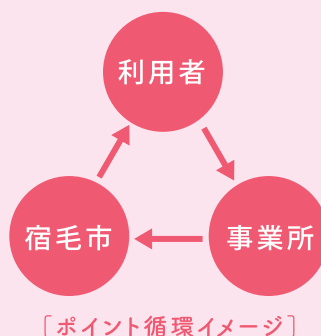
【宿毛ID】ポイントが貯まるイベント一覧

月	日	曜	イベント名	場所	P
1	7	水	子どもいけばな教室	宿毛文教センター	10
	10	土	第5回宿毛郷土かるた大会	宿毛まちのえき林邸	50
			ライブラリーコンサート	坂本図書館	50
	11	日	第37期宿毛市囲碁・将棋名人戦	宿毛文教センター	50
	13	火	ふれあい保育	市内各保育園	10
	15	木	赤ちゃん広場	和田集会所	10

月	日	曜	イベント名	場所	P
1	17	土	しげちゃんち	正和隣保館	10
	18	日	第25回芸能発表会	宿毛文教センター	50
	19	月	ふれあい保育 (宿毛幼稚園)	宿毛幼稚園	10
	20	火	乳児健康診査	宿毛文教センター	50
	23	金	小さな村の 小さな展覧会	手代岡隣保館	50
	24	土	令和7年 すくもあんしん講座	宿毛市総合 社会福祉センター	50

宿毛愛デ、ママサポ 応援店舗募集中

※登録費用は不要です



「宿毛愛デ、ママサポ」とは、出産後のお母さんの心身の回復をサポートするため、【宿毛ID】ポイント70,000ポイントをプレゼントするサービスです！
この【宿毛ID】ポイントが利用できる市内店舗（事業所）を募集しています。

※ポイント利用分は市より店舗に
支払いするため、店舗負担はありません。

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。



令和 8 年度 宿毛市ダブル成人式実行委員募集

ダブル成人式とは、20 歳の成人式から 20 年目の節目を祝うイベントで、懐かしい友人との再会や、新たな交流の場になるよう、当該年度の対象者で実行委員会を立ち上げ、企画・運営を行っています。実行委員となっていただける方を募集します。

- 日時** 未定（令和 8 年度中）
- 応募条件** 宿毛市に住民登録があるまたは宿毛市にゆかりのある方で昭和 61 年 4 月 2 日～昭和 62 年 4 月 1 日に生まれた方
- 応募方法** 企画課移住定住推進室（☎ 62-1256）に電話
- 申込期限** 1 月 30 日（金）
- ※期限までに応募がなかった場合は、イベントを行わない場合があります。

問 企画課 ☎ 62-1256



宿毛市自転車を活用したまちづくり計画



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、市内の販売店で令和 7 年 4 月 1 日～2 月 27 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

※対象児童・生徒に対し 1 回限り

申込方法 学校教育課へ申請様式を提出

申込期限 2 月 27 日（金）



宿毛市 HP



問 学校教育課 ☎ 62-1246

お誕生おめでとう (令和 7 年 11 月受付分)

住 所	赤ちゃん	保護者
港南台 1 丁目	いしぐろ 蒼依	賢

ご冥福をお祈りします (令和 7 年 11 月受付分)

住 所	氏 名	享 年
西町 1 丁目	篠原 長一	75
小筑紫町小筑紫	佐藤 公昭	73
押ノ川	竹村 須洒美	99
平田町東平 1 丁目	松下 ヒトミ	86

※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

第 77 回人権週間の事業として、市内小・中学校に人権作文、人権標語を募集したところ、作文 27 編、標語 177 点の応募があり、入選した作文 10 編の表彰と、入選した標語 10 点の発表を行いました。

作文の部において児童・生徒たちは、学習や日常生活の中で感じた人権問題について書いており、とてもすばらしい作品ばかりでした。入選した中から、作文 1 編と標語をご紹介します。

差別に対する認識

東中学校 2年 高見 彩花

小さいころ読んでいた本を読み返してみ、「働くお父さん」、「家を守るお母さん」という表現を目にし、小さいころは何も思っていなかったその表現に違和感を抱きました。

「性別役割分業」の考え方が日本の制度やイデオロギーが流入し、男性の社会的活動と女性の家庭的役割が、明確に分かれるようになったそうです。

現代では、「性別役割分業」の打破を目指す動きが強まっています。が、現在でも、今だに男尊女卑の考えが日本人に染み付いているのではないかと思います。自分の家庭では、父も母も、自分たち子どもも、家族の一員として家事を行うため、「性別役割分業」を身近に感じたことはありません。

しかし、学校となると、家庭とは違って視野が広がるため、身近に性別を感じることが多々あります。例えば、持久走の距離が男女で違うことに、私は疑問を持ちました。しかし、体力や平均的な持久力の違いを理由に距離を分けているため、すぐに「差別」とは言い切れません。つまり「男女を比べてみて女性を低く扱う」という意図ではなく、「体格や体力差に応じて公平に競えるようにする」という考え方に基づいています。では、一人ひとりの体力は違うのに、性別だけで一律に距離を決めてしまうのは、本当に公平なのでしょいか。それならば、個人の体力に応じた走る距離を選択できる仕

作文

組みの方が、人権を尊重した取り組みに沿っているのではないかと思います。更に、「女子だから短い」という決め方は、性別の固定観念を強めてしまっていると思います。

結論としては、男女で距離が違うこと自体は差別にはなりません。その理由付けによつては「不合理な差別」とされることもあるそうです。男女で走る距離が違うことに、不満を持つ人は多いと思います。現代のスポーツ界では「男女で条件をそろえる方向」や「個人のレベルに合わせて調整する方向」が重視されているそうです。学力テストでも男女を分けて行うなんてことはないから、いつかは、個々の能力に適切な体力測定が出来たらいいなと思います。

しかし、どんなに先入観を持たないようにしても、私たちは気づかないうちに「男だから」「女だから」という「思い込み」をしてしまうことがあります。そう思ってしまうのは、男女差別の概念を知っている大人たちから、影響されるからだとは思いますが、心理学や社会学でも、差別や偏見は「社会的に学習される側面が強い」と言われています。子どもは生まれつき「男女差別」や「人種差別」などの概念を持っているわけではなく、周囲の大人や、社会の言動、制度から、そういった思想を学びやすいのです。自分が経験したものでは、「女の子だからおとなしくしなさい。」や、「女の子だから足をとじなさい。」などです。「何でわざわざ頭に『女の子だから』という言葉を書くんだろう。おとなしくしてほしいなら、足をとじてほしいな

ら、普通にそれだけ伝えればいいのに。」と思いました。大人の何気ない言葉が、子どもの意識の中で「性別による役割の違い」としてすり込まれ、その連鎖で、差別は今も生きているんだと思います。一方で、子どもは大人の言葉や行動から学ぶだけでなく、自分自身のまわりの環境からも価値観を作っていきます。だから、差別の概念をすでに持っている大人たちが、次の世代へどう伝えるかが大切だと思います。「差別はいけないこと、不公平なことだからなくしていこう。」という思いを示す大人がいれば、子どもは偏見よりも「平等の感覚」を学んでいくと思います。つまり、差別の概念が大人の世界にあること自体が、子どもに良くない先入観を与える要因になり、同時に、大人がその概念を批判的に伝えるかどうか、子どもの価値観形成に大きく影響を与えるということなのです。

子どもたちが、大人がかけてくれた何気ない言葉に疑問を持つことも、偏見に流されない力を育てる、大事なきっかけになると思います。日々の生活や日常の中で、不公平だと感じることを、それがどこから来ているのか考えてみたり、一つの意見や見方だけではなく、複数の視点から客観性のある判断をして、批判的思考やリテラシーを持つことで、周囲の偏見や差別に流されないようにしたいです。

今はまだ、学ぶ側の立場ですが、自分が大人になったら、子どもたちに自分たちの思想を押し付けず、一緒に社会や人権、差別について理解し考えていきたいと思います。

人権標語

ありがとう あしたもあそぼう

いっしょにね

小筑紫小学校 一年 佐井 獅音

よびすては だいじな名前 きずつくよ

山奈小学校 二年 下村 光喜

いい心 みんなにわけよう 何度でも

大島小学校 三年 前田 隼人

ありがとう やさしいことば たいせつに

山奈小学校 三年 池ノ上 夏帆

自分はね 世界に一人 ばくだけだ

平田小学校 四年 松本 旬平

助け合い 協力し合い 乗り越える

宿毛小学校 五年 徳田 琳太郎

みとめ合い 個性の花を 咲かせよう

山奈小学校 六年 勝村 颯

なりたいを 叶えられるのは 自分だけ

東中学校 一年 所谷 明音

あの言葉に救われた 今度は私が救う番

片島中学校 二年 伊与田 穂乃花

皆が違う だから世界は 鮮やかだ

宿毛中学校 三年 澤近 航輝

相続登記無料相談会

義務化された相続登記の申請など相続登記に関する相談会を開催します。

日時 1月31日(土) 10時～13時

場所 四万十市社会福祉協議会

(四万十市右山五月町8番3号)

問 高知県司法書士会 ☎ 088-825-3143

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あらゆる人権問題についてのご相談を承ります。

日時 2月5日(木) 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

※事前予約制(要連絡)

※相談時間1人30分以内

※相談無料

※秘密厳守

主催 高知地方務局 四万十支局

問 人権推進課 ☎ 62-1258

高知地方務局 四万十支局

☎ 0880-34-1600

JR土讃線(高知～窪川間)一部運休

工事のため、JR土讃線(高知～窪川間)の一部列車が運休し、バス代行輸送となります。土佐くろしお鉄道(中村～宿毛線)は通常運行しますが、窪川～高知間はバス乗換のため、接続できない場合があります。

運休日 ●2月9日(月)

●2月10日(火)

●2月12日(木)

●2月16日(月)

●2月17日(火)

【代行バスの乗降駅】

●高知 ●須崎 ●土佐久礼 ●窪川

代行バスは普通乗車券でご利用できます。詳細は土佐くろしお鉄道HP、JR四国HPでご確認ください。

問 土佐くろしお鉄道中村駅

☎ 0880-35-4961

住民票の写し等のコンビニ交付一時停止

システムメンテナンスのため、次の日程でコンビニでの住民票の写しおよび印鑑登録証明書の発行ができません。

停止日 ●1月17日(土) 終日

●1月18日(日) 終日

●1月19日(月)

6時30分～12時

問 市民課 ☎ 62-1233

市営住宅等入居者募集

市営住宅

募集団地 小森第2団地 1戸3DK

改良住宅等

募集団地 更新手代岡第1団地

1戸 Cタイプ(2階建4DK)

共益費 2,300円(住宅タイプにより変動)

駐車場 1,000円/1台

共通

入居資格 条件有り

家賃 入居者の所得・控除により変動

申込書 都市建設課で配布

受付期間 1月6日(火)～19日(月)
(土・日・祝日を除く)

受付場所 都市建設課

問 都市建設課 ☎ 62-1251



宿毛市 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 1月11日(日)

13時30分～15時

場所 宿毛文教センター 2階 会議室3

定員 10人

後援 宿毛市教育委員会

問 虹の会

代表 中川茉莉

副代表 小谷絢弓

☎ 090-2820-6145



Instagram



LINE

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:A30-000)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

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



冬の四国 雪道に備えを

四国でも冬は積雪・凍結に注意。事前に雪道情報を確認し、冬用タイヤ等の備えが必要です。

問 国土交通省 四国地方整備局
道路部道路管理課
☎ 087-851-8061



雪道情報

すくも マルシェ

1

17

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 1月17日（土）10時～11時30分

場所 正和隣保館 **参加費** 無料

内容 リトミック **講師** 山崎 純代 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。



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

※1月1日（木）6日（火）・8日（木）はお休みです。

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

1

17

土

ゆめ・スマイルイベント

「お正月遊びを 楽しもう♪」

お正月ならではの遊びをしよう！

「お正月といえば？！」の遊びでたくさん遊ぼう！

日時 1月17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

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。



1

17

土

こども食堂 ゆめ

ゆめ・スマイルイベントの後、バイキングを開催します。

日時 1月17日（土）11時30分～

場所 みんなの家 おうち

【1月のメニュー】

- ・ごはん ・ハンバーグ ・マカロニサラダ
- ・豚汁 ・リンゴのパウンドケーキ ・フルーツ

料金	バイキング	お弁当
・大人	300円	・大 300円
・高校生以下	100円	・中 200円
・未就学児	無料	

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

1

18日

第25回 芸能発表会

この発表会はサークル同士の親睦を深めるとともに、日頃の練習成果を発表する晴れ舞台です。合唱・太極拳・フラダンスなど多様なステージをお楽しみください。

日時 1月18日(日) 13時～

場所 宿毛文教センター1階 多目的ホール

料金 無料

申込 不要

問 中央公民館 ☎ 63-2618

1

22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 1月22日(木) 11時～

場所 みんなの ☎ おうち

料金 ●定食 500円

●お弁当 400円

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

令和7年度 宿毛市スポーツ賞候補者推薦

体育・スポーツの普及振興に顕著な功績を挙げた団体、個人に宿毛市スポーツ賞を授与します。受賞者は、選考委員会で審議のうえ決定します。

表彰対象 原則として、宿毛市に住民登録がある者および出身者

※公的職務・営業として体育の指導などを行っている方、親善交流を目的とした競技会での成績は対象外

※奨励賞は、宿毛市内在住及び出身者が2/3以上は団体表彰、2/3未満であれば個人表彰とします。

【選考対象期間】

令和7年1月1日～12月31日

推薦方法 推薦要項に基づき推薦書に必要事項を記入のうえ、添付書類とともに推薦してください。

※推薦要項および推薦書は宿毛市HPまたは生涯学習課へ備え付けています。

提出先 生涯学習課

提出期限 1月20日(火)

問 生涯学習課 ☎ 62-1245



プロ野球選手合同自主トレ

今年もプロ野球合同自主トレが行われます。自由に見学できますので、この機会にぜひお越しください。

日程 1月7日(水)～21日(水)

※期間中トレーニングオフの日があります。

場所 宿毛市野球場

参加選手

- 東北楽天ゴールデンイーグルス 鈴木 大地 選手
- 埼玉西部ライオンズ 蛭間 拓哉 選手
- 千葉ロッテマリーンズ 金田 優太 選手

問 生涯学習課 ☎ 62-1245



一般会計決算

歳入総額 147 億 8,120 万 9 千円、歳出総額 143 億 8,776 万 4 千円で、前年度に比べ歳入は 4.0% (6 億 1,715 万 3 千円) の減、歳出は 1.2% (1 億 7,412 万円) の減となりました。歳入は国からの支出金や借入金の減少、歳出は普通建設事業費の減少が、それぞれの減額の要因となっています。

歳入歳出差引額は 3 億 9,344 万 5 千円で、翌年度へ繰り越す財源 5,834 万 2 千円を除いた実質収支は、3 億 3,510 万 3 千円の黒字となりました。今後も大規模な建設事業が計画されており、歳出の増加が想定されることから、引き続き財政健全化に取り組んでいきます。

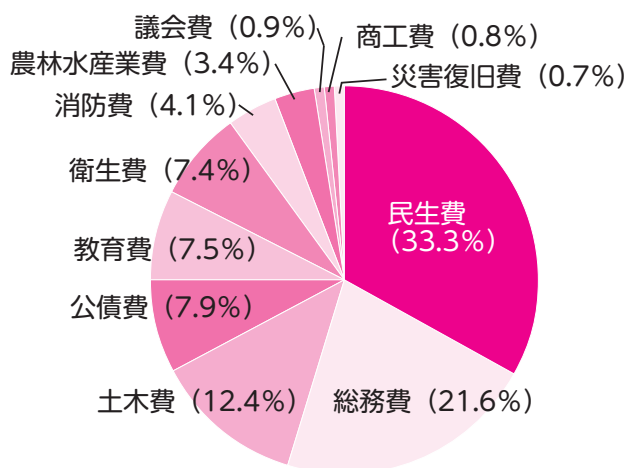
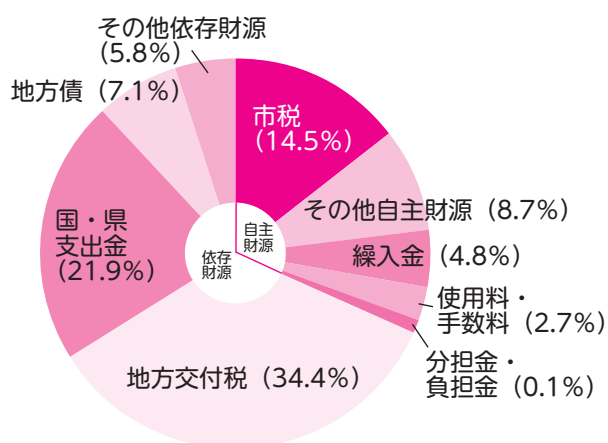
一般会計歳入

歳入	令和 6 年度 決算額 (千円)	住民一人 あたりの 金額 (円)	令和 5 年度 からの増減額 (千円)
自主 財源	市税	2,147,954	118,065 ▲ 41,122
	分担金・負担金	20,737	1,140 ▲ 3,783
	使用料・手数料	397,645	21,857 ▲ 52,911
	繰入金	706,300	38,823 ▲ 222,665
	その他自主財源	1,289,835	70,897 ▲ 56,932
	自主財源 計	4,562,471	250,782 ▲ 377,413
依存 財源	地方交付税	5,078,380	279,139 244,147
	国・県支出金	3,233,355	177,725 ▲ 276,814
	地方債	1,050,700	57,753 ▲ 329,900
	その他依存財源	856,303	47,068 122,827
	依存財源 計	10,218,738	561,685 ▲ 239,740
計	14,781,209	812,467	▲ 617,153

一般会計歳出

(令和 7 年 4 月 1 日 住民基本台帳人口 18,193 人)

歳出	令和 6 年度 決算額 (千円)	住民一人 あたりの 金額 (円)	令和 5 年度 からの増減額 (千円)
議会費	127,252	6,995	2,868
総務費	3,114,833	171,211	▲ 374,987
民生費	4,784,261	262,973	28,040
衛生費	1,060,387	58,285	▲ 75,130
労働費	0	0	0
農林 水産業費	492,151	27,052	25,985
商工費	112,483	6,183	▲ 38,449
土木費	1,786,057	98,173	▲ 192,983
消防費	582,797	32,034	202,066
教育費	1,084,853	59,630	220,637
災害復旧費	107,861	5,929	▲ 9,390
公債費	1,134,829	62,377	37,223
計	14,387,764	790,841	▲ 174,120



用語説明

市税：市民税、固定資産税、たばこ税、軽自動車税

繰入金：基金（貯金）を取り崩して繰り入れた金額

地方債：事業を行うために借り入れた金額

自主財源：地方公共団体が自主的に収入することができる財源

依存財源：国・県により定められたり、割り当てられたりする財源

民生費：保育所や生活保護などの福祉施策にかかる経費

衛生費：各種予防接種やごみ処理などの衛生施策にかかる経費

公債費：今までに借り入れた地方債（借金）の償還金

特別会計・企業会計決算

一般会計とは別に、特定の事業を行うための会計です。

宿毛市では国民健康保険事業や介護保険事業など 10 会計と、公営企業法による企業会計である水道事業会計と下水道事業会計があります。

(単位：千円)

会計	歳入総額	歳出総額	実質収支額	歳入のうち 一般会計からの繰入金
国民健康保険事業特別会計	2,550,509	2,546,657	3,852	261,846
へき地診療事業特別会計	52,067	52,067	0	22,311
定期船事業特別会計	183,786	183,786	0	56,054
特別養護老人ホーム特別会計	49,474	40,880	0	49,471
学校給食事業特別会計	2,342,663	2,273,935	0	204,198
国民宿舎運営事業特別会計	35,457	30,317	0	489
幡多西部介護認定審査会特別会計	4,239	4,239	0	0
介護保険事業特別会計	2,478,635	2,476,015	2,620	456,503
土地区画整理事業特別会計	90	0	90	0
後期高齢者医療特別会計	395,727	387,141	8,586	129,067
計	8,092,647	7,995,037	15,148	1,179,939

※実質収支額＝歳入総額－歳出総額－翌年度繰越額

水道事業会計				
区分	収入	支出	収支差引	補てん財源
収益的収支	436,433	416,740	19,693	-
資本的収支	131,780	309,567	▲ 177,787	177,787
計	568,213	726,307	▲ 158,094	177,787

下水道事業会計				
区分	収入	支出	収支差引	補てん財源
収益的収支	496,211	478,646	17,565	-
資本的収支	394,044	414,929	▲ 20,885	20,885
計	890,255	893,575	▲ 3,320	20,885

財政健全化法数値

いずれの数値も早期健全化基準を上回ることはない数値となっていますが、実質公債費比率および将来負担比率は他市町村と比べると依然高い数値となっており、今後も財政健全化に向けた取り組みを継続していく必要があります。

(単位：％)

		令和 6 年度	早期健全化基準	説 明
健全化判断比率	実質赤字比率	-	13.98	一般会計等を対象とした実質赤字の標準財政規模に対する比率
	連結実質赤字比率	-	18.98	全会計を対象とした実質赤字等の標準財政規模に対する比率
	実質公債費比率	10.5	25.0	一般会計等が負担する借金の償還金等の標準財政規模に対する比率
	将来負担比率	44.3	350.0	一般会計等が後年にわたって負担すべき負債の標準財政規模に対する比率
	資金不足比率	-	20.0	公営企業（水道等）の資金不足額の事業規模に対する比率

※「-」のところは、黒字の決算により数値が出ていません。

《用語説明》

標準財政規模：地方公共団体の一般財源の標準規模を示すもの（宿毛市の場合は令和 6 年度で 71 億 9,456 万 1 千円）

早期健全化基準：早期健全化基準を上回ると歳入の確保、歳出の削減などを掲げた「財政健全化計画」を定め、財政の健全化を図る必要があります。

借入金の状況

令和 6 年度末における借入金残高は令和 5 年度末に比べて 17 億 6,927 万 6 千円増加し、住民一人あたりの総借入額は約 145 万 4 千円と、依然として高くなっています。

会計	令和 6 年度末 現在高（千円）	住民一人 あたりの金額（円）	令和 5 年度末 からの増減額（千円）
一般会計	19,454,672	1,069,349	17,007
へき地診療事業特別会計	12,209	671	▲ 991
定期船事業特別会計	219,249	12,051	▲ 9,266
特別養護老人ホーム特別会計	0	0	▲ 31,941
学校給食事業特別会計	2,164,404	118,969	1,920,698
水道事業会計	2,039,667	112,113	▲ 7,687
下水道事業会計	2,567,564	141,129	▲ 118,544
計	26,457,765	1,454,283	1,769,276

決算審査

監査委員、市議会予算決算常任委員会から、各会計における予算は、適法かつ合理的、効果的に執行されているとの報告をいただきました。

その中で、市税等の収入未済金の回収等に向けてさらに努力するよう意見が付記されていますので、市民の皆さんや関係機関のご理解とご協力をいただき、改善に向けて取り組んでいきます。

宿毛市職員の給与等の状況

問 総務課 ☎ 62-1253

職員の給与は、生計費、国およびその他の地方公共団体の職員給与、民間事業所の従業者の給与その他の事情を考慮して定めることになっています。給与の改定は、これらの事情を総合的に判断したうえで必要な条例議案を市議会に提出し、審議された、改定される仕組みになっています。

国家公務員と地方公務員の給料を比較する「ラスパイレス指数」

地方公共団体の職員構成が、国と同一であると仮定した国の給料水準を 100 とした場合の数値
全国市平均…98.6 宿毛市…95.9 ※令和6年4月1日現在

人件費の状況（普通会計決算）

区分	住民基本台帳人口 (令和7年4月1日現在)	歳出額 A (千円)	人件費 B (千円)	人件費率 B/A (%)	
				6年度	5年度
6年度	18,193人	16,221,709	2,438,940	15.0	15.0

※人件費とは、一般職・特別職に支給される給与、報酬、退職手当ならびに共済組合負担金等のことです。

職員給与費の状況（普通会計決算）

(単位：千円)

区分	職員数 A	給与費				1人あたり 給与費 B/A
		給料	職員手当	期末勤勉手当	計 B	
6年度	259人	922,153	130,508	379,836	1,432,497	5,531

※この表は一般職員の給与費について示したものです。 ※職員数は令和6年4月1日現在の人数です。

※職員手当は職員に対して支給される扶養手当、住居手当、通勤手当などであり退職者に支給される退職手当は含まれていません。

職員の平均給料月額および平均年齢の状況

一般行政職		技能労務職	
平均給料月額	平均年齢	平均給料月額	平均年齢
323,700円	35.0歳	260,900円	32.9歳

職員の初任給の状況（一般行政職）

区分		宿毛市	高知県	国
一般行政職	大学卒	213,600円	225,200円	220,000円
	高校卒	188,000円	189,700円	188,000円

職員の経験年数別・学歴別平均給料月額の状況

区分		経験年数 10 年	経験年数 15 年	経験年数 20 年
一般行政職	大学卒	273,300円 (33.1歳)	305,666円 (39.9歳)	348,850円 (44.1歳)
	高校卒	248,816円 (29.3歳)	285,400円 (37.1歳)	298,950円 (39.5歳)

※現在、市役所に勤務している職員の経験年数別の平均給料月額の実態を示す数字です。

※経験年数は、採用前に民間企業等に勤務した期間がある場合には、その期間を換算し採用後の勤務期間に加算した年数をいうものですが、卒業後直ちに採用され、引き続き勤務している場合には、採用後の年数をいうものです。

一般行政職の級別職員数の状況

区分	1級	2級	3級	4級	5級	6級	計
標準的な 職務内容	主事 技師	主事 技師	主査 技査	係長 主任	課長補佐 主幹	課長 主監	
職員数	16人	24人	48人	45人	27人	18人	178人
構成比	9.0%	13.5%	27.0%	25.3%	15.2%	10.0%	100%

職員の手当の状況

区分	宿毛市			国		
期末手当 勤勉手当	6 年度支給割合	期末手当	勤勉手当	6 年度支給割合	期末手当	勤勉手当
	6 月期	1.225 月分	1.025 月分	6 月期	1.225 月分	1.025 月分
	12 月期	1.275 月分	1.075 月分	12 月期	1.275 月分	1.075 月分
	計	2.50 月分	2.10 月分	計	2.50 月分	2.10 月分
	職制上の段階、職務の級等による加算措置 有			職制上の段階、職務の級等による加算措置 有		
退職手当	支給率	自己都合	勧奨・定年	支給率	自己都合	勧奨・定年
	勤続 20 年	19.6695 月分	24.586875 月分	勤続 20 年	19.6695 月分	24.586875 月分
	勤続 25 年	28.0395 月分	33.27075 月分	勤続 25 年	28.0395 月分	33.27075 月分
	勤続 35 年	39.7575 月分	47.709 月分	勤続 35 年	39.7575 月分	47.709 月分
	最高限度額	47.709 月分	47.709 月分	最高限度額	47.709 月分	47.709 月分
	その他の 加算措置	定年前早期退職特例措置 (2%～20%加算)		その他の算措置	定年前早期退職特例措 (3%～45%加算)	
	1 人あたり 平均支給額	—	15,027 千円			

※退職手当の 1 人あたり平均支給額は、令和 6 年度に退職した職員に支給された平均額です。

区分	内容		国の制度と異なる内容
扶養手当	配偶者	3,000 円	－
	子	11,500 円	
	その他	6,500 円	
住居手当	借家・借間居住者		－
	基礎控除額	16,000 円	
	最高支給限度額	28,000 円	
通勤手当	交通機関等利用者		交通用具使用について 使用距離等を細分化している
	最高支給限度額	150,000 円	
	交通用具使用者		
	2,500 円（片道 2km以上 3km未満）から 最高 15,700 円（25km以上）		

特別職の報酬等の状況

区分		月額	期末手当（令和 6 年度支給割合）	
給料	市 長	734,000 円	6 月期	1.525 月分
	副 市 長	628,000 円	12 月期	1.575 月分
	教 育 長	581,000 円	計	3.10 月分
報酬	議 長	405,000 円	6 月期	1.525 月分
	副 議 長	340,000 円	12 月期	1.575 月分
	議 員	315,000 円	計	3.10 月分

職員数の状況

問 総務課 ☎ 62-1253

区分		職員数		対前年 増減数	主な増減理由	課・所名
部門		令和 6 年	令和 7 年			
一般行政	議 会	4	4	0		議会事務局
	総 務 ・ 企 画	58	58	0		企画課、総務課、危機管理課、市民課、 会計課、人権推進課、都市建設課、支所、 選挙管理委員会事務局、監査委員事務局
	税 務	18	18	0		税務課
	農林水産	13	14	1	体制強化に伴う職員増	産業振興課、土木課、 農業委員会事務局
	商 工	7	7	0		商工観光課
	土 木	23	22	▲ 1	体制縮小に伴う職員減	土木課、都市建設課
	民 生	91	91	0		市民課、隣保館、福祉事務所、 地域子育て支援センター、保育園
	衛 生	22	21	▲ 1	欠員不補充による職員減	健康推進課、環境課、 沖の島へき地診療所
	小 計	236	235	▲ 1		
特別行政	教 育	24	24	0		学校教育課、生涯学習課、公民館、 図書館、歴史館、学校給食センター
普通会計 計		260	259	▲ 1		
公営企業 等 会計	水 道	8	8	0		水道課
	交 通	8	8	0		企画課（定期船事務所）
	下 水 道	3	3	0		水道課
	そ の 他	23	24	1	事務の増加に伴う職員増	市民課、税務課、長寿政策課
	小 計	42	43	1		
合計		302	302	0		

※この表の数値は、地方公共団体定員管理調査に基づいており、職員数は一般職に属する職員数で、職員数には休職者を含み、一部事務組合等への派遣職員ならびに会計年度任用職員および非常勤職員は除いています。 ※各年 4 月 1 日現在

パブリックコメントの募集

問 危機管理課 ☎ 62-1254
学校教育課 ☎ 62-1246

「宿毛市事前復興まちづくり計画」および「宿毛市立小中学校再編計画」について、市民の皆さんのご意見を募集します。いただいたご意見は宿毛市 HP 等で公表し、計画策定に向けた参考とさせていただきます。

提出方法 ●直接持参 ●郵送 ●FAX ●メール

「宿毛市事前復興まちづくり計画」

閲覧場所 ●危機管理課 ●各支所 ●宿毛市 HP

提出先 〒 788-8686 宿毛市希望ヶ丘 1 番地

危機管理課

FAX 62-1274

✉ bousai@city.sukumo.lg.jp



宿毛市 HP

「宿毛市立小中学校再編計画」

閲覧場所 ●学校教育課 ●各支所 ●宿毛市 HP

提出先 〒 788-8686 宿毛市希望ヶ丘 1 番地

学校教育課

FAX 62-1272

✉ gakkou@city.sukumo.lg.jp



宿毛市 HP

※意見提出に決まった様式はありませんが、住所・氏名は必ず記載してください。 ※口頭・電話での受付は行いません。

※個別の回答はしません。 ※意見公表時、氏名は公表しません。

会計年度任用職員登録者募集

問 総務課 ☎ 62-1253

会計年度任用職員の登録とは、行政事務等を補助する方を事前に名簿へ登録し、業務の必要に応じて面接を行い採用していくものです。

※雇用を約束するものではありません。

申込方法 次の書類を郵送または持参

- 履歴書 ●必要な資格等を確認できる免許等の写し

採用方法 面接を行い採用を決定します。

※雇用は不定期・選考制のため、登録しても採用されない場合があります。

募集職種 ●一般事務 ●保育士 ●船員 ●学校支援員 ●看護師 など

任用期間 4月1日～令和9年3月31日のうち任用が必要な期間

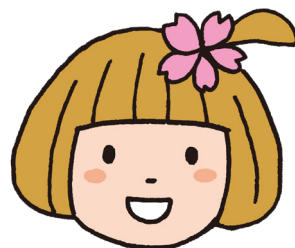
任用形態 ●フルタイム 1週間の勤務時間が38時間45分（常勤職員と同一）

- パートタイム 1週間の勤務時間が38時間45分未満

※職種により異なります。

郵送先 〒788-8686 希望ヶ丘1番地 総務課人事係

職種および勤務条件等の詳細は宿毛市公式ホームページをご覧ください。



宿毛市 HP

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）

●きみが知ってる恐竜のこと、ぜんぶまちがい!?

ニック・クラプトン 著
ガヴィン・スコット イラスト
田中 康平 監訳
喜多 直子 訳
創元社



恐竜は絶滅した？ 恐竜はライオンのようにほえた？ わたしたちが恐竜について知っていることは、実はまちがいだらけで…。美しいイラストとわかりやすい文章で、恐竜についての驚きの発見を紹介する。

●30点台からでも1週間で90点取れる

中学生の魔法の勉強法

上原 央惺 著
エール出版社

●かおでんしゃ

モリヤ ユメコ 絵・作
ひかりのくに

●あなたの職場を憂鬱にする人たち

舟木 彩乃 著
集英社インターナショナル



部下を憂鬱にする上司、同僚を憂鬱にする人、上司を憂鬱にする部下…。さまざまな職場で1万人以上のカウンセリングをしてきた心理学者が豊富な事例を挙げ、職場を憂鬱にする人の背景や心理メカニズム、対処法などを伝える。

●江戸商い解剖図鑑

菊地 ひと美 著
エクスナレッジ

●さよならジャバウォック

伊坂 幸太郎 著
双葉社

高知けいば

パルス宿毛

1月

1・10・11・12・13・18・
20・21・25・26・27

2月

1・2・3・8・10・11・
15・17・18・22・23・25

納
期
限

国民健康保険税 7期
介護保険料 7期
後期高齢者医療保険料 7期

2/2(月)

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。

1月 夜間窓口

開設日 8日(木)

時間 17時15分～19時

1月 休日窓口

開設日 31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

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！

救急車を呼ぶか迷ったら

問 宿毛消防署

☎ 63-3111 (代表)
☎ 63-3300 (火災・災害用)

突然のけがや体調不良で「救急車を呼ぶべき？」「病院に行った方がいい？」と迷ったことはありませんか？

そんなときは「#7119」に電話してください。24時間対応の救急医療電話相談窓口です。

電話すると、次のようなアドバイスがもらえます。

- 救急車が必要かどうか
- 自分で病院に行くべきか
- 今すぐ受診が必要か

緊急度が高い場合は119番へ転送してもらえます。

いざという時のために、「#7119」をスマホに登録しておきましょう。

救急の「迷った」を安心に変える番号です。

源泉徴収票の送付

問 幡多年金事務所
☎ 0880-34-1616 (自動音声案内)

令和 7 年分 公的年金等の源泉徴収票

住所又は 支店 氏名	生年月日	年金の種類
(3) 区分	支払金額	源泉徴収税額 (4)
所得税法第20条の3第1号・第4号適用分	(1) 円	(2) 円
所得税法第20条の3第2号・第5号適用分	円	円
所得税法第20条の3第3号・第6号適用分	円	円
所得税法第20条の3第7号適用分	円	円
(5) 本人 (6) 控除対象配偶者 (7) 控除対象扶養親族の数 (8) (9) 障害者の数 (10) (11)		
特別 障害者 ひとり親 寡婦 一般 老人 特定 老人 その他 扶養親族の別 特別 その他 である 親族の別 社会保険料の額	人 (人) 人 人	円
源泉徴収対象 配偶者 氏名 区分 (摘要)		
控除対象 扶養親族 氏名 区分	(12)	
16歳未満の 扶養親族 氏名 区分		
氏名 区分		

支払者 法人番号 6000012070001
東京都千代田区霞が関1丁目2番2号
官署支出官 厚生労働省年金局 事業企画課 印 10mm

～確定申告まで大切に保管を～

老齢年金は、所得税法上の雑所得として課税の対象となります。

そのため、老齢年金を受けている方には、日本年金機構から1年間の年金支払い総額などを記載した「公的年金等の源泉徴収票」が1月中旬～下旬にかけて順次発送予定です。確定申告の際に提出してください。

※障害年金・遺族年金は非課税のため、源泉徴収票は届きません。

※紛失・未着の場合は再交付できます。

確定申告はスマホとマイナポータル連携でもっと便利に！

画面の案内に沿って入力するだけで、作成から e-Tax 送信まで完了。マイナポータル連携で控除証明書等の自動入力も可能です。詳しくは YouTube「国税庁動画チャンネル」へ。

※窓口相談は LINE で事前予約を (令和 7 年分の相談は 2 月 16 日から開始)



申告等作成



マイナ
ポータル関連



国税庁動画
チャンネル

問 中村税務署 ☎ 0880-35-2135

20 歳になったら国民年金

問 幡多年金事務所
☎ 0880-34-1616 (自動音声案内)

国民年金の制度は、老後の暮らしをはじめ、病気やけがで障害が残ったときや一家の働き手が亡くなったときに、働いている世代みんなが暮らしを支え合うという考え方で作られた仕組みです。20 歳以上 60 歳未満の方は全員加入し、国民年金の保険料を納めることになります。

【国民年金の種類】

第 1 号	第 2 号	第 3 号
自営業・学生等	会社員・公務員	第 2 号の扶養配偶者
自分で納付	給料から天引き	納付不要

メリット

老後を支える終身保障

障害・遺族年金で
現役世代も保障

保険料は全額所得控除

20 歳になったら

「基礎年金番号通知書」や「国民年金保険料納付書」等が日本年金機構から届きます。

基礎年金番号通知書は保険料納付の確認や就職・転職時等に必要な重要書類です。大切に保管しましょう。

保険料を未納のままにすると障害年金等が受け取れない場合があります。納付困難な場合は必ず免除・納付猶予制度の申請をしましょう (マイナポータルから電子申請可)。

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 ●1月20日(火) ●2月17日(火) ●3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 幡多年金事務所へ電話

後期高齢者医療の医療費通知

問 市民課 ☎ 62-1233

高知県後期高齢者医療広域連合が送付している「医療費通知」の通知回数が変わります。

年度内に複数回送付していましたが、令和7年度から「年1回」に変更となります。

【令和7年度分の送付】

対象者 高知県後期高齢者医療の被保険者

送付時期 2月上旬予定

診療期間 令和6年12月～令和7年11月診療分



令和7年度 介護予防・日常生活圏域ニーズ調査

問 長寿政策課
☎ 62-1234

この調査は、第10期介護保険事業計画策定の基礎調査となるもので、高齢者の生活状況等を把握するものです。回答は調査票に直接記入し、同封の返信用封筒に入れ、投函をお願いします(切手不要)。ご協力よろしくお願いします。

調査期間 1月5日(月)～30日(金)

対象 次のいずれにも該当する方

- 令和7年10月1日時点で宿毛市に住民登録がある65歳以上の方
- 要介護1～5の認定を受けていない方
- 長期入院および施設入所していない方

料金後納
郵便
郵便区
内
特別

介護予防・日常生活圏域ニーズ調査
アンケート調査票在中

大切な調査となりますので、
ご協力をお願いします。

宿毛市役所 長寿政策課
〒788-8686
高知県宿毛市希望ヶ丘1番地
TEL 0880-62-1234 FAX 0880-62-1270

令和7年度 すくもあんしん講座

問 長寿政策課 ☎ 62-1234

～認知症になってもここで、みんなで、元気におろうや～

日時 1月24日(土) 14時～15時30分(開場13時30分)

場所 宿毛市総合社会福祉センター1階 大ホール

入場料 無料

内容 認知症かもしれない、と戸惑うあなたへ ～相談窓口からのメッセージ～
病院の相談窓口より

認知症の検査から治療まで

講師 高知県立幡多けんみん病院
精神科医 吉本 康高 先生

地域でかなえる"わたしの時間"

講師 高知市基幹型 地域包括支援センター
保健師 田部 佳枝 さん

駐車場 あり

申込期限 1月22日(木)

申込先 宿毛市地域包括支援センター (☎ 65-7665)

「高知家健康パスポート」ポイント対象イベントです。

【すくもあんしん講座実行委員会】

- 宿毛市地域包括支援センター ●医療法人祥星会 聖ヶ丘病院 ●医療法人一条会 渡川病院
- 高知県立幡多けんみん病院 ●宿毛市

グリーフケアをご存じですか

問 健康推進課 ☎ 62-1235

グリーフとは、深い悲しみ、悲嘆、苦悩、嘆きという意味で、主に人と人が死別した際に用いられる言葉です。グリーフケアとは、大切な人を失った喪失感や悲しみを乗り越えようとしている人たちに寄り添い、援助していくことです。

●グリーフの反応

心(精神)的な反応

- 孤独 ●無力感
- 自責感
- やるせなさ
- 罪悪感 など

身体的な反応

- 食欲不振
- 睡眠障害 ●疲労
- 体重減少
- めまい、動機 など

日常生活や行動の変化

- 涙があふれてくる
- 引きこもり ●仕事を増やす
- 落ち着きがなくなる
- ぼんやりする など

しんどさを一人で抱えず相談してみませんか？

●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	8:30～17:15 月～金曜 (祝日・年末年始除く)
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	

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
3 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
19 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
4 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
4 水	宿毛文教センター	12:15 ~ 13:35

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30日（木）
胃がん検診	11月19日（水）
大腸がん検診	11月19日（水） 回収分

検診	実施日
前立腺がん検診	11月19日（水）
乳がん検診	10月31日（金）
子宮頸がん検診	11月30日（日）

今年度最後のがん検診

問 健康推進課 ☎ 62-1235

日時 2月28日（土）8時30分～10時30分（受付時間は予定です。）

場所 幡多健診センター

申込期間 1月8日（木）～2月6日（金）

予約 必須 ※定員に達し次第、受付を終了します。

申込先 高知県総合保健協会（☎ 088-831-4351）

平日8時30分～11時30分、12時30分～16時30分

対象	検診名	対象者	料金
	肺がん検診	40歳以上	200円（65歳以上無料）
	胃がん検診（バリウム）		600円
	大腸がん検診		200円
	乳がん検診	40歳以上の女性（前年度未受診者）	500円
	子宮頸がん検診	20歳以上の女性（前年度未受診者）	500円

※幡多地域以外での日程は、高知県健康対策課 HP をご確認ください。高知県総合保健協会までお問い合わせください。

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

新春の

OMOCHI

おもちま
マルシェ

祝

もちつき体験！
ふるまい
おもちあります



だるま夕日も
だまに綺麗で！



場所：道の駅すくもサニーサイドパーク

2026

1.11

10:00

15:00



ふるまいお餅①12:00 ②15:00

SUNNY SIDE PARK

開催：道の駅すくもサニーサイドパーク TEL:79-3321

宿毛大島桜公園 チャリティーコンサート

日時

1月25日(日)

13時～17時

場所

フジ宿毛
コミュニティホール

チケット

【料金】

- 大人 1,000円(ワンドリンク付き)
- 高校生以下 無料

【チケット販売】

- アイホールいけ ●宿毛ハイヤー
- サンプルタン ●ローソン駅前店
- 西岡クリーニング本社 ●八坂 ●ダリ



キッチンカーや
雑貨店の
出店



バンド演奏



主催 宿毛ロータリークラブ
後援 宿毛市・フジ宿毛店

問 宿毛ロータリークラブ事務局 ☎63-3416
西岡 弘徳 ☎080-1000-1279

1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
7 水	♥子どもいけばな教室	13:30 15:00	宿毛文教センター	中央公民館 ☎ 63-2618
8 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
10 土	♥第5回 宿毛郷土かるた大会	9:00	宿毛まちのえき林邸	商工観光課 ☎ 62-1242
	♥ライブラリーコンサート	14:00	坂本図書館	坂本図書館 ☎ 63-2654
11 日	♥第37期 宿毛市囲碁・将棋名人戦	8:50	宿毛文教センター	中央公民館 ☎ 63-2618
	おもちつきマルシェ	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
13 火	♥ふれあい保育	9:30	市内各保育園	市内各保育園
15 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
17 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 お正月遊びを楽しもう♪	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	みんなの ☎ おうち	こども食堂ゆめ ☎ 090-5146-7529
	第20回 土佐はし拳全日本選手権大会 宿毛場所	11:30	すくも 84 マリントーナメント	(一社) 宿毛市観光協会 ☎ 63-0801
18 日	♥第25回 芸能発表会	13:00	宿毛文教センター	中央公民館 ☎ 63-2618
	♥ふれあい保育（ほっとタイム）	10:00	宿毛幼稚園	宿毛幼稚園 ☎ 63-2165
20 火	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
	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)
	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
23 金	♥小さな村の小さな展覧会（～27日）	-	手代岡隣保館	手代岡隣保館 ☎ 66-0756
24 土	♥令和7年度 すくもあんしん講座	14:00	宿毛市 総合社会福祉センター	宿毛市地域包括支援センター ☎ 65-7665
25 日	高知縣市町村対抗駅伝競走大会	10:00	宿毛市 総合社会福祉センター	総合運動公園 ☎ 66-1467 和田体育館 ☎ 63-5554
	宿毛大島桜公園 チャリティコンサート	13:00	フジ宿毛 コミュニティホール	宿毛ロータリークラブ事務局 ☎ 63-3416
27 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
31 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

指定水道業者当番店

月	日	業者名	電話番号
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
2	1	(有)アクア・サワダ	☎ 63-2541
	2～8	(有)上岡水道工事	☎ 66-0643
	9～15	関西水道工事店	☎ 65-5840
	16～22	(有)宿毛水道工業	☎ 66-1930
	23～28	高田水道工業	☎ 63-2425

※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。

休日当番医（救急患者のみ）

月	日	医療機関	電話番号
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
2	1	奥谷整形外科	☎ 63-1202
	8	大井田病院	☎ 63-2101
	11	幡多けんみん病院	☎ 66-2222
	15	聖ヶ丘病院	☎ 63-2146
	22	筒井病院	☎ 66-0013
	23	いなげ胃腸科内科	☎ 62-1113

※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。



休日当番医



指定水道
業者当番店

まちの駅スタンプラリー

開催中

～1/31(土)

期間中3つのまちの駅でスタンプを集めた方に、
各施設の特産品詰め合わせセットを10名様にプレゼント☆

まちの駅
ゆすはら

梶原

大洲まちの駅 あさもや

大洲

近くて遠い
あのまちの冬に
会いに行こう

宿毛まちのえき 林邸

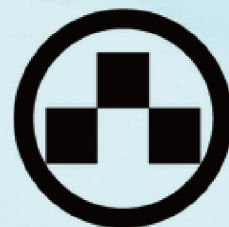
宿毛

問 宿毛まちのえき林邸

☎ 79-0563 (本館) 79 6222 (カフェ)

みんなでつくる すくもの魅力展

展示作品募集!



宿毛まちのえき 林邸

宿毛の人も、物も、思い出も。宿毛に思いを寄せるあれこれを、作品として出店いただき
〈すくもの魅力展〉として皆さんの作品を宿毛まちのえき林邸で展示します。

募集期間

～2月15日(日)

展示期間

3月7日(土)～22日(日)

展示場所

宿毛まちのえき林邸

応募方法

●応募用紙を林邸に提出

●二次元コードから応募



応募フォーム

問 宿毛まちのえき林邸 ☎ 79-0563 (月曜日休)