

P2
キラリ宿毛人

P3
はなちゃんバス路線変更



1月25日(日)に高知県市町村対抗駅伝大会が宿毛市で開催！
熱戦のタスキが宿毛を駆け抜けました！

キラリ宿毛人

樋野 優人 さんが世界初の快挙

問 企画課 ☎ 62-1255



宿毛市出身の樋野 優人 さんが、世界で初めて、アントラセン光環化付加反応の分子構造変化過程を、可視化することに成功し、科学界で注目を集めました。

経歴

咸陽小学校

片島中学校

中村高等学校

高知工科大学

高知工科大学院在学

後輩たちに向けたメッセージ

好奇心を大切に！疑う力を大事に！
教科書に載っていることがすべてと思わず、「なぜこんな反応が起こるの?」「どうしてそうなるの?」「なぜなぜなぜ…」なぜを大切に
して好奇心を持ってほしい。

樋野 さんおめでとうございます。今後、国内外で活躍の場をさらに広げられることを願っています。

第49回 全日本アンサンブルコンテスト四国支部大会への出場

1月18日(日)に行われた第49回全日本アンサンブルコンテスト高知県大会において、片島中学校の打楽器3重奏が県の代表金賞に選ばれ、2月8日(土)に行われた第49回全日本アンサンブルコンテスト四国支部大会へ出場しました。

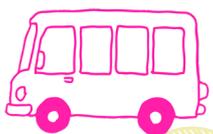
出場者 片島中学校 吹奏楽部 (敬称略)

- 秋場 大悟
- 有田 楽空
- 奈良 安淑



問 学校教育課 ☎ 62-1246

はなちゃんバス だより



【3月2日(月)～】

はなちゃんバスがもっと便利に！

まちぐる線 の1日の運行回数を6便から **8便**に増便！

停留所の**新規追加**！



郊外線 の1日の運行回数を3便から **4便**に増便！

その他の変更

坂ノ下集会所を
火曜日・金曜日(藻津線)
→ **火曜日・木曜日(栄喜線)**
に変更します。

路線名を
「舟ノ川線」→「**石原線**」
「出井線」→「**橋上線**」
に変更します。

その他にも、栄喜線・舟ノ川線・藻津線で経路や停留所を変更します。

オンデマンド区間の**停留所の廃止**

廃止停留所 ※オンデマンド区間

- 舟ノ川線**
舟ノ川(仲峠)
- 出井線**
出井駐車場公衆トイレ
日平奥(上六郎谷)

※オンデマンド区間とは、予約があったときだけ運行する区間のことです。

問 企画課 ☎ 62-1255

ラジオの寄贈

問 危機管理課 ☎ 62-1254

高知放送「避難所にラジオをおくろう」キャンペーンの一環で、株式会社高知放送様から35台のラジオをご寄贈いただきました。

近年の大規模災害では長期停電が発生しており、災害時の重要な情報伝達手段として、ラジオの必要性が改めて認識されています。寄贈いただいたラジオは、市内の指定避難所に配備し、災害時における情報伝達手段として活用してまいります。



宿毛マイナンバーカードサービス【宿毛ID】

問 企画課 ☎ 62-1255

～宿毛愛デ、ママサポの申請はお済みですか？～

【宿毛ID】ママサポとは出産後のお母さんが心も体も元気になるための新事業で、お母さんが子育てを前向きに楽しめるように、そしてご自分をいたわる時間も大切にできるように応援するものです。

対象者 宿毛市に住民登録があり、令和7年4月～令和10年3月10日までに出生された方

申請方法 宿毛IDへの登録後、ママサポ利用申請書を企画課へ提出

対象の方でまだ申請していない方は、お気軽にお問い合わせください。

【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
3	3	火	乳児健康診査	宿毛文教センター	50
			子ども将棋教室		10
	7	土	健康フェス		50
			しげちゃんち		10
	9	月	ふれあい保育		市内保育所
12	木	献血	高知県立幡多けんみん病院	100	

月	日	曜	イベント名	場所	P
3	13	金	献血	市役所	100
			生きがい大学	宿毛文教センター	50
	19	木	お魚料理教室	和田集会所	50
			赤ちゃん広場		10
	25	水	宿毛文教センター愛館日	宿毛文教センター	100
30	月	デジタル写真教室	宿毛文教センター	10	

3月3日(火)～6日(金)、9日(月)～11日(水)に開催する市・県民税、国保税申告相談会の会場に、【宿毛ID】登録用ブースを設置します。

会場 宿毛文教センター

持参物 マイナンバーカード



会場の詳細

こいのぼり寄付のお願い

問 商工観光課 ☎ 62-1242
宿毛商工会議所 ☎ 63-3123

今年も4月下旬から5月上旬にかけて松田川でこいのぼりの川渡しが行われます。

市内の有志団体「宿毛こいのぼり実行委員会」がこいのぼりを収集していますので、ご提供いただけるこいのぼりがある場合は、商工観光課までご持参ください。



水道メーター検針員募集

問 水道課 ☎ 62-1248

業務内容 水道メーターの検針および検針結果の報告

契約形態 業務委託（個人事業主としての委託契約）

検診区域 小筑紫町の一部（大浦・小浦・田ノ浦・伊与野・伊与津・大海・呼崎）

業務期間 毎月10日～20日

賃金（基本料2,000円＋1件につき72円または82円）×消費税率

※検針に要する車両、燃料費、その他必要な用品は、自己負担となります。

契約期間 契約締結日～令和8年3月31日（年度末に更新、その後1年ごと更新）

- 契約期間**
- 宿毛市に住民登録があること
 - 1年間毎月業務に従事できること
 - 心身ともに健康であること



第11回 宿毛マラソン ボランティア募集

問 宿毛マラソン実行委員会事務局 ☎ 62-1245

大会運営をお手伝いいただけるボランティアを募集します。宿毛マラソンと一緒に盛り上げましょう。

開催日 5月10日（日）

場所 宿毛市総合運動公園

応募資格 中学生以上 ※高校生以下の方は保護者の許可が必要

内容 当日の大会運営に係るボランティア

- 接待係 ●スタートゴール係 ●給水・給食所係 など

締切 3月31日（火）

申込方法 所定の申込用紙に必要事項を記入のうえ、大会事務局まで、持参、郵送、FAXにてお申し込みください。

申込用紙 生涯学習課にて配布

※宿毛マラソン公式HPからも申込用紙をダウンロードできます。



宿毛マラソンHP



粗大ごみの分け方・出し方

問 環境課 ☎ 62-1252

ごみステーションおよび清掃公社に出せる粗大ごみは5個までです。

引っ越し等で大量にごみを出す場合、幡多クリーンセンター（☎ 0880-31-2600）へ事前連絡し、自己搬入してください。ご不明な場合はお問い合わせください。

出し方のルール

- 回収対象
- 指定袋に入らない大きさを2m以下
 - 1つあたり30kgまで

注意

- 10kgごとにごみ処理券を1枚貼る。
- 布団・カーペット等は小さく畳み、ひもで縛る。
- 傘など棒状のものは同じ長さでまとめて可
- 異なる種類を段ボール等にまとめて入れない。

出せないもの

- 事業所活動による粗大ごみ
- リサイクル家電4品目（テレビ・エアコン・洗濯機（衣類乾燥機）・冷蔵庫（冷凍庫））
- 危険物・金属などの適正処理困難物

カンとペットボトルの収集回数の変更

問 環境課 ☎ 62-1252

4月1日から

カンの収集回数とペットボトルの収集回数が変わります！



カン
毎週1回

→ 月2回



ペットボトル
月2回

→ 毎週1回

※草木藪、都賀川、舟ノ川（坂井峠地区）、楠山、出井、沖の島地区は変更ありません。

ごみ袋・ごみ処理券の価格改定

問 環境課 ☎ 62-1252

7月1日から

ごみ袋・ごみ処理券の価格が変わります！



ごみ袋（10枚）
（大）520円 （小）310円

→ （大）600円
（小）300円



ごみ処理券（5枚）
260円

→ 300円

現在のごみ袋・ごみ処理券が使えるのは8月31日（月）までです。

買いすぎると期限後に使えなくなり、無駄になります。必要な分だけ購入しましょう。

令和8年度狂犬病 予防集合注射開始

法律に基づき、犬を飼育されている方は、年に1度の狂犬病予防注射が義務付けられています。

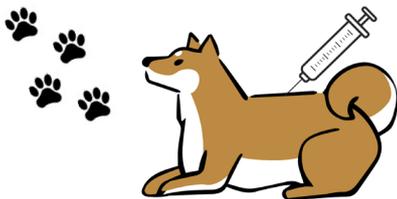
● 狂犬病予防集合注射の料金
3,500 円

● 狂犬病予防注射問診票送付時期
3 月末

3月から動物病院で予防注射を受けられます。問診票が必要な方には、環境課窓口で配布します。

飼い犬が死亡したときは、環境課への届出または電話連絡が必要です。マイクロチップ装着犬は登録変更届出も必要です。詳しくはお問い合わせください。

問 環境課 ☎62-1252



忘れ物・落とし物

宿毛文教センター内の忘れ物・落とし物を中央公民館と坂本図書館で預かっています。お心当たりのある方はご確認ください。3月末までに受け取りがない場合は一部のものを除き処分します。

問 中央公民館 ☎63-2618
坂本図書館 ☎63-2654



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しましょう。

日 時 3月15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

第13回宿毛まるごと産業祭 出店者募集

日 時 4月29日(水・祝)

9時～15時

場 所 宿毛市総合運動公園

出店料 ● 屋外 3,000円 / 1ブース

● 屋内 2,000円 / 1ブース

※上限2ブース

条 件 宿毛市で活動している事業者、団体、個人

条 件 間口 2.5m × 奥行 3.5m

内 容 1次産品・加工品の販売等、地場産品を使用したグルメ商品、その他市内産業に関するもの

締 切 3月13日(金)

詳細は宿毛市HPをご覧ください。

問 産業振興課 ☎62-1243



宿毛市HP

Information

情報コーナー

市営住宅入居者募集

募集団地 小森第2団地 1戸3DK

家 賃 入居者の所得・控除により変動

入居資格 条件有り

受付期間 3月10日(火)～23日(月)
(土・日・祝日を除く)

申込書 都市建設課で配布

受付場所 都市建設課

問 都市建設課 ☎62-1251



宿毛市HP

無料人権相談

～相談場所を選べます～

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宿毛市の人権擁護委員がご相談を承ります。

※事前予約制

(人権推進課にご連絡ください。)

※相談時間 1人30分以内

※相談無料

※秘密厳守

令和8年度の開催日程等

開催時間 10時～12時、13時～15時

● 4月1日(水)

小筑紫老人憩の家

● 6月3日(水)

宿毛文教センター2階 会議室2

● 8月5日(水)

宿毛東部農村環境改善センター

● 10月7日(水)

宿毛文教センター2階 会議室2

● 12月2日(水)

片島公民館(旧大島保育園)

● 令和9年2月3日(水)

宿毛文教センター2階 会議室2

※会場、実施日は変更することがあります。

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

有料広告

団体活動のための 小さな掛金 大きな補償

スポーツ安全保険

スポーツ活動・文化活動・ボランティア活動・地域活動・レクリエーション活動などを行う4名以上のアマチュアのクラブ等が加入できます。

インターネットでかんたん加入
<https://www.sportsanzen.org>

※保険の詳細内容、資料の請求は公益財団法人スポーツ安全協会HPをご覧ください。



問 公益財団法人スポーツ安全協会 ☎03-5510-0033

すくも マルシェ

3

7

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きょうだい児と保護者が、遊びを通じて交流できる場です。今回は、障害の有無関係なく、みんなで楽しい時間を過ごしましょう。

日時 3月7日（土）10時～11時30分

場所 正和隣保館 **参加費** 無料

内容 ●人形劇「へっこきよめ」 ●物作り

講師 人形劇サークル まんまる

対象 18歳未満の子ども・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。



3

12

木

バイキング・エデン 再寄港

クルーズ客船「バイキング・エデン」が再び寄港します。

飲食エリアや特産品の販売エリアを設けるほか、出港セレモニーではトワイライトエクスプレスの演奏などを予定しています。

日時 3月12日（木）8時入港 18時出港

場所 宿毛湾港新港岸壁

すくも 84ターミナル

出港時はバルーンリリースでお見送りする予定です。

※天候などにより寄港スケジュールの変更や寄港できない場合があります。

問 企画課 ☎ 62-1255

3

19

木

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。

魚の捌き方や調理のコツを学び、昼食としてみんなで試食しましょう。

日時 3月19日（木）9時30分～13時
(受付9時15分～)

場所 宿毛文教センター2階 実習室

参加費 1,000円

対象 18歳以上

講師 ●さばき方 堀尾鮮魚店
●調理 宿毛市食生活改善推進員

定員 10名

※定員に達し次第、申し込みを締め切ります。

持参物 ●エプロン ●三角巾等

●持ち帰り用の容器（タッパー等）

申込 3月2日（月）～13日（金）

※令和7年11月参加者：3月9日（月）～

問 産業振興課 ☎ 62-1243



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

3月21日(土) ゆめ・スマイルイベント 春の防災教室

春の防災教室で防災ナゾナゾに挑戦しよう！
クイズに正解した人にはプレゼントがあるよ
♪子どもも大人も参加できます、みんなで遊
びに来てね♪

日時 3月21日(土) 10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。



3月21日(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 3月21日(土) 11時30分～

場所 宿毛市交流複合施設さくら

【3月のメニュー】

● サラダ寿司 ● 卵焼き ● 鶏のから揚げ

● 野菜サラダ ● 果物 ● いちご大福

お弁当 ● 大 300円 ● 中 200円

予約 必須

※イベントに参加していなくても予約可能です。

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

3月26日(木) おうちカフェ

地元の食材をたっぷり使用した2種類のラン
チを用意しています。ご来店をお待ちしてい
ます。

日時 3月26日(木) 11時～

場所 みんなの ☺ おうち

料金 ● ランチ 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



金将 王将 子ども将棋教室 参加者募集

将棋で考える力と礼儀を身につけませんか？
1回のみ参加も大歓迎です。

日時 9時30分～11時30分

● 4月4日(土) ● 5月2日(土)

● 6月6日(土) ● 7月4日(土)

● 9月5日(土) ● 10月3日(土)

● 11月7日(土) ● 12月5日(土)

● 令和9年2月6日(土)

● 令和9年3月6日(土)

※8月は夏休み子ども将棋教室を3日間開催し、1
月は将棋大会を行います。

場所 宿毛文教センター2階 会議室2

参加費 無料

講師 日本将棋連盟幡多支部会員

対象者 小・中学生、高校生

受付 電話(随時受付)

定員 各回20名

問 中央公民館 ☎ 63-2618

引越しの際は、住所の異動手続きを忘れずに

問 市民課 ☎ 62-1233

住民票の住所変更届出は、行政サービスや国民健康保険、年金、選挙人名簿登録などに関わる大切な手続きです。本人または同一世帯の方が届出できます。異動日から14日以内に行ってください。届出時はマイナンバーカードの住所変更もお願いします。

持参物

- 本人確認書類（マイナンバーカード、運転免許証など）
- 資格確認書など（お持ちの方）



マイナポータル



デジタル庁 HP

オンラインで手続きができます！

マイナポータルを使えば、転出の手続きや転入先の窓口へ行く予定の連絡（転入予約）がオンラインでできます。詳細はデジタル庁 HP をご覧ください。

対象者

- 電子証明書の有効なマイナンバーカードをお持ちの方
 - 日本国内での引越しをする方
- ※署名用電子証明書および利用者証明用電子証明書の暗証番号も必要です。
- ※転入手続きは、引越す方のうちどなたか1名が、マイナンバーカードを窓口にて提示する必要があります。

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。

3月 夜間窓口

開設日 12日（木）
時間 17時15分～19時

3月 休日窓口

開設日 29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！

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)

- おうち勉強パーフェクト BOOK
まんがで STUDY C ♥ SCHOOL STUDY



みおりん 監修
朝日新聞出版 編著
朝日新聞出版
やる気、集中力、成績がアップする！独学で東大に合格した勉強法デザイナーが、一生使える勉強法をまんが&イラストを交えて紹介。お悩み Q&A も掲載する。ワークシートがダウンロードできる QR コード付き。

※ QR コードは (株) デンソーウェブの登録商標です。

- ガラパゴス島大噴火
(マジック・ツリーハウス 52)

メアリー・ポープ・オズボーン 著
番 由美子 訳
KADOKAWA

- ふうせんぷうふうぞうぞうぞう

ももろ 作
偕成社

- 「キャップが開けられない」「指が痛い・こわばる」人のお助け BOOK
手指の痛みを改善するために自分でできること



富永 喜代 著
主婦の友社
ヘバーデン結節、ばね指、手根管症候群、母指 CM 関節症…。代表的な手指の病気と症状を解説するとともに、手指の痛み・しびれを解消する「10秒神経マッサージ」を紹介する。手指の負担を減らす生活習慣も掲載する。

- 学校で性暴力が起こったら
チームで立ち向かう緊急対応・再発防止

田口 奈緒 編著
合同出版

- 考察する若者たち

三宅 香帆 著
PHP 研究所

デジタル写真教室 参加者募集

問 中央公民館 ☎ 63-2618

デジタルカメラの種類を問いません。基礎からデジタル写真を学びたい方や興味のある方は、ぜひご参加ください。初心者の方、大歓迎です。

- 日時 3月30日(月) 13時～17時
- 集合場所 宿毛文教センター2階 会議室1
- 参加費 500円
- 講師 田村 昌之 さん
- 内容 「新春の桜と景色を撮ってみませんか」
市内で風景や植物を撮影した後、写真をプリントアウトします。



- 持参物 スマートフォンまたはデジタルカメラ
- 対象者 18歳以上
- 申込方法 電話
- 定員 9名

※定員に達し次第、申し込みを締め切ります。

主催 フォト倶楽部
後援 宿毛市教育委員会



高知けいば
パルス宿毛



3月 1・2・3・8・10・11・15・17・18・22・23・24・25



マイナポータル



マイナポータルとは、「マイナンバーカードを使うことで、あなたの暮らしをより良くする様々なサービスをいつでもどこでも安全に利用することができる」ことを目的とし、全国で利用できるウェブサービスとして国が運営するシステムです。

引越しワンストップサービス

問 市民課 ☎ 62-1233



児童手当

問 福祉事務所
☎ 62-1240



児童扶養手当

問 福祉事務所
☎ 62-1240



保育に関する手続き

問 福祉事務所
☎ 62-1240



介護保険に関する手続き

問 長寿政策課
☎ 62-1234



妊娠に関する手続き

問 健康推進課
☎ 62-1235



年金に関する手続き

問 市民課
☎ 62-1233



宿毛市電子申請サービスとは、郵便や窓口での申請・届出をインターネットで行えるシステムで、マイナポータルが対応していない手続きを宿毛市が独自に受け付けるものです。



▲各種申請一覧

宿毛市 電子申請サービス

戸籍謄抄本等の交付

問 市民課 ☎ 62-1233

各種税証明書の交付

問 税務課 ☎ 62-1237

水道の各種手続き

問 水道課 ☎ 62-1248

飼い犬に関する手続き

問 環境課 ☎ 62-1252

中央公民館施設予約

問 中央公民館 ☎ 63-2618

その他、成人式・職員採用試験・各種イベントの申し込みが可能です。

宿毛市の SNS 紹介



公式 LINE



公式 Instagram



移住 Instagram



Facebook



YouTube



宿毛市公式 LINE のリッチメニューから「暮らしに役立つ情報」を直ぐに確認できます！
タブをタップすると様々な情報が確認できます。



宿毛市版スーパーアプリ「すくナビ」は、3月31日（火）をもちまして、サービスを終了させていただきます。

ご利用の皆さんにはご不便をおかけしますが、今後、宿毛市公式 LINE にて同等のサービスを提供させていただきます。ぜひ、宿毛市公式 LINE へのご登録をお願いします。

火災予防条例改正

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

令和7年2月に岩手県で大規模な林野火災が発生したことを受け、火災予防条例が改正され、1月1日から運用が開始されました。

林野火災注意報

たき火や火入れ等は中止または延期してください(努力義務)。



注意報や警報の情報は宿毛市防災アプリで受け取れます！



宿毛市 HP

林野火災警報

たき火や火入れ等は中止してください(義務)。

●警報発令時の火の使用制限

- 山林・原野での火入れ禁止
- 可燃物付近での喫煙禁止
- 屋外でのたき火・火遊び禁止
- 煙火の消費禁止
- 指定区域内での喫煙禁止
- 残火・吸い殻の始末

※警報時の違反は30万円以下の罰金または拘留

軽自動車の廃車・名義変更はお早めに

問 税務課 ☎ 62-1238

軽自動車税(種別割)は、毎年4月1日現在の所有者または使用者に対して課税する税金です。

次の場合には手続きが必要です。

手続きは

3月31日までに

廃車・譲渡した

住所変更をした

所有者・使用者が亡くなった

※ナンバー返納のみで運行可能な車体を残す場合、廃車届出はできません。

※小型特殊自動車(農耕用等)は公道走行に関わらずナンバー取得が必要です。



宿毛市 HP

次の車両ごとの問い合わせ先にて、なるべくお早めに手続きをお願いします。

軽自動車(三・四輪)

軽自動車検査協会

高知事務所

☎ 050-3816-3125



軽二輪・二輪小型

高知運輸支局

☎ 050-5540-2077



原動機付自転車・

小型特殊自動車(農耕作業用等)

税務課 ☎ 62-1238



国民年金保険料の追納

問 幡多年金事務所
☎ 0880-34-1616 (自動音声案内)

～国民年金保険料の免除期間・納付猶予期間がある方へ～

国民年金保険料の免除、納付猶予、学生納付特例を受けた方が、その後、経済的に納付が可能となったときなどに、本人の申し出により、免除や猶予された保険料の全部または一部を納付し、将来の老齢基礎年金の年金額を増やすことができる制度です。

追納のメリット

老齢基礎年金の受給額が一生涯増えます。

追納した保険料は全額「社会保険料控除」の対象となり、税負担を軽減できます。

免除・猶予期間分は10年前まで遡って追納できます。

追納の注意点

一部免除期間の保険料が未納の場合、その期間の追納はできません。

3年度目以降の追納は加算金が上乗せされません。早めの追納がお得です。

追納には申し込みが必要です。

詳しくは日本年金機構 HP をご覧ください。



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 ●3月17日(火) ●4月21日(火) ●5月19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 本人が相談する場合

- 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

必要な物 代理人が相談する場合

- 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8年1月受付分)

住所	赤ちゃん	保護者
平田町戸内	ひがし 東 落紗	晋大
貝塚	はまぐち 濱口 稟光蓮	潤樹
駅前町1丁目	みやもと 宮本 龍翔	龍

ご冥福をお祈りします
(令和8年1月受付分)

住所	氏名	享年
さくらが丘	高橋 忠郷	88
錦	清家 幸栄	83
山奈町山田	山戸 美代子	98

※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

こども誰でも通園制度

4月から「こども誰でも通園制度」が始まります。すべてのこどもの育ちを応援し、こどもの良質な生育環境を整備するため、保護者の就労の有無にかかわらず、保育所等を月一定時間利用できる新たな通園制度です。



対象者 0歳6か月～満3歳未満（3歳の誕生日の前々日まで）の保育所等に通っていない子ども

利用時間 1人あたり月10時間

実施園

- 宿毛保育園
- 宿毛幼稚園

詳細は宿毛市HPをご確認ください。



宿毛市HP

問 福祉事務所 ☎ 62-1240

物価高対応子育て応援手当

問 福祉事務所 ☎ 62-1240

物価高騰の中、子育て世帯を応援するため、0歳～高校3年生のお子さん1人につき20,000円を支給します。

対象児童

- 令和7年9月分の児童手当支給対象児童
- 令和7年10月1日～令和8年3月31日に出生した児童

対象者 対象児童の保護者等（児童手当の受給者）

支給額 児童1人につき20,000円



～申請はお済みですか？～

対象者のうち

1月1日以降に出生した児童がいる方、
公務員の方は

申請書の提出が必要です。

公務員の方は、勤務先へ手続き方法を確認のうえ、お住まいの市区町村へ申請書をご提出ください。

令和7年12月31日までに出生した児童の保護者等には2月12日(木)に振込済みです。

申請期限 3月31日(火)

※3月出生児分は4月15日(水)

詳細は宿毛市HPをご確認ください。



宿毛市HP

生きがい大学さくら学園で多くの方と楽しみながら学びを深めてみませんか？

- 対象者** 市内在住で60歳以上の方
- 内容** 生きがいづくりや健康づくりに関する講演等
- 開催日** 年間6回予定
- 定員** 200名程度
- 会場** 宿毛文教センター
- 募集期間** 3月2日(月)～31日(火)
- 参加費** 無料

開催日	時間	備考
5月29日(金)	13:30～13:50	入学式
	14:00～15:00	
7月24日(金)	13:30～15:00	生徒同士の交流を深め、運動、フレイル予防といった健康に関する学びを深める1年となるよう時間割りを準備しています。 ※内容等が変更になる場合があります。
9月11日(金)		
11月20日(金)		
令和9年1月29日(金)		
令和9年3月19日(金)	13:30～14:30	卒業式
	14:40～15:00	

元気ましまし運動教室に参加してみませんか？

身体活動量が減ると筋力や持久力が低下し、フレイル（虚弱）状態となります。このフレイル状態から脱却し、自立した生活を継続することを目的に、令和7年度から「宿毛市元気ましまし運動教室」を始めました。この教室は運動・口腔・栄養等、介護予防に関するプログラムを実施することで、心身機能の向上を図ります。令和8年度も各地区の集会所等で実施予定です。この機会にぜひ、フレイル予防に取り組んでみませんか？

- 対象者**
 - 65歳以上85歳未満の方
 - フレイルチェックリストに該当した方等
- 期間** 3か月間 週1回
- 時間** 9時30分～12時
- 定員** 12名
- 送迎** なし
- 参加費** 無料



みんなで防ごう 「高齢者虐待」

～いつまでも自分らしく安心して暮らし続けるために～

高齢者虐待は、特別な家庭だけの問題ではなく、介護疲れや孤立、認知症への戸惑いなどによって、誰にでも起こり得ます。怒鳴る、無視する、必要な介護をしない、年金を勝手に使うことが虐待に含まれます。

早めに周囲へ相談することが、虐待予防と深刻化防止につながります。地域包括支援センターや市町村窓口は、本人・家族どちらからの相談も受け付けています。

「少しおかしい」と感じたら相談のタイミングです。

ひとりで抱え込まず、相談しましょう。



宿毛市 HP

春は環境の変化などで、気づかないうちにストレスがたまりやすい時期です。悩んでいる方は一人で抱え込まず、相談してみませんか？電話やLINEなど、いろいろな相談方法がありますので、まずは誰かに話をしてみてください。



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	
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
こどもの人権110番	0120-007-110	月～金 8:30～15:15 (祝日は除く)
こころの健康相談統一ダイヤル	0570-064-556	月～金 13:00～15:00 (祝日は除く)

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	LINE、X、Facebook およびウェブチャットから相談に応じる	BOND プロジェクト	10代20代の女性のためのLINE 
	 LINE  Facebook  ウェブチャット	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
健康推進課	62-1235	8時30分～17時15分 月曜～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	
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 まもろうよところをご覧ください。



まもろうよ
ところ

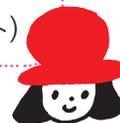
献血バスがやってきました

問 健康推進課 ☎ 62-1235

赤十字血液センターでは、輸血を受ける方の安全のため、400ml 献血を推進しています。ご希望に沿えない場合もありますが、ご協力をお願いします。

月日	実施場所	受付時間
3月12日(木)	高知県立幡多けんみん病院	13:00～17:15
3月13日(金)	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)



過去に献血にご協力いただいた方はスマホでの事前予約ができます。ご予約は「日本赤十字社ラブラッド会員登録」からできます。待ち時間の短縮・混雑回避のため、ぜひご利用ください。



日本赤十字社 HP

子ども予防接種週間

問 健康推進課 ☎ 62-1235

3月1日(日)～7日(土)は子ども予防接種週間です。まだお済みでない予防接種がある場合は、この機会に必要な予防接種を済ませ、病気を未然に防ぎましょう。

特に4月に小学校に入学されるお子さんで、麻しん・風しん混合予防接種第2期を受けていない場合は、3月31日(火)までが接種期間となっていますので、ぜひこの機会に受けましょう。



乳幼児期に生活リズムを整えよう！

問 健康推進課 ☎ 62-1235

規則正しい生活リズムは、子どもが健やかに育つための基礎となります。
安定した生活リズムは、言葉の発達や丈夫な体づくり、情緒の安定を促します。

生活リズムの整え方



6:00 6時～7時には起きて、太陽の光を浴び、体内時計をリセットしましょう。

7:00 朝食は、決まった時間に欠かさず食べましょう。
朝食を取ることで、元気に活動することができます。

日中はしっかりと身体を動かして遊びましょう。
身体の発達を促すことや、夜ぐっすり眠ることに繋がります。

15:00 お昼寝は、15時までにしましょう。



21:00 成長ホルモンは、22時から2時の間に沢山分泌されます。
この時、ぐっすり眠れるよう21時には布団に入りましょう。



家族みんなで生活リズムを整えて、元気に過ごしましょう！

母子保健

乳児健康診査

詳細は対象児に個人通知します。

日	場所	実施時間
7 火	宿毛文教センター	午前

1歳6カ月児健康診査

詳細は対象児に個人通知します。

日	場所	実施時間
8 水	宿毛文教センター	午後

赤ちゃん広場

日	場所	実施時間
16 木	和田集会所	9:30 ~ 11:30

3歳児健康診査

詳細は対象児に個人通知します。

日	場所	実施時間
8 水	宿毛文教センター	午後

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	12月13日(土)
胃がん検診	12月13日(土)
大腸がん検診	1月29日(木) 回収分

検診	実施日
前立腺がん検診	1月29日(木)
乳がん検診	12月11日(木)
子宮頸がん検診	12月11日(木)

特定健診・がん検診の予約開始

問 健康推進課 ☎ 62-1235

令和8年度の各種けんしん予約が始まりました。

予約方法

インターネット

24時間受付中

インターネット
予約

電話



SUKUMO 令和8年度
けんしんガイド

申し込みはインターネットまたは電話です!!

★セット・健康けんしんは完全予約制!
申し込みの切りは3週間前
実施がん(検診)実施の地区単位は予約不要

★セットけんしんは、ICカードを利用し、スムーズな実施が可能となりました

予約はこちら

24時間申し込み可能な
インターネット予約がおすすめ

【問合せ先】
宿毛市健康推進課
〒796-8602 宿毛市宿毛1-1-1
☎ 62-1235
受付 9:00~17:15

予約方法 P1
受付方法 P2
種類と料金 P3
日額 P5
その他 P7

詳細はけんしんガイドをご確認ください。

地区に入っていない方や複数部欲しい方は、市役所ロビーまたは各支所・隣保館に、けんしん計画表を置いてありますので、ご活用ください。

3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 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
	♥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
8 日	第6回すくも青空フェスタ	9:30	すくも 84 マリンターミナル	産業振興課 ☎ 62-1243
9 月	♥ふれあい保育	9:30	市内各保育園	市内各保育園
12 木	クルーズ船「バイキング・エデン」寄港	8:00	宿毛湾港新港岸壁	企画課 ☎ 62-1255
	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
	♥献血	13:00	高知県立幡多けんみん病院	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 金	♥献血	9:00 13:15	市役所	健康推進課 ☎ 62-1235
15 日	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 代表 中川 ☎ 090-2820-6145
17 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 (自動音声案内)
19 木	あいさつ・声かけ運動 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
	♥お魚料理教室	9:00	宿毛文教センター	産業振興課 ☎ 62-1243
	♥赤ちゃん広場	9:30	和田集会所	健康推進課 ☎ 62-1235
21 土	ゆめ・スマイルイベント「春の防災教室」	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
22 日	いっさいがっ祭	10:30	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
25 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
26 木	おうちカフェ	11:00	みんなののうち	こども食堂ゆめ ☎ 090-5146-7529
27 金	日本観賞石桜花展(～29日)	9:00	宿毛まちのえき林邸	宿毛愛石玉水会 ☎ 080-5666-8599
29 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
30 月	♥デジタル写真教室	13:00	宿毛文教センター	中央公民館 ☎ 63-2618
31 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
3	1	高田水道工業	☎ 63-2425
	2～8	(有)伊与田設備	☎ 79-5500
	9～15	所谷建設(株)	☎ 63-1695
	16～22	幡西道路建設(株)	☎ 65-8681
	23～29	有田建設(株)	☎ 63-5226
	30～31	(有)水道屋かきもと	☎ 65-5011
4	1～5	(有)水道屋かきもと	☎ 65-5011
	6～12	(有)アクア・サワダ	☎ 63-2541
	13～19	(有)上岡水道工事	☎ 66-0643
	20～26	関西水道工事店	☎ 65-5840
	27～30	(有)宿毛水道工業	☎ 66-1930

※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
3	1	大井田病院	☎ 63-2101
	8	聖ヶ丘病院	☎ 63-2146
	15	幡多けんみん病院	☎ 66-2222
	20	川村内科クリニック	☎ 66-2911
	22	国保大月病院	☎ 0880-73-1300
	29	筒井病院	☎ 66-0013
4	5	奥谷整形外科	☎ 63-1202
	12	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
29	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。

3/7 [SAT] - 3/22 [SUN]

宿毛まちのえき 林 邸

みんなでつくる 宿毛の魅力展

●特別展示・宿毛のみりよく公募展

●関連イベント

すくもミニマルシェ!

[日時] 3月20日(金・祝)10:00~15:00

●ワークショップ

「ちいきの木で匙(さじ)を彫る」

[日時] 3月20日(金) 13:00~15:00

[料金] 体験料 2,000円(材料費別)

[定員] 6名程度

[講師] 中地シュウ(海辺の自然史研究舎)

宿毛まちのえき 林邸

TEL / 本館 0880-79-0563

カフェ 0880-79-0622



みりよく展詳細

2/8 [SUN] - 3/22 [SUN]

文化教育
交流拠点 COSA

おおつきのみりよく展

文化教育交流拠点 COSA(コーサ)

TEL / 0880-75-5262

2/21 [SAT] - 3/22 [SUN]

足摺宇和海国立公園
竜串ビジターセンター うみのわ

2026土佐清水のみりよく展(公募展)

足摺宇和海国立公園 竜串ビジターセンター うみのわ

TEL / 0880-87-9500

宿毛市・土佐清水市・大月町で開催!

後援:大月町、土佐清水市、宿毛市



いっさい
がっ祭



11:00~
おもちなげ

14:00~
鯉のタタキふるまい

おもちなげ / 鯉のタタキふるまい / イベント限定ラーメン
キッチンカー他飲食物販売 / ベリーダンス / バンド演奏
はたらくくるま大集合! / いちごの詰め放題 / その他盛り沢山!

場所 道の駅すくもサニーサイドパーク

開催: 道の駅すくもサニーサイドパーク ☎ 79-3321



室戸鉄丸石

3.27~29
(金) (日)

9:00~16:00

入場無料

場所 宿毛まちのえき林邸

共催 宿毛愛石玉水会・
月刊『愛石』



仁淀川石

観賞石展

第2回日本観賞石桜花展in宿毛



四万十川石

高知県を代表する観賞石(水石)
四万十川石
仁淀川石
室戸鉄丸石をはじめとする
全国の有名産地の石を
50石展示

《後援》

高知県・高知県教育委員会・宿毛市・宿毛市教育委員会・宿毛商工会議所・
宿毛市観光協会・四万十市・四万十市教育委員会・黒潮町・黒潮町教育委員会・
大月町・大月町教育委員会・愛媛県愛南町・愛媛県愛南町教育委員会

協力：一般社団法人全日本愛石協会

《お問い合わせ》

共催：宿毛愛石玉水会
共催：月刊『愛石』

☎ 080-5666-8599 吉川 (きっかわ)
☎ 090-3139-1751 立畑 (たてはた)

宿毛4Hクラブ主催

第6回

すくも 青空 フェスタ

令和8年3月8日(日)
9:00~14:00
すくも84マリンターミナル

雨天決行

食べる学校

KIDSレストラン®

子ども達がユニフォームに着替えてママやパパのために料理や接客を学ぶ、子ども達だけの食育・職業体験型の親子コミュニケーションプログラムです。

料理を作ってママやパパに食べてもらう!



ママ(石野 愛)
フードデザイナー/調理師
・KIDSレストラン®監修
・kitchen studioいちごはん主宰
・「絵ごころ弁当」
「絵ごころサンド」出版
・テレビ・新聞・ラジオ
・各イベント等に出演



時間 第1部▶ 10:00~11:00 第2部▶ 12:30~13:30

金額 2,000円(ユニホームレンタル料、食材料等)

各部12名

お申込み ご希望する時間帯の二次元コードから

参加は事前予約制(先着順)です。締切は3月6日(金)17:00まで

イチゴスイーツ ピクニック



地域のお店が製造したスイーツを子ども達が販売します

時間 10:30~

参加店舗

Houjyu・SweetsShop MORI・さんぽ道・タンブルタン・宿毛カフェ和NAGOMI・torico・パティスリー SAIGO・Boulangerie Yamasakiya・パティスリーファミリー・お菓子のアンジェ・cafe マリロー

数に限りがございます



木のプール

高知県産ヒノキで作った木の玉プールです。
※保護者の見守りが必要で、木の玉を投げないように注意してください。
参加無料 高知県木材普及推進協会



高知県産ヒノキ 木工教室

ヒノキを使用する簡単!楽しい!木工教室です。キーホルダーやロボット、お城が作れます。アリス工房



じゃんけん大会

4Hクラブならではの豪華な景品を用意しています。ぜひ参加してください。参加無料

JA高知県青壮年部による、トラック市! 選りすぐりの新鮮な野菜をどうぞ!



トラック市



キッチンカーも来るよ! 色々なグルメを楽しもう!!

海の学校

魚の競り体験

魚が美味しい宿毛市。競り体験を通じて、宿毛湾で獲れたいろいろな魚を楽しみながら知ることができます。提供:すくも湾漁業協同組合



鯉のタタキ 無料提供

提供: 沖の島水産

数に限りがございます

4H食堂

地域の食材を使って、豚汁、ラーメン、フランクフルトを販売いたします。



4Hクラブ うまいもの市

・文旦詰め放題
・イチゴの即売会



ロープを使ったクライミング体験

初めてでも安心!楽しい!ロープを使って安全にクライミングを体験。地域おこし卒業生

参加費500円

参加は事前予約制です▶ 締切は3月5日(木)

※応募者が多い場合は抽選となります

イベントスケジュール

- 9:00~ 開会
文旦詰め放題
イチゴの即売会※②
- 9:30~ 魚の競り体験
- 10:00~ KIDSレストラン®(第1部)※①
- 10:30~ イチゴスイーツピクニック※②
- 11:30~ カツオのたたき無料配布※②
- 12:00~ イチゴの即売会※②
- 12:30~ KIDSレストラン®(第2部)※①
- 13:00~ 魚の競り体験
- 13:30~ じゃんけん大会
(魚の競り体験終了後)
- 14:00 閉会(終了時間が早まる可能性がございます)

※①事前予約制
※②数量に限りがございます。お買い求めの際はご注意ください。

主催: 宿毛地区農村青少年クラブ連絡協議会(4Hクラブ)
共催: JA高知県青壮年部幡多本部 協賛: すくも湾漁業協同組合、株式会社沖の島水産
後援: 宿毛市、高知県農業協同組合(JA高知県)宿毛支所高知県幡多農業振興センター お問い合わせ: 宿毛市産業振興課 TEL0880-62-1243
すくも4Hクラブってなーに?

すくも4Hクラブは、宿毛市の将来の農業を支える若い農業者が中心となって組織する団体(農業青年クラブ)です。農業経営していくうえでの身近な課題の解決方法を検討したり、よりよい技術を検討するためのプロジェクト活動を中心に、地域農業と社会発展に寄与する活動を行っています。