

第11回宿毛マラソン



P3

キラリ宿毛人

P23

令和8年度 第1回 宿毛市職員採用資格試験

5月10日(日)に第11回宿毛マラソンを開催しました。【関連記事：2ページ】

第11回 宿毛マラソン 参加者 1,521 人!

第11回宿毛マラソンが、5月10日(日)に開催されました。

ランナーをはじめ、沿道で声援を送ってくださった市民の方々、大会を支えていただいたボランティアや関係者の皆さん、そして多大なご支援を賜りましたスポンサー各位に、心より御礼申し上げます。



(写真左から) う〜みさん 渡辺 康幸さん

参加者の声

天気にも恵まれて快適に走れました。上り下りがあり飽きないコースで、沿道には地元の方も多く力をもらえました。エイドには小夏やトマトなど、地元ならではの食材が並んでいて楽しめました。また、会場には多くの出店があり、応援に来た人も走った人も楽しめました。

10キロ、2キロの部もあり、気軽に参加できる大会です。初夏の新緑に囲まれながら走れるのが気持ちいいです。暑かったので、終わった後に氷袋をくれるのが良かったです。熱中症予防対策で塩タブレットや梅も補給所で配ってくれていて、大粒の梅がすごくおいしかったです。初参加の大会でしたが、楽しく参加できました。



川沿いを走るのが気持ちがいいし、エイドのトマトと直七ゼリーが美味しかった〜! 給水所が細かく設置されていて非常に走りやすかったです。ゲストのう〜みさんが、スタートからゴールまで全てのランナーに声を掛けてくれて本当に素晴らしいと思いました。

沿道の声援も力になります。ありがとうございました!

☎ 生涯学習課 ☎ 62-1245

第13回 宿毛まるごと産業祭

☎ 産業振興課 ☎ 62-1243

4月29日(水・祝)に開催された第13回宿毛まるごと産業祭は、晴天に恵まれ、市内外から約1万1,500人が来場し、終日大きな賑わいを見せました。

会場では、地元事業者が海産物や農産物を販売し、宿毛の魅力を発信しました。魚のつかみどりや木のワークショップ、小夏の詰め放題、土佐はし拳大会、変面ショーなど、大人も子どもも楽しめる催しが満載でした。

市の産業や食、文化の魅力を再発見できる一日となりました。ご来場いただいた皆さん、ありがとうございました。



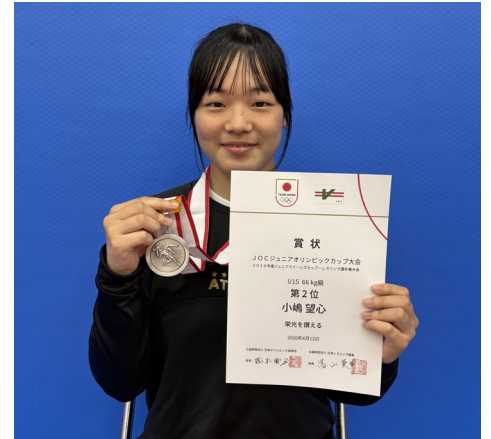
キラリ宿毛人

中学生が全国大会で活躍

問 生涯学習課 ☎ 62-1245

片島中学校 小嶋 望心 さん

4月12日(日)、東京武道館で開催されたJOCジュニアクイーンズカップレスリング選手権大会U15・66kg級において、すくもレスリングクラブ所属の小嶋 望心 さん(片島中学校)が第2位となりました。誠におめでとうございます。さらなる活躍を応援しています。



こいのぼりのご寄附のお礼

問 宿毛こいのぼり実行委員会 ☎ 63-3123
商工観光課 ☎ 62-1242



今年も多くの方々からこいのぼりの寄附をいただき、無事に川渡しを行うことができました。こいのぼりが風になびく姿は、宿毛の春の風物詩として市民の皆さんの目を楽しませています。

ご寄附いただいた皆さん、ありがとうございました。

紺綬褒章 伝達式

問 企画課 ☎ 62-1255

3月25日(水)、高知県庁にて紺綬褒章の伝達式が執り行われ、株式会社日本投資事業団代表取締役会長の宮本 道吉 氏に、紺綬褒章が伝達されました。

紺綬褒章は、公益のために多大な私財を寄附された方へ贈られる栄誉ある章です。

温かなご厚意にあらためて感謝申し上げます。ありがとうございました。





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。



対象 安全基準に適合したヘルメットで、

市内の販売店で4月1日(水)～令和9年2月26日(金)に購入したもの

補助金額 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

※補助金の交付は、対象児童・生徒に対し1回限り。

申込期限 令和9年2月26日(金)



宿毛市 HP

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。

問 学校教育課 ☎62-1246

すくもサイクルフェスティバル 2026

4月29日(水・祝)、宿毛市総合運動公園ですくもサイクルフェスティバル 2026 を開催しました。



宿毛大使の竹之内 悠 さん、松田 千裕 さんを迎え、マウンテンバイクの体験会や補助輪はずし親子教室、自転車安全教室を行いました。多くの皆さんにご参加いただき、会場は大変な盛り上がりを見せました。ご来場いただいた皆さん、ありがとうございました。

問 生涯学習課 ☎62-1245



三浦街区公園に幼児用遊具新設



都市建設課



62-1251

中央五丁目の三浦街区公園に、新しい幼児用遊具が仲間入りしました。

今回整備したのは、人工芝の築山とローラーすべり台です。これまでなかったタイプの遊具で、滑降部は曲線を描いているため、階段へ向けて回遊動線ができており、何度でも楽しく遊べる仕掛けになっています。

皆さんで仲良く楽しい時間をお過ごしください。



地籍調査

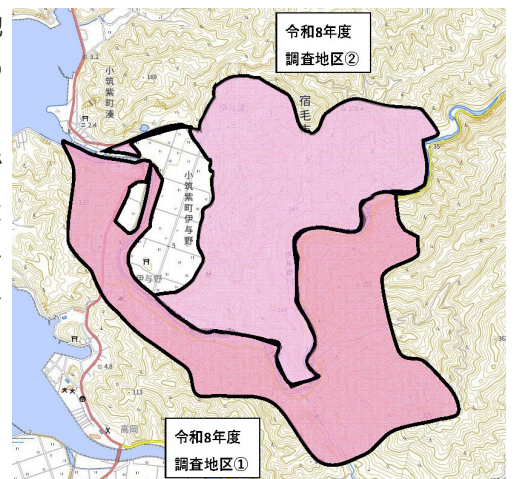
～小筑紫町湊および伊与野の各一部と
小筑紫町伊与野の一部～



都市建設課

62-1251

地籍調査は、土地登記簿などをもとに一筆ごとの土地について地権者の方に現地立会をしていただき、地番、地目、土地の境界について調査を行い、その結果を地籍図、地籍簿に取りまとめるものです。調査後は、土地登記簿の記載事項は書き改められ、地籍図は今までの字限図に代わり法務局に備え付けられます。今年度の調査地域は次のとおりです。対象となる地権者の皆さんには、事前に説明会を開催し、現地立会のご案内をさせていただきます。皆さんが所有する土地の大切な調査ですので、ご協力をよろしくお願いします。



対象 小筑紫町湊および伊与野の各一部と小筑紫町伊与野の一部

※ほ場整備実施区域は除く

調査地区① (小筑紫町湊および伊与野の各一部)

小筑紫町湊字平八工

小筑紫町伊与野字越ノ下 字湊汐入 字東汐入 字四反地 字北汐入 字汐田 字古越 字山添 字上山添 字ヒノ下 字岡田 字岡ノ下 字スルカ山 字岡上 字曾我森山 字ドウカイチ 字山戸ヤシキ 字折ヤシキ 字赤松ヤシキ 字弘畑 字古道屋式 字池田 字タニダ 字堂ノ本新屋式 字ウツシリ 字池ノ上 字川ノ内 字上川ノ内 字藤ケ尾 字上新淵 字式反地 字轟 字倉谷 字外中スカ 字中スカ 字三反田 字上谷 字楠シダニ 字池ノ上山 字ワシワンノ上 字ヒビキ松 字南マキノトラ 字新淵山 字西小平ケ谷 字尻ナシ尾山 字松峯山 字カキノ小サコ 字中ズカ山 字東上谷 字上谷山 字下新淵 字岡ノ下大セマチ 字カキノソト 字川平山 字東櫻木ノ本 字古戸ヤシキ 字高添

調査地区② (小筑紫町伊与野の一部)

字沖ヤシキ 字古トノ 字角ノ前川添 字森ノヒザ 字払川 字井ノ口 字増田原 字タキノ下 字北タキノホキ 字城ノ下 字カキノ内 字天神ノ西 字五反地 字ヒトツウト 字西ヒトツウド 字ビヤクビ 字岩水柳谷 字イヨツ 字上エ谷 字カニカサコ 字榎木谷 字大谷 字北谷 字大谷山 字サルタケ 字小松ケ内北谷 字小松ケ内北谷新開 字小松ケ内北谷セイ元 字中尾山 字小松ケ内本谷セイ元 字小松ケ内本谷 字小松ケ内南谷 字谷口 字アタコ山 字畑ケ谷山 字防ノ下 字トヲトヲシ 字妙選田 字土居ケ谷 字土居ケ谷セイ元 字草淵 字ナカケイチ 字ヤカタノハナ 字ドシ屋式 字楠ノ本 字シユシユ西谷 字南シユシユ 字シユシユ 字東シユシユ 字北ヌタカ峠 字海積森山 字下瀧山 字上瀧山 字南愛宕山 字立石山 字川スゴ山 字長杖山 字南ヌタケ峠 字レイケ谷 字口足川山 字天神ノ南 字柿ノ木本道添 字南古トノ 字西古トノ 字三角田 字北払川 字川平山 字六反地 字下高畑 字西柳ノ谷 字西柳谷セイ元 字谷口高畑 字中高畑 字天神ノ森 字東柳谷 字北柳ケ谷

学校給食費負担軽減事業

問 学校給食センター ☎ 63-1194

子育て世帯の経済的負担を減らすため、令和8年度分の給食費の支援を行っています。保護者の方による申請手続きは不要です。

●小学校の給食費完全無償化

国の交付金などを活用し、令和8年4月から市立小学校に通う児童の給食費を無償化しています。

●中学校の給食費負担軽減

令和8年度も引き続き一食あたり約110円を公費で負担します。保護者の負担額はこれまでどおり、一食あたり300円です。



地域振興券の受取はお済みですか

問 商工観光課 ☎ 62-1242

令和7年12月1日時点で宿毛市に住民登録されていた方へ配布した地域振興券について、郵便局の保管期限が過ぎたものは市役所に返送されています。地域振興券は10,000円分の商品券で市内の取扱店で使用できます。受け取っていない方は、ご連絡ください。

受取場所 商工観光課窓口（郵送や支所での受け取りも可）

※商工観光課以外での受け取りをご希望の場合は事前にご相談ください。

持参物

本人が受け取りに来られる場合	●本人の顔写真付き身分証明書 (マイナンバーカード、運転免許証など)
本人と同一世帯の親族（代理人）が受け取りに来られる場合	●受け取りに来られた方の顔写真付き身分証明書 (マイナンバーカード、運転免許証など)
本人と別世帯の親族（代理人）が受け取りに来られる場合	●委任状（任意様式可） ●代理人の顔写真付き身分証明書 (マイナンバーカード、運転免許証など) ●本人との関係性が確認できる書類（戸籍謄抄本など）

※委任状の様式は宿毛市 HP からダウンロード可能です。

地域振興券の**使用期限は6月30日(火)まで**となっています。まだ使用されていない方は、ぜひお早めにご利用ください。

これは表紙です。商品券ではありません。

見本 でも買おう! 宿毛で食べよう!
『宿毛の未来につなげよう!』

金五百円

¥500

使用期間 令和8年3月1日(日)～令和8年6月30日(火)

お釣りは出ません NO CHANGE GIVEN

No. 000000

宿毛市はせせちゃん

※使用期限を過ぎた地域振興券は使用できません。

◆ご利用に係る注意事項については裏面をご覧ください。

◆発行所：宿毛市

見本 振興券|利用にあたっての注意事項

●取扱店舗において、表面に記載の使用期限内に限り利用できます。
●現金との引き換えはできません。また、お釣りは出ません。
●失窃、紛失、盗難、遺失または、偽造、変造、模造等については、責任を負いません。

【以下のものは利用対象になりません】

- 出賃や債務の支払い(税金、電気、水道料金等の公共料金、手数料等)
- 有価証券、地域振興券、ビール券、図書券、切手、印紙、プリペイドカード等の現金性の高いものの購入
- ICカード等のいわゆる電子マネーへの入金 ●たばこ事業法第2条第1項第3号に規定する製造たばこの購入
- 事業活動に伴って使用する原材料、機器類及び仕入商品等の調達 ●現金との換金、金融機関への預け入れ
- 土地・家屋の購入、家賃、地代、駐車料(一時預りを除く)等の不動産に関わる支払い
- 高谷産業等の規制及び業種の適正化等に関する法律第2条第6項から第10項に規定する営業に係る支払い
- 当せん金付証券、株券、債券、株主投票券、スゴーズ振興投票券の購入
- 特定の宗教・政治団体と関わるものや公序良俗に反するものへの支払い
- その他の地域振興券の発行趣旨にそぐわないもの

取扱店舗名	
(取扱店舗記入欄)	



宿毛市 HP

現況届は忘れずに提出を

問 農業委員会 ☎ 62-1244

農業者年金の現況届を必ず提出してください。提出がない場合は、11月以降の支払いから現況届が提出されるまでの間、年金の支払いが差し止められますのでご注意ください。

- 対象 農業者年金を受給している方
- 用紙 5月末に本人宛に送付
- 提出期限 6月30日(火)
- 提出方法 本人が署名・記入し、農業委員会へ提出

「宿毛の歴史を探る会」会員募集

問 宿毛歴史館 ☎ 63-5496

歴史、文化財などに興味がある方や地域を愛する方、ぜひご入会ください。皆さんで集まり親睦を深めましょう。活動を通じて歴史を学び、次世代へ伝えていきます。

- 活動内容 月1回の定例学習会や文化財見学など
- 申込 電話
- 受付時間 8時30分～15時



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)

●ちいかわ お友だちとのつき合いかた



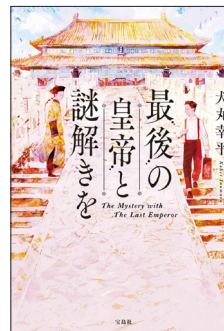
ナガノ イラスト
加藤 裕美子 監修
KADOKAWA
© nagano

ちいかわといっしょに、お友だちづき合いのコツを学ぼう！お友だちとの間で起こりそうなことを例として取り上げ、4つの行動や感じかたの中から選択し、それぞれのアドバイスを掲載。お友だちとのつき合いかたクイズも収録。

●知っておくとラクになる自己肯定感のちしき 中高生の悩みと不安に向き合うヒント

平石 賢二 監修
メイツユニバーサルコンテンツ

●最後の皇帝と謎解きを



犬丸 幸平 著
宝島社

1920年、中国。日本人絵師の一条剛は、紫禁城に住む廃帝・溥儀に水墨画の師として雇われる。剛は城で起こるさまざまな謎を溥儀とともに解き明かし…。身分も国も超えた友情×歴史ミステリー。

●嫌われる文章

読み手をイラつかせないために覚えておきたい51のルール

諸星 晃一 著
JTBパブリッシング

令和8年度自衛官募集

防衛省では令和8年度自衛官を募集しています。

一般曹候補生

- 応募資格 18歳以上33歳未満
 - 受付期間 7月1日(水)～9月1日(火)
 - 初任給 月額239,500円(高卒)～
- 2等陸・海・空士(任期制自衛官)

- 応募資格 18歳以上33歳未満
 - 受付期間 年間を通じて受付中
 - 初任給 月額239,500円
- 指定場所生活調整金あり

予備自衛官補(一般)

- 応募資格 18歳以上52歳未満
 - 受付期間 5月23日(土)～9月10日(木)
 - 招集手当 日額8,800円 ※旅費支給あり
- 詳細は防衛省HPからご確認ください。

問 自衛隊高知地方協力本部
四万十地域事務所
☎0880-35-3096



防衛省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!さまざまな思い共有しませんか?不登校のお子様がいる情報交換がしたい!過去に経験がありあの時の思いを話したい!不登校での大変さや喜びを共有し合い情報交換したいなど、たくさんの思いをお聞かせください。私たちと話ししましょう。

日時 6月14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

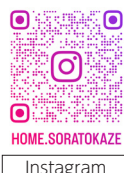
問 虹の会

代表 中川茉莉
副代表 小谷絢弓
☎090-2820-6145

問 中央公民館
☎63-2618



LINE



Instagram

不正大麻・けし撲滅運動

4月15日から7月31日まで不正大麻・けし撲滅運動を実施します。

栽培してはいけないけし

- 葉、茎、つぼみにはほとんど毛がない
- 葉が茎から直接生えている

問 幡多福祉保健所 衛生環境課
☎0880-35-5982

税務職員採用試験 受験申込開始

受験資格 ①4月1日において高等学校または中等教育学校を卒業した日の翌日から起算して3年を経過していない者および令和9年3月までに高等学校または中等教育学校を卒業する見込みの者
②人事院が①に掲げる者に準ずると認める者

受付期間 インターネット
6月12日(金)9時～24日(水)《受信有効》

試験日 第1次 9月6日(日)
※詳細は国税庁HPをご覧ください。

問 高松国税局総務部
人事第二課試験研修係
☎087-831-3111



国税庁HP

中筋川ダム・横瀬川ダムの放流警報

中筋川ダムと横瀬川ダムでは、ダムからの流下により川の水位が急に上昇する恐れがある場合に、警報所からスピーカー放送およびサイレンの吹鳴を行います。

ダム放流警報のサイレンが鳴った時は、危険ですので、川へは立ち入らないでください。

鳴り方① 嚴重警戒

1分	10秒	1分	10秒	1分
吹鳴	休止	吹鳴	休止	吹鳴

3分20秒の間、吹鳴・休止を繰り返します。

鳴り方② 直ちに命を守る行動を

10秒	5秒	10秒	5秒	10秒
吹鳴	休止	吹鳴	休止	吹鳴

6分10秒の間、吹鳴・休止を繰り返します。

鳴り方②の場合は直ちに命を守る行動をとってください!

問 国土交通省
渡川ダム統合管理事務所管理課
☎66-2501



吹鳴のお知らせ



高知県の情報ポータルサイト

Information 情報コーナー

けんみん健康まつり 2026

～幡多を元気に!みんなのけんみん病院～

開催日 6月21日(日)10時～13時

場所 高知県立幡多けんみん病院

- 内容
- 健康体験と仕事体験
 - ヤマモトケイスケLIVE
 - ブラスバンド演奏
 - 書道パフォーマンス
 - よさこい踊り
 - 地震体験(起震車)
 - 各種飲食ブース
 - 雑貨屋コーナー

詳しくは高知県立幡多けんみん病院HPをご確認ください。

問 高知県立幡多けんみん病院
経営事業課 経営企画担当
☎66-2222(代表)

第80回 幡多ふれあい医療公開講座

日時 6月28日(日)
13時30分～15時30分

場所 高知県立幡多けんみん病院

講演内容

講演1 小説「有明月の月下美人」を通じて伝えたかったこと～高齢者救急医療とACP(人生会議)の実態～

講師 高知医療センター
総合診療科部長 石井隆之さん

講演2 病院と地域で支える人生の最終段階～特養あざみの里の実践から考えるACPとゆとり連携～

講師 特別養護老人ホームあざみの里
看護責任者 松木裕子さん

参加費 無料

感染症の流行状況によって開催を中止する場合があります。最新情報は幡多けんみん病院HPをご確認ください。

主催 高知県立幡多けんみん病院
後援 四万十市・宿毛市・土佐清水市・黒潮町・大月町・三原村・幡多福祉保健所・幡多健診センター・幡多医師会

問 高知県立幡多けんみん病院
経営事業課 経営企画担当
☎66-2222(代表)
健康推進課 ☎62-1235



高知県立幡多けんみん病院HP

すくも マルシェ

6

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きょうだい児が遊びを通して体験や交流ができ、保護者も情報交換できる場です。

日時 6月20日(土) 10時～11時30分

場所 正和隣保館 **参加費** 無料

内容 音楽コンサート

●リズム、打楽器で遊ぼう ●子どもジャズ

講師 笑来里バンド

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

LINEでの
申し込みも
受け付けます。



7

18(土)

第32回

やいとがわ納涼花火大会

日時 7月18日(土) 18時30分～

場所 ケアハウスすくも駐車場

内容

- すくもレスリングクラブ
めざせ五輪公開トレーニング
- トワイライト・エクスプレス演奏
- すくも音頭、やいとがわ音頭
- 打ち上げ花火

主催 平田区長会

やいとがわ納涼祭実行委員会

後援 宿毛市

問 やいとがわ納涼祭実行委員会

藤田 ☎ 090-4330-1341



6

24(水)

～

7

7(火)

K + 商店

@宿毛まちのえき林邸



高知の手仕事、お届けします。

K+商店
K PLUS STORE SINCE 2024

高知の魅力的な手仕事や暮らしを丁寧に紹介している季刊誌K + ZINEとのポップアップ企画を開催します。

期間中、作家によるワークショップも開催!

高知の職人たちの商品も販売します。

日程 6月24日(水)～7月7日(火)

※月曜日 定休日

場所 宿毛まちのえき林邸

問 宿毛まちのえき林邸 ☎ 79-0563

出展者

- ユルクル (柿渋製品)
- 下本 一步 (竹製品)
- 堅田 貴治 (陶磁器)
- 結城 琴乃(オブジェ・アクセサリー)
- オートクチュール (革製品)
- 森山 蘭子 (ジュエリー各種)
- 藤原 はな (陶器)
- 尾崎 浅子 (消しゴム版画)

宿毛市浄化槽設置整備事業補助金 問 環境課 ☎ 62-1252

浄化槽を設置する費用の一部を補助します。予算に達し次第終了しますので、早めにお申し込みください。

対象 住宅に新設する5～10人槽の
浄化槽

補助額 上限30万円

※詳細はお問い合わせください。

対象外となるケース

- 別荘など、主たる生計の場として居住しない建物への設置
- 補助金の交付決定前に工事を始めた場合など



宿毛市HP

紙ごみの出し方 問 環境課 ☎ 62-1252

フジ宿毛店敷地内の紙ごみリサイクルステーションを利用する際は、次のルールを守ってください。

〈紙ごみの出し方〉

- 段ボールは開いて重ね、ひもで十字に縛る ※袋詰めやテープ留めは不可
- 紙の種類ごとに分ける
- ビニールなどの異物を取り除く
- 汚れたり濡れた段ボールや、ティッシュ、生ごみなどの普通ごみは出さない
- 事務所や店舗から出る事業系のごみは持ち込まない

きれいなリサイクルのため、ルールを守った排出をお願いします。



下水道に異物を流さないでください 問 水道課 ☎ 62-1249

下水道に流れた異物が、中継ポンプ場や処理施設で詰まりを起こす事例が増えています。下水道が詰まると、家庭の下水道が使えなくなり日常生活に大きな支障をきたす恐れがあります。また、下水道施設の故障の復旧に多額の費用と時間がかかる恐れもあります。

■お願い

水に溶けないティッシュ、タオル、生ごみ、食用油などは絶対に流さないでください。

下水道は皆さんの生活を支える大切な施設です。ルールを守って適切に使用してください。ご理解とご協力をお願いします。

中村公証役場 閉鎖

問 高知地方法務局総務課
☎ 088-822-3331 (音声案内 3 番)

中村公証役場は 6 月 30 日 (火) をもって閉鎖されることになりました。7 月 1 日 (水) 以降の窓口は次のとおりです。

	7 月 1 日 (水) 以降の窓口
中村公証役場で取り扱った公正証書や定款などの保管・謄本などの請求	高知合同公証役場
新たな公証サービスの利用	最寄りの公証役場 (高知合同公証役場や宇和島公証役場など) ※県内に会社などを設立する場合の定款認証は高知合同公証役場のみ
確定日付の付与	高知地方法務局四万十支局 ※変更なし

マイナンバーカード 夜間・休日窓口

問 市民課 ☎ 62-1233

6 月 夜間窓口

開設日 11 日 (木)

時間 17 時 15 分～ 19 時

6 月 休日窓口

開設日 28 日 (日)

時間 9 時～ 12 時

- 取扱業務
- カードの交付・申請
 - 電子証明書の更新・発行
 - 暗証番号の変更 など

場所 市民課

- 持参物
- 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) に記載されている必要書類
 - 電子証明書の暗証番号不明時：カードと公的な身分証明書 (運転免許証等)



交付予約システム

※交付予約システムでの予約優先のため、予約なしの場合はお待ちいただくことがあります。

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
- 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 ● 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！

スポーツ体験会

問 生涯学習課 ☎ 62-1245

ボッチャ、モルック、スポーツ吹き矢、公式わなげを体験しませんか。

- 日時 7月4日(土) 9時30分～12時
- 場所 旧・中央保育園(宿毛市貝塚11-22)
- 参加費 無料
- 指導者 宿毛市スポーツ推進委員
- 申込 必須 ※開催日までに生涯学習課へ電話
- 定員 30名程度



公式わなげ



モルック

「社会を明るくする運動」強調月間

問 市民課 ☎ 62-1233

第76回を迎える「社会を明るくする運動」は、犯罪や非行の防止と、あやまちを犯した人の立ち直りを支えることで、安全で安心な地域社会を目指す全国的な運動です。強調月間の7月に次のとおり啓発活動を行います。皆様のご参加をお待ちしています。

宿毛地区総決起集会

- 日時 7月7日(火) 13時30分～
- 場所 宿毛文教センター1階
多目的ホール
- 主催 社会を明るくする運動宿毛地区実施委員会

第47回宿毛市中学生弁論大会

- 日時 7月7日(火) 13時45分頃～
(総決起集会終了後)
- 場所 宿毛文教センター1階
多目的ホール
- 主催 宿毛市教育委員会

令和9年成人式～二十歳の集い～

問 生涯学習課 ☎ 62-1245

- 日時 令和9年1月3日(日) 予定
 - 対象者 平成18年4月2日～平成19年4月1日に生まれた方で、次のいずれかに該当する方
 - 市に住民登録がある方または市に保護者の住民登録がある方
 - 市内の学校に在籍していた方
- 市に住民登録がある方には、11月上旬頃に申込案内ハガキをお送りします。それ以外の方は、宿毛市HPをご確認ください。
- 詳細は広報すくも11月号および宿毛市HPにてお知らせします。



地震対策の補助制度

問 危機管理課 ☎ 62-1254

災害に強く安心して暮らせるまちづくりを進めるため、住宅耐震化やブロック塀の改修、家具の固定にかかる費用を補助しています。

●住宅の耐震化

対象 昭和 56 年 5 月 31 日以前に建てられた住宅

補助額

耐震診断
木造：全額
非木造：上限 34,572 円

耐震設計
全額 ※上限 27 万円

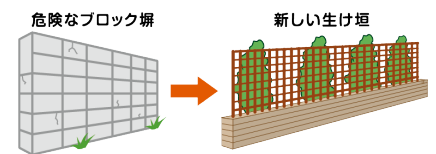
耐震改修
全額 ※上限 132 万円



●ブロック塀対策

対象 避難路などに面した危険なブロック塀の撤去・改修費

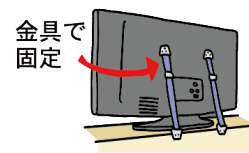
補助額 1m あたり 20,500 円 ※上限 40 万円



●家具転倒防止器具取付の支援

対象 器具の購入・取付作業費

補助額 上限 30,000 円



防災講演会

問 危機管理課 ☎ 62-1254

南海トラフ地震などの大規模災害被災後の早期復興を目指すとともに、復興後のまちが防災前よりもさらに災害に強く、魅力的なまちとなるよう「より良い復興」を遂げるため、**宿毛市 事前復興まちづくり計画**を策定しました。完成に併せて、高知大学の原 忠 教授による講演会を開催します。皆様のご参加をお待ちしています。

日時 6月26日（金）18時30分～

場所 宿毛文教センター 1階 多目的ホール

参加費 無料

演題 「南海トラフ地震にそなえたまちづくり、人づくり」

講師 ほら ただし
原 忠 教授

（高知大学防災推進センター副センター長、本計画策定委員長、市防災・減災アドバイザー）



【宿毛 ID】 50 ポイント受け取れます！



子ども・子育て支援金制度

問 税務課 ☎ 62-1238
市民課 ☎ 62-1233

子どもや子育て世帯を社会全体で支える仕組みとして「子ども・子育て支援金制度」が始まりました。すべての健康保険料に子ども・子育て支援金分が上乗せされることとなり、児童手当の拡充や保育サービスの充実などに活用されます。

令和8年度国民健康保険税と令和8・9年度後期高齢者医療保険料は次のとおりです。

※被用者保険や協会けんぽ等の社会保険については、加入先の保険者にお問い合わせください。

国民健康保険税

基礎医療分、後期高齢者支援金分、介護納付金分（40～64歳の介護2号被保険者のみ）、子ども・子育て支援金分のそれぞれについて、世帯全体の均等割、平等割、所得割を合計して計算します。

	均等割額	平等割額	所得割率	賦課限度額
基礎医療分	22,000円	23,000円	8.0%	67万円
後期高齢者支援金分	6,000円	5,500円	2.3%	26万円
介護納付金分	18,700円	—	2.88%	17万円
子ども・子育て支援金*	1,728円	—	0.26%	3万円
			合計	113万円

* 毎年4月1日時点で18歳以上の被保険者のみ



宿毛市 HP

後期高齢者医療保険料

後期高齢者医療制度では、保険料率の見直しを2年ごとに行います。

【令和8・9年度の保険料率】

	均等割額	所得割率	賦課限度額
基礎賦課分	60,400円	10.31%	85万円
子ども・子育て支援金分	1,393円	0.24%	2.1万円



高知県後期高齢者医療広域連合 HP

●令和8年度 後期高齢者医療保険料 計算方法

1人あたりの年間保険料 = 基礎賦課分 + 子ども・子育て支援金分

基礎賦課分
(賦課限度額 85万円)

=

被保険者均等割額*
60,400円

+

所得割額**
賦課基準額*** × 10.31%

子ども・子育て支援金分
(賦課限度額 21,000円)

=

被保険者均等割額*
1,393円

+

所得割額**
賦課基準額*** × 0.24%

* 被保険者均等割額…全員が一律に負担 ** 所得割額…所得に応じて負担

*** 賦課基準額…総所得金額等から基礎控除額（43万円）を差し引いた金額

国民健康保険・後期高齢者医療の各保険について、所得が一定の基準を下回る場合に保険税（料）が軽減される場合があります。

詳細は7月上旬にお送りする決定通知書をご確認ください。

令和 8 年度の年金額改定

問 幡多年金事務所
☎ 0880-34-1616 (自動音声案内)

4 月分 (6 月 15 日支払分) 以降の年金額

4 月分からの年金額は、法律の規定により令和 8 年度から国民年金 (基礎年金) が 1.9% の引き上げ、厚生年金 (報酬比例部分) が 2.0% の引き上げとなります。

【年金額の例 (月額)】

	令和 8 年度	令和 7 年度
国民年金 (老齢基礎年金 (満額)) *	70,608 円	69,308 円
厚生年金 (夫婦 2 人分の老齢基礎年金を含む標準的な年金額) **	237,279 円	232,784 円

* 令和 8 年度の老齢基礎年金 (昭和 31 年 4 月 1 日以前生まれの方) (満額) は、月額 70,408 円です。

** 平均的な収入 (平均標準報酬 (賞与含む月額換算) 45.5 万円) で 40 年間就業した場合に受け取り始める年金 (老齢厚生年金と 2 人分の老齢基礎年金 (満額)) の給付水準です。

年金生活者支援給付金

年金生活者支援給付金の給付基準額は、物価変動に応じて、毎年度改定を行う仕組みとなっており、令和 8 年度は昨年度から 3.2% の増額改定となります。

【支援給付金の基準額 (月額)】

	令和 8 年度	令和 7 年度
老齢年金生活者 支援給付金	5,620 円 *	5,450 円
障害年金生活者 支援給付金	(1 級) 7,025 円 ** (2 級) 5,620 円 **	(1 級) 6,813 円 (2 級) 5,450 円
遺族年金生活者 支援給付金	5,620 円 ***	5,450 円

* 基準額であり、実際の金額は保険料納付済期間や保険料免除期間等に応じて算出されます。

** 障害年金の等級に応じて給付基準額が異なります。

*** 2 人以上の子が遺族基礎年金を受給している場合、この基準額を子の数で割った金額がそれぞれに支払われます。

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 ● 6 月 16 日 (火) ● 7 月 21 日 (火) ● 8 月 18 日 (火)

※毎月第 3 火曜日

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

- 基礎年金番号が分かるもの (年金手帳等)
- 送られてきた書類一式 (年金手続きの場合)
- 本人確認書類 (マイナンバーカード等)
- マイナンバーのわかるもの

代理人が相談する場合

- 委任状
 - 委任者と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。

予約方法 基礎年金番号が分かるもの (年金手帳等) を用意のうえ、幡多年金事務所へ電話

熱中症の注意喚起

問 宿毛消防署 ☎ 63-3111 (代表)

これからの季節は気温や湿度が高くなり、熱中症の危険が増加します。屋内でも熱中症になる危険があります。次のポイントを守り、元気に過ごしましょう。

こまめな水分補給

のどが渇く前に水やスポーツドリンクを飲みましょう。



室内の温度管理

エアコンや扇風機を適切に使い、涼しい環境を保ちましょう。



高齢者や子どもは特に注意が必要です。体調に異変を感じたら無理をせず早めに休息を取り、症状がひどいときは医療機関を受診しましょう。

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、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	場所	受付時間
6月10日(水)	市役所	12:00 ~ 16:30
6月11日(木)	フジ宿毛店	13:30 ~ 15:30

過去に献血にご協力いただいた方は日本赤十字社の「ラブラッド会員登録」をすると、スマートフォンから事前予約ができます。待ち時間の短縮や混雑回避のため、ぜひご活用ください。

【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



日本赤十字社 HP

お誕生おめでとう (令和8年4月受付分)

住所	赤ちゃん	保護者
宿毛	うつ井 葵葉	健太
小筑紫町栄喜	おの 花衣	莉帆
中央7丁目	いしぎ くりゅう 石崎 孔隆	友隆

ご冥福をお祈りします (令和8年4月受付分)

住所	氏名	享年
平田町戸内	沖 泰生	81
大島	山上 孝基	78
宿毛	成田 好水	82

※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

身体を動かしてみよう

問 健康推進課 ☎ 62-1235

「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」では、健康維持のため、今の生活より少しだけ身体を動かし、じっとしている時間を減らすことを勧めています。まずは自分の生活を見直し、今の状態より 10 分身体を動かす時間を増やすことを目標にしましょう。

ポイント 1 歩数

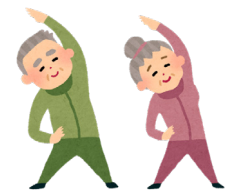
- 歩数計やアプリで計測。

難しい場合は、生活リズムを振り返り、身体を動かしている時間がどのくらいあるかをチェック。



ポイント 2 座っている時間

- 1 日に座り続けている時間がどのくらいあるかをチェック。
 - 1 時間座り続けたら、30 分に 1 回は立ち上がりましょう。
- 座る時間を 10 分減らすだけで健康効果が高まります。



精神保健福祉相談「嘱託医相談」

問 高知県幡多福祉保健所
健康障害課 ☎ 0880-34-5124

幡多福祉保健所では、次のとおり精神科嘱託医師による「嘱託医相談」を実施します。

	開催日	時間	当該医師
第 1 回	6 月 24 日 (水)	13:30 ~ 15:30	まあるいこころクリニック 田中 修一 先生
第 2 回	8 月 28 日 (金)	9:00 ~ 11:00	幡多けんみん病院 吉本 康高 先生
第 3 回	10 月 8 日 (木)	13:30 ~ 15:30	渡川病院 吉本 啓一郎 先生
第 4 回	令和 9 年 2 月 3 日 (水)	13:30 ~ 15:30	聖ヶ丘病院 三浦 星治 先生

対象者 現在、精神科の治療を受けていない方（精神科未受診者、もしくは治療中断者）

場所 幡多総合庁舎等 ※内容に応じて変更

件数 1 日 2 件まで

予約 開催日 2 週間前までに電話予約

主催 高知県幡多福祉保健所

家族に精神疾患が疑われる人がいるけど、なかなか受診に結びつかない…。



気持ちが落ち込む時期が続いている。精神科病院の受診をした方がいいのかな…。

問 健康推進課 ☎ 62-1235

母子保健

乳児健康診査

日	場所	受付時間
7 火	宿毛文教センター	対象児に個人通知

赤ちゃん広場

日	場所	実施時間
16 木	和田集会所	9:30 ~ 11:30

妊婦歯科健康診査

問 健康推進課 ☎ 62-1235

妊娠中は口内環境が変化しやすく、歯周病は早産等のリスクにもつながります。お母さんと赤ちゃんの健康のため、妊婦歯科健康診査を受けましょう。

対象者 市に住民登録があり、受診票の交付を受けた妊婦の方

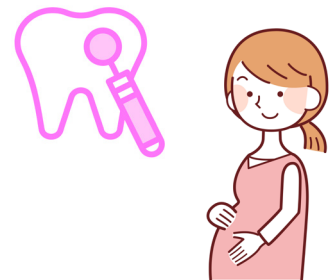
受診機関 県内の妊婦歯科健診を実施している歯科医療機関

受診方法 希望する歯科へ予約し、受診票と母子健康手帳を持参

費用 無料

有効期間 受診票交付日から出産の前日まで

安定期（16～27週）の受診をお勧めします。



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

指定水道業者当番店

月	日	業者名	電話番号
6	1～7	(有)宿毛水道工業	☎ 66-1930
	8～14	(有)上岡水道工事	☎ 66-0643
	15～21	(有)伊与田設備	☎ 79-5500
	22～28	所谷建設(株)	☎ 63-1695
	29～30	幡西道路建設(株)	☎ 65-8681
7	1～5	幡西道路建設(株)	☎ 65-8681
	6～12	有田建設(株)	☎ 63-5226
	13～19	(有)水道屋かきもと	☎ 65-5011
	20～26	(有)アクア・サワダ	☎ 63-2541
	27～31	(有)上岡水道工事	☎ 66-0643

休日当番医（救急患者のみ）

月	日	医療機関	電話番号
6	7	大井田病院	☎ 63-2101
	14	幡多けんみん病院	☎ 66-2222
	21	聖ヶ丘病院	☎ 63-2146
	28	筒井病院	☎ 66-0013
7	5	いなげ胃腸科内科	☎ 62-1113
	12	大井田病院	☎ 63-2101
	19	奥谷整形外科	☎ 63-1202
	20	幡多けんみん病院	☎ 66-2222
	26	聖ヶ丘病院	☎ 63-2146

※指定水道業者当番店では、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。



指定水道業者当番店



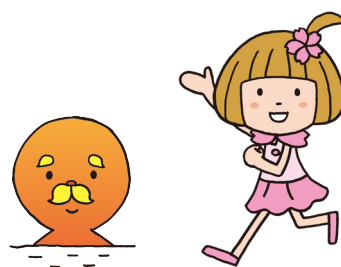
休日当番医

年間の主な行事予定

開催日			行 事
月	日	曜	
7	4	土	子ども将棋教室
			宿毛市市民講座
	7	火	社会を明るくする運動宿毛地区総決起集会
			宿毛市中学生弁論大会
	11	土	部落差別をなくする運動強調旬間行事
	22	水	夏休み子ども陶芸教室（～23日）
	24	金	生きがい大学（講演）
	26	日	子どもフェスティバルすくも （アートワークショップ）
	28	火	夏休み子どもいけばな教室
29	水	夏休み子ども陶芸教室（～30日）	
8	1	土	宿毛市長杯ミニバスケットボール大会 （～2日）
	2	日	宿毛市人権教育研究大会
			宿毛市市民講座
	8	土	すくもグラベルまんぷくライド（～9日）
	9	日	宿毛市市民講座
	17	月	夏休み子ども将棋教室（～19日）
	19	水	夏休み子ども絵手紙教室
	21	金	夏休み子どもフラダンス教室
	22	土	宿毛市市民講座 本町通りふれあい夜市
24	月	宿毛市大月町中学校生徒会 「宿まきびなごフォーラム」	
29	土	高知県高等学校男女ソフトボール選手権宿 毛大会（～30日）	
9	5	土	子ども将棋教室
	11	金	生きがい大学（講演）
	24	木	宿毛市・大月町中学校駅伝競技大会
	未定		秋宵のあかり
10	3	土	子ども将棋教室
	9	金	宿毛市美術展覧会（～13日）
	10	土	宿毛市長杯ジュニアサッカー大会（～11日）
			市民祭宿毛まつり（～12日）
	16	金	オールドパワー文化展・女のまつり （～18日）
	23	金	全国シクロサミット シンポジウム
	24	土	全国シクロサミット 宿毛・愛南サイクル コネクト
	27	火	宿毛市中学校音楽祭
	28	水	宿毛市小学校音楽祭
	未定		防災イベント
未定		まち歩きボランティアガイド講習会	

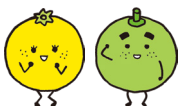
開催日			行 事
月	日	曜	
11	1	日	宿毛少年柔道錬成大会
	7	土	子ども将棋教室
	10	火	宿毛市・大月町小学校陸上記録会
	14	土	寒蘭の里とさ宿毛展示大会（～15日）
			宿毛のまちワクワク歴史散歩（～15日）
	15	日	すくも俳句大会
	18	水	宿毛市戦没者追悼式
	20	金	生きがい大学（講演）
	21	土	全国小学生女子ソフトボール大会（～23日）
	22	日	宿毛川柳大会
	未定		蛍湖まつり
4	金	宿毛市小・中学校人権作文発表会	
12	5	土	子ども将棋教室
			人権フェスティバル
	12	土	健全育成ジュニア駅伝大会 フラワーアレンジメント教室
	20	日	親子ものづくり教室（ミニ門松づくり）
	23	水	子ども絵手紙教室
1	3	日	宿毛市成人式～二十歳の集い～
	10	日	宿毛市囲碁・将棋名人戦
			消防出初式
			幡西卓球大会
	17	日	芸能発表会
	22	金	小さな村の小さな展覧会（手代岡） （～1月26日） 予定
	29	金	生きがい大学（講演）
	31	日	高知縣市町村対抗駅伝競走大会
未定		土佐はし拳全日本選手権大会	
2	6	土	子ども将棋教室
	20	土	すくもグラベルウィンターライド（～21日）
未定		宿毛文旦マルシェ	
3	6	土	子ども将棋教室
	19	金	生きがい大学（講演・卒業式）

※ 6月1日時点での予定のため、
今後、変更となる場合があります。



♥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	宿毛文教センター	人権推進課 ☎ 62-1258
4	木	♥ふれあい保育（虫歯予防デー）	10:00	宿毛幼稚園	宿毛幼稚園 ☎ 63-2914
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
		山田美緒さんトークライブ	14:00	宿毛文教センター	国際ソロプチミスト幡多高知 白木 ☎ 090-7626-1583 下元 ☎ 090-8695-4069
7	日	シティポップ☆ディスコ CITY POP DISCO	14:00	宿毛文教センター	さくらの里 すくも音楽祭実行委員会 石崎 友隆 ☎ 080-5453-0279
8	月	♥ふれあい保育	9:30	市内各保育園	市内各保育園
10	水	♥献血	12:00	市役所	健康推進課 ☎ 62-1235
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
		♥献血	13:30	フジ宿毛店	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	17:15	市民課	市民課 ☎ 62-1233
12	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
14	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
16	火	出張年金相談（予約制） ※予約は幡多年金事務所へ	9:30 13:00	市役所	幡多年金事務所 ☎ 0880-34-1616
18	木	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
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	♥しげちゃんち	10:00	正和隣保館	手代岡児童館 ☎ 66-0756
21	日	けんみん健康まつり 2026	10:00	高知県立 幡多けんみん病院	高知県立幡多けんみん病院 経営事業課 経営企画担当 ☎ 66-2222
22	月	♥ふれあい保育（プール開き）	10:00	宿毛幼稚園	宿毛幼稚園 ☎ 63-2914
23	火	♥離乳食講習会	13:15	宿毛市地域子育て 支援センター	健康推進課 ☎ 62-1235
24	水	♥宿毛文教センター愛館日（清掃活動）	8:30	宿毛文教センター	中央公民館 ☎ 63-2618
		K+ 商店@宿毛まちなえき林邸（～7月7日）		宿毛まちなえき林邸	宿毛まちなえき林邸 ☎ 79-0563
26	金	♥防災講演会	18:30	宿毛文教センター	危機管理課 ☎ 62-1254
28	日	マイナンバーカード交付・ 電子証明書更新休日窓口	9:00	市民課	市民課 ☎ 62-1233
		第80回 幡多ふれあい医療公開講座	13:30	高知県立 幡多けんみん病院	高知県立幡多けんみん病院 経営事業課 経営企画担当 ☎ 66-2222
30	火	一日行政相談所	13:00	宿毛文教センター	高知行政監視行政相談センター ☎ 088-824-4100



納期限 市県民税 1期 6/30 (火)

高知けいば
パルス宿毛

6月 6・7・13・14・20・21・27・28

7月 4・5・11・12・18・19・25・26

●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
- 市内の子どもたちなどの発案プロジェクトを実現のために寄付



●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7弾の景品を一部紹介



無印良品



入浴券

他にも豪華な景品をご用意しています。



※画像はイメージです。



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	ポイント
6	3	水	乳児健康診査	宿毛文教センター	50
	4	木	ふれあい保育	宿毛幼稚園	10
	6	土	子ども将棋教室	宿毛文教センター	10
	8	月	ふれあい保育	市内保育所	10
	10	水	献血	市役所	100
	11	木	献血	フジ宿毛店	100

月	日	曜	イベント名	場所	ポイント
6	18	木	赤ちゃん広場	和田集会所	10
	20	土	しげちゃんち	正和隣保館	10
	22	月	ふれあい保育	宿毛幼稚園	10
	23	火	離乳食講習会	地域子育て支援センター	10
	24	水	愛館日(清掃作業)	宿毛文教センター	100
	26	金	防災講演会	宿毛文教センター	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。

～宿毛愛デ、ママサポの申請はお済みですか？～

宿毛愛デ、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す。



ママサポ詳細

すくもでスロ～スロ～を体験してみるプログラム。

season2

2026

SLOW
SLOW
SUKUMO



ホームページ

今年も全4回のイベントプログラムを開催。宿毛はもちろん、市県内外からのご参加をお待ちしております。詳しくは、ホームページやチラシをご覧ください。

スロ～スロ～すくも プログラム 2026

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

✉welcome@slowslowsukumo.com

運営:宿毛まちのえき林邸(まちづくり会社ドラマチック) 主催:宿毛市

Event.



>> 7月 #沖の島 #大人の夏休み 11月 #MUSIC FEST.

Keyword

12月 #おきゃく #恋活 '27 1月 #収穫 #料理教室



HAYASHITEI



SUKUMO CITY

市民祭

宿毛まつり 2026

10月 10日(土)

歌謡ショー

11日(日)

本祭・花火大会(海風公園)

少年相撲大会(和田体育館)

12日(月・祝)

グラウンドゴルフ大会(宿毛市総合運動公園)

クリーンキャンペーン



5月1日(金)の実行委員会を経て、今年も準備が本格的にスタートしました。地域の絆を深め、心に残るかけがえのない一日となるよう、実行委員会一丸となって取り組んでまいります。市民の皆さんと共に作る最高のお祭りにしたいと考えていますので、温かいご支援・ご協力をよろしくお願いいたします!

【市民祭宿毛まつり 2026 実行委員会】

(写真左から) 財務委員長 堀金 虹介 実行委員長 立田 勝彦 運営委員長 浦尻 学典



令和8年度

第1回 宿毛市職員採用資格試験案内(令和9年度採用)

●試験区分

試験区分	受験資格	採用予定人員
A 一般事務	昭和 57 年 4 月 2 日から平成 21 年 4 月 1 日までに生まれた人	7 名程度
B 土木Ⅰ	平成 4 年 4 月 2 日から平成 21 年 4 月 1 日までに生まれた人	若干名
C 土木Ⅱ (職務経験者)	昭和 52 年 4 月 2 日以降に生まれた人で、令和 8 年 5 月 11 日現在で民間企業等での職務経験が 5 年以上ある人	若干名
D 保育士	昭和 62 年 4 月 2 日以降に生まれた人で、保育士の資格を有する人または令和 9 年 3 月 31 日までに資格取得が見込まれる人	若干名
E 保健師	昭和 57 年 4 月 2 日以降に生まれた人で、保健師免許を有する人または来春保健師免許取得が見込まれる人	若干名
F 看護師	昭和 57 年 4 月 2 日以降に生まれた人で、看護師免許を有する人または来春看護師免許取得が見込まれる人	若干名
G 調理師	昭和 57 年 4 月 2 日以降に生まれた人で、調理師の資格を有する人または令和 9 年 3 月 31 日までに資格取得が見込まれる人	若干名
H 消防士	平成 9 年 4 月 2 日から平成 21 年 4 月 1 日までに生まれた人で、準中型自動車運転免許を有する人または来春資格取得が見込まれる人 ※採用後は、宿毛市内に居住し通勤可能な人	若干名

●申込方法

受付方法 インターネット（宿毛市電子申請サービス）申し込み

https://apply.e-tumo.jp/city-sukumo-kochi-u/offer/offerList_detail?tempString=20006

※インターネットによる申し込みができない特段の事情がある場合は、6月1日（月）までに

総務課人事係（☎62-1111）に電話でご連絡ください。



申請フォーム

受付期間 5月21日（木）8時30分～6月21日（日）17時15分 ※24時間申し込み可能。

●試験概要

試験日 ●1次試験 7月12日（日） ●2次試験 8月1日（土）・8月2日（日）

試験場所 宿毛市役所 3階（〒788-8686 宿毛市希望ヶ丘1番地）

試験方法 ●1次試験

試験内容	区分	一般事務	土木	保育士	保健師	看護師	調理師	消防士
職務能力試験		●	●	●	●	●	●	●
職務適応性検査		●	●	●	●	●	●	
事務適性検査		●						
専門試験			●	●	●			
看護師適性検査						●		
消防適性検査								●

●2次試験

試験内容	区分	一般事務	土木	保育士	保健師	看護師	調理師	消防士
作文試験		●	●	●	●	●	●	●
面接試験		●	●	●	●	●	●	●
体力測定								●

詳細は宿毛市 HP をご確認ください。

<https://www.city.sukumo.kochi.jp/docs-11/45684.html>



宿毛市 HP

問 総務課 ☎62-1111

船員は随時募集中！申し込みお待ちしております！

※詳細は宿毛市 HP をご確認ください。



申請フォーム



宿毛市 HP

宿毛市 市民講座

会場 宿毛文教センター

(全講座、手話通訳を行います)

7月4日^土

開場 13:00

開演 13:30

15:00



地球の広報・旅人・エッセイスト

講師

たかの てるこ

生きるって、なに？

「毎日ありがとう祭り」で自分らしく生きる♪

8月2日^日

開場 18:00

開演 18:30

20:00



ジャーナリスト

講師

丸山 ゴンザレス

世界の「ヤバい場所」から考える、
私たちの「当たり前」

8月9日^日

開場 13:30

開演 14:00

15:30



パリオリンピック金メダリスト

講師

櫻井 つぐみ

諦めなければ夢はかなう

8月22日^土

開場 10:00

開演 10:30

12:00



気象予報士

講師

天達 武史

天達流 備えよう異常気象
～天気予報は健康予報～

受講券は、6月5日(金)から宿毛文教センター内中央公民館で販売します。
販売については、土・日・祝日をのぞく8時30分～17時までです。

※高校生以下無料 ※高校生以下の方も受講券が必要です。

受講料

1講座

500円

4講座
(2講座以上)

1,000円

主催 宿毛市・宿毛市教育委員会

問い合わせ先 宿毛市立中央公民館 〒788-0001 宿毛市中央2丁目7-14 ☎0880-63-2618



宿毛IDポイントが
付与される事業です。