



7月31日（金）に開催した子ども議会の様子です。



四国大会出場!! 市内高校生の活躍!!



日ごろの厳しい練習を乗り越え、見事県予選を突破した市内高校の部活動が、四国大会への出場を果たしました。各県の強豪が集う大舞台への出場は、生徒たちのたゆまぬ努力の賜物であり、本市にとっても大変誇らしい出来事です。

持てる力を存分に発揮し、大きな舞台で健闘した各部活動の出場報告と、その成績をご紹介します。（敬称省略）



● 宿毛工業高等学校 ソフトテニス部

敷地 希泉、土居 七美、敷地 黎音、近澤 海瑠



● 宿毛工業高等学校 卓球部

松田 顕吾、尾崎 楓翔、澤村 柊哉、
川淵 航平、松本 庵志、渡辺 瑛大、栗生 颯柊



● 宿毛工業高等学校 空手部

濱田 侑来、蒲原 結愛



● 宿毛工業高等学校 レスリング部

西山 大翔



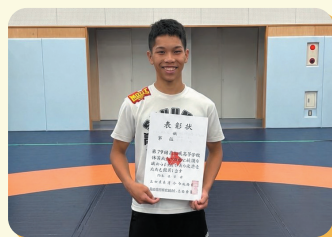
● 宿毛高等学校 なぎなた部

安岡 莉星、安喜 結未、
田口 芽依、山陸 羽菜、増田 陽菜野



● 宿毛高等学校 相撲部

吉村 旺我、森田 一弘、北村 和良
(団体3位)



● 宿毛高等学校 レスリング部

大串 一央 (51kg級1位)

小学生が 全国大会で活躍!!

7月24日(金)から26日(日)に東京都代々木第一体育館で、第43回全国少年少女レスリング選手権大会が開催され、小学3年生女子33kg級において、すくもレスリングクラブの溝渕 衣千果さん(宿毛小3年)が第2位となりました。



キラリ宿毛人募集中！ キラリと輝く宿毛出身・在住・
ゆかりのある方、自薦他薦問わず募集しています。

問い合わせ先

企画課 ☎62-1255

～9月号 目次～

2p キラリ宿毛人

7p 8月の窓口

8p 8月のカレンダー

10p 10月の保健事業

11p すくもイベントマルシェ

12p 情報コーナー

7月11日(土)～23日(木)に開催された県総体の結果をお知らせします。(敬称省略)



陸上競技

男子 800m	3位	小島 大空(宿毛中)
男子 800m	4位	中面 輝(小筑紫中)
男子 3年1500m	2位	小島 大空(宿毛中)
男子 3年1500m	4位	中面 輝(小筑紫中)
男子 110mH	8位	西川 璃久人(沖の島中)
男子 四種競技	2位	堅田 一颯(宿毛中)
女子 800m	2位	大畑 輝珂(宿毛中)
女子 2年1500m	1位	大畑 輝珂(宿毛中)
女子 3年1500m	7位	市原 桃花(宿毛中)
女子 砲丸投	7位	小川 友那(宿毛中)
女子 走幅跳	7位	廣畑 心南(片島中)
団体総合	6位	宿毛中



柔道

男子 個人50Kg級	3位	澤田 燎(宿毛中)
男子 個人60Kg級	1位	犬束 新(宿毛中)



空手道

男子 1年個人組手	3位	濱田 彩吹(片島中)
-----------	----	------------



バレーボール

女子	ベスト8	東中
----	------	----



ソフトテニス

男子 団体	ベスト8	東中
女子 団体	3位	東中
男子 個人	5位	三浦 蒼琉・石川 輪(東中)



中面 輝(小筑紫中)

犬束 新(宿毛中)

澤田 燎(宿毛中)

堅田 一颯(宿毛中)

小島 大空(宿毛中)

大畑 輝珂(宿毛中)

宿毛相撲クラブ

● 宿毛市が認定した地域クラブ



バドミントン

男子 団体	ベスト8	宿毛ジュニアバドミントンクラブ
女子 団体	ベスト8	宿毛ジュニアバドミントンクラブ
男子 ダブルス	ベスト8	宮口 岳久・間 奏輔(宿毛ジュニアバドミントンクラブ)
女子 ダブルス	ベスト8	石黒 暖歩・井澤 聖里(宿毛ジュニアバドミントンクラブ)
女子 シングルス	ベスト8	高見 月菜(宿毛ジュニアバドミントンクラブ)



水泳(競泳)

女子 自由形50m	3位	西村 桜(ISCすくも)
女子 自由形50m	4位	菊地 悠香(ISCすくも)
女子 自由形100m	4位	菊地 悠香(ISCすくも)
女子 平泳ぎ100m	6位	西村 桜(ISCすくも)



相撲

団体戦	3位	宿毛相撲クラブ
個人戦(無差別級)	5位	田城 眞生(宿毛相撲クラブ)
個人戦(2年生の部)	優勝	田城 眞生(宿毛相撲クラブ)

小学生県外交流 派遣事業

小松市小学生の訪問



令和6年11月27日に姉妹都市提携を行ったご縁により、
7月27日(月)～30日(木)に石川県小松市の小学生8名が
宿毛市を訪問しました。宿毛歴史館や宿毛まちのえき林邸の訪問に加え、
大島小学校6年生との交流も行いました。

問 学校教育課 ☎ 62-1246

宿毛市事業承継等推進事業費補助金

問 商工観光課 ☎ 62-1242

市内の店舗や会社を買い取り、引き継ぐ方（M&Aによる事業承継）を支援します。

●対象経費と補助額

①既存事業の買収に係る経費

対象経費の5分の1以内（上限200万円）

②承継後の取組に係る経費（機械設備費、賃借料など）

機械設備費5分の1以内、その他2分の1以内（上限100万円）

検討中の方はお早めにご相談ください。
※詳細は宿毛市HPをご確認ください。



宿毛市HP

農業委員と農地利用最適化推進委員の決定

問 農業委員会事務局
☎ 62-1244

宿毛市農業委員が改選されました。農地利用の最適化を推進し、農地や農業に関する相談をお受けします。
お気軽にご相談ください。

※農地利用の最適化とは、担い手への農地の集積・集約化、耕作放棄地の発生予防・解消、新規参入の促進のことです。

【農業委員会会長】岩本 誠司【会長職務代理者】山口 一晴【任期】7月20日～令和11年7月19日（3年間）

農業委員			農地利用最適化推進委員	
議席	氏名	担当地区	議席	氏名
1	稲田 義敬	街区（バイパス東側）全域・貝塚・沖須賀・仲須賀・萩原・与市明・押ノ川・小森・正和・ハゼノ木・和田	1	田村 篤
2	山口 一晴	街区（バイパス西側）・外荒瀬・坂ノ下・錦・新田・沖新田・高砂・片島・大島・藻津・宇須々木・樺・大深浦・小深浦・西町・池島・野地・小川・草木藪・山北・沖の島町全域	2	保田 稔
3	山口 良博	橋上町全域	3	川島 照久
4	山本 欣史	二ノ宮・中角・平井・高石・長野	4	堀内 愛貴
5	岩本 誠司	沖前・北川・西天神・清水・徳師・師高瀬・森・寺尾・中山・寺山	5	赤星 文香
6	井垣 水里	貝礎・車岡・岡松・奥黒川・駄馬・橋田・須賀・久礼ノ川・久礼広	6	山本 大
7	澤田 誠規	芳奈全域	7	中平 武典
8	川田 直樹	竹部・馬場住・土居ノ内・天神		
9	小島 久司	長尾・竹石・小島・手代岡・一生原		
10	浦田 久永	小筑紫・小三原・伊与野・舟ノ川・つづら・石原・福良・栄喜		
11	羽賀 大透	小浦・田ノ浦・内外ノ浦・都賀川・呼崎・湊・大海		

令和 9 年成人式～二十歳の集い～

日 令和 9 年 1 月 3 日（日）予定

- 対** ※本市は対象年齢を 20 歳とします。
平成 18 年 4 月 2 日～平成 19 年 4 月 1 日生まれの方で次のいずれかに該当する方
- 市に住民登録のある方または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

市に住民登録のある方には 11 月上旬頃に申込案内ハガキを郵送します。それ以外の方は広報紙 11 月号および宿毛市 HP をご確認ください。

11 月 1 日（日）より電子申請および参加申込書での申し込み受付を開始する予定です。



100P



宿毛市 HP

問 生涯学習課 ☎ 62-1245

インフォメーション

 福祉・子ども・健康

 募集・催し・イベント

 防災・安全

i その他（講座・相談・暮らし・手続きなど）

問 問い合わせ	日 日時	場 場所
対 対象	定 定員	料 料金
休 休館日	内 内容	
持 持参物	申 申込	

年金生活者支援給付金の請求書の提出

問 幡多年金事務所
☎ 0880-34-1616 自動音声案内

年金生活者支援給付金は、公的年金などの収入やその他の所得額が一定基準額以下の、年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。

基礎年金を受給されている方で、令和 7 年中の所得額が低下したこと等により、新たに年金生活者支援給付金を受け取ることができる方へ、請求書（はがき型）を順次お送りしています。

- 対** 【老齢基礎年金を受給している方】 ※次の要件をすべて満たしている必要があります。
- 65 歳以上
 - 世帯員全員が市町村民税が非課税
 - 年金収入額とその他所得額の合計が約 93 万円以下
- 【障害基礎年金・遺族基礎年金を受給している方】
- 前年の所得額が約 492 万円以下

手続き方法

日本年金機構から届く封筒の中に入っている請求書（はがき型）に、お名前などを記入して切手を貼って返送してください。年金生活者支援給付金請求書（はがき型）が届いた方は電子申請により提出することが可能です。

※すでに受給している方で、引き続き支給要件を満たしている場合は手続不要。

詳細は、日本年金機構 HP をご確認くださいか「年金給付金専用ダイヤル」にお電話ください。



年金給付金専用ダイヤル

☎ 0570-05-4092（ナビダイヤル）



日本年金機構
HP



9月10日～16日は自殺予防週間

問 健康推進課 ☎ 62-1235

あなたが悩みや不安を抱えて困っているとき、気軽に相談できる場所があります。いろいろな相談方法と、あなたをサポートするためのさまざまな取り組みがあります。まずは誰かに相談してみませんか？

●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	24時間対応
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 (12月29日～1月3日を除く)
24時間子供SOSダイヤル	0120-0-78310	24時間対応
子どもの人権110番	0120-007-110	月～金曜日 8時30分～17時15分

●高知県内の主な相談窓口

相談窓口	電話番号
宿毛市健康推進課	62-1235
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

【開設時間】
8時30分～17時15分 月～金曜日
(祝日・12月29日～1月3日を除く)

お酒の悩み事相談 幡多断酒会	090-1173-4672
-------------------	---------------

●SNSで話したい



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



東京メンタルヘルス・スクエア

SNS (LINE など) およびウェブチャットから、年齢・性別を問わず相談可能



あなたのいばしょ

24時間365日、
誰でも無料・匿名



BOND プロジェクト

10代20代の女性の
ための LINE 相談



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



その心の声を、
聴かせてください。

誰にでも大丈夫です。うまく話なくても大丈夫です。
あなたの涙にも話さないで、抱きかかっています。



心がもやもやしたり、ぼわついたら、電話やSNSで気軽に相談できます。

相談窓口はこちら ともうここ 検索

9月10日～16日は自殺予防週間です。



厚生労働省
HP



行政情報および個人情報の公開等の運用状況

令和7年度における情報公開の状況は次のとおりです。

●行政情報の公開状況

件数 20 件	全部公開決定	14 件
	部分公開決定	6 件
	非公開決定	0 件

●個人情報の公開状況

件数 15 件	全部公開決定	5 件
	部分公開決定	8 件
	非公開決定	2 件

※全部公開決定とは、請求のあった行政情報または個人情報をすべて公開する場合の決定

※部分公開決定とは、請求のあった行政情報または個人情報のうち、条例で定める非公開情報をマスキング（黒塗り）して公開する場合の決定

※非公開決定とは、請求のあった行政情報または個人情報を公開しない場合の決定（該当する文書等が存在しない場合を含む）

問 総務課 ☎ 62-1253



無料人権相談

家庭や職場での悩み、セクハラ、DV、いじめ、インターネット上の誹謗中傷など、人権に関わる相談を受け付けます。

日 10月7日（水）
10時～15時（12時～13時を除く）

場 宿毛文教センター 会議室2

内 人権擁護委員による人権相談

料 無料

申 予約制。詳細はお問い合わせください。

※相談時間 お一人30分以内

※秘密厳守

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

年金相談（予約制）

9/15

火

10/20

火

11/17

火

※毎月第3火曜日

場 所 市役所（受付：市民課）

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（年金手帳など）
- 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など）
- 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（年金手帳など）
を用意のうえ、幡多年金事務所へ電話予約

問 幡多年金事務所 ☎ 0880-34-1616（自動音声案内）

マイナンバーカード

夜間・休日窓口

夜間

9/10 木

17時15分～19時

休日

9/27 日

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。



交付予約
システム

問 市民課 ☎ 62-1233

マイナンバーカードに係る手続きは 支所でも可能です

- 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

場 所 ●中央支所 ●東部支所
●小筑紫支所 ●沖の島支所

ぜひお近くの支所を
ご利用ください！



ネットでも
買える！

ハロウィンジャンボ4億円
(1等2億円・前後賞各1億円合わせて)

ハロウィンジャンボミニ同時発売

この宝くじの収益金は市町村の明るく
住みよいまちづくりに使われます。

9月16日水 発売 発売期間 9/16③～10/16④
抽せん日 10/26⑤

宝くじ公式サイト

公益財団法人高知県市町村振興協会 各1枚 300円

有料広告

広報紙に広告を掲載しませんか？
※市内の全世帯に配布されます

有料広告

住まいのこと、暮らしのこと、すべて私たちにお任せください！

株式会社 大野建築



090-6288-5448

- ・トイレ
- ・お風呂
- ・台所
- ・水廻り全般
- ・内窓〈補助金あり〉

見積り無料！
お気軽に
ご相談ください！

2級建築士
代表：大野純也
高岡郡佐川町加茂
1411

母子保健

1歳6カ月児健康診査

日	場 所	受付時間
28 水	宿毛文教センター	対象児に個人通知

離乳食講習会 対象児に個人通知します。

日	場 所	受付時間
27 火	宿毛市地域子育て支援センター	13:15 ~ 13:25

3歳児健康診査

日	場 所	受付時間
28 水	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
15 木	和田集会所	9:30 ~ 11:30

成人保健

【セットけんしん】特定健康診査および各種がん検診

日	場 所	特定健康診査 / 前立腺がん検診 / 大腸がん検診	胃がん検診 (バリウム検査)	肺がん検診および結核検診	乳がん検診および子宮頸がん検診
8 木	千寿園	予約制 (午前のみ)	予約制 (午前のみ)	予約制 (午前のみ)	—
23 金	宿毛文教センター	—	—	—	予約制
31 土	平田小学校体育館	予約制 (午前のみ)	予約制 (午前のみ)	予約制 (午前のみ)	—

肺がん検診および結核検診 (地区巡回)

日	場 所	受付時間
8 木	千寿園	10:30 ~ 11:00

各種検診の結果 宿毛市が実施する次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
前立腺がん検診	6月30日 (火)
肺がん検診および結核検診	6月30日 (火)
胃がん検診	6月20日 (土)
大腸がん検診	6月30日 (火)
子宮頸がん検診	8月1日 (土)

「宿毛市けんしん予約サイト」LINEでのログインが可能に

宿毛市けんしん予約サイトへの登録方法について、LINE アカウントによるログインが可能になり、けんしんの予約がより簡単になりました。けんしんのご予約をしていない方はぜひインターネット予約から申し込みをお願いします。すでに登録済みの方も LINE 連携が可能です。詳しい操作内容につきましては、宿毛市 HP をご確認ください。



問 健康推進課 ☎ 62-1235

元気ましまし運動教室参加者募集

元気ましまし運動教室でフレイル予防を始めませんか。効率よく筋肉を鍛える運動や健康に関する講話を実施します。

- 日 時** 10月～12月の毎週木曜日 (全12回)
9時30分～12時
- 場 所** 東部農村環境改善センター
- 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する方など
- 定 員** 12名 (先着順) **費 用** 無料
- 内 容** 運動、口腔、栄養など介護予防に関するプログラム
- 申 込** 電話または長寿政策課窓口
※参加の可否を決定するため、健康状態などを伺います。
- 申込期限** 9月17日 (木)

問 長寿政策課 ☎ 62-1234



高知けいば
パルス宿毛

9月 5・6・12・13・20・22・26・27
10月 3・4・10・11・17・18・24・25・31



広報紙の「綴じ穴加工」を、7月号から廃止しています。紙面を広く使い文字や写真を見やすくするため、皆様のご理解をお願いします。



すくも イベント マルシェ

9月26日(土) ライブラリーコンサート



50P

今年はピアノを伴奏にした声楽コンサートです。
皆様のご来館をお待ちしています。

日時 9月26日(土) 14時～15時

場所 坂本図書館

入場料 無料

出演者 ソプラノ 今城 美千代 様、
ピアノ伴奏 石崎 友隆 様



問 坂本図書館 ☎ 63-2654

9月27日(日) 令和8年度交通安全教室 in 宿毛市 ～にほんの こうつうルールや じてんしゃの のりかたを まなびます～

日時 9月27日(日) 13時～15時

場所 宿毛市和田体育館(和田1612)

参加費 無料

対象 市内在住外国人、外国人を雇用する事業所の方 ほか

内容 ●宿毛警察署からの交通安全のお話
●VRを使用した交通安全の疑似体験
●自転車シミュレーター体験
●自転車の安全な乗り方講座
●ブース出展(坂本図書館、高知県国際交流協会、
高知県外国人生活相談センターなど)

申込 必須
電話 ☎ 088-875-0022
FAX ☎ 088-875-4929
申請フォーム



申請フォーム

主催 (公財) 高知県国際交流協会

共催 宿毛市、宿毛警察署、あいおいニッセイ同和損害保
険(株)

問 企画課 ☎ 62-1256



県民スポーツ月間関連大会 ・県民スポーツフェスティバル

「県民スポーツフェスティバル2026」が開催され、9月
以降各競技が行われる予定です。

詳しい開催要項などは、高知県観光振興スポー
ツ部スポーツ課 HP をご覧ください。



高知県 HP

問 生涯学習課 ☎ 62-1245

9月13日(日) フレイルチェック測定会

フレイルとは、健康な状態から要介護状態になるまでの間の
虚弱状態のことです。適切な予防や治療をすることで、元の
健康な状態に戻すことができます。

日時 9月13日(日) 13時30分～15時30分

場所 宿毛市総合社会福祉センター 2階

参加料 100円

内容 〈簡易チェック〉

●指輪っかテスト ●イレブンチェック

〈お口〉

●噛む力(咬筋触診) ●滑舌テスト など

〈運動〉

●片足立ち上がりテスト ●10m歩行テスト など

〈社会性〉

●人とのつながり・社会参加・こころの3つの面か
ら調べます。

これからどんな事に気をつけて改善したらいいか総合
評価します。

主催 高知医療生活協同組合宿毛支部

後援 宿毛市

問 高知医療生活協同組合宿毛支部
浅木 富子 ☎ 090-4334-4903



9月26日(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～



10P

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 9月26日(土) 10時～11時30分

場所 宿毛市立正和隣保館 **参加費** 無料

内容 リコーダーコンサート

●リコーダー5名によるアニメソング、ジブリ曲演奏

●音楽に合わせて体を動かす楽しいリトミック

(宿毛幼稚園リトミック講師・ピアノ講師 高橋 美保 様)

講師 坂ノ下 46

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。



フェスティバル土佐 第55回 ふるさとまつり 出展者募集

実施日 11月13日(金)～15日(日)

開催時間 9時～16時

開催場所 こうち旅広場(高知駅前)

※昨年までと場所が異なります。

対象者 市内で事業を行っている事業者

販売対象 市内で生産または加工している特産品、調理食品(衛生基準を満たすもの)など

出展料 1小間 330,000円
半小間 165,000円

※出展事業者数に応じて按分

※市が概ね半額補助

※送金手数料や小間内設備料金は事業者負担
サイズ:1小間=7,200mm×2,700mm
半小間=3,600mm×2,700mm

申込 電話 ※申し込み多数の場合抽選

申込締切 9月18日(金)

問 商工観光課 ☎ 62-1242

不登校の子どものご家族・ 経験者の会

さまざまな思いを共有しませんか?不登校
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 9月13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

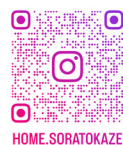
問 虹の会 代表 中川菜子
副代表 小谷絢弓

☎ 090-2820-6145

問 中央公民館 ☎ 63-2618



LINE



Instagram

高知県行政書士会・コスモス高知 なんでも無料相談会

農地の取引・建設業等各行政手続き・成年
後見や相続・遺言等日常生活に係る何でも
相談に、無料で応えます。

日時 10月3日(土)

14時～16時30分

場所 四万十市社会福祉センター 研修室Ⅱ
※予約不要

主催 高知県行政書士会

(公社)コスモス成年後見サポートセ
ンター高知県支部

問 高知県行政書士会員 コスモス高知会員
川田 紀生 ☎ 090-7754-8682

宿毛市危険老朽空き家 除却事業補助金

空き家の解体費用の一部を補助します。

対象 市内の長期間使用されていない個
人の住宅や空き建築物で、老朽化
が著しく危険なもの

補助金額 解体費用または延べ床面積に1
平方メートルあたり15,000円
を掛けた額のいずれか少ない額の
5分の4以内 ※上限160万円

募集件数 3～4件程度

受付期間 9月1日(火)～9月30日(水)
(土・日・祝日を除く)

申込 都市建設課で配布の申込書を提出
詳細はお問い合わせください。

問 都市建設課 ☎ 62-1251

旧ごみ袋・ごみ処理券の 差額交換

8月31日(月)までに使いきれなかった旧
ごみ袋・ごみ処理券を下記のとおり新ごみ
袋・ごみ処理券と交換します。

交換期間 9月1日(火)

～令和9年1月29日(金)

交換窓口 環境課、各支所、宿毛市清掃公社
【差額の取り扱い】(すべて1枚あたり)

●ごみ袋(大) 8円徴収

●ごみ袋(小) 1円還付

●ごみ処理券(粗大ごみ用) 8円徴収

※できるだけおつりのないようご協力を
お願いします。

【注意事項】

①同じ種類・同じサイズ同士の交換のみ

②1枚から交換可能 未使用に限る

③返品による返金不可

問 環境課 ☎ 62-1252

総合労働相談会

職場でのトラブルや労働条件などのお悩み
に、専門の相談員(社会保険労務士)が無
料で応じます。秘密は厳守しますので、お
気軽にご相談ください。

日時 9月18日(金)、12月17日(木)、
令和9年3月19日(金)
各日13時～15時

場所 宿毛市総合社会福祉センター
視聴覚室

※予約や電話相談は行っていない。相談
者が多い場合はお断りすることがありま
す。

問 高知県社会保険労務士会
☎ 088-833-1151

情報コーナー

水道メーター(量水器) 取り替え

計量法に基づき水道メーターを8年ごとに
無料で取り替えを行っています。今回は令
和10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9年3月末まで(予定)

対象 「上水道ご使用量のお知らせ」に
記載されているメーター番号のアル
ファベット以下1桁の数字が1
(例:A1-〇〇〇)の量水器

※作業員は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。

※ご不在の場合も可能な場合は交換し、お
知らせを投函します。

問 水道課 ☎ 62-1248

宿毛東団地分譲地

所在地 平田町東平1丁目

区画 12区画(8月1日現在)

面積 224～397㎡

売却価格 544万～1,269万円

分譲条件 ●自ら居住する住宅、または店舗
併用住宅を建てること

●所有権移転登記後5年間は、第三
者に売ったり貸したりできません

宿毛東団地住宅支援事業費補助金

中学生以下の子どもまたは妊婦がいる世
帯、市外からの移住者が住宅などを建てる
際、50万～150万円の補助があります。
※詳細はお問い合わせください。

問 総務課 ☎ 62-1253



宿毛市 HP

市営住宅等入居者募集

改良住宅 更新世代岡第1団地 2戸(平屋
3DK)

家賃 入居者の所得・控除により変動

共益費 2,000円

駐車場 1台1,000円

募集期間 9月2日(水)～9月15日(火)
(土・日・祝日を除く)

申込 都市建設課で配布の申込書を提出

問 都市建設課 ☎ 62-1251



高知自動車道 【四万十町西 IC ～黒潮拳ノ川 IC】 昼間全面通行止め

皆さんに安全・快適にご利用いただくため、維持修繕工事および点検を行います。

規制区間 高知自動車道（四万十町西 IC ～黒潮拳ノ川 IC）

日 9月28日（月）～10月2日（金）

各日 9時～16時30分

【予備日】10月5日（月）～10月9日（金）

※インターネット（道路情報提供システム）で道路情報を確認できます。



道路情報提供システム

問

中村河川国道事務所
中村河川国道出張所 ☎ 0880-34-2252
道路管理課 ☎ 0880-34-7319



9月23日は 「手話言語の国際デー」

毎年9月23日は、国連が定めた「手話言語の国際デー」で、手話言語への理解を認め、手話を使う人も安心して暮らせる社会の実現を目指す日です。

坂本図書館では、次の期間に手話に関する本の展示を行います。この機会に手話という言葉の魅力に触れ、身近に感じてみませんか。

展示期間 8月29日（土）～9月23日（水）

※8月31日（月）、9月7日（月）、9月14日（月）を除く



INTERNATIONAL DAY OF SIGN LANGUAGES

問

福祉事務所 ☎ 62-1240



がん検診広域実施事業 （夜間検診）

忙しい働き盛りの世代の方が検診受診しやすいよう、夜間の検診を実施します。

日 10月27日（火）、11月9日（月）、
11月27日（金）

場 高知県総合保健協会中央健診センター

対 高知県内に住所を有し令和8年度に検診未受診の方

申 高知県電子申請サービス

受付開始日：9月1日（火）

※検診日の4週間前まで申込み可能、ただし定員に達し次第終了）



高知電子申請

問

高知県総合保健協会 ☎ 088-832-9691
健康推進課 ☎ 62-1235



宿毛市女性消防隊を ご存じですか？

宿毛市女性消防隊は、皆さんが安心して暮らせるまちづくりのため、防火・防災活動を行っています。消防職員や消防団、自主防災組織などと連携し、地域防災の重要な役割を担う女性消防隊に、ご理解とご協力をお願いします。あなたの力が地域の大きな支えになります。ぜひ入隊をご検討ください。

活動内容 火災予防の広報、住宅用火災警報器の設置を進める活動、災害時の炊き出しなどの生活支援

活動地区 栄喜、中角、鶴来島、弘瀬、母島、萩原



問

宿毛消防署 ☎ 63-3111（代表）



事業系ごみについて

商店や会社、飲食店などの事業所から出るごみ（産業廃棄物を除く）はすべて「事業系ごみ」です。事業者の責任で正しく処理してください。市指定の家庭用ごみ袋を使ったり、ごみステーションに出したりすることはできません。

処理方法 幡多クリーンセンターおよび処理業者に持ち込むか、一般廃棄物の収集運搬許可業者へ依頼してください。



問

環境課 ☎ 62-1252



すくもっ子まち歩きボランティア ガイド募集

宿毛観光市民ガイドの会からガイドのノウハウや宿毛の歴史を学び、「宿毛のまちワクワク歴史散歩」でガイドを体験しませんか。

日 ●ガイド講習会 ※詳細は宿毛市 HP をご確認ください。
10月3日（土）、4日（日）各9時30分～11時30分
●宿毛のまちワクワク歴史散歩
11月14日（土）、15日（日）

※講習会1回限り



場 宿毛文教センター 正面入口

対 市内の小学校高学年～高校生
※歴史散歩当日を含め2回以上参加できる方

定 10名程度 **料** 無料

申 申請フォーム、宿毛歴史館に電話
またはメール（☐rekishi@city.sukumo.lg.jp）



ガイド申請
フォーム

問 宿毛歴史館 ☎ 63-5496

テーマ展「北方様の家具調度」

土佐藩祖・山内一豊の姉であり、初代宿毛領主・可^{よしうじ}氏の母である北方様（本名：づう）。領主の子孫や妙栄寺に伝来する家具調度などを公開。戦国を生き抜いた北方様の足跡と暮らしに迫ります。

日 9月18日（金）～12月6日（日）
8時30分～17時

場 宿毛歴史館 小展示室

料 15才以上200円、小・中学生100円

休館日 毎週月曜日（祝日の場合はその翌日）・年末年始

●テーマ展に登場する北方様について、宿毛の歴史講座を開催します。※参加無料 ※予約不要

歴史講座	日時	場所	担当講師
「北方様をたどる」	10月8日（木） 13時30分～15時	宿毛文教センター 2階 会議室1	宿毛歴史館職員
「散策 北方様ゆかりの地」	10月30日（金） 13時30分～15時	宿毛文教センター周辺 （集合場所：宿毛文教センター入口）	

※歴史講座 各回

問 宿毛歴史館 ☎ 63-5496



「すくも森林塾」のご案内

すくも森林塾は、「自分で山を間伐してみたいけれど経験がない方」や「とにかく林業に興味がある方」などが気軽に参加できる林業の講習会です。多くの皆さんのご応募をお待ちしています。規定の研修を修了した方に修了証を交付します。

募集期間 9月18日（金）まで

研修期間 9月～12月



対 市内在住の18歳以上の方（学生不可）

定 10名程度（先着順）

料 無料

申 産業振興課に電話
または メール（✉ sangyou@city.sukumo.lg.jp）

研修メニュー	内容・時間	日程	修了条件
チェーンソー研修	座学・実技 8:30～18:30	座学 10/24（土） 実技 10/25（日）	2日（学科、実技各1回）
小型車両系建設機械研修	座学・実技 8:30～17:00	座学 9/27（日） 実技 10/11（日）、10/12（月）	2日（学科、実技各1回）
伐木・造材研修	伐木・造材の講義、実習 9:00～16:00	10/31（土）、11/1（日）、 11/2（月）、12/19（土）、 12/20（日）、12/21（月）	6回のうち 3日受講
作業道開設研修	作業道開設の講義、実習 9:00～16:00	11/21（土）、11/22（日）、 11/23（月）、12/12（土）、 12/13（日）、12/14（月）	6回のうち 4日受講

問 産業振興課 ☎ 62-1243

一日行政相談所

9月～10月は行政相談月間です。この月間に合わせて「一日行政相談所」を開設します。国の仕事や手続き、サービスについて、困っていることがありましたら、総務省の行政相談をご利用ください。 ※秘密厳守 ※参加費無料

一日行政相談所	
日時	9月8日（火）10時～14時
場所	すくも湾漁業協同組合 弘瀬出張所
相談員	行政相談員 ●三本 義男 ●山岡 まゆみ

一日合同行政相談所	
日時	9月16日（水）10時～15時
場所	アピアさつき 1階フロア
参加機関	10時～11時30分まで受付 ●高知地方法務局 ●中村河川国道事務所 ●社会保険労務士 ●高知県外国人生活相談センター ●弁護士 ●司法書士 ●税理士 ●行政相談委員 ●高知行政監視行政相談センター 13時～14時30分まで受付 ●幡多年金事務所 ●中村警察署 ●四万十市 ●四万十市社会福祉協議会
相談時間	1機関につき20分以内
予約	弁護士、司法書士、税理士及び高知県外国人生活相談センターへのご相談は、予約が必要
予約期間	8月31日（月）～9月2日（水）9時～17時

問 高知行政監視行政相談センター ☎ 088-824-4100

ファミリーサポートセンター 援助会員募集！

地域で子どもの預かりや送迎のお手伝いをしてくださる方を募集しています。講習会の全日程を修了した方が援助会員として活動できます。

●講習会スケジュール ※日時、内容は変更になる場合があります。

日時	内容	場所
10月17日（土） 午後	●保育の心・子どもの遊び ●栄養と食生活	宿毛市役所
10月24日（土） 午前	●子どものお世話 ●障害のある子どもへの関わり	
11月 ※時間調整中	●救命講習	宿毛消防署
11月28日（土） 午後	●子育てサービス ●ファミサポ事業	宿毛市役所
12月12日（土） 午前	●子どもの主な症状とケア	

*ファミリーサポートセンター（通称：ファミサポ）とは

子育てを助けてほしい「おねがいさん（依頼会員）」と子どもを預かる「まかせてさん（援助会員）」の会員ネットワークを作り、地域で子育てを助け合う会員相互の子育て支援サービスです。（有料）



※講習会 各回



問 こども家庭センター ☎ 62-1241



観光振興
主浜 涼平 (しゅはま りょうへい)

活動内容報告

引き続き市内で体験型観光を強化すべく、幡多地域の観光協議会や様々な事業者さんのもとを訪れてお話をさせていただいております。また、週1回は宿毛市の観光協会で業務を行い、観光の現場を学ばせていただいております。週末には、「まちのえき林邸」でも働いています。カフェの方にも少しずつ立てるようになりました。ぜひ、遊びに来てくださいね～！



農業振興
引間 康陽 (ひきま こうよう)

活動内容報告

現在は週2日でイチゴ、週1日でミョウガのハウス栽培の勉強をさせていただいています。就任当初は農業の単語や方言が全くわからず、勉強以前の問題でした。最近は少しずつわかるようになってきて、ようやくスタートラインに立てた気分です。

イチゴはこれから新しい苗の植え付けをする時期です。イチゴと一緒に自分も大きく成長できるように切磋琢磨して頑張ります！



窓口・アイデア募集中！

現在、体験型の観光コンテンツのアイデアや窓口になる方の情報を募集しております！我こそはという方や、周りで情報をもっている方がいらっしゃいましたらご連絡お待ちしております。

問い合わせ先

商工観光課 ☎ 62-1242

宿毛市自転車を活用したまちづくり計画



自転車を使ってフレイル予防

すくもいきいきサロンでは、自転車型運動器具で無理のない運動ができます。いつまでも自分らしく元気に暮らすために、楽しく体を動かし、足腰の筋力や体力を維持し、転倒予防やフレイル予防をしましょう。

<すくもいきいきサロン>

日 月～土曜日 9時～12時、13時～19時

料 ●市内在住の65歳以上の方または障害者手帳を所持する方 無料

●64歳以下または市外の方 200円

持 ●屋内シューズ ●飲み物 ●タオル など

※初回利用時には登録が必要です。身分証明書（マイナンバーカード、運転免許証など）をお持ちください。



問 すくもいきいきサロン ☎ 79-0838
長寿政策課 ☎ 62-1234

日本商工会議所青年部
第43回四国ブロック大会 宿毛大会 記念講演

地域の視点がひらく、未来への道

～エネルギー問題から見える新たな成長の可能性～

地域経済の活性化をテーマに各地を取材してきた経験をもとに、人口減少や産業構造の変化が進む中、

私たちの暮らしや産業を動かす力となる、

電気・ガス・燃料などのエネルギーをテーマに、

地域の新たな可能性と持続可能なまちづくりの

ヒントをわかりやすく伝えていただきます。

地方、そして四国から見たエネルギーの課題や可能性を通じて、

地域の未来や地方再生について考えるきっかけとなる講演です。

2026 9.26 SAT
15:00～16:30
14:30開場

定員 300名

事前申込:不要

参加料:無料

場所 宿毛市総合社会福祉センター
大会議室棟(ホール)(高知県宿毛市高砂4番56号)

講演者: キャスター・開志創造造大学大学院 客員教授 伊藤 聡子 氏

キャスター、コメンテーターとして多くの情報・報道番組に出演。2002年、NYフォーダム大学に留学。帰国後、JICAを通じて国際貢献の現場を視察し、パンダラデッシュ、インド、インドネシア、ベトナムなどで、ビジネスによる社会課題解決の取り組みを取材。日本の地域においても、東京との格差や地域課題の解決にはビジネスの視点が不可欠と考える。事業創造大学院大学(現・開志創造造大学大学院)にてMBA取得。2010年より同大学客員教授。数多くの企業や経営者取材に携わり、地方創生や企業経営などをテーマに幅広く活動。地方創生、エネルギー、地球温暖化対策などに関する国の委員会にも参画し、企業の社外役員も務める。



主催 四国ブロック商工会議所青年部連合会、日本商工会議所青年部

主管・問合せ 宿毛商工会議所青年部

住所: 〒788-0000 高知県宿毛市宿毛1748番地3 宿毛商工会議所内
電話: TEL 0880-63-3123(代) <https://sukumo-cci.or.jp/index.html>

すくもでスロ～スロ～を体験してみるプログラム。 season2 >> Event.2

SLOW SLOW MUSIC FEST.'26

2026/11/14 sat. 13:00～19:30

今年もすてきなグッドミュージックを届けに3組のアーティストがやってくる！

場所> きぼうが丘保育園 参加費> ¥3,000 定員>140名

#音楽フェス #参加者同士の交流も #モノづくりワークショップ #地元フードやドリンク

AIR-CON BOOM BOOM ONESAN & CMJK

AIRIE



さかいゆう & 望月敬史



イベントへのご参加は
抽選となります。

公式LINE登録 >>



右の二次元コードから公式LINEに登録後、届くフォームからお申込みください。抽選結果は締め切り後、1週間をめにLINEでお知らせします。

！ お申し込み期限:2026年9月20日ごろ

●参加対象:18歳以上

<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



slowslow
sukumo.com

市民祭

10月10日・11日・12日

会場/海風公園ほか ※詳しくはスケジュールをご覧ください。 荒天順延 予備日10月17日・18日

宿毛まつり

宿毛の夜空が光り出す!!
秋の花火を見にきたや!!

お祭り MC
あつからDRAGON おだち

10月11日はステージイベントが盛り沢山!

13:00~
**スイーツ
フィッシング**
好きなお菓子を
取っちゃおう!
幼児〜小学校6年生まで
当日参加
受付!!

15:00~
**宿毛〇×
サバイバルクイズ**
3万円分!
宿毛愛を試す
全世代
イベント
当日参加
受付!!
賞金総額
3万円分!

16:10~
**激辛ホットドッグ
大食い対決**
挑戦者
求む!
優勝品
フジ商品券
5万円分!
参加希望者はQRコードからお申し込みください。
※参加希望者が多かった場合は受付開始前に抽選になる場合もございます。

17:10~
**吉本芸人
お笑い
ライブ**

**先着順
数量限定!!!**
ゆっくり座って花火を見ませんか?
**有料
テーブル席**
利用時間/16:00~21:00
テーブル席お申込みフォーム
2万円から申し込みください。
※雨天の場合は雨天決行です。低
層の会場には観
望のテーブルに
接続いたします。

イベント内容・時間は変更になる場合がございます。雨天の場合も同様です。

10日 宿毛市総合社会福祉センター 13:00~ 宿毛まつり前日祭歌謡ショー

11日 宿毛市和田体育館 9:45~ 宿毛市少年相撲大会

【海風公園】

10:30 オープニングセレモニー(神事)	15:00 宿毛〇×サバイバルクイズ
11:00 もちなげ	15:40 もちなげ
11:30 東中学校吹奏楽部 演奏	16:10 激辛ホットドッグ大食い対決
11:55 片島中学校吹奏楽部 演奏	17:10 吉本芸人 お笑いライブ
12:20 宿毛中学校吹奏楽部 演奏	18:10 協賛券販売・抽選・発表
12:45 宿毛高等学校書道パフォーマンス	19:10 いっこそ太鼓
13:00 スウィーツフィッシング	
13:40 舞踊披露(7チーム)	

①ジャザサイズ ②宿毛市役所
③25GAL ④威風小学校後援子ども教室
⑤宿毛小学校5年生踊り子隊
⑥いなん ⑦幡多舞人

【花火大会】場所/会場周辺(海側) 時間/19:30~

12日 宿毛市総合運動公園 8:30~ 市民祭宿毛まつり2026 グラウンドゴルフ大会

その他イベントは、SNSで随時更新しています。詳しくは前日折込チラシをご覧ください。

豪華景品が
当たる

景品付協賛券販売してます!!

販売枚数限定!! あなたの協力でまつりが開催できます。 全ての景品が1,000円以上

1,000円 1枚 最低でも 景品当選率 約13%

特等2本 JCBギフトカード10万円

特別賞 フジ商品券2万5千円 実行委員長賞 1本 マキタ充電式 保冷冷蔵庫(マキタ)

1等1本 iPad Air 2026春モデル 11インチ Wi-Fi 256GB [Apple]

2等 3等 4等 5等 6等

●主催/市民祭宿毛まつり実行委員会
(宿毛市・公益社団法人 宿毛青年会議所・宿毛商工会議所・宿毛商工会議所青年部・一般社団法人 宿毛市観光協会・宿毛市地区連合会)
●後援/土佐くろしお鉄道株式会社・スワンテレビ・RKC高知放送・KSSさんさんテレビ・KUTVテレビ高知・NHK高知放送局・株式会社エフエム高知・高知新聞社・読売新聞高知支局・朝日新聞高知支局・毎日新聞高知支局・FMはたらん・西交通株式会社

11日会場(海風公園)

駐車場 宿毛市総合社会福祉センター・フジ・U・A・片島中・大島小・日片島公民館・
※旧片島公民館は障害者専用駐車場となっております。 10:30~21:00まで
※片島中学校と大島小学校駐車場は雨天の場合、使用できない可能性があります。
駐車場には限りがございます。できるだけ乗り合わせにしてください。公共交通機関をご利用ください。

★駐車場は、福祉センターにあります。※11日の花
火の期間は一歩通行止めや路上進入禁止エリアが
あります。詳しくは前日折込チラシをご覧ください。

QRコード

2026 | September 9月のカレンダー

このページは、冊子から抜き取ってカレンダーとしてご利用いただけます。

- （P○）の表記があるもの：詳細は紙面○ページをご覧ください。
- 場所の表記があるもの：紙面に詳細未掲載のイベントです。

休日当番医（救急患者のみ）



月	日	医療機関	電話番号
9	6	筒井病院	☎ 66-0013
	13	いなげ胃腸科内科	☎ 62-1113
	20	大井田病院	☎ 63-2101
	21	川村内科クリニック	☎ 66-2911
	22	幡多けんみん病院	☎ 66-2222
	23	聖ヶ丘病院	☎ 63-2146
	27	国保大月病院	☎ 0880-73-1300
10	4	奥谷整形外科	☎ 63-1202
	11	筒井病院	☎ 66-0013
	12	大井田病院	☎ 63-2101
	18	幡多けんみん病院	☎ 66-2222
	25	聖ヶ丘病院	☎ 63-2146

指定水道業者当番店



月	日	業者名	電話番号
9	1～6	(有)アクア・サワダ	☎ 63-2541
	7～13	(有)上岡水道工事	☎ 66-0643
	14～20	関西水道工事店	☎ 65-5840
	21～27	(有)宿毛水道工業	☎ 66-1930
	28～30	高田水道工業	☎ 63-2425
10	1～4	高田水道工業	☎ 63-2425
	5～11	(有)伊与田設備	☎ 79-5500
	12～18	所谷建設(株)	☎ 63-1695
	19～25	幡西道路建設(株)	☎ 65-8681
	26～31	有田建設(株)	☎ 63-5226

※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。



「広報すくも」は、
スマートフォンなどからも
閲覧可能です！

日	月	火	水	木	金	土
		1	2 ♥10:00 ふれあい保育 場 宿毛幼稚園	3 ♥12:00 献血 場 フジ宿毛店	4 ♥9:00 献血 場 宿毛商銀信用組合 ♥13:00 献血 場 筒井病院	5 ♥9:30 子ども将棋教室 場 宿毛文教センター
6	7 ♥10:00 ふれあい保育 場 宿毛幼稚園	8 ♥10:00 一日行政相談所 (P14)	9	10 ♥10:00 ほっと広場＊西 場 西地区防災コミュニティセ ンター ♥17:15 マイナンバーカード 交付・電子証明書更 新夜間窓口（P7）	11	12
13 ♥9:00 宿毛市体協バドミント ン大会 場 宿毛市総合運動公園 ♥13:30 フレイルチェック測定 会（P11） ♥13:30 不登校の子どものご 家族・経験者の会 (P12)	14 ♥9:30 ふれあい保育 場 市内各保育園	15 ♥9:30 13:00 年金相談（予約制）（P7）	16 ♥8:30 愛館日 場 宿毛文教センター	17 ♥7:00 三木の日 場 市内全域 ♥9:30 赤ちゃん広場 場 和田集会所	18 ♥7:00 あいさつ・声かけ運動 場 市内全域 ♥13:00 総合労働相談会 (P12)	19
20	21	22	23	24	25 ♥10:00 健康づくり講習会 場 宿毛文教センター	26 ♥10:00 しげちゃんち（P11） ♥14:00 ライブラリーコンサ ート（P11）
27 ♥9:00 マイナンバーカード交 付・電子証明書更新 休日窓口（P7） ♥13:00 令和8年度交通安全 教室 in 宿毛市(P11)	28	29 ♥13:00 一日行政相談所 場 宿毛文教センター	30			

納期限

9月30日（水）

固定資産税 3期 介護保険料 3期
国民健康保険税 3期 後期高齢者医療保険料 3期
納付は 口座振替・コンビニ納付・スマートフォンアプリが便利

行事予定は HP にも掲載中

♥宿毛 ID とは

