



10月10日（土）～12日（月・祝）に市民祭宿毛まつり2026を開催します！

【撮影】河野写真館

音で結ばれた絆、大舞台へ!!!

ヨシキールで輝いた宿毛中・片島中



8月1日(土)～3日(月)に開催された「2026年度高知県吹奏楽コンクール」。日頃の練習の成果を思い切り発揮して、市内から出場した宿毛中学校と片島中学校の2校が、見事「代表金賞」に輝きました！さらに8月21日(金)には、全日本吹奏楽コンクール四国支部大会の大舞台へ。晴れ舞台で最高の演奏を響かせた両校の部員たちに、喜びの声や、仲間と音楽を奏でる楽しさをインタビューしました。

宿毛中学校吹奏楽部



高知県吹奏楽
コンクール
代表金賞

全日本吹奏楽
コンクール
四国支部大会
金賞



「昨年の四国大会の結果が銅賞で本当に悔しくて…。そこから悔しさをバネに全員で練習を重ね、3年生最後の年に金賞を獲れたときは、信じられないくらい大喜びしました！」と、満面の笑みで話してくれた部員の皆さん。

部活の自慢は、一人ひとりが「良い演奏をしたい！」という強い気持ちを持って熱心に取り組むところ。また、部活動以外でも、挨拶やマナーといった日常の「当たり前のこと」を全員で大切にする雰囲気、素晴らしい音色を作り上げています。



片島中学校吹奏楽部



高知県吹奏楽
コンクール
代表金賞

全日本吹奏楽
コンクール
四国支部大会
銀賞



受賞が決まった瞬間、一番に思い浮かんだのは「引退後も練習に顔を出してくれたり、応援に駆けつけてくれた先輩たちの顔です。それと、先生と一緒に四国大会のステージに立てたことは、私たち3年生にとって大切な思い出になりました」と、温かい笑顔を見せてくれました。

部活の自慢は、遊ぶときは全力で楽しんで、練習はぐっと集中する「メリハリ」。誰かがふと吹き始めた音に、みんなが自然と自分の音を重ねていく、そんな音楽を通じた一体感が大好きだと教えてくれました。



インタビュー内容は
Instagramでも
公開中！

～10月号 目次～

2p キラリ宿毛人

5p 10月の窓口

6p 10月のカレンダー

7p すくもイベントマルシェ

8p 情報コーナー

10p 11月の保健事業

地域のご支援への感謝

楽器購入のためご寄附をいただいた宮本様をはじめ、温かく見守ってくださる保護者の皆さんや地域の方々、先生方への深い感謝の言葉が、部員の皆さんの口から何度も語られました。たくさんの温かい支えが、生徒たちの大きな力となっています。



「一緒に音楽を奏でよう！」 新入部員大募集

両校とも、3年生が卒部すると部員数が約半数の10人ほどになり、今後のコンクール出場も困難な状況になります。初心者の方も大歓迎です。音楽が大好きな皆さんをお待ちしています！





第 64 回四国中学校総合体育大会 結果報告（ベスト8以上）

7月31日（金）から8月4日（火）まで開催された四国中学校総合体育大会の結果を報告します。

（敬称省略）

部活動		
陸上競技 男子 3 年 1500 m	6 位	小島 大空（宿毛中）
陸上競技 男子 四種競技	6 位	堅田 一颯（宿毛中）
陸上競技 女子 2 年 1500 m	4 位	大畑 輝珂（宿毛中）
柔道 男子 個人 60Kg 級	ベスト 8	犬束 新（宿毛中）

宿毛市が認定した地域クラブ		
相撲 団体戦	ベスト 8	宿毛相撲クラブ

犬束 新 さん（宿毛中）は、第 57 回全国中学校柔道大会にも出場され、大舞台で果敢に健闘しました。



問 学校教育課 ☎ 62-1246
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



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	



全日本自転車競技選手権大会 タイムトライアルレース

四国内初開催となる全日本自転車競技選手権大会タイムトライアルレースが開催されます。**当日は中村宿毛道路の平田 IC ～宿毛和田 IC が全面通行止めとなります。**ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

日 11月1日（日）

コース 国道 56 号中村宿毛道路【平田 IC ～宿毛和田 IC】内の一部区間

規制時間 8 時 45 分～ 16 時 45 分（予定）

主 催 公益財団法人日本自転車競技連盟（JCF）

主 管 一般社団法人全日本実業団自転車競技連盟（JBCF）



問 生涯学習課 ☎ 62-1245



金婚夫婦のご祝福

金婚式を迎えられたご夫妻の皆さまへ心からお祝い申し上げます。これまでおふたりで支え合い、歩んでこられた 50 年を称えるとともに、今後も健康と幸せがますます続きますよう、心よりお祈り申し上げます。



表彰を受けられたご夫婦（順不同・敬称省略）

岡松 平・典子	川村 登廣・るみ子
下村 武彦・千恵香	中野 伊津雄・頼子
中山 敏・圭子	畠山 章一・加代
濱中 信清・美代子	平岡 英世・久
宮本 幸生・明子	山中 美穂・明美
山本 泰宏・真知子	横山 義清・久代

問 企画課 ☎ 62-1255



第40回 宿毛川柳大会

日 11月22日(日) 13時～(開場9時30分～)

場 宿毛文教センター

会費 2,000円(軽食と発表誌贈呈)

宿題 ●ルール(共選) ●スパイス(共選) ●ムクムク
●油 ●愛 ●核

出句 各題2句 **出句締切** 12時

贈賞 各題秀吟3句とその中より選考委員で決定する優秀3句に選ばれた方に賞を授与します。

欠席投句 ●投句料1,000円※秀吟賞のほかは除賞
●投句用紙自由(句箋に清書します)

投句締切 11月10日(火) 必着

投句先 〒788-0036 宿毛市野地1038-5

宿毛川柳会事務局 山崎 多加至

主催 宿毛川柳会、宿毛市教育委員会

後援 宿毛市文化協会



問 宿毛川柳会事務局 山崎 多加至
☎ 63-0536 ☎ 080-4606-0536(携帯)



「いきいき百歳体操」を始めませんか

いきいき百歳体操は、手首や足首におもりを付けてゆっくり動かす約30分の運動です。週1～2回続けることで、筋力向上や介護予防に効果があり、市内では現在53グループが活動しています。

開設条件 ●週1～2回実施できる ●3カ月以上続けることができる ●近所の集会所などで5人以上が集まり、地区の誰でも参加ができる

支援内容 ●最初の1カ月：週1回、理学療法士または保健師等から実技指導で効果的な体操を知る
●3カ月、6カ月後：実技指導と体力測定を行い、自分自身の変化を理解する
※1年後からは年1回

宿毛市介護予防自主グループの情報を1冊にまとめた「みんなでやろう! 宿毛市介護予防自主グループ(いきいき百歳体操)」をぜひご活用ください。

※詳細はお問い合わせください。

問 長寿政策課 ☎ 62-1234



国民年金保険料の 育児免除制度が始まります

国民年金第1号被保険者(自営業者・農業者・アルバイト・無職など)について、育児で保険料が免除される制度が始まります。子を育てている方(実父母・養父母)は、申請することで、所得に関係なく国民年金保険料の納付が免除されます。

将来の年金額は、納付した場合と同じように反映されます。

対象期間 子(実子・養子)が1歳になる誕生日の前月まで

手続方法 ●市役所、年金事務所窓口 ●電子申請

<育児免除イメージ図>



※詳細は日本年金機構 HP をご確認ください。



日本年金機構
HP

問 幡多年金事務所 ☎ 0880-34-1616(自動音声案内)



国道56号 中村宿毛道路 昼間全面通行止め

維持修繕工事および点検を行います。

規制区間 国道56号中村宿毛道路

迂回路 国道56号(現道)をご利用ください。

平田ICランプ部	
規制日時	10月13日(火)～10月14日(水) 各日9時～16時30分 ※平田ICでの乗降不可

平田IC～宿毛和田IC	
規制日時	10月15日(木)～10月19日(月) 各日9時～16時30分 ※土日の通行止めは行いません。
予備日	10月20日(火)～10月22日(木)

四万十IC～平田IC	
規制日時	11月4日(水)～11月13日(金) 各日9時～16時30分 ※土日の通行止めは行いません。
予備日	11月16日(月)～11月20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

年金相談（予約制）

10/20

火

11/17

火

12/15

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

10/8 木

17時15分～19時

休日

10/25 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

有 料 告 白

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

ご使用中の浄化槽は『健康』ですか？

浄化槽を維持管理するには
3つの義務があります



保守点検

浄化槽の点検、設備の
調整修理、消毒剤の補充等

法定検査

外観検査、書類検査、
水質検査による総合診断

清掃

浄化槽内にたまった
汚泥やスラム等の引き抜き

- 清掃（汲み取り）は年1回以上必要です。
- 保守点検は年3回以上（個人宅の場合）必要です。
- 指定検査機関の法定検査を年1回受けなければなりません。
- 保守点検、清掃の記録は、ご自身で3年間保管する必要があります。

問 環境課 ☎ 62-1252



すくも イベント マルシェ

11 1 津波避難タワー防災イベント



50P

津波避難タワーを使っの防災イベントを開催します。

日時 11月1日(日) 10時～

場所 駅前公園津波避難タワー

内容 ●ペット防災 ●災害時の手話
●災害時のトイレ ●起震車体験 など

主催 すくも防災士の会

問 危機管理課 ☎ 62-1254



11 7 幡多山もりフェス 2026 in 宿毛 開催! 「MORI MORI!! 山の魅力を発見!!」

木にふれ、山を知り、幡多の魅力を体感できる「幡多山もりフェス 2026 in 宿毛」を開催します。ヒノキの椅子や机作り(数量限定)などの木工体験、展示や体験ブース、地元グルメや特産品の販売を行います。ぜひご来場ください。

日時 11月7日(土) 10時～15時

場所 宿毛市総合運動公園

主催 幡多地区森林組合協議会

運営 幡多山もりフェス実行委員会

問 宿毛市森林組合 ☎ 63-3151



公式 Instagram

11 8 巡視船あらせ一般公開



普段はなかなか見ることのできない巡視船あらせの一般公開を実施します! 船内見学しながら海上保安官の仕事や、海の安全を守る巡視船を身近に感じてみませんか。皆さんのご参加をお待ちしています。

日時 11月8日(日) 13時～16時

場所 沖の島フェリー乗り場横(片島 9-20) **参加料** 無料
※予約不要 ※業務都合等により中止となる場合があります。

問 宿毛海上保安署 ☎ 65-8117

11 14 第8回さくらの里すくも音楽祭 ～栗田敬子&マリー大本 JAZZ ライブ～

日時 11月14日(土) 14時～(開場 13時30分)

場所 Weddinghouse Pas de deux (駅東町 4丁目 1222)

入場料 大人 2,000円 高校生以下 500円

演奏者 ●マリー大本(ヴォーカル) ●栗田 敬子(ピアノ)
●地元ミュージシャン

【チケット販売中】 ●さくらの里すくも音楽祭実行委員会 ●南海楽器
●ハマダ楽器

主催 さくらの里すくも音楽祭実行委員会

後援 宿毛市教育委員会

問 さくらの里すくも音楽祭実行委員会
石崎 友隆 ☎ 080-5453-0279

10 18 みんなのスポーツフェスタ ～合同スポーツ体験会～



50P

市内で活動しているスポーツ系団体が大集合! 幅広い世代が楽しめる体験コーナーが用意されています。ぜひご来場ください。

日時 10月18日(日) 9時30分～15時30分

場所 宿毛市総合運動公園 **参加料** 無料

ゲスト ベースボール5元日本代表 ●宮之原 健 様 ●数田 彩乃 様

参加種目 ●卓球 ●モルック ●公式わなげ ●ディスクドッグ
●剣道 ●空手 ●3B 体操 ●陸上競技 ●柔道
●相撲 ●水泳 ●ヨガ ●ジャザサイズ
●ピククルボール ●リズム体操、ダンス ほか

持参物 室内用シューズなど ※室内競技を体験する方

問 生涯学習課 ☎ 62-1245



宿毛市 HP

10 25 蛍湖まつり 2026



ダム内部を巡る「中筋川ダム冒険クイズラリー」や、ステージイベント、迫力満点の「はたらく車」の展示など、子どもから大人まで楽しめる催しが盛りだくさんです。ダムならではの特別な体験を、ぜひご家族やご友人とお楽しみください。

日時 10月25日(日) 10時～15時 ※小雨決行

場所 中筋川ダム(平田町黒川) **参加料** 無料

問 ダム活元気ネットワーク事務局
(渡川ダム統合管理事務所 管理課)
☎ 66-2501



公式 X



公式 Instagram

10 31 パルス宿毛 30 周年記念感謝イベント 「みなさんのおかげです 全員集合!」



50P

移動動物園やはし拳道場、吹奏楽演奏、もち投げ、多数の屋台出店など催しが盛りだくさんです。ぜひお越しください。

日時 10月31日(土) 10時～15時

場所 パルス宿毛駐車場

問 一般社団法人高知県畜産・競馬振興会
(パルス宿毛) ☎ 62-0123

10 31 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

日時 10月31日(土) 10時～11時30分

場所 正和隣保館 **参加料** 無料 **申込** 必須 **定員** 20名程度

内容 手品と一緒に遊ぼう **講師** マジシャン あっちゃん

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

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 申込

無料合同労働相談会

パワハラ、退職など職場でのお悩みを対象に、国や県などの労働相談機関が無料相談会を開催します。弁護士など専門家が面談または電話により相談をお受けします。事業主の方も相談可能です。

日時 10月30日(金) 10時～17時
場所 高知県庁北庁舎(高知市丸ノ内2-4-1)

※受付 4階 高知県労働委員会事務局

予約 電話または予約フォーム

受付期間 9月1日(火) 9時～10月27日(火) 17時

※相談は事前予約優先、先着順

当日専用相談ダイヤル
☎ 088-821-4661
※16時30分まで

問 高知県労働委員会事務局

☎ 088-821-4645



予約フォーム

不登校の子どものご家族・経験者の会

不登校の大変さや喜びについて情報交換したいなど、たくさんのお悩みをお聞かせください。私たちと話ししましょう。

日時 10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

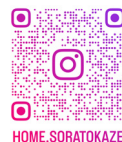
副代表 小谷絢弓

☎ 090-2820-6145

問 中央公民館 ☎ 63-2618



LINE



Instagram

郷土料理体験会

宿毛の郷土料理を知っていますか? 「ほかばり」の手作り体験を通して、一緒に宿毛の食文化に触れてみよう!

日時 11月28日(土)
11時～12時30分
場所 宿毛まちのえき林邸
参加料 無料
定員 10名(親子で参加される場合は、1組1名分でカウント)

申込 宿毛市電子申請

申込期限 11月13日(金)

問 商工観光課 ☎ 62-1242



宿毛市電子申請

令和9年度競争入札(物品・役務等)参加資格審査申請の受付

令和9年度に市が発注する物品・役務等の競争入札に参加する資格を得ようとする方を募集します。本資格を有さない方は対象事業の競争入札に参加できませんので、必ず所定の期間内に申請を行ってください。

申請期間 10月1日(木)～12月28日(月)

申請方法 原則オンライン(入札参加電子申請システム)

※詳細は宿毛市HPをご確認ください。

問 総務課 ☎ 62-1253



宿毛市HP

第18回けんみんいきいき講座

糖尿病の治療を支える医療スタッフが、健康生活の維持をテーマに講座を行います。

日時 10月13日(火)
10時30分～11時

場所 幡多けんみん病院
2階放射線(Hブロック)前

講師 ①幡多けんみん病院

医師 野島 滋 様

②幡多けんみん病院

臨床検査技師 上岡 千夏 様

演題 ①「糖尿病と新しい治療について」
②「糖尿病と検査」

申込 不要 ※参加費無料

問 高知県立幡多けんみん病院

☎ 66-2222

第13回 幡多地域保健・医療・福祉連携フォーラム

幡多地域の保健・医療・福祉・行政関係者による活動報告や意見交換を行います。

日時 11月7日(土)
14時～16時30分

場所 しまんとびあ 大会議室1・2

対象 幡多地域の保健・医療・福祉・行政関係者

開催方法 会場、ウェブ(Zoom)

申込 高知県電子申請(事前申込制)

※会場参加は先着30人程度

問 高知県立幡多けんみん病院

☎ 66-2222



高知県電子申請



高知県の情報ポータルサイト

「広報すくも」は、スマートフォンなどからも閲覧可能です!

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分～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

市有地売り払い

次の物件を競争入札にて売却します。詳細は、10月1日付で公売公告します。

物件 旧市営住宅田ノ浦団地跡地
(小筑紫町田ノ浦字六地蔵575番9) ※都市計画区域外

区分 土地

面積 569.99㎡

売却価格 5,275,664円(最低)

●入札保証金

納入期日 10月30日(金) 入札までに

納入場所 総務課管財係

※見積もる契約金額の100分の5以上の納入および入札参加申込書等の提出が必要です。

●一般競争入札

日時 11月5日(木) 13時30分～

場所 市役所3階 会議室303

問 総務課 ☎ 62-1253

高知ユナイテッド SC 宿毛市ホームタウンデー開催

宿毛市在住の方は100組200名様限定で無料観戦ができます。

日時 11月3日(火・祝)

場所 GIKEN スタジアム(高知県立春野総合運動公園)

申込 二次元コードからJリーグシステムへ登録し申込

問 高知ユナイテッド SC

☎ 088-803-7675



申込

母子保健

乳児健康診査

※対象児に個人通知

日	場 所	受 付 時 間
10 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
19 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
18 水	宿毛市総合運動公園 (武道場)	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
18 水	宿毛市総合運動公園 (アリーナ横駐車場)	10:30 ~ 11:00
	宿毛市総合社会福祉センター	13:30 ~ 14:15
	宿毛運動公園野球場駐車場 (大深浦)	14:30 ~ 15:15

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	8月29日 (土)
肺がん検診および結核検診	8月29日 (土)
胃がん検診	8月29日 (土)
大腸がん検診	8月29日 (土)
乳がん検診および子宮頸がん検診	8月1日 (土)

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)

- 高知県立精神保健福祉センター ☎ 088-821-4966
- お酒の悩みごと相談 幡多断酒会 大江 拓 ☎ 090-1173-4672

新型コロナウイルス感染症定期予防接種開始

10月から新型コロナウイルス感染症定期予防接種が始まりました。

対象者 宿毛市に住民登録があり、次のいずれかに該当する方

- 65歳以上の方
- 60歳以上 65歳未満の方で、心臓、腎臓または呼吸器の機能に自己の身の日常生活活動が極度に制限される程度の障害を有する方およびヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害を有する方

実施期間 10月1日 (木) ~ 令和9年3月31日 (水)

※委託医療機関の休診日を除く

費 用 5,100円

※生活保護世帯で免除を受けようとする方は、福祉事務所で交付される自己負担免除証明書を医療機関に提出してください。

接種回数 期間中 1 回のみ

※ 2 回目を接種した場合は、全額自己負担

場 所 高知県内の委託医療機関 ※事前に医療機関へ要相談

予診票 各医療機関に設置

問 健康推進課 ☎ 62-1235

インフルエンザ定期予防接種開始

10月からインフルエンザ定期予防接種が始まりました。

対象者 宿毛市に住民登録があり、次のいずれかに該当する方

- 65歳以上の方
- 60歳以上 65歳未満の方で、心臓、腎臓または呼吸器の機能に自己の身の日常生活活動が極度に制限される程度の障害を有する方およびヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害を有する方

実施期間 10月1日 (木) ~ 12月31日 (木)

※委託医療機関の休診日を除く

費 用 1,500円

※生活保護世帯で免除を受けようとする方は、福祉事務所で交付される自己負担免除証明書を医療機関に提出してください。

接種回数 期間中 1 回のみ

※ 2 回目を接種した場合は、全額自己負担

場 所 高知県内の委託医療機関 ※事前に医療機関へ要相談

予診票 各医療機関に設置

問 健康推進課 ☎ 62-1235

高知けいば

パルス宿毛

10月 3・4・10・11・17・18・24・25・31

11月 1・7・8・14・15・21・22・28・29



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。



第31回 宿毛市オールドパワー文化展 作品募集

問 中央公民館 ☎ 63-2618

60歳以上の芸術愛好家の発表の場です。自分の作品を多くの方に鑑賞してもらいませんか。申込書、開催要項は宿毛市 HP からダウンロードするか、中央公民館までお問い合わせください。

日 10月16日(金)～18日(日)

場 宿毛文教センター

出品料 無料

応募資格 宿毛市出身者および在住者で、搬入当日満60歳以上の方

作品搬入 10月14日(水)9時～15時
(持参に限る)



※詳細は宿毛市 HP をご確認ください。

宿毛市 HP

ご来場: 50P

部門	出品点数	出品規格
日本画	5点以内	4号以上額装を含めて(色紙含む) 100号まで
洋画	5点以内	4号以上額装を含めて(色紙含む) 100号まで
書道	5点以内	軸装、額装を含めて 縦2.43m以内 横2.43m以内
写真	3点以内	額装またはパネル張りで、写真サイズはA3以上全倍まで。組写真は1枚が2L以上。
工芸	5点以内	縦・横・高さ各2.0m程度まで (重量40kg以内)
俳句・短歌・川柳等	5点以内	色紙または短冊を使用



宿毛市健康マイスター応援事業

高知家健康パスポートのランクがマイスターの方は、取得したポイントと特典を交換することができます。

対 宿毛市に住民登録があり、高知家健康パスポートがマイスターの方で、必要数ポイントを集めた方

【ポイント数】300または500ポイント

※いずれもピンク2ポイント以上を含む

※5人1組でお友達登録し、1人あたり500ポイント集めると、さらにお得な特典に交換。

交換方法 健康推進課窓口で申請。年度内1人1回限り。

申 10月1日(木)～令和9年3月12日(金)
予算上限に達した場合、期限までに終了することがあります。

問 健康推進課 ☎ 62-1235



献血バスがやってきます

輸血が必要な方の安全性向上のため、400ml輸血のご協力をお願いします。

月日	場所	受付時間
11月4日 (水)	高知県立 幡多けんみん病院	13時～17時15分
11月5日 (木)	市役所	9時～12時 13時15分 ～15時30分

献血経験の有無にかかわらず、日本赤十字社「ラブラッド」から事前予約が可能です。混雑緩和のため、ぜひご利用ください。



100P
受付完了: 50P
献血完了: 50P



問 健康推進課 ☎ 62-1235

日本赤十字社 HP



自分に合う働き方を探してみませんか? (就労体験・相談窓口)

生活上の課題で生きづらさを抱えた方や、ひきこもり状態の方、障害のある方のための相談窓口です。お悩みをワンストップで受け止め、適切な支援へつなぎます。

まずは一歩踏み出したいという方には、実際の職場で働く就労体験の機会も提供しています。体験は1日から可能です。ぜひお気軽にご相談ください。

対 生きづらさを抱えた方、ひきこもり状態の方、障害のある方

体験手当 1日あたり500円支給(交通費相当)

相談受付 月～金曜9時～17時(祝日、年末年始等除く)

問 特定非営利活動法人かざぐるま なないろ工房
☎ 66-2709



台風や大雨に備え、 ご家庭で土のうの準備を

台風や豪雨等の災害が予想される際、消防署に備蓄されている土のうの提供依頼の電話がよくあります。備蓄している土のうは、災害等の緊急時に住民の生命・身体の保護を目的とした消防活動の為に必要な資機材として保有しています。その数には限りがあり、**個人および民間事業者からの提供依頼については、原則対応しません。**台風や豪雨等での災害が予想される際は、個人やご家庭で早めの準備をよろしくお願いします。



問 宿毛消防署 ☎ 63-3111 (代表)

「どこでも税務署」の試行、 税務署総合窓口の受付時間

どこでも税務署とは…

2次元コード読み取り後に希望する手続きを選択し、各質問に回答すると、その手続きの内容を掲載した国税庁ホームページのリンク先が案内されます。税務署に行かなくても、主な手続きの情報が得られますので、ぜひご利用ください。
【利用可能期間】12月25日（金）まで



～ご案内する内容～

- 税金の相談や申告
- 申告書・申請書の提出
- 提出した申告書の閲覧、納税証明書の申請
- 税金の納付、納付相談
- 申告書・申請書の入手方法

税務署総合窓口における受付時間

10月1日以降、全ての税務署で総合窓口における受付時間を原則として、**9時から15時**とすることとしましたので、ご理解、ご協力をお願いいたします。

※受付時間外であっても、開庁時間内（8時30分～17時）に来署の場合には、対応しておりますが、可能な限り受付時間内の来署をお願いします。

～取扱業務～

- 申告・申請書等の受理
- 用紙の交付
- 納税
- 納税証明書の交付

問 中村税務署 ☎ 0880-35-2135（音声案内2）

オンラインで口座登録が便利に

本市公金の引き落とし口座をインターネットから登録・変更できるサービスに「ゆうちょ銀行」が追加されました。

窓口への来店や書類記入、届出印も不要で、手軽に新規申込や口座変更が可能です。

対 本市公金の引き落とし口座の登録、変更

金融機関 ●四国銀行 ●愛媛銀行 ●高知銀行

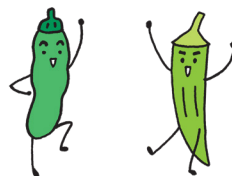
- 宿毛商銀信用組合 ●高知県農業協同組合
- ゆうちょ銀行（新規追加）

対象公金 ●市県民税 ●固定資産税 ●軽自動車税

- 国民健康保険税 ●後期高齢者医療保険料
- 介護保険料 ●水道使用料 ●市営住宅使用料

※当サービスは、地銀ネットワークサービス株式会社が提供するweb口振受付サービス・ライト＜外部サイト＞を使用します。

※詳細は宿毛市HPをご確認ください。



宿毛市HP

問 税務課 ☎ 62-1239

宿毛市自転車を活用したまちづくり計画

第8回 全国シクロサミット in SUKUMO

2026.10.23(金)

四国のすみっこから創造するサイクルカルチャー 時間: 13:30～
～地域に溶け込む自転車施策の探究～ 会場: 宿毛市総合運動公園

参加無料

第1部: シンポジウム
基調講演 「第3次自転車活用推進計画について」
国土交通省道路局参事官 兼 自転車活用推進本部事務局次長 土田 宏道 氏
関連講演 「青切符制度について」
宿毛警察署 交通課長 池島 広隆 氏
パネルディスカッション
テーマ 「四国のすみっこから創造するサイクルカルチャー～地域に溶け込む自転車施策の探究～」
司会 パネラー
S.L.Mメディア 中川 裕之氏 中平 富宏氏 宿毛大 竹之内 悠氏
松田 千裕氏 宿毛大 大和 竜一氏

第2部: 自転車安全教室
地元小学生とブラッキー中島氏によるウィーラススクール
ブラッキー 中島 氏
ブース出展あり!
自転車関連企業によるブースが設置されます
時間 12:00～17:00
・Vélo-city 2027 Ehime 実行委員会
・パナレーサー株式会社
・日本生命保険相互会社・ゼリオ
・宿毛市観光協会

10.24土 宿毛・愛南 CYCLE CONNECT
大自然にもほどがある
ゲストライダー 竹之内 悠氏
新開 由樹氏
松田 千裕氏
ヴェロリアン松山氏

主催 自転車を活用したまちづくりを推進する全国市区町村長の会 問い合わせ先 0880-62-1255 宿毛市企画課政策企画係

宿毛の歴史講座



各 50P

●講座【土佐のさんご】

宝石珊瑚の漁は明治時代に土佐湾沖ではじまりました。現在も宿毛には宝石珊瑚の加工業者、宝飾品店があります。地域にとって身近な存在である「土佐のさんご」についての歴史を紹介します。

日 時	11月3日（火・祝）13時30分～15時
場 所	宿毛文教センター 2階 会議室 1
講 師	高知県立高知城歴史博物館 尾本 師子 学芸員
申 込	事前申し込み不要 / 参加無料

●講座【石造文化財の修復について】

令和6年に宿毛をおそった地震でも多くの石造物に被害がありました。石造文化財を残し、継承するための方法などについて学びます。

日 時	11月11日（水）14時～15時30分
場 所	宿毛文教センター 多目的ホール
講 師	高知県文化財保護審議会 岡本 桂典 会長
申 込	事前申し込み不要 / 参加無料

休館日 毎週月曜日（祝日の場合はその翌日）・年末年始

問 宿毛歴史館 ☎ 63-5496

宿手市 HP 宿手市観光協会 HP



よさこい高知文化祭2026

よさこい高知文化祭は、第41回国民文化祭と第26回全国障害者芸術・文化祭の統一名称で、さまざまな文化活動を全国規模で発表・共演・交流する国内最大級の「文化の祭典」で、高知県内で初開催されます。宿毛市でも地域色豊かな4つの事業を次の日程で行います。ぜひご参加ください。

詳細はこちら



各 50P

宿毛で奏でる

宿毛史上初の大・大・大編成バンド!

世代を超えて宿毛に集結!

JAZZ 吹奏楽 250人による大演奏会

11.8 SUN 13:30 OPEN 14:00 START 16:00 ENDTIME

会場 宿毛市総合運動公園 市民体育館

特別ゲスト 山地 高 (Saxophone) 川久保 琉聖 (Trombone)

出演

- 大方中学校吹奏楽部
- 大方高等学校音楽部
- 中土佐音楽団
- 大月中学校吹奏楽部
- 清水高等学校音楽部
- Musical Time
- 片島中学校吹奏楽部
- 宿毛高等学校音楽部
- tosa city brass
- 中村西中学校吹奏楽部
- 県立中村中学校・高等学校音楽部
- 大方吹奏楽団
- 東中学校プラスバンド部
- WINDSあいなん
- 一般参加の皆様
- 芸西村吹奏楽団
- トワイライト・エクスプレス

お問い合わせ トワイライト・エクスプレス(濱中) ☎090-7785-9367

第54回 宿毛市芸術祭

舞踊、演奏、歌唱等の文化活動を行っている団体が、その成果を披露する宿毛市芸術祭を開催します。皆さんお誘い合わせの上、ご来場ください。

日時 11月1日(日) 13時~ (開場12時)

場所 宿毛文教センター多目的ホール 花展はホワイエ

入場料 300円

チケット販売 宿毛市文化協会 ● 生涯学習課

お問い合わせ 宿毛市文化協会 生涯学習課 ☎62-1245



寒蘭の里とさ宿毛 展示大会

寒蘭愛好家が1年間丹精を込めて育てた寒蘭が展示されます。また、自然石と山野草の展示会も併せて行います。

日時 11月14日(土) 12時~17時 11月15日(日) 8時30分~15時

表彰 11月15日(日) 15時~16時

会場 和田体育館

お問い合わせ 寒蘭の里とさ宿毛展示大会 実行委員会事務局(商工観光課) ☎62-1242



宿毛のまちワクワク 歴史散歩

明治期以降に林有造など多くの人材を輩出した宿毛。宿毛歴史館や周辺の史跡を、すくもっ子まち歩きボランティアガイドの案内で散策しませんか。

日時 ※定員 各回20名 11月14日(土) 15日(日) 各日とも次の時間で開催予定(計4回)

① 10時30分~12時30分 ② 14時~16時

集合場所 土佐くろしお鉄道宿毛駅改札口 (シャトルバスで宿毛歴史館へ移動) ※宿毛歴史館に直接集合も可

申し込み 10月31日(土) まで 電話または二次元コード ※詳細は宿毛歴史館HPをご確認ください。

お問い合わせ 宿毛歴史館 ☎63-5496 rekishi@city.sukumo.lg.jp



