

広報

すさき

NO.765 2019

3



2月15日 須崎小学校1・2年生 おひなざりづくり 上手にできたよー!

特集

須崎市の子どもたちの運動や生活習慣について

4・5P... 須崎市職員の
給与等の公表

6P...市営バスの運行時刻が変わります
7P...軽自動車・原動機付自転車などの
廃車手続きは3月中に

9P...「夜間中学」を体験してみませんか
10P...国民健康保険証が4月1日で更新されます



須崎市の子どもたちの 運動や生活習慣について

～平成30年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果から～

学校教育課 ☎42・5291

平成30年4月から7月にかけて、全国の小学5年生・中学2年生を対象に、「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」が実施されました。

この調査では、握力・50m走・立ち幅とびなどの実技に関する調査と、運動習慣・生活習慣等に関するアンケート形式の質問紙調査が行われました。

調査結果を中心に、須崎市の子どもたちの体力と生活習慣の現状と課題についてご報告します。

■小学5年生

小学5年生について、まず実技調査では、男子はほとんどの項目で全国平均に迫っており、高い結果となっています。しかし「上体起こし」だけは低い結果となっています。女子も同様にどの項目も高く、特に「反復横とび」といった敏しょう性や、「立ち幅とび」に見られる跳躍力の高さが際立っています。

身体能力が高い一方、毎日朝食をとっている、睡眠時間、放課後や休みの日の運動量といった生活面に関する質問項目では、全国・高知県平均と比べても低い結果となっており、基本的生活習慣の改善が必要です。

■中学2年生

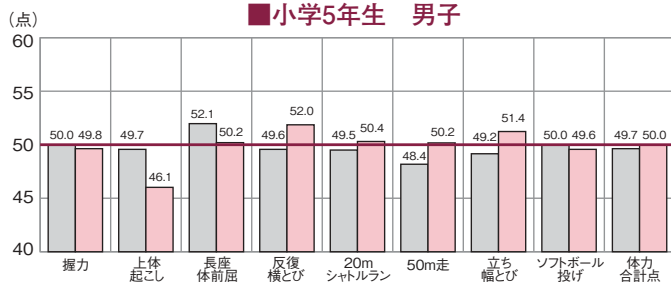
中学2年生について、体格調査では男女ともに全国・高知県平均と比べると若干肥満傾向にあります。実技調査では、握力は男女ともに高いですが、その他は全国よりも低く、特に「上体起こし」「長座体前屈」などの柔軟性や、「持久走」「20mシャトルラン」「50m走」などに見られるように、脚力や運動を持続する力が弱いことも分かります。

この要因を質問紙調査の生活面を見ると、女子では毎日朝食をとる生徒が少ないことや、スマートフォンやテレビなどのメディアに触れている時間が長いこと、また、男子では睡眠時間が少ないことなど、体調管理が十分でないことが原因となっている可能性が考えられます。

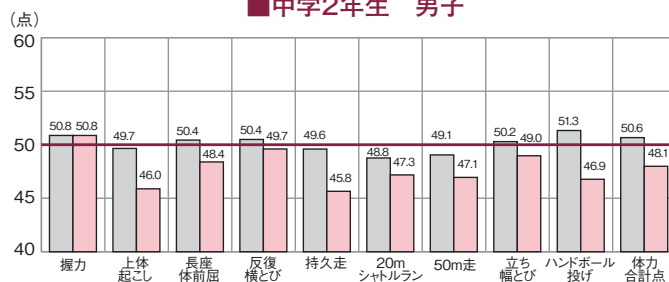
実技調査集計 — 全国

■ 高知県 ■ 須崎市

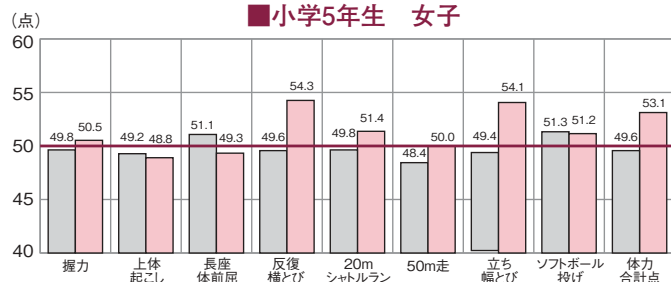
■小学5年生 男子



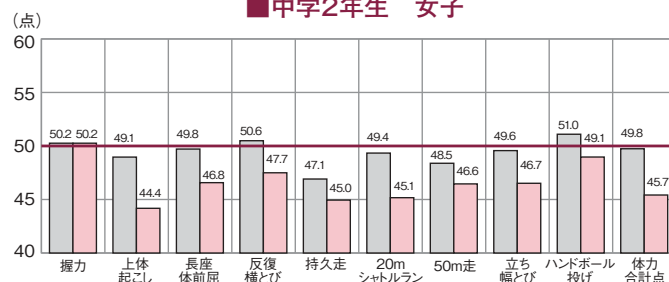
■中学2年生 男子



■小学5年生 女子



■中学2年生 女子



調査結果からでた課題を解決するために 各家庭で気を付けてもらいたいこと

朝食はしっかりとりましょう！

朝食を抜く児童生徒は、肥満が多いという研究結果があります。また、朝食を抜くと、午前中の集中力や意欲が低下するという精神面での影響がでています。

次のことを意識しながら朝食をしっかりとりましょう。

脳のエネルギー源はブドウ糖

脳のエネルギー源であるブドウ糖を脳に運び、やる気を引き出すにはタンパク質が必要です。

ご飯だけ、パンだけの朝食にならないように、ご飯のときは具だくさんのみそ汁、卵や納豆、パンのときは卵やチーズ、ヨーグルトなどを一緒に食べるように、各家庭で工夫しましょう。

早寝早起きを心がけましょう！

子どもの成長に大切な役割を果たす成長ホルモンは、睡眠時に分泌されます。寝る子は育つといいますが、筋肉や骨格の発達に大切な働きをするのが成長ホルモンです。

睡眠不足になると、体の成長を阻害するとともに、朝起きるのが遅くなり、朝食を欠くきっかけにもつながります。

家族が寝るのが遅いと、子どももつられて遅くなる傾向にあります。家庭でできる範囲でいいので、子どもが早く寝られる環境をつくりましょう。



放課後や休みの日にも体を動かそう！

「家の人から運動（体を動かす遊びをふくむ）やスポーツを積極的に行うことをすすめられることがありますか」という質問について、「あまりない」「まったくない」と答えた児童生徒は、全国・高知県平均と比べて多い結果となっています。

子どもの自主性も大事ですが、多感な時期の子どもたちは保護者からも大きな影響を受けます。休みの日に一緒に運動をするだけでも、スポーツへの興味関心につながります。大人の運動不足解消にもつながりますので、一緒に運動することから始めてみましょう。



スマートフォンやテレビは見る時間を決めましょう！

スマートフォンやテレビなどの見すぎで夜遅くまで起きていると、朝起きるのがつらくなり、眠たくて授業に集中できなくなります。特にスマートフォンを使用した友人とのやりとりで夢中になり、生活リズムが狂うことが多いです。

スマートフォンやテレビなどの使用にルールを作って、生活習慣の乱れを抑制しましょう。

使用についてのルール作り

- スマートフォンやテレビなどを使用・視聴する時間を決めましょう。
- スマートフォンを使用した友人との連絡は、終わりの時間を決める、終わりの言葉を決めるなどしてみましょう。

時間の使い方を見直してみる

- スマートフォンを使用するのを夜間から早朝に変えてみましょう。

／ ／ ／ 教育委員会から ／ ／ ／

各学校において、生活リズムチェック表などを用いて、生活習慣を改善する取り組みを行っていますが、各家庭で生活リズムを作ってもらうことが大切です。子どもはちょっとした声かけで行動が変わります。各ご家庭において、早く寝ることや、早く起きてしっかり朝ごはんを食べることなど、日常生活での声かけをお願いします。

基本的な生活習慣をしっかり身につけ、運動に親しみ、いつまでも健康を考えられる大人になるように、子どもたちを育てていきましょう。

また、市民の皆さんにも、子どもの健やかな成長のために、引き続き地域の子育て活動や学校での教育活動などにご協力いただきますよう、よろしくお願いします。

須崎市職員の給与等の公表

須崎市職員の給与などの状況を公表します。

なお、須崎市ホームページに「須崎市人事行政の運営等の状況の公表に関する条例」に基づく公表資料を掲載していますので、併せてご覧ください。

地方公務員の給与決定の仕組み

地方公務員の給与は、国やほかの地方公共団体職員の給与、民間事業所従事者の給与、そのほかの事情を考慮して定めることになっています。

具体的には、人事院が民間事業所の給与実態・生計費などを調査して一定の基準を示し、国家公務員に準じ、議会での承認を得て決定します。

(1) 平成29年度 人件費の状況(普通会計決算)

住民基本台帳人口	歳出額 A	実質収支	人件費 B	人件費率 (B/A)	平成28年度の人件費率
22,114人	14,818,494,000円	354,203,000円	1,796,622,000円	12.1%	12.2%

(2) 平成30年度 職員給与費の状況(普通会計当初予算)

職員数 (A)	給 与 費				1人当給与費 (B/A)
	給 料	職員手当	期末・勤勉手当	計 (B)	
222人	831,027,000円	112,106,000円	331,383,000円	1,274,516,000円	5,741,000円

(3) 職員の初任給の状況(平成30年4月1日現在)

区分	須崎市	国
大学卒	168,600円	総合職 192,700円
		一般職 179,200円
高校卒	147,100円	147,100円

(4) 職員の経験年数別・学歴別平均給料月額(平成30年4月1日現在)

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	259,700円	313,800円	344,400円
	高校卒	213,600円	260,300円	313,800円
技能職	高校卒	—	—	327,100円※

注) 経験年数…学校卒業後直ちに採用され引き続き勤務している場合は、採用後の年数をいいます。※は、該当者がいないため、直近の平均給料月額を掲載しています。

(5) 一般行政職の級別職員数の状況(平成30年4月1日現在)

区分	1級	2級	3級	4級	5級	6級	計
標準職務内容	主 事 技 師	主 事 技 師	主 幹 技 幹	係 長 主 監 技 監	課長補佐 参 事	課 長 推進監	
職員数(人)	13人	9人	56人	71人	25人	21人	195人
構成比率(%)	6.7%	4.6%	28.7%	36.4%	12.8%	10.8%	100%

注) 須崎市の給与条例に基づく給料表の級区分による職員数です。

ご存じですか? 呼吸器内科

- 咳が長引くとき。またそれに加えて微熱が続くとき
- 胸が痛いとき
- 少しの運動で息が切れる

そんなときは、呼吸器官の病気のおそれがあります。
高陵病院の呼吸器内科で、
早めの受診・相談ください。



医療法人 須崎会

高陵病院

〒785-0014 須崎市横町 1-28 TEL.0889-42-2485

内科・呼吸器内科・整形外科・外科・形成外科・消化器外科・消化器内科
循環器内科・腎臓内科・心臓血管外科・皮膚科・泌尿器科・放射線科
リハビリテーション科・心療内科

(6) 職員の平均給料月額・平均年齢 (平成30年4月1日現在)

職 種	平均給料月額	平均年齢
一般行政職	312,100円	41.8歳
技 能 職	345,900円	52.9歳

(7) 平成29年度 職員手当の状況

	須崎市			国
期末・勤勉手当		期末手当	勤勉手当	同じ
	6月期	1.225月分	0.85月分	
	12月期	1.375月分	0.95月分	
	計	2.6月分	1.8月分	
退職手当	(支給率)	自己都合	勸奨・定年	同じ
	勤続20年	19.669月分	24.58687月分	
	勤続25年	28.039月分	33.27075月分	
	勤続35年	39.757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		なし	あり
扶養手当	配偶者		6,500円	同じ
	配偶者以外の扶養親族		(子) 10,000円 (父母等) 6,500円	
	ただし、配偶者のいない職員の扶養親族の1人目		(子) 10,000円 (父母等) 6,500円	
	満16歳の年度始めから満22歳の年度末までの子1人につき		5,000円加算	
住居手当	借家・借間居住者	基礎控除額	12,000円	同じ
		最高支給限度額	27,000円	

	須崎市		国
通勤手当	徒 歩		交通用具使用者 2,000円から 最高31,600円 交通機関等利用 最高支給限度額 55,000円
	0円		
	交通用具使用		
	2km未満	0円	
	2～ 5 km	2,000円	
	5～10km	4,200円	
	10～15km	7,100円	
	15～20km	10,000円	
	20～25km	12,900円	
	25～30km	15,800円	
	30～35km	18,700円	
	35～40km	21,600円	
	40km以上	24,400円	
	交通機関等利用		
全額支給限度額	45,400円		
最高支給限度額	53,600円		

(8) 平成29年度 特別職の報酬等の状況

区分	金額	期末手当
給料	市長 738,000円	(支給率) 6月期 1.425月分 12月期 1.625月分
	副市長 651,000円	
	教育長 604,000円	
報酬	議長 356,000円	計 3.05月分
	副議長 304,000円	
	議員 285,000円	

(9) 須崎市職員数の推移 (条例定数315人)

年度	21年度	22年度	23年度	24年度	25年度
職員数	274人	269人	266人	264人	275人

年度	26年度	27年度	28年度	29年度	30年度
職員数	276人	273人	273人	267人	261人

総務課 人事係 ☎42・3791



はじめるなら、
くもんの先生。

家庭も、仕事も、
やりがいも、
私はずんぶん、
かなえたい。

下記の校区で
新たな教室を開設いただける
方を募集しています。

朝倉第二小学校・旭東小学校
一宮小学校・潮江南小学校
大津小学校・介良小学校
長浜小学校・秦小学校
横内小学校

お気軽に
ご参加ください！

くもんの先生 説明会

★印の説明会は2日前
までにご予約ください。

地域	日 程	時 間	会 場
高知市	3月10日(日)★	10:00～12:00	高知会館 (高知市本町5-6-42)
	3月12日(火)	10:00～12:00 14:00～16:00	公文教育研究会 高知事務局 (高知市本町4-2-40 ニッセイ高知ビル4F)
	3月28日(木)	10:00～12:00 14:00～16:00	※ビルに駐車場はございませんので、お車で越しの際は、お近くの有料駐車場へお停めください。
	3月14日(木)	10:30～12:30	こうち男女共同参画センター「ソーレ」 (高知市旭町3-115)
	3月25日(月)		
	3月19日(火)★	10:30～12:30	ちより街テラス (高知市知寄町2-1-37)

※くもんの先生のお子様は公文式を無料で学べます。(ご自身の教室の生徒になる場合に限りです。)

上記日程でご都合がつかない場合は、他にも日程がございますので、フリーダイヤルまでお気軽にご連絡ください。
55歳までの女性の方、お待ちしております。※教室は「ご自宅」や「貸会場」で開設することができます。

くもんの先生になりませんか

お問い合わせは
フリーダイヤル 0120-834-414 受付時間 9:30～17:30
土・日・祝日を除きます

公文教育研究会

くもんの先生 検索

KUMON

市営バスの運行時刻が変わります

4月1日から、市営バスの停留所を増設することに伴い、バスの運行時刻が変わります。

■増設するバス停

- 須崎局前(須崎郵便局付近)
- 須崎ゆたか前(須崎オート付近)
- 池山(スーパーコインランドリー須崎店付近)
- 西大間(ローソン須崎大間本町店付近)
- 横浪分岐(沖吉石油付近)

■運行時刻と運賃

新しく増えたバス停から主なバス停までの運賃と運行時刻は表のとおりです。

また、文化会館前～須崎駅前、須崎駅前～極楽橋と白浜～蜂ヶ尻、蜂ヶ尻～中ノ島の運賃を引き下げました。

表に掲載しているバス停以外の運賃や運行時刻の詳しい内容については、市営バス車内や停留所標識へ掲示します。また、市役所、公民館での配布や、須崎市ホームページでも確認できます。

■回数券

4月1日から、これまでの230円券、300円券に加え、

280円券の販売を開始します。それぞれの10回の運賃で11回分乗車できます。

企画政策課
☎42・5691

新しく増えたバス停から主なバス停までの運賃と運行時刻

■運賃表

(単位:円)

	須崎局前	高陵病院前	須崎ゆたか前	池山	市役所前	西大間	横浪分岐	くろしお病院前	マルナカ前	野見	大谷	中ノ島
須崎局前		120	160	160	160	160	180	230	280	300	300	400
須崎ゆたか前	160	120		120	160	160	160	180	280	300	300	400
池山	160	160	120		120	160	160	160	280	300	300	400
西大間	160	160	160	160	120		160	160	280	300	300	400
横浪分岐	180	180	160	160	160	160		120	160	250	250	400

■運行時刻表

文化会館発～中ノ島行き

文化会館前	須崎局前	高陵病院前	須崎ゆたか前	池山	市役所前	西大間	横浪分岐	くろしお病院前	マルナカ前	野見	大谷	中ノ島
6:30	6:32	6:33	6:33	6:34	6:36	6:37	6:39	6:40	6:48	7:01	7:05	7:18
8:05	8:07	8:08	8:08	8:09	8:11	8:12	8:14	8:15	8:23	8:36	8:40	8:53
10:25	10:27	10:28	10:28	10:29	10:31	10:32	10:34	10:35	10:43	10:56	11:00	11:13
11:50	11:52	11:53	11:53	11:54	11:56	11:57	11:59	12:00	12:08	12:21	12:25	12:38
14:30	14:32	14:33	14:33	14:34	14:36	14:37	14:39	14:40	14:48	15:01	15:05	15:18
16:00	16:02	16:03	16:03	16:04	16:06	16:07	16:09	16:10	16:18	16:31	16:35	16:48
17:40	17:42	17:43	17:43	17:44	17:46	17:47	17:49	17:50	17:58	18:11	18:15	18:28

中ノ島発～文化会館行き

中ノ島	大谷	野見	マルナカ前	くろしお病院前	横浪分岐	西大間	市役所前	池山	須崎ゆたか前	高陵病院前	須崎局前	文化会館前
6:20	6:33	6:37	6:50	6:58	6:59	7:01	7:02	7:02	7:03	7:05	7:05	7:08
7:35	7:48	7:52	8:05	8:13	8:14	8:16	8:17	8:17	8:18	8:20	8:20	8:23
9:10	9:23	9:27	9:40	9:48	9:49	9:51	9:52	9:52	9:53	9:55	9:55	9:58
11:30	11:43	11:47	12:00	12:08	12:09	12:11	12:12	12:12	12:13	12:15	12:15	12:18
12:55	13:08	13:12	13:25	13:33	13:34	13:36	13:37	13:37	13:38	13:40	13:40	13:43
15:35	15:48	15:52	16:05	16:13	16:14	16:16	16:17	16:17	16:18	16:20	16:20	16:23
17:35	17:48	17:52	18:05	18:13	18:14	18:16	18:17	18:17	18:18	18:20	18:20	18:23

表以外のバス停の運賃や運行時刻については、お問い合わせください。

軽自動車・
原動機付自転車などの

廃車手続きは

3月中に



軽自動車や原動機付自転車(原付)、農耕車、二輪の小型自動車などの税は、毎年4月1日現在の所有者に課税されます。

3月中に廃車・名義変更の手続きを完了すると、平成31年度分の軽自動車税は課税されません。4月2日以降に手続きをすると、1年分の税金が課税されます(軽自動車税には月割課税はありません)。

手続きは、車種により届け出先が異なります。下表の場所で早めに手続きをしてください。

譲渡した場合は手続きが終わっているか確認を

標識(ナンバー)を付け

軽二輪自動車(125cc超~250cc)の届出窓口の変更に

平成31年7月1日から、軽二輪自動車の名義変更・廃車等の手続場所が変更になります。
新しい手続き場所は、「四国運輸局高知運輸支局」です。

税務課 市民税係
☎42・1291

◇各車種の廃車・名義変更の手続き場所◇

車 種	手続き場所	電話番号
二輪(~125cc)、ミニカー、小型特殊自動車(農耕用・その他)等	税務課 市民税係	0889・42・1291
二輪(125cc超~250cc)	(一社)全国軽自動車協会連合会 高知事務取扱所 ※平成31年6月28日(金)まで	088・842・4311
	高知運輸支局※平成31年7月1日(月)から	050・5540・2077
二輪(250cc超~)	高知運輸支局	050・5540・2077
軽自動車	軽自動車検査協会 高知事務所	050・3816・3125

インターネットの
危険から子どもを
守るために

卒業、進学の時期には、スマホなどのインターネット接続機器を購入することが多いと思います。

スマホなどは、便利な反面、長時間利用することで生活習慣が乱れたり、不適切に利用すると、他人のプライバシーを侵害したり、子どもが犯罪の被害者や加害者になる可能性があります。SNSを利用し、自殺願望を投稿した子どもを犯罪被害に巻き込んだ事件は、記憶に新しいと思います。

これから買う家庭も、もうすでに使っている家庭も、もう一度、インターネットの使用方法について話し合ってみませんか。

○参考資料

須崎市ホームページ生涯学習課内「インターネットの危険から子どもを守るために」



青少年育成センター
☎42・0670

4月入学出願期間

インターネットで
資料請求・出願できます。

放送大学

検索

www.ouj.ac.jp

平成31年3月1日(金)~3月17日(日)

- 学士、修士、博士の学位が取得できます。
- 教養学部への入学には入学試験がありません。
- 臨床心理士の受験資格や認定心理士の資格に必要な単位を取得できます。
- 授業料1科目(2単位)11,000円(教材費を含む)から学べます。
- BSデジタル放送やインターネットの環境が自宅にない方でも学習センターで学べます。

学生募集



放送大学



放送大学大学院

ちくくと学んでみんかえ、まっこと身になるちゃ!!

放送大学 高知学習センター
〒780-8072
高知市曙町2-5-1(高知大学内)
TEL.088-843-4864





大切な人を守るために

No.71

避難施設見学会を行います

南古市町の旧須崎保育園舎東側に建設していましたが避難施設のうち、避難棟が完成しました。施設見学会を行いますので、皆さんお誘い合わせのうえ、ご参

加ください。どなたでも見学できます。

■見学日時

3月31日(日) 午前10時から午後3時の間

■場所

旧須崎保育園舎東側(南古市町)

須崎市木造住宅耐震改修費等補助金交付要綱の改正について

木造住宅を耐震改修する際の補助金額を次のとおり変更しました。

	変更前	変更後
耐震改修(設計)計画	計画作成に要した経費の2/3(限度額:一棟あたり205,000円)	計画作成に要した経費(限度額:一棟あたり205,000円)
耐震改修工事	改修工事に要した経費(限度額:一棟あたり925,000円)	改修工事に要した経費の4/5(限度額:一棟あたり1,000,000円)

昭和56年5月以前に建築された木造住宅は、無料で耐震診断を受けることができます。診断後、一定の耐震性を満たさない場合は、この補助金を活用して耐震改修を行うことができます。希望する人は、地震・防災課までご相談ください。

津波襲来時指定緊急避難場所

地区ごとに、津波襲来時指定緊急避難場所を掲載します。

■吾桑地区

○高速道路料金所

○吾桑駅

○天満宮のババ

○吾桑保育園

○国道494号

○国見集会所

■上分地区

○清流荘

○落合神明宮

地震・防災課
☎42-1236

小児科

月～金(平日時間内)

花山 隆三
日本小児科学会
小児科専門医

女性医師による診療 皮膚科・泌尿器科(月・木)

●内科 ●外科 ●整形外科 ●脳神経外科 ●眼科 ●神経内科(火)
●消化器内科 ●消化器外科 ●循環器内科 ●老年病科 ●小児科
●耳鼻咽喉科(月・金) ●泌尿器科(月・火・木) ●皮膚科(火・金) ●肛門外科
●放射線科 ●麻酔科(前迫雅樹) ●リハビリテーション科



医療法人 五月会

須崎くろしお病院

☎ 0889-43-2121 (代) FAX 0889-42-1582

〒785-8501

須崎市緑町4-30

E-mail : satsukikai@susaki-kuroshio-hp.or.jp

URL : http://susaki-kuroshio-hp.or.jp/

◆人間ドック / 一般健診 / 法定健診・企業健診

◆リハビリテーション365日実施(入院患者様対象)





「夜間中学」を 体験してみませんか

夜間中学とは

さまざまな理由で義務教育を受けることができなかった人、十分に学校で学ぶことができなかった人などを対象に、夜間に授業を行う公立中学校のことです。

高知県教育委員会では、県民の皆さんに夜間中学を知っていただくため、県内各地で「体験学校」を開催しており、第6回目を須崎市で行います。夜間中学に興味のある人や通ってみた人など、身の回りで声をかけていただき、お気軽にご参加ください。

■時間

午後6時～8時

■内容

下記、時間割のとおり
※詳しくは、市内各公民館と学校教育課に置いているチラシをご覧ください。

申し込み・問い合わせ先

○高知県教育委員会
小中学校課

☎0888・821・4735

高等学校課

☎0888・821・4846

○須崎市学校教育課

☎0889・425・291

■対象者

県内にお住まいの中学生以上の人

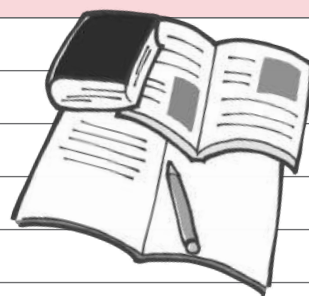
■日にち

4月23日(火)

■場所

須崎小学校(駐車場あり)

	教科等	おもな内容
1	学級活動(30分)	オリエンテーション、自己紹介など
2	英語(30分)	英語で楽しもう
	休み時間(10分)	
3	社会(30分)	人々の暮らしを知ろう
4	学級活動(20分)	感想や意見交換、アンケートなど



個人番号カード(マイナンバーカード)の 窓口申請および交付受付時間を延長します

次の期間中、前日までの予約に限り、個人番号カードの窓口申請および交付受付時間を延長します。

■受付時間を延長する期間

3月1日(金)～20日(水)

■延長する受付時間

午後5時～6時

■実施場所

市民課 市民窓口係

個人番号カード窓口申請

個人番号カードの申請を希望する人を対象に、無料でタブレット端末を利用して写真撮影を行い、申請のお手伝いをします。申請には30分程度時間がかかります。希望する人は、前日までに予約のうえ、身分証明書・個人番号カード交付申請書をご持参ください。

個人番号カード交付

個人番号カードを申請した人

に、交付準備ができ次第、交付通知書(はがき)を送付いたします。交付には30分程度の時間がかかるため、予約制としています。

希望する人は、前日までに予約のうえ、身分証明書・交付通知書(はがき)・個人番号通知カードをご持参ください。

通常の受付時間は次のとおりです。

■通常の受付時間

午前9時～10時・11時
午後2時～3時・4時



問い合わせ・予約先

市民課 市民窓口係
☎42・1191

国民健康保険証が 4月1日で 更新されます

国民健康保険の保険証は、毎年4月1日に更新されます。

平成31年度の保険証の色は、一般被保険者は紫色、退職被保険者は緑色です。65歳以上の人は全員紫色です。

新しい保険証は3月末日までに郵送でお送りします。同じ世帯にいる国民健康保険の資格がある人全員分を、住民登録上の住所へ、世帯主宛てに送付します。届いたら全員の保険証があるか必ず確認してください。

※入院中など、長期不在のため別途送付を希望する人は、3月中旬までに市民課保険医療係へご連絡ください。

※国民健康保険高齢受給者証と75歳以上の人が対象の後期高齢者医療の保険証については、8月更新ですので、今回の更新はありません。

市民課 保険医療係
☎42・1355

国民年金だより

ご存じですか、こんなこと、あんなこと

年金事務所に問い合わせてください。

ご存じですか？ 国民年金の任意加入制度

老齢基礎年金（65歳から受けられる年金）は、20歳から60歳になるまでの40年間保険料を納めなければ、満額の年金を受け取ることができません。保険料の納め忘れなどにより、納付済期間が40年間に満たない場合は、60歳から65歳になるまでの間に国民年金に任意加入して保険料を納めることで、満額に近づけることができます。

また、老齢基礎年金を受けるためには、保険料の納付済期間や免除期間等を通算した期間が、原則10年以上必要です。この要件を満たしていない場合は、70歳になるまで任意加入することができず、（ただし、昭和40年4月1日以前に生まれた人に限られます）

海外に在住する日本国籍を持つ人も、国民年金に任意加入することができず。詳しくは、

特定付加保険料制度についてのお知らせ

特定付加保険料制度は、過去に付加保険料の納付申し出をしていた人が、納付期限までに付加保険料を納めなかったことで、法律上辞退したものとみなされ納付できなくなっていた付加保険料を、過去10年間までさかのぼって納めることが可能となる制度です。過去の付加保険料を納付することで、将来受け取る年金の増額につながります。

特定付加保険料の額は、通常の付加保険料と変わらず、400円です。過去に付加保険料の納付申し出をしていない人は対象になりません。

この制度は平成31年3月31日までとなっていますので、お早めにご手続きをお願いします。該当期間などの確認は、年金事務所にお問い合わせください。



高知西年金事務所
高知市旭町3-70-1
☎088・875・1717
市民課保険医療係
☎42・1355

年金事務所での相談について

相談日の予約ができるようになります。予約は、相談希望日の1カ月前から前日まで受付しています。予約をすることで年金事務所での待ち時間の短縮につながりますので、ご利用ください。

本人以外の方が手続きを行う際には、委任状がどの手続きにも必要ですのでご注意ください。



年金事務所 出張年金相談

相談日 3月27日(水)・4月24日(水)

受付時間 午前10時～11時40分
午後1時～3時

開催場所 総合保健福祉センター2階
会議室1

※年金相談は、事前の予約が必要です。
相談・手続きの内容を年金事務所に連絡し、予約をしてください。

キミの英語力はもっと伸びる!

2歳から大人まで、年齢に合わせて
様々なプログラムを用意しています。

生徒募集中

まずは無料体験レッスンへ

「生きた英語」を楽しく、
しっかり身につけるなら
当教室へ!

Facebookページで教室の様子などをご覧いただけます。「ECCジュニア須崎妙見教室」で検索。



ECCジュニア須崎妙見教室
講師 エイドリアーノ 桃加
須崎市妙見町3-9 ☎42・7759
<http://www.eccsusaki.com/>

お気軽に
お問い合わせ
ください



須崎市の介護予防事業 きたえる一む



地域の集いでは、体操の他にも脳トレやレクリエーションなど、介護予防の取り組みを自主的に行っています。また、栄養や口腔に関する専門家が集いを訪問し、地域で元気に過ごすための健康講座や、警察の講話など必要な情報を提供する場にもなっています。

体操に参加した皆さんが元気になり、地域の活動にも参加するようになることで、地域全体が活性化してきたという話も聞いています。

長寿介護課 長寿支援係 ☎42・1205

須崎市社会福祉協議会 ☎42・0736

そよ風

ゆうゆう大学(須崎市介護予防教室)を卒業した後に結成したグループで、集いを学び合いの場として活動しています。結成後、メンバーも増えました。体操だけではなく、参加者同士が楽しく交流できる工夫を織り交ぜながら取り組んでいます。

「家では続かないけど会場に来るから続けられる」と、週1回のおしゃべりも楽しみにしています。体操後には食事をしながら楽しく情報交換しているグループです。



チームわかば

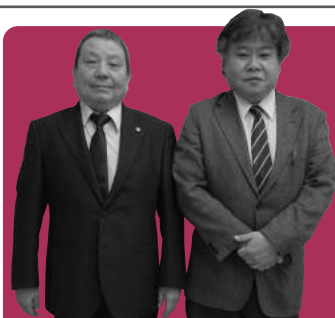
昨年11月にできたグループです。仕事を終えた夜間に女性11人で体操に励んでおり、新たなメンバーも加入しています。

鍛える部位によっておもりの本数に変化をつけ、本格的に筋力アップにつながるよう、前向きに取り組んでいます。体操以外にもいろんなことにチャレンジしている元気で活発なグループです。

「効果を実感している」「仕事疲れの体のほぐれになっている」との感想があり、仕事の後のリフレッシュになっています。



地域の集いを紹介します



識見選任委員の畠中さん(左)と
議員選任委員の高橋市議会議員(右)

○市の財務事務の執行・経営に
係る事業の管理の監査

主な業務内容

監査委員事務局編



市役所のシゴト

知っているようで知らない。聞いたことはあるけど何をしているところかは分からない。このコーナーでは、そんな市役所の仕事内容を部署ごとに紹介します。



監査委員事務局
☎42・6591

監査委員は、地方自治法の規定により置かれる行政機関で、識見選任委員(代表監査委員)と議員選任委員の2人です。事務局は局長と書記の2人体制で、監査委員がより効率的に監査を行えるよう、関係資料の収集、調査など、監査委員を補助する仕事を行っています。

監査委員の職務は、市の財政に関する事務の執行および経営に係る事業の管理や行政運営について監査し、その結果を議会や市長および関係のある執行機関に報告し、公表します。監査委員は常に公正普遍の態度で監査を実施しています。

監査内容としては、一般会計・特別会計・水道事業会計の決算審査、財政援助団体等監査、定期監査、例月出納検査等を行い、事業が法令等に違反していないか、正確に執行されているか、公正で合理的かつ効率的に行われているかについてチェックをしています。

お知らせ

平成31年度須崎市学資金貸与学生を募集します

学資金の不足が原因で就学が困難な学生に、学資金を貸与します。

応募資格

次の条件をすべて満たす人

- ①学資金が不十分と認められ、須崎市学資金貸与条例の定めに該当する人
- ②高等学校・専修学校・高等専門学校・大学（短期大学含む）に入学、または在学中の人
- ③ほかの奨学金の貸与を受けていない人

貸与金額

- 高等学校（高専3年生まで）月額1万5000円以内
- 専修学校 月額3万円以内
- 私立大学 月額5万円以内
- 国公立大学（高専4年生以上）月額4万円以内

※募集人員はいずれも若干名

申込締め切り

3月29日（金）

申請用紙は、市内各高等学校・中学校、学校教育課で配布しています。

学校教育課

☎42・5291

安全運転管理者の選任はお済みですか？

次の車両を使用する事業所は、安全運転管理者を選任し、警察署へ届け出が必要です。

乗車定員11人以上の自動車1台以上または、自動車5台以上（二輪車は0.5台として計算）

お忘れにならないようにご注意ください。

須崎警察署

☎42・0110

チエコの文化を学びませんか

東京オリンピック・パラリンピック等経済界協議会の協力により、チエコ人による文化を学ぶ教室を開催します。ぜひ、今回の教室にご参加いただき、チエコについての知識を広めましょう。

日時

3月20日（水）
午後6時30分～8時

場所

市民文化会館 大会議室

講師①

スザンカ・ハバロヴァーさん
日本の文化に憧れ、来日13年。大学では国際学などを学び、卒業後、関西を中心にテレビなどのパーソナリティや司会など、幅広く活躍しています。

演題

「ちえちえちえ!!チエコのお話」

講師②

東京オリンピック・パラリンピック等経済界協議会

プロジェクト推進室

☎42・1256

道の駅かわうその里すさき 20周年記念イベント開催!!

道の駅かわうその里すさきの20周年を記念して、道の駅を中心に感謝イベントを開催します。

日時 3月17日（日）午前10時～午後3時

道の駅

- クイズラリー抽選会（10万円分旅行券や任天堂ゲーム他豪華景品あり!）
 - レストラン20円で鍋焼きラーメン販売!（先着20人）
 - 1階土産物店内特別企画多数あり!
- ※イベント開始時間前の午前9時40分から、もち&お菓子投げを行います。

須崎高校

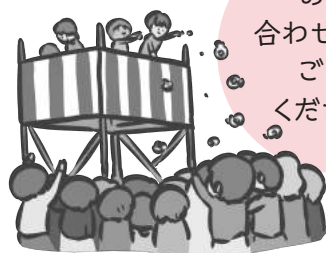
- 須崎にちなんだクイズラリーの開催、体育館では音楽イベント「ススムフェス」を開催

須崎中学校

- グラウンドでうつぼ祭りを開催

元気創造課 商工観光係 ☎42・3951

道の駅かわうその里すさき ☎40・0004



お誘い
合わせのうえ、
ご来場
ください!!



ようこそ、
須崎市へ

自然と思い出のふるさとづくり
民泊受入家庭にご登録ください

須崎市と須崎市観光協会では、今年も都会からたくさんさんの修学旅行生（中学生）を民泊で受け入れることになっています。ぜひ、民泊受入家庭への登録にご協力をお願いします。

民泊とは、修学旅行生が地域住民宅に宿泊し（1家庭当たり3人から4人、田舎ならではの自然環境を満喫するとともに、人と人との触れ合いや交流などを通じてさまざまな体験をするプログラムです。

こうした修学旅行生の民泊や体験活動の受け入れは、地域の経済活動を促進する観光産業としての位置づけはもとより、地域の活性化や地域力の向上を図るうえで非常に貴重な機会になります。

高知県も須崎市も知らない都会の中学生が、授業や家庭で須崎の気候や風土、産業や特産品などについて事前学習を行うなど、これから担う若い世代への認知度が上がることから、須崎市としても更に事業を拡充していきたいと考えています。

民泊受け入れの登録家庭募集中!!

須崎市観光協会では、民泊受け入れの登録家庭を募集しています。気軽に問い合わせてください。貴重な体験を通じて子どもたちの心の豊かさを育むお手伝いをしたいながら、互いに充実した時間を過ごすしてみたいかが

でしょうか。多くの皆さんの登録をお待ちしています。



民泊の感想

■生徒の声

〇虫を見たり、みかん狩りしたり、一緒に夕食を作ったりできてとても楽しかったです。須崎でしかできないことを教えてくれて、その体験をさせてくれて、良い思い出になりました。

〇畑を耕す作業はすごく力が必要で大変でした。釣りは、糸がからまつたりして難しかったです。高知県の良さをたくさん知れたので、良い思い出になりました。

■受入家庭の声

〇初めての体験で、自分達にできる心配でしたが、入村式のとき、にっこりとすてきな笑顔を見せてくれてほっとしました。一泊だけでしたが、ふれあえたことに出会いの喜びを感じることができました。

〇普段は老夫婦二人のところに、にぎやかな孫ができたようで、とても楽しくどの子もかわいかったです。

民泊受入の標準的なスケジュール

1日目

- 午後2時～ 入村式（カヌー場）
- 午後3時～ 体験活動
- 午後5時～ 夕食、風呂、就寝

2日目

- 午前7時～ 朝食、支度
- 午前9時～ 離村式（カヌー場）

修学旅行受入実績／予定

実績

平成27年度	8校	1,200人
平成28年度	14校	1,955人
平成29年度	8校	1,175人
平成30年度	18校	2,688人

予定

平成31年度	9校	1,376人
--------	----	--------

NBI内視鏡を受けてみませんか

「がん」は周囲の粘膜と表面の構造、毛細血管が違っているのでNBI(波長光)を使うことでより「がん」が浮かび上がって見えてきます。これまで見逃されていた小さな咽頭がん・食道がん・胃がん・大腸がん・ポリープ・潰瘍をNBI内視鏡で早期に見つけ診断することができます。



内科・消化器内科・循環器内科
呼吸器内科・外科・肛門外科
リハビリテーション科

医療法人 千博会
ネオリゾート

ちひろ病院

〒785-0008 須崎市中町 1-6-25
TEL 42-2530 FAX 42-2532
〔併設施設〕居宅介護支援事業所 ちひろ



// 広報マンリポート //

すさき ニュース



2/9

新たな 図書館づくり ワークショップ

昨年12月に始まった、新たな図書館づくりのためのワークショップが、最終回を迎えました。3回に渡り、各グループで話し合ってきた内容を、最後に発表しました。今後は、ワークショップを通していただいた意見を参考に、新たな図書館整備を行っていきます。



▲日本カルチャーデザイン研究所理事・花井裕一郎さんを講師に迎え、にぎやかな図書館を創造するワークショップを行いました



▲市民の展示コーナーや健康増進施設を併せた図書館など、さまざまな意見が飛び交いました

2/9

すさきビジネスプラン コンテスト2018

須崎で新事業を始めた人のために昨年から始まったすさきビジネスプランコンテストが、今年も市民文化会館で行われました。書類審査で選ばれた5人が最終プレゼンを行い、ひとり



井上さんは古民家を改修する計画を発表し、空き家や少子化、子育て対策になる内容が評価されました



▲観客が「GREAT」と「LIKE」の札でプレゼンを評価。会場が一体となって盛り上がる瞬間でした

親家庭が対象のシェアハウスを提案した井上真弓さんが、大賞を受賞しました。

須崎市のイベントを紹介します。

喫茶&食堂 風

モーニングにランチ、ケーキセットなどのメニューを用意します。くつろげる時間を過ごしませんか。

日時

3/24(日)
9:00~16:30

場所 すさきまちかどギャラリー

問い合わせ 鍵本

電話 080-5349-7771

ハーブと精油を使った 手作りせっけん教室

家庭で精油を楽しむときの基本的な知識などを学び、せっけんを作ります。

日時

3/31(日)
14:00~16:00

場所 すさきまちかどギャラリー

料金 2,000円

※保護者同伴の小学生以下500円。せっけん作り体験は+500円

定員 15人(要予約)

申し込み ○アロマテラピー教室・ロリータ

和田 090-4974-6470

○ねっこことそら

谷 080-5518-0550

○ねっこことそらフェイスブックページへのメッセージでも申し込みます

アトリエいろのいえ

筆の使い方や絵の具の基礎を学んで、楽しく描いてみませんか。

日にち

4/13(土)

場所 すさきまちかどギャラリー

申し込み 川村愛(美術作家)

メール ironoie@aikawamura.info

おとなアトリエ水彩画教室

時間 13:00~14:45

対象 どなたでも

料金 1,700円 定員 10人

こどもアトリエ絵画造形教室

時間 15:30~16:30

対象 3~12歳

料金 1,000円 定員 10人

須崎総合高校 内覧会

平成31年度の開校を迎える須崎総合高校の施設設備等を見学する内覧会を開催します。入場自由ですので、ぜひご来場ください。

日時

4/14(日)
10:00~12:00

※10:00までにお集まりください。

場所 須崎総合高校

(旧須崎工業高校)

内容 学校施設の説明、

各施設の内覧会

問い合わせ 須崎工業高校

電話 42-1861

2/15

須崎小おひな かざりづくり

すさきおひなかざりイベントの会期中に、まちかどギャラリーに飾るためのおひなかざりを、須崎小学校1・2年生が作成しました。すさきおひなかざりは、3月10日まで開催中です。ぜひご覧ください。



◀1年生、2年生それぞれが違うおひなかざりを作成しました

2/17

おのの フェスティバル2019

2年に1回、各クラブの発表会を兼ねて行われているおののフェスティバルが、多ノ郷公民館で行われました。クラブの作品展示やマジックショーに加え、多数のワークショップを行い、大盛況となりました。



▲絵手紙や書道など、多ノ郷公民館で活動するクラブの作品展示が行われました



▲大人気の梅原晴雲堂によるひなまつりのアイシングクッキーづくり

イベントカレンダー

くじびき ドロージング

くじを引き、書かれたお題を絵にします。絵を描いたら次はお題を作ります。お題は、くじを引いた誰かによって絵になります。言葉と絵のリレーを楽しみませんか。

日 時

3/21(木・祝)
13:00~16:00

場所 すさきまちかどギャラリー

料金 無料

講師 乾 久子さん(美術作家)

併せてくじドラカフェを開催

・木曜日 7:00~10:00

・まちかどギャラリー 11:00~15:00

問い合わせ すさきまちかどギャラリー

電話 050・8803・8668

須崎生涯大学 修了式

今年度の生涯大学の修了式を開催します。

日 時

3/22(金)
10:30~

場所 総合保健福祉センター
2階 会議室1

問い合わせ 生涯学習課 生涯学習係

電話 42・8591



耕作か

楠瀬市長活動報告

◀チョコ料理講座でのあいさつ

1月	28日	須崎商工会議所青年部創立35周年記念式典
	29日	須崎工業高校課題研究発表会/夢いっぱいのもちづくりプレゼンテーション
	30日	四国地方公共工事業品質確保推進協議会/四国防災トップセミナー(いずれも高松市)
	31日	特別交付税交付要望活動(東京都)
2月	1日	国土交通省ほか(東京都)
	3~6日	H31年度当初予算市長査定
	6日	定例会見
	7・8日	JA土佐くろしおトップセールス(東京都)
	8日	H30年度3月補正予算市長査定
		(株)須崎市道の駅取締役会/とさでん交通(株)へ乗合バス路線存続等要望活動(高知市)
	12日	
	13日	須崎市の農業を考える会
	14日	チョコ料理講座/高知県土地改良事業団体連合会理事会(高知市)
	16日	協働の森間伐体験事業
	18日	高幡地域アクションプランフォローアップ会議
	19日	高知県国民健康保険団体連合会理事会(高知市)
	20日	須崎市総合教育会議
	22日	高知県広域食肉センター事務組合議会定例会/土佐市との意見交換会
	23日	高知県国保地域医療学会(高知市)/高知大学国際スプリングスクール2019
	24日	すさきお手玉遊び大会



図書館だより = 新刊図書案内 =

今月の一冊

『野の春』
【宮本輝 著】

本書は、大河小説「流転の海」シリーズ最終巻です。著者の父親をモデルに、波乱の人生が描かれています。

「俺はこの子が20歳になるまでは絶対に死なん」。第1巻で主人公・松坂熊吾は、50歳で初めて得た息子に誓いました。そして、その息子がやっと20歳を迎え、熊吾の願いが果たされます。しかし、熊吾にはさらなる試練が待ち受けていました。父として、夫として、男として、熊吾の人生が私たちに伝えるものとは。

著者が、完結への重圧を乗り越え、37年かけて書き上げた作品です。父親と息子の絆が物語となって、私たちに訴えかけます。平成最後に読みたい、昭和の家族の物語です。



= 児童 =



3月11日(月)〜21日(木・祝)は
図書整理のため休館
【休館日】月曜日・祝日
(月曜日が祝日の場合は、翌日休館)

図書館
☎42・2141

- 万次郎さんとおにぎり(本田いづみほか)
- みんなたいせつ(東菜奈ほか)
- こぐまのアーリーとあかいぼうし(わだあい)
- ぶうぶうママ(小路智子)
- 日本全国 鉄道超完全図鑑(山崎友也)
- なまえをつけて(谷川俊太郎ほか)
- にげてにげてつなみくるよ!(やすいすこほか)
- らくだい記者と白雪のドレス(あんびるやすこ)
- 10代に語る平成史(後藤謙次)
- 歴史について知っておくべき100のこと(竹内薫)

= そのほかの新刊 =

- 宝島(真藤順丈)
- 熱帯(森見登美彦)
- 日本国紀(百田尚樹)
- 昨日がなければ明日もない(宮部みゆき)
- ペルリコは晴れているか(深緑野分)
- 極夜行(角幡唯介)
- 土佐寿司の本(松崎淳子)
- みそ汁はおかずです(瀬尾幸子)
- 今日からはじめる健康マーじゃん入門(日本健康麻将協会)
- 認知症対策の新常識(渋川智明ほか)
- このゴミは収集できません(マシングラズ滝沢秀一)
- 誰かを幸せにするために(伊集院静)
- 絵本は心のへその緒(松居直)
- 新農家の税金(鈴木武ほか)
- 本の夢本のちから(椎名誠)

市民文化会館イベントガイド

織田 哲郎 SPECIAL LIVE

- 日時** 3月16日(土)
午後3時30分開場 午後4時30分開演
- 場所** 市民文化会館 大ホール
- 料金** 一般 前売 3,500円 当日500円増し
高校生以下 前売 1,000円 当日500円増し
※未就学児入場不可
- 券売所** 市民文化会館 ☎43・2911

立川 志らく 独演会

- 日時** 3月30日(土)
午後1時開場 午後1時30分開演
- 場所** 市民文化会館 大ホール
- 料金** 全席指定 前売 3,800円 当日500円増し
※未就学児入場不可

3月の納税・保険料

国民健康保険税9期 後期高齢者医療保険料9期

4月1日(月)までに納付してください。
便利な口座振替もご利用ください。

あなたの困りごとを整理し、
安心して暮らせるように一緒に
考えていきます。まずはご相談ください。

☎40・0358

相談無料

秘密厳守

須崎市生活支援・
総合相談センター

ほっと

総合保健福祉センター3階 社会福祉協議会内

すさぎでくらす

このコーナーでは、須崎市へ移住してきた人を紹介します。



No.5

新莊地区在住

柿谷 奈穂子さん



■移住のきっかけ

東京出身で、京都に6年間住んでいました。京都で須崎市出身の夫と出会い、どちらかの両親の近くで住みたいねという話から、都会には戻りたくなかったため、須崎市への移住を決めました。

■暮らしの変化

近所付き合いが多くなり、人付き合いが密になりました。須崎の人はいい意味で壁がなく、ちようどいい距離感で世話を焼いてくれます。相手から来てくれるので、こちらから何かしたいという気持ちにさせてくれます。

■須崎市での休日の過ごし方

現代地方譚の影響から、須崎のレトロな街並み感が好き

■須崎の魅力

になり、まちかどギャラリー周辺を散歩しています。また、暮らしのねっこのイベントに参加したり、横浪半島までドライブしたりと、須崎市の景観を堪能しています。

市役所に限らず、暮らしさきや商工会議所、商店を営んでいる人など、若い人の積極的な動きが多いと思います。自分たちがやらなくてはいけないという危機感を、若い人が持っているのだと思います。

私自身も地域のことを考えるようになったのは、須崎市に来てからです。自分のやりたいことを叶えるためには、地域にでなければならなかったため、自然に人とのつながりができます。そんな人とな



日本茶インストラクターの柿谷さんは、ツノチャ・マルシェの開催に携わるなど、日本茶の魅力発信を行っています。

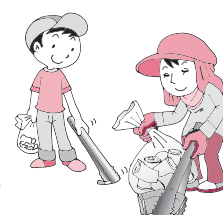
移住に関すること

元気創造課 元気創造係
☎42・3951

特定非営利活動法人
暮らしさき
☎050・88008・6388

市内美化活動にご協力をお願いします

3月24日(日)
富士ヶ浜



午前8時から1時間程度清掃を行います。
雨天中止・小雨決行

一日行政相談の開催

国や県、市役所の窓口などのサービスについて疑問に思っていることや、苦情などがある場合、また直接申し出にくい場合などにぜひお気軽にご相談ください。

日 時	3月20日(水) 午前10時～12時
場 所	市民文化会館
相談委員	松浦静子さん 川北久美子さん

(毎月第3水曜日に開催していますので、ご利用ください)

人口・世帯数

(1月末日現在)

人口	21,933人	(前月比 -93)
男	10,651人	(前月比 -77)
女	11,282人	(前月比 -16)
世帯数	10,936世帯	(前月比 -66)

1月に誕生した赤ちゃん(出生数) 5人

人権無料相談所開設のご案内

人権に関する問題や悩みは、人権相談所にお気軽にご相談ください。法務大臣から委嘱を受けた民間ボランティアの人権擁護委員が相談に当たります。相談は無料で、秘密は厳守されます。

- ◆相談所開設日:3月8日(金)
- ◆時間:午前10時～12時・午後1時～3時
- ◆場所:人権交流センター(栄町8-32)

人権交流センター ☎42・1420

保健だより



心、元気ですか！

3月は自殺対策強化月間です

高知県の自殺者は、平成22年から年間200人を下回り、減少傾向ですが、全国平均よりも多い状況が続いています。自殺を防ぐために大切なことは、「①気づき」「②声かけ」「③傾聴」「④つなぎ」「⑤見守り」です。

①気づき

生活で起りうる変化(うつ、借金、死別体験、過重労働、配置転換、昇進、引越、出産など)は、悩みの原因の一つです。他人からは幸せそうに見えることも、本人にとっては大きな悩みになっていることがあります。

あなたの大切な人が、眠れない、食欲がない、口数が少なくなったなど、「いつもと違う」と気づいたら、声をかけてあげてください。

②声かけ

いつもと違うと気づいても、どんな声かけがいか迷ったときは「眠れよう?」「どうした?」「辛そうやけど」「何か悩んでいる?」「よかったら聞くといいよ」と声をかけてあげてください。勇気を出して、声をかけてみませんか?

③傾聴

悩んでいる人に対して、本人を責めたり、安易に励ましたり、相手の考えを否定することは避け、気持ち尊重し、耳を傾けるようにしましょう。

④つなぎ

悩んでいる人の状態が深刻な場合は、専門機関を紹介しましょう。紹介するときは、相談者が理解できるように、丁寧に情報提供しましょう。

また、相談窓口へ確実につながられるように、相談者の了承を得たうえで、場所や日時を具体的に設定し、可能な限り一緒に

に出向きましょう。

⑤見守り

専門機関につないだ後も、必要があれば相談にのることを伝えましょう。相手の心に寄り添いながら、必要に応じた声かけが大切です。

市民の皆さん一人ひとりが

自殺予防の主役です。自殺を考え、悩み、苦しんでいる人に気づき、支え合うことが自殺を防ぐ第一歩となります。自殺につながるサインを見つけたら、温かい心で関わってください。あなたの「気づき」を待っている人がいます。

■相談窓口

自殺予防情報センター

☎088-821-4506

高知いのちの電話

☎088-824-6300

須崎福祉保健所

☎42-1875

高知県立精神保健福祉センター

☎088-821-4966

法テラス

☎050-3383-5577

自治体の保健師も相談に乗ります！

健康推進課

☎42-1280



日本一の健康長寿のまちを目指して

健康づくりに取り組もう

このコーナーでは、健康増進に関する内容をお知らせします。

一生自分の歯でご飯をおいしく食べましょう！

平成29年度健康づくりに関するアンケート調査結果では、食後の歯みがき習慣として「1日2回以上歯をみがく」人の割合は、成人で80.4%、小学生で94.2%でした。「夜就寝前に毎日歯をみがく」成人女性の割合は82.4%、男性は68.4%で、女性に比べて男性の割合が低い結果でした。

「歯の定期健診に行く」人は47.2%、「歯間部清掃用具(糸ようじ・歯間ブラシ)をほぼ毎日使う人」は45.1%で、県の目標の50%に届いていません。

80歳で20本以上の歯を残すために

歯を失う原因の第1位は、歯周病です。歯周病は、歯の周りの骨を破壊して歯が抜けしてしまう怖い病気です。しか

し、原因となる歯垢(歯周病菌)をしっかり取り除くことで予防ができます。

■取り組みポイント

①よく噛んで食べる

よく噛んで食べることで唾液が分泌され、お口の中をきれいに保つことができます。

②毎食後、就寝前の歯みがき習慣

歯みがきは1日3回が理想です。就寝中の歯の増加を防ぐため、特に朝・夕(就寝前)はしっかりとみがきましょう。糸ようじや歯間ブラシを使うとより効果的です。

③定期的な歯科健診

歯みがきだけでは取りきれない汚れを、とってもらったほうがいいです。

80歳で20本以上の歯を残すためには、子どものころからの「食習慣」と「歯みがき習慣」が重要です。歯が20本あれば、なんでもおいしく食べることができます。よく噛むことで「認知症の予防効果」もあると言われています。

お口の健康は、全身の健康につながります。しっかりと歯みがきしましょう。

健康推進課

☎42-1280



【母子保健関係】

月	日	曜	事業名	時間	場所	対象者
3	11	月	育児相談	9:30~11:30	浦ノ内市民交流会館	乳幼児と保護者
	14	木	3歳児健診	個別通知		平成27年9・10月生まれ
	19	火	育児相談	9:00~12:00 13:00~15:00	総合保健福祉センター	乳幼児と保護者
			母乳相談	10:00~12:00 13:00~15:00		
			離乳食相談	10:00~12:00		
4	2	火	育児相談	9:00~12:00 13:00~15:00		
			母乳相談	10:00~12:00 13:00~15:00		
			歯科相談	13:00~15:00		
4	4	木	乳児健診	個別通知		平成30年11月生まれ

【認知症家族の会】 地域包括支援センター ☎42・1206

月	日	曜	事業名	時間	場所	対象者
4	2	火	さくらの会 (認知症家族の会)	13:30~15:30	総合保健福祉センター	認知症の人を介護している家族の人

介護の工夫などを話し合っています。お気軽にご相談ください。

(財)高知県救急医療情報センター

☎088・825・1299

連携している医療機関(小児科含む)と救急医療情報システムで結び、24時間体制で救急医療情報の提供をしています。

こうちこども救急ダイヤル

「こどもの具合が急に悪くなったけど、受診したほうがいいの?」と迷ったときに。看護師が電話で相談にお応えします。

電話番号 **#8000**

または088・873・3090へおかけください

●相談日:365日対応
●時間:午後8時から午前1時まで

こころの痛み、
話せる電話です。



NPO法人
高知いのちの電話

☎088・824・6300

受付時間 毎日午前9時~午後9時

介護に関する心配や悩みごと、
高齢者に関することなら
何でもご相談ください。

須崎市地域包括支援センター

☎42・1206

献血にご理解・ご協力を!

献血で得られる赤血球製剤の有効期限は採血後21日間です。

一般献血(400mLのみ) 支え合う あなたの勇気 命の献血

実施日	時間	場所
3月19日(火)	10:00~12:00	住友大阪セメント
	13:15~15:30	



けんけつちゃん

高知県赤十字血液センター ☎088・833・6666

【休日診療在宅医】

月	日	曜	病院名
3	17	日	須崎くろしお病院
	21	木	須崎くろしお病院
	24	日	須崎くろしお病院
	31	日	高陵病院
4	7	日	須崎くろしお病院

※お願い
休日の診療は午前9時から午後5時までです。
在宅医のため往診はできません。
必ずご来院ください。

【夜間救急診療】

3月

月	曜	病院名
11	月	高陵病院
12	火	須崎くろしお病院
13	水	くぼかわ病院
14	木	須崎くろしお病院
15	金	須崎くろしお病院
16	土	高陵病院
17	日	大西病院
18	月	高陵病院
19	火	須崎くろしお病院
20	水	くぼかわ病院
21	木	須崎くろしお病院
22	金	須崎くろしお病院
23	土	高陵病院
24	日	くぼかわ病院
25	月	高陵病院
26	火	須崎くろしお病院
27	水	くぼかわ病院
28	木	須崎くろしお病院
29	金	須崎くろしお病院
30	土	高陵病院
31	日	くぼかわ病院

4月

月	曜	病院名
1	月	高陵病院
2	火	須崎くろしお病院
3	水	くぼかわ病院
4	木	須崎くろしお病院
5	金	須崎くろしお病院
6	土	須崎くろしお病院
7	日	須崎くろしお病院
8	月	高陵病院
9	火	須崎くろしお病院
10	水	くぼかわ病院

※夜間の救急診療は、電話で医療機関に確認のうえ、受診してください。

現代地方譚 6

そこに生き、そこに在る。

須崎の芸術展として定着してきた現代地方譚は、今年で6回目を迎え、すさきまちかどギャラリーを中心に、城山公園、旧錦湯で展示を行いました。今年は演劇公演に加え、須崎を舞台にした短編映画の上映、ダンスイベントや防災関係の展示・ワークショップなど、さまざまな分野に芸術の輪が広がっています。

すさきまちかどギャラリー

五月女哲平、高山陽介、モンデンエミコの作品を展示



演劇公演

須崎に暮らす人の半生を高知の戯曲家3人が取材し、リーディング作品として発表しました。



城山公園

モンデンエミコによる野外作品。須崎の景観の良さと防災について考えさせられる絵本の展示もありました。



旧錦湯

甫木元空が新莊小学校で行った映画ワークショップをもとに、須崎で撮影・制作した短編映画を上映していました。



地域おこし協力隊
甲斐隊員による資料展示
須崎における寺田寅彦



親子で楽しめた
「すさきでおどろう。家族でおどろう。
with ホナガヨウコ」



すさきまちかどギャラリー ☎050・8803・8668