

すさき

2

〔平成25年2月1日〕 発行：須崎市



1月20日 第63回 須崎ロードレース大会(小学生男子の部のスタート)

主 な 内 容



しんじょう君

- 須崎市総合防災対策の取り組み……………2～3 P
- 採用1年目職員須崎市レポート……………4 P
- 鍋焼きラーメン 新横浜ラーメン博物館に出店……………6 P
- 個人市・県民税 国保税等の申告をお忘れなく……………8 P
- 地域おこし協力隊募集……………12 P

寒さに負けず健脚競う

毎年恒例のロードレース大会が開催され、大勢のランナーが須崎市内を快走しました。

人口・世帯数 [平成24年12月末日現在]

人 口	24,373人	(前月比-39)
男	11,924人	(前月比-21)
女	12,449人	(前月比-18)
世帯数	11,296世帯	(前月比-10)
12月に誕生した赤ちゃん(出生数)14人		

須崎市のイベントなどの写真は須崎市ホームページにて随時紹介していますので、ぜひご覧ください。

須崎市総合防災対策の取り組み ～南海地震津波に備えて～

まもなく東日本大震災の発生から2年が経過します。国・県は、次の南海地震では、これまでの想定を超える巨大な地震・津波が発生すると推測しています。須崎市では、国・県の想定をもとに、さまざまな地震・津波対策の見直しと地域防災力の向上を図っています。

南海地震津波対策検討会

東日本大震災の甚大な被害を踏まえ、須崎市における地震津波対策などの再検討を行うため設置された南海地震津波対策検討会では、避難対策の検討を基本に次のことを定めました。

- 緊急避難場所の基準および避難方法・誘導計画
- 市内86カ所の緊急避難場所の選定
- 地域防災連絡協議会および災害時要援護者避難支援連絡協議会の設置
- 緊急避難場所・避難経路の整備計画
- 地震発生前防災対策の実施
- 2次避難所および福祉避難所の選定（検討中）

地域防災連絡協議会

市内8地区の公民館などに事務局を設置し、自主防災組織・町内会（自治会）などを中心に、学校や保育所、保護者会や事業所などと連携し、地域全体で防災対策の検討、実践できる体制づくりを進めています。

須崎市防災シンポジウム

昨年12月23日に市民文化会館で開催した須崎市防災シンポジウムは、市民約500人が参加し、東日本大震災を経験した福島県相馬市長と宮城県気仙沼市消防団長から、震災当日の災害対策本部の活動や震災が収まった後の対応などに関する貴重なお話を伺いました。



パネルディスカッションの様様

地域防災連絡協議会と意見交換

昨年11月・12月には、市内8地区の地域防災連絡協議会と意見交換を行い、自主防災組織をはじめとして、学校・保育所などの代表が多数出席し、次のような意見・要望が出されました。

- 橋・電柱などの構造物や公共施設の耐震化、山崩れなど、地震対策の調査・計画の繰り上げ
- 夜間避難や高齢者の避難支援など、津波からの緊急避難対策の加速化
- 地域防災活動への支援・充実
- 災害備蓄や災害支援など、事前対策の方向性
- 家庭で備える自助、地域で備える共助、学校や行政で備える公助が並列的に機能する地域社会づくりを構築

須崎市防災連合会を結成

市内8地区で組織する地域防災連絡協議会のつながりと防災活動の連携・協力支援を図りながら行政と地域が一体となつて、安心・安全なまちづくりの取り組みを進めるため、須崎市防災連合会を結成しました。

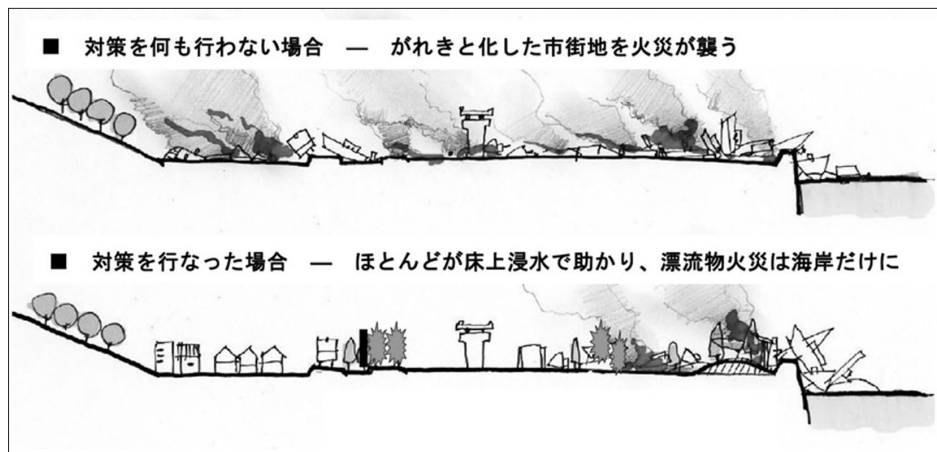
○構成

上分地区防災連絡協議会
新莊地区防災連絡協議会
安和地区防災連絡協議会
須崎地区防災連絡協議会
多ノ郷地区防災連絡協議会
南地区防災連絡協議会
吾桑地区防災連絡協議会
浦ノ内地区防災連絡協議会
須崎消防団本部
須崎消防署防災担当
須崎警察署警備課
須崎市地震・防災課

須崎市津波避難 総合対策専門委員会

須崎市では、これまでも港湾における漂流物対策に取り組んできましたが、今年度は、陸上での避難に連動した漂流物対策などを検討するため、九州大学大学院工学研究院教授・島谷幸宏氏を委員長とし

て「須崎市津波避難総合対策専門委員会」を設置しました。委員会では須崎市の津波防災アドバイザーであるNPO法人「水の旅人」専務理事・長野正孝氏から、「須崎市の津波避難と減災対策（案）」―巨大津波に対応した避難体制づくりと技術―について提案をいただき協議を行ってきました。



津波防護林による津波対策のイメージ図

その中で、「津波防護林による津波対策」「地域をブドウの房（クラスター）状に対策を講ずるクラスター防護計画」「鉄管とワイヤー、スリット膜、そして樹林帯で津波の流速を削ぐハイブリッド防護林」「モデル地形によるクラスター防護の効果検証」「推進組織の設立」などに関して検討を行いました。

今後とも、南海地震津波対策検討会などにおいても協議し、須崎市の避難の方向性について検討していきます。

気象警報が変わります

気象庁がテレビ・ラジオ・防災無線などで発表する津波警報の内容が、3月7日（木）から次のように変更になります。

○マグニチュード8を超えるような巨大地震の場合は、「巨大」「高い」という言葉で発表して非常事態であることを伝えます。

○正確な地震の規模が分かった場合は、予想される津波の高さを5段階の数値で発表します。

○予想される津波の高さは、危機感を伝えるため、それぞれの発表基準の高い数値を発表します。

津波警報・注意報の分類と、とるべき行動

	予想される津波の高さ		とるべき行動
	数値での発表 (発表基準)	巨大地震の 場合の表現	
大津波警報	10m超 (10mより高い)	巨大	沿岸部や川沿いにいる人は、直ちに高台や避難ビルなど安全な場所へ避難してください。津波は繰り返し襲ってくるので、津波警報が解除されるまで安全な場所から離れないでください。
	10m (5mより高く10m以下)		
	5m (3mより高く5m以下)		
津波警報	3m (1mより高く3m以下)	高い	ここなら安心と思わず、より高い場所を目指して避難しましょう。
津波注意報	1m (20cm以上1m以下)	(表記しない)	海の中にいる人は、直ちに海から上がって、海岸から離れてください。津波注意報が解除されるまで海に入ったり、海岸に近付いたりしないでください。

高知地方気象台防災業務課 ☎088-822-8882

須崎市では次世代を担う採用1年目職員（平成24年度新採用職員）が、自分たちが働く「まち」を深く知ることによって地域に対する意識の向上や市民協働のまちづくりにつなげることを目的として、新採用職員研修の一環で昨年、市内や地域の様々な話題やテーマについて取材を行いましたので、今月から3回シリーズで取材レポートを紹介していきます。

総務課人事係 ☎42-3791

私たち、ヘルスメイトさん取材しました

廣瀬正和（福祉事務所） 山沖卓矢（市民課） 渡邊涼（産業課）



馬詰祥代（水道課） 泉友美（健康福祉課）



ヘルスメイトさんって？

正式には“食生活改善推進委員”といい、地域で食育を通じた健康づくりのための活動を行っているボランティア団体で、全国に組織があります。また須崎市には、健康診断や健康福祉まつりなどを担当する健康づくり推進委員もあり、食生活改善部会と健康づくり部会の2つの部で須崎市健康づくり推進協議会を構成しています。

ヘルスメイトは現在63名。平成23年には3名の方が新しくヘルスメイトになりました。学校訪問や、地区ごとの食育活動など合わせて、地域で年間87回（平成23年）の活動をしています。

どんなことしているの？

- ・公民館での親子料理教室や食育教室への協力
- ・学校での調理実習などへの協力
（朝食づくり、弁当づくり、田舎寿司づくり）
- ・わくわくクラブへ出向いて料理教室の開催
- ・「体力アップ」や「防災食」などテーマ別料理講習会
- ・講習会で習ったレシピを公民館で伝達

など



今回は・・・

その中から今回は「体力アップ」をテーマにした料理講習会の様子を取材しました。講習会の後、習ったレシピを各地域の公民館などで、伝達していくそうです。

話を聞いた松田さんは「みんなで料理をするのが楽しそうやき。」そんな動機でヘルスメイトになられたそうです。ヘルスメイトの活動は大変なこともあるけど、やりそめたら仲間意識もできておもしろいとのこと。

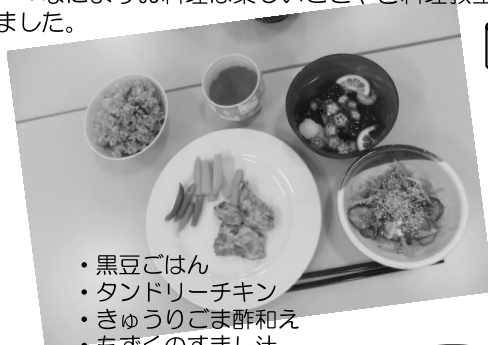
「なによりお料理は楽しいことやき料理教室などぜひ皆さんにも参加して欲しい」と話してくれました。

取材を通して

ヘルスメイトさんが調理を通じて地域と関わり、健康に関心を持ってもらいたいという思いを持って楽しんで活動を行っていることがわかりました。

私たちも今回初めて、こういった活動を市民の方が自発的にボランティアで行っていることを知りました。

みなさんもこの記事を通してヘルスメイトさんの活動を知っていただき、興味を持ってもらえたらと思います。



- ・黒豆ごはん
- ・タンドリーチキン
- ・きゅうりごま酢和え
- ・もずくのすまし汁

～お知らせ～

平成24年から男性もヘルスメイトになれるようになりました。

今年もヘルスメイト養成教室があります。

興味のある方はお問い合わせください。

問い合わせ 健康福祉課 健康推進係

☎42-1280



就学援助制度のお知らせ

就学援助制度は、経済的な理由でお困りの保護者の方に対して学用品費や給食費などの援助を行うことにより、義務教育の円滑な実施を目的とするものです。

援助を受けることのできる方

- ① 生活保護を受けている方
「修学旅行費、医療費（※学校病）のみ」
- ② 生活保護を受けている方に準ずる程度に、経済的に困窮していると教育委員会が認める方
 - ・ 個人市民税の非課税または減免の扱いを受けている方
 - ・ 母子家庭などに支給される児童扶養手当を受けている方
 - ・ 世帯の所得額の合計が生活保護基準の1・3倍までの方
 - ・ 就業が不安定で、援助が必要と認められる方など

援助の内容

① 学校給食費

- ② 学用品費など
- ③ 新入学児童生徒通学用品費
- ④ 修学旅行費
- ⑤ 通学費「通学距離が片道（小学校は4km）（中学校は6km）以上で利用する交通機関の運賃」
- ⑥ 医療費（※学校病のみ）学校から医療券を発行します。

援助を希望される方

申請書などは、学校にありますが、学校に申し出て必要事項を記入し、学校へ提出してください。なお、援助を受けられるかどうかは、調査のうえ、学校を通じてお知らせします。

● 対象となる所得の目安

家族数	家族構成	所得の目安
2人	父または母（30才）・子（小学生）	162万円程度
3人	父（35才）・母（30才）・子（小学生）	219万円程度
4人	父（30才）・母（27才）・子（小学生）・子（保育園）	255万円程度
4人	父（42才）・母（38才）・子（中学生）・子（小学生）	286万円程度
5人	父（45才）・母（41才）・子（高校生）・子（中学生）・子（小学生）	339万円程度

※ 次の計算式で算出された金額が、所得の目安を下回る場合、援助対象になります。

合計所得－（社会保険料控除＋生命保険料控除＋地震保険料控除）

※ 平成24年中の金額で、家族全員分を合計して計算します。

※ 給与収入の場合、所得は給与所得控除後の金額で計算します。

学校教育課
42-5291

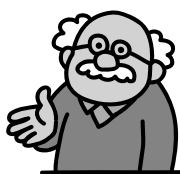
高齢者雇用安定法が改正されます

「あなたの会社は、希望者全員が65歳まで働ける制度になっていますか？」

【改正のポイント】

- 1 継続雇用制度の対象者を限定できる仕組みの廃止
- 2 継続雇用制度の対象者を雇用する企業の範囲の拡大
- 3 義務違反の企業に対する公表規定の導入
- 4 高齢者雇用確保措置の実施及び運用に関する指針の策定

高齢者雇用安定法が改正され、平成25年度から、原則として希望者全員を65歳まで雇用する制度を導入する必要があります。



高知労働局職業対策課
088-885-6052

ハローワーク須崎
42-2566

* 冬の高血圧の予防について *

高血圧の方の食事は減塩で1日6g未満を目標にしましょう。入浴も寒い脱衣所で裸になると血圧が上がり、熱い風呂に入るとさらに上昇し、浸かっていると徐々に下がります。風呂から上がると血圧は大きく下がります。あまり熱い湯（42℃以上）でなく、ぬるめ（40℃）の風呂に5～10分位浸かりましょう。また外出時も寒い所に出ると血管が収縮し血圧が上がりますので注意が必要です。

【 内科 古谷 裕 】



内科・消化器内科・循環器内科・小児科
呼吸器内科・外科・肛門外科・皮膚科
リハビリテーション科・人間ドック

医療法人 千博会
ネオリゾート

ちひろ病院

院長 浜口 潔

〒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

鍋焼きラーメン 新横浜ラーメン博物館に出店

新横浜ラーメン博物館は、1994年に昭和の街並みを再現して開館し、現在、日本全国の有名ラーメン店9店舗が出店しています。

このたび、同館よりご当地ラーメン企画として、須崎の名物である鍋焼きラーメンの店舗が出るようになりました。

今回の出店では鍋焼きラーメンの元祖と言われる「谷口食堂（現在店舗はありません）」の看板を揚げ、谷口食堂の味を再現した鍋焼きラーメンを提供します。



新横浜ラーメン博物館

なお出店は1月26日（土）から4月7日（日）までの72日間の期間限定ですが、須崎

の鍋焼きラーメンを全国の人に知ってもらうと同時に、首都圏で須崎市の観光・特産品などもPRしていきます。

企画課企画係
☎42-5691

吾桑地区総合文化展の ご案内

吾桑地区内外の吾桑を故郷と思う方たちが、それぞれの地域で文化活動を続け、豊かな感性を養い、暮らしの中に潤いを与え、地域の芸術・文化の振興に寄与することを願って吾桑地区総合文化展を開催します。

【開催日】

3月1日（金）～3日（日）

【開催場所】

吾桑公民館

【申込期間】

2月1日（金）～20日（水）

【出品要領】

吾桑に関係のある方はどなたでも出品できます。1人1部門5点以内とします。

【作品部門】

洋画（水彩画・パステル画）・日本画・水墨画・絵手紙・書道・写真・手工芸（陶芸・染色・パッチワーク・組みひも・アートフラワー・ちぎり絵・木彫り・木工・竹細工・彫塑・俳句・短歌・生け花・そのほか

（既発表作品可）

吾桑公民館
☎45-0525

第15回すさき お手玉遊び大会

お手玉遊びには、おばあちゃんから孫へと世代をつなぐ温かさがあります。ぜひご家族で参加しませんか。

【日時】

2月24日（日）
午前9時30分～

【場所】

市民文化会館 大会議室

【内容】

1 お手玉で遊ぼう！
お手玉を使った準備運動を行います。

2 お手玉競技大会

①個人の部

園児の部、小学低学年の部、小学高学年の部、一般の部と分けて、継続時間を競います。

②団体の部

小学生の部、一般の部に分けて、1チーム5人で、各1分間の対戦を行います。

※団体の部は、2月15日（金）までに所定の申込書を提出してください。当日では参加できない場合があります。



昨年の大会の様子

平成25年度 学校施設等開放 に伴う団体管理者講習会開催

教育委員会では、市民スポーツの振興を図るため市内小中学校体育施設および須崎工業高校グラウンドを開放しています。

施設などを使用する際は、各団体において2人の管理者を置き、スポーツ安全保険に加入し、教育委員会に登録する義務があります。

登録は年度ごとに行い、その都度2人の管理者となる方がこの講習会を受講する必要があります。

※登録がない場合、施設などができなくなることがありますので、ご注意ください。

【講習会の日時・場所】

○3月6日（水）

多ノ郷公民館・浦ノ内市民交流会館

○3月7日（木）

南公民館・吾桑公民館

○3月8日（金）

市民文化会館・上分公民館
いずれも午後7時～

須崎かわつそお手玉の会
（フлагス株式会社内）
☎42-0051
生涯学習課生涯学習係
☎42-8591

生涯学習課生涯スポーツ係
☎42-8591

鯛伊食祭

「たいいくさい」

県内外の方に「浦ノ内」を知ってもらいたい。浦ノ内のおいしい特産品を味わってもらいたい。そんな想いを胸に浦ノ内地区の若い力が立ち上がり、2回目の開催を迎えます。

【イベント内容】

●運動会

未就学児から大人まで参加できる競技と腕相撲大会を実施
※各競技優勝者には賞品贈呈

●グルメ

伊勢海老・鯛などの屋台をはじめ、文旦・ポンカンなどの特産品の販売

●その他

和太鼓、マーチングバンドの演奏・よさこい演舞
※雨天時は屋台のみ開催

【日時】

2月24日(日)

受付 午前9時45分～
開会式 午前10時～
運動会競技開始 午前11時～

【場所】

スポーツセンター
よこなみオートキャンプ場

【参加費・入場料】

無料

【運動会参加申し込み】

所定の申込用紙(市役所本庁舎・市内公民館で配布、市役所ホームページでダウンロード)もしくは任意の様式をファクス・Eメールで提出していただくか、電話にて直接お申し込みください。

多ノ郷公民館

フェスティバル

今年も多ノ郷公民館フェスティバルを開催します。多ノ郷公民館で活動しているクラブの書道・生け花・絵手紙などの作品の展示、踊り・コーラスなどの発表を行います。また、親子で楽しめる子どもオセロ大会・親子ウォークラリーも開催します。

喫茶コーナー、バンド演奏などでも楽しんでいただけますので、ぜひご来場ください。

【日時】

2月16日(土)・17日(日)
午前10時～午後4時

【場所】

多ノ郷公民館

【駐車場】

多ノ郷公民館
JA土佐くろしお本所職員駐車場



ウォークラリーなど子どもたちも楽しめるイベントもたくさん

多ノ郷公民館

☎ 42-3102

須崎の若者、一步踏み出せ

須崎流起業塾

須崎での起業のタネを見つけるグループワークを行った後、須崎での起業体験談を聞けたり、須崎の経営者との出会いを作れるチャンスです。

ぜひこの起業塾に参加し、はじめの一步を踏み出しましょう。



【日時】

2月10日(日)
受付 午後0時30分～
開会 午後1時～

【場所】

須崎商工会議所2階大会議室

【対象】

起業・独立に興味のある方
何か新しいことを始めたいとお考えの方

【参加費】

無料
※セミナー後の懇親会については会費4,000円が必要です。

参加を希望される方は、暮らさきまで事前にご連絡ください。

暮らさき

☎ 050-8808-6388
info@kurasusaki.com

株式会社けんかま 厚生労働大臣表彰受賞

平成24年11月28日に高知市で行われた「統計調査功績者各省大臣表彰伝達式」において、株式会社けんかまが厚生労働統計功労者として、平成24年度厚生労働大臣表彰を受賞されました。



株式会社けんかま 代表取締役 市川賢三さん

個人市・県民税 国保税等の申告をお忘れなく

受付期間 2月18日(月) ～ 3月15日(金)

平成24年中の所得について申告していただく時期になりました。この申告は、平成25年度の個人市民税・県民税、国民健康保険税、介護保険第1号被保険者保険料、後期高齢者医療保険料の課税や所得証明などの資料として大切なものですので、3月15日(金)までに申告してください。

減措置が受けられないなど、不利な取り扱いを受けることがありますので、ご注意ください。

申告の対象となる方が申告しなかった場合は、各種の軽減措置が受けられないなど、不利な取り扱いを受けることがありますので、ご注意ください。

◎市への申告の必要な方
原則として、平成25年1月1日現在で須崎市に住所がある方(住民登録のある方)は、申告が必要です。

また、平成24年中(1月～12月)に収入がなかった方も、「収入がないこと」を申告することが必要です。

- ① 給与所得のみの方で、年末調整を受け、事業主から市に報告があった方
- ② 年金収入だけでほか所得がなく、年金支払者から市に報告があった方
- ③ 父母や子などの扶養親族として扶養控除の対象となっている方
- ④ 税務署へ所得税の確定申告書を提出する方

※給与支払報告書や公的年金支払報告書に記載されている所得控除のほか、社会保険料控除・生命保険料控除・地震保険料控除・医療費控除・扶養控除などの控除を受けるためには申告が必要です。

◎申告会場の変更について
市役所での申告会場は、本庁舎が耐震化工事のために使用できないことから、総合保健福祉センターへ変更になりました。

平成25年度 個人市・県民税 国保税等 申告受付日程表

受付日	曜日	対象地区名	申告受付会場
2月18日	月	浦ノ内地区全域 (池ノ浦、福良を除きます)	浦ノ内市民交流会館
19日	火		
20日	水	池ノ浦、福良 (午前中のみ)	池ノ浦漁民センター
21日	木	上分地区全域	上分公民館
22日	金	安和地区全域	市役所 (総合保健福祉センター1階会議室)
25日	月	宮ノ上・宮ノ中・宮ノ下、正ノ岡、中ノ川内、和田、田ノ地、堂ヶ奈路	
26日	火	緑町、赤崎町、西崎町、妙見町	
27日	水	山手町、大間本町	
28日	木	大間東町、大間西町	
3月1日	金	土崎町、東川内、桐間、串ノ浦、箕越、久通	
4日	月	浜町1・2丁目、東古市町、西古市町、青木町	
5日	火	池山、池ノ内1区、池ノ内2区、新町1・2丁目、南古市町	
6日	水	西町1・2丁目、中町1・2丁目、鍛冶町、港町	
7日	木	原町1・2丁目、東糺町、西糺町、泉町	
8日	金	幸町、栄町、横町	
11日	月	為貞、畔ノ川、尾殿、下村、鯛ノ川、弘岡、国山、国上、国下	
12日	火	小浜上・小浜下、西生、竹ノ川、東組、下組、上組、岩永	
13日	水	押岡地区全域、神田地区全域	
14日	木	新荘地区全域	
15日	金	野見・大谷地区全域	

- 市役所の申告受付会場が、本庁舎から総合保健福祉センターに変更になっていますので、ご注意ください。
- 受付時間は午前9時から午後4時までです(池ノ浦漁民センターは午前9時から正午まで)。
- 各日とも午前中(特に受付開始直後)は込み合うことが予想されますので、時間をずらすなど、ご協力をお願いします。
- 浦ノ内地区・上分地区は、各地区において申告受付を行います。
受付日に申告をできなかった方は、2月22日(金)から3月15日(金)までの間に、市役所で申告をしてください。
- 申告に必要なもの
 1. 印鑑
 2. 所得の算出に必要な書類(売上げや給与明細など収入の分かるもの、消耗品費や修繕費の領収書など支出の分かるものなど)
 3. 各種証明書(給与、公的年金等の源泉徴収票、生命保険、損害保険、地震保険、国保、後期高齢者、介護保険、国民年金、医療費などの領収書または証明書など)
 ※領収書・証明書の提出がない場合は、各種控除を受けることができません。

個人市・県民税、国保税など
税務課市民税係
42-1291
所得税について
須崎税務署
42-2355

申告と納税はお早めに 所得税・贈与税の申告・納税は 3月15日(金)まで 個人事業者の消費税・地方消費税の申告・納税は 4月1日(月)まで

申告会相談会場は、3月15日(金)間近になりますと大変混雑し、長時間お待ちいただくことがありますので、申告書はできるだけご自分で作成し、お早めに提出してください。



詳しくは **国税庁** で **検索**

須崎税務署 電話相談センター
☎42-2355

年金所得者の方へ

公的年金等の収入金額が400万円以下で、かつ、公的年金等に係る雑所得以外の各種の所得金額が20万円以下である場合には、確定申告は必要ありません。

- 所得税の確定申告が必要ない場合であっても、所得税の還付を受けるためには、確定申告書を提出する必要があります。
- 所得税の確定申告が必要ない場合であっても、市・県民税の申告が必要な場合があります。

国税に関する一般的なご相談は
電話相談センターをご利用ください



税務署に電話をおかけになると音声ガイダンスでご案内しますので、該当の番号を選択してください。

- ・確定申告に関する相談 「0番」
- ・その他の相談 「1番」
- ・納付やお尋ね文書に関する相談 「2番」

平成25年度 自衛官募集案内

募集種目		資 格	受付期間	試験期日	合格発表
幹部候補生	一般・技術	20歳以上26歳未満の者 22歳未満の者は大卒（見込含）	2月上旬 ～ 4月下旬	1次：5月中旬 2次：6月中旬 3次：7月下旬 (飛行要員のみ)	1次：6月上旬 2次：7月上旬 最終：8月上旬
	歯科・薬剤	専門の大卒（見込含） 20歳以上30歳未満の者 (薬剤は26歳未満の者) 薬学修士学位取得者は28歳未満		1次：5月中旬 2次：6月中旬	1次：6月上旬 最終：8月上旬
予備自衛官補	一 般	18歳以上34歳未満の者	1月上旬 ～ 4月上旬	4月中旬	5月中旬
	技 能	18歳以上で保有する技能に応じ 53歳～55歳未満の者			
自衛官候補生 (男子)		18歳以上27歳未満	年間を通じて 実施しています	受付時 お知らせします	受験時 お知らせします

※ お問い合わせは下記へお気軽にどうぞ。パンフレットなどもございます。

自衛隊須崎地域事務所 西崎町325-2 ☎42-7186

国民年金だより

納め忘れはありませんか

国民年金保険料の納め忘れはありませんか。

平成24年度の国民年金保険料額は1カ月14,980円です。まだ納付がお済みでない場合は、お近くの金融機関またはコンビニエンスストアなどで納付してください。また、納付書をなくされた場合は、年金事務所に連絡すれば再発行できます。

なお、免除申請の結果が一部納付だった場合は、その額を納めないと未納になります。口座振替やクレジットカードでの納付も、納め忘れがないのでお勧めします。手続きについてはお問い合わせください。

納付の免除・猶予を受けられた場合は、過去10年分までさかのぼって納付をすることができます。納付をすれば年金受給額に反映されますので、希望される場合は年金事務所または市役所にて申し込み手続きをしてください。

免除・猶予申請について

前年度は収入がなかった、最近離職した、現在学生であるなど一定の条件に該当する場合、納付が免除・猶予される制度があります。このような理由で納付が困難な場合は、年金事務所または市役所までご相談ください。手続きもせず納付もしないままだと、将来受給できる老齢年金が少なくなったり、期間不足で年金が受給できなくなったり、また障害年金に該当する状態になっても未納期間のため年金請求（申請）ができないなどということにつながります。納め忘れにはくれぐれもご注意ください。

年金関係の届出について

国民年金に加入されている方や受給されている方は、転居や氏名の変更などをされた場合、年金事務所に届け出をする必要があります。届け出は市役所で受け付けできますので、すみやかに手続きをしてください。また、本人が亡くなられた場合は、ご家族が死亡届を提出していただきますようお願いいたします。

年金事務所出張年金相談日

【相談日】

2月13日（水）

3月13日（水）

（毎月第2水曜日）

【受付時間】

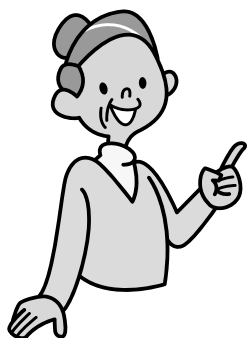
午前10時～11時40分

午後1時～3時

【開催場所】

総合保健福祉センター
3階会議室

※相談は当日受付順です



高知西年金事務所
高知市旭町3-70-1

☎ 088-875-1171

市民課保険医療係

☎ 42-11191

医療保険だより

高額療養費制度について

国民健康保険では医療機関に支払った1カ月※自己負担額が一定の限度額（限度額は年齢や世帯の課税状況等で異なります。）を超えた場合、申請をして認められると、超えた額が高額療養費として支給されます。

対象となる方には受診の3～4カ月後にお知らせをしています。申請には医療機関や調剤薬局などの領収書が必要となります。受診した際に受け取った領収書は紛失しないよう気をつけてください。

また、限度額認定証の交付を受け、医療機関などの窓口で保険証と一緒に提示することにより、一医療機関での支払いを自己負担限度額までにすることができま

※自己負担額には食費の一部負担金、部屋代、保険対象外の費用などは除かれます。

市民課保険医療係

☎ 42-11191

人間ドック・健康診断実施

高知市町村職員共済組合短期人間ドック
全国健康保険協会管掌生活習慣病予防健診（財）日本医療機能評価機構認定病院



須崎

医療法人・五月会

くろしお病院

〒785-8501 高知県須崎市緑町4番30号
TEL(0889)43-2121(代)
FAX(0889)42-1582

- 外科 ●内科 ●整形外科 ●脳神経外科 ●眼科
- 消化器内科 ●消化器外科 ●肛門科 ●循環器内科
- 耳鼻咽喉科(金) ●泌尿器科(火) ●神経内科(火)
- 皮膚科(金) ●リハビリテーション科 ●人間ドック

介護保険だより

健康福祉課 介護保険係

☎42-1205

◎介護サービスを利用するには申請が必要です

介護保険のサービスを利用するには、介護や支援がどのくらい必要か認定を受ける必要があります。介護保険を利用した住宅改修をする際にも、着工する前に、認定を受け、着工の許可を受ける必要があります。申請からサービスの利用までの流れは下の図のとおりです。

介護保険サービスが必要になったら、まずは市に申請してください。

給などがあります。詳しい内容は、介護保険係へお問い合わせください。また、介護保険のしくみを分かりやすく説明したパンフレット

ト「介護保険のてびき」を、介護保険係窓口にて配布しているほか、須崎市のホームページにも掲載をしています。

⑥更 新

認定の有効期間は、原則6か月（場合により3～24か月）です。引き続きサービスを利用したい場合には、有効期間満了前に更新または変更の申請をしてください。

- 介護の必要の程度に变化がない場合は、更新の申請
- 介護の必要の程度に变化がある場合は、認定の変更を申請

①申 請

サービスの利用を希望する方は、市の担当窓口で「要介護認定」の申請をしましょう。

②要介護認定

〔訪問調査〕

心身の状況をしらべるために、本人と家族などへの聞き取り調査をします。

医師の意見書

コンピュータ判定
(一次判定)

〔介護認定審査会（二次判定）〕

訪問調査の結果と医師の意見書をもとに、保健、医療、福祉の専門家が審査します。

介護を必要とする度合い（要介護状態区分）が認定されます。

非該当

要支援1

要支援2

要介護1

要介護2

要介護3

要介護4

要介護5

⑤サービスの利用

ケアプランや介護予防ケアプランにもとづいてサービスを利用します。原則として、費用の1割が利用者負担となります。

④ケアプランの作成

どんなサービスをどのくらい利用するかというケアプランや介護予防ケアプランを作ります。

③認定結果の通知

原則として、申請から30日以内に市から認定結果が通知されます。



地域おこし協力隊募集

須崎市では、人口減少や高齢化の進行に伴い影響が懸念される地域力の維持・強化といった課題に対応しながら、地域活性化の新たな展望を開いていくため、平成25年4月委嘱の「地域おこし協力隊員」を新たに3名募集します。

募集概要は次のとおりです。

【業務および対象者（抜粋）】

▼ まちかどギヤラリー運営業務
文化・芸術などの創造に関して一定の技能・知識を有する方

▼ 農林水産業応援業務
資源を活用した1・5次、6次産業化および農林水産業従事に意欲のある方

▼ 「すさぎ力」PR業務
情報発信に必要な知識・技能を有し、機器の操作・運用に精通している方

【対象共通事項】

年齢満20歳以上50歳以下の方で、現在、3大都市圏をはじめとする都市地域などに居

住しており、地域おこしに意欲のある方

※そのほか「地域おこし協力隊員」募集に関する詳細については、企画課までお問い合わせください。

なお、募集要項、応募用紙は、市ホームページからダウンロードできます。

※市民の皆さんへ
「地域おこし協力隊員」としてU・Jターンを考えられている都市在住の知人の皆さんにぜひご案内ください。



協力隊員の活動風景（日曜市）

企画課
☎ 42-5691

すさぎの文化財

その44

塩間のナギ

浦ノ内塩間の観音堂

浦ノ内塩間の観音堂境内にある。

推定樹齢は300年で、目通りの周囲は3m、樹高17mあり、市内では県指定天然記念物である「安和の大ナギ」に次ぐ古木である。過去に、台風の影響によって、枝が地上約15mのところまで損傷しており、また、樹幹にも大きな空洞があり、多少衰えを見せている。



はっらっ人生の達人紹介コーナー 登録番号50番

岡村 福味さん 86歳（西古市町）

私の元気の秘訣

「まちなかサロンの100歳体操に週に2回通っています。皆さんと話をしたりお茶を飲んだりして楽しみながら体操を続けています。また68歳から習い始めた『島のブルース』という踊りも続けています。年に5回ほど皆さんからお声がかかり踊りを披露しています。踊ることができると100歳体操のおかげだと思います」

生活で気を付けていること

「食事は抜くことなく3食しっかり食べています。野菜だけでなくお肉や魚もバランスよく食べています。またお味噌汁は1日1回必ず食べています」



* 踊りの話題の際には、踊りを披露していただきました。岡村さんは「ゆっくり噛んで食事をして、毎食後には歯磨きをしています」とのことです。奥歯のところだけは義歯を使用していますが、そのほかの歯はすべてご自身の歯とのこと。

岡村さんは「8020運動」を実践されており、これも元気の秘訣だけでなく若さの秘訣のようです。

8020運動（はちまるにまるうんどう）…厚生労働省と日本歯科医師会が提唱している運動で、80歳で20本以上自分の歯を保つことを目的としています。

◆このコーナーでは、須崎市に生き活きと暮らしている75歳以上の素敵な達人たちを紹介いたします。自薦、他薦は問いません。達人たちの情報をぜひ下記までお寄せください。寄せられた情報は、達人登録をさせていただき、随時広報で紹介していきます。

須崎市地域包括支援センター ☎42-1206

「浦ノ内中学校の取り組み」 ～学校からのレポート～

緑豊かな山を背に、朝日にキラキラと輝く浦ノ内湾を南に望む、風光明媚な環境にある浦ノ内中学校。純朴でシャイな生徒たち。1年16名、2年22名。3年19名、計57名、教職員14名の和気あいあいとした学校です。

1 学校経営について

校訓 「敬愛」

教育目標 「明日もまた来たる
くなる めくもりのある学
校」

学校経営方針 「安全で安心
できる学校づくり」～子ど
もたちに笑顔を保険者に
安心を 地域に信頼を～
研究テーマ 「一人ひとりが
大切にされる授業づくり」

2 具体的な取り組み

本年度は、重点目標を「表
現する力の育成」としました。
また、支援を要する生徒への
手立てを大切にすることも確
認しました。

①基礎学力の定着と学力向上
のためには授業力の向上が不

可欠です。全員が1回は研究
授業を実施し、全員で研究協
議を行っています。(KJ法)
②教育事務所の学校支援訪問
を活用し、公開授業をもとに
授業づくりについて研究協議
を行っています。
③試験期間中に学年ごとに補
習を実施しています。
④生徒会活動と連携し、『自主
学習ノートがんばろう週間』
を実施しています。

3 特色ある取り組み

①放課後子ども教室推進事業
全学年毎日15分間「練磨」
の時間を終学活後に設定し、
5教科の学習に取り組んでい
ます。また、3年生の集中加
力学習を夏休み中に16日間実
施しています。

②「いのち」の学習

平成24年8月8日、『未来
日記』～浦ノ内の地震の歴史
と未来予想～と題し、講師
古谷好弘(須崎市教育委員
長)さんの講演を聴き、地区
ごとにハザードマップを作成
しました。

③クリーンカンペーン

平成24年12月5日、生徒会
環境委員会主催で、地域の清
掃活動を実施しました。

④企画提案型スクールプラン
防災教育や職業教育、社会
見学体験等を通じて「いのち」
の学習や生き方の学習を実施
しています。

4 地域連携・保小中連携

①浦ノ内あつたかフェスタ

平成24年10月27日、小中合
同合唱に始まり、保小中4校
の歌や演奏、劇の発表を行
いました。地域の多数の方々に
お越しいただき、「地域に夢と
笑顔とつながりを」のテーマ
が達成できました。

村岡マサヒロさんの講演で

は、「日常で見るものを当たり
前とせず、視点を変えて見る
ことの大切さ」を学ぶことが
できました。

②保小中連携教 育合同研修会

夏期休業には、
子どもたちの安
全を守るため、
全を地震・防災課に



浦ノ内中学校文化祭

よる防災研修を実施しました。
地域の良さを生かし、学校・
地域の連携を深め、「明日もま
た来なくなる めくもりのあ
る学校」をめざして、教職員
一同努力したいと考えていま
す。

みんなであつたか 生活リズム No.50

早ね 早おき 朝ごはん



今年、箱根駅伝で総合優勝
を果たした日本体育大学。優
勝に導いた要素の一つは、生
活リズムの改善だったそうで
す。駅伝の解説者も「当たり
前のことなんですがね。」
と語っていました。改めて、
「当たり前」の早ね、早おき、
朝ごはんがもたらすものは、
こんなに大きなことだったの
ですね。

ではクイズです。○×でお
考えください。
①朝食を食べないと肥満傾
向になりやすい。
②人間の体内時計は24時間
である。
③毎日朝食をとる子どもほど
学力調査の平均正答率が高
い傾向にある。

答えは①は○。食事回数が少
なくなるほど体脂肪の蓄積が
増加し、血清コレステロール
や中性脂肪が高くなり、肥満
の原因の一つになります。②

写真募集

就寝時・起床時・食事風景・遊
び・家族とのふれあいなど、子
どもさんが主人公となる写真
(家族といっしょでもOK)を
募集します。
総合保健福祉センター
須崎市教育研究所
☎40-0078までお願いします

「早寝して

朝はスッキリ いい目覚め」
浦ノ内中学校 岡村 芹香

「生活リズム

家族みんなが がんばろう」
多ノ郷小学校 明神 響

さあ、大切な子どもたちの
ために、わたしたち大人も「早
ね」から始めませんか？
須崎市子ども基本
生活習慣定着促進委員会
委員 北川 洋子

は×。体内時計は1日約25時
間ですが、朝太陽の光を浴び
ることでリセットされるので、
早起きして、太陽に当たるこ
とが大事なのです。③は○。
全国学力、学習状況調査の結
果で、学力だけでなく持久力
も高い傾向にあることが分か
りました。

図書館だより



お勧めの一冊

＝新刊図書案内＝

『あいいうえおのえほん』

【西村繁男絵・内田麟太郎文】

『にちよういち』おふるやさ
ん』などで有名な高知県出身
の西村繁男さんの最新作です。

あまがえる

あめより

あめの

あまやどり

「あ」から始まり、最後の「ん」
まで、リズムカルでことばあ
そびが楽しい絵本です。西村
繁男さんの丁寧でユーモラス
な暖かい絵が印象的です。
きつとみんなが口ずさみ、
早口ことばに挑戦してみたく
なるでしょう。

2月16日(土)、市民文化
会館で、この絵本の著者・西
村繁男さんの講演が行われま
す。ぜひお越しください。
(詳細は下の記事を参照)

＝そのほかの新刊＝

○水のかたち上・下(宮本輝)

○解(堂場瞬一) ○犬とハモ

ニカ(江國香織) ○光圀伝

(沖方丁) ○ソロモンの偽証

第三部法廷(宮部みゆき) ○

消防女子(佐藤青南) ○のろ

のろ歩け(中島京子) ○放課

後にシスター(中島さなえ)

○咎忍(浅田靖丸) ○竹に紅

虎(下川博) ○花宴(あさの

あつこ) ○ラブ・リプレイ

(喜多喜久) ○キシヤツ(小

路幸也) ○左京区恋月橋渡ル

(瀧羽麻子) ○ひらいて(綿

矢りさ) ○影と胡蝶(好村兼

一) ○母親ウエスタン(原田

ひ香) ○永遠者(辻仁成) ○

獣眼(大沢在昌) ○汚れちまっ

た道(内田康夫) ○空の拳

(角田光代) ○世界から猫が

消えたなら(川村元気) ○無

料で作るホームページ○デリ

そつさい○暮らしの折り紙

【児童】○せつぶんのひのお

にいつか(青山友美) ○いつ

もみていた(ジャネット・ウィ

ンター) ○心の森(小手鞠る

い) ○空へのぼる(八束澄子)

○のりものいっぱい図鑑(松

澤正一)

☎42-2141

月曜日・祝日 休館

かわうその里読み聞かせフォーラム

西村繁男講演会 「自作絵本あれこればなし」

2月16日(土)

開演

午後3時～4時30分

(開場 午後2時30分)

場所

市民文化会館(大会議室)

受講料

500円

チケットのお求め先は、図書館、市民文化会館



※託児が必要な方は、
おはなしの会まで
ご連絡ください。

かわうその里おはなしの会ボランティア研修会

★おはなしの小道具★

ゆび人形を つくろう!

参加費
無料!

おはなしと一緒に使えるゆび人形を作って
みませんか?今回作るのは「ブラウンさん
とブラックさん」と「にんじんとだいこん
とごぼう」の2作品です。
無料で体験できますので、ぜひご参加くだ
さい!



日時: 2月23日(土)

午前10時～11時30分

場所: 須崎公民館大会議室

対象: 大人

定員: 15人程度



■かわうその里おはなしの会(図書館内) ☎42-2141



税金のおはなし

No.7 税金は最優先!!



こんなことを言われる方がいます。

「勝手に貯金を差し押さえられた! プライバシーの侵害では
ないか!」

法律によって、税金は払わなければならないと定められて
います。貯金があるのに税金を払わないということは、許さ
れることではありません。ですから、税金の種類が国税・地
方税に関わらず、行政機関には差し押さえをする権限が与え
られています。

税金の納付のご相談は税務課収納係 ☎42-1291

2月の納税・保険料

国	民	健	康	保	険	税	8	期
後	期	高	齢	者	医	療	保	険
介	護	保	険	料	6	期		

2月28日(木)までに納付してください。
便利な口座振替をご利用ください。

須崎市立市民文化会館開館20周年記念事業

中川ひろたか&ケロポンズ

ハイパーコンサート

笑いあり、歌あり、
遊びあり、体操あり、
ミュージックパネルあり、
なんでもあり～の楽しいステージ!!

2013年3月9日(土) 18:30(開場18:00)

須崎市立市民文化会館大ホール

チケット【全席自由】 一般 ¥2,000(当日¥2,500)
高校生以下 ¥1,000(当日¥1,500)
(2歳以下ひざ上無料)



イベントカレンダー

2月16日(土)・17日(日)
多ノ郷公民館フェスティバル
詳細7ページ

2月17日(日) 午後1時30分
早春コンサート
吾桑公民館

【出演】朝ヶ丘中学吹奏楽部
高響金五郎S(金管五重奏)
プレクトラムアンサンブル
とれもろ(マンドリン)
【入場料】1000円
45-10525

2月23日(日) 午後9時
野見の潮ばかり
47-10221

2月24日(日)
鯛伊食祭
詳細7ページ

3月1日(金)～3日(日)
吾桑地区総合文化展
詳細6ページ

3月10日(日) 午前9時
南公民館・館長杯
スカッシュバレー大会
南小中学校体育館
【参加資格】スポーツ保険
に加入していること
【参加費】1チーム1,500円
47-10624

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 2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

(一日行政相談は毎月1回開催されますのでご利用ください)

市内美化活動にご協力をお願いします

◇ 2月24日(日) 富士ヶ浜

◇ 3月9日(土) 川端シンボルロード

清掃は、午前8時から1時間程度行います。

雨天中止・小雨決行

市長動向

【12月】

20日 12月定例会閉会

22日 クリスマス

イルミネーション
イベント

23日 須崎市

防災シンポジウム

28日 年末警戒巡回

【1月】

3日 成人式典

4日 行政事務連絡会議

名刺交換会

6日 消防出初式

8日 定例会見

9・10日

市町村長セミナー

11日 高幡東部清掃組合
首長会

16日 下水道事業
意見交換会

17日 津波避難対策
専門委員会

20日 ロードレース大会

22日 高幡東部清掃組合
協議会

【地域ふれあいのつどい】(健康相談)

月	日	曜	事業名	時間	場所	備考
2	12	火	百歳体操教室	9:30～11:30	大谷集会所	ふれあいのつどいでは、一般の方を対象に、健康チェックや体操、健康に関する話などを行っています。「地域のつどい交流会」では、須崎くろしお病院の森野理学療法士を講師にお迎えし開催します。「つどい」の参加者で無い方も、お気軽にお越しください。また、百歳体操を各地域で行っていますので、参加希望の方は健康推進係まで。シェイプアップスクールの詳細は、今月号の折込チラシをご覧ください。
	13	水	健康相談	10:00～12:00 13:30～14:30	須ノ浦集会所 鳴無集会所	
	14	木	シェイプアップスクール 百歳体操教室	9:30～12:00 9:30～11:30	総合保健福祉センター 河原集会所	
	18	月	百歳体操教室	9:30～11:30	大谷集会所	
	21	木	百歳体操教室	9:30～11:30	河原集会所	
	25	月	百歳体操教室 健康相談	9:30～11:30 10:00～12:00	大谷集会所 大浦集会所	
	28	木	百歳体操教室 シェイプアップスクール	9:30～11:30 10:00～12:00	河原集会所 総合保健福祉センター	
	1	金	健康相談	10:00～12:00	池ノ浦漁民センター	
3	6	水	地域のつどい交流会	9:30～12:00	総合保健福祉センター	
	7	木	百歳体操教室	9:30～11:30	河原集会所	

【母子保健関係】

月	日	曜	事業名	時間	場所	対象者
2	14	木	1歳6ヵ月児健診	13:00～14:00	総合保健福祉センター	平成23年6・7月生まれ
	18	月	育児相談	10:00～12:00	浦ノ内市民交流会館	乳幼児・保護者
	19	火	母乳相談 育児相談	10:00～12:00 13:00～15:00 9:00～12:00 13:00～15:00	総合保健福祉センター	乳幼児
	28	木	妊婦教室	11:00～14:00	総合保健福祉センター	妊婦
3	5	火	母乳相談 育児相談	13:00～15:00 9:00～12:00 13:00～15:00	総合保健福祉センター	乳幼児
	7	木	乳児健診	13:00～13:30	総合保健福祉センター	平成24年10月生まれ
	9	土	妊婦教室	13:00～16:00	総合保健福祉センター	妊婦

【認知症家族の相談会】

月	日	曜	事業名	時間	場所	対象者・内容
3	5	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	認知症の方を介護している家族が集まり、介護の工夫などを話しあっています。問い合わせ/健康福祉課 地域包括支援センター ☎42-1206

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9時～21時 (年末年始 10時～15時)

(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。

休日診療在宅医

2月11日(月)	高陵病院	42-2485
2月17日(日)	須崎くろしお病院	43-2121
2月24日(日)	須崎くろしお病院	43-2121
3月3日(日)	須崎くろしお病院	43-2121
3月10日(日)	高陵病院	42-2485

※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

日	曜	病院名	日	曜	病院名
【2月】			25	月	高陵病院
			26	火	須崎くろしお病院
11	月	椿原病院	27	水	くぼかわ病院
12	火	須崎くろしお病院	28	木	須崎くろしお病院
13	水	くぼかわ病院	【3月】		
14	木	須崎くろしお病院	1	金	須崎くろしお病院
15	金	須崎くろしお病院	2	土	高陵病院
16	土	高陵病院	3	日	くぼかわ病院
17	日	大西病院	4	月	高陵病院
18	月	高陵病院	5	火	須崎くろしお病院
19	火	須崎くろしお病院	6	水	くぼかわ病院
20	水	くぼかわ病院	7	木	須崎くろしお病院
21	木	須崎くろしお病院	8	金	須崎くろしお病院
22	金	須崎くろしお病院	9	土	高陵病院
23	土	高陵病院	10	日	椿原病院
24	日	くぼかわ病院			

一般献血

2月13日(水)	10:00～12:00	JA土佐くろしお本所
	13:45～16:00	くろしお市(JA緑町)
2月27日(水)	10:00～12:00	四国電力 須崎営業所
	13:45～15:30	高陵病院
3月6日(水)	10:00～12:30	ライフタウン ゆたか
	13:30～15:30	

つなげよう あなたの献血 みんなのいのち

夜間・休日・祝日の水道工事は当番店で 指定工事店

2月(有)八幡工業
3月(有)西村設備

46-0965
42-5834