

特集

18歳からの消費者トラブル
～部屋を借りるとき～

4・5P 令和5年度 個人市・県民税の申告のお知らせ

6P マイナポータルからオンラインで転出届が提出できるようになりました

7P 市営バス無料お試し乗車ツアーのご案内

8P 令和4年度 統計調査功績者各省大臣等表彰

10P 要介護認定者にかかる障害者控除のお知らせ



今年もよろしくね☆



18歳からの消費者トラブル

～部屋を借りるとき～

成年年齢の民法改正により、現在では、18歳から親権者である親などの法定代理人の同意がなくとも、単独でアパートの賃貸借契約などを結ぶことができるようになっています。

法律上、契約を結んだ後に未成年者であることを理由とした契約の取り消しを行うことはできないため、部屋を借りるときに起こり得るトラブルには注意が必要です。

今回の特集では、部屋を借りるときに注意しておくべきポイントや備えについて紹介します。

元気創造課

☎42・3951

物件探しから入居までの流れ

部屋の条件を考えて、物件を探す



物件を見学(内見)して決める



入居申し込みをして重要事項説明を受ける



契約手続きをする



物件の引き渡しを受けて入居する



契約を結ぶときに注意すること

- 実際の部屋の広さ
- 日照(日当たりの具合)
- 収納スペース
- 設備(給湯・エアコン・インターネット環境など)
- 建物の外観
- 周辺環境(ベランダ・駅からの距離・周辺施設など)



特に多いのが「現地を確認せずに契約したところ、後で部屋や周辺環境に問題があることが分かり、契約を解除したい」というトラブルです。

最近では、申し込みから契約までインターネットで行うことができるものがありますが、インターネットの写真などだけで契約をすることはお勧めしません。

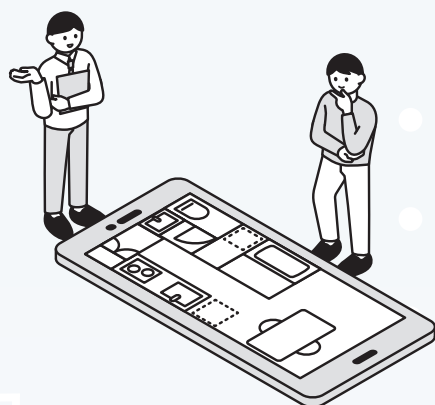
部屋の内見や現地の視察を必ず行い、次のことを確認しておきましょう。

01

部屋は見学(内見)してから決めましょう

02

重要事項の内容を
確認しましょう



宅地建物取引業者の仲介・代理によって賃貸借契約を結ぶ場合、宅地建物取引士から、契約の前に借主が契約をするかどうかを判断するための重要事項の説明があります。

例えば、建物設備の状況・建物使用に関する制限、取引条件、原状回復費用などが重要事項にあたります。不明な点や気になる事項は、納得できるまで質問しましょう。なお、重要事項説明を受けていても、契約を締結するまでは、申し込みを撤回することができます。

03

契約書の内容を
理解・確認してから
契約しましょう

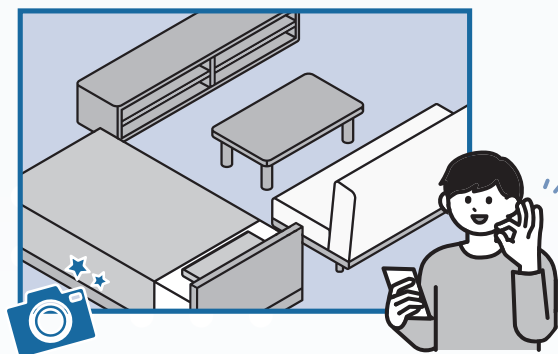


契約が書面ではなくパソコンなどの画面上で行われる場合、見落としがないようにプリントアウトして書面で確認しましょう。

一度正式に賃貸借契約を締結すると、原則として解約することができませんが、中途解約の特約があれば、予告期間分の賃料相当分を支払えば解約することができます。この場合、支払い済みの媒介報酬(手数料)の返金はないため注意が必要です。

04

入居が決まったら
部屋の各所を
写真に撮りましょう



傷や汚れの有無に関係なく、入居前に日付入りで写真を撮影して保存しておきましょう。

退去の際についていた傷が、入居以前から元々あったものなのか、入居後に付いた傷なのか判断がつかずに困ることがよくあります。入居前の写真撮影は、本来は支払う必要のなかった原状回復費用の清算といったトラブルの防止に役立ちます。

新生活のはじまりは、気持ちよくスタートを切りたいものです。不安に思ったときは、次の窓口へ相談しましょう。

相談窓口

消費者ホットライン

お住まいの近くにある消費者センターなどの相談窓口につながります。

☎ 188 (いやや!)

高知県立消費生活センター

☎ 088-824-0999

〒780-0935 高知市旭町3丁目115
こうち男女参画センター「ソーレ」2F

須崎市元気創造課

☎ 42-3951

〒785-8601 須崎市山手町1番7号



令和5年度 個人市・県民税の申告のお知らせ



申告期間

2月16日(木) ▶ 3月15日(水)

受付時間: 午前9時～正午、午後1時～午後4時

令和4年中の所得の申告時期になりました。この申告は、令和5年度の個人市・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算定や所得証明などの資料として大切なものです。3月15日(水)までに申告してください。

申告の必要な人が申告をしなかった場合、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。

● 申告会場における感染防止対策

- 少人数での来場
- マスクの着用、手指消毒の実施
- 入場時の検温の実施
- ※ 体調不良の場合は、後日の来場をお願いします。

● 申告が必要な人

令和5年1月1日現在で須崎市に住所(住民登録)がある人のうち、次のいずれかに該当する人(所得税の確定申告をする人は除く)。

- ① 令和4年中に、農業、営業、不動産、利子、配当、雑収入などの所得があった人
- ※ 青色申告者、土地・建物や株式の譲渡に係る所得や配当所

得のある人、損益通算や繰越控除の適用を受ける人は、税務署で確定申告をしてください。

② 給与と所得者で次に該当する人

○ 勤務先から給与支払報告書が提出されていない人 提出の有無は勤務先に確認してください

○ 前年の途中で退職した人で、年末調整をしていない人

○ 給与と所得以外に所得のある人 (給与収入以外の所得が20万円を超えるときは、所得税の確定申告が必要です)

○ 医療費控除などを受けようとする人

③ 収入が公的年金、恩給(遺族年金は除く)のみで、源泉徴収票に記載されたもの以外の控除を受けたい人

④ 令和4年中に収入のなかった人(親族の扶養控除の対象になっている人を除く)

● 申告に必要なもの

① 個人番号カード(マイナンバーカード)

マイナンバーカードをお持ちでない人は、通知カード(住所変更などがある場合は不可)と本人確認書類(運転免許証、各種保険証など)が必要です。

※ 写真付きでない本人確認書類は、2種類必要です。

※ 代理申告の場合は、併せて代理人の本人確認書類が必要です。

② 控除に必要な書類

社会保険料の領収書、各種保険の証明書、医療費の通知や「医療費控除の明細書」など。

③ 前年中の収入や経費が分かるもの

給与・公的年金の源泉徴収票や帳簿(自営業者)など収入が分かるもの、消耗品や修繕費などを記載した収支内訳書など経費の内訳が分かるもの。

※ 申告会場での滞在時間短縮のため、事前に収支内訳書の作成や医療費の集計などをしたうえで、ご来場ください。

● 確定申告における助成金の申告

新型コロナウイルス感染症対策として、個人事業主などを対象に国・県・市で実施された各種助成金のうち、令和4年1月1日から12月31日までに給付が確定した課税対象となるものについては、申告が必要です(一部は除く)。

● 郵送提出について

作成した申告書は、郵送で提出できます。なお、申告に必要な個

人市・県民税申告書および収支内訳書の様式は、須崎市ホームページに掲載しています。

① 提出書類

作成した個人市・県民税申告書、収入が分かる書類、所得控除に関する書類、マイナンバーカードまたは通知カード(写)、本人確認書類(写)

※ 添付書類の返却および申告書の写しの交付を希望される場合は、その旨を記載し、切手を貼った返信用封筒を同封してください。

② 提出先

○ 個人市・県民税申告書

税務課(〒785-8601

須崎市山手町1番7号)

○ 確定申告書

須崎税務署(〒785-000

04 須崎市青木町1番4号)

● 問い合わせ先

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(代表)

●令和5年度 個人市・県民税申告受付日程表(会場では所得税の確定申告の相談も受け付けします)

受付時間は午前9時から正午、午後1時から午後4時まで

受付日		曜日	対象地区名	申告受付会場
2月	8日 ～15日	水 ～水	給与所得・年金所得のみの人の所得税還付申告のみ ※土・日曜日、祝日を除きます	市役所本庁舎 1階 税務課
	16日 17日	木 金	浦ノ内地区全域	
	20日	月	上分地区全域	
	21日	火	幸町、栄町、横町	
	22日	水	南古市町、青木町、鍛冶町、港町	
	24日	金	西町1・2丁目、中町1・2丁目	
	27日	月	原町1・2丁目、東糺町、西糺町、泉町	
	28日	火	浜町1・2丁目、東古市町、西古市町	
	3月	1日	水	
2日		木	安和地区全域、為貞、畔ノ川、尾殿、下村、鯛ノ川、弘岡、国山、国上、国下	
3日		金	新荘地区全域、小浜上・小浜下、西生、竹ノ川、東組、下組、上組、岩永	
6日		月	大間東町、大間西町	
7日		火	山手町、大間本町	
8日		水	南(野見・大谷)地区全域	
9日		木	押岡地区全域、神田地区全域	
10日		金	緑町、赤崎町、西崎町、妙見町	
13日		月	土崎町、東川内、桐間西・桐間東・桐間南、串ノ浦、箕越、久通	
14日		火	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	
15日		水	上記の対象日に来られなかった人	

税務署からの確定申告会場についてのお知らせ

●開設期間

2月16日(木)から3月15日(水)まで(土・日、祝日を除く)

※開設期間前であっても作成済みの申告書などの提出は受け付けています。

※贈与税や土地などの譲渡所得についての申告相談を希望する人は、3月1日(水)以降にお越しください。

●受付時間

午前8時30分から午後4時まで(相談開始は午前9時から)

※会場内の混雑緩和のため、確定申告会場への入場には「入場整理券」が必要です(作成済申告書の提出のみであれば不要)。

※入場整理券の配布状況により、受付終了時間前であっても受け付けを終了する場合があります。

●申告会場における感染防止対策

- 少人数での来場
- マスクの着用、手指消毒の実施
- 入場時の検温の実施
- ※体調不良の場合は、後日の来場をお願いします。

●確定申告書はスマートフォンなどからも作成できます

スマートフォンやパソコンで国税庁のホームページにアクセスすれば、画面の案内に従って入力をするだけで申告書が作成できます。作成した申告書は、そのままe-Taxを利用して送信できるほか、印刷して郵送などで税務署に提出することもできます。

確定申告書等作成コーナーはこちらから



※e-Taxを利用する場合は、マイナンバーカードまたはID・パスワードが必要です。

※ID・パスワードは、税務署で発行します(申告されるご本人が運転免許証などの本人確認書類をお持ちのうえ、税務署にお越しください)。なお、ID・パスワード方式は暫定的な対応ですので、お早めにマイナンバーカードの取得をお願いします。

須崎税務署

☎42・2355(代表)

就学援助制度のお知らせ



この制度は、経済的な理由で困っている保護者に対して、学用品費や給食費などの援助を行い、義務教育の円滑な実施を目的とするものです。

援助を受けられる人

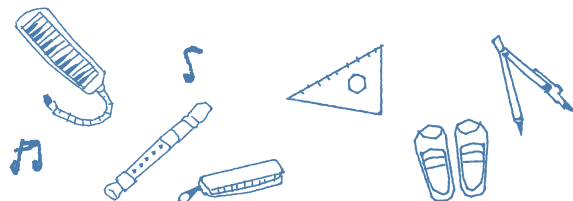
- 生活保護を受けている人(修学旅行費・医療費(学校病)のみ)
- 生活保護を受けている人に準ずる程度に、経済的に困窮していると教育委員会が認める人
- 個人市・県民税が非課税または減免を受けている人
- 世帯の所得額の合計が生活保護基準の1.3倍までの人
- 就業が不安定で、援助が必要と認められる人など

※学校病とは、う歯(虫歯)、慢性副鼻腔炎(蓄膿症)、寄生虫などの病気のことです。

※下表の「援助を受けられる人の所得の目安」を参考にしてください。

援助の内容

- ①学校給食費
- ②学校昼食費(学校給食未実施校)
- ③学用品費など
- ④新入学児童生徒学用品費など
- ⑤修学旅行費
- ⑥校外活動費
- ⑦通学費(通学距離の片道が小学校は4km以上、中学校は6km以上で利用する交通機関の運賃)
- ⑧医療費(学校病のみ。学校から医療券を発行された人)
- ⑨オンライン学習通信費(オンライン学習が行われた月に限り、世帯の長子だけに支給)



援助の手続き

申請書は各学校に用意しています。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。



●援助を受けられる人の所得の目安

家族数	家族構成	令和5年度所得金額(令和4年分収入)
2人	父または母(30歳)・子(小学生)	162万円程度
3人	父(35歳)・母(30歳)・子(小学生)	219万円程度
4人	父(30歳)・母(27歳)・子(小学生)・子(保育園)	255万円程度
4人	父(42歳)・母(38歳)・子(中学生)・子(小学生)	286万円程度
5人	父(45歳)・母(41歳)・子(高校生)・子(中学生)・子(小学生)	339万円程度

※家族構成により、援助の対象になる所得が異なることがあります。

※所得金額＝合計所得金額－(社会保険料控除＋生命保険料控除＋地震保険料控除)

※家族全員の所得を合計して計算してください。給与所得の場合、所得金額は給与所得控除後の金額で計算します。

この制度に関する問い合わせは、各学校または学校教育課までお願いします。また、須崎市ホームページにも掲載しています。

学校教育課

☎42・5291

マイナポータルから
オンラインで転出届
が提出できるよう
になりました

2月6日から、マイナポータルを通じて転出届のオンライン届け出が可能になりました。このサービスを利用する人は、須崎市から転出する際に、市役所への来庁が不要です。

サービスを利用できる人は、署名用電子証明書が有効なマイナンバーカードをお持ちで、日本国内での引越しをする人です。

なお、マイナポータルを通じて転出届の提出をした後は、転入先市区町村の窓口で転入届の手続きが必要です。

また、須崎市が発行した医療保険証をお持ちの人や児童手当を受給している人は、転出に伴い別途手続きが必要になる場合があります。

詳しくは、デジタル庁ホームページまたは須崎市ホームページをご覧ください。



市民課 市民窓口係

☎42・1191

市営バス無料お試し乗車ツアーのご案内



参加費
無料

須崎市では、市民文化会館から中ノ島間で市営バスを1日上下7便ずつ運行しています。「市営バスが走っているのは知っているけど、乗ったことがない」という人も多いのではないのでしょうか？

そこで今回、須崎市内に居住する65歳以上の人を対象に市営バスお試し乗車ツアーを企画しました。この機会に市営バスに乗ってみませんか？多くの皆さんの参加をお待ちしております。

実施日

①2月22日(水)、②3月15日(水)

対象者

須崎市内に居住する65歳以上の人

定員

各日10人

受付時間

午前9時～正午／午後1時～5時

乗車ルート

○市民文化会館発(午前10時25分)～中ノ島着(午前11時13分)

○中ノ島発(午前11時30分)～市民文化会館着(午後0時18分)

※所要時間は、約2時間半程度で途中乗車・下車も可能です(例:市役所前で乗車してマルナカで下車、買い物をして、下りの便でマルナカから市役所前で下車など)。

申込期限

①2月17日(金)、②3月10日(金)

※参加申し込みは企画情報課までお願いします(電話可)。なお、定員に達し次第、受付を終了します。

※当日は、乗車時に本人確認を行いますので、本人確認書類(保険証など)を必ず持参してください。

※終了後に簡単なアンケートをお願いする場合があります。

企画情報課

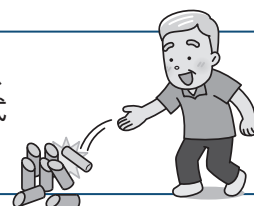
☎42・5691

須崎生涯大学 2月受講案内

須崎生涯大学は、生きがいの場を確保し、各人の能力の再開発と教養を高めるため、法律・郷土史・文化・保健体育などのさまざまなテーマで開催しています。

●モルック体験

モルックは、フィンランドの伝統的なゲームを元に開発されたスポーツです。木製の棒を投げ、木製のピンを倒して点数を競うシンプルな競技です。ルール説明の後、参加者同士の対戦形式で、実際に競技します。激しい運動はありませんので、どなたでも気軽に参加できます。



●日時

2月24日(金)

午前10時30分～11時30分(予定)

●受講資格

60歳以上で、学習意欲があり、団体行動ができる人

●会場

須崎市総合保健福祉センター2階 会議室1・2

●服装

動きやすい服装でお越しください。

●申し込み

事前申し込みは不要です。

中止の場合は、須崎市ホームページに掲載しますので、随時確認していただくか、生涯学習課へお問い合わせください。

生涯学習課

☎42・8591

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

「生きた英語」を楽しく、
しっかり身につけるなら
当教室へ!

まずは無料体験レッスンへ

Facebookページで教室の様子などをご覧ください。 「ECCジュニア須崎妙見教室」で検索。

お気軽に
お問い合わせ
ください



ECCジュニア

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/>

令和4年度
統計調査功績者各省大臣等表彰伝達式



令和4年度

統計調査功績者
各省大臣等表彰

11月24日に高知市の高知会館で
統計調査功績者各省大臣等表彰伝達式が行われました

統計調査功績者各省大臣等表彰は、統計調査業務の功績が顕著な個人または団体を表彰し、もって統計および統計制度の改善発達に資するとともに、統計に従事する者の士気高揚を図ることを目的とするものです。今年度は、高知県で個人10名・団体5団体が表彰されました。

今回の表彰で、須崎市在住の笹岡千秋さんが総務大臣表彰を受賞しましたので紹介します。

笹岡さんは、平成24年の経済センサス―活動調査から始まり、毎年須崎市が実施するさまざまな統計調査の調査員として活躍されています。

統計調査は国や県、市区町村が施策を考えて実行するための大切な指針であり、統計調査員は、その統計調査を円滑に行うために調査世帯・事業所などを訪問し、調査票の

配布・回収・点検などを行う人です。

笹岡さんが今回受賞された総務大臣表彰（各種統計調査員）は、複数府省が実施する統計調査に統計調査員として通算10年以上従事した者で、かつ統計調査員としての成績が優秀であった者が受賞する非常に栄えある賞です。

笹岡さんは今回の受賞にあたり、「これまで色々な統計調査の調査員として従事してきましたが、このような栄えある賞をいただき非常に嬉しく思います。これからも統計調査に携わっていければと思います」と答えてくれました。

須崎市では毎年統計調査を実施しており、笹岡さんのように統計調査員として協力いただける人を募集しています。統計調査に興味がある人はお気軽に総務課までお問い合わせください。

総務課

☎42・3791

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（火・金）・泌尿器科（月AM・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

U R L : <https://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）





42·2355

最優秀賞（須崎税務署管内
租税教育推進協議会会長賞）

小松
樫暖かのん

(公益社団法人須崎法人会会長賞)

多ノ郷小学校3年生 瀧口 未侑

青色申告会連合会会長賞）

多ノ郷小学校6年生 橋田 茉奈

納税貯蓄組合連合会会長賞

浦ノ内小学校6年生 正木 希実のぞみ

浦ノ内小学校4年生 佐藤 亜子

南小学校6年生 前田 真音 まおん

国
税
庁
長
官
賞

朝ヶ丘中学校3年生 馬詰 里心

須崎法人会会長賞

朝ヶ丘中学校3年生 山崎 温哉 はるや

須崎稅務署管内納稅
貯蓄組合連合會

明德義塾中学校1年生
二見 龍星 りゅうせい

龍星

ここでは、見事「国税庁長官賞」を受賞した馬詰 里心さん(朝ヶ丘中学校3年生)の作品を紹介し

白いイチゴと父から学んだこと

朝ヶ丘中学校3年生 馬詰里心

ある日、我が家に白いイチゴを届	いた。きら輝にく純白のイチゴを	初めて目の当たりし、私には驚き	と嬉しさで胸がいっぱいになった。	でも、赤いイチゴを買ったの	にどうして白いイチゴも入っている	んだろうとふと思いついた。	れを父に聞いてみると、	「このイチゴは生産者と納税の	礼品がこのイチゴ、生産者さんが送	るのが予定より遅くなっちゃった	き、そのおわりでいいイチゴをまた	け、という事だった。この時初めて	さ、という事だ。この時初めて	いる、という事だ。この時初めて	いた事があった。この時初めて	か、という事だ。この時初めて	る、という事だ。この時初めて	体を、という事だ。この時初めて	額、という事だ。この時初めて	体、という事だ。この時初めて	る、という事だ。この時初めて	生、という事だ。この時初めて	大、という事だ。この時初めて	父、という事だ。この時初めて	で、という事だ。この時初めて	す、という事だ。この時初めて	口、という事だ。この時初めて	として、という事だ。この時初めて	いる、という事だ。この時初めて	場、という事だ。この時初めて	送、という事だ。この時初めて	分、という事だ。この時初めて	を、という事だ。この時初めて	知、という事だ。この時初めて
-----------------	-----------------	-----------------	------------------	---------------	------------------	---------------	-------------	----------------	------------------	-----------------	------------------	------------------	----------------	-----------------	----------------	----------------	----------------	-----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	------------------	-----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------

と	初は二百万円だったの、市としても最
円を越える寄付金が集まりPRにも	
繋がるという得がありとても素晴ら	
しい制度であると感じているそうだ、実	
また、利用している側としては、実	
質二千円負担で様々な地域の特産品	
を手に入れる事ができるし、サイト	
によつては、返礼品+ポイントがも	
らえたりととても嬉しい制度が沢山	
あるのでこれからどんどん利用し	
ていきたいそうだ。	
私達の生活には、消費税や所得税	
法人税等沢山の税金が密接に関わっ	
ている。税金がある事で公共サービ	
スが利用できる。税金が密接に関わ	
可欠な教科書等学習に必要な物が使	
えてゐる。だから税金は大切だと思	
うし、私も大人になったらもっとし	
っかり納税すべきだと思う。また、	
白いイチゴや父の話から、ふるさと	
納税を沢山の人が利用する事で、納	
税額が増えるし、生産者さんの仕事	
が増えるので、今のコロナ禍で大食	
な影響を受けている農林漁業者や食	
品関連事業者等へのダメージが減る	
と思うし、経済活動がより良く活発	
になると思う。“ウィズ・コロナ”	
の為に誰にでもメリツ・コ罗纳”	
納税もしていく必要があると私は考	
える。	
まだ中学生の私にできる事は少な	
いけど、正しい経済活動や税につ	
ての知識を身につけるようにしたい	
きに上手に活用できるようになっ	
きたい。	



要介護認定者にかかる障害者控除のお知らせ

長寿介護課 介護保険係

☎42・1205

本人または扶養を受けている人が障がい者などである場合、確定申告により、所得税や市県民税の所得控除を受けることができます。

須崎市では、65歳以上の人で、要介護1～5の認定をお持ちの人は、障害者控除の対象とみなし、確定申告時に必要となる「障害者控除対象者認定書」を申請により交付します。

●対象となる人

認定基準日(令和4年12月31日)において65歳以上で、要介護1～5の認定を受けている人(ただし、令和4年中に死亡した場合は、死亡日が基準日となります)。

●申請方法

障害者控除対象者認定申請書を長寿介護課介護保険係へ提出してください。申請書は、介護保険係窓口に用意しています。また、須崎市ホームページからダウンロードすることもできます。

※本人または扶養親族などの所得税や市県民税が非課税の場合、申請は不要です。

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

糖尿病について
知っていますか？

糖尿病は、血液中のブドウ糖が多くなり過ぎた状態が続く病気です。無症状であることが多く、病気が知らない間に進行していることがあります。糖尿病が進行すると体中の血管が傷つけられ、次のような合併症が現れることがあります。

病名：糖尿病性腎症

症状：腎臓が動かなくなる

病名：糖尿病性網膜症

症状：眼が見えなくなる

病名：糖尿病性神経障害

症状：足が壊死する



生活習慣に
気を付けましょう

糖尿病は、血糖のコントロールがきちんとできていれば、糖尿病の発症を予防したり、進行を遅らせることができます。

糖尿病を予防するためには、生活習慣を整えることが大切です。日頃から取り組むことのできる3つのポイントを紹介します。

①食事

食事はさまざまな種類の食品をバランスよく、適量を摂取することが大切です。朝・昼・晩と規則正しく食べるように心がけましょう。また、食べ過ぎには注意をし、腹八分目を意識しましょう。そうすることで、血糖値の上昇を穏やかにすることができます。

②運動

運動をすると、脂肪の解消につながり、血糖値が上がりにくい体質を作ることができます。

高知県は「日本一歩かない」と言われるほど運動不足な都道府県とされています。須崎市も、運動習慣がないと感じている人が多いようです。まずは少しでも体を動かすことを意識してみよう。

③定期健診

糖尿病は、初期の段階では自覚症状がありません。重症化を防ぐためには、定期的に健診を受けることが大切です。

血液検査で血糖の状態を知ることができます。検査項目として、空腹時血糖126mg/dLとヘモグロビンA1c6.5%以上の両方が確認されると糖尿病と診断されます。年に一度は健康診断を受け、血糖値やヘモグロビンA1cの検査項目を確認しましょう。

健康推進課



☎42・1280

防災 情報

大切な人を守るために



No.112

防災行政無線について

須崎市防災行政無線では、屋外子局および戸別受信機（防災ラジオ）などから行政情報や避難情報などを市民の皆さまに直接お伝えしています。

防災ラジオの貸与について

建物内（自宅）において市からの防災情報などを聞くことができる防災ラジオを1世帯につき1台無償で貸与しています。

防災課にて随時受け付けていますので、貸与手続きがまだお済みでない人は手続きをお願いいたします。

事業所などへの貸与について

事業所などへも防災ラジオの貸与を行っています。貸与を希望

する事業所などは、次の手順により手続きをお願いします。

① 須崎市防災行政無線個別受信機貸与申請書および避難計画などを防災課に提出してください。

② 提出された書類を審査後、事業所などと貸与契約を締結します。

③ 契約を締結後、防災ラジオを貸与（旧型防災ラジオの回収）します。

※ 1台目は無償ですが、2台目からは有償です。

※ 申請書は須崎市ホームページに掲載しています。

※ 直接の受け取りが困難な人は、防災課までお問い合わせください。

旧型防災ラジオについて

防災課にお持ちいただくか、ご自身で処分をお願いします。

※ 注意点

廃棄する際には、電池を抜いて、電池のフタを外して不燃物として廃棄してください。

防災課

☎42・1236

昨年末から、少雨の期間が続いているため、水源となっている井戸の水位が低下してきています。今後の降雨の状況によっては、ご家庭などへの影響も心配されるところです。

市民の皆さんには、日常生活での節水に努めていただきますよう、ご理解とご協力をお願いします。

- 蛇口の開閉はこまめに行いましょう
- 歯磨きをするときは、コップを使いましょう
- シャワーはこまめに止めましょう
- お風呂の残り湯を再利用しましょう
- 洗車はバケツ洗いで行いましょう

水道課

☎42・1825

節水に
ご協力に
ください



広報すさきでお知らせする各種行事・イベントについては、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止または延期となる場合があります。詳しくは、担当課などへお問い合わせください。

専門医師の診察のお知らせ

当院では次の専門医師が診察をしております。

日本呼吸器内科専門医・日本循環器内科専門医・総合内科専門医・消化器内視鏡専門医・消化器病専門医・肝臓専門医

早めの受診で病気の早期発見と早期治療に努めましょう。

診察のお問い合わせは、右の電話番号にておたずねください。



Neo Resort
CHIHORO HOSPITAL

医療法人 千博会
ネオリゾート

内科・消化器内科・循環器内科
呼吸器内科・リハビリテーション科

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〕 介護医療院ちひろ / 南国厚生病院

チェルシーニュース

~Happy Valentine's Day!~



皆さんこんにちは！ 2月のイベントといえば、バレンタインデーがありますね。今回はアメリカのバレンタインデーについて紹介します。

日本のバレンタインデーでは、女性から男性にプレゼントを贈るのが一般的ですが、アメリカでは主に男性から女性にプレゼントを贈ります。

そして、日本にはホワイトデーの文化がありますが、アメリカにはありません。アメリカでは、バレンタインデーにみんながプレゼントを贈り合います。

バレンタインデーに贈るプレゼントは種類がたくさんあります！ チョコレートやクッキーはもちろんのこと、アメリカでは、恋人の職場に花を送ったり、豪華なディナーを用意したりする人たちもいます。

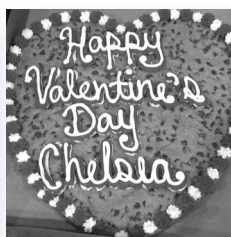
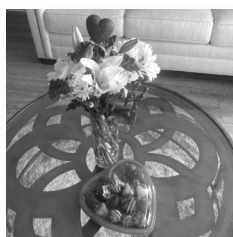
また、この時期しか見かけないバレンタインキャンディーがあります。スウィート・ハートと呼ばれる、ハート形の小さなキャンディーです。

スウィート・ハートには、love you(大好き)やsmile(笑顔で)、hug me(ハグして)などのかわいい

メッセージが書かれています。

ほかにもアメリカのバレンタインデーでは、同僚や友人、家族などに小さなプレゼントを配ることがあります。私も子どもの頃に、親友と手書きのバレンタインカードを交換し、両親からはハート型のクッキーをもらいました。また、花屋を経営していた祖母からは、よく花をもらっていました。

日本とアメリカで異なるバレンタインデーの風習は、ここで紹介したもののほかにもまだいくつかあります。皆さんもぜひ調べてみてくださいね。



学校教育課

☎42・5291

令和4年度子どもゆめ基金助成活動 かろうその里読み聞かせフォーラム

「柴田ケイコ ゆかいな絵本講演会」

絵本「パンどろぼう」「おいしそうなしるくま」などでおなじみ、絵本作家の柴田ケイコさんの講演会を開催します。作品に込められた思いや絵本の楽しさ、読み聞かせの大切さなど、読み聞かせの実演を交えてお話いただきます。皆さんぜひお越しください。



2/18(土)

開場:午後1時30分
講演:午後2時~午後3時30分

対象 高校生から一般成人
その他読み聞かせに携わる人など

※感染症予防対策のため、中学生以下の入場はお断りします。ご了承ください。

講師

柴田ケイコさん(絵本作家)

場所

市民文化会館 大会議室

募集人数 100名程度

受講料 600円

受講申し込み・問い合わせ

かろうその里おはなしの会(事務局:市立図書館 担当:山崎)
☎42・2141

お願い
手指消毒・検温・マスク着用にご協力ください。
また、体調が優れない人は、来場をお控えください。



マイナンバーカードの休日交付および時間外交付を行っています(要予約 ☎42・1191) ●市民課 市民窓口係
日程については、予約の際にご案内します。

ロゴスパークフェスタ ～アウトドアわくわく運動会～



日時

2月11日(土)、12日(日)

午前10時～午後4時

※アウトドアわくわく運動会は、2月11日(土)の午後1時～2時開催です。



場所

ロゴスパークシーサイド高知須崎

(須崎市浦ノ内東分2251)



田村亮さん

ロゴスパークシーサイド高知須崎にて、ロゴスパークフェスタを開催します。
親子で一緒にロゴスのアイテムを使用したアウトドア競技を競う「アウトドア運動会」を実施するほか、四国各地からグルメや雑貨など約20店舗のショップが集まります。
お子様に大人気のストライ

ダー体験コーナーや、(株)土佐龍とのコラボワークショップ、優秀賞にはコンテナハウス宿泊券がもらえる塗り絵コンテストなど、体験コンテンツも盛りだくさんです。
2月11日(土)には、スペシャルゲストとして、ロンドンブーツ1号2号の田村亮さんが来場される予定です。

文化スポーツ・観光課

☎42・1150

ロゴスパークシーサイド高知須崎

☎59・0601



鯛伊食祭 ～たいいくさい～

浦ノ内地区の特産品・鯛や伊勢海老などを地元ならではの味わい方で堪能できるグルメイベントと、子どもから大人まで楽しめるスポーツ祭りを同時開催します。

【イベント内容】

●グルメ祭り

鯛めし・伊勢海老汁の屋台をはじめ、須崎市内外の美味しい食が楽しめます。
※毎年人気の鯛めし・伊勢海老汁は、無くなり次第販売を終了しますのでお早めにお越しください。

●スポーツ祭り

子どもから大人まで参加できる競技を実施します。
※原則として事前に参加申し込みが必要ですが、当日参加が可能な競技もあります。
※各競技優勝者には賞品を贈呈します。

●明徳和太鼓部の演奏

明徳義塾中学・高等学校和太鼓部による、迫力ある和太鼓の演奏を披露していただきます。

【日時】

2月26日(日)

○グルメ祭り…午前10時～

○スポーツ祭り…午前10時30分～

※雨天の場合は、3月5日(日)に順延

【場所】

須崎市立スポーツセンター
カヌー場横芝生広場

【申し込み】

所定の申込用紙・ファクス・電話・Eメールにてお申し込みください。

【問い合わせ】

浦ノ内地区青壮年の会
りぐる浦ノ内(浦ノ内公民館内)

☎49・0311(ファクス兼)

✉ riguruuranouchi@gmail.com



すさきまちかどギャラリーイベント情報

現代地方譚10 ちょうかん鳥瞰とびし微視

広報すさき1月号にてお知らせした「アーティスト・イン・レジデンス」に続き、その他のプログラム詳細をご紹介します。ぜひお楽しみください。

すさきまちかどギャラリー／旧三浦邸 ☎050・8803・8668 ✉machikado.gallery@gmail.com

●公演日時

2月11日(土) 開場:午後12時30分 開演:午後1時30分

●会場

須崎市立市民体育館

●チケット ※小学生以下無料

前売り3,000円/当日3,500円/学生割引2,000円(中学・高校生)

●券売所

①すさきまちかどギャラリー ②TIGET

●駐車場

交流ひろばすさき



市民が集う昔ながらの体育館。建物の老朽化は進んでいますが、過去に何度もコンサート会場として使われてきた場所です。

まちの歴史にひっそりとたずむその場所ので、須崎にも縁のあるミュージシャン寺尾紗穂さんの歌とピアノに浸りましょう。

寺尾紗穂ライブコンサート

●日時

2月23日(木・祝) 午後1時から

●集合場所

すさきまちかどギャラリー／旧三浦邸

●料金

無料

●定員

10名程度

●申し込み

すさきまちかどギャラリー／旧三浦邸まで



海のまち須崎では、いつも鳶たちが優雅に空を舞っています。彼らにはこのまちはどのような見えているのでしょうか。

みんなで凧を作り、つないで連凧にします。出来あがった連凧を富士ヶ浜で揚げてみましょう。凧に小さなカメラを取り付けて空中撮影にも挑戦します。

鳶の目線からまちを見る!?
連凧づくりと凧あげ空中撮影

●日時

2月25日(土) ※各回90分程度

①午前10時から ②午後1時30分から

●集合場所

すさきまちかどギャラリー／旧三浦邸

●参加料

1,500円

●定員

各回10名

●申し込み

すさきまちかどギャラリー／旧三浦邸まで



これまで「現代地方譚」では、空き家や使用されなくなっていた地域の魅力的な建物を展示会場として利用し、来場者がまちを回遊する展覧会を行ってきました。この取り組みをきっかけとして新たに入居が決まったり、遊休施設を改修し、活用する動きが活発になりました。その一方で住民の高齢化、建物の老朽化に伴い、閉店した店や取り壊されてしまう事例も増えています。

これまで展示会場などで使用した施設や場所を訪ね、入り組んだ裏路地を覗き歩きながら、この10年の町並みの変化を追体験します。

現代地方譚×ロイロイまち歩き



くらしの情報ボックス

お知らせ

女性のための再就職準備イベントを開催します

高知家の女性しごと応援室は、働きたいすべての女性を応援する相談窓口として、高知県が開設した施設です。このたび「女性のための再就職準備イベント」を開催します。ぜひお気軽にご参加ください。

日時 2月21日(火) 午後1時30分～4時30分
(受付:午後1時～)

場所 こうち男女共同参画センター「ソーレ」3階
大会議室

内容 ○トークイベント
「採用担当者が語る事務職の募集と採用の本音」
○企業採用の人と一緒に座談会・質疑応答

参加費 無料

定員 30名

申し込み 事前に申し込みが必要です。電話またはホームページからお申し込みください。

受付時間 月:午前9時～午後5時/火・木:午前9時～午後6時
土:午前10時～午後5時

問い合わせ 高知家の女性しごと応援室 ☎088・873・4510



◀ 高知家の女性
しごと応援室

お知らせ

不燃ごみ収集振替日のお知らせ

対象 浦ノ内北岸(西)、妙見町

振替日 2月23日(木)→2月24日(金)

問い合わせ 環境保全課 ☎42・5891



寄附のお礼



第27回高知県文化環境功労者表彰を受賞された
竹内淳雄様から、文化振興のため、20万円のご寄附
をいただきました。

ご厚意に感謝し、有効に活用させていただきます。

文化スポーツ・観光課

お知らせ

高岡地区文化発表会

高岡地区8市町村の文化団体が太鼓や日本舞踊などの発表を行います。

多くの皆さまのご来場をお待ちしております。

日時 2月26日(日)

開場:午後1時 開演:午後1時30分

場所 土佐市複合文化施設つな一で
(土佐市高岡町乙3451-1)

入場料 無料

主催 高岡地区文化協会

問い合わせ 文化スポーツ・観光課 ☎42・1150

お困りではありませんか？

草刈り

剪定

伐採

清掃



★草刈り、清掃、植木の剪定、樹木の伐採
★山林・庭園・空地の管理業務の受託及び請負
★刈り終えた草木の運搬【アルバイト募集中】

草刈り屋はる合同会社

HARU

お見積・ご相談は無料!

090-2823-1304

〒785-0054 須崎市多ノ郷乙 440 橋本成介迄

●そのほかの新刊

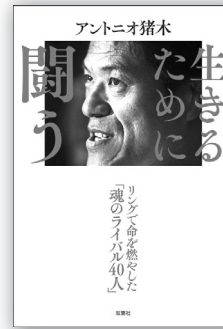
- ハヤブサ消防団 (池井戸潤)
- 乱鴉の空 (あさのあつこ)
- 赤ずきん、ピノキオ拾って死体と出会う。(青柳碧人)
- マル暴ディーバ (今野敏)
- 競争の番人2 (新川帆立)
- クリ粥 (山本一力)
- コスメの王様 (高殿円)
- 陽炎 上下 大活字本 (新田次郎)
- ムーミン谷のしあわせレシピ (トーベ・ヤンソン)
- 生後すぐからできる赤ちゃんの筋トレ遊び (川島智世)
- 60代ひとり暮らし明るく楽しく生きる術。(Mimi)
- ボクと、正義と、アンパンマン (やなせたかし)
- 観光による地域活性化 (才原清一郎)
- 瓢箪から人生 (夏井いつき)
- 基本調味料で作る体にいい作り置き (齋藤菜々子)



児童

- パンしろくま (柴田ケイコ)
- あ・さ・ご・は・ん! (武田美穂)
- こちょこちょこちょ (日隈みさき)
- ひみつのさくせん (ニコロ・カロツツィ)
- ノロウェイの黒牛 (なかがわひろ)
- 12歳までに知っておきたい語彙力図鑑 (齋藤孝)
- 給食室のいちにち (大塚菜生)
- すずめの戸締り (新海誠)
- ア・テイル・オブ・マジック1 (クリス・コルフアー)

■今月の一冊



『生きるために闘う』
【アントニオ猪木 著】

昨年、病により亡くなったアントニオ猪木さん。難病に苦しんでいた猪木さんですが、2千試合にもおよぶライバルたちとの闘いの記憶があったおかげで「アントニオ猪木」として自身を奮い立たせることができたそうです。

ボクシングチャンピオンのモハメド・アリとの一戦は、今でも評価されていますが、当時は世紀の茶番劇として批判されたそうです。しかしその裏では、何とかしてプロレス界を盛り上げたいという熱い思いがあったことを猪木さんは語っています。

強敵たちとの試合の中で、当時何を思いながら闘っていたのか、猪木さん自身の言葉で知ることができます。

だ
よ
り
図
書
館



新
刊
図
書
案
内

図書館

☎42・2141

【休館日】月曜日・祝日 (月曜日が祝日の場合は、翌日休館)

楠瀬市長活動報告

耕作がゆく

第75回須崎市成人式



12月	19日	高知県商工会議所連合会より要望書受領
	20日	清流クラブ・上分中学校生徒より門松受領／安和小学校学校運営協議会より要望
	21日	地域みらい財団理事会 (高知市)
	22日	市議会12月定例会閉会／高知県副知事訪問 (高知市)
	23日	大雪警報に伴う市町村配備会議
	28日	日本食研ホールディングス(株)本社訪問 (今治市)
	29日	須崎消防団年末特別警戒
1月	3日	須崎市成人式
	8日	須崎地区正月野球交流会
	10日	新横浜ラーメン博物館訪問 (横浜市)
	11日	(株)日本トリム東京オフィス訪問／都市の未来を語る市長の会 (いずれも東京都)
	12日	農林水産省、文部科学省訪問 (東京都)
	15日	須崎ロードレース大会
	16日	定例会見
	18日	万博首長連合首長TOP LIVE
	19日	文部科学省訪問 (東京都)
	20日	ICTを活用した教育の先進地視察 (埼玉県戸田市)

2月の納税・保険料

国民健康保険税8期、介護保険料6期、 後期高齢者医療保険料8期

2月28日(火)までに納付してください。
便利なコンビニ納付や口座振替もご利用ください。

須崎市生活支援・
総合相談センター

ぽっと

交流ひろばさき 須崎市社会福祉協議会内

☎40・0358

※相談無料・秘密厳守

仕事、住まい、借金、心と体の健康のことなど、生活の困りごとを相談支援員が一緒に考えさせていただきます。ささいなことでもご相談ください。

広報誌に対するご意見・ご感想をお寄せください。今後の広報誌づくりの参考にさせていただきます。

企画情報課 電話 42・5691 ファクス 42・1201 メール koho@city.susaki.lg.jp

国民年金だより

ご存じですか、
こんなこと、あんなこと



年金に関する 問い合わせ先

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

保険料前納割引制度について

国民年金保険料は、前納（納付期限前に一括して納めること）することによって次の表のように保険料が割引されます。

最長2年間の前納ができ、令和4年度に口座振替で2年前納すると、保険料は15,790円割引されます。

また、口座振替だけでなく、現金およびクレジットカードでも2年前納が可能です。

前納制度の申し込み

口座振替またはクレジットカードでの前納を希望する人は、振替日の2カ月前までに申し込みが必要です。

申し込みは、市民課年金窓口か年金事務所まで受け付けています。

市民課年金窓口で申し込みます

年金事務所 出張年金相談

●相談日

2月16日(木)
3月23日(木)

●時間

午前10時～午後3時
(正午～午後1時は除く)

●開催場所

須崎市山手町1番7号
須崎市総合保健福祉センター
2階会議室

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



納めた保険料は、全額が所得税・住民税の社会保険料控除の対象となりますので、領収書は大切に保管してください。

※年度途中でも納付書による前納は申し込みができますので、ご検討ください。納期限は次の表の振替日をご参照ください。※納期限を過ぎてしまうと納付書での前納はできませんのでご注意ください。

れる場合は、特に期限に余裕をもつて申し込みをしてください。振替日は、次の表を参考にしてください。

納付方法		本来の 年間保険料	割引後の年間保険料	年間割引額(2年 前納は2年間分)	振替日(休日の 場合は翌営業日)
通常	翌月末払い(納付書・口座)	199,080円 (16,590円×12月)	199,080円	割引なし	翌月末日
	当月末払い(口座振替・早割)		198,480円	600円	毎月末日
6カ月 前納	納付書		197,460円(98,730円×2)	1,620円	4月30日 10月31日
	口座振替		196,820円(98,410円×2)	2,260円	
1年 前納	納付書	397,320円 (4年度と5年度の 合算)	195,550円	3,530円	4月30日
	口座振替		194,910円	4,170円	
2年 前納	納付書・クレジットカード		382,780円	14,540円	4月30日
	口座振替		381,530円	15,790円	

※令和5年度の保険料額は、ひと月あたり16,520円です。また、割引額も異なる場合があります。

●令和4年度の 国民年金保険料の割引例

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15日(水) 午前10時～正午
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 (12月末日現在)

人口	20,268 人	(前年同月比 -335)
男	10,000 人	(前年同月比 -67)
女	10,268 人	(前年同月比 -268)
世帯数	10,652 世帯	(前年同月比 72)

出生数：7人 死亡数：39人

市内美化活動に ご協力 をお願いします



2月11日(土) 川端シンボルロード

2月26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

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：2月10日(金)

◆時間：午前10時～正午・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 人権係 ☎42・1420

保

健

だ

よ

り

災害時の医療や 救護体制について

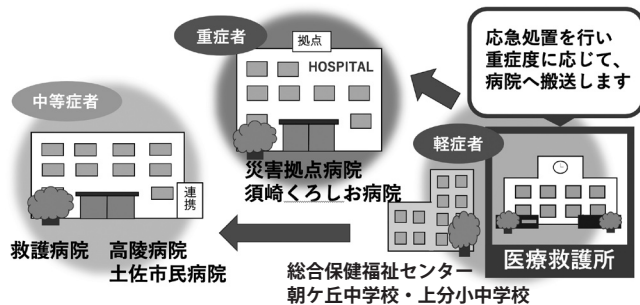
南海トラフ地震は、今後30年以内に発生する確率が70～80%とされています。須崎市における被害は負傷者が約千人を超え、市内の医療機関も津波による浸水のため利用が困難な状況が続くことが想定されます。

災害時には、以下の図のように須崎市総合保健福祉センター、朝ヶ丘中学校、上分小中学校に医療救護所を開設し、けが人の応急処置や治療、病院へ搬送するための優先順位付け（トリアージ）を行います。また、重傷度に応じて救護病院や災害拠点病院に患者を搬送します。

医療救護所訓練を 実施しました

令和4年11月に、須崎市総合保健福祉センターで、須崎くろお病院医療従事者、災害支援

(図) 医療救護所の役割



看護師、須崎総合高校、須崎福祉保健所にご協力いただき医療救護所を開設運営する訓練を行いました。

訓練では、患者役に対して、災害支援看護師や職員がトリアージや応急処置を行い、救護病院に搬送する手順を確認しました。訓練を行うことで、救護ベツドの配置の見直しや職員配置の見直しなどを行うことができます。

した。今後も初動体制の確立が速やかに行なえるように訓練を重ねていきます。



災害時に
生き抜くには
日頃の備えが
大切です

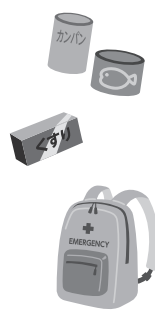


大規模災害時は、医療機関も通常の業務が行なえなくなるため、医療機関に負担をかけないように日頃からの準備が大切です。次の備えができていますか確認してみましょ。

- ① 家具や家電を固定する
- ② けがをしないようにすぐに靴を取り出せるようにしておく
- ③ 非常持ち出し品の中にお薬やお薬手帳を入れる

- ④ 緊急時に持って避難する物を準備しておく
- ⑤ 備蓄品は3日以上備える

日頃からの備えが大切な命を守ることに繋がります。防災訓練にも参加し、避難行動の備えも併せて行いましょう。



お子さまの麻しん
風しん予防接種、
二種混合予防接種
はお済みですか？

麻しん風しん予防接種の第2期の接種期間は、小学校入学前の1年間のみです。平成28年4月2日から平成29年4月1日生まれの人は、令和5年3月31日までに接種を済ませてください。

二種混合（ジフテリアと破傷風）予防接種の接種期間は、11歳から13歳の誕生日の前日までです。期限が迫っている人はすぐに接種してください。

予診票を失くした人は、健康推進課で再発行できます。

健康推進課

☎42・1280



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・循環器内科・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

リラックスしてMRI検査を

当院のMRIはオープン型です。トンネル型のような圧迫感がなく、リラックスして検査を受けていただけます。

MRI検査をためらわれている方もお気軽にご相談下さい。



【女性検診内容】

「乳がん検診」

検診バス内で、マンモグラフィ(乳房X線撮影)検査を行います



一般献血

支えあう あなたの勇氣 命の献血

献血にご理解・ご協力をお願いします。

実施日	時間	場所
2月17日(金)	9:30~11:45	高知県須崎総合庁舎
	13:00~15:45	高知県須崎第2総合庁舎

高知県赤十字血液センター
☎088・866・6660

女性検診

準備のため、1週間前までの予約をお願いします。健康推進課 ☎42・1280

月	日	曜	実施項目	時間	場所	対象者
2	22	水	乳がん検診	9:00~11:00 13:15~15:15	須崎市総合保健福祉センター	乳がん検診(40歳以上) 昨年度未受診者 料金:500円

母子保健関係

健康推進課 ☎42・1280

月	日	曜	実施項目	時間	場所	備考
2	16	木	1歳6か月児健診	個別通知		2021年6月・7月生まれ
	18	土	妊婦教室	9:45~11:40		妊婦とその家族
			離乳食相談	9:00~12:00		
	21	火	育児相談	9:00~12:00	須崎市総合保健福祉センター	乳幼児と保護者
			母乳相談	9:30~12:00		
3	2	木	乳児健診	個別通知		2022年10月生まれ
	7	火	育児相談	9:00~12:00		
			母乳相談	9:30~12:00		
			歯科相談	9:00~12:00		乳幼児と保護者

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
2	7	火	さくらの会	13:30~15:30	須崎市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
3	7	火	(認知症家族の会)			

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。

※全ての事業において新型コロナウイルス感染症の感染防止に伴い、延期または中止をする場合があります。

高知家の救急医療電話



#7119

- 365日
- 24時間対応
- 無料通話

看護師や医師による救急医療電話相談や、相談内容により、119番や高知県救急医療情報センターなどへ転送します。

ダイヤル回線・IP 電話からは 088-823-9922 (有料通話)

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



新型コロナウイルス健康相談センター

☎0120-78-8178

相談時間:午前9時から午後9時まで

新型コロナウイルス感染の心配にお応えしています。



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



夜間救急医療カレンダー

※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。

2月

日	月	火	水	木	金	土
			1 くぼかわ	2 くろしお	3 くろしお	4 くろしお
5 くろしお	6 高 陵	7 くろしお	8 くぼかわ	9 くろしお	10 くろしお	11 くぼかわ
12 梶 原	13 高 陵	14 くろしお	15 くぼかわ	16 くろしお	17 くろしお	18 くろしお
19 大 西	20 高 陵	21 くろしお	22 くぼかわ	23 くぼかわ	24 くろしお	25 くぼかわ
26 くぼかわ	27 高 陵	28 くろしお				

3月

日	月	火	水	木	金	土
			1 くぼかわ	2 くろしお	3 くろしお	4 くろしお
5 くぼかわ	6 高 陵	7 くろしお	8 くぼかわ	9 くろしお	10 くろしお	

休日診療在宅当番医

月	日	曜	病 院 名	月	日	曜	病 院 名
2	11	土	須崎くろしお病院	2	23	木	須崎くろしお病院
	12	日	高 陵 病 院		26	日	須崎くろしお病院
	19	日	須崎くろしお病院	3	5	日	高 陵 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。在宅当番医のため、往診はできません。必ず病院に行ってください。

病院電話番号 ●須崎くろしお病院 ☎43・2121 ●高陵病院 ☎42・2485 ●梶原病院 ☎65・1151
●くぼかわ病院 ☎0880・22・1111 ●大西病院 ☎0880・22・1191



第75回

須崎市成人式

1月3日、市民文化会館で二十歳を迎えた人を対象とした成人式が行われ、136人が出席しました。
参加者は、スーツや振り袖などの晴れ着姿で旧友や恩師との再会を喜び、大人としての決意を新たにしていました。



代表して謝辞を述べる吉野航平さん



花束と記念品を受け取った中西颯良さん（左から2人目）と大西洋美さん（左から3人目）



「育ててくれてありがとう!!
一番大好きです♡」

「20年間ありがとう
ございました!!」

「いつもありがとう」

「20年間育ててくれて
本当にありがとう」



「二十歳楽しんごー!!」



「お母さん大好き♡」

「立派な大人になります」

はたち
二十歳を迎えた皆さんに、将来の
目標や家族への感謝の気持ちなど
を教えていただきました。

生涯学習課

☎42・8591



「父、母、ありがとう!!」

「頑張って教師になります」

「無事二十歳になりました」

「無事に二十歳を迎えること
ができました。ありがとう」