

令和7年

1

No.835

特集

2025年 新年のごあいさつ

4P 元気に暮らすために!～短期集中リハビリ事業のご紹介～

6P 改良住宅・市営住宅入居者募集

8P 生活排水についての注意とお願い

9P 令和7年度 須崎市会計年度任用職員の募集

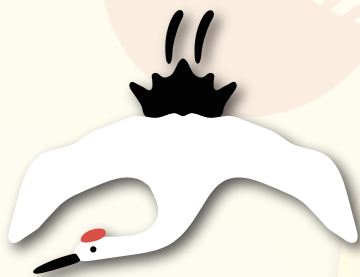


令和6年12月15日 茂住 菁邨 講演会 & ワークショップ (表紙の書は今年の干支「巳」を茂住さんに揮毫いただきました)

謹賀

須崎市長

楠瀬耕作



2025年巳年、あけましておめでとうございます。皆さまおそろいで輝かしい新年を迎えることと存じます。

さて、須崎市は昭和29年に市制を施行し、70周年の節目の年度を迎えています。昨年10月には記念式典を開催し、多くの市民の皆さま、関係各位にご参加いただきました。誠にありがとうございました。

この70年間における先輩市民・諸氏のご努力に改めて敬意を表します。しかしご案内の通り、時代の変遷とともに取り巻く環境は変化し続けています。暑すぎる夏に象徴されるように自然界では温暖化が進み、一次産業を筆頭にあらゆる分野に影響が及んでいます。

一方で、日本社会に目を向けますと、少子高齢化が進展し人口減少の局面に入っていますし、人口の東京一極集中は止まらず、地方の人口は減少し続けています。また、科学技術の分野ではデジタル技術の発展によるインターネットの台頭は、世界の情報流通形態を大きく変えましたし、今後AI技術の進展は、私たちの価値観を含む生活様式を大きく変える可能性があります。

世界政治に目を向けますと、政治思想の2極化が徐々に先鋭化し不安定な状況です。そんな変化を背景に、次の10年あるいは20年に向けてこの須崎市をどう描いてゆくのか。新年の夢想とお許しただきたいと思いますが、一つは私たちの価値基準の幅を広げることだと思っています。高度成長期の影響を受けた世代は、人口や店舗などの数が減る事を衰退と受け取りがちですが、生まれてからその状況が当た

り前の世代には、そこがスタートです。「衰退」を「創造」へ変換させる「まちの雰囲気」が大切になってきます。

そういった視点で、本年度より「Make IT Fun」を合言葉に、保育園から小・中学校まで、子どもたちの主体性・非認知能力の向上等を強力に推し進め、それらを学びの深さ、幅の広さにつなげてゆく、須崎市教育変革ビジョンを展開し、新時代の人材育成に取り組んでゆきます。同時に先生方の働き方改革実現も目指してゆきます。生活の質を向上させるためには、高齢者の皆さまの健康寿命の延伸・趣味や社会活動の場の創造・防災意識の高揚等を通じ共助精神を向上させること、全般では、音楽・芸術や文化スポーツ活動を振興させ、生活の潤いを増してゆくこと。昨年、国より環境先進地TOP100に選定されたのを契機に、世界に認められるSDGs推進都市になること。須崎の個性を活かし、高知信用金庫様に多大なご支援をいただいている「海のまちプロジェクト」を更に推進すること。ハード面では、図書館等複合施設・給食センター・スケートパークの建設着手、高台住宅地開発、国際港である須崎港の大型化等を実施し、交流人口や関係人口の増大等に努めてまいります。どうか市民の皆さま・関係各位におかれましては旧倍のご指導・ご支援を賜りますようお願いいたします。

本年が皆さまにとりまして、安全・安心で、潤いのある素晴らしい年になりますようお願いいたします。

令和7年1月

新年



須崎市議会議長

土居 信一



明けましておめでとうございます。市民の皆様には、健やかに新春をお迎えのことと心からお慶び申し上げます。また、日頃より、市議会活動に対しまして、格別のご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

昨年11月に議長に就任してひと月あまりが経ちましたが、新たな年を迎えるにあたりまして、私自身その重責に気持ちを新たに、須崎市の更なる発展と市民の皆さまの幸せのため、誠心誠意努めてまいります。

さて、昨年を振り返りますと、ロシアのウクライナへの侵攻は依然として膠着状態であり、世界各地で紛争・内戦が断続的に続いており、幼い子どもたちを含め、何の罪もない多くの人々が犠牲になるなど、改めて平和の尊さを痛感しております。

一方、国内におきましては、能登半島地震の復興は依然道半ばであり、本県においても、震度6弱を記録する地震発生や、全国的な大規模豪雨災害、南海トラフ地震臨時情報が初めて発表されるなど、自然災害に翻弄される一年となりました。日頃からの防災意識の醸成が求められる今こそ、改めて危機管理体制の再構築が必要とされております。

日常生活においても、世界情勢やエネルギー

価格の上昇等が起因とされる物価高騰に歯止めがかからず、抜本的な支援対策が望まれており、本市においても今後の物価高騰対策事業の適切な推進に注視してまいりたいと考えております。

そういった現状を十分認識しつつ、定住・交流人口の増加対策、安心して暮らし続けられる環境づくり、「海のまちプロジェクト」を筆頭とした地域活性化の取り組みの強化、そして能登半島地震を教訓とした、防災対策の更なる拡充や高台住宅地開発の推進など、様々な政策の実現に向け、市議会としてより一層努めてまいります。

今後におきましては、市民の皆さまの声をしっかりと受け止め、適正な行政運営の監視役としての機能を強化し、豊かで活気ある街づくりを目指した取り組みに、市議会一同努めてまいりますので、皆さま方の変わらぬご指導ご協力の程を、よろしくお願い申し上げます。

結びに、市民の皆さま方ますますのご多幸とご繁栄を心からお祈り申し上げ、新年のご挨拶といたします。

令和7年1月



元気に暮らすために! ~短期集中リハビリ事業のご紹介~

須崎市では、住み慣れた地域で自分らしい暮らしができるように、短期集中リハビリ事業を始めました。

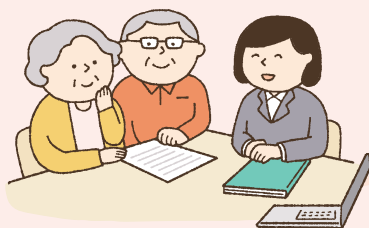
どんな事業なの?

「近くの店まで買い物に行けなくなった」

「身体に麻痺があるけど、今の仕事を続けたい」

「身体が不自由でも、またプールで泳げるようになりたい」

「100歳になっても、ひとり暮らしを続けたい」など、そんな65歳以上の人たちの望みを叶えるため、3カ月の間、リハビリ専門職員が個別面談や自宅訪問などを通じて寄り添いながら、元の生活(自ら望む自分らしい生活)に戻るよう、個人に合わせた生活習慣などを提案する介護予防サービスです。



須崎わくわく健康手帳



個別面談では、利用者の日常生活を「須崎わくわく健康手帳」で週1回チェックしながら、専門職員が次の1週間に向けた暮らしのためのアドバイスなどを行います。これは、体操や運動ではなく、「対話」を中心とした新しいリハビリの形で、利用者の気持ちと活動を後押しする計画です。

自宅訪問では、ケアマネジャーやリハビリ専門職員などが利用者の自宅を訪問し、今の生活や心身状態の確認を行い、元気な暮らしを取り戻すための目標や取り組みについて助言を行います。

利用者の声

利用者の皆さんは、これまで大切にしてきた「元の生活」「望む暮らし」を取り戻すことを目標に、3カ月間取り組みました。

利用者①..80代女性



最初は新しい環境や文字を書くのが苦手で、しんどかったです。でも、続けていくうちに、いつの間にか痛みが軽くなり、スツと座れていることに驚きました。友人からも「痛いと言わんようになったね」と言われましたね。

リハビリ期間の3カ月が終わり、何かしたいなと思い、ヨガや体操に参加しています。これからは隣近所の付き合いを大事にしながら、100歳まで元気に生きたいです。

利用者②..70代男性



以前は買い物に歩いて行けなかったが、リハビリ後は行けるようになった。ちょっとした買

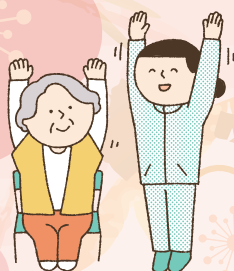
い物が一人でできるようになって嬉しいです!

また、家の上にある墓に登っていくのも大変でしたが、今は行けるようになり、掃除もできるようになりました。

リハビリをする時に漫然とやるのではなく、「〇〇をできるようにしたい」というように目標をもってやれたのが継続できた理由だと思っています。また、スタッフの人も一緒に目標を考えてくれました。想定以上に元気になれて、結果には満足しています。

今回はモデル事業としての実施でしたが、参加された5名の利用者が元気になり、自分の望む暮らしができるようになりました。

令和7年度からは、医療機関や介護保険事業所と協力しながら、本格的に実施します。



長寿介護課 長寿支援係

☎42・1205

介護予防 レシピ

貧血を起こさないために鉄分を摂りましょう

鉄分は血をつくる栄養素です。1日に男性で7.5mg、女性では(月経あり)10.5～11.0mg、(月経なし)6.0～6.5mg摂ることが推奨されています。

大豆・大豆製品、赤身の肉、魚介類(特に青魚)、海藻類、野菜類(小松菜、切り干し大根など)に含まれているので取り入れてみましょう!

長寿介護課 長寿支援係

☎42・1205



大豆入りキーマカレー

●材料(2人分)

- ・大豆水煮缶100g ・オリーブ油 小さじ2
- ・塩コショウ 少々 ・玉ねぎ 1/4個 ・合いびき肉100g
- ・しょうが、にんにく 各1/4かけ ・ピーマン2個
- ・プレーンヨーグルト 大さじ4 ・ごはん300g

A

- ・カレー粉 大さじ2
- ・トマト缶200g
- ・ケチャップ、醤油 各小さじ2

つくりかた

①

玉ねぎ、にんにく、しょうがはみじん切りにし、ピーマンは小さめの角切りにする。

フライパンを強火で熱し、オリーブ油と玉ねぎを入れ、きつね色になるまで炒める。

②

ひき肉、しょうが、にんにく、ピーマンを加え、さらに炒める。

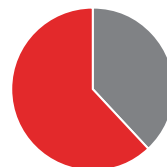
肉に火が通ったら中火にしてAと大豆を加えて煮立たせヨーグルト、塩コショウを加えてさらにひと煮立ちさせた後、器に盛り付けて完成。

●栄養成分

- ・エネルギー541kcal
- ・たんぱく質26.1g
- ・鉄分4.6mg

男性7.5mg
女性6.5mg

1日に必要な鉄分

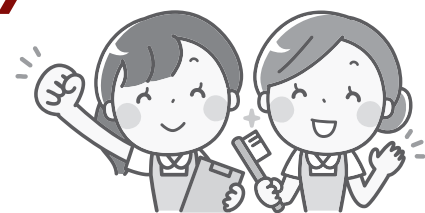


■含まれている鉄分4.6mg
■必要な鉄分量7.5mg

令和6年度 須崎生涯大学 1月受講案内

須崎生涯大学は、生きがいの場を確保し、健康増進と教養を高めるため、法律・郷土史・文化・料理・レクリエーションなどの様々なテーマで開催しています。

今回は長寿介護課と合同で健康に関する講座を開催します。



●1月講座内容

長寿介護課の栄養士や歯科衛生士を講師として、「健康はお口から」をテーマに、低栄養やオーラルフレイル予防についてお話しします。

●日時

令和7年1月31日(金)
午前10時～11時30分

●会場

総合保健福祉センター2階 会議室1

●受講資格

生涯大学に入学していなくても、どなたでも無料でご参加いただけます。(事前申し込み不要)

※中止の場合は、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

改良住宅・市営住宅入居者募集

改良住宅と市営住宅の入居者を募集します。入居希望者は、次の内容と募集案内書を確認し、期間中に申し込みを行ってください。



● 申込受付期間

令和7年1月15日(水)～
1月31日(金)
※土・日曜日を除く

● 受付時間

午前9時～正午
午後1時～5時

● 募集案内書・申込書配付

1月15日(水)から、住宅・建築課で入居者募集案内書や入居申込書などの必要書類を配布します。
また、須崎市ホームページからもダウンロードできます。

● 申込資格

次の資格すべてに該当する必要があるります。

○住宅に困窮していることが明らかかな人(入居予定者が持ち家を所有している場合は申し込みできません)

○申し込み時点で須崎市に居住していること

○改良住宅については、同居する親族がいること(条件によっては単身でも申し込み可能)

○入居予定者全員が暴力団員でないこと

○連帯保証人がいること

○市税などに滞納がないこと

○収入が入居予定者全員の令和

5年中の所得金額の合計から、各種控除をした金額の12分の1が次の条件に該当すること

【改良住宅】

11万4千円以下(高齢者などの世帯で条件を満たす世帯は13万9千円以下)となる世帯

【市営住宅】

15万8千円以下(高齢者などの世帯で条件を満たす世帯は21万4千円以下)となる世帯

○そのほか、条例などで定められた条件を満たすこと

● 入居者の決定

入居者は、選考により決定します。また、申込者数が募集戸数を上回った場合は、公開抽選により決定しますので、選考および抽選結果によっては入居できない場合があります。

● 入居可能予定日

令和7年3月上旬

● 注意事項

申し込みは、1世帯につき1戸です。改良住宅と市営住宅を同時に申し込むことはできません。

募集案内書には、申し込みや入居に関する注意事項を記載するので必ず確認してください。

募集住宅(改良住宅)

住宅	所在地	募集戸数	月額使用料(令和6年度)
中町改良住宅 A棟	中町1丁目9番11号	1戸(1階)	14,300円～
中町改良住宅 B棟	中町1丁目9番11号	1戸(1階)	14,700円～
泉町南改良住宅 A棟	泉町5番15号	1戸(2階)	13,000円～
泉町東改良住宅 B棟	泉町1番5号	1戸(1階)	13,900円～
池ノ内改良住宅 B棟	池ノ内980番地1	1戸(1階)	14,900円～
池ノ内改良住宅 C棟	池ノ内980番地1	1戸(4階)	14,900円～

募集住宅(市営住宅)

住宅	所在地	募集戸数	月額使用料(令和6年度)
東川内第2市営住宅 B棟	多ノ郷甲651番地	1戸(1階)	12,400円～
野見市営住宅	野見222番地	2戸(3階、4階)	14,000円～
横町第1市営住宅	横町2番5号	1戸(3階)	21,500円～
南永田市営住宅	泉町5番20号	4戸(B棟2階、3階、C棟4階、D棟4階)	10,100円～

※建物構造は全て鉄筋コンクリート造です。 ※募集住宅には倉庫が設置されています。

※募集住宅の使用料は、入居者の収入などによって算定するため、毎年度変動します。

※間取り、設備などの詳細は、住宅・建築課までお問い合わせください。

住宅・建築課 住宅管理係

☎42・5692

事業主のみなさん

給与支払報告書の提出は 1月31日(金)までです

税務課 市民税係

☎42・1291

給与支払報告書の提出 について

事業主(法人・個人)は、前
年中に支払った給与について
給与支払額の多少に関わら
ず、すべての従業員(専従者・
短期雇用者・パート・アルバイト・役員等を含む)の給与支
払報告書を作成し、従業員の
1月1日現在(退職の場合は
退職日現在)における住所地
の市町村に提出することが定
められています。

給与支払報告書は、個人
市・県民税および森林環境税
の課税の根拠となる重要な書
類ですので、正しく記入のう
え、必ず提出してください。

●須崎市に提出していただく 対象者

令和6年1月1日から令
和6年12月31日までに給与
(給料、賃金、賞与、俸給など)
を支払った従業員(専従者・短
期雇用者・パート・アルバイ
ト・役員等を含む)のうち、次
のいずれかに該当する全員に
ついて、給与支払額の多少に

かわらず提出してくださ
い。

○1月1日現在の在職者の
うち、同日現在に須崎市に
お住まいの人

○前年中の退職者のうち、退
職日現在に須崎市にお住ま
いの人

●提出書類

・総括表(1部)
・給与支払報告書(従業員1
名につき1枚)

●提出期限及び提出方法

1月31日(金)までに、郵送
又は税務課に提出してくださ
い。

電子申告による提出

給与支払報告書の提出、個
人市・県民税および森林環境
税にかかる特別徴収関連手続
きについて、地方税ポータルシ
ステム(eLTAX…エルタッ
クス)を利用し、インターネット
による受付も行なっています。

eLTAXを利用すると、

申告書などの作成・提出にお
いて、チェック機能により入力
誤りや計算誤りが防止でき、
郵送料なども不要で、1回の
データ送信操作で複数の地方
公共団体(参加団体)に提出
できるなどのメリットがあり
ます。

利用方法については、
eLTAXホームページをご
確認ください。

納税管理人について

納税管理人とは、納税に関
する手続きを代理で行う人の
ことです。国外への転出など、
書類の受領や納税ができなく
なる人は、転出をする前に納
税管理人を指定する必要があります。

個人住民税は1月1日時
点の住所地で課税となります
ので、昨年中に収入があった場
合は、転出前に税務課までお
問い合わせください。また、事
業主は、雇用している人へ、よ
り一層の周知をお願いします。

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
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・水) ●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)





生活排水についての注意とお願い

生活排水は、排水管を流れて、排水処理施設（下水処理場、浄化槽、漁業集落排水施設）で処理されます。そのため、水に溶けないものや油は、管のつまりや施設の故障の原因になります。排水管や処理施設の機能低下を防ぐために、次のことに注意してください。

① 流し台に、油や生ゴミを流さないでください



てんぷら油やサラダ油、野菜くずなどを流し台へ流さないでください。てんぷら油やサラダ油は、排水管の中で冷えて固まり、つまりの原因になるため少量でも流さないでください。野菜くずなどは、三角コーナーや目皿、ネットなどで取り除いてください。

② トイレに、紙おむつや不織布マスクなど、水に溶けない物は流さないでください



トイレットペーパー以外の紙や生理用品、不織布マスク、たばこなどは水に溶けないため、そのまま流すと排水管がつまりたり、ポンプなどの故障の原因になりますので流さないでください。

③ お風呂場や洗面所からは、髪の毛などを流さないでください



髪の毛などは、排水管が詰まる原因になりますので、目皿で取除くなどして排水口にそのまま流さないでください。

④ 油脂類や化学物質を排水管へ流さないでください



油脂、ガソリン・シンナー・石油類、化学物質は、排水管を溶かしたり、爆発などの原因となりますので流さないでください。また、掃除・洗濯用洗剤を一度に大量に使用しないでください。

問い合わせ

○下水道・漁業集落排水施設について

上下水道課

☎42・1825

○浄化槽について

環境未来課

☎42・5891

☎42・5891

環境未来課 環境保全係

回収できないごみは周囲の人たちの迷惑となるため、ルールを守ってごみを出すようにしてください。

また、衣類を雨天時にビニール袋に入れて出していることが多く見受けられますが、本市では回収した衣類をリサイクルしているため、雨天時は回収していません。

衣類を捨てる際は、ヒモで十字に縛って月1回の不燃物の日に出してください。ただし、極端に汚れたもの（ぼろ布など）は週2回の固形燃料化するごみで出してください。

衣類の捨て方についてのお願い

令和7年4月1日採用予定の須崎市会計年度任用職員（一般職非常勤職員）を次のとおり募集します。

申し込みをする人は、申込受付期間中に、写真付履歴書（各種有資格者は資格証明書の写しを添付）を各担当課まで持参してください。書類審査・面接で採用を決定します。

なお、条件などの詳細は須崎市ホームページもしくはハローワーク掲載の求人票をご確認ください。

申込受付期間（予定）

令和7年1月10日（金）～27日（月）まで

「会計年度任用職員」とは

令和2年4月1日から地方公務員法および地方自治法の一部改正により、適正な任用・勤務条件を確保するため、新たに会計年度任用職員制度が創設されました。これに伴い、それまでの臨時・非常勤職員が、会計年度任用職員に位置付けられています。

職種	募集人数	担当課	就業場所
事務補助員	若干人	総務課 ☎0889・42・3791	市役所
給食調理員（短時間含む）	若干人	学校教育課 ☎0889・42・5291	市内小学校
学校支援推進員	3人程度		市内小中学校
教育支援員	若干人		
図書館事務補助員	1人	生涯学習課 ☎0889・42・8591	市立図書館
放課後児童クラブ補助員	4人程度	子ども・子育て支援課 ☎0889・42・1229	市内小学校（新荘・須崎・多ノ郷・吾桑小学校のいずれか）

※上記の職種以外に募集を行う可能性があります。その場合は、求人票（ハローワーク）等により、随時、募集を行います。

総務課 人事係

☎42・3791

令和6年度 自衛官等募集案内

募集種目	資格	受付期間	試験期日
自衛官候補生（男子・女子）	一般的な自衛官 18歳以上 33歳未満の者 （32歳の者は採用予定月の末日現在、33歳に達していない者）	【各試験締切日】 ①令和7年1月15日（水） ②令和7年2月19日（水） （締切日必着）	●web試験（基準） ①1月18日（土）～20日（月）／②2月22日（土）～24日（月） ●口述試験・身体検査 ①1月26日（日）／②3月2日（日） （定員になり次第受付を終了します。）
陸上自衛隊高等工科学校生徒	一般 男子で中学校卒業（見込含） 17歳未満の者	令和6年10月1日（火）～ 令和7年1月16日（木） （締切日必着）	1次：令和7年 1月25日（土） 2次：令和7年 2月15日（土）



パンフレットも準備しています。お気軽にお問合せください。

〒785-0041 自衛隊須崎地域事務 須崎市西崎町325-2 ☎0889・42・7186

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

令和6年度

須崎市児童生徒表彰 候補者募集のお知らせ

文化・スポーツ活動において顕著な功績のあった児童生徒を表彰する、令和6年度須崎市児童生徒表彰式を令和7年3月に行います。

この表彰について、市民の皆さんから小学生と中学生の候補者を募集します。



応募方法

- ①市内の小中学校に在学する児童生徒は、通学している学校へ推薦の希望を伝えてください。
- ②市外の小中学校に在学する児童生徒は、推薦書を学校教育課に直接提出してください。

推薦書は学校教育課でお渡しするほか、須崎市役所のホームページでもダウンロードできます。



表彰の対象者

文化またはスポーツの競技会において優秀な成績を収めた小中学生のうち、

- ・市内に居住する個人(市外の学校に通うため、寮に入っている個人を含む)
- ・市内に所在するチームもしくは団体



応募期限

令和7年1月31日(金) 学校教育課 必着

※表彰は須崎市児童生徒表彰規則の表彰基準に則って行います。推薦された全ての候補者が表彰されるものではありません。

※推薦書には推薦理由の根拠となる資料(表彰状のコピーなど、表彰されたことが確認できる書類)の提出が必要です。

学校教育課

☎42・5291

須崎市制施行70周年記念事業 第74回須崎ロードレース 大会を開催します

須崎市内を駆け抜ける新春の恒例行事であり、高知県内で最も歴史のあるロードレース大会です。ぜひ、ご観覧にお越しください。



●開催日

令和7年1月12日(日)

※雨天決行

●コース

新町〜上分丙

●種目

①小学生の部(2キロ)

②中学生の部(3キロ)

③高校・一般の部(5キロ)

④一般の部(20キロ)

●スタート時間

①小学生男子の部

午前8時50分

②小学生女子の部

午前9時5分

③一般の部

午前9時20分

④高校・一般男子の部

午前9時35分

⑤高校・一般女子の部

午前9時35分

●諸注意

①駐車場は市民文化会館の駐車場をご利用ください。なお、満車となった場合は須崎小学校グラウンドを開放します。J R 須崎駅駐車場や路上には絶対に駐車しないようお願いします。

②危険ですので、選手に並走しながらの応援や自動車などでの移動応援は禁止します。

須崎市体育協会事務局
(文化スポーツ・観光課内)

☎42・1150

キミの英語力はもっと伸びる!

生徒募集中

長期一貫教育で「世界標準の英語力」を身につける!

2歳から大人まで対応した

様々なプログラムを用意しています

まずは無料体験レッスンへ



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

須崎市制施行70周年記念事業 茂住菁邨講演会& ワークショップ



▲集合写真では皆さんの自信作を披露してもらいました



▲正しい姿勢や筆の持ち方など、優しく丁寧に教えていただきました

市民文化会館にて、「令和」を揮毫された書家、茂住 菁邨（もずみ せいそん）さんの講演会とワークショップが開催されました。

講演会では自身が書道に関わるようになった経緯や辞令専門職時代の裏話なども紹介しながら、「手書き文字には力があり、文字に込められた気持ちは必ず相手に伝わる。上手に書かなくてもいいので、丁寧に書いてください」と強調しました。

午後からのワークショップでは新年に向けての書初めを行い、茂住さんの指導を受けながら各々が真剣な眼差しで書に向き合っていました。

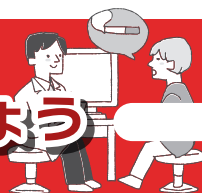


▲「令和」や復興庁の看板の揮毫を担当した際の想いなど、貴重なお話を力強く語っていただきました。

禁煙に取り組みましょう

健康推進課

☎42・1280



1. たばこの害

たばこには、ニコチン・タール・酸化炭素などの有害物質が多く含まれています。自分と周りの人の健康のため、禁煙に取り組みましょう。



たばこには、約70種類の発がん性物質が含まれており、肺を通して血液に入り、全身の臓器を回り、がんを引き起こします。

喫煙者がなりやすいがんには、鼻腔・副鼻腔がん、口腔・咽頭がん、喉頭がん、食道がん、肺がん、肝臓がんがあります。また、がんだけでなく、心筋梗塞や脳卒中の原因にもなります。

たばこの燃えている部分から出る煙（副流煙）は、燃焼温度が低くフィルターを通さないことから主流煙よりも有害物質を多く含んでいます。そのため、周りの人にも影響を及ぼします。

がん以外のたばこの害として、手術を受ける際に麻酔の効きが悪くなることや傷の感染などの合併症が起きやすくなります。

2. 禁煙のススメ

禁煙することのメリットはすぐ

禁煙してからの経過時間	健康上の望ましい変化
20分以内	心拍数と血圧が低下する
12時間	血中一酸化炭素値が低下し正常値になる
2-12週間	血液循環が改善し肺機能が高まる
1-9ヵ月	咳や息切れが減る
1年	冠動脈性心疾患のリスクが喫煙者の約半分に低下する
5-15年	禁煙後5-15年で脳卒中のリスクが非喫煙者と同じになる



すべての喫煙者にもたらされる禁煙の効果（がん情報サービスより）

に表れます（左表）。自分と周りの大切な人がより健康でいるために、禁煙をはじめましょう。

禁煙の方法には、吸いたくなったらガムを噛む、歯磨きをして気持ちをそらす、薬局で売られている禁煙補助薬（ニコチンガム、ニコチンパッチ）を利用するなどがあります。たばこには依存性があるため、自力でやめられない場合には、要件を満たせば保険診療で禁煙治療を受けることができます。禁煙治療を受けられる病院は、高知県のホームページで確認することができます。

防災情報

木造住宅耐震診断の申請受付が始まります

令和7年度の木造住宅耐震診断の申請受付を開始します。耐震設計や改修工事の補助制度を利用するには、事前に耐震診断を受ける必要があります。

設計や改修工事をお考えの方は、ぜひこの機会に耐震診断をご利用ください。

●対象

昭和56年5月31日以前に建築された木造住宅

●費用

無料

●受付開始日

1月6日(月)～

なお、申請が予定件数を超過した際は、受付を終了する場合があります。

※予定実施件数100件

大切な人を
守るために



No.133

防災課

知ってよかった!

【防災まめ知識】車中泊避難



災害発生時は、まず自身の安全確保を優先し、その後、避難所などへの移動となります。やむを得ず車内での避難生活をされる場合は、健康リスクに十分ご注意ください。※地震や津波災害時、車での避難は推奨されていません。

①エコノミークラス症候群

狭い座席に長時間座り、足を動かさないと、血行不良で血液が固まりやすくなります。

こまめに、足指の上下運動や膝屈伸、背伸びなどを実施しましょう。



②一酸化炭素中毒

エンジンをかけっぱなしにすると、排気ガスが車内に溜まる可能性があります。こまめな換気を心掛けましょう。



統計調査に

ご協力ください

(2025年農林業センサス)

農林水産省では、令和7年2月1日現在で「2025年農林業センサス」を実施します。

農林業センサスは、農林業の実態を明らかにし、国や都道府県、市区町村はもちろん各方面にわたり、広く利用できる総合的な統計資料を得るための調査です。

全国の農家や林家をはじめ、すべての農林業関係者を対象に行われる『農林業の国勢調査』ともいえるべきものです。

皆さんのご自宅や会社などに調査員が調査にお伺いしましたら、ご協力をお願いします。



総務課 総務管財係

☎42・3791

マイナンバーカードを取得しませんか

これからますます便利になるデジタル社会のパスポートとして、マイナンバーカードを一人でも多くの市民の皆さんにお持ちいただくため、マイナンバーカードの交付・申請受付を休日に行います。

●日 時 令和7年1月26日(日) 午前9時～11時45分

●場 所 市民課 窓口 ※すべての手続において、本人確認が必要です。

※休日のマイナンバーカード交付に関する手続きは予約制にしています。希望される場合は、1月24日(金)までに必ずお申し込みください。



市民課 市民窓口係

☎42・1191



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・腎臓内科・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

皮膚科を充実させました

2024年1月より皮膚科の診療体制が下記になりました。

	月	火	水	木	金	第1・第3土曜日
午前	○	○	休診	○	○	○
午後	○	○	休診	○	○	—

☆診療医師は中島英貴。

☆予約原則「午前中のみ」です。※手術などにより午後の診療を変更する場合があります。



マイナンバーカードの休日交付を行っています(要予約 ☎42・1191)市民課 市民窓口係

休日交付 令和7年1月26日(日)午前9時～11時45分

チェルシーニュース



Did you know that many Americans and people from English speaking countries have middle names? Japanese people don't use middle names, so I've often been asked why we have them or what they are used for.

Today, middle names often don't have any big significance and are only used on formal documents. Children in school don't usually write their middle names on classroom papers. It's also not uncommon to not know your coworkers or friends' middle names. In fact, you might only know someone's middle name if you see it written on formal documents or if it comes up in conversations.

One common time when middle names are said aloud is when parents are upset with their children. In this case, they might call them by their first and middle name, or full name, to show their anger. There are other uses for middle names, such as my mother. She never liked her first name, so she goes by her middle name, Margaret. Most people don't know her actual first name! Though of course her full name is used on her passport and other formal documents.

Parents can choose middle names for many different reasons. My middle name, Marie, one of the most common middle names for girls, was chosen because my parents liked it and thought it went well with the rest of my name. Sometimes middle names are chosen to honor other people. For example, my father's middle name, John, is the same as my great-grandfather's name.

Of course not everyone in English speaking countries have middle names, especially if their parents are from countries that don't use middle names. My grandmother doesn't have a middle name, as both of her parents were from Spain, where they don't use middle names.

Do you want a middle name?

多くのアメリカ人や英語圏の方がミドルネームを持つことを知っていますか。日本ではミドルネームは使用されていないため、「なぜミドルネームがあるの?」、「ミドルネームは何のために使われているの?」とよく質問されます。

今では、ミドルネームは特に重要な意味を持たず、公式な文書でのみ使用されることが多いです。学校でもプリント等にミドルネームはあまり書きません。また、同僚や友達のミドルネームを知らないことも珍しくありません。ミドルネームは公文書に書かれているのを見たり、会話の中で出てきたりしない限り、知ることはほとんどありません。

一般的にミドルネームを使うのは、親が子どもを叱るときです。親は子どもを下の名前とミドルネーム、またはフルネームで呼んで怒りの感情を示すことがあります。この他にミドルネームを使う場合は、例えば、私の母は自分の名前が気に入らなかったため、ミドルネームの「マーガレット」で呼ばれています。もちろんパスポートなど公的な文書はフルネームで表記されていますが、ほとんどの人は母の本名を知りません。

両親はさまざまな理由でミドルネームを選びます。私のミドルネームである「マリー」は、女の人の最も一般的なミドルネームの一つで、私の両親が気に入る、私の名前ファーストとラストネームとよく合うと思って決めたそうです。ミドルネームは自分が尊敬する人の名前から選ぶこともあります。例えば、私の父のミドルネーム「ジョン」は、私の曾祖父の名前と同じです。

もちろん、英語圏の全ての人がミドルネームを持っているわけではありません。特に、両親がミドルネームを使用しない国出身の場合などです。私の祖母はミドルネームがないのですが、それは私の曾祖父母はミドルネームを使う習慣のないスペイン出身だったからです。

皆さんはミドルネームが欲しいと思いますか?

学校教育課

☎42・5291





そのほかの新刊

- 海風(今野敏)
- 惣十郎浮世始末(木内昇)
- 銀河の図書室(名取佐和子)
- 名探偵の有害性(桜庭一樹)
- 迷惑な終活(内館牧子)
- アルプス席の母(早見和真)
- バーニング・ダンサー(阿津川辰海)
- 「おふたりさまの老後」は準備が10割(松尾拓也)
- 「コード」のぼくが見る世界(五十嵐大)
- 軽量登山入門(栗山祐哉)
- 子どもの読む力を育てよう!(小川三和子)
- カツオの古代学(三舟隆之)
- カミキの心やすらぐ癒やしのおりがみ(カミキ)
- よくわかる最新地震・津波の基礎知識(岩槻秀明)
- 牛乳から世界がかわる(小林国之)



児童

- おしえてなかよし(しもかわらゆみ)
- ケーキ(小西英子)
- パンどろぼうとりんどかめん(柴田ケイコ)
- ぺこぺこ(佐野洋子)
- ゼロからの著作権(宮武久佳)
- 保護ねこものがたり(大塚敦子)
- おぼえる!学べる!たのしい都道府県(井田仁康 監修)
- クロニクル千古の闇 8(ミシェル・ペイヴァー)
- 市立探検家学園 5(齊藤倫)

【休館日】月曜日・祝日(月曜日が祝日の場合は、翌日休館)

■今月の一冊



「お金のデザインと歴史」
【貨幣博物館カレンシア 監修】

ズウオテイ、レウ、クローナ、これらの不思議な響きの言葉たちには、ある共通点があります。それは、外国のお金の単位だということです。日本のお金と言え「円」ですが、人類の歴史から見ると、硬貨やお札が使われ始めたのはそこまで昔のことではありません。では、お金が無い時代に人々はどのようにして必要なものを手にいれていたのでしょうか。材料や過去のお札など、これまでのお金の歴史と、それにまつわる秘密がこの本には書かれています。

児童書なので、子どもはもちろん大人も見やすく、目から鱗の情報が盛りだくさんです。読み終わるころにはお金博士になっているかもしれません。

他にも、外国のお金がたくさん紹介されています。始めにあげたお金の単位がどの国のものか、ぜひ探してみてください。

だ
よ
り
図
書
館



新
刊
図
書
案
内

図書館

☎42・2141

楠瀬市長活動報告

耕作がゆく

Pick!

11月23日、市民文化会館で開催された第2回海のまち音楽祭に出席しました。
写真は、須崎総合高校の生徒のみなさんとのトークショーの様子です。

11月

12日	須崎市総合計画審議会/地域から日本を変える首長懇親会(東京都)
13日	全国市長会社会文教委員会/防災対策特別委員会(いずれも東京都)
14日	全国治水砂防促進大会/全国市長会理事・評議員合同会議(いずれも東京都)
15日	住友大阪セメント(株)本社訪問/国保制度改善強化全国大会(いずれも東京都)
17日	わくわくサンデー
18日	須崎市総合教育会議
19日	明治安田生命保険相互会社目録贈呈式/優良従業員表彰式
20日	自衛隊募集相談員嘱目/高知県公立学校施設整備期成会定期総会(高知市)
21日	土佐市・須崎市意見交換会(土佐市)
22日	明日の四国づくりを考える市町村長の会(日高村)
23日	第2回海のまち音楽祭
26日	日本港湾協会理事会/安全・安心の道づくりを求める全国大会及び要望活動/ 旧チェコスロヴァキアにおけるピロード革命35周年記念コンサート(いずれも東京都)
27日	自民党港湾議員連盟総会/四国港湾協議会意見交換会及び要望活動(いずれも東京都)
28日	経済と暮らしを支える港づくり全国大会(東京都)
29日	(一社)奥四万十高知理事会・臨時社員総会/高陵地区暴力追放推進協議会総会

12月

2・3日	土佐くろしお農業協同組合トップセールス(愛知県)
4日	市議会12月定例会開会
5日	人権作文発表会・じんけん講演会
6日	年末年始交通安全運動早朝一斉街頭指導/ 高知県国民健康保険団体連合会理事会(高知市)
7日	須崎消防団定期総会
10日	市議会12月定例会一般質問



YouTubeで市長記者会見
(定例会見)を観ることができます

毎月開催の市長定例会見の様様を、須崎市ホームページとよさこいケーブルネットでご覧いただけます。
よさこいケーブルネットでの放送は、毎月第1火曜日の次の日曜日の午前11時と午後2時からです(変更の場合あり)。

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)

☎088・875・1717

須崎市役所 市民課保険医療係

☎42・1355 年金担当

20歳になったら国民年金

国民年金は、20歳以上60歳未満の人に加入が義務づけられています。

20歳になったら、「国民年金加入のお知らせ」が日本年金機構から届きますので、内容を確認してください(20歳前に厚生年金または共済年金に加入している人を除きます)。

公的年金は老後のためだけのものではありません

公的年金制度は、老後やいざというときの生活を、働いている世代みんなで支えようという考えで作られた仕組みです。

老後の生活保障となる老齢年金のほか、病気やけがで障がいが残ったときの障害年金や、家族の生計を担う人が亡くなったときの遺族年金があります。

ただし、いずれの年金も、受給するには一定の条件があるほか保険料を納めていることが重要

年金事務所 出張年金相談

●相談日

令和7年 1月22日(水)
2月26日(水)

●時間

午前10時～午後3時
(正午～午後1時は除く)

●開催場所

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。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。



国民年金保険料について

となります。納付や免除申請を忘れずに行い、未納期間を作らないようにしましょう。

20歳の誕生日の前日の属する月から保険料の納付義務が発生します。加入のお知らせとともに、保険料の納付書が郵送されますので、期限内に納付をお願いします。また、保険料を納めることが困難な場合には、次のような制度がありますので、申請してください。

①学生納付特例制度

学生の人で、本人の前年所得が一定以下の場合に、国民年金保険料の納付が猶予される制度です。

※すべての学生が対象となるものではありません。

②免除・納付猶予制度

学生でない本人・配偶者・世帯主の前年所得が一定以下の場合に、国民年金保険料が全額または一部免除もしくは納付猶予される制度です。

追加納付制度について

「学生納付特例」または「免除・納付猶予」の承認を受けた期間は、約10年間はさかのぼって追加納付(後払い)することができます。

将来の年金額を計算する際、「学生納付特例」または「免除・納付猶予」の承認を受けた期間があると、保険料を全額納付した場合と比べて、受け取る年金額が少なくなります。追加納付することで、将来受け取る年金額を増やすことができます。追加納付する場合は、年金事務所か市役所市民課年金窓口へお問い合わせください。

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	1月15日(水) 午前10時～正午
場 所	市民文化会館
相談委員	岡本憲仁さん 西森茂幸さん

市内美化活動に ご協力をお願いします

1月11日(土) 川端シンボルロード

1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

建設課 都市計画総務係 ☎42・5193



人口・世帯数 (11月末日現在)

人口	19,387 人	(前月比 -10)
男	9,630 人	(前月比 ±0)
女	9,757 人	(前月比 -10)
世帯数	10,494 世帯	(前月比 -7)

出生数:7人 死亡数:22人(11月1日～30日)

1月の納税・保険料

国民健康保険税:7期

後期高齢者医療保険料:7期

1月31日(金)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。



くらしの情報ボックス



安和領地の不燃ごみ収集場所の変更について

令和7年1月から、安和領地地区の不燃ごみ収集場所を「領地みかん店向」から「旧ドライブインみち潮駐車場」に変更します。

青いコンテナを設置しているのので、当日の朝7時から朝8時の間に、ごみ出しルールを守って出してください。

ご理解、ご協力のほどお願いします。

問い合わせ 環境未来課 環境保全係 ☎42・5891



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。

開設日時 令和7年2月14日(金)
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番32号)

問い合わせ 人権交流センター ☎42・1420



須崎商工会議所女性会より寄付の報告とお礼

11月17日(日)「わくわくサンデー」会場にて、開催したチャリティバザーの収益全額と、女性会からの寄付の合計10万円を「石川県令和6年能登豪雨災害義援金」として寄付しました。

ご協力いただいた皆さま、ありがとうございました。

問い合わせ 須崎商工会議所 ☎42・2575



須崎市制施行70周年記念事業 1966カルテットコンサート

日時 令和7年1月11日(土)

開場 午後1時30分

開演 午後2時

入場料 一般:2,000円

(当日2,500円)

高校生以下:500円

(当日1,000円)

※特別招待券:高校生以下対象で先着50名様無料招待!

※未就学児入場不可

チケット
販売所

①市民文化会館 電話予約:☎43・2911

②ローチケWebおよび全国のローソン店内の
Loppi(Lコード62293)にてお求めください。

※特別招待券は①市民文化会館窓口のみ、先着順にて受け付けます。



須崎市制施行70周年記念事業 ドリーミングファミリーコンサート

日時 令和7年2月9日(日)

開場 午後1時30分

開演 午後2時

入場料 一般:2,000円

(当日2,500円)

高校生以下:500円

(当日1,000円)

※未就学児はチラシの半券を提示いただくと入場料が無料になります。チラシをお持ちでない場合は、市民文化会館、窓口までお申し出ください。

チケット
販売所

①市民文化会館 電話予約:☎43・2911

②ローチケWebおよび全国のローソン店内の
Loppi(Lコード61305)にてお求めください。



明治安田生命保険相互会社高知支社様より、同社が取り組む「地元の元気プロジェクト」の一環として、80万8,100円をご寄附いただきました。

ご厚意に感謝し、有効に活用させていただきます。

総務課 総務管財係 ☎42・3791



若手起業家、エジプトで須崎市のPRに挑戦中!

こんにちは! 須崎市政策アドバイザーの水戸りなです。

訪れた国は20カ国以上、日本も北海道から九州まで旅をしましたが、須崎市に惚れ込み、野見の空き家を活用したノマド誘致事業をしています。ノマドとは、パソコン1台でリモートワークをしながら世界中を旅する人たちのことで、須崎市にデジタル技術やグローバルな風を吹かせてくれています。

今回は、海外での須崎市のPR活動を紹介します。

今年の2月に、ニューヨークで須崎市のノマド誘致事業のプレゼンテーションとしんじょう君のPR活動を行いました。

そのイベントをきっかけに須崎市に訪れた起業家が、米スタンフォード大学で教示されているデザインシンキングワークショップを企画してくれました。

その他にも須崎市のノマド誘致事業に興味を持ったニューヨークが実際に須崎市に訪問し、SNSを通して米国向けに、須崎の美しさ、鍋焼きラーメンやカンパチの魅力などを発信してくれました。

そして、10月にはエジプトで須崎市の魅力を発信するイベントを開催しました。

実際に竹虎の鬼下ろしで野菜をすりおろし、土佐龍の檜の香りをまとったまな板で、迫田刃物の切れ味を体験してもらい、マルキョー醬油を試してもらった。まさに五感で須崎を感じられたのではないだろうか? また、しんじょう君のぬいぐるみを持っていきましたが、パーティーでも大人気でした。

エジプトや中東では日本への関心が高く、もつとイベントをしてほしいという声もいただいたので、今後もSNSを活用してどんどん須崎市の発信をしていきたいです。

また、須崎市を拠点にノマドフェスの開催をしている者として、エンターテインメント領域の最先端であるサウジアラビアへ視察に行きたいと思っています。海外展開は未知の領域ですが、0から1の成功事例を作り上げ、日本中に勇気を与えられるのではないかと思います。世界中で会った挑戦者たちと切磋琢磨しています。一緒に須崎から世界へ、羽ばたきましょう!

観客の熱気に感謝です。



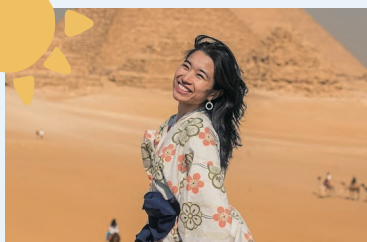
竹虎の竹ざるとイヤリング、草履を身につけ、そうだ山温泉の浴衣をまとう、私が考えた須崎ファッションです。



水戸りなプロフィール

1997年北海道生まれ。慶應義塾大学商学部とフランスの大学を卒業後、米IT大手の日本法人に入社。約半年で退職し、2023年6月に高知県須崎市で合同会社Reenaを設立。同8月に須崎市政策アドバイザーに就任。

【連絡先】メールアドレス: riina1028@keio.jp / Facebook: Reena Mito で検索 / Instagram: @reena.mito で検索



●広域がん検診のご案内●

実施場所	高知県総合保健協会 中央健診センター(高知市 棧橋通6-7-43)	南国市保健福祉 センター(南国市大桶甲320)	高知県総合保健協会 幡多健診センター(宿毛市 山奈町芳奈3-9)
実施日	2月11日(火・祝) 2月23日(日)	2月16日(日) 2月24日(月・祝)	3月1日(土)
実施内容	肺がん(無料)／大腸がん(無料)／胃がん(900円) 乳がん(500円)／子宮頸がん(500円)		
対象年齢	40歳以上		20歳以上
申込開始日	令和7年1月8日(水)		
申込先	高知県総合保健協会に電話(☎088-831-4351) ●受付(平日午前8時30分～午後5時)		
申込締切日	各検診日の二週間前 ※ただし、定員に達した時点で受付終了		
対象者	令和6年度の市町村がん検診未受診者 (乳がん・子宮頸がんは令和5年度・6年度未受診者) ※検診日1週間前に受診票・問診票・検診会場の地図等をお送りしますので、内容を確認のうえ、受診してください。		

保

健

だ

よ

り

広域がん検診のご案内

居住地に関わらずがん検診を受診できる「広域がん検診」が実施されます。お勤め先に近い会場、土曜日や日曜日の検診など、ご都合に合わせて受診会場を決めてお申し込みできます。

風しんの無料
クーポン券による
抗体検査・予防接種は
令和7年3月末で
終了します

昭和37年度～昭和53年度生まれの男性の皆さんに、原則無料で風しんの抗体検査と予防接種を

受けられるクーポン券をお送りしています。

風しんは、成人がかかると症状が重くなる場合があります。また、妊娠初期の妊婦さんに感染させてしまうと、生まれてくる赤ちゃんの目や耳、心臓に障害が起きることがあります。

あなた自身と、これから生まれてくる世代の子どもを守るために、ぜひクーポン券を使って風しん抗体検査と予防接種を受けませんか。

抗体検査は採血により行い、県内の医療機関だけでなく、職場の健康診査などでも簡単に実施できます。

実施機関にはクーポン券による抗体検査を受けたい旨を事前にお伝えください。

検査の結果、抗体が十分ない場合に、予防接種を実施します。

※クーポン券を紛失している場合は、健康推進課で再発行ができます。



お子さんも麻しん・
風しん予防接種を
受けましょう

●定期接種可能期間

【1期】1歳から2歳の誕生日の前日まで

【2期】小学校入学の前年度(保育園等の年長児相当)の4月1日～翌年3月31日まで

※平成30年4月2日～平成31年4月1日生まれの方は、令和7年3月31日までに接種をお願いします。

季節性インフルエンザ ワクチン定期予防接種 の期間延長について

インフルエンザにかかる人が増加しています。そのため、65歳以上を対象としたインフルエンザワクチン定期予防接種の補助対象期間が1月31日(金)まで延長されました。接種を希望する人は、医療機関にお問い合わせください。

健康推進課

☎42・1280

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

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〕介護医療院ちひろ / 南国厚生病院

Neo Resort
CHIHIRO HOSPITAL

【女性がん検診内容】

《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
 《子宮頸がん検診》検診バス内で、子宮頸がん（内診・細胞採取）検査を行います
 注）令和5年度に市が実施した乳がん検診および子宮頸がん検診受診者は、対象外です。

【大腸がん検診】

事前に郵送される採便キットの専用スティックで、便の表面を数ヶ所こそすり取り、付属容器に差し込む方法で採取したものを検診日に提出（※提出当日・1日前・2日前の3日間のうちで、2日分を採取）

須崎市生活支援・総合相談センター

交流ひろばすさき 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と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。

一般献血

実施日	時間	場所
1/20 (月)	10:00～12:00 13:15～16:00	須崎市総合保健福祉センター

高知県赤十字血液センター

☎088・866・6660

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）

女性がん検診

準備のため、10日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	受付時間	場所	対象者・料金
1	26	日	乳がん検診 子宮頸がん検診	8:45～11:15 13:15～15:45	須崎市総合保健福祉センター	乳がん検診(40歳以上の女性) 子宮頸がん検診(20歳以上の女性) 料金:各500円

大腸がん検診

準備のため、10日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	受付時間	場所	対象者・料金
1	26	日	大腸がん検診	8:45～11:15 13:15～15:45	須崎市総合保健福祉センター	40歳以上の人 料金:無料

母子保健関係

健康推進課 ☎42・1280

月 日 曜			実施項目	受付時間	場所	対象者
1	21	火	離乳食相談	9:00～11:00	須崎市総合保健福祉センター	乳幼児と保護者
			育児相談			
			母乳相談			
2	4	火	3歳児健診	個別通知		2021年7月・8月生まれ
			歯科相談			
			育児相談			
			母乳相談			
6	木		乳児健診	個別通知		2024年9月生まれ

認知症家族の会

長寿介護課 ☎42・1205

月	日	曜	事業名	時間	場所	対象者
1	7	火	さくらの会 (認知症家族の会)	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
2	5	水	さくらカフェ			

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。

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。

1月

日	月	火	水	木	金	土
			1 くぼかわ	2 くぼかわ	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	11 くぼかわ
12 くぼかわ	13 梶 原	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 くろしお	20 高 陵	21 くろしお	22 くぼかわ	23 くろしお	24 くろしお	25 くぼかわ
26 梶 原	27 高 陵	28 くろしお	29 くぼかわ	30 くろしお	31 くろしお	

2月

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

休日診療在宅当番医

月	日	曜	病 院 名	月	日	曜	病 院 名
1	1	水	須崎くろしお病院	1	13	月	須崎くろしお病院
	2	木	須崎くろしお病院		19	日	高 陵 病 院
	3	金	高 陵 病 院		26	日	須崎くろしお病院
	5	日	須崎くろしお病院	2	2	日	須崎くろしお病院
	12	日	須崎くろしお病院		9	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。



新春！クロスワードパズル

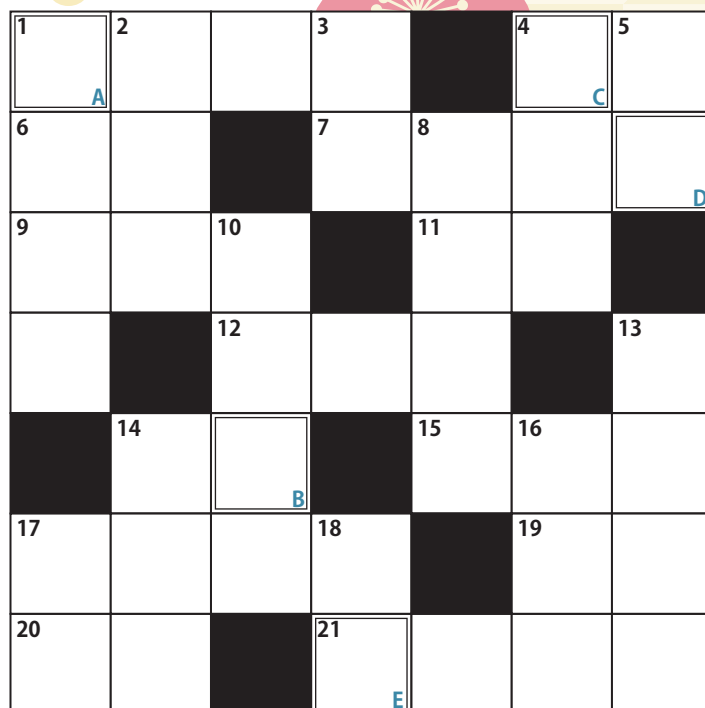


タテ・ヨコのカギを解いてマス目を埋めよう！

二重枠に入ったアルファベットをA～Eの順番に並べると答えが出るよ！

タテのカギ

- ① 双方が納得できる妥協点を定めること。「〇〇〇〇をつける」。
- ② 番をして見張ること。「プールの〇〇〇員」。
- ③ 調理器の一つ。料理名にもなっている冬の食卓の人気者。
- ④ 新鮮じゃないと食べられない須崎の魚！特にソウダガツオの生後一年未満の幼魚のことを呼びます。
- ⑤ 天下人となった有名な戦国武将。〇〇信長。
- ⑧ 須崎市制施行70周年記念式典で巧みな話術を披露してくれた春風亭勢朝さんの職業は？
- ⑩ 電子レンジで冷凍食品を〇〇〇〇します。
- ⑬ お正月にはこれをつかって羽根つきをします。
- ⑮ 晴れているのに雨が降ることを〇〇〇雨と言います。
- ⑰ からだや心を休めること。「この公園は住民の〇〇〇の場だ」。
- ⑱ 乳酸菌が多く含まれる日本の定番調味料。
- ⑲ 〇〇口財布は、この生き物のように口が大きく開くことからその名がついたそうです。



ヨコのカギ

- ① 名前は「小さなガチョウ」という意味をもち、須崎市でもサークル活動が行われている暖かな響きと優しい音色が特徴的な管楽器です。
- ④ 海水をなめるとこの味がします。
- ⑥ マッチの材料に使われます。元素記号「P」。
- ⑦ 住戸から外に張り出しており、ある程度の雨風をしのげるひさしや屋根のあるスペースのこと。
- ⑨ 漢字で書くと「海驢」。水族館でボール遊びをする姿が印象的です。
- ⑪ 杏仁豆腐の上にちょこんとのっている、赤い色をした細長い実です。
- ⑫ ショートケーキの〇〇〇、最初に食べる？最後に食べる？
- ⑭ 人間のこと。学名は「ホモ・サピエンス」。
- ⑮ 〇〇〇保険は40歳になると加入します。
- ⑰ 須崎市が出荷量日本一。薬味として、そうめんやカツオのたたきといっしょにどうぞ。
- ⑲ 川や池などでよく見かける淡水魚で、自宅で飼育する人もいます。英語で「Carp」。
- ⑳ サンタクロースはこれに乗ってみんなのおうちにやってきます。
- ㉑ 料理をするときに、食材を切る台として使います。



こたえ

A	B	C	D	E
---	---	---	---	---

プレゼント

正解した人の中から先着20名様に、須崎市制施行70周年記念のジュートバッグをプレゼント！

※こたえを記入した広報ささき1月号をご持参のうえ、企画情報課（総合保健福祉センター3階）までお越しください。

● 注意事項

- プレゼントのお渡しは1月6日（月）以降の平日午前8時30分～午後5時15分までになります。
- お渡しはお越しいただいた方1人につき1個までとさせていただきます。



企画情報課 企画係

☎42・5691