

広報すさき

S U S A K I

no.843

2025/令和7年

september



特集

9月は世界アルツハイマー月間です
～認知症のこと、考えてみませんか？～

- 4P 官民連携コンビニジム「chocoZAPマルナカ須崎店」がオープンします
- 7P すさきの文化財
- 8P 日本に住む全世帯参加の統計調査が始まります
いざ、国勢調査
- 12P ごみ出しルールとマナーを守りましょう



8月3日 第27回須崎市ドラゴンカヌー大会

特集

9月は世界アルツハイマー月間です

認知症のこと、考えてみませんか？



須崎市役所で行われている介護予防教室

毎年9月21日は、国際アルツハイマー協会(AID)と世界保健機関(WHO)が共同で制定した、「世界アルツハイマーデー」です。

また、9月を「世界アルツハイマー月間」と定め、ポスターやリーフレットなどを作成し、認知症への理解を促す活動が行われています。

認知症について

認知症とは、脳の病気や障害など様々な要因により、認知機能が低下し、日常生活に支障が出てくる状態です。

新しい認知症観

『新しい認知症観』とは、『認知症になったら何もできなくなるのではなく、認知症になっても、一人一人が個人としてできること・やりたいことがあり、住み慣れた地域で仲間などとともに暮らしながら希望をもって自分らしく暮らし続けることができる』という考え方です。

認知症の方が認知症の状況に応じて最後まで自分らしく暮らせるよう、周囲の方の支援も得ながら認知症の方の尊厳を保持できるようにすることが大切です。

「加齢によるもの忘れ」と「認知症によるもの忘れの違い

年齢を重ねると誰でも、思い出したいことがすぐに思い出せなかったり、新しいことを覚えるのが苦手になったりしますが、このような「加齢によるもの忘れ」と認知症は違います。

●加齢によるもの忘れ

- ・体験したことの一部を忘れる
例)朝ごはんを食べたことは覚えていたがメニューが思い出せない
- ・もの忘れの自覚がある
- ・症状は極めて徐々にしか進行しない

●認知症によるもの忘れ

- ・体験したこと全を忘れている
例)朝ごはんを食べたこと自体を忘れている
- ・もの忘れの自覚がない(初期には自覚があることが少なくない)
- ・症状が進行する

※ここに挙げたものは一例です。
また、認知症とよく似た状態(うつ、せん妄)や、認知症の状態を引き起こす体の病気も様々あるため(甲状腺機能低下症など)、早期に適切な診断を受けることが大切です。

早期発見と早期治療が肝心

早期に治療することによって認知症状が改善する場合があります。

認知症に関する専門医療相談ができる機関として、認知症疾患医療センター(県内4カ所)があり、市内では一陽病院が指定されています。

また、地域の身近な相談機関として、須崎市地域包括支援センター(☎42-1206)があります。

認知症を予防する

ためのポイント

認知症予防の取組における「予防」の意味は、「認知症にならない」ということではなく、

「認知症になるのを遅らせる、認知症になっても進行を緩やかにする」ということです。

認知症の要因は高齢になることですが、生活習慣病の予防改善が認知症の発症や進行を遅らせる効果もあることが分かっています。また、次に紹介する活動的な生活を心がけて、脳に刺激を与えることも大切です。

- ①体を動かす習慣をつけましょう
- ②バランスの良い食事を摂り、特に野菜をしっかりと摂りましょう
- ③趣味活動や社会参加をし、脳を活発に使う生活を心がけましょう



家族や周囲はどんな風に接するといい？

認知症になっても、自分のペースならでることがたくさんあり、対応により症状が和らぐ場合もあります。周囲の人が穏やかな気持ちで接し、できるだけ本人の不安を取り除きましょう。次の「3つのない」がポイントです。

- ① 驚かせない
- ② 急がせない
- ③ 自尊心を傷つけない

認知症の高齢者を支える家族の集い「さくらの会」

さくらの会では、認知症の家族の人と介護の話や気持ちを共有しながらともに支えあうことで家族のストレス軽減を図っています。

〈参加者〉

認知症の方を介護している家族などごなたでも

●開催予定日

奇数月第1火曜日
午後1時30分～3時30分

●場所

総合保健福祉センター

●問い合わせ

長寿介護課 長寿支援係
☎42-1205

図書館フェアを ご利用ください！



昨年度の図書館フェア

図書館では、認知症関連の本を展示するフェアを実施します。認知症への理解につながる絵本や、専門書、介護に関する本が展示されています。

●フェア期間

9月2日(火)～
9月30日(火)

●時間

午前8時30分～
午後5時15分まで

●問い合わせ

図書館
☎42-2141



須崎市内の 認知症カフェ

カフェの雰囲気の中で、認知症などについて「相談」「学ぶ」「考える」ことができます。どなたでも利用できますので、お問い合わせください。

いちろうの樹

日時 毎月／第2土曜日 午後1時～3時
※8月・1月はお休み
場所 一陽病院 1階 赤崎町9-3
参加費 100円

お問い合わせ先

医療法人南江会 一陽病院
(☎42-1798)

ひだまりカフェ



日時
毎月／第4木曜日
午後1時30分～3時30分
場所 交流ひろばすさき1階
南古市町6-3
参加費 100円 (8月・10月・12月は300円)

お問い合わせ先

須崎市包括支援センター
(☎42-1206)

ささえ愛

日時 毎月／第3水曜日
※時間は月により異なりますのでお問い合わせください。
場所 まちなかサロン はってん
西糺町10-15
参加費 300円 ※月により異なります

お問い合わせ先

まちなかサロン はってん
(☎59-2022)

さくらカフェ



日時
偶数月／第1火曜日
午後1時30分～3時30分
※都合により変更有
場所 市内の公民館、あったかふれあいセンター
※家族会メンバーが出張しています
参加費 100円

お問い合わせ先

『さくらの会』事務局(須崎市長寿介護課)
(☎42-1205)

マルナカ須崎店」9月18日(木)オープン

須崎市がRIZAP株式会社(以下、RIZAP)と締結した「健康増進等に関する包括連携協定」に基づき、市とRIZAPが協働して実施する、市民の健康増進等に係る各種取組の拠点となる健康増進施設「chocoZAPマルナカ須崎店」が9月18日(木)に、マルナカ須崎店内にオープンします。

須崎市は健康づくりのために運動を行っている人の割合が全国平均より低く、市の課題として、市民の健康維持や健康寿命の延伸を目指す取組を進めることが求められています。

一方、コンビニズム「chocoZAP」を全国展開するRIZAPは、自治体と連携して地域住民の健康増進等に取り組むことによって、「一億総健康社会」を実現することを目指しています。

この度、両者の思いが一致したことにより、包括連携協定を締結し、市民の健康増進等を進めるための施設「chocoZAPマルナカ須崎店」が、須崎市の誘致

によってオープンする運びとなりました。

施設には、約12台の各種トレーニングマシンのほか、マッサージチェア、ランドリーなどの設備を備えます。

また、通常の「chocoZAP」は無人店舗ですが、須崎店では市と連携して、より効果的に市民の健康増進施策を進めるため、RIZAPから専門のスポーツトレーナーが派遣され、市民の指導にあたります(毎日ではありません)。

市民の皆さんには、今後「chocoZAPマルナカ須崎店」を利用して実施する各種運動講座や教室等についてご案内していきますので、積極的にご参加いただきますようお願いいたします。

※通常の「chocoZAP」と同様に店舗営業するので、会員登録のうえ、他店と同様に利用できます(会費等別途必要)。

※市の実施する講座・教室等は非会員の方でも参加できます。



運動のススメ

定期的な運動習慣によって以下の効果が得られます。

- ①心肺機能が高まる ②心血管系疾患、2型糖尿病、一部のがんを予防できる ③脳の機能が高まる

- 身体活動量が多く、心肺持久力の高い人は、生命予後が長い(長生きである)ことが報告されています。
- 筋力トレーニングは、筋量を増加し筋力を高めるだけでなく、心機能に好影響をもたらし、心血管系疾患の予防にも寄与します。

※厚生労働省「成人を対象にした運動プログラム」より抜粋

官民連携コンビニジム「chocoZAP」

マルナカ須崎店に設置される マシンの一部をご紹介します!



アブベンチ

足をパッドの隙間に差し込み、ゆっくり上半身を起こしたり、仰向けになったりすることで、おなかのトレーニングに効果的です。



ショルダープレス

持ち手を握り、ゆっくり上げ下げすることで肩周りをトレーニングすることができます。肩や二の腕にアプローチしたい人にオススメです。



トレッドミル

ウォーキングやジョギングができる有酸素トレーニングマシンです。ご自身の体力等に合わせて、スピードや傾斜の変化をつけられます。



バイク

有酸素トレーニングマシンです。膝への負担が軽いのが特徴。ご自身の体力等に合わせてスピードの変化をつけられます。

**無料体験
イベントを
開催します!**

9月18日(木)午後2時から、マルナカ須崎店にてオープン記念式典を開催しますので、ぜひご来場ください。

また、市民向けに、各種マシン等の「無料体験・開放」イベントを定期的 to 実施します(事前に、健康推進課まで参加申し込みが必要です)。

9~11月の「無料体験・開放」予定日 9月25日以降の毎週木曜日(祝日を除く)



chocoZAPマルナカ須崎店
※マルナカ須崎店内「黒潮市場」と「いちばん船」の間です。

マルナカ
須崎店

いちばん船



マルナカ
須崎店 9月18日(木) オープン!!

【営業時間】 午前6時30分～午後9時30分

【会員利用料金】 月会費3,278円/年会費32,780円

※いずれも税込

アドバイザーとして須崎市の
皆さんをサポートします!

須崎市在住トレーナー

まおか つねなり
真岡 経成さん





島崎和歌子 トークショー

入場無料・要申し込み(先着順)



お問い合わせ先

☎088-880-1233

島崎和歌子トークショー事務局(さんさんテレビ内)

☎42-5691 企画情報課

須崎市は令和6年10月1日に市制施行70周年を迎えました。これを記念し、高知県出身のタレント・島崎和歌子さんを招いたスペシャルトークショーを開催します。

芸能界で活躍されてきた歩みやテレビでの貴重なエピソードなど軽快なトークでお話しいただきます！

笑顔あふれる楽しいひとときを過ごしませんか。市民の皆さんのご来場をお待ちしています。

●開催日時
12月14日(日)
午後1時30分開演
(開場午後1時)

●場所

市民文化会館 大ホール

※駐車場に限りがありますので、公共交通機関のご利用や、乗り合わせにご協力ください。

●申込期間

市民先行申し込み
9月1日(月)～

9月30日(火)

一般募集(須崎市外の人)
10月1日(水)～

定員になり次第終了

●申込方法

①WEB申込

左の二次元コードから
専用フォームへアクセス

②はがき申込

〒781-9533

高知市若松町10-11
さんさんテレビ「島崎和歌子トークショー」係 宛



【記入事項】

郵便番号・住所・氏名・
電話番号・同陪者氏名

※お申し込みは先着順です。

※電話での申し込みは受け付けておりません。

※一回の申し込みで2名様まで申込可能です。

すさきっず。

令和7年3月生まれ



押岡地区

くらはし ふ き
倉橋 風葵 さん

お姉ちゃんの声に
負けないくらい
大声で泣くふきちゃん！
これからもすくすく
育ってね！！
お母さんより

令和5年6月生まれ



多ノ郷地区

いちかわ ゆず
市川 柚 さん

いつも
ニコニコ笑顔が可愛い
柚ちゃん、お誕生日
おめでとう！これから
も柚らしく元気に
大きくなってね！
お母さんより

『すさきっず。』では、市内在住の2歳以下(応募時)のお子さんの写真を募集しています。応募は次の二次元コードからお願いします。



お問い合わせ先

☎42-5691

企画情報課 デジタル推進係

すさきの文化財



その1 土佐藩砲台跡

今月号から、須崎市の文化財について「すさきの史跡と文化財」(須崎市教育委員会発行・昭和56年)に基づき紹介します。

令和7年4月現在、本市には国指定3件、県指定8件、市指定51件の指定文化財と登録文化財6件が所在しています。

今回は、国指定文化財3件の中から、土佐藩砲台跡を紹介します。

幕末の頃、異国船が頻繁に現れるようになり、土佐藩でも沿岸防備のため、文久3年(1863)に須崎へ3力所(東・中・西)の砲台を築造することになりました。

砲台場は、明治維新の廃藩置県後に陸軍省の用地となっていました。明治40年頃、須崎町に移管されました。その後、東砲台跡と中砲台跡は取り壊しとなりましたが、西砲台跡は残され、大正3年に現在の西浜公園となりました。そして、昭和19年11月13日、国の文化財(史跡)に指定されました。

築造から国の文化財に至るまで



1960年代の土佐藩砲台跡(西浜公園)



現在の土佐藩砲台跡(西浜公園)

写真寄贈の募集

保存活用計画の策定に伴い、土佐藩砲台跡に関する写真の寄贈を募集しています。詳細は広報すさき8月号をご覧ください。

保存活用計画の策定

現在、本市では土佐藩砲台跡の保存活用計画の策定を進めています。保存活用計画とは、文化財の現状と課題を整理し、保存・活用を図るために必要な計画を定めたもので、今後はこの計画に基づいて取組が行われます。

土佐藩砲台跡の国の文化財としての価値を深め、後世へ継承していくことを目指します。

お問い合わせ先 ☎42-8591 生涯学習課 生涯学習係

開催日	地区	開催場所
9月7日(日)	上 分	上分公民館
	新 荘	新荘公民館 1階大会議室
	浦ノ内	浦ノ内市民交流会館
9月14日(日)	安 和	安和市民交流会館
	須 崎	市民文化会館 大会議室
	吾 桑	吾桑公民館 2階大会議室
9月15日(月・祝)	南	戸別訪問
	久 通	久通交流会館 凧の里
9月21日(日)	多ノ郷	市民文化会館 大会議室



お問い合わせ先 ☎42-1205 長寿介護課 長寿支援係

敬老会を左記の日程で開催します。

対象者には案内状を8月に送付しています。受付時間は案内状に記載していますので、ご確認ください。

各地区敬老の日をお世話する会の主催で、地域の特色を活かした食事会や演芸などを用意していますので、ぜひお越しください。

なお、記念品は9月30日時点で80歳・88歳・95歳・100歳以上の方に、郵送にてお届けします。

敬老会のご案内

の参加の 帯参加の ります

いざ

国

勢

調

査

国勢調査とは？

国勢調査は、統計法という法律に基づき、総務省が日本に住んでいるすべての人・世帯を対象として実施する統計調査です。大正9年の第1回調査から5年ごとに行われ、今回で22回目の調査にあたります。

この調査は、日本の未来を考えるために欠くことのできない最新の人口・世帯等の実態を明らかにする重要な調査です。

調査の結果は、児童福祉、高齢者の介護、医療、若者の雇用対策、地域の活性化など、私たちの暮らしのさまざまな分野で役立てられる基礎データとなります。

調査の方法

① 調査票

配布期間

9月20日(土)～

9月30日(火)

国勢調査員がすべての世帯を訪問し、調査票を配布します。

※不在の場合は郵便受けに配布する場合があります。

② 調査票の回答・提出

世帯のみなさんは、10月1日現在の状況を回答します。

● 回答方法

インターネット回答・郵送提出・調査員への提出(任意封入提出方式)



インターネットによる 回答にご協力ください

パソコンやスマートフォンをお持ちの人は、24時間いつでも簡単に回答できるインターネット回答をご利用ください。

回答期間

9月20日(土)～

10月8日(水)

インターネットに よる回答手順

ステップ1

二次元コードを読み取る
自宅に調査書類が届いた

ら、同封の「インターネット回答依頼書」のログイン用二次元コードを読み取ります。

ステップ2

ログインする

二次元コードを読み取る
と、自動でログイン情報が入力されます。国勢調査オンラインからアクセスされた場合は「インターネット回答依頼書」に記載されている「ログインID」と「アクセスキー」でログインします。

ステップ3

回答する

画面の案内にそって、回答します。最後にパスワードを設定し、送信します。

・所要時間は5分～10分(ひとり暮らしの方の目安)

・令和2年国勢調査でインターネット回答をした人の98%が、次回もインターネットでの回答を希望しています。

● 郵送による提出

紙の調査票にご記入のうえ、郵送提出用封筒に入れて投函してください。

提出期間

10月1日(水)～

10月8日(水)



● 国勢調査員への提出

郵送またはインターネットでの回答ができない人は、国勢調査員への提出も可能です。国勢調査員に伝えるか、実施本部に連絡してください。また、調査票へご自身で記入ができない場合は、国勢調査員に相談してください。

提出期間

10月1日(水)～10月中旬頃

調査へのご協力を
よろしくお願いします!

日本に住む全世 統計調査が始ま

結果の公表について

人口・世帯数の速報結果は令和8年5月末に、男女・年齢別人口や世帯の状況などの詳しい結果は令和9年11月までに、総務省からインターネットや報告書を通じて公表される予定です。

10月上旬になっても調査票が配られていない世帯がありましたら、お手数ですが実施本部まで連絡をお願いします。

書き抜きや明らかな記入誤り等があれば、実施本部から世帯のみなさんへ電話により問い合わせをします(連絡先が不明な場合は、訪問をすることもあります)。

提出された調査票は、実施本部に集められ、内容の審査をします。



国勢調査のよくある質問

Q. 国勢調査は必ず回答しないといけないの?

A. 国勢調査は、各種行政施策や数多くの企業・団体に幅広く活用される国で最も重要で大切な調査です。皆さんから正確な回答をいただけない場合、統計が不正確なものとなってしまいます。このため、統計法という法律で回答の義務が定められています。

Q. 住民票の登録データがあるのに、国勢調査を行うのはなぜ?

A. 一人暮らしの学生や施設にいるお年寄りなど、必ずしも住民票と住んでいる場所が一致しない人がいることから、ふだん住んでいる場所で調査する国勢調査が重要です。

また、国勢調査では働く人の数など、住民票にはないデータが得られます。

国勢調査をよそおった
詐欺や不審な調査に
ご注意ください

国勢調査では、金銭を要求することはありません。また、銀行口座の暗証番号やクレジットカード番号を聞くこともありません。

国勢調査員は、その身分を証

明する「調査員証」を携帯しています。国勢調査をよそおった不審な訪問者や、不審な電話・電子メール・ウェブサイトなどにご注意ください。

※一部の地域では、地域住民に調査票の配布をご協力いただいている場合があります。また、調査員業務を建物の管理事業者等に委託している場合があります。

お問い合わせ先

☎42-3791

令和7年国勢調査須崎市実施本部
(須崎市総務課)



定額減税補足給付(不足額給付)について

国の経済対策に基づき、賃金上昇が物価高に追い付いていない市民の皆さんの負担を緩和するため、令和6年度に実施した定額減税補足給付金(調整給付)において、支給額に不足額が生じた人に対して今年度、給付金(不足額給付)を支給します。

●対象者

①当初調整給付の計算の際に、令和5年度の所得税を基にした推計額で計算後、令和6年度分の所得税及び定額減税の実績額が確定したのちに、本来給付すべき所要額と、当初調整給付額との間で差額が生じた人に対して、その差額を支給します。

②次の(1)～(3)のすべての要件を満たしている人に対して、1人あたり4万円(令和6年1月1日時点で国外居住者であった場合は3万円)を支給します。

(1)所得税及び個人住民税所得割ともに定額減税前税額が0円の人(本人として定額減税対象外であること)

(2)税制度上、「扶養親族」から外れてしまう人(扶養親族等として、定額減税の対象外であること)

(3)低所得世帯向け給付対象世帯の世帯主・世帯員に該当していない人

(例)
・青色専業事業者、事業専従者(白色)の人

●申請方法及び支給時期

①および②の時期にそれぞれの対象者へ支給確認書を送付します。

①令和6年分の額と当初調整給付額との間で差額が生じた人
令和7年8月中旬ごろに支給確認書をお送りします。

②青色専従者、事業専従者(白色)、合計所得48万円超の人
令和7年9月中旬ごろに支給確認書を送付予定です。

確認書が届いた人は必要事項を記入し、添付書類と合わせて同封の返信用封筒で10月31日(金)(必着)までに返送してください。

確認書を受理してからおよそ1カ月後に順次振込を行います。

●給付金関連詐欺にご注意ください!

給付金に関連して、国や県、市町村が以下のようなお願い

をすることは絶対ではありません。これらの事例にあてはまる可能性があります。特殊詐欺の可能性があるので、警察署や警察相談専用電話(＃9110)に連絡してください。

(1)現金自動預払機(ATM)の操作をお願いすること

(2)受給にあたり手数料の振込を求めること

(3)クレジットカードや預金通帳をお預かりすることや暗証番号を教えること

(4)メールを送りURLをクリックして申請手続きを求めること

●受付時間

平日 午前8時30分～午後5時15分

(正午から午後1時を除く)



お問い合わせ先

☎42-8081
税務課 市民税係
定額減税補足給付
(不足額給付) 担当

シルバー人材センター会員募集

60歳以上で、須崎市・中土佐町および津野町にお住まいの方、一緒に働いてみませんか? 出会い、健康維持、社会貢献、追加収入など、働くことのメリットがたくさんあります。まずはお気軽にお問い合わせください。

- 須崎市事務所 須崎市土崎町2-27 TEL 0889-42-1818
- 中土佐地区センター 中土佐町久礼6551-3 TEL 0889-52-4566
- 津野町地区センター 津野町姫野々431-1里案内 TEL 0889-43-9560

主な仕事
草刈り・清掃・検針
農作業など



学校教育課よりお知らせ



新小学1年生の 就学時健康診断 について

10月から11月にかけて、令和8年4月に小学校へ入学する児童を対象にした就学時健康診断を実施します。

新入学予定児童の減少に伴い、就学時健康診断は本年度から、浦ノ内小学校・多ノ郷小学校・須崎小学校の3校に集約して実施します。対象となる校区および実施日は、下表をご確認ください。

対象になる児童の保護者には、9月中旬に通知書などの書類を送付します。届かない場合や記載事項に誤りがある場合、また、当日受診できない場合は必ず学校教育課までご連絡ください。

また、当日は児童の健康診断のほか、保護者を対象に学校説明会も開催する予定です。

令和7年度 就学時健康診断日程・対象校区

実施日	実施校	対象校区
10月23日(木)	浦ノ内小学校	浦ノ内小学校
10月28日(火)	須崎小学校	須崎小学校 新莊小学校 安和小学校 上分小学校
11月18日(火)	多ノ郷小学校	多ノ郷小学校 吾桑小学校 南小学校

お問い合わせ先 ☎42-5291 学校教育課 学校教育係

就学時健康診断は、法律で定められている健康診断ですので、必ず受診してください。
※時間・詳細については、通知書をご確認ください。

「小規模特認校」 吾桑小学校で 学びませんか

「小規模特認校」である吾桑小学校への令和8年度入学生を募集します。

吾桑小学校では「強く、たくましく、豊かな心で生きる児童の育成」を教育目標に、少数指導体制を基本として、落ち着いた環境のもとで道德教育と保護者・地域との連携を基盤とした教育活動を行っています。

募集期間は9月30日(火)～10月24日(金)までとなっております。令和8年度の1年生から4年生を募集します。
募集要項および申込書は須崎市ホームページからダウンロードしていただくか、学校教育課または吾桑小学校で配布します。

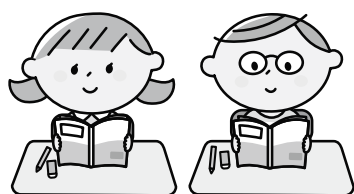
お問い合わせ先
☎42-5291 学校教育課 学校教育係
☎45-0226 吾桑小学校

特別な事情による 校区外学校への 通学について

市立小・中学校では、それぞれ通学区域(校区)が定められており、児童・生徒の住民基本台帳の住所に基づき通学する学校を定めています。

ただし、特別な事情により、校区外の学校に通学する希望がある場合は、保護者からの事前の申請に基づき、校区外の学校へ通学を許可する場合があります。

特別な事情により、校区外の学校へ通学を希望する場合は学校教育課までお問い合わせください。



お問い合わせ先 ☎42-5291 学校教育課 学校教育係

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

ごみ出しルールとマナーを守りましょう

市内では、ごみが正しい方法で出されていないケースが目立っています。

ルールを守らず出したごみは回収されません。その結果、カラスや猫に荒らされ、まちの景観が損なわれてしまいます。

ごみ出しのルールが守られない状態が続くと、それを見た他の人も「いいかげんでよい」と思ってしまう、無秩序なごみ出しが広がってしまいます。清潔で住みよいまちを保つためには、一人ひとりの意識と行動が大切です。

決められた日、決められた時間に、分別されたごみを正しく出しましょう。



ルールが守られていないごみ出しの例

ごみ出しのルール

● 分別を正しく行いましょう。
分別されていないごみは回収できません。

● ごみは収集日の朝7時～8時の間に出示してください。前日夜や収集後の時間帯に出示しないでください。

● 市で収集しないごみは出さないでください。

地球にやさしい、きれいなまちづくりにご協力をお願いします。

市で収集しないごみ

- 事業活動(産業・商業・漁業・農林業)から出たごみ
- 建築廃材(スレート、断熱材、石膏ボード、コンクリートブロックなど)
- パソコン
- 特定家電(テレビ、洗濯機、冷蔵庫、冷蔵庫、エアコン、衣類乾燥機)
- オートバイ・原付バイク
- タイヤ ○ 農薬・化学薬品
- 消火器 ○ 灯油・ガソリン・軽油
- スプリング入りのベッド、ソファ
- 塗料 ○ 注射器・注射針
- バッテリー ○ 園芸用の土

お問い合わせ先

☎ 42-5891 環境未来課 環境保全係



不燃ごみ収集日の振替について

次の地区の不燃ごみ収集日を次のとおり振り替えます。

① 多ノ郷甲(東川内分譲地・岩永・市街地除く)、西生、竹ノ川

【変更前】 9月15日(月)
【変更後】 9月12日(金)

② 吾桑上

【変更前】 9月23日(火)
【変更後】 9月30日(火)

③ 押岡、神田、桐間東、桐間西、桐間南

【変更前】 10月13日(月)
【変更後】 10月10日(金)



お問い合わせ先

☎ 42-5891 環境未来課 環境保全係

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



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 9月28日(日) 午前9時~11時45分

募集

社会福祉法人須崎市保育協会

保育士・調理員募集



須崎市保育協会では、令和8年4月1日採用予定の保育士・調理員を募集します。

募集職種と人数(予定)

- 保育士 3名程度
- 調理員 1名

受験資格

【保育士】

昭和56年4月2日以降に生まれた人で、保育士資格を有するか、令和8年3月31日までに取得見込みの人

【調理員】

昭和56年4月2日以降に生まれた人で、調理師資格を有するか、令和8年3月31日までに取得見込みの人

※保育士免許・調理師免許ともに期限までに取得できない場合は採用されません。

試験日程・内容

【第1次試験】

令和7年10月19日(日)

受験票で指定する時間・場所にて実施します。

内容…一般教養試験(高校卒業程度)・適性試験

【第2次試験】

第1次試験合格者に対し、別途通知します。

申込手続

【受付期間】

9月1日(月)～9月24日(水)(土曜日・祝日を除く)の午前8時30分～正午・午後1時～午後5時15分まで須崎市保育協会事務局で受け付けます。

郵送による申込は9月24日までの消印有効。

【申込方法】

《持参する場合》

申込書に必要事項を記入し、押印のうえ写真欄(2カ

所)に写真を貼り、保育士は保育士証の写し、調理員は調理師免許証の写し(いずれも令和8年3月卒業の方は卒業見込証明書を添付して、受付期間内に須崎市保育協会事務局まで提出してください。

《郵送の場合》

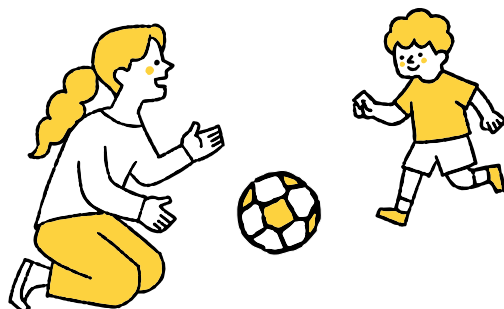
封書の表に「採用資格試験申込」と朱書きし、必ず簡易書留で送付してください。(返信先を明記のうえ、110円切手を貼った返信用封筒(定形)を必ず同封してください。)

申込書の入手方法

○須崎市保育協会事務局で配布

○ホームページからダウンロード

○郵送請求の場合は、「受験申込書請求」と朱書きし、返信用封筒と希望職種名を明記のうえお送りください。



お申し込み・お問い合わせ先

〒785-0031
須崎市山手町1番7号
総合保健福祉センター2階
☎ 0889-42-5850
須崎市保育協会 事務局
<https://susaki-hoiku.or.jp>

人権交流センター よりお知らせ

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

10月10日(金)

時間

午前10時～午後3時
※正午～午後1時を除く

場所

人権交流センター
(栄町8-32)

お問い合わせ先

☎ 42-1420 人権交流センター 人権係



先月のかくれしんじょう君
答え合わせ

6ページ

写真の中にかくれていたよ☆

今月の
かくれしんじょう君



国民年金だより

ご存知ですか、
こんなこと、あんなこと



年金に関する お問い合わせ先

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

年金生活者 支援給付金について

年金生活者支援給付金は、
公的年金などの収入や所得
額が一定額以下の年金受給
者の生活を支援するために、
年金に上乗せして支給され
るものです。

●請求について

すでに受給されている人
は、支給要件から外れない限
り、新たに請求する必要はあ
りません。

今年度、新たに支給要件に
該当する人には、9月以降に
日本年金機構から請求手続き
のご案内が送付されますの
で、同封の請求書を日本年金
機構に提出してください。

また、初めて年金を請求し、
支給要件に該当する人や、世
帯状況の変化などにより支給
要件に該当するようになった

年金事務所 出張年金相談

●相談日(毎月第4水曜日)

9月24日(水)
10月22日(水)

●受付時間

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
(山手町1番7号)

※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。



人などは、請求書による請求
が必要となります。
請求が必要な人は、年金事
務所または市民課年金窓口で
請求手続きをしてください。

●対象者

○老齢基礎年金を受給してい
る人で、次の要件をすべて
満たしている人

①65歳以上

②世帯全員の市民税が非課税

③前年の年金収入額とその他
の所得の合計が、88万9千
300円以下

○障害基礎年金・遺族基礎年金

を受給している人で、前年の
所得額が472万1千円＋
扶養親族の数×38万円以下
である。

●支給について

請求書を提出した月の翌月
分からの支給となります。

年金と同じ口座・同じ日に
年金と分けて振り込まれます。

●支給金額について

年金保険料納付済期間や
免除期間などに基つき算出さ
れるため、それぞれ金額が異
なります。

■給付金専用ダイヤル

0570-054092

年金生活者
支援給付金制度に
便乗した詐欺に
ご注意ください

日本年金機構や市町村の
職員を名乗る者から、「年金
生活者支援給付金の振込口
座が使えないため、新しい口
座番号・暗証番号を教えてほ
しい」などという不審な電話
がかかってきた事例が報告さ
れています。

市役所や年金事務所がそ
ういった内容をお聞きするこ
とはありません。このような
電話があっても、口座番号等
の個人情報を決して教える
ことのないようご注意ください。



個別 補聴器無料相談会

事前予約
下さい。

9月11日(木) 9:00～12:00 須崎市立市民文化会館



0120-200-177

(ご予約はこちら)

認定補聴器専門店 オーディカ

認定補聴器技能者対応

Audika 高知店

(旧：新日本補聴器センター 高知店)

〒780-0056
高知市北本町
2-1-12

●定休日/日曜・月曜・祝日
●ご来店前にご予約ください
TEL/088-885-5855
営業時間/9:00～17:00



「聴こえ、の悩み、
思い切って
相談してよかった。」



令和7年度の地籍調査にご協力をお願いします！

地籍調査とは、一筆（土地登記簿上の一区画）ごとの土地の所有者、地番、地目などを調査・測量し、それを地図（地籍図）と簿冊（地籍簿）に取りまとめ、土地取引や公共事業、まちづくり等様々な分野で活用するものです。

令和7年度は、幸町・栄町・泉町、須崎の一部、神田の一部、多ノ郷甲の一部、安和の一部を対象に、地籍調査を実施します。

調査予定地域

「大字」幸町・栄町・泉町

「大字」須崎

「小字」西新地・南新地・瀧・五紋中（池）

「大字」神田

「小字」大平・柳木・刈・クリカ・イチ・道廣・黒谷口・北ノ芝・

シゴタニ・クラタニ・グチ・ヒラサコ・蔵谷・仏坂

「大字」多ノ郷甲

「小字」有田・赤崎・馬神・山下・神楽田・入船・クボタ・

向ヶ市・（八幡田）

「大字」安和

「小字」越足・東久保・宇津・穴神・（領地・イノハナ）

※（ ）は予定です。

地籍調査は市が実施しますが、調査にあたっては、土地の境界に関する事前協議や立会などの隣接区を含めた地権者の皆様のご協力が必要となります。

ご不明な点、お問い合わせ等ございましたら、建設課公共財産係までご連絡をお願いします。

お問い合わせ先

☎ 42-5392 建設課 公共財産係

戦没者追悼式のご案内

先の大戦において、心ならずも亡くなられた方々を追悼し、あらためて不戦の誓いと平和を願う須崎市戦没者追悼式を開催します。

追悼の誠を捧げる式典に、多くの市民の皆さんの参加をお願いします。

● 日程 10月1日（水）

● 時間 午後1時～1時40分

● 場所 市民文化会館 大会議室

（受付）午後2時～



お問い合わせ先

☎ 42-3691 福祉事務所

一日行政相談をご利用ください

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 9月17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



市内美化活動にご参加・ご協力をお願いします

9月13日（土） 川端シンボルロード

9月28日（日） 富士ヶ浜



午前7時から1時間程度清掃を行います。
雨天中止・小雨決行



お問い合わせ先 ☎ 42-5193 建設課

人口・世帯数（7月末日現在）

人口	18,943人	（前月比 -48）
男	9,416人	（前月比 -35）
女	9,527人	（前月比 -13）
世帯数	10,360世帯	（前月比 -27）

出生数：1人 死亡数：31人（7月1日～31日）

9月の納税・保険料

固定資産税：3期

国民健康保険税：3期

後期高齢者医療保険料：3期

9月30日（火）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。

そのほかの新刊

- クロエとオオエ(有川ひろ)
- 掟上今日子の保険証(西尾維新)
- 桜風堂夢ものがたり 2(村山早紀)
- 京屋の女房(梶よう子)
- 魔法を描くひと(白尾悠)
- 真実の幻影(堂場瞬一)
- しらゆきの果て(澤田瞳子)
- 星の子 大活字本(今村夏子)
- 自分で自分の介護をする本(小山朝子)
- 子どもがアレルギーと言われたら読む本(竹中恭子)
- 東大生に教える日本史(本郷和人)
- かずをはぐくむ(森田真生)
- やさしい布ぞうり(日本ヴォーグ社)
- 部屋は変わる(sora)
- やさしい米粉のおやつ(創房優)

児童

- しょうがのしょうこちゃん(ひらおふみほ)
- パンダおやすみたいそう(いりやまさとし)
- ピーマンマンとてんさいむしばキン(さくらともこ)
- つんへんちゃん(柴田ケイコ)
- 本がきらい本がすき(マリアホ・イルストゥラホ)
- No.6再会 #1(あさのあつこ)
- わかったさんのチョコレート(永井郁子)
- 本当に危ない闇バイトの話(廣末登 監修)
- 重さと力(池内了)

今月の一冊



地域づくりの
やる気学
【山浦陽一 ほか 著】

図書館 だより

新 書 案 内 刊

地域づくりというと、カリスマ性のあるリーダーや仕事のできるマネージャーが注目されがちです。しかしこの本は、特別ではない「普通の人」がどうすればやる気を出して活動できるようになるのか、そこに注目して書いています。それぞれの例を別の著者が書いているので、色々な視点から地域との関わりを考えることができます。

たとえば、地域おこし協力隊員の話では、理想と現実との違いに悩み苦しんだ姿を紹介しています。地域の見直しや仲間づくりに努め、多様な人に相談しながら少しずつ解決していく、そんな様子がいていねいに書かれていて、人とのつながりや周りを見る大切さを実感します。

自分の地元ではどんな活動をしているのか、自分に何ができるのか、まずは目を向けてみることから始めてみませんか。

お問い合わせ先

☎ 42-2141 図書館

【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

7月22日 (一社)日本シングルマザー支援協会サテライトオフィスオープニングセレモニー

大間本町に(一社)日本シングルマザー支援協会のサテライトオフィス「りあん」が開所しました。昨年度の連携協定をもとに、協会や市内事業所と連携し、就労支援や交流の場づくりを通じて、若い女性が住み続けたいと思えるまちを目指します。



7月

11日	須崎土木事務所移動土木	13日	須崎消防団総合演習
14日	(株)日本トリム東京オフィス訪問／文部科学省訪問／国土交通省訪問／国土交通省港湾局要望活動(いずれも東京都)		
15日	水産庁訪問／RIZAP(株)本社訪問(いずれも東京都)		
16日	国道494号整備促進期成同盟会通常総会・国道494号(佐川吾桑バイパス)整備促進協議会通常総会(佐川町)		
17日	東京地方裁判所(東京都)	18日	国保連合会理事会(高知市)
22日	日本シングルマザー支援協会サテライトオフィスオープニングセレモニー		
23日	DAISプロジェクト審査(愛媛県)		
24日	港湾都市協議会総会及び役員会(愛知県)		
25日	港湾都市協議会行政視察(愛知県)		
28日	大阪・関西万博4市出展ブースオープニングセレモニー・LOCAL JAPAN展オープニングセレモニー(大阪府)		

29日	須崎港台風・津波等災害対策委員会総会／須崎港振興協会総会
31日	四国横断自動車道高知県建設促進期成会四国地方整備局要望活動(香川県高松市)

8月

1日	高知県知事・市長意見交換会(高知市)		
2日	須崎まつり〈護衛艦「たかなみ」入港歓迎セレモニー〉		
3日	須崎まつり〈ドラゴンカー大会〉		
4日	9月補正予算査定	5日	定例会見
6日	大阪・関西万博住友館訪問(大阪府)		
7日	四国横断自動車道高知県建設促進期成会中央要望活動(東京都)		
8日	三豊市訪問(香川県)		

参加申込
受付中

子ども司書養成講座を開催します

「子ども司書」とは、子どもの読書活動の推進役です。読書活動に意欲のある小中学生が「子ども司書」となって、友だちや家族に読書の楽しさ、素晴らしさを広めていくものです。

将来、図書館司書や地域の読書ボランティアとして活躍するなど、次世代の読書リーダーを目指すことを目的としています。

- 対 象 須崎市内の小学校に通う5～6年生及び中学生
- 募集人数 7人(応募者が超過した場合は、抽選で決定します)
- 受講料 無料
- 集合場所 須崎市立図書館(市外への移動は須崎市立図書館から送迎します)
- 申込締切 9月17日(水)



お申し込み・お問い合わせ先

☎ 42-8591 生涯学習課 複合施設係

●スケジュール(予定)

日 時	内 容	場 所
9月21日(日) 午前10時30分～午後4時30分	開校式・オリエンテーション 読み聞かせにチャレンジ ほか	須崎市立図書館
9月28日(日) 午前10時30分～午後4時 集合:午前10時、解散:午後4時30分	Chat GPT 講座 ビブリオバトル※① ほか	津野町立図書館 かわうそ館
10月26日(日) 午後1時～3時50分	図書館の本の分類と並べ方を覚えよう 本の修理の仕方を習おう ほか	須崎市立図書館
11月9日(日) 午後1時～3時50分	司書の仕事をやってみよう	
11月16日(日) 午後1時～3時50分	司書の仕事をやってみよう(予備日)	
11月23日(日) 午後1時～5時 集合:正午、解散:午後6時	オーテピア高知図書館を見学	高知市オーテピア
12月7日(日) 午前9時30分～12時	ビブリオバトル②、修了式	須崎市立図書館

※本を紹介しあう書評ゲームのこと。

令和7年度 須崎生涯大学 9月受講案内

モルック体験

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・保健体育などの様々なテーマで開催しています。入学希望者は、生涯学習課生涯学習係までご連絡下さい。

9月講座内容

9月は、モルックを体験します。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

9月26日(金)

午前10時～11時30分

場 所

総合保健福祉センター
2階会議室1

※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。

生涯大学受講者募集

月に1度、生涯大学では講座等を行っております。60歳以上で、学習意欲があり、団体行動ができる方を募集しています。

授業料は年額3,000円です ※初回受講日にお支払いいただきます。

お問い合わせ先

☎ 42-8591 生涯学習課 生涯学習係



防災情報

No.140

大切な人を守るために



災害時の連絡手段の確保について

地震や大雨などの大規模な災害時、家族や友人との連絡が取りにくくなる場合があります。

そのような時に役立つのが、災害伝言ダイヤル171です。このサービスは、簡単にメッセージを録音・再生できるため、被災地での安否確認や情報共有に役立ちます。

●使い方

- ① 固定電話または携帯から「171」にダイヤル
- ② ガイダンスに従い、「1」でメッセージを録音、または「2」でメッセージを再生
- ③ 自宅の固定電話番号や携帯番号を入力

●事前練習

災害伝言ダイヤル171は、毎月1日・15日、または災害発生時に利用できます。

日常的に使い方を練習しておく、いざという時に慌てずに済みます。

●災害時の備えとして

災害伝言ダイヤル171は、家族や大切な人とのつながりを確保するための重要なツールです。災害が起こる前に、利用方法を確認しておきましょう。

171

お問い合わせ先

☎ 42-1236 防災課

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。

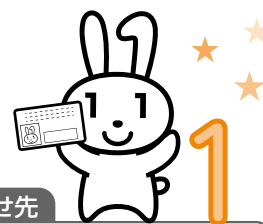
日時 9月28日(日) 午前9時～11時45分

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、**9月26日(金)**までに必ずお電話ください。



お問い合わせ先

☎ 42-1191 市民課 市民窓口係

医師による健康講座のご案内

日本では、成人の5人に1人が糖尿病と言われています。糖尿病の正しい知識、学んでみませんか？

日時 9月24日(水)
午後2時～3時15分
(受付午後1時30分～)

場所

総合保健福祉センター
2階会議室2

内容

「糖尿病のこと、誤解してませんか？」

参加費 無料

講師

高知大学医学部付属病院
内分秘代謝・腎臓内科
助教 平野 世紀氏

申込締切

9月17日(水)

定員25名

お問い合わせ先

☎ 42-1280 健康推進課

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



9月は「食生活改善 普及運動月間」です

厚生労働省では、国民一人ひとりが食生活の大切さを見直し、日々の暮らしの中で実践することを目的に、毎年9月を「食生活改善普及運動月間」と定めています。

今年の基本テーマは「まずは毎日、あと1皿ずつ野菜と果物をプラス」とし、全国で「バランスの良い食事を摂っているものの増加」「野菜摂取量の増加」「果物摂取量の改善」「食塩摂取量の減少」を目指した取組が進められています。

バランスのよい
食事を意識しましょう



忙しいときや外出先では、丼もの、めん類などの単品メニューで済ませがちですが、こうした食事は栄養素が偏ることがあります。

体に必要な栄養素をしっかりと摂るためには、毎日の食

事で「主食」「主菜」「副菜」の3つを組み合わせることが大切です。

【主食】ごはん、パン、めん類などエネルギーのもとになるもの

【主菜】肉、魚、卵、大豆製品など体をつくるたんぱく質が多く含まれているもの

【副菜】野菜、果物、海藻などビタミンやミネラルが豊富で体調を整えるもの

特に高齢になると活動量が低下しやすく、お腹が空きにくくなることで食事量が減りやすくなります。いろいろな種類の食材をまんべんなく食べること、栄養バランスが整いやすくなります。

1日あたりの
野菜摂取量の目安は？



健康のために必要な野菜の摂取量は、1日あたり350グラム。これは小鉢で約5皿分に相当します。

高知県民の平均摂取量は、男性267グラム、女性274グラムと、いずれも目標には届いていません。あと1皿分の野菜料理を加えるだけで、目標に近づけます。

冷凍野菜やカット野菜をうまく利用して、毎日の食事にあと1皿、野菜をプラスしてみませんか。

塩分を取り
すぎていませんか？



健康維持のための1日の食塩摂取の目安は、男性で7.5グラム未満、女性で6.5グラム未満です。高血圧や慢性腎臓病のある方は6グラム未満が推奨されています。ちなみに、小さじ1杯の食塩が約6グラム

です。高知県では、男性9グラム、女性8.4グラムと、男女とも2グラム以上多く摂取している状況です。

塩分の摂りすぎは血圧上昇の要因となり、心臓病や脳卒中などのリスクを高めます。近年では減塩タイプの調味料や加工食品も増えており、上手に活用することで塩分を減らす工夫がしやすくなっています。

今日からできる
減塩の工夫



- 汁物は1日1杯まで
- めん類の汁は残す
- 刺身の醤油は「かける」ので

はなく「つける」
○ 香味野菜やスパイスを使って風味をアップ
○ 干物や漬物など塩分の多い食品は控えめに
○ 体内の塩分を排出するカリウムを含むもの（野菜・きのこ・海藻類）を食べる

すべてを薄味にするのではなく、1品だけ控えめに味付けし、ほかの料理はしっかり味をつけると、味にメリハリが出て満足感も得られます。

レシピ紹介

夏野菜と豚肉の カレー炒め

体を冷やす夏野菜
とカレーの香りで
食欲が失せやすい
夏を乗り切ろう！



材料（4人分）

- 豚肉（こま切り）280g
- 玉ねぎ1個
- なす1本
- ししとう20本
- トマト1個
- 油大さじ1
- 醤油・酒大さじ2
- 砂糖大さじ1
- カレー粉小さじ2
- おろしにんにく小さじ1

作り方

- ① 玉ねぎは薄切り、なすはヘタを切り落とし3センチ角くらいの乱切りにする。
- ② ししとうはヘタを切り落とし、トマトは3センチ角に切る。
- ③ フライパンに油を熱し、①と豚肉を入れ、炒める。
- ④ ししとうとトマトも加えてさっと炒め、調味料で味付けする。

お問い合わせ先

☎ 42-1280

健康推進課 健康推進第2係

本市の地域おこし協力隊員が 国民スポーツ大会に出場します！



滋賀県で10月3日～10月6日に開催される国民スポーツ大会(旧：国体)カヌースプリント競技に出場する、地域おこし協力隊員の松本仁心さんにお話を伺いました。

Q.市民の皆さんに自己紹介をお願いします

をお願いします

A.文化スポーツ観光課の地域おこし協力隊員、松本仁心です。出身は香川県三豊市で、カヌー歴は今年で14年目になります。ふだんは坂内カヌー場で、施設管理や高校生のカヌー指導、合宿の受け入れなどを行っています。

Q.須崎市の地域おこし協力隊員になったきっかけは？

A.前任の地域おこし協力隊員からご紹介いただきました

した。社会人でもカヌーを続けられる環境は限られているので、いい機会だなと思ひ志願しました。



Q.今大会の目標設定は？

A.もちろん優勝です。自分は200メートルの種目を得意としていて、去年の全日本選手権でも2位になったので、得意としている競技での優勝を目指したいですね。

Q.最後に一言お願いします！

A.国体での活躍を、地域の元気につなげたいと思います。応援よろしくお願いします！



坂内カヌー場で練習に励む松本さん

お問い合わせ先

☎ 42-1150 文化スポーツ・観光課 文化スポーツ係



広報マンリポート



大阪・関西万博にて開催された「LOCAL JAPAN展」に、須崎市の伝統工芸品として(株)山岸竹材店の「虎斑竹の竹細工」が出展し、花かご作り体験や竹トラッカーの展示が行われました。

広報マンも現地でスタッフとして参加し、来場者からは「ぜひ須崎市に行ってみたい」との声が多く聞かれ、万博来場者に本市の観光情報などを宣伝することができました。



花かご作り体験は開始直後に予約枠がすべて埋まるほどの大人気！



多くの人が展示された竹細工に興味をひかれ、熱心に見入っていました



しんじょう君もステージ上で「すさがすきさ」を披露し、須崎市をPRしました



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

身長が縮んだ？

もしかして

骨粗しょう症？

骨粗しょう症は自覚症状のないまま進行し、やがて骨折につながりかねません。一度、骨密度測定検査をしてみませんか。お気軽にご相談ください。





お問い合わせ先

☎ 42-1256 プロジェクト推進室 SDGs推進係

こんにちは! 残暑が続きますが、日差し対策や水分補給を心がけながら、元気に過ごしましょうか?

このコーナーでは、持続可能な開発目標(SDGs)をテーマに、私たちの地域でできるアクションと一緒に考えていきます。今月からは、SDGsの17の目標を1番から順に紹介していきます。第1回の今回は、SDG1「貧困をなくそう」です。



SDG1 「貧困をなくそう」

あらゆる場所で、
あらゆる形態の貧困を終わらせる。

貧困とは、単にお金がない状態だけではなく、食料、住居、教育、医療、そして安心して暮らすための支援が受けられないことも含まれます。



自治体の役割

国の方針や須崎市の総合戦略でも、貧困対策において重要な役割を担うのが自治体であるとされています。住民に最も近い立場で、生活課題を把握し、必要な支援につなげることができます。住宅支援や社会福祉、子ども・高齢者への支援、就労支援などを通じて、すべての市民が最低限の生活を送れるよう取り組むことが重要です。



国内の先進事例：福岡市 「子ども学習支援事業」

福岡市では、経済的に困難な家庭の子どもたちを対象に、無料の学習支援・居場所づくり・食事の提供を行う取組が進められています。

市内各地の子ども食堂や地域の学習支援拠点で、学生ボランティアや地域の協力により、安心して学べる空間、信頼できる大人とのつながり、そして食事を提供する場を確保しています。

こうした支援は、単に勉強を教えるだけでなく、子どもたちの自信を育み、人との関係性を築き、将来への希望をつなぐ活動となっています。

福岡市は、NPO・教育関係者・ボランティア・行政の連携によって、地域全体で子どもの貧困や教育格差の解消を目指すモデルを築いています。



福岡市
ホームページ



なぜ須崎にとって 大切なのか

貧困は誰にでも起こりうるものであり、見えにくいこともあります。

須崎市でも、ひとり親家庭や高齢者、就労が不安定な人などが困難を抱えている可能性があります。他自治体の取組を参考にしながら、「誰一人取り残さない」支援のあり方を共に考えていきましょう。

次号では、SDG2「飢餓をゼロに」について、地域での食支援や食の安全について紹介する予定です。



「須崎市 第1回 SDGs市民アンケート」実施中!

須崎の未来を考えるうえで、皆さん一人ひとりの声が欠かせません。学生・保護者・働く人・ご高齢の人など、どなたでもご参加いただけます。次の二次元コードからご回答ください。



アンケートはこちらから

あなたの
声を聞かせて
ください!



保健だより

9月10日～16日は
「自殺予防週間」です



自殺は、個人ではなく社会の問題として、誰もが自殺に追い込まれないよう、社会全体で支えていこうという考え方が広がっています。自殺は、身体的な問題や経済的な問題、様々な問題を抱えたうえでの追い詰められた死であり、決して特別な人たちの問題ではありません。

2010年以降、自殺者数は10年連続で減少していましたが、依然として、毎年全国で2万人、高知県内でも1000人を超える人が自ら命を絶っている状況です。また、自殺死

亡率（人口10万人当たりの自殺者数）は主要7か国（G7）の中で最も高くなっています。近年、特に若い世代の状況が深刻になっています。全体の自殺者は減少する中で、小中高生の自殺は増加傾向にあります。10代の死因第1位が自殺であるのは、G7の中では日本だけです。

子どもの自殺が増えています

令和6年度には、全国で過去最悪の529人（前年度より16人増）の小中高生が自ら命を絶っています。原因・動機は、学校問題や健康問題、家庭問題が多く、動機が複数ある場合もあります。日常の困りごとにSOSが出にくいことや周りの人がSOSに気付いても支援に結び付きにくいことが推測されます。そこで、普段の関わりの中で次の内容

を伝えていくことが大切です。

- ① みんな悩みを持っている、こころの不調サインが現れることがある
- ② 相談できる力を持つことが大切
- ③ 相談できる人や場所があることを知っておく

子どもの自殺を防ぐため、家庭や学校、地域などがつながり、みんなで取り組むことが必要となっています。

SOSを受け取ったら

家族や仲間の変化に気が付いたら、一歩勇気を出して声をかけてみましょう。「眠れていますか？」「何か悩んでる？」などと声をかけ、本人の気持ちを尊重し、耳を傾けましょう。このとき、安易な励ましや考えを否定することは避けてください。

話を聴いた後は、専門家や地域の相談窓口につなぐことを心がけましょう。

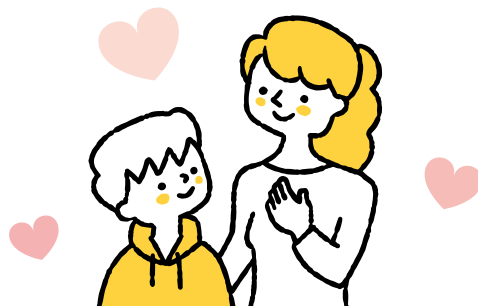
須崎市では、つなぎ先となる相談窓口を記載したペン立てを市内の量販店や事業所に配布しています。

お問い合わせ先

- ☎ 42-1280 須崎市 健康推進課
- ☎ 42-1206 須崎市包括支援センター
- ☎ 42-1875 高知県須崎福祉保健所
- ☎ 088-821-4966 高知県精神保健福祉センター

（子ども・保護者の方向け）

- ☎ 088-822-0809 ヤングテレフォン
- ☎ 0120-0-78310 24時間子供SOSダイヤル



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・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・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）



【セット検診内容】

＜特定健診・30歳代の健診・高齢者健診＞
尿検査・身体計測・問診・血圧測定・診察・採血・保健指導＜肺がん(結核)検診＞肺がん等の有無をレントゲン撮影で検査＜胃がん検診＞バリウム飲用による胃X線検査＜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※提出日当日・1日前・2日前の3日間のうちで、2日分を採取＜前立腺がん検診＞採血による検査＜肝炎ウイルス検査＞採血によるB・C型肝炎ウイルス検査

【女性がん検診内容】

＜乳がん検診＞検診パス内で、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＞検診パス内で、子宮頸がん(内診・細胞採取)検査を行います
注)令和6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。

【大腸がん検診内容】

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(※提出日当日・1日前・2日前の3日間のうちで、2日分を採取)

こうちこども救急ダイヤル

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



高知家の救急医療電話



電話番号 **#7119**

●365日 ●24時間対応 ●無料通話

ダイヤル回線・IP電話からは
088・823・9922 (有料通話)

セット検診

★要予約 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
9	11	木	特定健診 30歳代の健診 高齢者健診 肺がん(結核)検診 大腸がん検診 前立腺がん検診 肝炎ウイルス検査 胃がん検診	8:00~10:45	総合 保健福祉センター	30歳代健診: 30歳~39歳 特定健診: 40歳~74歳 高齢者健診: 75歳以上 がん検診: 40歳以上 (前立腺がん検診は50歳以上の男性) ※年齢は年度末の満年齢です。 料金は検診の種類や年齢により異なります。詳しくは、広報4月号折込みのカラー刷り「令和7年度須崎市けんしんガイド」をご覧ください。
	12	金		8:00~11:00		
	11	木	// ※胃がん検診はありません	13:00~14:30		

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
9	19	金	乳がん検診 子宮頸がん検診	8:00~10:45	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
9	19	金	大腸がん検診	8:00~10:45	総合 保健福祉センター	40歳以上の方 料金:無料

胸部巡回検診

準備のため、前日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
9	12	金	肺がん(結核)検診 (レントゲン検査)	13:00~13:15	安和市民交流会館	40歳以上の方 料金:無料
				13:35~13:50	新荘公民館	
				14:15~14:30	あつかふれあいセンターかみぶん	
				14:45~15:00	落合集会所	

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
9	16	火	離乳食相談	9:00～11:00	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			
18	木	3歳児健診	個別通知	2022年3月・4月・5月生まれ		
10	2	木	乳児健診	個別通知		2025年5月生まれ
	7	火	歯科相談	9:00～11:00	乳幼児と保護者	
			育児相談			
			母乳相談			
	9	木	3歳児健診	個別通知	2022年6月・7月生まれ	

認知症家族の会

長寿介護課 ☎42・1205

月	日	曜	実施項目	受付時間	場所	対象者
10	7	火	さくらカフェ (認知症カフェ)	13:30~15:30	吾桑公民館	認知症の人を介護している家族の人 認知症に関心がある人

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。

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。

9月

日	月	火	水	木	金	土
	1 高 陵	2 くろしお	3 くぼかわ	4 くろしお	5 くろしお	6 くろしお
7 梶 原	8 高 陵	9 くろしお	10 くぼかわ	11 くろしお	12 くろしお	13 くぼかわ
14 くぼかわ	15 くろしお	16 くろしお	17 くぼかわ	18 くろしお	19 くろしお	20 くろしお
21 くぼかわ	22 高 陵	23 くぼかわ	24 くぼかわ	25 くろしお	26 くろしお	27 くぼかわ
28 くぼかわ	29 高 陵	30 くろしお				

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

※当月~翌月10日までの情報を掲載しています。

10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 梶 原	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

休日診療在宅当番医

月	日	曜	病 院 名	月	日	曜	病 院 名
9	7	日	須崎くろしお病院	9	23	火	須崎くろしお病院
	14	日	須崎くろしお病院		28	日	須崎くろしお病院
	15	月	高陵病院	10	5	日	高陵病院
	21	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。

須崎の 夏を彩る

2日間



お問い合わせ先

☎42-1150

文化スポーツ・観光課

8月2日・3日、
「第66回須崎まつり」のメインイベントとして、「須崎市海上花火大会」と「第27回須崎市ドラゴンカヌー大会」が開催され、多くの来場者でにぎわいました。



花火大会では、夜空と海上に約2,000発の花火が打ち上げられ、会場周辺は歓声と拍手に包まれました。



ドラゴンカヌーレースの部で優勝された相生市役所チームの皆さん、おめでとうございます！



ドラゴンカヌー大会では、市内外から参加した多くのチームが熱戦を繰り広げました。

令和7年9月1日発行
発行：須崎市
編集：企画情報課

須崎市役所 TEL:42-2311(代表)

FAX:42-7320

e-mail: koho@city.susaki.lg.jp

URL: https://www.city.susaki.lg.jp/

デザイン印刷: 中央印刷株式会社



中四国最大級

ご当地キャラまつり IN須崎 10th

須崎の恒例イベントとなった「ご当地キャラまつりin須崎」が今年もやってきます。
全国各地から集結するたくさんのご当地キャラクターとしんじよう君に会いに来てください！

●開催日

9月13日(土)／14日(日)

午前9時～午後3時

※雨天決行・荒天中止

●会場

桐間多目的公園

(須崎市桐間南1番地)

当日は駐車場の混雑が予想されますので、JRやバスなど公共交通機関にてお越しください。

お問い合わせ先

☎42-3951

元気創造課 元気創造係