

広報すさき

S U S A K I

no.845

2025/令和7年

november

11



特集 須崎でがんばる！ 外国出身の仲間たち

- 4P 窓口手数料などがジモッペイでお支払いできます！
- 6P フレイル予防で健康寿命を延ばそう！～自立した生活のためのヒント～
- 8P 11月は市税等の「滞納整理推進強化月間」です
- 11P 「ヤングケアラー」をご存じですか？

10月9日 須崎小学校での選書会

特集

須崎でがんばる！ 外国出身の仲間たち

お問い合わせ先 ☎42-1256 プロジェクト推進室 SDGs推進係

須崎市では、介護や農業、水産加工など、さまざまな分野で外国人の皆さんが地域の大切な担い手として活躍しています。

少子高齢化による人手不足が進む中、技能実習や特定技能制度を通じて働く人たちの存在は欠かせないものとなっています。異なる文化や価値観を持つ人々がともに働き、支え合うことは、地域の新たな力となるだけでなく、多文化共生のまちづくりにもつながります。

そこで今回は、ベトナム・フィリピン・インドネシアの3つの国から来た須崎で働く人たちを紹介します！

令和5年12月に来日し、もうすぐ2年になるキムさん。高校の頃に観たアニメがきっかけで日本に興味を持ち、「日本で働きたい。家族の役に立ちたい」と介護の仕事を選びました。

病院では入院患者のお世話を担当しており、「大変なこともありますが、患者さんとの会話が楽しく励みになります」と笑顔で話します。

須崎については「街がきれいで人が優しい」と語り、富士ヶ浜がお気に入りの場所で、花火大会では写真撮影を楽しんだそうです。現在、日本語能力試験N2(中級レベル)の合格を目指して勉強中で、「日本語を学ぶことで自分の成長を感じます」と前向きに語ります。将来は介護福祉士の資格を取得し、日本で長く働き続けることを目標にされています。



介護助手として働くキムさん(写真中央)と日本人の先輩たち

ベトナム出身

グエン・ホアン・キムさん

勤務先 医療法人五月会 須崎くろしお病院



農業研修生として農園で働く
ジャーウィンさん(写真右)とハウスメイトの仲間

フィリピン出身

エンピゾ・ジャーウィンさん

勤務先 園芸農家(みょうが・いんげん豆)



令和5年6月に来日したジャーウィンさんは現在28歳で、みょうがやいんげん豆の収穫など農業の仕事をしています。

須崎の印象を尋ねると、「とても静かで住みやすく、礼儀正しさやあいさつの多さも印象的です」とのこと。

休日はアパートでゆっくり過ごしたり、暑い日は友人と新莊川で泳いで楽しんでいるそうです。

日本語の勉強もしており、来年、日本語能力試験N4(日常会話レベル)を受ける予定だそうです。祭りや花火大会など日本の文化にも興味があり、「須崎まつりに友人と参加して、とても楽しかった」と話します。将来はフィリピンに帰って車の整備会社を作るのが夢とのこと。フィリピンにいる2歳の子どもと毎日電話をしているそうで、「家族のために頑張っています」と力強く話してくれました。





エンガーさんとヘルワンさんは令和5年に来日し、水産加工の仕事に励んでいます。魚をさばいたり、エビの殻をむいたり、ネギトロを作ったりと忙しい毎日だそうで、「寒い季節の作業は大変ですが、仕事は好き」と笑顔で話します。

来日当初は日本語に苦労したものの、今では毎日少しずつ上達中。休日はエンガーさんがゲームや勉強を、ヘルワンさんは「寝たり食べたりしている」と冗談交じりで話してくれました。日本の文化ではよさこいが好きで、日本語サロンで須崎音頭を踊った経験も楽しい思い出とのこと。

将来の夢は、ヘルワンさんがパームツリーの農園をつくること、エンガーさんはコンビニを開くこと。「いっぱい貯金して頑張ります!」と意欲を見せます。

日本の印象については「静かで、人が優しい」「日本での仕事は楽しい」と話し、工場の仲間とスキーや旅行を楽しむなど、充実した日々を送っています。



水産加工場で働くヘルワンさん(写真左端)とエンガーさん(写真右から2番目)

インドネシア出身

エンガーさん・ヘルワンさん

勤務先 株式会社土佐洋(水産加工業)



日本語サロンに 来てみませんか?

毎週水曜日の午後6時30分から、妙見町の多ノ郷アッセンブリーハウスにて外国人向けの日本語サロン(教室)を開いています。外国人ゲストと住民ボランティアが集まって、日本語を勉強したり、日本語で楽しく交流したりしています。

サロンへの参加は、どなたでも大歓迎です! 英語が話せなくても大丈夫。参加費も無料です。気軽にお越しください!



日本語サポートボランティアの人も多く参加いただいています



この日は日本の道路標識や交通ルールについて学びました

にほんご すさきがすきサロン

がいこくじん
外国人のみなさんも
日本人のみなさんも
来てください!!



外国人(ゲスト)のみなさん

- ★ 毎週(まいしゅう)、来(こ)なくてもいいです!!
(元気(げんき)なとき、来(き)てください。)
- ★ 勉強(べんきょう)・おしゃべり、どちらもOKです!!
- ★ お金(かね)は 要(い)りません。0円(えん)です!!

日本人(ボランティア)のみなさん

- ★ 英語が話せなくてもいいです!!
(やさしい日本語を使います)
- ★ 年齢は問いません!!
(子どもから大人まで誰でもOKです)
- ★ 特別に何かを教えなくてもいいです!!
(交流することが何よりも大事です)

時間(じかん) 水曜日(すいようび) 6:30pm ~

場所(ばしょ) 多ノ郷(おのの郷)
アッセンブリー・ハウス

電話(でんわ) 須崎市役所(すさき・しやくしよ)
プロジェクト推進室(すいしん・しつ)
0889-42-1256

10月16日から、市役所をはじめ、公民館やスポーツセンターなどの市の各施設でキャッシュレス決済が利用できるようになります。

これにより、住民票や戸籍関係等の証明書発行手数料、公民館などの施設使用料を「地域通貨ジモツペイ」でお支払いいただけます。現金を持たずに手続きや支払いができるため、より便利でスムーズにご利用いただけます。

支払い可能な手数料一覧につきましては、こちらからご確認ください。



須崎市
ホームページ



窓口手数料などが
ジモツペイで
お支払いできます！



なお、ジモツペイでのお支払いの場合は、領収書の発行ができません。領収書が必要な場合は、これまでどおり現金でお支払いください。



楠瀬市長が、早速「ジモツペイ」にて住民票発行手数料の支払いをしました。



10月16日 報道陣を前に記者発表を行いました。

お問い合わせ先

☎42-5691 企画情報課 デジタル推進係

須崎市海のまちプロジェクト 説明会を開催します

高知信用金庫様のご支援のもと令和3年5月にスタートした「須崎市海のまちプロジェクト」ですが市民の皆さんと共にJR須崎駅のリノベーションや観光拠点となる須崎大漁堂、須崎の魚のPR拠点となる須崎のサカナ本舗の整備などを進めてきました。

5年計画でスタートした本プロジェクトも最終年度を迎え、これまでの取組や現在進めている分散型ホテル(吉村旅館、岩井レコード、錦湯)などを含めた今後の取り組みについて、説明会を開催します。どうぞお気軽にご参加ください。



JR海のまち須崎駅



須崎大漁堂



須崎のサカナ本舗



お問い合わせ先

☎42-1256

プロジェクト推進室 プロジェクト推進係

説明会日程

日 程	時 間	場 所
11月10日(月)	午後7時～8時30分	縁日グルマ堂 (須崎のサカナ本舗2階) 須崎市東古市町1番30号
11月11日(火)	午後2時～3時30分	
	午後7時～8時30分	

定住促進新築住宅取得奨励金の申請を受け付けています

令和9年度まで
実施予定

令和7年4月以降に市内に
自らが居住する新築住宅を取
得（建築・購入）された人を対
象に、新築住宅取得奨励金を
交付しています。

●お知らせ

併用住宅が交付の対象にな
りました。

※法人名義である場合は対象と
なりません。

●新築住宅の定義

①～③すべてに該当すること

① 自己の居住のために新たに
建築または購入された一戸
建て住宅または併用住宅で
あること（別荘、借家用、分
譲マンションは対象外）

② 登記簿上の建築年月日から
1年以内であること

③ 人の居住の用に供したこと
がないこと

※人が住んでいた建売住宅を購
入する場合等は対象外

●奨励金額

・一般世帯 100万円
・子育て世帯 300万円

※子育て世帯：申請者または配
偶者に18歳未満の子（妊娠中含
む）がいる世帯

※一般世帯：子育て世帯以外の世帯

●対象者

次の①～④の要件をすべて
満たす人

① 市内に新築住宅を取得した
人（共有名義の場合は、持分
2分の1以上）

② 交付申請時において、世帯
員全員の住民票の住所が対
象住宅となっていること

③ 10年以上継続して対象住宅
に住所を有し、居住する意思
がある人（10年以内に取り壊
し、譲渡、貸付、転出等をした
場合は奨励金の一部または
全部返還となります）

④ その他、須崎市が定める要
件を満たす人

●対象住宅

次の①～④の要件を全て満
たす住宅

① 登記簿上の建築年月日が令
和7年4月1日以降の新築
住宅であること

② 交付対象者および世帯員全員
が居住する住宅であること

③ 世帯員全員が当該住宅で生
活できる十分な広さがあ
り、独立した玄関、居
室、台所、浴室、トイレ
の設備を有すること

④ その他、須崎市が定め
る要件を満たす住宅

●令和7年度申請期限

令和8年3月10日まで

●注意事項

当該奨励金は課税の
対象となりますので、税
の申告が必要です。詳し
くはお近くの税務署にお
問い合わせください。

お問い合わせ先 ☎42-5691 企画情報課 企画係

独身者限定!

須崎を大満喫!

大人のプレミアム恋活バスツアー

鳴無神社宮司による正式参拝 &
プロが手掛ける極上BBQで特別な一日を

- 日 時 11月29日(土)午前10時30分～午後4時30分
- 受付会場 市民文化会館
- 対象者 25～40歳の独身男女(各15人)
男性：高幡圏域※市町出身・在住・在勤、またはゆかりのある未婚者
女性：高幡圏域※市町及び高知県内に定住希望の未婚者
- 参加費 男性3,000円／女性2,000円
(事前振込制／飲食・体験料込み)
- 申込方法 「高知で恋よ!!イベント」でweb検索いた
だくか、右記の二次元コードから該当イベ
ントにお申込みください。
- 申込期限 11月16日(日)



※高幡圏域
須崎市・四万十町・中土佐町・
津野町・梶原町

お問い合わせ先

☎090-6798-3814 高幡婚活イベント事務局(トサマリッジ内)
✉info@tosamarriage.com

「高知で恋よ!!マッチング」 スペシャル登録会 in 須崎市

高知県では、会員制のお引合せシステム「高知で恋よ!!
マッチング」を通じて、独身の人の1対1の出会いをサポート
しています。

このたび須崎市で、プロのヘアメイクアドバイスとプロ
フィール写真撮影が無料で受けられる特別な登録会を開
催します。プロフィール写真は相手選びの大切なポイント。
登録を検討中の方は、ぜひこの機会をご利用ください。

- 日 時 11月22日(土)午前10時～午後5時
- 場 所 市民文化会館
- 申込方法 こうち出会いサポートセンターへ電話または
メールでお申し込みください(予約制)
- 申込期限 11月19日(水)午後5時(先着10名)
- 入会登録料
通常10,000円(2年間有効)
若者応援コース3,000円(6カ月有効)



お問い合わせ先

☎088-821-8081 こうち出会いサポートセンター(金・土・祝日休み)
✉kochi-matching@wing.ocn.ne.jp

フレイル予防で健康寿命を延ばそう！ ～自立した生活のためのヒント～

フレイルとは、歩くのが遅くなったり、買い物や散歩に行くのがしんどいと感じたりするなど、高齢期に心身の機能が衰えた状態をいいます。「健康」と「要介護（日常生活に手助けが必要な状態）」の間に位置し、多くの高齢者がフレイルを経て徐々に介護が必要な状態になります。

しかし、早めに予防に取り組むことで進行を緩やかにし、健康な状態に戻すことができます。

簡単なフレイルチェックをしてみましょう！

思い当たることはいくつありますか？

- ☐ 半年間で2kg以上痩せた
- ☐ 力が弱くなった（ペットボトルのフタが開けられない、または開けるのに強い力がある）
- ☐ 疲れやすくなった（外出や家事をするのが億劫に感じるが増えた）
- ☐ 歩くのが遅くなった（青信号の歩行者信号を渡り切れないことがある）
- ☐ 外出をしなくなった（通院や買い物、散歩などを含め、週に一度も外出しないことがある）

簡単フレイルチェック結果

あなたはいくつ当てはまりましたか？

- 0** 健康です！日常生活で支援や介護の必要がない状態です。
- 1～2** フレイル前段階の可能性あり！いずれフレイルに移行する可能性があるやや危険な状態です。
- 3以上** フレイルの可能性あり！心身の活力が低下し、要介護・要支援のリスクが高い状態です。

大切なのは、早期に気づき、フレイル予防に取り組むことです。

フレイル予防のために

フレイル予防には、次の3つの取り組みが有効です。

①社会参加（人とのつながり）

就労や趣味活動、百歳体操、ボランティア活動など、社会的な交流は心身の健康に重要です。また、食後の片付けや布団の上げ下ろしなどの家事も大切です。家庭内で役割を担うことは身体機能の維持に役立ち、うつ予防にもつながります。



②運動（身体を動かす）

ウォーキング、筋トレ、ストレッチなど、体を動かすことで筋肉量を維持できます。週に数回、少しずつでも続けることが効果につながります。



③栄養・口腔（食べる・口の健康）

たんぱく質をしっかりと摂り、バランスの良い食事と十分な水分摂取を心がけましょう。歯磨きなどの日常的な口腔ケアを行い、お口の体操で噛む力や飲み込む力を維持することも大切です。



特に、社会参加を通じて人や地域とのつながりを持つことは、フレイル予防や介護予防に大きな効果があるといわれています。スマイルポイントやおでかけ応援チケットを活用し、積極的に交流を深めましょう。

お問い合わせ先 ☎42-1205 長寿介護課 長寿支援係



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

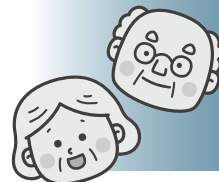
医療法人 千博会
ネオリゾート

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

すさきスマイルポイント出張交換と 高齢者おでかけ応援チケット 出張受付について



すさきスマイルポイント

百歳体操やサークル活動、ボランティアなど地域での社会参加に応じてポイントを付与し、20ポイントごとに商品と交換できます。

今回の出張交換に加え、11月4日(火)～28日(金)の期間中は須崎市社会福祉協議会でも受付をしており、商品券、ごみ袋、バス・タクシーチケット、温泉入浴券と交換可能です。

社会福祉協議会で交換希望の方は、事前に電話連絡をお願いします。

高齢者おでかけ応援チケット

外出機会を増やし介護予防につなげる目的として、バスやタクシーに利用できるチケットを交付しています。

対象者は市内在住の自宅で生活する70歳以上の人で、市税や介護保険料の滞納がないことが条件です。

※申請には本人確認書類が必要です。代理申請の場合は申請者と代理人双方の本人確認書類が必要です。

※既に申請済みの人は再申請できませんのでご注意ください。

※高齢者等福祉タクシー事業および障害者福祉タクシー等事業と重複しての交付はできません。

次のとおり出張交換・受付を行いますので、この機会にぜひご利用ください。

日 程	時 間	場 所
11月10日(月)	午後1時30分～2時	南公民館
11月12日(水)	午前9時30分～11時	上分公民館
	午後2時～2時30分	久通交流会館
11月13日(木)	午前9時30分～11時	浦ノ内市民交流会館
11月14日(金)	午前9時30分～11時	吾桑公民館
11月20日(木)	午前9時30分～11時	多ノ郷公民館
	午後1時30分～3時	
11月21日(金)	午前9時30分～11時	集落活動センターあわ
11月26日(水)	午前9時30分～11時	新荘公民館
※上記日程では社会福祉協議会ですさきスマイルポイントの商品交換はできません。		
※おでかけ応援チケットについては次の日程でも出張受付を行います。		
11月11日(火)	午後1時30分～3時	須崎公民館

お問い合わせ先

☎42-1205

長寿介護課 長寿支援係

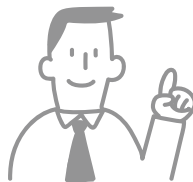
☎42-0736

須崎市社会福祉協議会

～さあ、一步を踏み出そう～ サポステをご利用ください

こうち若者サポートステーション(サポステ)では、修学や就労について悩みや不安を感じている15～49歳の人やそのご家族を対象に、無料で相談をお受けしてさまざまなサポートを行っていますのでお気軽にお問い合わせください。※原則予約制です

- 開所日時 平日午前10時～午後5時
- 場 所 高知県須崎総合庁舎3階
(須崎市西古市町1-24)



サポステホームページ

お問い合わせ先

☎43-9004

高知県社会福祉協議会

こうち若者サポートステーション

すさきサテライト



「聴こえ、の悩み、
思い切って
相談してよかった。」

個別 補聴器無料相談会

事前予約
下さい。

11月6日(木) 9:00～12:00 須崎市立市民文化会館

☎088-885-5855 (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

営業時間/9:00～17:00



11月は市税等の「滞納整理月間」です 市税などの納め忘れはありませんか？

市民の皆さんが納める市税などは、身近な行政サービスや事業を支える大切な財源です。

須崎市では毎年5月と11月を「滞納整理推進強化月間」と定め、納付啓発や未収金の解消、払い忘れがない口座振替の推進に取り組んでいます。

口座振替は市内金融機関や市役所各課窓口で申込みができます。



滞納するとうづくなる？

納期内に納付がない場合、督促状を送付します。それでも納付されない場合は財産調査を行い、差し押さえなどの滞納処分を実施しています。

また、納期限を過ぎると延滞金が増加されることがあります。滞納は市の財政や行政サービスにも影響しますので、必ず納期内に納付をお願いします。

納付方法が広がっています

●eL・QRコード納付

QRコード付き納付書は、全国の金融機関のほか、スマートフォン決済アプリからも納付できます。「地方税お支払いサイト」や対応アプリ(ジモッペイ・Pay Payなど)で読み取るだけで手続きできます。※eL・QRコードのない納付書は利用できません。

●コンビニ納付

全国の主なコンビニエンスストア(以下コンビニ)で、市税などを曜日・時間を問わず納付できます。ただし、コンビニ収納用バーコードのない納付書や、収納に対応していない店舗では利用できません。

「コンビニ」で納付できる科目

次の市税や料金は、全国の主なコンビニで納付できます。曜日や時間を気にせず、いつでも納付可能です。

- 個人市・県民税(普通徴収分)
- 国民健康保険税(普通徴収分)
- 固定資産税

お問い合わせ先

市税等について

税務課 ☎42-1291

後期高齢者医療保険料について

市民課 保険医療係 ☎42-1355

保育料・放課後児童クラブ利用料などについて

子ども・子育て支援課 ☎42-1229

介護保険料について

長寿介護課 介護保険係 ☎42-1205

住宅使用料などについて

住宅・建築課 住宅管理係 ☎42-5692

水道料金・下水道使用料について

上下水道課 ☎42-1825



- 軽自動車税
- 後期高齢者医療保険料
- 保育料
- 放課後児童クラブ利用料
- 介護保険料
- 住宅使用料
- 水道料金・下水道使用料

土地や家屋の異動はありませんか

固定資産税は、毎年1月1日現在の土地・家屋などを所有している人が納める税金です。

次の項目に当てはまる固定資産をお持ちの人は税務課までご連絡ください。

土地

長期間放置され、周辺山林などに取り込まれているなど、利用状況・形状が変わった宅地がある人

家屋

令和7年中に家屋の新築や取り壊しが完了(予定)する人

※未登記の家屋が異動(売買・相続・新築・取り壊しなど)した場合には必ず届出をお願いします。

申告書類は、税務課で配布しているほか、市ホームページからダウンロードできます。



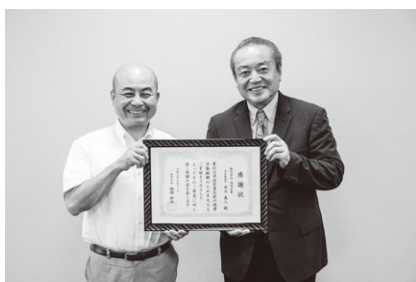
お問い合わせ先

☎42-1291 税務課 資産税係

寄附のお礼

株式会社須崎青果様から、読書推進のため100万円のご寄附をいただきました。

「日本で一番子どもたちが本を読むまちをつくる会」の皆さんが、市内の小中学校や保育園、子育て支援センターに毎年本を贈っている活動に賛同されてのご寄附です。ご厚意に感謝し、有効に活用させていただきます。



▲(写真左)株式会社須崎青果 代表取締役 市川 義人 様



お問い合わせ先

☎42-5291

学校教育課

防災情報



No.142

大切な人を守るために



須崎市総合防災訓練を実施します

南海トラフ地震や台風などの風水害対応を想定した須崎市総合防災訓練を行います。
日頃からの備えを見直し、防災意識を高める機会として、ぜひご参加ください。

訓練概要

日程：11月9日(日)

●第一部訓練

午前8時～9時
市内全域(住宅・指定避難場所等)

※避難場所は須崎市ホームページでご確認ください。

●第二部

午前10時～正午
・桐間多目的公園周辺
・総合保健福祉センター

第一部訓練

南海トラフ地震の発生を想定し、
緊急地震速報を受けた自己安全確保(シェイクアウト訓練)

●大津波警報発令時の市内一斉避難訓練
を実施します。

訓練では、日常生活で地震が起きた際の危険箇所や、津波から避難するための経路を確認していただくことで、防災意識の向上や、皆さん自身による防災対策に役立てていただきたいと思います。
特に津波避難地域の人は、この機会に「非常持ち出し袋」を準備し、実際に持つて避難訓練に参加してください。
内容や重量を確認できる良い機会となります。

第二部訓練

南海トラフ地震や風水害



お問い合わせ先

☎ 42-1236 防災課

お願い

を想定し、自主防災組織や消防団と、防災関連機関が連携した人命救助・応急復旧活動を行います。地域の一員としての参加や見学をお待ちしています。

訓練当日は、参加車両の通行やヘリコプターの飛行により、ご迷惑をおかけする場合がありますが、ご理解とご協力をお願いします。

環境未来果 からのお知らせ

し尿汲み取り料金改定について

(有)高陵衛生社では、燃料費など経費の高騰により、20年以上据え置いてきた、し尿汲み取り料金を12月1日(月)から次のとおり改定します。

市民の皆さんにはご負担をおかけしますが、ご理解をお願いいたします。

●従量料金(180リットルあたり)

【改定前】1,980円

【改定後】2,376円

※いずれも税込

●配車料金(1カ所あたり)

【改定前】無料

【改定後】660円(税込)

※現行料金の「従量制」に加え、基本料金として配車料金が追加されます。

※浄化槽清掃時の汚泥収集運搬にも適用されます。

※年間契約の場合は令和8年4月からの適用となります。

お問い合わせ先

(有)高陵衛生社

☎ 42-0723

担当課

☎ 42-5891 環境未来課

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

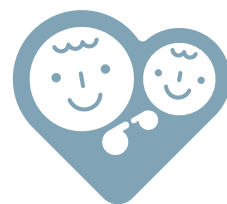


ECCジュニア須崎妙見教室

講師 エイドリアーノ桃加
須崎市妙見町3-9 ☎ 42-7759

人権啓発シリーズ

No. 155



お問い合わせ先

☎ 42-1420
人権交流センター

12月4日から10日は
第77回人権週間です

人権作文発表会・

じんけん講演会

【日時】

12月4日(木)

午後1時30分～

【場所】

市民文化会館 大ホール

【プログラム】

●午後2時～

小中学生の人権作文発表会

●午後3時～

じんけん講演会

【演題】

「僕の宝物」



講師 さがねのぞむ
嵯峨根 望さん

(東京パラリンピックシッティングバレーボール日本代表)

昭和23年12月10日に採択された「世界人権宣言」は、人権および自由を尊重し確保するために、「すべての人民とすべての国とが達成すべき共通の基準」を宣言したものであり、人権の歴史において重要な地位を占めています。

また、昭和25年の第5回国連総会において、毎年12月10日を「人権デー」として、世界中で記念行事を行うことが決議されました。

須崎市では、市内小中学生による人権作文発表会、じんけん講演会、地区別講演会などの啓発行事を開催します。すべて入場料は無料です。お問い合わせのうえ、ぜひご参加ください。

令和7年度人権週間地区別講演会

日程	時間	会場	演題	講師
12月4日(木)	午後6時～	南公民館 2階大会議室	だれもが幸せにくらすために ～外国人の人権～	(公財)高知県人権啓発センター 研修講師 えぶち ひろあき 江瀨 弘明さん
12月5日(金)	午後7時～	新荘公民館 1階大会議室	だれもが幸せにくらすために ～犯罪被害者等の人権～	(公財)高知県人権啓発センター 研修講師 なかた まさやす 中田 正康さん
12月8日(月)	午後6時30分～	多ノ郷公民館 2階大会議室	犯罪被害者等の人権	(公財)高知県人権啓発センター 研修講師 なかた まさやす 中田 正康さん
12月9日(火)	午後6時30分～	浦ノ内市民交流会館 (浦ノ内公民館)	浦ノ内地区小中学生意見発表 「人権について」	発表者:小学生と中学生 (公財)高知県人権啓発センター 研修講師 たかみ 節生 さん
	午後7時～	吾桑交流会館 (吾桑公民館) 2階大会議室	片まひは不自由だけど 不幸じゃない!	香美市身体障害者連盟会長 ふくしま せつお さん
		交流ひろばすさき (須崎公民館) 大会議室	インターネットによる 人権侵害	(公財)高知県人権啓発センター 研修講師 えぶち ひろあき 江瀨 弘明さん
12月10日(水)	午後7時～	上分交流会館 (上分公民館)	上分地区小中学生意見発表 だれもが幸せにくらすために ～外国人の人権～	発表者:小学生と中学生 (公財)高知県人権啓発センター 研修講師 としおか のりしげ 利岡 徳重 さん

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

女性に関する人権相談について

令和7年10月1日から、「女性の人権ホットライン」は「みんなの人権110番」に統合されました。

みんなの人権110番 ☎0570-003-110

自動音声ガイダンスに従い「1番」を選ぶと、女性の人権問題について相談ができます。

■相談できる内容(例)

- パートナーからの暴言や暴力
- 職場でのハラスメント行為
- ストーカー被害
- 女性起業家に対する投資家からのハラスメント行為
- リベンジポルノ被害
- AV出演被害

ひとりで抱え込む必要はありません。「もしかして自分も…」と思ったら、遠慮なくご相談ください。

お問い合わせ先 ☎42-1420 人権交流センター

暴力は重大な人権侵害です

11月25日は「女性に対する暴力撤廃国際日」です。

暴力は、男女を問わず、どのような理由があっても決して許されるものではありません。

あなたが配偶者や恋人などから暴力を受けているとき、また、暴力をふるってしまう自分を変えたいときは、一人で悩まずに相談してみませんか。相談することで、問題解決の第一歩を踏み出しましょう。

相談先一覧

- DV相談プラス ☎0120-279-889
- 女性相談支援センター ☎088-833-0783
- こうち男女共同参画センター「ソーレ」(女性対象) ☎088-873-9555 (男性対象) ☎088-873-9100
- 警察本部総合相談係 ☎#9110
- 人権交流センター ☎42-1420

「ヤングケアラー」を存じずにはいられない

勉強や部活動、友人との交流など「子どもとしての時間」を十分に持てず、家事や家族の世話を担っている子どもや若者がいます。

周囲が気づき、声をかけることで「自分は一人じゃない」「頼っていいんだ」と思える「子どもが子どもでいられる須崎市」をみんなで作っていきましょう。

ヤングケアラーとは？

家族の介護や日常生活上の世話を過度に行う子ども・若者のことです。たとえば、病気や障がいのある家族のケア、きょうだいの世話、家族のための労働など、多くの役割を担っています。

家族の「ケア」と「お手伝い」の違いについて

お手伝いは成長に応じた学びとなりませんが、ケアは年齢に見合わない負担や責任を伴い、学業や生活に支障が出るものです。

家計を支えるために労働をして、病気のある家族を助けている。



アルコール・薬物・ギャンブル問題を抱える家族に対応している。



障がいや病気のある家族に代わり、買い物・料理・掃除・洗濯などの家事をしている。



家族に代わり、幼いきょうだいの世話をしている。



生活への影響

勉強や遊ぶ時間が取れず孤独を感じ、強いストレスやうつ状態になる場合もあります。また、睡眠不足や栄養不足につながることもあります。

「もしかしたら…」と感じたら…

学校がある時間に家にいる、遅刻や欠席が多い、授業中に居眠りする、生活のためにアルバイトをしているなどはヤングケアラーの可能性があります。周りの子どもで「もしかしたら」と気付くことがあれば見守り、必要に応じて相談窓口へつないでください。

気になることがあれば、まずはご相談ください。



お問い合わせ先 ☎42-1229 子ども・子育て支援課 子育て支援係

医療保険 だより

ジェネリック医薬品
を使ってみませんか



ジェネリック医薬品は、これまで使われてきた薬の特許が切れた後に、同等の品質で製造販売される低価格の薬です。

高血圧や高脂血症、糖尿病の薬など、さまざまな病気や症状に対応しています。カプセル、錠剤、点眼剤など形態も豊富です。

※すべての薬にジェネリック医薬品があるわけではありません。

『ジェネリック医薬品
使用促進のお知らせ』
について

須崎市の国民健康保険および後期高齢者医療保険に加入している人で、現在処方されている薬をジェネリック医薬品に切り替えた場合の自己負担額の削減額が



お問い合わせ先

☎42-1355 市民課 保険医療係

大きい人を対象に、ジェネリック医薬品使用促進のお知らせを送付しています。ジェネリック医薬品に切り替えるとき自己負担額が少なくなるだけでなく、医療費の削減にもつながります。ジェネリック医薬品の利用について、医師・薬剤師にご相談のうえ、ぜひご検討をお願いします。

※お知らせが届いた人で、通知を希望されない人は、市民課保険医療係までご連絡ください。

農用地区域内の農地の 転用はまず除外申し出を

農地を転用するときは許可が必要です。転用予定地が農業振興地域の農用地区域内の場合には、農用地区域からまず除外する必要があります。

令和7年度下期の「農業振興地域整備計画の農用地区域からの除外申し出」を次のとおり受け付けますので、農地転用予定地が農用地区域内にある人は除外の申し出をしてください。

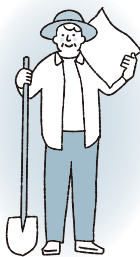
申し出書類は農林水産課に備えています。

なお、令和7年度より農業経営基盤強化促進法による地域計画内の農地については、地域計画の変更(除外)手続きも必要のため、お時間を要する場合があります。

●受付期間

11月28日(金)まで

※平日正午～午後一時
および土日祝日を除く



お問い合わせ先

☎42-3591 農林水産課 農林係

マイナンバーカードを取得しませんか

次の日程で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 11月9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、11月7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

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。相談は無料で、秘密は厳守されます。

- 相談所開設日 12月5日(金)
- 場所 人権交流センター
- 時間 午前10時～午後3時
※正午～午後1時を除く



お問い合わせ先 ☎42-1420 人権交流センター 人権係

医療法人 須崎会 高陵病院

〒785-0014 須崎市横町1-28 ☎0889-42-2485

内科・呼吸器内科・血液内科・循環器内科・総合診療科
整形外科・外科・形成外科・消化器外科・心臓血管外科
呼吸器外科・皮膚科・放射線科・リハビリテーション科

外来診療拡充のお知らせ

- 総合診療科 (盛實医師)
- 血液内科 (津下医師)
- 循環器内科 (窪川医師・濱田医師)

の外来診療が始まりました。



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

11月30日(いいみらい)は
年金の日です

厚生労働省では、「ねんきんネット」などを活用しながらご自身の年金記録や年金受給見込額を確認し、将来の生活設計を考えていただく日として11月30日を「年金の日」としています。

「ねんきんネット」では、インターネットでいつでも年金記録を確認できるほか、将来の年金受給見込額について、年金記録を基に様々なパターンの試算をすることができ、ぜひ活用ください。

詳しくは、日本年金機構のホームページでご確認いただくか、高知西年金事務所にお問い合わせください。



年金事務所 出張年金相談

●相談日(毎月第4水曜日)

11月26日(水)
12月24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

※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
☎088-875-1717



国民年金保険料は、所得税および住民税の申告で全額が社会保険料控除の対象となります。なお、過年度分を追納された場合やご家族の国民年金保険料を納付された場合も、ご本人の社会保険料控除に加えることができます。

社会保険料(国民年金保険料)控除証明書が送付されます

確定申告の際には必ずこの証明書(または領収書)を添付してください。

●控除の対象

令和7年1月1日～12月31日に納付した国民年金保険料

●控除証明書の発送時期

① 令和7年1月1日～9月30日に保険料を納付した人には、10月下旬から11月上旬に送付されます。

② 令和7年10月1日～12月31日に保険料を納付した人には、令和8年2月上旬に送付されます。



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 11月19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

11月 8日(土) 川端シンボルロード

11月23日(日) 富士ヶ丘



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



お問い合わせ先 ☎42-5193 建設課

人口・世帯数(9月末日現在)

人 口	18,846人	(前月比 -48)
男	9,371人	(前月比 -22)
女	9,475人	(前月比 -26)
世帯数	10,327世帯	(前月比 -16)

出生数:4人 死亡数:29人(9月1日～30日)

不燃ごみ収集日の振替について

不燃ごみ収集日を次のとおり振り替えます。

対象地区 吾桑下、土崎町、岩永、西崎町

【変更前】

11月24日(月)

【変更後】

11月28日(金)



そのほかの新刊

- 楽園の瑕(相場英雄)
- ふたり旅日和(秋川滝美)
- 人よ、花よ、上下(今村翔吾)
- サイレントシンガー(小川洋子)
- 不等辺五角形(貫井徳郎)
- マスカレード・ライフ(東野圭吾)
- チョコレート・ピース(青山美智子)
- 伊賀の残光 上下 大活字本(青山文平)
- ひとりじゃないき(山中しのぶ)
- シン・防犯対策図鑑(秋山博康)
- 祖父母の品格(坂東眞理子)
- やるき1%やせごはん(まるみキッチン)
- コツが身につくスケートボード(早川大輔)
- 老いを読む老いを書く(酒井順子)
- 謎解き『八犬伝』(小谷野敦)

児童

- ならしている(五味太郎)
- おたすけこびととやんちゃなこいぬ(なかがわちひろ)
- まきさんのソフトクリーム(柴田ケイコ)
- みてみて!(小西貴士)
- 恐竜トリケラトプスとマイプ(黒川みつひろ)
- 10代からのプログラミング教室(矢沢久雄)
- 海でつばさを手に入れる(中村玄)
- トラブル旅行者 4(廣嶋玲子)
- 放課後ミステリクラブ 7(知念実希人)

今月の一冊



死ぬまでに観に行きたい
世界の有名美術を1冊でめぐる旅
【山上やすお 著】

図書館 だより

新 書 案 内 刊

高知県ではなじみのある「モネの庭」で有名なクロード・モネ、どうしても彼は生涯をかけて睡蓮を描き続けたのか、そこには好きというだけではない深い理由があったそうです。モネをはじめ有名美術にまつわるエピソードや背景を、人気添乗員である著者がガイドしてくれる、まるで美術旅行をしているような気持ちになれる一冊です。いつかは美術を楽しめるようになりたいけれど、どう見れば良いのか、どう楽しめばいいのかわからない、そんな「難しい」と思っていた美術が身近に感じられ、アートの楽しみ方が増えます。その国の美術史やグルメ、観光名所も教えてくれるので、美術初心者だけでなく旅行好きな人も楽しめます。

さあ、この本を手にとり世界の素敵な美術館をめぐる旅に出発しましょう。

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

YouTubeで市長記者会見
(定例会見)を観ることができます



第148回高知県市長会議が土佐市で開催されました。秋の会議では県への要望を協議し、須崎市からは「国保保険料水準統一に伴う支援」「RSウイルス感染症予防薬投与の定期予防接種化」「須崎港の港湾整備」について提案しました。審議後、市長会を通じて県へ要望します。



10月7日 高知県市長会議

9月

- 12日 第10回ご当地キャラまつりIN須崎前日祭
- 13日・14日 第10回ご当地キャラまつりIN須崎 14日 須崎地区敬老会
- 17日 タイ工業団地公社下水道視察対応/須崎まつり反省会
- 18日 chocoZAPマルナカ須崎店オープン記念式典
- 19日 秋の交通安全運動早朝一斉街頭指導/市議会9月定例会閉会/吾桑地区市政懇談会
- 20日 なかとさ美術館開館記念式典(中土佐町)/土佐牛まるかじり大会(梶原町)
- 21日 多ノ郷地区敬老会
- 22日 須崎沖沿岸漁業自主調整促進協議会総会/新荘地区市政懇談会
- 24日 「日本で一番子どもたちが本を読むまちをつくる会」選書会
- 26日 高幡東部清掃組合議会定例会(中土佐町)
- 29日 高知河川国道事務所及び土佐国道事務所管内工事における暴力団等反社会的勢力からの不当要求行為等対策連絡会総会(高知市)

10月

- 1日 須崎市戦没者追悼式
- 2日 定例会見
- 3日 2025年日本国際博覧会とともに、地域の未来社会を創造する首長連合役員会/JICA課題別研修「中南米地域排水処理技術」コースに係る訪問対応
- 6日 国道494号整備促進期成同盟会四国地整局要望活動(高松市)/安和地区市政懇談会
- 7日 高知県市長会議(土佐市)
- 8日 全国地域安全運動に伴う「安心安全なまちづくりの日高知県民のつどい」(高知市)
- 10日 須崎市民生委員児童委員協議会との意見交換会

すさきの文化財



その3 大谷のクス

根元の周囲約25m、樹高約25mで、推定樹齢はおおよそ1300年から2000年といわれ、過去に環境省が実施した巨樹・巨木林調査においては全国最大級クスの樹木に位置付けられています。

暴風のため大きな基幹の一部が失われていますが、今でも大小数本の支幹が広がっており、樹勢は旺盛です。

主幹の空洞には、楠神様が祀られており、ここへ祈願すると病弱者も健康になると伝えられていることから、乳幼児の成長や健康祈願に数多くの来訪者が訪れています。

今回は須崎市の国指定文化財の一つである、大谷のクスを紹介します。

大谷のクスは大谷地区にある須賀神社境内に生息し、大正3年(1924)12月9日に国の天然記念物に指定されました。

お問い合わせ先 ☎42-8591 生涯学習課 生涯学習係



令和7年度 須崎生涯大学 11月受講案内

塩づくり体験

11月は、黒潮町の製塩所で塩づくり体験(日帰り研修旅行)を行います。

日時

11月28日(金)

▲出発時刻▽

市役所…午前8時50分
マルナカ裏…午前9時

定員

20名(先着順)

研修旅行参加費

3,000円

※バス代・保険料等含む
※昼食代は含みません

申込み切

11月14日(金)

※入学申込をされている人も、別途参加申込みが必要です。

備考

●雨天決行

お問い合わせ先 ☎42-8591 生涯学習課 生涯学習係

複合施設に関する市民対話を開催します

須崎市では、令和9年春の開館に向けて新しい図書館等複合施設の整備を進めています。

今回は佐川町立図書館で活躍されている田村裕子さんにご講演いただき、複合施設内に整備されるキッズパークなどについて市民対話を行います。

●会場 総合保健福祉センター2階 会議室2

●日時 11月20日(木)
午前10時~11時30分(予定)

●内容 施設利用のイメージをわいわいがやがや車座でお話するスタイルです

講演テーマ



『絵本の力を信じて
豊かな心を育む』

田村さんはこれまで保育園や図書館運営に携われ、「絵本を真ん中にした子育て」を実践されています。地元佐川町では子どもたちから「まほうのおばちゃん」と親しまれています。



画像提供 医療法人防治会 いずみの病院
佐川町教育委員
佐川読みっこ応援団
会長 田村 裕子さん

託児のご案内

市民対話開催中は、はっぴいぽけっと(総合保健福祉センター3階)にて託児を受け付けます。

ご希望の方は11月13日(木)までにはっぴいぽけっとまでお申込みください。

申込先

☎42-1159 須崎市子育て支援センターはっぴいぽけっと

●先着5名 ●未就学児に限ります

備考

●市民対話の事前申込は不要です。
●中止の場合は、須崎市ホームページに掲載します。



お問い合わせ先 ☎42-8591 生涯学習課 複合施設係



お問い合わせ先

☎ 42-1256 プロジェクト推進室 SDGs推進係

みなさん、こんにちは!季節は秋から冬へと移り変わり、体調管理がより大切な時期です。温かく過ごすこと、栄養をしっかりとること、風邪や感染症の予防など、健康について考える機会が増えてきます。

今月のテーマは SDG 3「すべての人に健康と福祉を」です。健康であることは、持続可能で強い地域をつくるための基盤となります。



SDG3

「すべての人に健康と福祉を」

健康とは、単に「病気がない」ことではありません。体と心の健康、社会とのつながり、安心感や生きがいなど、幅広い意味での「元気に生きること」を指します。

世界では、医療を受けにくい状況や栄養不良、孤立、心の健康の課題、そして気候変動による影響など、健康を脅かす要因が多様化しています。こうした課題に対し、各国や地域では次のような取組が進められています。

- 誰もが利用できる医療制度の拡充
- ワクチン接種や健康診断などの予防医療の推進
- 心の健康や地域の支え合いの強化
- 運動や食生活など、健康的なライフスタイルの推進



世界・日本から学ぼう!

浦安市の例

屋外運動施設による「予防ケア」

千葉県浦安市では、スポーツ公園を「遊ぶ場所」から「健康を守る場所」へと発展させています。

ウォーキングコースや遊具のそばに、誰でも使える健康遊具(ストレッチ器具、バランス器具など)を設置。さらに地域の指導員が運動プログラムを考案し、無料でストレッチや筋力トレーニングを体験できる仕組みを整えました。

家族や地域の人と一緒に体を動かしながら交流できるこの取り組みは、「予防ケア」の実践です。

予防ケアとは、“今の自分の健康を守ることで、未来の自分から『ありがとう』と言われるようにすること”。

たとえば

- 毎日の運動習慣
- 栄養バランスの取れた食事
- 人とのつながりを保つこと
- 定期的な健康チェック

こうした日々の積み重ねが健康を支えます。須崎市市内でも、気軽に運動できる施設が増え、1日5分の運動習慣が推奨されています。身近な場所で体を動かすことが、健康づくりの第一歩です。

次回は、SDG 4「質の高い教育をみんなに」をテーマに、学びが地域を強くする力について考えます。

「第1回 SDGs市民アンケート」実施中!

右の二次元コードからご回答ください



広報すさき10月号に関する訂正について

広報すさき10月号の18ページ「保健だより」において、新型コロナウイルス感染症定期予防接種の自己負担額に次のとおり誤りがありましたので、訂正してお詫び申し上げます。

【訂正前】5,200円 ▶ 【訂正後】5,100円

お問い合わせ先 ☎42-1280 健康推進課 健康推進第1係

11月の納税・保険料

固定資産税:4期
国民健康保険税:5期
後期高齢者医療保険料:5期

12月1日(月)までに納付してください。
便利な口座振替もご利用ください。

11月は児童虐待防止推進月間です

児童虐待は、子どもの心身の成長・発達にさまざまな悪影響が生じる可能性があります。また、子どもの生命が奪われる重大な事件も後を絶たず、深刻な状況が続いています。

家庭内でおこる子ども虐待とは？

- 子どもの心を傷つけることを言う、言葉で脅す
- しつけと考え暴力を振るう
- 子どもを家や車においたまま外出をする
- 適切な衣食住の世話をしない

家庭の中のことだからと見過ごさず、地域ぐるみで子どもを見守ることが大切です。「いつも泣き声が聞こえる」「夜遅くまで一人でいる」など、気になることがあればためらわずご相談ください。連絡は匿名でもでき、連絡者や連絡内容



相談窓口

- 子ども・子育て支援課
☎42-1229
- 須崎市家庭児童相談室
☎42-1204
- 【緊急の場合】
●児童相談所虐待対応ダイヤル
☎189(いちはやく)

に関する秘密は守られます。

また、須崎市では市内に住む0歳から18歳までのすべての子どもとその家庭、また子育てに不安を抱える妊産婦を支援するため、「須崎市家庭児童相談室」を設置しています。

子育ての中で、

- つらい、イライラする
- 子どもとの関わり方がわからない
- 相談できる人がいない

そんなお悩みはありませんか？

子育ての大変さを一人で抱え込まず、どんな小さなことでもお気軽にご相談ください。専門の相談員と一緒に考え、支援につなげます。

すさきっず。

令和6年4月生まれ



浦ノ内地区

いわもと ゆい
岩本 結依 さん

いつもニコニコ、元気いっぱい！好奇心を大切に、これからもすてきに成長してね！お母さんより

令和6年8月生まれ



安和地区

しまさき ゆう ま
嶋崎 悠真 くん

ニコニコ笑顔が素敵な悠真。いつも笑顔でみんなを幸せにしてくれてありがとう。これからもいっぱい笑って、泣いて、すくすく大きくなーれ！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

糖尿病内科 新設

2025年10月7日より診療開始

門脇 祐治 医師

高知大学医学部附属病院 内分泌代謝・腎臓内科
日本専門医機構認定内科専門医
内分泌代謝・糖尿病内科専門医

【診療】毎週火曜日 9:00~12:00、13:30~16:00

鼻に噴霧し痛みを軽減するインフルエンザワクチン

フルミスト点鼻液

2歳以上19歳未満の方が対象 費用：¥8,000

接種をご希望される方は、直接病院にお越し頂き受付にお申出ください。



医療法人 五月会

須崎くろしお病院

☎ 0889-43-2121 (代) FAX 0889-42-1582

〒785-8501

須崎市緑町4-30

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

URL : 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)



夜間・休日・祝日の水道工事は当番店へ

保健だより

11月10日～16日はアルコール
関連問題啓発週間です

アルコール関連問題とは？

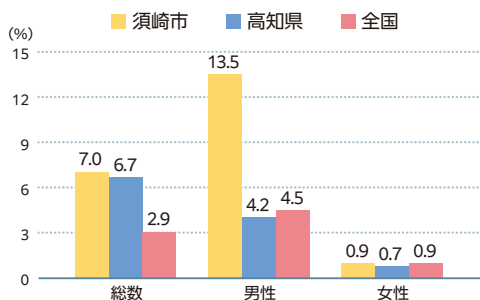
アルコールが原因で起こる問題を「アルコール関連問題」と言います。過度な飲酒は、高血圧や糖尿病、肝臓・心臓などの病気、がん、アルコール依存症などの原因になります。

また、本人の健康問題だけでなく、飲酒運転や暴力、自殺などのリスクを高めます。

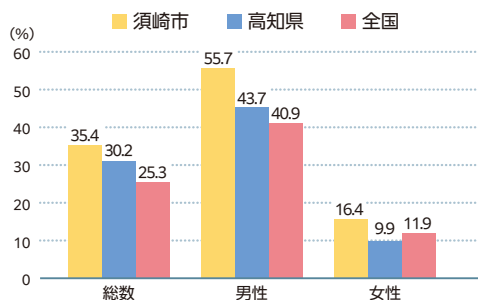
須崎市民は1日の飲酒量が
全国トップクラス

令和5年度の特定健診問診票から見た飲酒の状況では、毎日飲酒する人の割合は男女とも全国・高知県を大きく上回っています。また、1日に3合以上飲酒する人の割合も多く、適度な飲酒量を守ることが大切です。

1日に3合以上飲酒する人の割合



毎日飲酒をする人の割合



厚生労働省が推進する「健康

日本21」では、1日当たりの適度な飲酒量(純アルコール量)として、男性は20グラム、女性は10グラムとしています。また、週に2日以上休肝日をつくり、飲みすぎに気をつけましょう。

アルコール種別による適度な飲酒量の目安
(純アルコール量 20グラム)

種類(アルコール度数)	量
ビール・発泡酒 (5%)	1缶 (500ml)
日本酒 (15%)	1合 (180ml)
チューハイ (7%)	1缶 (350ml)
ワイン (12%)	小グラス2杯 (200ml)
焼酎 (25%)	コップ半分 (100ml)
ウイスキー (43%)	ダブル1杯 (60ml)

お酒の影響を受けやすい
3つの要因とは？

飲酒による影響には個人差があります。以下のことを気をつけて、上手にアルコールと付き合いましょ。

①年齢の違いによる影響

高齢者は体内の水分量の減少等で、若い頃と同じ飲酒量でもアルコールの影響が強く現れ、転倒、骨折、筋肉の減少の危険性が高まります。

20歳代の若年者は脳の発

達の途中であり、健康問題のリスクが高まる可能性があります。

②性別の違いによる影響

女性は、一般的に男性と比べて体内の水分量が少なく、分解できるアルコール量も少ないため、アルコールの影響を受けやすいことが知られています。

③体質の違いによる影響

体内の分解酵素の働きの強弱などが個人によって大きく異なり、顔が赤くなったり、動悸や吐き気を起こしたりする可能性があります。

●相談窓口

高知県では「依存症相談拠点機関」を精神保健福祉センターに設置しています。アルコールと上手に付き合うことが難しいと感じた場合、ご本人だけでなく、ご家族からの相談もお受けしています。

一人で抱え込まず、相談してみませんか。



お問い合わせ先

☎ 088-821-4966
高知県精神保健福祉センター
☎ 42-1280 健康推進課

須崎まちシネマ Vol.2



「35年目のラブレター」

市民文化会館大ホールにて、映画「35年目のラブレター」を上映します。

会場ではドリンクやポップコーンなどの軽食も販売予定ですので、皆さんお誘い合わせのうえ、ご来館ください。

●日時

11月16日(日)
①午前10時～正午
②午後2時～4時
(各30分前開場)

●料金(前売り)

一般 1,000円
高校生以下 500円

※当日券は各200円増
(全席自由)

お問い合わせ先

☎43-2911 市民文化会館

【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)

一般献血

支え合う あなたの勇気 命の献血

献血にご理解・ご協力をお願いします

実施日

11月11日(火)

時間

9:30~11:00

場所

JA土佐くろしお本所

13:00~16:00

須崎くろしお病院

高知県赤十字血液センター
☎088・866・6660

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
11	14	金	特定健診 30歳代の健診 高齢者健診	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。
	15	土	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	8:00~11:00		
	13	木	//	8:00~11:00		
	14	金	※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
11	13	木	乳がん検診	13:15~15:25	総合 保健福祉センター	40歳以上の方 料金: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
11	13	木	大腸がん検診	13:15~15:25	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
11	13	木	肺がん(結核)検診 (レントゲン検査)	13:00~13:15	吾桑公民館	40歳以上の方 料金:無料
				13:30~13:45	尾殿集会所	
				14:10~14:25	交流ひろばすさき	
				14:35~14:50	ローソン青木町店駐車場	

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
11	18	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			
12	2	火	歯科相談	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			
	4	木	乳児健診	個別通知		2025年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
1	6	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 2階	・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。

11月

日	月	火	水	木	金	土
						1 くぼかわ
2 くろしお	3 梶原	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	11 くろしお	12 くぼかわ	13 くろしお	14 くろしお	15 くぼかわ
16 梶原	17 高陵	18 くろしお	19 くぼかわ	20 くろしお	21 くろしお	22 くろしお
23 くぼかわ	24 くぼかわ	25 くろしお	26 くぼかわ	27 くろしお	28 くろしお	29 くぼかわ
30 くぼかわ						

12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

休日診療在宅当番医

月	日	曜	病 院 名	月	日	曜	病 院 名
11	2	日	須崎くろしお病院	11	23	日	須崎くろしお病院
	3	月	須崎くろしお病院		24	月	須崎くろしお病院
	9	日	須崎くろしお病院		30	日	須崎くろしお病院
	16	日	高陵病院	12	7	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。

電話 ●須崎くろしお病院 ☎43・2121 ●高陵病院 ☎42・2485
番号 ●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。

日本で一番子どもたちが 本を読むまちをつくる会

最後の選書会



9月から10月にかけて、「日本が一番子どもたちが本を読むまちをつくる会」主催の選書会が市内の小・中学校で行われました。

平成17年の発足以来、読書を通じて子どもたちの心を育てる活動が続けてきた同会ですが、今年でその歩みをいったん締めくくることがなりました。

長年にわたり地域ぐるみで読書文化を支えてきた取組の集大成として、多くの子どもたちの笑顔に包まれた温かな選書会となりました。



多ノ郷小学校での選書会



上分小学校での選書会



「日本で一番子どもたちが本を読むまちをつくる会」
会長 和田 耕造 さん

20年間の活動の中で、これまでに約5万冊の図書を小・中学校や幼稚園、保育園に寄贈してきました。子どもたちが自分で「読みたい本」を選べたことが、当活動の継続につながったと感じています。

これからも、本を通じて子どもたちが豊かに成長し、大人になっても読書を楽しめる人になってほしいと願っています。



高知ユナイテッドSC

須崎市サンクスデーとして、須崎市民250組(500名様)を今シーズン最後のホームゲームに無料ご招待します! 迫力あるプレーを間近で体感し、一緒に熱い声援を送りましょう。



11/29(土) 群馬戦
今シーズンラストゲーム
須崎市サンクスデー

須崎市民
250組 500名
無料ご招待!!



No.9 / 新谷聖基 選手

対象試合 明治安田J3リーグ 第38節
高知ユナイテッドSC vs ザスパクサツ群馬
11月29日(土) 午後3時キックオフ

会 場 高知県立春野総合運動公園陸上競技場

ぜひこの機会にスタジアムへ足を運んでください!

応募期間

11月17日(月)まで

お申し込み
はこちら



お問い合わせ先

☎088-803-7675 高知ユナイテッドSC事務所