

広報すさき

S U S A K I

no.848

2026/令和8年

February

2



特集

女性が輝くまち須崎へ ～女性支援の現状と『りあん』の役割～

- 5P 中学校閉校式のお知らせ
- 6P 須崎市キャッシュレス決済ポイント還元事業の実施について
- 8P 令和8年度 個人市県民税の申告のお知らせ
- 10P 家庭での血圧測定のスヌメ

1月3日 第78回須崎市成人式～20歳の祝典～



特集

女性が輝くまち須崎へ 女性支援の現状と『りあん』の役割

須崎女性の憩いの場

『りあん』を存じですか？

『りあん(Lien)』は、女性たちが気軽に訪れて、「語る」「学ぶ」「相談する」「働く」などの様々なサービスを利用できる、須崎市初の女性のための常設交流・支援拠点です。

地域の女性などの意見をもとに、女性と行政・企業などをつなぐ拠点として、令和7年7月22日に大間本町にオープンしました。

主な機能・サービスについて

『りあん』では、常駐スタッフによる就労・キャリア・生活に関する相談を受けつけています。職業相談や転職、移住、家庭と仕事の両立など、女性の多様なライフステージに応じた幅広い相談に対応します。

また、Wi-Fiを完備したコワーキングスペースやレンタルルームを備え、仕事や学び、交流の場としても利用できます。お子さま連れの方も安心して過ごせるよう、キッズスペースも設置しています。

このほか、交流イベントやセミナー、意見交換会の開催を通じて、女性同士や地域とのつながりを育むとともに、移住相談や地域と連携した協働活動の支援にも取り組んでいます。



【所在地】
須崎市大間本町14-10 2階
(旧しるばーすぶーん)

【開所時間】

午前9時～午後5時(土日祝閉所 ※状況により変更となる場合があります)

【利用料】

無料(一部講座・レンタル利用時は別途費用が必要となる場合があります)



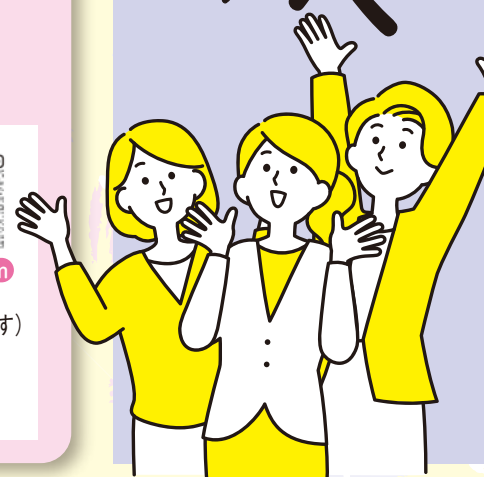
HP



LINE



Instagram



須崎市の取組



令和7年3月5日 須崎市と（一社）日本シングルマザー支援協会との女性活躍に関する連携協定締結式
(同協会の代理理事 江成道子 様(市長の右隣))

須崎市では、人口減少や少子化が喫緊の地域課題となっています。この課題に対し、地域で女性が住み続けたい、女性が主役になれるまちを目指し、女性の活躍しやすい環境整備、キャリア支援、その他女性にとって魅力的なまちづくりを推進する取組を開始しています。

また、令和7年3月には、日本シングルマザー支援協会と「女性活躍に関する連携協定」を締結し、女性の多様な働き方支援や地域と女性をつなぐ仕組みづくりを本格的に始動させました。

短期的な取組では「出産可能年齢層の女性の移住・定住促進」を目的とし、中長期的には、すべての女性が安心して暮らし、働き、子育てができる環境を整備することで、持続可能な地域社会の構築を図り、女性に選ばれるまちづくりを推進します。

Q & A

『りあん』スタッフ インタビュー



『りあん』のスタッフである地域おこし協力隊の市倉 由美(いちくら ゆみ)さんと宇田川 朋美(うたがわ ともみ)さんに『りあん』の活動内容や、須崎市の女性たちが抱える悩み、そして『りあん』がどのように支援しているかをお聞きました。

写真左:市倉さん 写真右:宇田川さん

『りあん』について

Q お二人が『りあん』のスタッフになったきっかけを教えてください。

宇田川さん

須崎に来る前は、仕事が忙しすぎて子どもとの時間を取れなかったり、体調を崩したりしていました。そんな時、日本シングルマザー支援協会(以下、協会)のメルマガで須崎市の女性活躍に関する仕事があることを知りました。地域おこしや地方創生、そして女性活躍に関わる仕事内容に魅力を感じ、協会に連絡を取り、須崎市を視察したことがきっかけです。

市倉さん

もともと愛媛に住んでいましたが、協会の方と知り合いだったご縁で、須崎市で女性活躍の場をゼロから作るという話を聞きました。何もないからこそ面白いと感じ、やってみたいと思ったことがきっかけです。

Q 須崎に来た時の第一印象は?

市倉さん

自然しかないのかなと想像していたので、思っていたよりは田舎じゃなかったです(笑)。

宇田川さん

私も同じイメージでした(笑)。買い物もそんなに不便しないし、近くに野菜の直売所もあったので、そこがポイント高かったです!

Q 須崎市の女性に『りあん』をどのように利用していただきたいですか?

宇田川さん

『りあん』は女性のための総合施設ですが、まだまだ知られていないことが課題です。口コミで徐々に広がり、マルシェボックスやレンタルルームなどの利用が増えてきています。今後は、人と人との繋がりを大切にし、さらに利用が広がることを期待しています。

市倉さん

これまで他の場所を利用していた方が、『りあん』は女性が来やすい、利用しやすいと感じてくださっているようです。イベントなどを通して、さらに多くの方に『りあん』を知っていただき、新たなチャレンジや交流の場として活用していただきたいと考えています。

宇田川さん

「こんなことやりたいけど、ここ使ってい

い?」という感じで、気軽に活用していただけたらと思います。



女性が抱えやすい悩みや相談について

Q 女性から寄せられる相談はどのような内容が多いですか?

宇田川さん

仕事関係や家族、夫婦関係の相談が多いです。子どもが大きくなってからのお金の心配や、夫婦関係の悩みなどを伺うこともあります。

市倉さん

私たちは市外から来た人間なので、客観的な立場でお話を聞くことができます。もちろん秘密は守りますし、必要な場合は協会の「ミライ相談」という窓口にお繋ぎし、安心して相談できる場所にご案内することを意識しています。

須崎市における女性支援の現状と課題

Q 須崎市における女性支援の現状と課題についてどのように感じていますか？

宇田川さん

先日、保育園や小中学校、インターネットを通じて子育てをされているお母さんへアンケートを実施し、多くの回答をいただきました。その結果から、多くの方が子育てや仕事、家庭との両立に悩んでいることが分かりました。

市倉さん

休日に親子で参加できるイベントや遊ぶ場所（特に室内）が少ないという意見も多かったですね。

宇田川さん

今のところ、『りあん』も日・祝はお休み（土は不定期休）なので、需要があれば平日以外もイベントやマルシェ等を開催していくことも検討していきます。

Q 住環境についてはいかがですか？

市倉さん

おしゃれな物件やファミリー向け物件など、多様なニーズに対応できる住環境の整備が必要だと感じます。特に3LDK以上の物件が少ないですね。

宇田川さん

他の自治体では、女性やファミリーが住みやすい物件があることで移住者が増えている事例もあります。須崎市でも、女性が魅力を感じる住環境を整備することが重要だと考えています。



市倉さん

あとは、街並みが少し寂れているというか…（笑）。観光ツアーなどを企画しているのですが、モデルコースを考えるとそこがもったいないかなと感じます。海のまちプロジェクトや図書館等複合施設などで新しい施設も整備されているので、今後に期待します！



Q 地域の男性や企業などに対してお伝えしたいことはありますか？

宇田川さん

まずはジェンダーギャップについて関心を持っていただきたいです。ジェンダーギャップとは、性別役割意識のことです。「男だからこうしなきゃいけない」「女だからこうしなきゃいけない」というような無意識の思い込みを解消していくことが重要であり、人口減少対策にも繋がると考えています。ジェンダーギャップを解消することで、女性だけでなく、男性も生きやすくなる社会になるとと思います。

市倉さん

ジェンダーギャップは、男女共通の課題であるという認識を持っていただきたいです。

宇田川さん

「女性って出産とかですぐ仕事辞めちゃうよね」と思ってしまう男性がもしいらしたら、「じゃあこういう職場や制度にしたら長く働いてもらえるかも!」というように発想を転換すると、経営がうまくいったり、好循環に繋がっていくかもしれません。

市倉さん

仕事を長く続けられない理由が、能力ではなくて環境の問題という事例は多々あると思います。

今後の取組

Q 『りあん』で今後挑戦したい取組や新しい企画はありますか？

宇田川さん

企業向けのセミナーを開催し、経営者の方にもアピールすることで須崎のまち全体で女性活躍を推進していきたいと考えています。また、お子さんも一緒に楽しめるマルシェや、恋活イベントも企画しています。

市倉さん

恋活イベントでは、まず女性を集めて須崎市の魅力を知ってもらい、男性も参加しやすいような内容を検討しています。

Q 最後に須崎市の女性にメッセージをお願いします。

市倉さん

何かやってみたくても勇気がない、何がしたいか分からないという方でも、『りあん』に来ていただければ、きっと何かのきっかけが見つかるはずです。

宇田川さん

些細なことでも構いませんので、まずは『りあん』に相談に来てください。お茶一杯飲みに来ただけでもいいですよ（笑）。



『りあん』は、須崎市で暮らす女性たちが安心して相談できる場所であり、新たなチャレンジを支援する存在です。イベントや相談会などを通して、女性たちが自分らしく輝けるように今後もサポートしていきます。

お問い合わせ先

☎42-3951

元氣創造課 元氣創造係

りあんよりお知らせ

恋するすさき旅2026春 ～港町で出会う、ほんの少し特別な週末～

新たな須崎の魅力を発見しながら、気軽な交流を楽しみませんか？

- 日程 3月7日(土)・8日(日)
- 場所 須崎市内(観光拠点、飲食店等)
- 対象 【男性】須崎市に在住もしくは勤務されている20代～40代の方
【女性】20代～40代の方(お住まいの地域は問いません)
- 参加費 男性 5,000円(1日目昼食代・夕食代、2日目昼食代込)
女性 3,000円(1日目夕食代、2日目昼食代込)
- 問い合わせ・申込先 りあん ☎59-2065

中学校閉校式のお知らせ

令和8年度の中学校統合により閉校となる3校について、子どもたちが新たな学びの場へ向かう節目として閉校式を開催します。これまで地域の皆さんに支えていただいた学校の節目でもありますので、ぜひご来場ください。

閉校式に関してのお問い合わせは、学校教育課までお願いします。

閉校式の日程

学 校	開催日	開始時間	会 場
南中学校	3月22日(日)	午前10時	南小中学校体育館
上分中学校	3月28日(土)	午前9時30分	上分小中学校体育館
浦ノ内中学校		午後1時30分	浦ノ内中学校体育館

※上分中学校は閉式後に地域主催の記念行事を予定しています。

お問い合わせ先 ☎42-5291 学校教育課

多ノ郷体育センターの大規模改修工事が完了しました



スポーツくじ



スポーツ振興くじ
助成金額
48,819,000円

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
☎42-3102 多ノ郷公民館

独立行政法人日本スポーツ振興センターのくじ(WINNER・toto・BIG)助成を受け、令和7年7月から実施していた多ノ郷体育センター(赤崎町)の大規模改修工事が完了し、令和8年2月1日から利用を再開しています。

今回の改修では、体育館床面の貼替をはじめ、照明のLED化、トイレ改修などを行い、より明るく快適な体育館へと生まれ変わりました。今後も、市民の皆さまのスポーツ活動や健康増進活動、各種大会の会場としてご利用いただけます。

なお、工事期間中は、大変ご不便をおかけしました。皆さまのご理解とご協力に心より感謝申し上げます。

笑って悪質商法をぶっとばそう!! — 落語とヨガで楽しむ消費生活講座 —

特殊詐欺や定期購入トラブルなど、悪質商法は年々種類が増え、しかも巧妙になっています。

本講座では、落語と笑いヨガを通して、楽しみながら消費者トラブルへの対処法を学ぶことができます。参加費は無料で、どなたでもご参加いただけます。ぜひお気軽にお越しください。

3月4日(水)

あったかふれあいセンターあわ
(集落活動センターあわ内)
午前10時~11時15分(予定)

講師

大野沙耶香さん(花の家こなつ)
アマチュア落語家・笑いヨガ講師



お問い合わせ先 ☎42-3951 元気創造課

わくわくさんでおなじみ!

くぼたまさと 工作ショー

ショーでは工作コーナーもあるよ!
ご家族みんなで楽しもう!

※各自ハサミ・ホッチキス・サインペンをご持参ください。

3月1日(日)
市民文化会館 大ホール

開場 午後1時30分

開演 午後2時

料金 (全席自由)

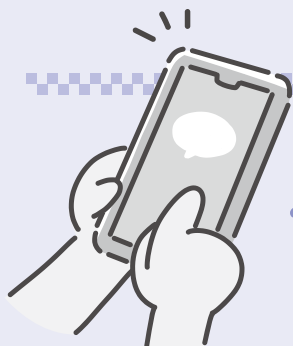
前売り券 大人1,000円 高校生以下500円

※当日は200円増 ※未就学児は無料ご招待!

チケット販売 ・市民文化会館

・ローソンチケット(Lコード:63025)

お問い合わせ先 ☎43-2911 市民文化会館



須崎市キャッシュレス決済 ポイント還元事業の実施について

須崎市では、物価高騰の影響を受ける市内事業者の支援と消費の喚起、地域経済の活性化を目的に、地域通貨「ジモッペイ」を利用した、「須崎市キャッシュレス決済ポイント還元事業」を実施します。本事業は、国の重点支援地方交付金を活用して行うものです。

お問い合わせ先

☎42-3951

元気創造課 商工外商係

事業概要

実施期間中、市内の対象店舗にてジモッペイで支払いを行うと、決済額の最大30%相当のポイントが還元されます。付与されたポイントについては、市内の店舗でのみ使用できます。

対象店舗

須崎市内に店舗を構えるジモッペイ加盟店

決済方法

地域通貨「ジモッペイ」

還元内容

還元率 .. 30%
付与上限 .. 期間中5,000ポイントまで

ポイント付与時期

対象となるお支払いの2日後

ポイント利用期限

9月30日(水)

実施期間

3月1日(日) ~

8月31日(月)

※還元ポイントの予算上限に達し次第、期間中であっても終了します。

須崎市キャッシュレス決済 ポイント還元事業加盟店 を募集します!



須崎市キャッシュレス決済ポイント還元事業加盟店舗になるためには、「地域通貨ジモッペイ」への加盟店登録が必要です。ジモッペイに未加入の事業者は、「ジモッチャビジネス」アプリから加盟店申し込みを行ってください。



加盟店申し込みの詳細は、下の二次元コードでご確認ください。



すさがすきさ地域振興券の 取扱事業者を募集します



須崎市では、物価高騰の影響を受けている市民の皆さんや市内事業者を支援するため、国の重点支援地方交付金を活用し、市内の加盟店舗で利用できる「すさがすきさ地域振興券」を配布します。

現在、配布時期や利用期間は調整中ですが、これに先立ち、地域振興券を取り扱う加盟事業者を募集します。多くの事業者のご参加をお待ちしております。

参加資格(以下の全てに該当すること)

須崎市内において店舗等を有する事業者で、

- 小売業、飲食業、サービス業、旅客輸送業等の事業を営んでいること
- 「須崎市暴力団排除条例(平成23年須崎市条例第1号)」第2条第2号の暴力団等に該当しないこと

募集期限

2月16日(月)

※期限後も申請は可能ですが、後日配布する加盟店舗一覧を掲載した印刷物には反映されません。

※市ホームページには随時掲載します。

申込方法

募集要項に同意のうえ、「加盟店舗登録申請書兼誓約書」に必要事項を記入・押印し、郵送もしくは持参にて元気創造課へ提出してください。

※申請書および募集要領は、市ホームページからダウンロードできるほか、元気創造課窓口でも配布しています。

お問い合わせ先

☎42-3951

元気創造課 商工外商係

就学援助制度のお知らせ

学用品費や給食費などの 援助を行います

就学援助制度は、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、お子さんが義務教育を安心して受けられるよう支援する制度です。

援助を受けられる人

次のいずれかに該当し、教育委員会が必要と認めた場合に援助を受けることができます。

- 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
- 児童扶養手当を受けている人
- 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

援助を受けられる人の所得の目安

家族数	家族構成	令和8年度所得金額 (令和7年中収入)
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場合があります。
- 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。

援助の内容

- ① 学校給食費
 - ② 学校昼食費
 - ③ 学用品費等
 - ④ 新入学児童生徒学用品費等
 - 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4 km以上、中学校は6 km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(1世帯につき1名のみ支給、オンライン学習が行われた月に限る)
- ※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。

援助の手続き

申請書は、各学校で配布しています。必要事項を記入し、学校へ提出してください。なお、援助の可否については学校を通じてお知らせします。

制度の詳細については、各学校または学校教育課までお問い合わせください。



須崎市ホームページ

お問い合わせ先

☎42-5291

学校教育課 総務係

令和8年度須崎市学資金の貸与について

就学が困難な学生に学資金を貸与します。

【応募資格】

- 次の条件をすべて満たす人
- ① 学資金が不十分と認められ、須崎市学資金貸与条例の定めに該当する人
 - ② 高等学校・専修学校・高等専門学校(以下、高専)・大学(短期大学含む)に入学、または在学中の人
 - ③ ほかの奨学金の貸与を受けていない人

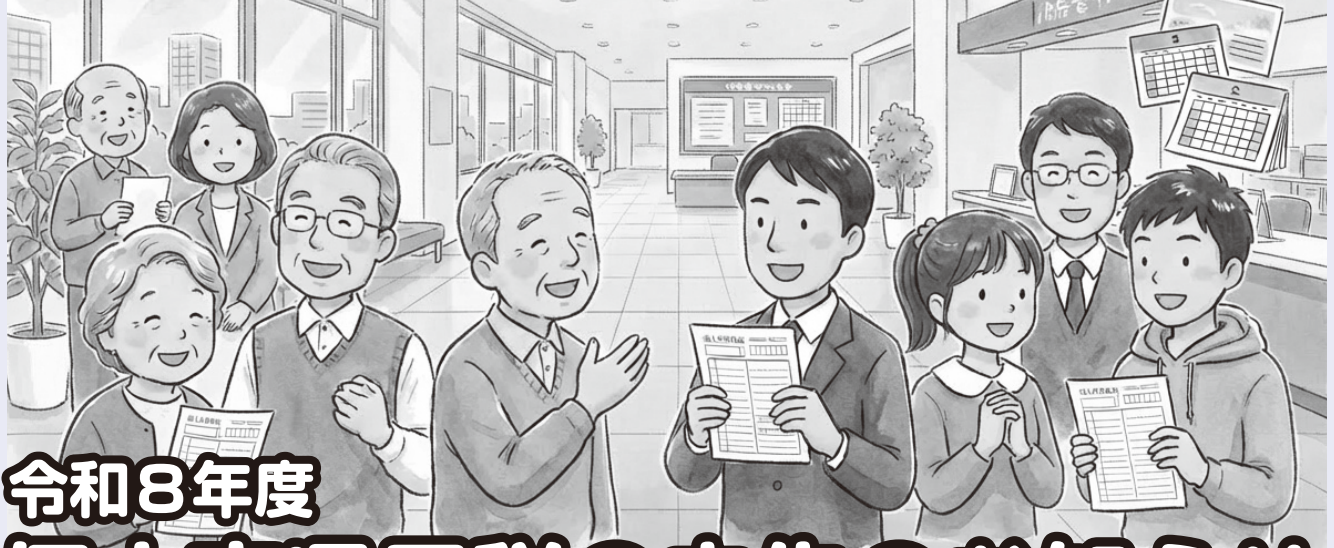
【貸与金額】

- 高等学校(高専3年生まで) 月額1万5千円以内
 - 専修学校 月額3万円以内
 - 短期大学・国公立大学(高専4年生以上) 月額4万円以内
 - 私立大学 月額5万円以内
- ※募集人員はいずれも若干名

【申込締め切り】

3月31日(火)
※申請用紙は、市内各高等学校・中学校、学校教育課で配付しています。

お問い合わせ先 ☎42-5291 学校教育課 学校教育係



令和8年度 個人市県民税の申告のお知らせ

申告期間 2月16日(月)～3月16日(月)まで(土・日・祝日を除く)

受付時間 午前9時～12時／午後1時～4時

受付場所 市役所本庁舎1階 税務課⑥番窓口

※混雑具合によっては、受付時間内であっても受付を終了する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

お問い合わせ先

個人市県民税について

☎42-1291 税務課 市民税係

所得税について

☎42-2355(代表) 須崎税務署

申告が必要な人

令和8年1月1日現在で須崎市に住所(住民登録)がある人

※令和7年中の収入がない人や、遺族年金・障害年金など課税対象とならない収入のみの人、原則として申告が必要です。

税務署での申告が必要な人

※次のページもご参照ください

- 令和6年分以前の申告をする人
- 青色申告の人
- 土地・建物の譲渡に係る所得がある人
- 配当や株式譲渡の所得がある人
- 損失の繰越控除の適用を受ける人
- 初めて住宅ローン控除の申告をする人
- 国外居住である配偶者や親族について扶養控除等の適用を受ける人

申告が不要な人

- 税務署に確定申告(還付申告を含む)をする人
- 給与収入のみで、源泉徴収票に記載されている控除以外に申告する控除が無く、

給与支払報告書が勤務先から市に提出されている人

○ 須崎市に居住している人の源泉徴収票や申告書に、扶養親族または同一生計配偶者として記載されている人

※確定申告が不要な場合でも、一定の要件に該当する場合には、申告をすることにより税金が還付される場合があります。

申告に必要なもの

- ① 次のいずれかの本人確認書類
マイナンバーカード、運転免許証、障害者手帳など
- ② 収入のわかる書類
給与、公的年金の源泉徴収票
生命保険の満期一時金や個人年金の支払証明書
自営業、農業、不動産などの事業をしている人は、収支内訳書、帳簿など
- ※収入・経費は事前に集計しておいてください。
- その他支払調書や明細書など収入の確認ができる書類
- ③ 控除金額などがわかるもの
社会保険料の領収書、納付証明書など
- 生命保険などの控除証明書
- 医療費の通知や「医療費控除の明細書」

※人ごと、医療機関・薬局ごとに支払額を事前集計しておいてください。

○ 障がい者の場合は障害者手帳、療育手帳など

○ ふるさと納税で支払った金額の分かるもの

※ワンストップ特例を申請した人も、確定申告や市県民税申告をする際は改めて申告が必要です。

④ その他

○ 所得税の還付申告の場合、本人名義の金融機関で口座番号のわかる通帳など

○ 確定申告をする人で、税務署から送付されたはがきがある人はご持参ください。

※持参される書類(収入・経費・医療費の領収など)は集計を事前においてください。

※集計されていない書類がある場合は、受付前にご自身で集計資料を作成してください。受付は集計後となるのでお待ちになる場合があります。

※申告相談受付は地区別ではありませんので、期間内に来庁をお願いします。

税務署から 確定申告のお知らせ

税務署では、確定申告の会場を2月16日(月)から3月16日(月)まで開設します(土・日・祝日を除く)。なお、この期間以前は申告会場を設置していませんが、作成済みの申告書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の申告相談を希望される人は、担当職員が従事している3月2日(月)以降にお越しください。

●受付時間

午前8時30分～午後4時(相談開始は午前9時～)

※当日の相談枠には限りがあり、状況によっては午後4時前に受付を終了する場合があります。

●事前予約

当日受付も行いますが、LINEによるオンライン事前予約の利用を願います。



国税庁LINE
公式アカウント

●持参品

確定申告会場では、原則、ご自身のスマートフォンを操作して申告書を作成していただきますので、次のものをご持参ください。

- ① 申告書の作成に必要な書類
- ② スマートフォン
- ③ マイナンバーカード
- ④ マイナンバーカードのパスワード2種類(数字4桁、英数字6～16文字)

※マイナンバーのパスワードを失念された場合やロックされた場合は下記の二次コードから対応をご確認ください。



地方公共団体
システム機構

お問い合わせ先 ☎42-2363 須崎税務署

要介護認定者にかかる障害者控除のお知らせ

本人または扶養している家族が障がい者等に該当する場合、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歳以上で要介護1～5の認定を受けている人を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。

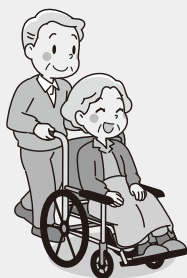
対象

認定基準日(令和7年12月31日。令和7年中に亡くなられた場合は死亡日)時点で、65歳以上かつ要介護1～5の認定を受けている人。

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。申請書は窓口または須崎市ホームページから入手できます。

※本人または扶養親族が非課税の場合は申請不要です。



お問い合わせ先 ☎42-1353 長寿介護課 介護保険係

JR四国 日中時間帯集中工事に伴う列車運休・代行輸送のお知らせ

JR四国では、日中時間帯に土讃線の集中的な保守工事を実施します。これに伴い、一部列車の運休および代行輸送が行われますので、ご利用の際はご注意ください。

●工事実施による列車運休日
2月9日(月)、10日(火)、12日(木)、16日(月)、17日(火)

※平日のみ、計5日間

●工事区間

土讃線 高知駅～窪川駅間

●列車の運休時間帯

午前9時30分頃～午後3時30分頃

※運休列車や代行バスなど、詳細はJR四国ホームページをご確認ください。



JR四国
ホームページ



お問い合わせ先

☎0570-00-4592
JR四国電話案内センター

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。

家庭での 血圧測定 のススメ



血圧が高くても、自覚症状がほとんどないことが多く、日常生活で不自由を感じない場合も少なくありません。それでも病院や健診で血圧測定を行うのは、高血圧が脳卒中や心臓病など、命に関わる循環器疾患の原因になることが分かっているためです。

血圧値について

血圧とは、心臓から送り出された血液が血管の内側を押す力のこと
で、血液量や血管の硬さなどによって変化します。



病院で測定した血圧が140/90 mmHg以上の場合、「高血圧」と診断されます。
日本高血圧学会が発表し

た「高血圧管理・治療ガイドライン2025」では、目標とする血圧値が見直されました。診察室血圧は130/80 mmHg未満、家庭血圧(朝・夜の平均)は125/75 mmHg未満が目安とされ、年齢や合併症の有無にかかわらず、原則として同じ目標が示されています。

新しいガイドラインでは、家庭での血圧測定の重要性が改めて強調されています。病院では緊張によって血圧が高くなる「白衣高血圧」や、逆に自宅で血圧が高くなる「仮面高血圧(主にストレスや喫煙が原因)」があり、診察室の測定だけでは日常の血圧を正確に把握しにくい場合があります。特に起床直後の血圧上昇は、脳卒中や心筋梗塞のリスクと関連することが分かっているため、家庭での測定が大切です。

家庭血圧の測り方

朝 起床後、トイレを済ませ、朝食や服薬前に座って1〜2分安静にしてから1〜2回測定

夜 就寝前に同様に安静にして1〜2回測定

測定結果を記録し、かかりつけ医に見せることで、より適切な血圧管理につながります。

塩分を摂りすぎていませんか？

塩分の摂りすぎは血圧を上げる大きな要因です。須崎市ではセット検診を受診した人を対象に尿中推定塩分摂取量測定を行っており、令和6年度の平均値は男性9.7グラム、女性8.8グラムでした。

厚生労働省が示す目標量は、男性7.5グラム未満、女性6.5グラム未満となっていますので日々の食事でできることから、減塩に取り組みましょう。



冬場は温度差に気を付けましょう

寒い季節は急激な温度差にも注意が必要です。暖かい場所から寒い場所へ移動すると血管が収縮し、血圧が上がります。入浴時は脱衣所や浴室を暖め、湯温は41度・10分を目安に、熱いお湯や長湯は控えましょう。

健康推進課では血圧計の貸し出し(2週間)を行っています。希望される人は、電話でお申し込みください。



お問い合わせ先

☎ 42-1280 健康推進課

糖尿病内科 新設

2025年10月7日より診療開始

【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。

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



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)



- ① 通知書
② 交付金振込口座通帳
(口座変更しない場合は不要です)

当日持参していただく書類

※たん水設備(畦畔等)や用水路等を有しない農地、施設園芸は交付対象外となります。
※対象となるか不明な場合は、農林水産課にお問い合わせください。
申請は、販売目的で対象作物を交付対象水田で生産(耕作)する農業者が対象となります。対象となるか不明な場合は、農林水産課にお問い合わせください。
来年度分の経営所得安定対策等(転作)の申請受付を次のとおり実施します。

地区別 申告日	須崎地区 上分・多ノ郷・南地区 吾桑・浦ノ内地区	3月2日(月) 3月4日(水) 3月5日(木)
申告場所	総合保健福祉センター 2階会議室 2	
受付時間	(午前)9時~11時30分 (午後)1時30分~4時	

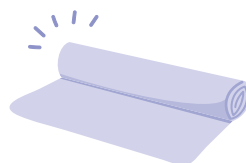
お問い合わせ先 ☎42-3591 農林水産課 農林係

令和8年度の転作受付が始まります

ヘルスアップ 運動教室のご案内

運動は生活習慣病の予防に効果的です。寒い時期でも無理なく続けられるよう、家庭でもできる運動教室を開催します。ぜひご参加ください。

- 内容 ピラティスの動きを取り入れたエクササイズ
(ゆっくりした動きで体の内側の筋肉を鍛えます)
- 日時 2月12日(木) 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・2
- 講師 健康運動指導士 安岡 知洋 さん
- 定員 30名(要予約)



※クッションマット貸出あり。
ヨガマットをお持ちの方はご持参ください。

ご予約・お問い合わせ先 ☎42-1280 健康推進課

国際テロの未然防止にご協力を

基本方針

テロリストを入国させない

テロリストの拠点を作らせない

テロを起こさせない



下記の状況を見かけたら **通報** してください

不審者

- 夜間、ゴムボートで上陸しようとしている者
- 海岸で人目を避けて隠れている者など



不審船

- 夜間、無灯火で航行・停泊している
- 漁港に見慣れない船が停泊している
- 沖合で船から船に荷物を載せ替えているなど



不審車

- 沿岸付近で普段見かけない県外ナンバーの車両やレンタカー・保冷車が駐車されているなど



須崎地区沿岸協力隊 ☎42-0110 事務局(須崎警察署)



コインランドリーbm 須崎店

- 広々とした店内空間で、キッズコーナー・FREE Wi-Fiも完備だから待ち時間も快適!!
- 現金払いのほか、電子マネー・クレジットカード・バーコード決済にも対応!!
- 当店限定のお得なプリペイドカードを店内精算機で販売♪
現在2,200円分を2,000円でお得に販売中!!

連日の雨でも
安心・快適!!



〒785-0034 須崎市大間東町116番2 TEL088-843-0166 株山本屋

猫の不妊・去勢手術をしましょう

猫の不妊・去勢手術費 補助金について

須崎市では、猫の不妊・去勢手術にかかる費用の一部を補助しています。条件などの詳細は、環境未来課までお問い合わせください。

補助金額 補助対象猫1匹につき5,000円

※当該手術費用が5,000円未満の場合はその額を上限とします。

※先着順で、予算額に達し次第終了します。

ご近所には、猫が好きな人もいれば、苦手な人もいます。猫と人が安心して共に暮らしていくためには、適切な飼養と繁殖対策が大切です。

猫は繁殖力が強く、1回の出産で3〜5匹の子猫を産みます。不妊・去勢手術をしないまましていると、短時間で数が増え、鳴き声やふん尿のにおい、発情期のケンカなど、さまざまなトラブルにつながることがあります。

不妊・去勢手術を行うことで、これ以上猫が増えるのを防ぐことができるほか、尿のにおいが軽減され、鳴き声やケンカも減るなど、猫・人の双方に多くのメリットがあります。

須崎市内では、地域猫の不妊・去勢手術を支援するボランティア団体「Susakitty(すさきてい)」が活動しています。毎月1回、移動式手術車を招くなど、猫を増やさないための取組を続けています。

猫によるトラブルを減らし、誰もが安心して暮らせるまちを目指して、猫の不妊・去勢手術へのご理解と協力をお願いします。

お問い合わせ先

☎42-5891 環境未来課 環境保全係

☎070-2435-4727 Susakitty(すさきてい)



水域環境創造プロジェクト事業補助金の申請を受付しています

須崎市では、水域の水質浄化と持続可能な環境づくりを目的に、補助対象地域にお住まいで条件を満たす人へ合併処理浄化槽設置に係る補助金を交付しています。



お問い合わせ先

☎42-5891 環境未来課 環境保全係

補助対象地域

上分地区、下分地区、下郷地区および浦ノ内地区

補助条件

令和6年4月1日以降に合併処理浄化槽を設置し、浄化槽法第7条第1項に定める水質検査を受けた人
※詳しくは環境未来課までお問い合わせください。

補助金額

20万円以内

申請方法

補助金交付申請兼請求書、市税完納証明書および浄化槽法に定める水質検査結果書の写しを環境未来課までご持参ください。

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 2月15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は予約制にしています。

希望される場合は、2月13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

2月13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



お問い合わせ先 ☎42-1420 人権交流センター 人権係

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



須崎市のイベントの様子や行政情報を
須崎市公式SNS・LINEに掲載しています！



Instagram



X



公式LINE

【広報すさき】

12

国民年金だより

ご存知ですか、
こんなこと、あんなこと



ご存じですか？ 国民年金の任意加入制度

国民年金保険料の納め忘れなどにより、納付済期間が40年に満たない場合は、60歳から65歳までの間に国民年金に任意加入し、保険料を納めることで、老齢基礎年金の受給額を満額に近づけることができます。

また、60歳までに老齢基礎年金の受給資格期間(国民年金保険料の納付済期間と免除期間などの合算が10年以上)が満たされていない場合は、60歳から任意加入して、受給資格期間を満たすまで(最長70歳)保険料を納めることで、老齢基礎年金の受け取りができるようになります。

海外に在住する日本国籍を持つ人も、国民年金に任意加入することが出来ます(20歳から65歳までの間)。

任意加入は、申出のあった月からとなり、さかのぼっての加入はできませんので、ご注意ください。

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

年金事務所 出張年金相談

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。

☎088-875-1717

●相談日(毎月第4水曜日)

2月25日(水)

3月25日(水)

●相談時間

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1



付加保険料納付のご案内

その他、加入時の注意点や加入可能期間などの詳細については、年金事務所にお問い合わせください。

国民年金第1号被保険者と任意加入被保険者の人は、定額保険料(令和7年度は17,510円)に付加保険料(月額400円)を上乗せして納めることで、将来受給する年金額が「200円×付加保険料納付月数分、加算されます。

例えば、20歳から60歳までの

40年間、付加保険料を納めた場合の付加年金額(年額)は、200円×480月(40年)＝96,000円となり、2年以上受け取ると、納めた付加保険料額以上の付加年金額が受け取れます。

※付加保険料にかかる注意点

- ① 付加保険料の納付は、申込月からとなります。
- ② 付加保険料の納付を止める場合は、付加保険料納付辞退の手続きが必要となります。
- ③ 国民年金基金に加入している人は、付加保険料を納めることはできません。
- ④ 付加保険料を前納する場合、前納する期間によって割引が受けられます。

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18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

2月14日(土) 川端シンボルロード

2月22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



お問い合わせ先 ☎42-5193 建設課

人口・世帯数(12月末日現在)

人 口	18,772人	(前月比 -54)
男	9,331人	(前月比 -37)
女	9,441人	(前月比 -17)
世帯数	10,325世帯	(前月比 -37)

出生数:2人 死亡数:26人(12月1日～31日)

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

3月2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。



そのほかの新刊

- エピクロスの処方箋(夏川草介)
- スピーチ(まさきとしか)
- 蕎麦打ち万太郎(原宏一)
- 普天を我が手に 第一部(奥田英朗)
- 彼女たちは楽園で遊ぶ(町田そのこ)
- 問題。(早見和真)
- 8番出口(川村元気)
- 九十九藤 大活字本 上下(西篠奈加)
- 胃活の教科書(三輪洋人)
- 地震に強い収納のきほん(松永りえ)
- 手編みのティッシュカバー(朝日新聞出版)
- おすもうさん直伝!かんたん家ちゃんこ(飯塚さき)
- 介護未満の父に起きたこと(ジェーン・スー)
- 読んで楽しむ野鳥の事典(上田恵介 鳥監修)
- 日本手話がおしえてくれること(榎陽子)

児童

- おつきさまひとつづつ(長野ヒデ子)
- あおいことり(たてのひろし)
- アントンせんせいあかちゃんげんき?(西村敏雄)
- かえるのほんや(やぎたみこ)
- もっかい!(エミリー・グラヴェット)
- ずっと工事中!沢田マンション(青山邦彦)
- こどものための防災教室(今泉マユ子)
- 果てしなきスカーレット(細田守)
- ぼくたちのオオカミ(サーシャ・スタニシチ)

お問い合わせ先 ☎ 42-2141 図書館

今月の一冊



秀吉を天下人にした男
羽柴秀長
【黒田基樹 著】

図書館 だより

新 書 案 内 刊

天下人・秀吉の弟であり、豊臣政権を支えた羽柴秀長。彼が実際にどんな仕事をしていたのか、知らない人の方が多いのではないだろうか。大河ドラマの時代考証も担当している著者が書くのは、秀長の圧倒的な仕事ぶりです。残された資料からは、大名とのやりとりや領地をまとめたの国づくりなど、彼の行ってきた仕事の多さに驚かされます。例えば、四国を治めていた長宗我部元親は秀吉に降伏しましたが、この時実際に軍をまとめていたのは秀長でした。このように、秀吉の活躍の裏には弟の存在がありました。優秀なだけでなく、穏やかな人がらに思いやりもあつたようで、周りから厚い信頼をうけていました。「彼がいなければ秀吉の天下統一はなかった」その言葉の本当の意味を実感できる一冊です。

【休館日】月曜日・祝日(月曜日が祝日の場合は、翌日休館)
※3月3日(火)~12日(木)は図書整理のため休館します。

楠瀬市長活動報告

耕作がゆく

学校統合・閉校に関するを中心に、若者定着に関する事など、中学生と「井戸端会議」形式でざっくばらんに語り合い、意見交換を行いました。

YouTubeで市長記者会見(定例会見)を観ることができます



12月19日 浦ノ内中学校井戸端会議

12月

- 13日 須崎地区夜間避難訓練
- 19日 浦ノ内中学校井戸端会議
- 23日 高知県アニメプロジェクト推進会議(高知市)
- 24日 高陵特別養護老人ホーム組合議会定例会/高幡障害者支援施設組合議会定例会/高幡広域市町村圏事務組合議会臨時会/高幡消防組合議会定例会/(一社)奥四万十高知理事会・臨時社員総会
- 29日 須崎消防団年末特別警戒

1月

- 3日 須崎市成人式
- 5日 須崎商工会議所新春賀詞交換会
- 9日 定例会見
- 11日 須崎消防出初式

道の駅EV充電器の利用停止について

道の駅かわうその里すさき駐車場のEV充電スタンドは、設備更新のため、令和8年3月31日から当面の間ご利用いただけません。再開時期は決まり次第、広報やホームページにてお知らせします。



お問い合わせ先 ☎ 42-3951 元気創造課 商工外商係

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 上分全域 【変更前】 2月11日(水) → 【変更後】 2月13日(金)
- ② 吾桑下、土崎町、岩永、西崎町 【変更前】 2月23日(月) → 【変更後】 2月27日(金)

お問い合わせ先 ☎ 42-5891 環境未来課 環境保全係

すさきの文化財

その6 名護屋坂旧道

名護屋坂旧道は明治31年(1898)に県道(現国道56号)が開通するまで利用された、古来高知往還の重要な街道です。

お問い合わせ先

☎42-8591 生涯学習課 生涯学習係

須崎市の文化財に指定されている名護屋坂旧道は、多くの古文書にも名前が記されています。
例えば安政5年(1858)3月に高知城下から幡多郡下へ俳諧を楽しみながら、道々の風景や文化を見聞して巡遊した防意軒半開(ぼういけんはんかい)(本名土居正幾・元土佐藩士)が著した『幡多郡紀行』の一説に、
「溪間をたどりて名古屋坂(原文ママ)に至る。古書に名越の松とて名木あり、今杉松繁茂せり、(中略)この地往昔閑所にて古歌にありなん」と書かれています。



いまに残る石畳



ます。また、藩政期の刑罰制度の中には、「名護屋坂以西、安芸川以東に追放」とあり、この定めによって、『坊さんかんざし』で有名なお馬さんは、須崎の池ノ内に追放されました。
さらに、幕末動乱期には、坂本龍馬や勤王の志士、英国水夫殺害事件で台場へ出兵した板垣退助、藩主山内容堂に謁見を行った西郷隆盛など多くの人々が往来した道です。
この坂の途中標高80、120mの所に幅1.5mほどの敷石を畳んだ部分が約80mにわたって残り、昔の面影をとどめています。

須崎生涯大学 2月受講案内

健康講座

chocoZAPマルナカ須崎店のトレーナー、ま おかつね なり真岡経成さんを講師にお招きし、座ったままや立ったままできる運動と食事を学びます。

日時 2月27日(金) 午前10時~11時(予定)

場所 総合保健福祉センター2階 会議室1

授業料 年額 3,000円

※初回受講日にお支払いください。



お問い合わせ先

☎42-8591 生涯学習課

※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。



すさきのすづくり

お問い合わせ先

☎42-8591 生涯学習課 複合施設係

Webメディアを活用して、これまでの取組紹介を行っています。ぜひご覧ください。



須崎市では、令和9年春頃の開館に向けて、図書館等複合施設の整備を進めています。
工事現場には建物の鉄骨が建ち始めました。

複合施設整備
現場レポート①



ALT Letter

Assistant Language Teacher Letter

今月は、浦ノ内中学校と須崎中学校で外国語指導助手(ALT)として子ども達に英語を教えている、アメリカ合衆国出身のトーヤさんにエッセイを書いてもらいました。

お問い合わせ先

☎ 42-5291 学校教育課 学校教育係

フィアトア トーヤ セレスト
FiaToa Toyah Celeste

Do you believe in horoscopes?

I've always been fascinated by how many cultures use systems like MBTI*, astrology, and blood type to understand personality. For example, the Chinese zodiac links each year to an animal and an element*, both believed to shape the personality of those born under its sign. This tradition can influence everything from career choices to relationship compatibility.

2025 was the Year of the Snake. This month*, China welcomes the Year of the Horse. People born under the Horse are thought to be energetic, independent, and intelligent, with a strong sense of freedom. Those born under the Snake are said to be sensitive, observant, and friendly, with a calm exterior. Do you know any snakes or horses? Are these true?

While I don't think a horoscope determines who we are or how we should live our lives, it's still a fun way to reflect inward and connect with others. As someone born under the Horse, I'm interested to see what 2026 will bring. What about you? Are you interested in horoscopes? Do you know your zodiac sign? It might hold special meaning for you this year!

占いを信じますか？

私は昔から、多くの文化がMBTI(※1)や占星術、血液型といったものを使って性格を理解しようとすることに魅了されてきました。例えば、中国の干支(十二支)では生まれた年ごとに動物と属性(※2)が決まっています。それがその人の性格に影響を与えると信じられています。この伝統は、仕事選びから人間関係の相性に至るまで、あらゆることに影響を与える可能性があります。

2025年は巳年でした。そして今月、中国では午年を迎えます(※3)。午年生まれの人、自由を愛し、エネルギッシュで自立心が強く、知的なタイプだと言われています。一方、巳年生まれの人、感受性が豊かで観察力に優れ、フレンドリーでありつつ、穏やかな見目をしているのが特徴だそうです。あなたの周りには巳年や午年生まれの人はいませんか？ この性格の特徴は、当たっているのでしょうか？

もちろん、占いが私たちの本質や生き方のすべてを決定するわけではありません。しかし、自分自身を見つめ直したり、周りの人と交流したりするための「楽しいきっかけ」としては、とても魅力的なものです。午年生まれの人としては、2026年がどんな年になるのか興味津々です。皆さんはいかがですか？ 占いに興味はありますか？ ご自身の干支はご存知ですか？ 今年はあなたにとって何か特別な意味を持つ一年になるかもしれませんよ！

(※1)MBTI・・・ユングのタイプ論をもとにした、世界45カ国以上で活用されている国際規格に基づいた性格検査。性格を16タイプに分類してとらえようとするもの。(※2)火や水など(※3)中国の干支は、春節(2026年は2月17日)の旧正月に変わる。

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

今月のテーマはSDG6「安全な水とトイレを世界中に」です。水は、私たちの健康や環境、そして、未来を支えるなくてはならない大切な資源です。

お問い合わせ先 ☎ 42-1256 プロジェクト推進室 SDGs推進係

6 安全な水とトイレ
を世界中に



SDG6

「安全な水とトイレを世界中に」

すべての人に、安全で持続可能な
水と衛生環境を確保する

水は、私たちの体をうるおし、食べ物を育て、まちを動かし、自然のしくみを支えています。

しかし世界では、汚染や水不足、老朽化したインフラなどにより、安全で清潔な水にアクセスできない地域が今も多くあります。

この大切な水を守るためには、技術や設備だけでは十分ではありません。一人ひとりの理解、学び、そして行動が必要です。水がどこから来て、どのようにきれいになり、どのように使われているのかを学ぶこと、それが未来の水を守る第一歩です。



日本の事例から学ぼう!

びわ湖フローティングスクール「うみのこ」
— 学びと体験で水の未来を守る —

滋賀県では、1983年から「びわ湖フローティングスクール」という環境学習プログラムが行われています。日本最大の淡水湖・びわ湖を航行する学習船「うみのこ」で、県内の小学5年生が1泊2日の宿泊体験学習を行います。



学習船「うみのこ」

※びわ湖フローティングスクール提供

水質や透明度調査、生き物の観察、水のごれ回復実験といった本物体験を通して、自然と人と水の繋がりを、地域の暮らしとの関係を学びます。

水質や透明度調査、生き物の観察、水のごれ回復実験といった本物体験を通して、自然と人と水の繋がりを、地域の暮らしとの関係を学びます。

これまでに64万人以上の児童が参加し、びわ湖を守る意識が地域全体へと広がっています。また、「うみのこ」はJICAと滋賀県教育委員会の協力により、海外でも同様の環境教育プロジェクトが始まるなど、学びの輪は世界へと

広がっています。

この取組は、**教育・体験・行動**を組み合わせ、長く続く環境意識を育てるモデルとして注目されています。自然の中で直接学ぶことは、「水や自然環境をどう守るか」「自分にできることは何か」を考える、大切なきっかけになります。



ミクラステリアスハーディ(プランクトン)
※滋賀県琵琶湖環境科学センター提供



今日からできる 3つのアクション

- 1 蛇口をこまめに止めよう**
一歯みがきや洗い物のときに、意識して節水を。
- 2 排水をきれいにしよう**
一油や洗剤、プラスチックごみを流さない工夫を。
- 3 学び・参加しよう**
下水処理場や環境施設の見学や、地域の清掃活動に参加してみましょう。

須崎市でも、環境学習や地域活動を通じて、水を大切にす
る心と行動を、これからも広がっていきましょう。次回は**SDG 7**
「エネルギーをみんなに そしてクリーンに」をテーマに、再
生可能エネルギーや省エネの取組を紹介します。



「SDGs市民 アンケート」実施中!



左の二次元コードから
ご回答ください。

みなさんの
声をお聞かせ
ください!



あ

ろ

すさきSDGsカフェ

～コーヒーを楽しみながら
SDGsを学ぼう～



お問い合わせ先 ☎ 42-1256 プロジェクト推進室 SDGs推進係

私たちが毎日何気なく飲んでいるコーヒー。その一杯には、環境問題や貧困、フェアトレードなど、SDGsと深く関わるさまざまな背景があります。本イベントでは、コーヒーをテーマにSDGsについて学びながら、実際にハンドドリップでコーヒーを淹れ、カフェタイムを楽しみます。カフェタイムの後は、ドリップ後のコーヒーかすを再利用した書道にチャレンジ!「捨てずに使う」体験を通して、SDGsを身近に感じてみましょう。飲んで、話して、アートで楽しむ体験型のSDGsイベントです。ぜひお気軽にご参加ください。

- 開催日時 3月8日(日) 午後1時～4時
- 会場 すさきまちかどギャラリー
- プログラム ミニ講座「コーヒーからSDGsを学ぼう」
体験① ハンドドリップでコーヒーを淹れて味わう
体験② 使用済みコーヒーかすを使った書道体験

- 定員・参加費 先着20人／参加費無料
- 申込方法 次の二次元コードまたは電話でお申し込みください。



保健だより

見て・気づいて・聴いて・寄り添う
安心をつなぐ子どもの心の応急手当

子どものためのPFA
(心理的応急処置)を知っていますか？

災害や事故などの緊急時、あなたは子どもにどのような声をかけますか。その一声が、子どものこころを守る力になることがあります。

強いストレスを感じる出来事を経験した子どもは、不安で眠れなくなったり、食欲が落ちたり、泣きやすくなったり、怒りっぽくなったりすることがあります。好きなことに興味を示さなくなる場合もあります。こうした反応は特別なものではなく、大きなストレスを受けたとき、誰にでも起こり得る自然な反応です。

そんなとき、周囲の大人にできる支援の一つが「子どものためのPFA(心理的応急処置)」です。特別な資格がなくとも実践できる、こころの応急手当で、次の4つの原則があります。

① 準備する

いざという時に備え、避難の準備や相談先を確認しておきましょう。緊急時に見られる子どもの反応を知っておくことも役立ちます。



② 見る

身近に支援を必要とする子どもがいらないか、様子の変化に気づくことが大切です。衣類、食事、医療などの支援が必要な子どもはいませんか。ふさぎ込んだり、イライラしたり、動揺している様子はありませんか。

③ 聴く

支援が必要そうな子どもには、そばに寄り添い、耳を傾けましょう。子どもの目線に合わせて、穏やかに話しかけます。このとき、無理に話させる必要はありません。話してくれたいときは、そうだったんだね」と受け止める姿勢が大切です。そばにただいて、こころが落ち着くこともあります。



④ つなぐ

衣・食・住・医療などの支援が必要な場合は、適切な支援につなぎましょう。「遊びたい」「学びたい」という気持ち



も、子どもにとって大切な欲求です。何でも代わりにするのではなく、子ども自身が対応できるよう手助けすることが重要です。



多くの子どもは、周囲の支えや安心できるつながりがあれば、徐々に落ち着きを取り戻します。しかし、強いストレスが続く、日常生活に支障が出る場合は、専門的な支援が必要です。早めに保育園や学校、専門機関へ相談しましょう。悩みを一人で抱え込まないことが大切です。

お問い合わせ先

☎ 42-1280 健康推進課
☎ 42-1875 須崎福祉保健所
☎ 088-821-4966
高知県精神保健福祉センター

参考文献

『大災害と親子の心のケア』
『緊急下のこどものこころのケア
(セーブ・ザ・チルドレン・ジャパン)』

『すききず。』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

令和6年7月生まれ

多ノ郷地区

たけうち こなつ
竹内 小夏さん

元気に育って
くれてありがとう！
こっちゃんが生まれてきてく
れて家族皆が幸せです。
これからも楽しい思い出
いっぱいつくりたいね☆
大好きだよ！
お母さんより

すききず。



【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)

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
2	19	木	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
2	19	木	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

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
2	14	土	プレママ・プレパパ教室	個別通知	総合 保健福祉センター	妊婦とその家族
	17	火	離乳食相談	9:00～11:00		乳幼児と保護者
			育児相談			
			母乳相談			
19	木	1歳6か月児健診	個別通知	2024年6月・7月生まれ		
3	3	火	歯科相談	9:00～11:00	乳幼児と保護者	
			育児相談			
			母乳相談			
	5	木	乳児健診	個別通知	2025年10月生まれ	

一般献血

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18日(水)	9:30~11:15	須崎総合庁舎
	13:00~14:45	須崎第2総合庁舎
	15:45~16:45	高陵病院

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



電話
番号

#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か？」と迷ったときに、看護師が電話で相談にお答えします。

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 くろしお	2 高 陵	3 くろしお	4 くぼかわ	5 くろしお	6 くろしお	7 くぼかわ
8 くぼかわ	9 高 陵	10 くろしお	11 栲 原	12 くろしお	13 くろしお	14 くろしお
15 栲 原	16 高 陵	17 くろしお	18 くぼかわ	19 くろしお	20 くろしお	21 くぼかわ
22 くぼかわ	23 くぼかわ	24 くろしお	25 くぼかわ	26 くろしお	27 くろしお	28 くろしお

3月

日	月	火	水	木	金	土
1 くぼかわ	2 高 陵	3 くろしお	4 くぼかわ	5 くろしお	6 くろしお	7 くぼかわ
8 栲 原	9 高 陵	10 くろしお	11 くぼかわ	12 くろしお	13 くろしお	14 くろしお

電話
番号

- 須崎くろしお病院 ☎43・2121
- 高陵病院 ☎42・2485 ●栲原病院 ☎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。

休日診療在宅当番医

月	日	曜	病 院 名	月	日	曜	病 院 名
2	1	日	須崎くろしお病院	2	22	日	須崎くろしお病院
	8	日	高陵病院		23	月	高陵病院
	11	水	須崎くろしお病院	3	1	日	須崎くろしお病院
	15	日	須崎くろしお病院		8	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。

補聴器

声は聞こえるのに
言葉がはっきり
聞こえない

そろそろ
補聴器
の考え時？



ご来店時に
本広告のご提示で
補聴器の購入
5%OFF!

補聴器専門店オーディカで一人ひとりに“良い聴こえ”。

オーディカ

認定補聴器専門店

認定技能者在籍

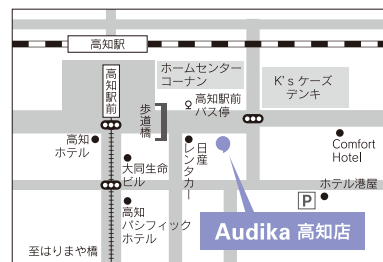
聴こえのお悩みご相談・ご予約はこちらから

Audika 高知店

旧：新日本補聴器センター高知店
 高知県高知市北本町 2-1-12

☎088-885-5855

※木・金曜日は訪問販売対応のため留守となる時間帯があります。事前に店舗までお問い合わせください。



定休日 日・月・祝日
 営業時間 9:00~12:00 / 13:00~17:00

20歳の祝典

第78回 須崎市成人式

1月3日(土)、市民文化会館にて成人式が行われ、市外に転出している人を含めて118人が出席しました。新成人はスーツや振り袖などの晴れ着姿で旧友との再会を喜び、大人としての決意を新たにしていました。



にしもらすい
成人代表として謝辞を述べる西村翠さん



あらお ゆめの
記念品と花束を受け取った荒尾有芽乃さん(写真中央)と中西都碧さん(右から2人目)



お問い合わせ先 ☎42-8591 生涯学習課

令和8年2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