

広報すさき

S U S A K I

no.855

2026/令和8年

september



特集

認知症になっても安心して暮らせるまちへ
～知る・支える・つながる～

- 6P 敬老行事のお知らせ
- 10P 令和8年度の地籍調査がはじまります
- 12P ファミサポ会員募集!
- 17P 9月は「食生活改善普及運動月間」です

8月16日 サクラバンダオープニングイベント 一般開放

特集

認知症になっても安心して暮らせるまちへ 知る・支える・つながる

毎年9月21日は、国際アルツハイマー協会(ADI)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、認知症への理解を促す活動が行われています。

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、認知症になってからも、一人ひとりが住み慣れた地域で仲間などつながりながら、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。

古い認知症観	新しい認知症観
他人事として捉える	自分事として捉える
認知症になると何もできなくなる 何も分からなくなる	認知症になっても出来ることは 沢山ある
認知症になったら終わり	希望をもって暮らし続けられる

認知症の人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、周囲の人の支えも受けながら認知症の人の尊厳も保てるようにすることが大切です。

早期発見と 早期治療が 肝心

早期に治療することにより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か所)があり、須崎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。

須崎市での取組の紹介

須崎市では、何歳になっても「住み慣れた地域で自分らしい暮らしができるまち」を基本理念として掲げています。

チームオレンジ

チームオレンジとは、認知症の知識を持った方々でチームを組み、認知症の本人やその家族を地域で支えていくための取組です。現在、須崎市では4チームが登録し、誰もが安心して暮らせるまちづくりを応援する取組を進めています。



ベイサロン(下中山)



やすらぎ(久通)



はなみずき(畔ノ川)



さくらの集い(今川内)

オレンジのまちプロジェクト

認知症のシンボルカラーであるオレンジ色には、「理解」や「支え合い」の願いが込められています。

認知症理解啓発活動の一環として地域の皆さんとオレンジ色の花を育てる活動を通して、一人でも多くの人に認知症への理解や関心を深めていただけることを願っています。皆さんで力を合わせ、オレンジ色の花を育ててみませんか？



花名
ヘリオプシスパーニングハーツ

花言葉
長寿、信じあう心



花名
ガイラルディア

花言葉
協力、団結、きらびやか

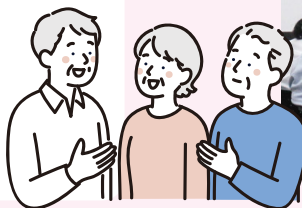


須崎市内の認知症カフェ

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。

① いちちょうの樹

- 日 時 毎月 第2土曜日 午後1時～3時
- ※ 1月・8月はお休み
- 場 所 一陽病院（赤崎町9-3）
- 参加費 100円
- お問い合わせ 医療法人 南江会 一陽病院
☎42-1798



さくらカフェの様子

② 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 須崎市地域包括支援センター
☎42-1206

④ 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円程度 ※月により異なります
- お問い合わせ まちなかサロン はってん
☎(0889)59-2022

③ 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 市内の公民館や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 『さくらの会』事務局（須崎市長寿介護課）
☎42-1205

⑤ のぎぎくカフェ

- 日 時 毎月 第3金曜日 午後1時30分～3時30分
- 場 所 旧すさき診療所（東古市町3-4）
- 参加費 100円
- お問い合わせ 高知医療生協担当者
☎080-5667-5309

認知症の高齢者を支える家族の集い～さくらの会～

さくらの会は、認知症の人を介護する家族が悩みを相談したり、他の家族の悩みを聞いたりして交流ができる場所です。

- 参加者 認知症の人を介護している家族など
どなたでも
- 日 時 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
- お問い合わせ
長寿介護課 長寿支援係



ロバ隊長

認知症サポーターの象徴「ロバ隊長」は、急がず一歩一歩着実に、みんなで安心して暮らせるまちをつくるシンボルです。

お問い合わせ先 ☎42-1205 長寿介護課 長寿支援係

認知症サポーター養成講座

認知症について正しく理解し、地域でできる支え方を学ぶ講座です。認知症サポーターは特別な資格ではありません。認知症の本人やその家族を温かく見守り、自分のできる範囲で応援する「地域の応援者」です。「新しい認知症観」や認知症の人との接し方の工夫について、楽しく学び、みんなでできることを考えてみませんか？

- 日 時 10月6日（火）午後1時30分～3時
- 場 所 総合保健福祉センター 2階会議室1
- 定 員 30名
- 申込方法 須崎市地域包括支援センターに電話もしくは次の二次元コードからお申し込みください。
☎42-1206



町内会や職場、学校、企業などで、ご希望に合わせた開催もできます。須崎市地域包括支援センターもしくは長寿介護課までご相談ください。

防災情報



No.151

大切な人を
守るために



お問い合わせ先

☎42-1236
防災課

令和8年熊本地震における被災地支援の状況

令和8年7月28日に発生した熊本地震において、須崎市では、被災地の1日も早い復旧・復興を願い、職員の派遣や物資の輸送などの支援を行っています。

応援物資支援

(8月1日)

熊本市へ、500ml飲料水約1万本の物資支援を実施しました。現地の集積センターでは、企業や団体なども含め、物資支援の中で最初となる物資到着でした。



給水車による給水支援

(8月2日)

3,000L給水車と職員

を八代市と宇土市へ派遣し、給水活動を行っています。



熊本市での活動支援

(8月4日)

職員を熊本市に派遣し、避難所運営、被災者の健康管理や被災証明発行等の支援活動を行っています。



保健師2名と事務職員1名を派遣

給水や活動の支援においては、1班3人体制を継続できるように、職員の交代要員を派遣しています。

引き続き被災地の声に耳を傾け、できる限りの支援を継続していきます。熊本地震に係る災害義援金の募金箱を、市役所や各地区の公民館に設置していますので、市民の皆さまにおかれましても、ご理解とご協力をお願いします。

「防災相談会」をケースデンキ須崎店で開催します

「市役所に行くのは少しハードルが高い」「平日はなかなか時間が取れない」「そのような人にもご利用いただける防災相談会を開催します。

ハザードマップを使った避難所の確認や、防災に関する各種補助金のご案内などを市職員が直接行います。

日頃の防災に対する不安や疑問について、この機会にぜひ

お気軽にご相談ください。

●日時

9月26日(土)

午前9時30分～午後3時30分

●場所

ケースデンキ 須崎店

LINEで防災情報をお届けします

市民の皆さまへより迅速かつ確実に防災情報をお届けするため、「須崎市公式LINEアカウント」を活用した情報発信を開始しました。津波情報や台風情報など、命を守るために欠かせない重要な防災情報をお手元のスマートフォンに直接お届けします。



くわしくは
こちらから

11月8日(日)に須崎市一斉避難訓練を開催します。詳細は広報10月号にてお知らせします。

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

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

令和9年4月に小学校へ入学予定の児童を対象とした就学時健康診断を実施します。

昨年度から新入学予定児童の減少に伴い、就学時健康診断は、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ています。対象となる校区および実施日は、下表をご確認ください。

対象となる児童の保護者には、9月中に通知書類を送付します。届いていない場合や記載事項に相違がある場合、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。

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。

就学時健康診断は、法律で定められている健康診断です。必ず受診してください。

※時間・詳細につきましては、通知書類をご確認ください。

令和8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8日(木)	浦ノ内小学校	浦ノ内小学校
11月13日(金)	多ノ郷小学校	多ノ郷小学校・吾桑小学校
11月17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



お問い合わせ先

☎42-5291
学校教育課
学校教育係

「小規模特認校」吾桑小学校で学びませんか

「小規模特認校」吾桑小学校への令和9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、少人数指導体制を基本とした落ち着いた環境のもとで、道徳教育と保護者・地域との連携を基盤とした教育活動を行っています。

- 募集学年
1年生～4年生
- 募集期間
9月30日(水)～
10月30日(金)



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

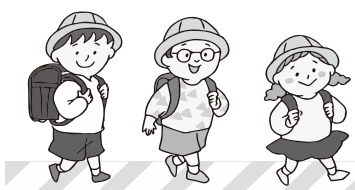
☎42-5291 学校教育課 学校教育係
☎45-0226 吾桑小学校

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、校区外の学校への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事前に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

敬老行事のお知らせ

長年にわたり地域の発展に貢献してこられた高齢者の皆さんの長寿をお祝いするとともに、これまでの歩みや経験に敬意を表し、敬老会を次の日程で開催します。

対象者には案内ハガキを8月に送付していますので、開催場所や時間等をご確認ください。

各地区の敬老会では、敬老の日をお世話する会の皆さんが、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。

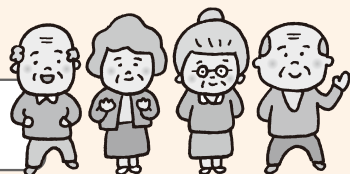
令和9年3月31日時点で80歳・88歳・95歳・100歳以上の人には、記念品(エコバック)を、順次、郵送にてお届けします。

なお、今年度から記念品の対象となる年齢基準日が変更となり、令和7年10月1日、令和8年3月31日に80歳・88歳・95歳に到達した人も本年度の記念品対象となります。

開催日	地区	開催場所
9月6日(日)	上 分	上分交流会館
	新 荘	新荘公民館
9月12日(土)	吾 桑	吾桑交流会館
9月13日(日)	浦ノ内	浦ノ内市民交流会館
	須 崎	海のまちホール (市民文化会館)
9月19日(土)	南	個別訪問
9月19日(土) ・20日(日)	安 和	個別訪問
9月20日(日)	多ノ郷	多ノ郷体育センター
9月中旬	久 通	久通交流会館「風の里」

お問い合わせ先

☎42-1205
長寿介護課 長寿支援係



多重債務者無料相談会のご案内

借金の返済に関する無料相談会を、高知市(2会場)と四万十市で開催します。あわせて「こころの健康相談会」を、高知県立消費生活センター、四万十市役所で同時に開催します。心身に不調を抱えておられる人も、お気軽にご相談ください。

開催日時	場 所
10月4日(日) 午後1時~4時	高知県立消費生活センター(高知市旭町 3-115 ソーレ2階) 予約 ☎ 088-824-0999 (高知県立消費生活センター) こころの健康相談会
10月17日(土) 午後1時~4時	四万十市役所 3階(四万十市中村大橋通 4-10) 予約 ☎ 0880-34-8805 (幡多広域消費生活センター) ※完全予約制(事前予約の相談者がいない場合は中止) こころの健康相談会
10月24日(土) 午後1時~4時	高知市消費生活センター(高知市本町 5-1-45 高知市役所1階) 予約 ☎ 088-823-9433 (高知市消費生活センター)

※各開催場所とも2日前までにご予約ください。

※最終受付は終了時間の30分前です。ただし、受付時間内でも人数が多い場合は、受付を制限する場合がありますので、ご了承ください。

※契約書、督促状など借金の状況が分かる書類をお持ちください。

お問い合わせ先

☎088-823-9653
高知県県民生活課

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

恋するさき旅 2026秋

～港町で出会う、
ほんの少し特別な一日～



イベント詳細
お申し込みは
こちら

※応募多数の場合は、予定より早めに
締め切る場合があります。

●募集期間
10月27日(火)まで

●参加費
【男性】5,000円
【女性】3,000円

【女性】20代～40代の人(お住ま
いの地域は問いません)

【男性】須崎市に在住または勤
務されている20代～40代
の人

●対象

【男性】須崎市に在住または勤
務されている20代～40代
の人

●開催場所

須崎市内(ロゴスパークシーサ
イド高知須崎など)

※午後5時頃終了予定

※女性の参加者を対象に、高知駅から
無料送迎バスを運行します。ご利用
の人は、午前9時30分までに、高知
駅へお集まりください。

【女性】午前10時20分

【男性】午前9時

●集合場所・集合時間

須崎市役所

11月3日(火・祝)

●開催日

よさこい高知文化祭2026 フラワーデザイン体験レッスン及び作品展示のお知らせ

開催日 11月15日(日) 場所 海のまちホール(市民文化会館)

よさこい高知文化祭2026文化交流事業として、須崎市では(公社)日本フラ
ワーデザイナー協会による「フラワーデザイン及び作品展示」が開催されます!

当日はフラワーデザイン体験レッスンのほか、講師によるデモンストレーショ
ンを行います。この機会にフラワーデザインを体験してみませんか?

お問い合わせ先

☎03-5420-8741
(公社)日本フラワーデザイナー協会
☎42-1150
文化スポーツ・観光課

(1) フラワーデザイン体験レッスン 体験レッスンテーマ：クリスマス



開催時間・作品 各回で制作する作品が異なります。
※作品の写真はイメージです



①午前10時～11時
トピアリー風ツリー



②午後0時45分～1時45分
クリスマスブーケ



③午後3時～4時
リース型キャンドル
アレンジメント

定員 各回20名

参加料 1,000円 ※参加料は当日お支払いください。

申込方法 電話、メール、申込フォームのいずれかよりお申し込みください。

申込先 (公社)日本フラワーデザイナー協会(担当:高橋、手塚)

☎03-5420-8741 takahashi@nfd.or.jp

申込締切 10月31日(土) ※各回定員に達し次第締め切ります。空きがある場合は延長や当日受付も行います。

体験レッスン
申込フォーム



(2) デモンストレーション

開催時間 ①午前11時15分～正午 ②午後2時～2時45分

※申込不要、無料でご観覧いただけます。

(3) 作品展示

開催時間 正午～午後5時(予定)

社会福祉法人 須崎市保育協会 保育士募集

須崎市保育協会では、令和9年4月1日採用予定の保育士を募集します。

● 募集職種と人数
保育士 2名程度

● 受験資格

昭和57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9年3月31日までに取得見込みの人

※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8年10月25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(火)～10月2日(金)(土日・祝日を除く)の午前8時30分～正午・午後1時～5時15分まで須崎市保育協会事務局で受け付けます。郵送による申し込みは10月2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か所)に写真を貼り、保育士証の写し(令和9年3月卒業の人は卒業見込証明書)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
・須崎市保育協会ホームページからダウンロード



須崎市保育協会
ホームページ



お申し込み・お問い合わせ先

☎ 42-5850

須崎市保育協会 事務局

〒785-0031 須崎市山手町1番7号

須崎市総合保健福祉センター2階

「事業承継」の準備は進んでいますか？

事業承継は、後継者の育成を含めると5年から10年かかると言われており、早期かつ計画的な取組が必要です。

このため、経営者の皆さんは60歳を過ぎたら準備をはじめましょう。

まずは、高知県事業承継・引継ぎ支援センターやお取引金融機関、顧問税理士などにご相談ください。

専門家のサポートを受けながら、補助金や融資制度等の支援制度を活用し、徐々に事業を引き継いでいくことをお勧めいたします。

【承継相談窓口】

高知県事業承継・引継ぎ支援センター

☎088-802-6002

【補助金・融資制度等相談窓口】

高知県商工労働部経営支援課 事業承継担当

☎088-823-9697



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

皮膚科外来拡充のお知らせ

2026年7月より以下の日程となります

● 月曜日 (午前)

● 水曜日 (午前・午後)

● 第1・3・5土曜日 (午前)

農業委員会委員および農地利用最適化推進委員を募集します

区 分	農業委員会委員	農地利用最適化推進委員
要 件	農業に関する識見を有し、農地等の利用の最適化(※)の推進に関する事項、そのほか農業委員会の所掌に属する事項に関し、その職務を適切に行うことができる人	農業委員会が定める担当区域農地等の利用の最適化(※)の推進に熱意と識見を有する人
募集人数	8人	8人
業 務	・農地等の利用の最適化推進に関する事項 ・地域計画の推進に向けた取組など、地域農業者との話し合い ・その他、農業委員会の所掌(担当業務)に関する事項	・担当区域内の農地などの利用の最適化推進に関する事項 ・地域計画の推進に向けた取組など、地域農業者との話し合い ・その他、農業委員会の所掌(担当業務)に関する事項
任 期	令和9年5月17日～令和12年5月16日	選任された日～令和12年5月16日
資 格	次の要件を満たしている人 ①須崎市に住民登録があること(例外あり) ②須崎市の職員でないこと ③市税の滞納がないこと ④須崎市暴力団排除条例第2条第2号に規定する暴力団等と社会的に非難されるべき関係を有していないこと ※破産手続開始の決定を受けて復権を得ない人、禁錮以上の刑に処せられ、その執行を終わるまでまたはその執行を受けることがなくなるまでの人は、推薦・応募の対象外となります	
募集方法	個人や法人・団体からの推薦および一般募集	
推薦および応募方法	推薦者は須崎市農業委員会の定める推薦書を、応募者は須崎市農業委員会の定める応募申込書を農業委員会事務局に提出してください	
募集期間	9月16日(水)～10月15日(木) 平日 午前8時30分～午後5時(正午～午後1時を除く)	
報 酬	(月額) 18,000円	

※農地等の利用の最適化とは、担い手への農地の集積・集約化、耕作放棄地の発生防止・解消、新規参入の促進のこと
 詳細は、須崎市ホームページをご覧ください。お問い合わせ先 **お問い合わせ先 ☎42-8691 農業委員会事務局**

須崎市キャッシュレス決済ポイント還元事業

還元ポイントの使い忘れはありませんか？



お問い合わせ先

☎ 42-3951
元気創造課 商工外商係

「須崎市キャッシュレス決済ポイント還元事業」による還元ポイントの利用期限が、9月30日(水)までとなっています。
 この事業は、物価高騰の影響を受ける須崎市内に店舗を構える事業者への支援や消費の喚起、須崎市経済の活性化を目的として、3月1日から地域通貨ジモッペイを使って実施しています。
 利用期限を過ぎると、未使用のポイントが失効しますので、まだご利用されていない人は、須崎市内のジモッペイ加盟店舗にて、お早めにご利用ください。

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
- 中土佐町地区センター 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433-2 かわうそ館内 TEL 0889-43-9560

主な仕事
草刈り・清掃・検計
農作業など



地籍調査が はじまります



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、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8年度は、赤崎町、多ノ郷甲の一部、押岡の一部、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] 赤崎町

[大字] 多ノ郷甲

[小字] スダノハナ・古堀田・岩永・谷田

[大字] 吾井郷乙

[小字] 西ノ谷山・浅鍋・宮山・森屋敷・岩永前

[大字] 押岡

[小字] 源蔵・寺崎・大法・濱田・中氏・花岡・
中須賀・串ノカゲ・國近・小路口・有ノ木

[大字] 安和

[小字] 久保宇津・シノベ・西久保宇津・濱田・
火打獄・柏木

調査には、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。ご不明な点がありましたら、お問い合わせください。

お問い合わせ先

☎ 42-5392

建設課 公共財産係

地籍調査登記完了のお知らせ

対象区域

[大字] 東糺町・西糺町・鍛冶町・原町一丁目・原町二丁目・港町・新町一丁目・新町二丁目

[大字] 桑田山甲

[小字] 西ノ峯・榎ザコ・折尾・市ノ木谷・鳴瀧・堀毛・アラバ・東谷・イゲヒラ・
ウルシ川内・コロビガコエ・コヲラ・ドイヤシキ・ヤノヲ・ヲノエ・横谷・
栗ノ木・今ナロ・石捨・銚子ノロ・八王子・矢ノ平・立石・国房・松木・實宗・
石神ノ本・今天神・岩淵・ウツシリ・エチガ谷・上檜谷・清見谷・下檜谷・
チケンジ・千々川・長者ヶ平・土トリ・長尾・ハシカガ谷・道マタギ・橋ノ木

[大字] 吾井郷甲

[小字] 傘谷・ヤビツ・上長田・下長田・重國・春日前・為貞・東高畑・新立・幸・忠
谷・大北・芝・芝神明前・ゴマジリ・山添・嶋田山・末清・弘岡前・中屋式・
乙丸・ト子谷・タケノハナ・ウツゲガキ・シクノ谷・タラノ木・成石・鵜谷・
天神芝・天神ノ西・市ノ瀬・葛谷・茗荷谷・中ノ谷山・横谷・柿ノ木ガクボ・
杓子木・防谷・水ガ峠・子コゼ・吉地山・吉地・松ガ瀬・アリノ木・森・丁免

[大字] 神田

[小字] 清重・末延・本谷・上和田・和田ノ前・下和田・有ノ木

[大字] 下郷

[小字] 小氏ヶ谷・樋ノ谷・松ヶ瀬・長田・外田・上ヶ田・川原田・山添・池田・
清峰・西奥・大角豆腐・四反切・溝下タ・勝用田・新改・中ノ切・渡り上・
燈明田・中村・阿弥陀堂

[大字] 上分乙

[小字] 本モ屋敷・古屋敷・下向・此端・柏原・深ヶ淵・地蔵ノ本・飛吉チ・
奥百々川・三本楠・西百々川・中塚・神母ノ許

地籍調査が終了した東糺町、西糺町、鍛冶町、原町一丁目、原町二丁目、港町、新町一丁目、新町二丁目、桑田山甲および、吾井郷甲、神田、下郷、上分乙の一部につきまして、国の承認を受け法務局へ調査結果に基づく嘱託登記を行いました。

その結果、土地登記簿は地籍簿の内容に改められ、地籍図は従来の公図に変わり、不動産登記法第14条の地図として、法務局に備え付けられました。

なお、各土地所有者が現在所持している登記権利書（登記済証）はそのまま有効ですので、大切に保管してください。



お問い合わせ先

☎ 42-5392 建設課 公共財産係

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

① 65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、90万円以下

○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479万円4千円以下である人

●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、口座情報の確認などの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口座情報など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にご注意ください。

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)

9月30日(水)
10月28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



生活保護追加給付のお知らせ

平成25年の生活扶助基準の見直しに関する最高裁判決をふまえ、平成25年8月～令和8年3月までの間に生活保護を受給されていた世帯を対象に、追加給付を行います。現在、生活保護を受給されていない場合は、申し出が必要です。

●対象世帯

平成25年8月～令和8年3月までの間に生活保護を受給されていた世帯
※現在受給中の世帯は、すでに支給済みです。

●申請期間

令和9年7月31日まで
午前9時～11時30分、午後1時～4時30分
※内容等の詳細については、お問合せください。

お問い合わせ先 ☎42-1202 須崎市府社事務所 保護第1係 ☎0120-179-445 厚生労働省相談センターフリーダイヤル(通話無料)

市議会議員選挙 日程のお知らせ

令和8年11月12日任期満了に伴う須崎市議会議員選挙の日程は次のとおりです。

選挙告示日 選挙期日(投票日)

10月25日(日) 11月1日(日)

立候補予定者等に対する説明会

日時 9月28日(月)午後2時～

場所 総合保健福祉センター2階会議室2

立候補届出書類事前審査

期間 10月13日(火)～16日(金)

場所 須崎市役所 選挙管理委員会事務室

お問い合わせ先 ☎42-6391 選挙管理委員会事務局

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列をお願いします。

●日程 10月1日(木)

●時間 午後1時～1時40分

●受付 午後2時～

●場所 海のまちホール(市民文化会館)大会議室

お問い合わせ先 ☎42-3691 福祉事務所



ファミサポ 会員募集!



ファミリーサポートセンター(ファミサポ)は、地域で子育てを「手伝ってほしい人」と「手伝いたい人」の橋渡しをし、子育てを助け合う会員制の有償ボランティア組織です。

ファミサポでは、保育サービス講習会を下記の日程で開催します。

講習を受講いただければ、子育てのお手伝いをしたい人(まかせて会員)として登録できますので、地域での子育てを応援したい人や、ボランティア活動に興味がある人の参加をお待ちしています。

※講義はすべて「子育てに関する基礎的な事項」で、家庭での育児に役立つ知識を、各分野の専門家がわかりやすく教えてくれます。講義だけ聴いてみたい人もお気軽に参加ください。

おねがい会員も
随時募集中!

まかせて会員の登録条件

公共のスペース(子育て支援センター等)または、自宅等において子どもを預かることができる、あるいは送迎のできる人で、次の条件を満たす人

- 保育サービス講習会を受講できる人
※まかせて会員に登録する場合は、全ての講習を受講する必要があります。
- 須崎市に住民登録がある20歳以上の人
- 心身ともに健康で、子育ての援助活動に理解と熱意のある人

年度に1回以上活動すると、まかせて会員活動費として5千円が支給されます。

● 日程と講習内容

10月21日(水)	○ 子どもの世話・安全・事故、小児看護の基礎知識 ○ 子どもの栄養と食生活 ○ 心の発達とその問題 ○ ファミサポの仕組み・概要
10月29日(木)	○ 子どもの発達と病気 ○ 小児に対する救急救命 ○ 保育の心と子どもの遊び ○ センターの概要・質疑応答等

- 時 間 2日間とも午前9時～午後4時10分
- 会 場 総合保健福祉センター2階 会議室3
- 申込方法 電話もしくはFAXにて子ども・子育て支援課までお申込みください。
- 申込期限 10月9日(金)

おねがい会員の登録条件

子どもの送迎や預かりを頼みたい人で、次の条件を満たす人

- 須崎市に住民登録がある人
- 生後6か月から小学6年生までの子どもと同居する保護者
- ファミサポの相互援助活動に理解のある人



詳細は
須崎市ホームページより
ご確認ください。



須崎市ホームページ

お問い合わせ・申込先

☎42-1229 FAX 42-1190
子ども・子育て支援課 幼保支援係



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。

相 談 日 9月16日(水) 午前10時～正午

場 所 海のまちホール(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

9月12日(土) 川端シンボルロード

9月27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	18,416人	(前月比 -20)
男	9,130人	(前月比 -10)
女	9,286人	(前月比 -10)
世帯数	10,225世帯	(前月比 +9)

出生数:2人 死亡数:29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(水)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。

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

13 気候変動に
具体的な対策を

SDG13

「気候変動に 具体的な対策を」

この目標は、私たちに「未来の暮らしを守るために、今できることは何だろうか?」と問いかけています。地球温暖化による気候変動は、気温や海面水位の上昇を引き起こし、私たちの生活基盤や農業、漁業などあらゆる分野に打撃を与えています。気候変動を防ぐには、原因となる二酸化炭素などの温室効果ガス排出を減らすことはもちろん、気候の変化に対応できる地域づくりを進めることも重要です。



日本の事例から学ぼう!

北海道下川町
- 森林の恵みを活かしたまち -



下川町ホームページ

下川町は、2018年に国のSDGs未来都市に選定されました。町の約9割を占める豊かな森林を活かし、木質バイオマスなどの再生可能エネルギーの活用や、森林資源を循環させる持続可能なまちづくりを進めています。森林を守り育てながら地域産業や暮らしにもつなげることで、環境・経済・社会のバランスが取れた地域づくりを実践しています。



須崎市へのヒント

下川町の取組は、地域の資源を活かしながら、未来を見据えたまちづくりを進めることの大切さを教えてくれます。私たちの住む

近年は、記録的な猛暑や局地的な集中豪雨、台風の大型化など、気候の変化を肌で感じる場面が増えてきました。こうした気候変動は、農作物の不作による食料品の価格高騰や災害リスクの上昇など、私たちの暮らしに直結する深刻な課題です。今月は、この気候変動に対して私たち一人ひとりに何ができるのかを考えてみましょう。

須崎市には、豊かな森林や海、川、古くから培われてきた人と人とのつながりといったかけがえのない強みがあります。須崎市ならではの自然の恵みを守り、地域の資源を有効活用していくことは、SDGsが目指す持続可能な社会の実現そのものです。地域の魅力に誇りを持ち、一人ひとりが日々の行動を積み重ねることが、未来の須崎市をより良いまちへと成長させる確かな一歩になります。



今日からできる3つのアクション (Good Life Goals より)

- 1 エネルギーを大切に使う**
— 使っていない部屋の電気を消す、冷暖房を適切な温度に設定するなど、省エネルギーを心がけましょう。
- 2 車だけに頼らない移動を選ぶ**
— 徒歩や自転車、公共交通機関を利用するなど、環境にやさしい移動方法を選んでみましょう。
- 3 気候変動について知り、話してみる**
— 家族や友人と気候変動について話し合い、身近にできることから行動を始めてみましょう。

気候変動は、一人だけで解決できる課題ではありません。しかし、一人ひとりの小さな行動が集まれば、社会を変える大きな力になります。「未来のために、今日できることは何だろうか?」そんな視点を持ち、須崎市の豊かな自然や暮らしを未来へつなぐため、今ここから一緒に行動を続けていきましょう。次回はSDG14「海の豊かさを守ろう」をテーマに、世界や地域の取組をご紹介します。

お問い合わせ先

☎ 42-1256 プロジェクト推進室 SDGs推進係

楠瀬市長活動報告

耕作がゆく

道路・河川・港湾などのインフラを持続的に維持管理するため、インフラメンテナンス市区町村長会議として、財務省、国土交通省、総務省などに要望しました。特に中谷財務副大臣への要望では、四国ブロック代表として、災害時の緊急物資輸送や被災者の救助・避難を担う重要な拠点である港湾の機能強化に向け、予算の拡充を求めました。

YouTubeで市長
記者会見(定例会見)
を観ることができます



7月16日 インフラメンテナンス
市区町村長会議要望活動

7月

- 13日 高幡東部清掃組合臨時議会(中土佐町) / 「部落差別をなくする運動」全体講演会
- 14日 全国市長会過疎関係都市連絡協議会 / 全国市長会経済委員会林政問題に関する研究会(いずれも東京都)
- 15日 須崎港振興協会総会
- 16日 インフラメンテナンス市区町村長会議要望活動(東京都)
- 17日 高知県国民健康保険団体連合会理事会(高知市)
- 21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) / 高知県知事訪問(高知市)
- 23日 港湾都市協議会総会及び役員会(和歌山県)
- 24日 港湾都市協議会行政視察(和歌山県)
- 28日 高知県土地改良事業団体連合会監事会 / 高知県漁港漁協協議会 / 高知県知事・市長意見交換会(いずれも高知市)

- 29日 高幡広域市町村圏事務組合議会定例会
- 30日 高知県国民健康保険団体連合会総会(高知市)

8月

- 1日 須崎まつり(護衛艦「はまざり」入港歓迎セレモニー)
- 2日 須崎まつり(ドラゴンカー大会)
- 3日 高知大学、コー・イノベーション大学及び須崎市包括的連携協力に関する協定締結式(高知市)
- 4日 定例会見



すさきの文化財



その13 上分賀茂神社のイチイガシ

上分遅越の賀茂神社境内にあるイチイガシは、昭和48年10月2日に須崎市の文化財に指定されています。このイチイガシの樹齢はおよそ400年で、根元は三角状となり、一辺2m余り、幹の周囲は1.3mあります。落雷により本幹の部分は損傷していますが、県内でもまれにみる古木です。また、浦ノ内東分(横浪)の熊野神社にもイチイガシの古木があります。

お問い合わせ先

☎42-8591 生涯学習課

イチイガシ(一位檜)は本州(関東地方南部以西の太平洋側)・四国・九州に分布し、日本国外では済州島・台湾・中国に分布する常緑高木で、大きいものは高さ30mに達します。



令和8年度 須崎生涯大学 9月受講案内

出前考古学教室

9月講座内容

高知県立埋蔵文化財センターの調査員が講師となり、地域の遺跡や発掘品について学習します。また、出土物を展示し、解説を行います。



日時

10月2日(金) 午前10時~11時

※都合により、例月の開催日から変更となっています。ご注意ください。

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。

入学資格

60歳以上で、学習意欲があり団体行動ができる人
※年度途中からの受講も可能です。

お問い合わせ先

☎42-8591 生涯学習課 生涯学習係

※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、生涯学習課までお問い合わせください。

有限会社尾崎建設興業様(土佐市)から、須崎市まち・ひと・しごと創生推進計画に基づく「若い世代の結婚・出産・子育て・教育の希望をかなえる」事業への活用を目的として、10万円のご寄附をいただきました。ご厚意に感謝し、有効に活用させていただきます。

お問い合わせ先

☎42-5691 企画情報課

住友大阪セメント株式会社有志一同の皆様から、当市の自然を活かした元氣創造のまちづくりに関する事業のため、現金30万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。

お問い合わせ先

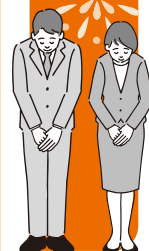
☎42-3951 元氣創造課

須崎ライオンズクラブ様から、南地区および浦ノ内地区の住民の皆さんに、地域の交通安全対策として反射材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。

お問い合わせ先

☎42-3791 総務課

寄附のお礼



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・午後2時からです(変更の場合あり)。

これまで「図書館だより」としてお知らせしていた内容は
今月から「ミナトワnews」の中でご紹介します。

みんなで「やってみたい」こと、話しませんか？

令和9年春に開館予定の市立図書館等複合施設「ミナトワ」では、開館前から一緒に施設を盛り上げていただくサポーターを募集します。

地域の人とつながる場をつくりたい人、音楽やものづくりが好きな人、子どもたちと関わりたい人、須崎をもっと楽しくしたい人。みんなで集まってミナトワのかたちを考えませんか。

当日は、複合施設の機能をご紹介しますとともに、皆さんのアイデアを気軽に話し合い、共有する時間を予定しています。「まだ企画になっていない」「まずは誰かの話を聞いてみたい」そんなあなたも大歓迎です。

- 日 時 9月17日(木)午後6時～(1時間半程度)
- 場 所 総合保健福祉センター2階会議室1 ※申込不要



まちと施設
をつなぐ活動が
したい



映画会を
開いてみたい

子どもや
高齢者が楽しめる
場をつくりたい



高校生にも
できることは
ある？



今後も、毎月第3木曜日に集まり、参加者で対話を重ねながら、できることから少しずつかたちにしていきます。いただいたご提案を大切にしながら、相談や活動のサポートを行います。どうぞお気軽にご参加ください。

お問い合わせ先 ☎42-8591 生涯学習課

図書館からのお知らせ



新図書館への移転に向けた蔵書整備のため、次の期間休館します。

9月7日(月)～14日(月)

ご迷惑をおかけしますがご理解のほどよろしく申し上げます。

休館日

月曜日、木曜日(移転準備作業のための臨時休館)、祝日(月曜日が祝日の場合は、翌日休館)
※シルバーウィーク明けの9月24日(木)は、臨時休館せず、通常どおり開館します。

お問い合わせ先

☎ 42-2141 図書館



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が振替となります。

お問い合わせ先 ☎42-5891 環境未来課 環境保全係

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21日(月) → 【変更後】 **9月25日(金)**

③ 下郷、上高保木、波介、坂ノ川、中氏、岡本、高保木
【変更前】 9月23日(水) → 【変更後】 **9月30日(水)**

② 吾桑上
【変更前】 9月22日(火) → 【変更後】 **9月29日(火)**

④ 押岡、神田、桐間東、桐間西、桐間南
【変更前】 10月12日(月) → 【変更後】 **10月9日(金)**

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 **9月13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、**9月11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。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。

● 相談日 **10月9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

お問い合わせ先 ☎42-1420 人権交流センター

大人も子どもも睡眠不足!? 気になるスマホと睡眠の関係



近年、日本では生活が夜型化し、睡眠時間が減少傾向にあります。睡眠は身体と脳を休める働きがあり、睡眠不足が続くと、身体だけでなくこころにも影響します。こころの健康を保つためにも、睡眠とスマホやタブレット等のメディアとの関係について考えてみましょう。

睡眠のメカニズム

生物は、生体内の時計により約24時間の周期でホルモン濃度や体温が変動し、一日のリズムを作ります。これを、概日リズムといいます。

わたしたち人間の概日リズムは約25時間と言われており、この1時間の差があるため、外からの刺激(昼間は明るく、夜間は暗いという環境)によってリセットしていかなければ、どんどん後ろにずれていき、昼夜逆転のようになってしまいます。

メディア使用が脳と睡眠に及ぼす影響とは?

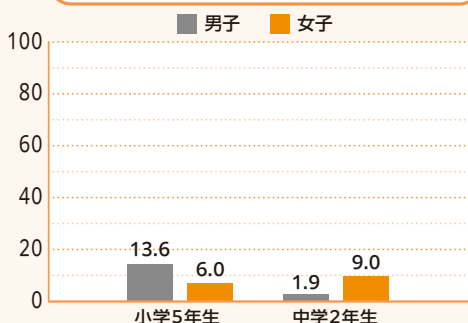
スマホで次々と出てくる情

報やゲームは刺激が強いコンテンツです。面白い情報を見つけたとき、SNSなどの投稿に「いいね」がもらえたとき、ゲームで勝ったとき、脳内にドーパミンという物質が出され、快感を得ます。短時間で瞬時に快感を得られるため、習慣化し、やがて依存状態に陥ります。やめようと思ってもなかなかやめられなかった経験が誰しも一度はあるのではないのでしょうか。

大脳は思考や判断を行う部分です。まだ発達途中の子どもは、この機能も未熟なため、強い刺激を自分でコントロールする力も弱く、依存状態になりやすいと言われています。依存状態になると、生活にも影響が出て睡眠不足に陥り、さらに思考・判断力が落ちていく悪循環に陥ります。

寝る前にスマホを見る人も多いですが、スマホの強い光によって、自然な眠気を呼び起こすメラトニンというホルモンの分泌が少なくなり、眠くなりにくくなります。

必要な睡眠時間がとれている子どもの割合(%)



日本小児科学会より、一日のスマホやタブレット等のメディア

20〜74歳市民の平均睡眠時間(過去1か月)
● 男性 6.3時間
● 女性 6.2時間

須崎市では、必要な睡眠時間(成人は6.5時間以上、小学生は10時間以上、中学生は9時間以上)がとれている人は少ない状況です。

須崎市の睡眠・メディア使用状況(須崎市健康増進計画第4期より抜粋)

睡眠不足解消のために 何ができる?

メディアと上手に付き合い、睡眠不足を解消するための方法を紹介します。

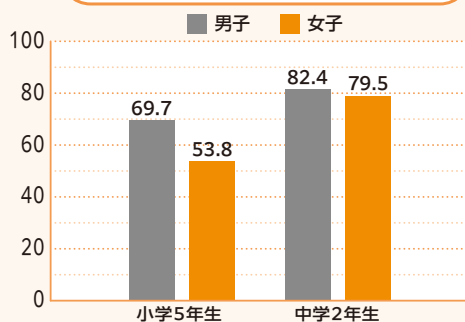
① まずは可視化から

普段の睡眠時間、メディア使用時間を確認してみましょう。スマホのスクリーンタイムなどで使用時間を確認できます。

② ルールづくり

利用時間を「何時間まで」と

授業や宿題以外でのスマホやタブレットの使用が1日2時間以上の子どもの割合(%)



の使用は2時間までが目安と言われていますが、須崎市では2時間以上使用している子どもの割合は半数以上であり、小学生より中学生の使用時間が多くなっていることもわかります。

決めるよりも、「食事中や入浴中は使わない」など、使用しないタイミングを決める方法が効果的です。家庭でルールを決める際は、親子で話し合いながら決めてみましょう。また、最初から難しいルールを設定するのではなく、無理なく続けられる内容から始め、少しずつ取り組んでいくことが大切です。

③ 空いた時間の過ごし方

スマホやゲームは短時間で楽しさや満足感が得られ、夢中になりやすいものです。手軽につなげられる今だからこそ、家族や友人など身近な人との日頃のコミュニケーションも大切にしましょう。

スマホを使わない時間には、人との会話を楽しんだり、趣味や運動などに取り組んだりして、充実した時間を過ごしてみませんか。

メディアとの上手な付き合い方を意識し、規則正しい生活と十分な睡眠につなげていくことが大切です。

9月は「食生活改善 普及運動月間」です

9月1日から9月30日は食生活改善普及運動月間です。

健康寿命の延伸を目指し、「まずは毎日、あと1皿ずつ野菜と果物をプラス」を重点テーマに、バランスの良い食事を摂っている人の増加、野菜摂取量の増加、果物摂取量の改善や食塩摂取量の減少につながる取組が全国的に展開されています。

「ご家庭のみそ汁の塩分
チェックしてみませんか？」



1日の望ましい食塩摂取量は男性で7.5g未満、女性で6.5g未満、高血圧や慢性腎臓病の人は6g未満です。

高知県民の食塩摂取量の平均値は男性で9.7g、女性で8.4gと、男女とも2gほど多くついています。

須崎市では、特定健診時の尿検査で推定塩分摂取量を測定しており、測定の結果、塩分摂取量が多い人には塩分チェ

ックシートを配布しています。

塩分のとりすぎは、血圧をあげる要因のひとつです。また、高血圧は心臓病や脳卒中などの重大な病気につながります。

毎日の食事のひと工夫

◇汁物は1日1杯まで
◇麺類の汁は残す
◇刺身の醤油は「かける」ではなく「つける」

◇香味野菜を利用する

◇干物や漬物など塩分の多い食品は控える（食べる量・回数減らす）

◇体内の塩分を排出するカリウムが豊富に含まれているもの（野菜きのこ・海藻類）を食べる

普段の料理の中で「一品だけ薄味にしてみることも減塩につながります。」

「汁物塩分測定器「減塩くん」
の貸出しをしています」



お問い合わせ先
☎ 42-1280 健康推進課

「減塩くん」貸出し申込方法

- ① 健康推進課の窓口で申込をします（氏名・住所・連絡先・返却予定日をおたずねします）。
- ② 汁物塩分測定器「減塩くん」を貸出しします。
- ③ 使用後、健康推進課までご返却ください。

※貸出し期限は1週間、2週間までとします。

利用していただいた人には、高知家健康パスポートヘルシーポイント（緑）を1人1ポイント付与します。

ポイント付与期間

9月1日～30日

ご家庭の塩分摂取量を見直し、減塩を取り入れて健康な食生活とヘルシーポイントをゲットしませんか。



公共交通に関する 市民アンケート調査 へのご協力をお願い

須崎市では、将来にわたり市内の公共交通を守るため「須崎市地域公共交通計画」を令和3年度に策定し、地域の公共交通の維持・確保に取り組んでいます。

本年度は現行の計画期間が終了となることから、新たな計画策定の基礎資料とするため、15歳以上の市民を対象に1,000人を無作為に抽出し、通勤・通学・買物などの際の移動方法や鉄道・バス・タクシーなどの市内公共交通に関するご意見を伺うアンケート調査を9月に実施します。

須崎市の公共交通の未来を考えるための大切な調査です。

回答により個人が特定されることはありませんので、ご自宅に調査票が届いた方は、調査回答にご協力を願います。



お問い合わせ先
☎ 42-5691 企画情報課

「JR四国「日中時間帯集中工事」に伴う列車の運休および代行輸送について

JR四国では、労働人口の減少により作業員の確保が困難となりつつある中、設備の改良工事等の実施や作業員の働き方改革を進めるため、日中時間帯の保守工事を実施します。

これに伴い、土讃線では次の通り運休します。

運休区間・期間

- 高知駅～窪川駅間
- ① 9月29日（火）～10月1日（木）
- ② 令和9年2月2日（火）～4日（木）

※通勤通学時間帯は避けた運休となります。

期間中、特急列車に対してバスによる代行輸送を行います。詳細につきましては、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

夜間・休日・祝日の水道工事は当番店へ

〇9月 (有)西村設備 ☎ 42-5834(090-3184-4687) 〇10月 (有)須崎水道建設 ☎ 42-3780

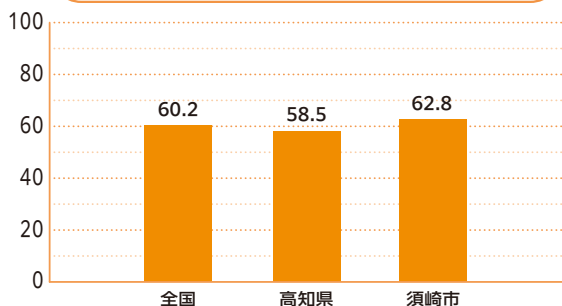
保健だより

運動のススメ
自分の体を知り、自分に合った運動を始めよう

皆さん、運動していますか？

運動をよくしている人は、していない人に比べて、高血圧や脳卒中、糖尿病、がんなどの予防効果があるといわれています。
須崎市では、1日30分以上の運動をしていない人の割合が、高知県全体(58.5%)と比べて4.3%多い現状にあります。

1日30分以上の運動をしていない人の割合(%)
(令和6年度特定健診問診票より)



日常生活で運動を増やすコツ

- エレベーターを使わず、できるだけ階段を使うようにする
- 家事をしながらできる筋トレを行う(スクワットなど)
- 歩数を測定する(成人8,000歩、高齢者6,000歩目標)
- ウォーキングやストレッチを日課にする
- 友達と一緒に運動をする

運動するだけでなく、動いていない時間を減らすことも大切です。

自分の体を知ることができるINBODY測定をしてみませんか？

INBODYとは、体重だけでなく体の中身(筋肉や脂肪、水分量など)が測定できる機器のことです。主に次のような項目を測定できます。

体重・骨格筋量・体脂肪量・体

お問い合わせ先

☎ 42-1280 健康推進課

脂肪率・BMI(体格指数)・部位別筋肉量・脂肪量(腕、脚、体幹)・体内水分量・基礎代謝量(推定)・内臓脂肪レベル

バランス良く筋肉を鍛えることは転倒予防や正しい姿勢にもつながります。

測定器は、総合保健福祉センター1階の階段横に設置しており、誰でも利用できます。市役所へお越しの際は、ぜひ一度測定してみましよう。

【使い方】

- ①靴下を脱ぎ、裸足の状態で体重を測定します。



- ②身長・年齢・性別を入力します。



- ③案内表示に合わせて、バーを握り測定します。



- ④印刷用紙で、自分の体組成を確認します。



※ペースメーカーを装着されている人は使用できません。

使用した人の感想



結果について詳しく聞きたい場合は、健康推進課までお問い合わせください。

小児科ワクチン

予約専用番号開設のお知らせ

ご予約はこちら ▶ **080-9521-1904**

※お手元に母子健康手帳をご用意の上おかけください ※診療予約の番号ではありませんのでご注意ください

骨粗鬆症外来

2026年1月より診療開始 佐野 俊広 医師

【診療】毎週木曜日午前
診療開始 10:00、受付終了 11:30

糖尿病外来

2025年10月より診療開始 門脇 祐治 医師

【診療】毎週火曜日
9:00~12:00、13:30~16:00



医療法人 五月会

須崎くろしお病院

〒785-8501

須崎市緑町4-30

☎ 0889-43-2121

FAX 0889-42-1582

E-mail: satsukikai@susaki-kuroshio-hp.or.jp | HP: https://susaki-kuroshio-hp.or.jp/

◆リハビリテーション365日実施(入院患者様対象)

◆人間ドック / 一般健診 / 法定健診・企業健診

◆救急指定病院・24時間対応

詳しくは上記番号までお電話
もしくは右記QRコードから



【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7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日前までのご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	25	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日前までのご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	25	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

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	15	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			
	17	木	3歳児健診	個別通知		2023年3月・4月生まれ
10	1	木	乳児健診	個別通知		2026年5月生まれ
	6	火	歯科相談	9:00～11:00		乳幼児と保護者
			育児相談			
			母乳相談			
	8	木	3歳児健診	個別通知		2023年5月・6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
9月 11日 (金)	10:00~12:00 13:15~16:00	須崎市役所 (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



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。

9月

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

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 くろしお	2 くろしお	3 くぼかわ
4 梶原	5 高陵	6 くろしお	7 くぼかわ	8 くろしお	9 くろしお	10 くろしお

休日診療在宅当番医

月	日	曜	病院名	月	日	曜	病院名
9	6	日	須崎くろしお病院	9	22	火	須崎くろしお病院
	13	日	高陵病院		23	水	高陵病院
	20	日	須崎くろしお病院		27	日	須崎くろしお病院
	21	月	須崎くろしお病院	10	4	日	須崎くろしお病院

おねがい

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。
 必ず病院を受診してください。



第28回

須崎市ドラゴンカヌー大会

8月2日(日)、浦ノ内湾にて、ドラゴンカヌー大会が開催されました。当日は県内外から34チーム約940人の選手が参加し、太鼓の音とともに、激しい水しぶきをあげて熱戦を繰り広げました。



お問い合わせ先

☎42-1150

文化スポーツ・観光課



かわうそカヌーの部で優勝し、優勝杯を受け取る「SUPER DOLPHIN」



ドラゴンカヌーの部で優勝した地元のカヌークラブチーム「横浪ブラッシュ」



よしざわここのパリオリンピック金メダリストの吉沢恋選手など、国内トップレベルのライダーらによるデモンストレーションでは、次々と繰り出される華麗な技に、会場からは歓声と拍手が沸き起こりました。



スペシャルライブは、イベントを華やかに彩るステージとなりました。



初心者向け体験会では、親子で一緒に、簡単な技から練習しました。



会場を盛り上げてくれたゲストライダーの皆さん

SAKURA BANDA

須崎市立スケートパーク

「サクラバンダ」オープン!

8月16日(日)、サクラバンダオープニングイベントを開催しました。会場は多くの来場者でにぎわい、熱気と笑顔に包まれました。



お問い合わせ先

☎42-1150

文化スポーツ・観光課