広報すさき

SUSAKI

no.857

2026/令和8年

november 11



特集 令和７年度決算 須崎市の財政状況をご報告します

4P 大雨時の神田アンダーパス通行止めについて
5P 須崎市職員募集
6P コンビニ交付サービスをご利用ください
17P 須崎市の子どもたちの学力について

10月12日 第65回朝ヶ丘中学校体育祭

特集

令和7年度 決算

須崎市の財政状況をご報告します

お問い合わせ先　☎42-3791　総務課 財政係

将来負担比率

負担なし

市債（借入金）や将来にわたる支払負担額など、現在抱えている負債の大きさを、その団体の財政規模に対する割合で表したものです。

下表のとおり、将来負担額より充当可能財源等が多いため、負担なしとなりました。

実質公債費比率

12.5%

標準的に入ってくる税金や地方交付税などのうち、何%が借入金の返済に使われているかを示す値です。この値が18%以上になると、新たな借入をするために国や県の許可が必要になります。

須崎市の財政状況

須崎市が自力で得られる歳入（収入）である市税などが少ない状況ですが、自治体の財政が健全かどうかを示す財政健全化判断比率は、改善傾向にあります。

将来に負担すべき負債の比率を表す将来負担比率は、充当可能財源が将来負担額より多くなり、昨年度に引き続き負担なしとなりました。

令和7年度　須崎市の健全化判断比率と資金不足比率

比率		説明	早期健全化基準	須崎市の令和7年度比率（※）
健全化判断比率	実質赤字比率	一般会計等を対象にした赤字の比率	13.84%	赤字なし
	連結実質赤字比率	すべての会計を対象にした赤字の比率	18.84%	赤字なし
	実質公債費比率	一般会計等が負担する借金の返済の比率	25%	12.5%
	将来負担比率	一般会計等が将来に負担すべき負債の比率	350%	負担なし
資金不足比率		公営企業（水道など）の資金不足額の比率	20%	赤字なし

※各比率が早期健全化基準を超えると、借入の抑制など健全化に向けた取組を行わなければなりません。

Q 市債の残高はどのくらい？

A 残高は195億9,220万円です。

市債は須崎市の借入金のことです。普通会計の市債残高は、大型施設の建設事業等を実施したことにより、令和6度末と比較して22億1,310万円増加しました。今後においても、市債発行額の抑制に努め、中長期的な財政負担を見据えた取組を継続します。

Q さらに健全化を進めるための取組は？

A 須崎市では、お金の使い方や集め方を見直しています。

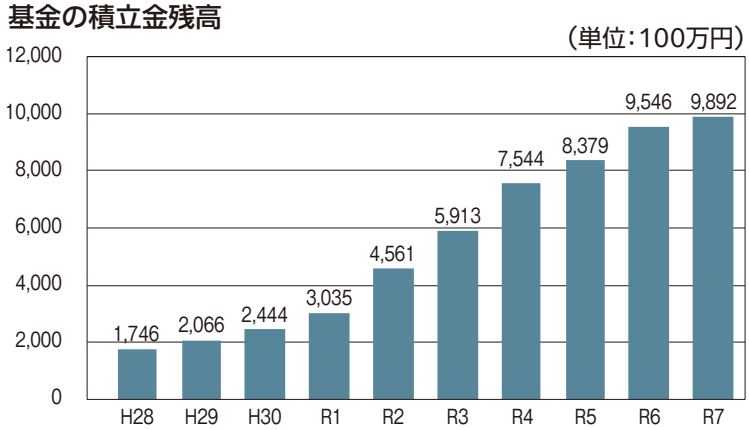
数値目標を設定した市税等の収納率の向上、ふるさと納税の推進および民間資金の活用による財源の確保、補助金・負担金などの見直し、事務の効率化などに今後も取り組んでいきます。

Q 基金残高はどのくらい？

A 基金の積立金残高は、98億9,266万円です。

令和6年度末と比較して3億4,606万円増加しましたが、標準財政規模に占める割合は128.8%と、令和6年度の129.8%と比較して1.0ポイント減少しました。

基金の積立金残高



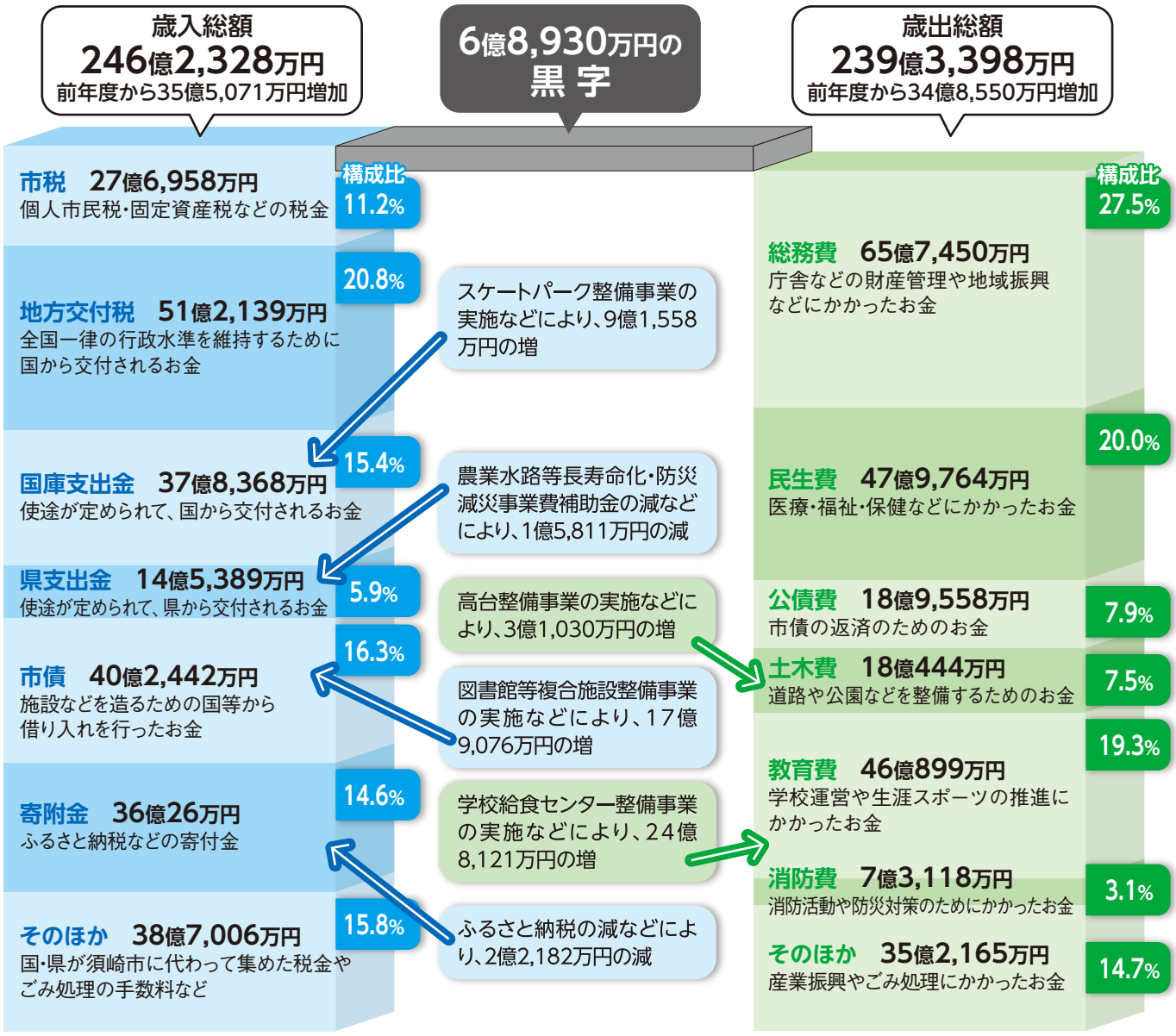
令和7年度決算の状況

普通会計

歳入（収入）では、スケートパーク整備事業などの大型の建設事業等により、国からの補助金や借入金が増加したことなどから、35億5,071万円の増額となりました。

歳出（支出）では、物価高騰対策事業をはじめ、施設整備等の建設事業も多く実施したことにより、34億8,550万円の増額となりました。

以上のことにより歳入歳出差引額は6億8,930万円の黒字となっています。



特別会計

7つの特別会計の中で、住宅新築資金等貸付事業において赤字を計上しています。

会計名	歳入	歳出	差し引き
巡航船事業	2,678万円	2,678万円	0万円
バス事業	2,230万円	2,230万円	0万円
スクールバス	936万円	936万円	0万円
国民健康保険	27億8,633万円	27億1,148万円	7,485万円
後期高齢者医療	4億7,577万円	4億5,468万円	2,109万円
住宅新築資金等貸付事業	1,891万円	1億4,576万円	△1億2,685万円
介護保険	25億4,191万円	25億1,259万円	2,932万円

大雨時の神田アンダーパス通行止めについて

須崎市神田の国道56号神田アンダーパスでは、近年の大雨による道路冠水事故を防ぐため、冠水する前に通行止めを行う「事前通行規制」を行っており、次のいずれかに該当する場合は通行止めになります。

①『レベル4大雨危険警報』が発表されたとき
②時間雨量が75㎜に達したとき(予測を含む)
③冠水のおそれがあると国土交通省・警察が判断したとき



大雨時通行止め区間
須崎市吾井郷乙～桐間西

※神田アンダーパスを含む区間が通行規制の対象となります。通行止め区間には進入しないでください。
※大雨の際は、周辺道路でも冠水や交通規制が発生する場合がありますので、警察や道路管理者の誘導、案内表示に従って安全なルートをご利用ください。

皆さんの安全を守るための取組です。ご理解とご協力をお願いします。



吾井郷乙での通行止めイメージ



桐間西での通行止めイメージ

お問い合わせ先
☎088-884-0359
国土交通省 四国地方整備局
土佐国道事務所
☎42-5193
建設課 土木係

防災情報
大切な人を守るために

No.153

LINEで防災情報をお届けします 詳しくはこちらから



JFA連携！移動式の新たな防災拠点が誕生

防災トレーラーハウスお披露目式を開催します

須崎市は令和8年9月、公益財団法人日本サッカー協会(JFA)および一般社団法人高知県サッカー協会と「サッカーを通じた防災に関する連携協定」を締結しました。

これに伴い、JFAの「子ども未来プロジェクト」の一環として、スポーツセンターに防災用トレーラーハウスと移動式組み立てコート「キッズピッチ」が導入され、平常時は防災教育やスポーツ振興・地域交流に、災害時には移動式の防災拠点や避難所支援(子どもたちの心身のケアなど)として活用されます。

市民の皆さんが実際にトレーラーハウスやキッズピッチをご覧いただけるお披露目式を、次の日程で開催します。ぜひご家族でお越しください。

日時 12月6日(日)
午前10時30分～
場所 浦ノ内マリンパーク

※当日は「保育まつり」内での開催となります。

見どころ
○トレーラーハウス見学
災害時のライフラインをサポートする太陽光パネルや備蓄品を搭載した実車をご覧いただけます。
○キッズピッチでミニサッカー
子どもたちが気軽にサッカーを楽しめる移動式コートが登場します。


トレーラーハウス(右)とキッズピッチ
写真:日本サッカー協会提供

Light up the Life! -須崎に希望の灯をともそう-

ボランティア募集のお知らせ

須崎市では、毎年12月に高知大学や市内小中学校、高校などと協働し、港の見える広場(津波避難高台)をキャンドルやLEDライトで彩るイルミネーションイベントを実施しています。

今年も、準備を手伝ってくださる市民ボランティアの皆さんを大募集！学生たちと一緒に、みんなの優しさと灯りで、冬の須崎のまちをあたたかく彩ってみませんか？

日時 12月12日(土)
午後1時～3時
場所 港の見える広場
内容 大学生・中高生と一緒に、キャンドルやLEDランプの設置・配置を行います。
申込期限 12月3日(木)


港の見える広場を彩るイルミネーション(昨年の様子)

お問い合わせ先
☎42-1236 防災課



須崎市職員募集



令和9年4月1日採用予定の須崎市職員を次のとおり募集します。

	職　種	職務内容	採用予定人員
①	保育士	保育に関する技術的業務	2名程度
②	事務職(社会人経験者)	行政事務一般に関する業務	若干名
③	土木技術職(社会人経験者)	土木に関する技術的業務	若干名

受験資格

採用後、市内に居住することを原則とします。なお、受験資格の詳細は、須崎市ホームページをご覧ください。

- **保育士(①)**
  昭和56年4月2日以降に生まれた者であって、保育士資格を取得済または採用時までに保育士資格を取得見込みの者
- **事務職・土木技術職(社会人経験者)(②・③)**
  昭和61年4月2日以降に生まれた者であって、申込時点で民間企業などにおける職務経験3年以上を有する者

試験概要(共通)

○**第1次試験**
書類試験(人柄や須崎市職員としての意欲、これまでの学業経験・実務経験・社会人経験等で培われた能力等を書類により評価)
下記の申込書受付期間内に、申込書とエントリーシートをあわせてご提出ください。

○**第2次試験**
面接試験等を予定しており、第1次試験合格者に対し、別途指定する日時・場所で行います。
【試験日(予定)】　令和9年2月6日(土)・7日(日)

申込期間(共通)

11月2日(月)～12月4日(金)

※期間内の平日午前8時30分から午後5時15分(正午～午後1時を除く)まで総務課人事係で受け付けます。
郵送での申込みは12月4日(金)までの消印有効。

※申込方法などの詳細は、須崎市ホームページをご覧いただくか、
総務課人事係までお問い合わせください。

お問い合わせ先
☎42-3791　総務課人事係

令和8年度自衛官等採用案内

募集種目		資　格	受付期間	試験期日
一般曹候補生		一般的な自衛官 18歳以上33歳未満の者(32歳の者は採用予定月の末日現在、33歳に達していない者)	11月20日(金)まで	1次:11月28日(土)～30日(月)…Web試験 2次:令和9年1月11日(月)
2等陸・海・空士(任期制自衛官)			【各試験締切日】 ①11月18日(水) ②令和9年 1月13日(水) ③令和9年 2月10日(水) (定員になり次第受付を終了します。)	●web試験(基準) ①11月21日(土)～23日(月) ②令和9年1月16日(土)～18日(月) ③令和9年2月13日(土)～15日(月) ●口述試験・身体検査 ①11月29日(日) ②令和9年1月24日(日) ③令和9年2月21日(日)
高等工科学校生徒	一般	男子で中卒(見込含)17歳未満の者	令和9年1月14日(木)まで(締切日必着)	1次:令和9年1月23日(土) 2次:令和9年2月11日(木)
	推薦	上記および成績優秀かつ生徒会活動などに顕著な実績を修め、学校長が推薦できる者	11月27日(金)まで(締切日必着)	令和9年1月9日(土)～11日(月)の指定する1日

パンフレットも準備しています。お気軽にお問い合わせ下さい。

お問い合わせ先　☎42-7186　自衛隊須崎地域事務所　〒785-0041 須崎市西崎町325-2

コンビニ交付サービスをご利用ください

マイナンバーカードを利用して、コンビニエンスストアなどに設置されているマルチコピー機（キオスク端末）から、住民票の写しや印鑑登録証明書を取得することができます。

コンビニ交付サービスの交付手数料は、市民課窓口で取得する場合と比べて100円安くなります。

利用できる人

須崎市に住民登録や印鑑登録をしており、有効な「利用者証明用電子証明書」（数字4桁の暗証番号）を格納したマイナンバーカードをお持ちの人

利用できる店舗

全国のセブンイレブン、ファミリーマート、ローソンなどのマルチコピー機設置店舗

利用できる時間帯 午前6時30分～午後11時

※店舗の営業時間に準じます。また、システムメンテナンスなどでご利用できない場合があります。

取得できる証明書・手数料

- 住民票の写し 200円
- 印鑑登録証明書 200円

お問い合わせ先 ☎42-1191 市民課 市民窓口係

コンビニ交付を利用する際の注意事項

- 15歳未満の人、発行制限を受けている人は利用できません。
- システム上、交付できない場合があります（氏名などの文字数超過や世帯内に転出予定者がいる場合など）。
- 4桁の暗証番号を3回連続で間違えるとロックされ、本人による市民課での解除手続きが必要です。
- 取得後の証明書は返金・交換できません。内容をよくご確認の上、操作をお願いします。



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きは予約制にしています。希望される場合は、11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

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り替えとなります。

対象地区 吾桑下、土崎町、岩永、西崎町

【変更前】**11月23日(月)** → 【変更後】**11月27日(金)**

お問い合わせ先 ☎ 42-5891 環境未来課 環境保全係

りあんからのお知らせ

りあんでは、須崎市内で働きたい女性の就職をサポートしています。

「子育てと両立できる仕事を探したい」「久しぶりの就職活動で不安」など、仕事に関するご相談もお受けしています。

こんなサポートが受けられます

○仕事探しや就職について相談できます。

○履歴書作成など、就職活動のお手伝いができます。

「働きたいけれど、まずは相談したい」という人も大歓迎です。お気軽にりあんへお立ち寄りください。

お問い合わせ先

☎0889-59-2065

りあん（大間本町14-10 2階）

Neo Resort CHIHIRO HOSPITAL

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

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し込みができます。



滞納するとどうなる？

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加算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してください。

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・PayPay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。

●コンビニ納付について

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。

○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
○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



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

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8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

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

くらしの情報ボックス



モーニングサンデーを開催します

須崎の朝市を盛り上げ、あたたかな交流を届けるプロジェクトとして、日曜市の新鮮な野菜や果物、干物に加えて、焼きたてのパンや朝ご飯にぴったりのお店が集まります。

ゆっくり座れるカフェスペースやバザー、ラジオ体操の催しもあります。午前11時まで開催していますので、遅めのモーニングとしてもお立ち寄りください。



●日　時　11月15日(日) 午前7時～11時(予定)
●場　所　東古市通り(日曜市)

お問い合わせ先

☎050-1732-3061　モーニングサンデー事務局
☎42-3951　元気創造課 元気創造係

令和8年度 市民文化の集い

海のまちホール(市民文化会館)や市内公民館で活動されている音楽や舞踊などのサークル団体が日頃の練習の成果を発表します。ぜひお越しください。

●日　時　11月29日(日)
午前9時30分～午後4時
●場　所　海のまちホール(市民文化会館)
●申　込　不要
●入　場　無料

お問い合わせ先

☎43-2911　海のまちホール(市民文化会館)

差し押さえ物品　公売会

県内の自治体が合同で「窓口公売会」を開催します。滞納税に充てるために差し押さえた財産のほか、各市町村などで不要となった公有財産も出品されます。税収・財源確保のため、多くの皆さんの参加をお待ちしています。

●期　間　11月18日(水)～24日(火)
●時　間　窓　口:期間中の午前9時～午後5時
ネット:期間中の午前0時～午後11時59分
●物品情報　11月に窓口公売会運営事務局ホームページなどで発表
●場　所　窓　口:県内各市町村税務担当窓口(34市町村)、県内各租税債権管理機構(安芸、南国、高幡、幡多)、県内各県税事務所(安芸、中央東、中央西、須崎、幡多)、高知県庁本庁舎県民室
ネット:こうちこうばいぷろじぇくとPresents 合同窓口公売会「the Seller vol.7」
https://www.union.nankoku-kikou.lg.jp/3auction/godokobaikair08-1.html

※入札期間中以外はアクセスできません。

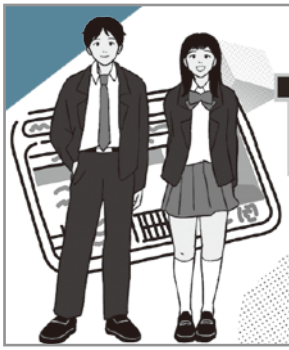
お問い合わせ先

☎088-855-6776
令和８年度 窓口公売会運営事務局
南国・香南・香美租税債権管理機構





～早生まれ（1～3月）の高校生必見！～
17歳6カ月で
普通 仮免許取得可能！
道路交通法の一部改正により令和８年４月から



〒785-0030
須崎市多ノ郷甲4481番地
0889-42-0655
高知県公安委員会指定校
須崎自動車学校

フラワーデザイン体験レッスン及び作品展示



よさこい高知文化祭2026文化交流事業として、須崎市では「フラワーデザイン体験レッスン及び作品展示」が開催されます。花を飾る楽しさや魅力をぜひ体験してみませんか？フォトスポットもご用意していますので、ぜひお越しください。

- **開催日**　11月15日(日)
- **場　所**　海のまちホール(市民文化会館)

デモンストレーション　申込不要・入場無料

①午前11時15分～正午　②午後2時～2時45分

作品展示　正午～午後5時(予定)

フラワーデザイン体験レッスン

参加料：1,000円　各回定員20名

①午前10時～11時　②午後0時45分～1時45分

③午後3時～4時

※各回定員に達し次第締め切ります。申し込みおよび最新の空き状況は、次の二次元コード先または日本フラワーデザイナー協会までお問い合わせください。

お問い合わせ先

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



里親制度紹介パネル展

里親制度を広く知っていただくため、パネル展を開催します。里親制度の種類や里親になるための要件、登録までの流れなどをご紹介しますので、ぜひお立ち寄りください。

- **日　時**　11月25日(水)～12月3日(木)
  午前8時30分～午後5時15分
- **場　所**　須崎公民館 1階

お問い合わせ先

- **パネル展について**
  ☎42-1229　子ども・子育て支援課　子育て支援係
- **養育里親について**
  ☎088-872-1012　里親支援センター結いの実



映画『咲(え)む』上映会（全国手話言語市区長会助成事業）

映画『咲(え)む』は、一人の若きろうの女性を通して、喜びや葛藤を抱えながら、さまざまな障壁を乗り越えていく姿を描いた作品です。

「ろう者」とは、「きこえない」とは何か、そして「手話言語」の魅力や素晴らしさ、ろう者独自の文化を広く伝えます。観る人すべてに感動と笑顔を届けます。

- **日　時**　12月13日(日)
  午前10時～正午(開場9時30分)
- **場　所**　海のまちホール(市民文化会館)大会議室
- **申　込**　不要
- **入場料**　無料

UDCast対応作品のため、音声ガイドをご利用いただけます。ご利用の際は、事前にアプリをダウンロードし、イヤホンをご準備ください。

映画『咲む』公式サイト

UDCastアプリダウンロード

お問い合わせ先

☎42-1207　福祉事務所　障害福祉係

メタバースがつなぐ奥四万十からの縁 高幡メタバースイベント ～クリスマスまでに素敵な出会いを～

- **日　時**　12月19日(土) 午後6時～9時
- **対　象**　25～40歳の独身男女(各10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：高幡圏域市町および高知県内に定住希望の未婚者
- **参加費**　1,000円(事前振込)
- **申込方法**　右記の二次元コードから申し込み
- **申込期限**　12月6日(日)

申込フォーム

お問い合わせ先　主催　高幡広域市町村圏事務組合

☎088-884-0910（平日午前10時～午後5時）
㈱日本旅行高知支店

JR四国の駐車場サービス
移動をもっと
クルマ×鉄道でスマートに!!

予約はWebでカンタン!
各HPから予約 → 予約時に決済 → あとは駐車するだけ!

JR四国

設置場所：旭駅・伊野駅・佐川駅
akippa アキッパ
15分単位から利用可能!

設置場所：土佐山田駅・須崎駅などの各駅周辺
駅チカライド
1日単位で利用可能!

SMART スマえき
シコクを、おトクに。スマえきで。
「スマえき」はいつでもどこでもきっぷが買える、JR四国のチケットアプリです。
詳細はこちら

人権啓発シリーズ No.157

12月4日から10日は第78回人権週間です

昭和23年12月10日に国際連合総会で採択された「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。お誘い合わせのうえ、ぜひご参加ください。

人権作文発表会・じんけん講演会

【日時】
12月3日(木)
午後1時30分開場

【場所】
海のまちホール
ドットコム大ホール
(市民文化会館 多目的大ホール)

【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】
『元ヤングケアラーが伝えたい、子どもの「生きる力」を育てる関わり方～社会で幸せに生きる力を育むために～』



講師 高橋(たかはし) 美江(みえ)さん
美容師／株式会社セレンディピティ代表取締役、元ヤングケアラー当事者、子ども食堂「まほうの食堂」主宰

令和8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(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 ～子どもの人権～	(公財)高知県人権啓発センター 研修講師 森下(もりした) 裕一(ゆういち)さん
	午後7時～	交流ひろばすさき (須崎公民館) 1階大会議室	LGBTについて	(公財)高知県人権啓発センター 研修講師 利岡(としおか) 徳重(のりしげ)さん
	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 ～子どもの人権～	(公財)高知県人権啓発センター 研修講師 中田(なかた) 正康(まさやす)さん
12月7日(月)	午後7時～	吾桑交流会館 (吾桑公民館) 大会議室	「多文化共生社会を目指して」 －すさきの取組み－	須崎市地域日本語教育コーディネーター 兼 高知県日本語教育コーディネーター 土橋(どばし) 洋平(ようへい)さん
	午後6時30分～	浦ノ内市民交流会館 (浦ノ内公民館) ホール1・2	浦ノ内地区小学生意見発表	発表者：小学生
			だれもが幸せにくらすために ～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 窪添(くぼぞえ) 泰平(たいへい) さん
12月8日(火)	午後6時30分～	多ノ郷公民館 大会議室	だれもが幸せにくらすために ～高齢者の人権～	(公財)高知県人権啓発センター 研修講師 江渕(えぶち) 弘明(ひろあき)さん
12月9日(水)	午後7時～	上分交流会館 (上分公民館) 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 福島(ふくしま) 富雄(とみお)さん

お問い合わせ先
☎ 42-1420
人権交流センター

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4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

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、連絡者や連絡内容に関する秘密は守られます。

また、須崎市では妊娠期から子育て期まで、子どもと家庭を切れ目なくサポートする相談窓口「須崎市こども家庭センター」を設置しています。

「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」など、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。専門の相談員が一緒に考え、支援につなげます。

相談窓口

- ●子ども・子育て支援課 ☎42-1229
- ●健康推進課 ☎42-1280
- ●須崎市こども家庭センター ☎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)

株式会社TBSホールディングスと協定を締結



写真左 ㈱TBSホールディングス 特任執行役員 熊埜御堂（くまのみどう） 朋子（ともこ）氏

9月16日(水)、須崎市と株式会社TBSホールディングスは、学校教育に関わる事業や研究を共同で実施することにより、次世代につながる教育の質の向上に寄与することを目的に、「教育に関する包括連携協定」を締結しました。この協定にもとづき、本市の児童・生徒にとって学習効果のある教育コンテンツの検討や、教育現場における、AI、動画、デジタルツールの活用等の面で連携を図っていきます。

お問い合わせ先 ☎42-5291 学校教育課

寄附のお礼

株式会社須崎青果様から、農業振興推進のため、50万円のご寄附をいただきました。ご厚意に感謝し、地域農業の振興と発展のため、有効に活用させていただきます。



写真左（株）須崎青果 代表取締役 市川（いちかわ）義人（よしひと）氏

お問い合わせ先 ☎42-3591 農林水産課 農林係

株式会社ポルテック様（東京都中央区）から、須崎市まち・ひと・しごと創生推進計画に基づき、港湾関連事業への活用を目的として、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。



写真左（株）ポルテック 代表取締役社長 伊藤（いとう）博信（ひろのぶ）氏

お問い合わせ先 ☎42-5691 企画情報課

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

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

国民年金だより

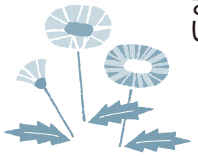
ご存知ですか、こんなこと、あんなこと

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ますので、ぜひご活用ください。

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。



社会保険料(国民年金保険料)控除証明書が送付されます

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。

次のとおり「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が、日本年金機構から送付されますので、年末調整や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。

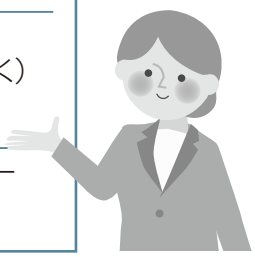
●控除の対象

令和8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8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8年10月1日～12月31日に保険料を納付した人には、令和9年2月上旬に送付されます。



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)

11月25日(水)
12月23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

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

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、まず、農用地区域から除外する必要があります。

令和8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で配布しています。

なお、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)手続きも必要なため、時間が必要となる場合があります。

●受付期間

11月30日(月)まで
※平日正午～午後1時および土日・祝日を除く



お問い合せ先
☎42-3591　農林水産課　農林係

小児ワクチン・乳幼児検診
予約専用番号開設のお知らせ
受付時間 平日 月～金 13:00～17:00
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
2026年9月より小児科診療スケジュールが新しくなります。曜日と時間は下記の通りです。

		月	火	水	木	金	土
午前 8:30～12:00	受付終了 11:30まで	9:00～●	●	●	休診	●	●
午後 13:30～17:00	受付終了 16:30まで	●	●	●	休診	●	―

受付終了時間までの来院が難しい場合、17時までにお電話にてご連絡を頂ければ診療時間を調整できる場合があります

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/

骨粗鬆症外来
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
門脇 祐治 医師
【診療】毎週火曜日
9：00～12：00、13：30～16：00

詳しくは右記専用サイトまでお電話もしくは右記QRコードから

すさきの文化財

その15　勢井のムクロジ



大谷地区勢井の白王神社にあるムクロジ（ヂクの木）は、昭和48年10月2日に須崎市の文化財に指定されました。

推定樹齢は500年、目通り（目の高さ）の周囲は4.5m、樹高は約20mを誇る名木です。樹幹には大人が自由に入れるほどの空洞があります。樹梢は昭和45年8月の台風10号により、地上5mくらいから折れましたが、現在は新芽が成長しています。

このムクロジには伝説があり、「昔、ヂクの実が一面に落ち、その実を採集する多くの人が付近の畑を踏み固めるので、地主の老婆が大いに怒ったところ、それ以来、実がつかなくなった」といわれています。

このような伝説が残る一方、現在のムクロジは実をつけ、秋にはその実が地面に落ちています。

ムクロジの種子は硬く、数珠や正月遊びの羽根突きの黒い玉の材料にされます。また、果皮には泡立つ成分であるサポニンが含まれており、昔は石鹸の代わりに使われていました。

境内には、境内社（本殿とは別にまつられている小さな神社）として伊気神社があり、「伊気の大ヂク」の名でも知られています。



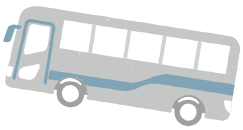
お問い合わせ先
☎42-8591　生涯学習課

令和8年度 須崎生涯大学 11月受講案内

日帰り研修旅行

行き先　大塚国際美術館（徳島県鳴門市）

日時　11月27日（金）
∧出発時刻∨
須崎市役所：午前7時
マルナカ裏：午前7時5分
※貸切バスで移動します。出発時刻の10分前までに集合してください。



研修旅行参加費　9,000円
※バス代・保険料・入館料等含む
※昼食は美術館内で各自となります。
※別途年額授業料（3,000円）のお支払いが必要です。

申込〆切　11月11日（水）
※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

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



10月9日　令和8年熊本地震被災地支援派遣職員活動報告会

令和8年熊本地震で被災した熊本市、八代市、宇土市に派遣された本市職員の支援活動を通じて経験した現地の状況や課題を共有するとともに、南海トラフ地震に備えた本市の防災対策について具体的な提言を受けました。大規模災害時の市民生活を支える応急対応の貴重な経験を、今後の防災対策に活かしていきます。

9月

13日	浦ノ内地区敬老会／須崎地区敬老会
15日	国土交通省都市局訪問（東京都）
16日	大河ドラマを生かした博覧会推進協議会総会／（株）TBSホールディングスとの教育に関する包括連携協定締結式
17日	市議会9月定例会閉会
18日	秋の交通安全運動早朝一斉街頭指導／りあんCafe#03市長・副市長を囲む座談会
20日	多ノ郷地区敬老会
24日	新荘川清流保全活動ポスター作品審査／土佐市・須崎市意見交換会（土佐市）
25日	新荘地区市政懇談会
28日	高幡東部清掃組合議会定例会／高幡消防組合議会臨時会／高幡消防組合首長会／吾桑地区 市政懇談会
29日	松田医薬品株式会社・大谷漁業協同組合との地域おこし協力隊の受入及び地域活性化に関する連携協定締結
30日	南地区市政懇談会

10月

1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）
2日	JICA課題別研修「下水道／水環境マネジメント：排水処理技術・管理（B）」コースに係る訪問対応
5日	市議会10月臨時会
6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）
7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）／定例会見
8日	須崎まつり反省会
9日	令和8年熊本地震被災地支援派遣職員活動報告会

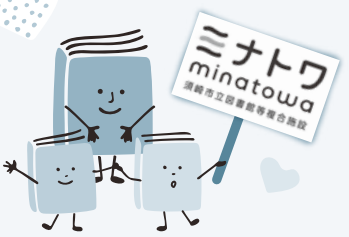
先月のかくれしんじょう君 答え合わせ

20ページ

すさきマイクラカップの発表者のとなりにかくれていたよ☆

今月のかくれしんじょう君

ミナトワ news



現在の図書館は11月29日(日)で閉館します





約50年にわたり市民の皆さんに親しまれた現在の図書館は11月29日(日)で閉館します。長年にわたりご利用いただき、ありがとうございました。

図書館は12月以降、移転作業やシステムの更新など、新図書館の開館に向けた準備のため休館します。

新図書館の開館までご不便をおかけしますが、ご理解をお願いします。

サービスの休止、休館中のサービス

○貸出し・返却

新図書館ではセルフ貸出機を導入予定ですが、休館中、これに必要な装備作業を行うため、個人への貸出しは11月15日(日)までで休止します。お手元にある本は11月29日(日)までの開館中にご返却ください。

※間に合わない場合に限り、現在の図書館の返却ポストにお返しください。

○遠隔地返却の受付

オーテピア高知図書館で借りた本の返却(遠隔地返却)の受付は、11月29日(日)までで休止します。直接お返しいただくか、近隣市町村の図書館をご利用ください。

○休館中のサービス

最新の新聞(高知、朝日、毎日、読売)は須崎公民館で閲覧できます。また、お近くの公民館内には、図書室が設置されていますのでご利用ください。

11月中の休館日

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)

お問い合わせ先 ☎42-2141 図書館

第一回サポーターミーティングを開催しました

図書館等複合施設「ミナトワ」の開館に向けて、市民の皆さんと一緒に施設での活動や関わり方を考える「ミナトワサポーターミーティング」を9月17日(木)に開催しました。

当日は14名の皆さんにご参加いただき、ミナトワの施設や機能についてご紹介したあと、「ミナトワでやってみたいこと」「こんなことができたら楽しそう」といったアイデアを共有しました。

参加者からは、

- 「音楽でミナトワを盛り上げたい」
- 「子どもと英語を楽しむ時間をつくりたい」
- 「朗読会を開催したい」
- 「子どもと大人が楽しめるサイエンスラボをしたい」
- 「歴史に興味があり、本をつくりたい」

など、初回から活発な意見交換が行われました。



ミナトワサポーターミーティングは、今後も毎月第3木曜日に開催します。

まだ具体的な企画になっていなくても大丈夫です。

「こんなことをやってみたい」「誰かと一緒ならできるかも」「まずは話を聞いてみたい」など、それぞれの思いを持ち寄りながら、できることを少しずつ形にしていきます。

初めての方も大歓迎です。ミナトワで、あなたの「やってみたい」を話してみませんか。

次回開催日 11月19日(木)

時間 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3

※申込不要

お問い合わせ先 ☎42-8591 生涯学習課



毎月開催の市長定例会見の模様を、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)。



木々が色づき、山々が秋の深まりを告げる季節となりました。私たちの身近にある草木は、虫や鳥など、多様な生き物の大切なすみかでもあります。

お問い合わせ先　☎42-1256　プロジェクト推進室 SDGs推進係

15 陸の豊かさも守ろう

SDG15

「陸の豊かさも守ろう」

森林や川、田んぼなどには多くの生き物が息づき、私たちもそこからきれいな水や空気、食べ物など、自然の豊かな恵みを受けています。草木を隠れ家にする虫、それを狙う鳥など、自然界の命は互いに支え合っています。SDG15は、こうした生態系と環境を守り、自然の豊かさを未来へ引き継ぐための目標です。

日本の事例から学ぼう!

豊岡市ホームページ

コウノトリと生き物が暮らす田んぼ -兵庫県豊岡市-

豊岡市では、コウノトリが再び野生で暮らせる環境をつくるため、田んぼや湿地の保全に取り組んでいます。その取組の一つが「コウノトリ育む農法」です。農薬や化学肥料の使用を抑え、冬も田んぼに水を張ることで、カエルや虫などの多様な生き物が育ち、コウノトリの餌場になります。この取組が、結果として地域の生態系全体を守ることにつながりました。自然保護と農業を両立させる、豊岡市ならではの素晴らしい取組です。

須崎市へのヒント

須崎市は、ニホンカワウソが最後に目撃されたまちです。

豊岡市の取組をヒントに、私たちの身近な川には今どんな生き物が暮らし、どのような環境に支えられているのか、改めて目を向けてみませんか。地域の自然を知ることが、豊かな環境を守る第一歩です。

今日からできる3つのアクション
(Good Life Goals より)

1 身近な自然を見に行こう
— 川や里山を歩いて、そこに暮らす生き物を探してみましょう

2 地域の生き物を大切にしよう
— 自然の中で見つけた生きものや植物はむやみに持ち帰らず、そっと見守りましょう

3 自然を守る活動に参加しよう
— 生き物の観察会などに参加して、地域の自然について学びましょう

自然は特別な場所にだけあるものではありません。道端の草花や川辺の鳥や虫も、私たちのすぐそばに息づいています。季節の移ろいや生き物の気配に気づくと、いつもの風景が少し違って見えてくるはずです。

身近な自然に関心を持ち、家族や友人と話してみることも、未来につながる立派な一歩です。できることから少しずつ、自然と共生する暮らしを考えてみませんか。

次回はSDG16「平和と公正をすべての人に」をテーマに、世界や地域の取組をご紹介します。

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。

相談日　11月18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



11月14日(土)　川端シンボルロード
11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(9月末日現在)

人　口	18,331人	(前月比	-46)
男	9,092人	(前月比	-22)
女	9,239人	(前月比	-24)
世帯数	10,175世帯	(前月比	-20)

出生数：3人　死亡数：25人 (9月1日～30日)

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

11月30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。

市長へのご意見などは　電話42-1256　FAX42-7320　メール sicho1@city.susaki.lg.jp
または、市役所市民相談室および総合保健福祉センター1階に設置している投書箱まで

ALT Letter

Assistant Language Teacher Letter

お問い合わせ先
☎ 42-5291
学校教育課 学校教育係

今月は、須崎中学校と大間保育園で外国語指導助手(ALT)として勤務しているビーナスさんに学校給食について記事を書いてもらいました。



アルフォンソ ビーナス パロマ
Alfonso Venus Paloma

The "Happy Lunch" sensation

～How Two Simple Words Transformed lunchtime into a highlight～

Growing up, I was convinced that breakfast is the most important meal of the day. However, my perspective completely shifted when I started working here in Japan. Every school here provides a dedicated lunch program for the students. It's such a wonderful initiative, and it inspirited me to breathe life into every single meal served through our school's lunchtime broadcasting program.

Since April, the students of Susaki Junior High School have looked forward to tuning in to their school radio. The phrase "Happy lunch!" has truly captured their hearts, becoming the absolute highlight of their day. It is incredibly rewarding to bring so much joy to these kids with just a simple English phrase.

My goal is to help them expand their English skills in a fun, pressure-free way. So, with every lunchtime that comes, let's all say it together: HAPPY LUNCH!



「ハッピー・ランチ」という魔法の言葉

～たった二言の英語が、給食の時間を最高に楽しいひとときへと変えました～

幼い頃の私は、「朝食こそが一日の中で最も大切な食事だ」と信じて疑いませんでした。しかし、ここ日本で働き始めてから、その考えは一変しました。日本の学校には、生徒のための充実した給食制度があります。それは本当に素晴らしい取組です。私も、提供される一食一食に命を吹き込むような楽しい時間を届けたいと強く思うようになり、給食の時間に校内放送をはじめました。

今年の4月以降、須崎中学校の生徒たちは私の校内放送を楽しみに待つようになりました。「ハッピー・ランチ(Happy lunch!)」というフレーズは生徒たちの心をしっかりと掴み、今や生徒にとって一日の中で楽しみなひと時となっています。たった一つのシンプルな英語のフレーズで、これほど多くの子どもたちに喜びを届けられることに大きなやりがいを感じています。

私の目標は、プレッシャーを感じることなく、楽しみながら英語力を伸ばせるよう生徒たちをサポートすることです。さあ、これからの昼食の時間には、みんなで一緒にこう言いましょう。「ハッピー・ランチ！」



シャーマス パトリック フランシス
Sciammas Patrick Francis

7月まで朝ヶ丘中学校のALTとして勤務していたパトリックさんよりメッセージをいただきました。



Dear Susaki,

It was a pleasure to spend a year here learning so much. It was an unforgettable experience. Each moment, I will cherish forever. Thank you to the restaurants, bars and students of Susaki. I will never stop speaking Tosaben no matter where I go. I will come back someday.

須崎市のみなさんへ

この一年間、須崎でたくさんのことを学びながら過ごせたことをとても嬉しく思います。本当に忘れられない経験になりました。須崎のレストラン、バー、そして学校の皆さん、ありがとうございました。どこへ行っても、土佐弁を話すことをやめるつもりはありません。いつかまた戻ってきます。本当にありがとうございました。

須崎市の子どもたちの学力について
～令和8年度全国学力・学習状況調査結果から～



お問い合わせ先　☎42-5291　学校教育課

本年4月、小学6年生と中学3年生の全児童・生徒を対象に、「全国学力・学習状況調査」が実施されました。本調査は、国語・算数(数学)・英語の学力調査と生活習慣や学習状況に関する質問調査で構成されています。

その結果から見える、須崎市の子どもたちの学力や学習・生活習慣について報告します。

学力結果

【小学校(グラフ1)】

国語および算数の全ての領域で、全国平均を上回りました。

また昨年度に課題が見られた「図形」「変化と関係」の領域において、一定の力が身についています。

【中学校(グラフ2)】

国語は「読むこと」の領域で、全国平均を上回りました。「話すこと・聞くこと」「書くこと」の領域は、全国平均並みでした。数学は「データの活用」の領域で、全国平均を上回りましたが、「図形」「関数」の領域で課題が見られました。英語は、「話すこと」の領域の無回答率が全国平均よりも低く、本市が課題と捉えている「即興性」に改善が見られました。

各校では、引き続き、基礎学力の定着や、知識・技能を活用する力を高める取組を進めます。ICT機器や学習ソフトを効果的に活用し、子どもたちの主体的な学びとなるよう、授業改善に取り組んでいきます。

学習・生活に関する質問調査

情報整理(グラフ3)については、「ICT機器を使用して情報を収集したり情報を整理したりする(図・表・グラフ・思考ツールなどを使ってまとめる)ことができる」と回答した割合が、全国平均を上回っています。家庭での学習時間(グラフ4)は、「全くしない」と回答した割合が、昨年度から減少していないことが課題です。

今後はタブレットなどのICT機器の活用を含めた学習の充実や学習時間の確保が求められます。

教育委員会から

今回の結果を踏まえ、今後も子どもたちの学力向上のために、学校を支援し、課題改善の方策をより効果的に行っていきます。

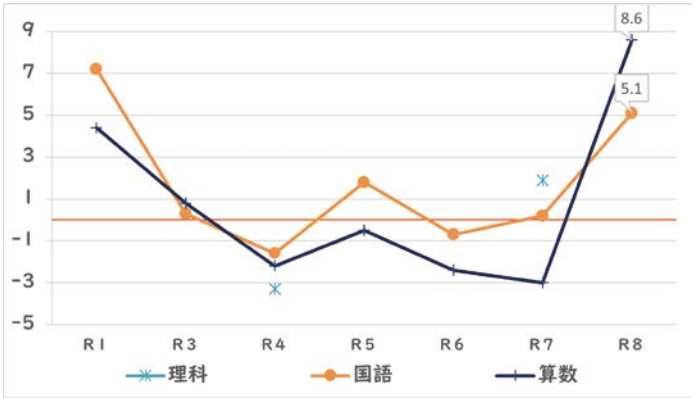
市民の皆様にも、子どもたちの健やかな成長のために、引き続き地域の子育て活動や教育活動にご協力いただきますよう、お願いします。

全国平均正答率との差の推移(%)

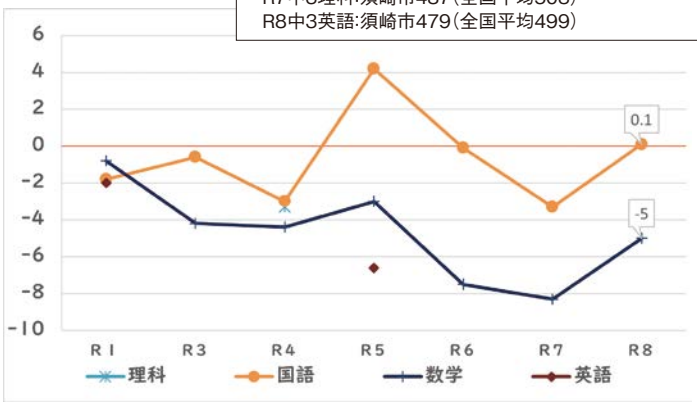
※令和2年度は、コロナウイルス感染症の影響により中止。
※R4、R7年に理科を実施。中学校のみR1、R5、R8年に英語を実施。

R7年の中3理科およびR8年の中3英語はIRTスコア換算(基準値500)で比較
R7中3理科:須崎市487(全国平均503)
R8中3英語:須崎市479(全国平均499)

【小学校(グラフ1)】

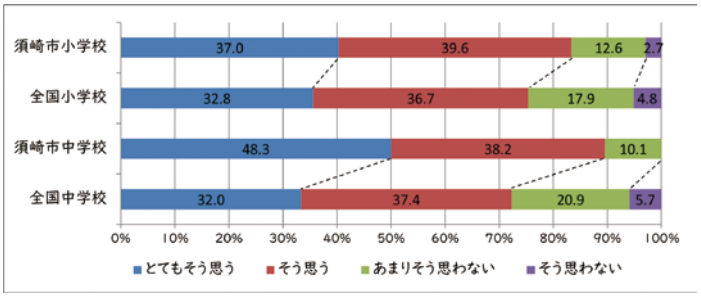


【中学校(グラフ2)】

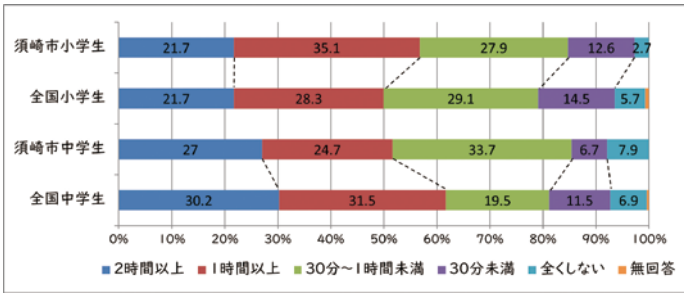


学習・生活に関する質問紙調査

【ICT機器活用(情報整理)(グラフ3)】 ※図、表、グラフ、思考ツール等を使いまとめる



【家庭での学習時間(平日)(グラフ4)】 ※1日あたり
※インターネットを活用した学習も含む



夜間・休日・祝日の水道工事は当番店へ
○11月　㈲八幡工業　☎46-0965　　○12月　㈲須崎建工　☎42-0174

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
～お酒との付き合い方を見直してみませんか～

お問い合わせ先
☎42-1280　健康推進課

高知県は全国で4番目に飲酒消費量が多い県です。適切な飲酒量でお酒を楽しんでいる人の割合は、全国では約6割であるのに対し、須崎市では約4割と低い状況です。

家族や友人との集まり、地域の行事など、身近な場面でお酒を楽しむ機会がありますが、お酒は食事を楽しんだり、人との交流を深めるきっかけになる一方で、飲む量や飲み方によっては、健康にさまざまな影響を及ぼします。

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、周囲の人や社会にも影響を及ぼすリスクがあります。アルコールが原因で起こるこれらの問題は「アルコール関連問題」と呼ばれています。

皆さんのお酒との付き合い方はどうでしょうか。

安心・安全にお酒を楽しむために、これを機会に、お酒との付き合い方を振り返ってみましょう。

お酒との付き合い方

次のチェックリストで確認してみましょう

□自らの飲酒状況を把握している
□あらかじめ量を決めて飲酒をしている
□飲酒前または飲酒中に食事をとっている
□飲酒の合間に水または炭酸水を飲んでいる
□1週間のうち、飲まない日がある



できていない項目があれば、まずは一つ、自分のできることから始めてみましょう。

純アルコール量について

お酒に含まれるアルコールそのものの重さを純アルコール量といいます。

純アルコール量は次の計算式で計算できます。

お酒の量(ml) ×
(アルコール度数(%) ÷ 100) ×
0.8(アルコールの比重)
＝純アルコール量(g)



ビール(度数5%)500mℓの純アルコール量は20gとなります。

厚生労働省が推進する1日当たりの適度な純アルコール量は、男性は20g、女性は10gです。「適切な量では少ない」と感じる人も多いのではないでしょうか。

まずは、皆さんが普段飲んでいるお酒に含まれる純アルコール量を知ることから始めてみましょう。『アルコールウォッチ』というツールから簡単に純アルコール量を計算することができます。



相談窓口

高知県では精神保健福祉センターに「依存症相談拠点機関」を設置しています。アルコールとの付き合い方に難しさを感じている場合、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、まずは相談してみませんか。

高知県精神保健福祉センター
☎088-821-4966



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）
※受付定員に達した場合は、受付を終了いたします。

【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

セット検診

★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
11	12	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	8:00～11:00	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8年度須崎市けんしんガイド』をご覧ください。
	13	金		8:00～10:45		
	14	土		8:00～11:00		
	13	金	〃 ※胃がん検診はありません	13:00～14:30		

胸部巡回検診

★準備のため、前日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
11	12	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(須崎公民館)	
				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	17	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	1	火	歯科相談	9:00～11:00		乳幼児と保護者
			育児相談			
			母乳相談			
	3	木	乳児健診	個別通知		2026年7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
11月10日(火)	9:30～11:00	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

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?」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。

11月

日	月	火	水	木	金	土
1 くろしお	2 高　陵	3 椿　原	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 くぼかわ	12 くろしお	13 くろしお	14 くろしお
15 椿　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
29 くぼかわ	30 高　陵					

12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 椿　原	7 高　陵	8 くろしお	9 くぼかわ	10 くろしお		

休日診療在宅当番医

月	日	曜	病院名
11	1	日	須崎くろしお病院
	3	火	高陵病院
	8	日	須崎くろしお病院
	15	日	須崎くろしお病院
	22	日	須崎くろしお病院
	23	月	高陵病院
	29	日	須崎くろしお病院
12	6	日	須崎くろしお病院

電話番号

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

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。

令和8年11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

すさきオープンウォータースイミング2026



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

10月10日(土)、11日(日)の2日間、すさきオープンウォータースイミング2026が開催され、全国各地の10代から70代までのスイマー285人がエントリーし、浦ノ内のシーパーク大島に集結しました。

今年もドローン空撮を行い、競技の様子をライブ配信しました。大会当日の模様は、須崎市のYouTubeチャンネルからご視聴いただけます。

空から見た雄大な浦ノ内湾の風景と臨場感あふれる選手たちの真剣勝負をぜひご覧ください。

須崎市 YouTube チャンネル
DAY1 DAY2


レース前、笑顔で声援に応える選手たち


他の選手より一分一秒でも早くゴールを目指します


一斉にスタートする様は迫力満点!


10kmコースでは、給水コーチと息のあった連携で給水する選手も



ゴールゲートに触れてフィニッシュ!

すさきオープンウォータースイミング2026大会結果


日本選手権トライアル10km 男子の部 優勝
高柳 翔(たかやなぎかける)さん(静岡県)　タイム:2時間18分30秒5


日本選手権トライアル10km 女子の部 優勝
平下 心(ひらしたこころ)さん(大阪府)　タイム:2時間32分51秒6


男子10km 優勝
福田 直樹(ふくだなおき)さん(大阪府)　タイム:2時間32分27秒2


女子10km／5km 優勝
古川 歩香(ふるかわほのか)さん(広島県)
タイム　10km:2時間19分04秒6
5km:1時間08分33秒5


日本選手権トライアル 5km 男子の部 優勝
黄田 彩人(きだあやと)さん(徳島県)　タイム:1時間08分20秒3


日本選手権トライアル 5km 女子の部 優勝
古川 瑞歩(ふるかわみずほ)さん(広島県)　タイム:1時間10分14秒6


男子5km 優勝
藤澤 知輝(ふじさわともき)さん(千葉県)　タイム:1時間08分31秒2


男子3km 優勝
西野 寛二(にしのかんじ)さん(高知市)　タイム:39分34秒7


女子3km 優勝
占部 磨紀(うらべまき)さん(香川県)　タイム:43分32秒1


男子1km 優勝
前田 聡介(まえだそうすけ)さん(香川県)　タイム:11分52秒3


女子1km 優勝
岡崎 彩來(おかざきさら)さん(佐川町)　タイム:13分00秒4



