広報
すさき
NO.760 2018 10

8月24日　鳴無神社夏祭り　夜の巡航船

特集　ファミリーサポートセンターすさき会員募集

4P…すさきオープンウォータースイミング2018 10月21日(日)開催
5P…11月4日は須崎市議会議員選挙投票日
6P…市営住宅入居者募集
9P…第71回須崎市成人式のご案内
10P…個人番号カード（マイナンバーカード）の窓口申請の受付と交付を休日に行います

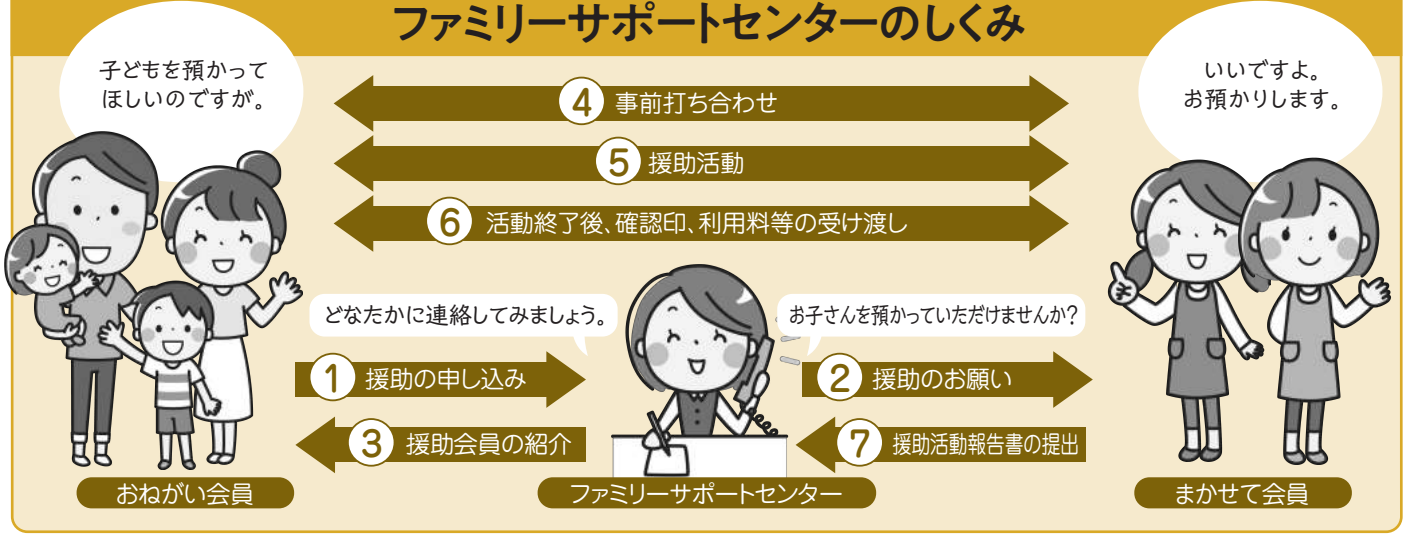
子育ての手助けをしてもらいたい人、
子育てのお手伝いをしたい人
お互いに助け合いながら子育てをしませんか?

ファミリーサポートセンターすさき 会員募集

ファミサポって何?

ファミリーサポートセンターは、地域で育児を「応援してほしい人」と「応援したい人」の橋渡しをし、会員同士が子どものお世話を一時的、臨時的に有料で支え合う会員組織です。

ファミリーサポートセンターのしくみ



「ファミリーサポートセンターすさき(以下ファミサポ)」を、平成31年1月からの開設に向けて準備を進めています。

ファミサポでは、子育ての手助けをしてほしい人(おねがい会員)と子育てのお手伝いをしたい人(まかせて会員)が会員となり、お互いに助け合いながら会員相互による子育て支援ができるように、育児支援をサポートします。

保育施設の受け入れ開始時間前や受け入れ終了時間の後、学校の放課後や学童保育終了時間後の一時預かりや送迎、土日や振り替え休日時の預かりなど、ちょっとした子育ての手助けとして利用することや、空いた時間を有効に活用して有償ボランティアとして利用することができます。ぜひ会員登録をお願いします。

ファミサポ会員の条件

おねがい会員

■内容
子どもの送迎や預かりを頼みたい人

■会員の条件
○須崎市内に住所を有している人
○生後6カ月から小学6年生までの子どもと同居する保護者

どっちも会員

■内容
場合によっては預けることも預かることもできる人

■会員の条件
おねがい会員、まかせて会員両方の条件を満たす人

まかせて会員

■内容
自宅などで子どもを預かることができる人

■会員の条件
○須崎市内に住所を有している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
○保育サービス講習会を受講できる人（高知県が実施する子育て支援員研修「地域保育コース」を受講した人は講習会の一部が免除されます）
※講習会は12月に開催します。

※まかせて会員になるためには、2日間の保育サービス講習会の受講が必要です。

■ファミサポ利用料金

曜　　日	時　　間	利用料金（1時間当たり）
月曜日～金曜日（祝日・年末年始を除く）	午前7時から午後7時まで	600円
	午後7時から午後9時まで	700円
土曜日・日曜日・祝日・年末年始（12月29日～1月3日）	午前7時から午後7時まで	700円
	午後7時から午後9時まで	800円

■利用料金の支払い
利用料金は、おねがい会員からまかせて会員に直接支払います。

■募集期間
随時受付しています。

■申し込み方法
所定の申込書を子ども・子育て支援課に提出してください。
申込書は子ども・子育て支援課にあります。また、須崎市ホームページにも掲載しています。

子ども・子育て支援課　☎42・1229

入会金・年会費無料

すさきオープンウォータースイミング2018

（公財）日本水泳連盟認定OWS大会　サーキットシリーズ

10月21日（日）開催!!

今年はシーパーク大島で、競技を開催します！

2020東京オリンピック・パラリンピックを控えた、海外や国内のトップアスリートたちが浦ノ内湾に集まります。ワールドクラスのオープンウォータースイミング（OWS）のレースにご期待ください。

10月20日（土）正午から午後4時までおよび、10月21日（日）午前7時から午後2時までの間、シーパーク大島周辺の海上に大会用のコースを設置します。また、両会場周辺は関係車両等による混雑が予想されます。市民の皆さんのご理解とご協力をお願いします。

9:00～ 開会式（シーパーク大島）	11:02～ 3kmスタート
10:00～ 1kmスタート	12:30～ 集団泳スタート
11:00～ 5kmスタート	14:00～ 表彰式（スポーツセンターカヌー場）

※競技会場には駐車場がありません。受付会場周辺駐車場に駐車のうえ、巡回バスをご利用ください。

※10月21日（日）大会当日は須崎駅からスポーツセンターカヌー場間（一部JR高知駅発着）に、無料シャトルバスを運行します。

生涯学習課 生涯スポーツ係　☎42・8591

同時開催 WANPAKU2018

グルメスタンプラリーで特産品の伊勢海老などが当たる抽選会あり。

おとなも子どもも大はしゃぎ☆はじけてびしょ濡れ!!
WATER BALLOON & WATER PISTOL BATTLE
水風船と水鉄砲を使って対戦するスポーツゲーム!
10人1チーム、複数人での応募可。
優勝チームには豪華賞品あり!

■時　間：午前10時～午後2時
■会　場：浦ノ内スポーツセンターカヌー場（雨天中止・入場無料）

WATER BALLOON & WATER PISTOL BATTLE
■定　員：こどもの部 40人／おとなの部 40人（事前申込制・先着順）
■参加費：一人につき500円

イベントの詳細や出店者情報はりぐる浦ノ内のFacebookページをご覧ください。https://www.facebook.com/riguruuranouchi/
■申し込み・問い合わせ：浦ノ内地区青壮年の会 りぐる浦ノ内（浦ノ内公民館内）☎49・0311　riguruuranouchi@gmail.com

＼11月4日（日）は／

須崎市議会議員選挙投票日

告示日：10月28日（日）　投票日：11月4日（日）

投票時間は、午前7時から午後6時まで

市議会議員選挙に投票できる人

投票できるのは、投票日に満18歳を迎えている人（平成12年11月5日以前に生まれた人）で、平成30年7月27日までに須崎市の住民基本台帳に登録され、引き続き市内に住んでいる人です。

市内で転居した人

平成30年10月16日以降に転居の届け出をした場合は、前住所地の投票所で投票を行ってください。

市外へ転出した人

転出し、投票日当日に市内に居住していない人は、投票所入場券が届いても投票できません。

投票所入場券

10月29日（月）から郵送で配布します。

「入場券が届いてない」「入場券を紛失した」「家に入場券を忘れた」などの場合でも、投票はできます。投票所の受付に申し出てください。

期日前投票はお早めに

投票日に仕事や旅行、冠婚葬祭などの用事がある人は、選挙管理委員会事務室で期日前投票ができます。投票所入場券の裏面の宣誓書に必要事項を記入し、期日前投票所にお越しください。

●**期間**
10月29日（月）～
11月3日（土・祝）
午前8時30分～午後8時

●**場所**
須崎市役所本庁舎1階
選挙管理委員会事務室

郵便での不在者投票

身体に重度の障害がある人などは、郵便による不在者投票ができます。その場合は、「郵便投票証明書」が必要です。詳しい申請の方法などについては、選挙管理委員会までご連絡ください。

指定病院等での不在者投票

指定病院・指定老人ホームなどの不在者投票施設に指定された施設に、入院・入所中であれば、その施設で不在者投票ができます。詳細については、施設の担当者にお問い合わせください。

●**不在者投票施設**
○高陵病院
○ネオリゾートちひろ病院
○一陽病院
○須崎くろしお病院
○介護老人保健施設暖流
○特別養護老人ホーム清流荘

●**期間**
10月29日（月）～
11月3日（土・祝）

須崎市選挙管理委員会
☎42・6391

小児科
月～金（平日時間内）
花山 隆三
日本小児科学会 小児科専門医

女性医師による診療
皮膚科・泌尿器科（月・木）

●内科 ●外科 ●整形外科 ●脳神経外科 ●眼科 ●神経内科（火）
●消化器内科 ●消化器外科 ●循環器内科 ●老年病科 ●小児科
●耳鼻咽喉科（月・金）●泌尿器科（月・火・木）●皮膚科（火・金）●肛門外科
●放射線科 ●麻酔科（前迫雅樹）●リハビリテーション科

医療法人 五月会
須崎くろしお病院
☎ 0889-43-2121（代）　FAX 0889-42-1582
〒785-8501
須崎市緑町4-30
E-mail：satsukikai@susaki-kuroshio-hp.or.jp
URL　：http://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）

市営住宅　入居者募集

市営住宅の入居者を募集します。
入居希望者は、下記の内容と募集案内書を確認し、期間中に申し込みを行ってください。

///募集住宅///				
住　　宅	所　在　地	間取り・設備等	募集戸数	月額使用料（平成30年度）
野見市営住宅	野見222	和室2・洋室1・DK 浴室・便所・倉庫・駐車場なし	2戸（1・4階）	14,000円～
南永田市営住宅	泉町5-20	和室3・DK 浴室・便所・倉庫・駐車場	6戸（A棟1・4階、B棟4階、 C棟3階、D棟4階（2戸））	10,300円～

※構造はすべて鉄筋コンクリート、4～5階建。　※使用料は、入居者の収入等によって算定するため、毎年変動します。

■申込期間
10月15日（月）～26日（金）※土日除く

■受付時間
午前8時30分～12時・午後1時～5時15分

■募集案内書・申込書配布
10月15日（月）から　住宅・建築課で必要書類を配布します。
須崎市ホームページ「市営住宅入居者募集」からダウンロードもできます。

■申込資格
申し込みをする場合、次の資格すべてに該当している必要があります。
①住宅に困窮していることが明らかな人。入居予定者が持ち家を所有している場合は申し込みできません。
②入居予定者全員の平成29年中の所得金額の合計から、各種控除をした金額の12分の1が15万8千円以下となる世帯。（高齢者等の世帯で条件を満たす世帯は21万4千円以下）
③申込者が須崎市に居住していること。
④入居予定者が暴力団員でないこと。
⑤確実な連帯保証人がいること。
⑥入居予定者に市税等の滞納がないこと。
⑦そのほか、条例などで定められた条件を満たすこと。

■入居者の決定
入居者については、選考を行い決定します。募集戸数を申し込み者が上回ると公開抽選により決定します。（選考および抽選結果により、入居できない場合もあります）

■入居予定日
12月初旬

■注意事項
申し込みは1世帯につき1件です。
募集案内書には、申し込みや入居に関する注意事項を記載しています。必ず確認してください。

■申し込み・問い合わせ
住宅・建築課 住宅管理係
☎42・5692

2018年に下記の校区で新たな教室を開設いただける方を募集しています。
朝倉第二小学校・旭東小学校
一宮小学校・潮江南小学校
大津小学校・介良小学校
長浜小学校・秦小学校
横内小学校

お気軽にご参加ください！　くもんの先生 説明会　★印の説明会は2日前までにご予約ください。

地域	日程	時間	会場
高知市	10月 9日（火）	10:00～12:00	公文教育研究会　高知事務局 （高知市本町4－2－40　ニッセイ高知ビル4F）
	10月18日（木）★	18:30～20:30	※ビルに駐車場はございませんので、お車でお越しの際は、お近くの有料駐車場へお停めください。

※くもんの先生のお子様は公文式を無料で学べます。（ご自身の教室の生徒になる場合に限ります。）
上記日程でご都合がつかない場合は、他にも日程がございますので、フリーダイヤルまでお気軽にご連絡ください。
55歳までの女性の方、お待ちしています。※教室は「ご自宅」や「貸会場」で開設することができます。

くもんの先生になりませんか
お問い合わせはフリーダイヤル 0120-834-414 受付時間 9:30～17:30 土・日・祝日を除きます　公文教育研究会
まずはホームページをチェック！ くもんの先生 検索
KUMON

11月15日(木)開催　不動産合同公売会のお知らせ

税金滞納で差し押さえた不動産5件を公売します。

■日時

11月15日(木)　午後１時30分～
開場　午後２時～　入札開始

■入札会場

総合保健福祉センター２階　会議室１

■入札に必要なもの

○保証金(見積価額の約10％の金額。現金で、入札当日の午後２時までに納付)
○身分を証明するもの(運転免許証など)　○印鑑(認印)　○委任状(代理人の場合)

公売とは

公売とは、滞納税に充てるために差し押さえをした財産を売却することです。
具体的には、見積価額以上の金額で入札した入札者の中で、最高価額の入札者に売却をしていきます。裁判所の行っている競売に類したものです。

※落札者は、買受代金(落札額から保証金を控除した金額)を11月22日(木)午後２時までに納付してください。
※所有権移転登記については、費用負担、住民票等の提出を条件に代行します。

税務課 収納係　☎42･1291

■公売物件の一覧

番号	所在地		地目･種類等	登記地積	登記床面積	登記床面積	見積価額	保証金	指定の状況	
				(㎡)	1階(㎡)	2階以外(㎡)	(千円)	(千円)	都計法	農振法
1	須崎市	浦ノ内	雑種地	1,370.00	―	―	5,000	500	―	―
2	四万十町	弘見	宅地	413.02	―	―	639	64	―	―
3		飯ノ川	雑種地	470.00	―	―	653	66	―	―
4		興津	宅地･居宅	251.66	82.49	―	2,259	226	―	―
5		新開町	宅地･居宅	129.36	153.12	133.91	3,000	300	―	―

公売物件ごとに問い合わせ先が異なります。

○番号１……須崎市　税務課　☎0889・42・1291
○番号２～４……四万十町　税務課　☎0880・22・3116
○番号５……高幡租税債権管理機構　☎0889・40・0911

※各物件について、状況によって公売が中止になる場合があります。
※公売や物件の詳細は、高幡租税債権管理機構のホームページを見るか、上記連絡先にお問い合わせください。
※公売物件の「現地案内」は、個別に対応します。

＊内視鏡検査（胃カメラ）の予約について＊

食道･胃･十二指腸などを検査する上部内視鏡や大腸内視鏡検査の予約を受付けしております。
消化器内科の内視鏡専門医、消化器病専門医の医師が担当します。
毎週月曜の午前(高知大医学部)と水曜･木曜に検査できます。事前にお問い合わせください。

Neo Resort CHIHIRO HOSPITAL

内科・消化器内科・循環器内科
呼吸器内科・外科・肛門外科
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〕居宅介護支援事業所 ちひろ

防災 大切な人を守るために

No.66

備蓄品の準備

南海トラフ地震が発生した直後は、水や食糧、日常生活品が、すぐに手に入りません。

救援が受けられるまでの間、自分の命を守るには、3日分以上の備蓄が必要です。

家庭や自主防災組織で必要な物資について話し合い、備蓄品の準備を進めましょう。

※備蓄品チェックリストは、須崎市ホームページに公開しています。

自主防災組織の補助申請はお早めに

自主防災組織の活動に対する補助を行っています。

自主防災組織の活動で、今年度の補助申請をする場合は、12月28日(金)までに書類を提出してください。

補助の内容など、詳細については地震・防災課までお問い合わせください。

備蓄品チェックリスト

食事
- ☐ 食品(缶詰、レトルト食品、固形スープなど)
- ☐ 水(1人あたり1日3リットル)
- ☐ 燃料(卓上コンロ、予備のガスボンベなど)
- ☐ 鍋・やかん
- ☐ 簡易食器(割りばし、紙皿など)
- ☐ 粉ミルク(乳児がいる場合)

衛生
- ☐ 毛布・タオルケット・寝袋など
- ☐ 洗面用品
- ☐ タオル
- ☐ ウェットティッシュ・トイレットペーパーなど
- ☐ マスク・使い捨てカイロなど
- ☐ 簡易トイレ
- ☐ 医療品(服用薬など)
- ☐ 生理用品
- ☐ 紙おむつ(大人用・乳幼児用)

そのほか
- ☐ 予備のメガネ・補聴器など
- ☐ お薬手帳
- ☐ ラップ・アルミホイルなど
- ☐ 工具類(ロープ、バール、スコップなど)
- ☐ 新聞紙
- ☐ 段ボール
- ☐ ラジオ
- ☐ 懐中電灯
- ☐ 乾電池
- ☐ ペット用品

備蓄品チェックワンポイントアドバイス
- 自分が必要と思う物を準備しましょう
- 食料や水は3日から1週間分備蓄しましょう
- 定期的に点検して、賞味期限を確認しましょう

平群町と災害時における相互応援協定を締結しました

奈良県平群町とは、岩崎町長が子どものころに須崎市に住んでいた縁から交流が生まれ、特産品販売、青少年交流などを通じて親交を深めています。

このたび、いずれかの市町に大規模な災害が発生したとき、被災市町の要請に応え救援協力し、応急対策および復旧対策を円滑に遂行することを目的に協定を結びました。

津波襲来時指定緊急避難場所

地区ごとに、津波襲来時指定緊急避難場所を掲載します。

■多ノ郷地区
- ○須崎工業高校グラウンド
- ○東川内分譲地
- ○多ノ郷小学校
- ○朝ヶ丘中学校
- ○エム・セテック㈱高知工場
- ○エム・セテック㈱高知第2工場
- ○須崎生コン㈱駐車場
- ○押岡公園
- ○須崎市役所
- ○関西土木㈱高台
- ○須崎自動車学校
- ○多ノ郷平和公園
- ○土崎天満宮
- ○城山トンネル方向
- ○ナカンサコ登り口

防災まめ知識

災害時に役立つ日用品【ビニール袋】

袋の左右を切り、持ち手部分を首にかけることで、即席の腕つりが作れます。骨折などの大けがをしたときに役立ちます。

地震・防災課 ☎42・1236

第71回

須崎市成人式のご案内

祝・成人

新成人の皆さんの門出を祝う成人式を、新年1月3日に実施します。

■対象者
平成10年4月2日～
平成11年4月1日出生者

市内在住の人には、案内状を送付します。当日持参してください。

市外に転出している人なども、参加できます。当日「市外受付」にお越しください。

■日時
平成31年1月3日(木)
受付　正午～
式典　午後1時～

式典開始時間直前は、受付が大変混み合いますので、お早めにお越しください。

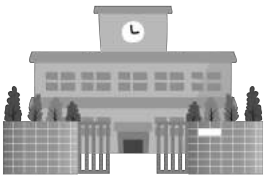
■場所
市民文化会館　大ホール

※当日は、集合写真の撮影を行います。購入希望者は、2500円を受付にお支払いください。お釣りのいらないように準備をお願いします。

※式典で新成人の代表として謝辞を述べる人、記念品・花束を受け取る人をそれぞれ1人募集します。希望者は11月9日(金)までに生涯学習課にご連絡ください。応募多数の場合は抽選で決定します。

生涯学習課　生涯学習係
☎42・8591

学校教育課からのお知らせ



新小学1年生の就学時健康診断

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

対象になる児童の保護者には、9月に通知書などの書類を送付しています。届いていない場合や記載事項に誤りがある場合、また、当日に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。必ず受けてください。

※日時・会場については、通知書をご確認ください。

特別な事情による校区外学校への通学

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、特別な事情があり、校区外の学校への通学を希望する場合は、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。

申請など詳細については、学校教育課にお問い合わせください。

学校教育課　学校教育係
☎42・5291

もの忘れ　ストレス　睡眠
のお悩みないですか?

心療内科にお気軽にご相談ください。

診察日
月・火・水の午後、金の11時まで
および土の午前(隔週)　(木は休診)
※詳細は窓口にお問い合わせください。

医療法人　須崎会
高陵病院

〒785-0014 須崎市横町 1-28 TEL.0889-42-2485

内科・呼吸器内科・整形外科・外科・形成外科・消化器外科・消化器内科
循環器内科・腎臓内科・心臓血管外科・皮膚科・泌尿器科・放射線科
リハビリテーション科・心療内科

個人番号カード（マイナンバーカード）の窓口申請の受付と交付を休日に行います

次の日程で、個人番号カードの休日窓口申請の受付と交付を行います。

実施日
10月20日(土)
12月9日(日)
2月2日(土)

実施場所
市民課　市民窓口係

受付時間
午前8時30分～
午後4時30分

※予約なしでも受け付けますが、窓口の混み具合によってはお待たせする場合があります。

休日窓口申請受付

個人番号カードの申請を希望する人を対象に、無料でタブレット端末を利用して写真撮影を行い、申請のお手伝いをします。

希望する人は、身分証明書と個人番号カード交付申請書をご持参ください。

休日交付

個人番号カードの休日交付を希望する人は、交付通知書（はがき）か須崎市ホームページ内「個人番号カードの申請方法について」に掲載している必要書類をご持参ください。

※両手続きとも平日も行っています。希望する人は電話予約をして、ご来庁ください。

郵送申請受付

郵送で個人番号カードの申請ができます。個人番号通知カードを送付した際に同封した封筒をご利用ください。差出有効期間が「平成29年10月4日まで」となっていますが、「平成31年5月31日まで」に有効期間が延長されましたので、そのまま使用できます。

封筒を紛失した人は、マイナンバーカード総合サイト
https://www.kojinbango-card.go.jp/
にある、印刷して利用できる封筒様式を使用するか、任意の封筒で申請してください。

個人番号通知カードについて

個人番号通知カードを、平成27年度から順次郵送していますが、次の人の通知カードが返戻されています。

○郵便局に転送届を出している人
○配達時に不在で、保管期間内に受領のできなかった人

返戻があった日から3年間は市民課窓口での受領が可能ですが、3年を経過すると廃棄する場合があります。廃棄後は再発行となり、手数料500円が必要です。保管期間内での受領をお願いします。

問い合わせ・予約申し込み
市民課　市民窓口係
☎42・1191

医療保険だより

歯科健診を受診しましょう

後期高齢者医療の被保険者に、歯科健康診査受診券を送付します。受診方法や健診日程などについては、同封の案内文書をご覧ください。

▼歯科健康診査対象者
高知県後期高齢者医療の被保険者

▼受診券送付対象者
○昭和17年4月1日～昭和18年3月31日生まれの人
○平成29年度に健診を受けた人

長期入院患者や施設入所の人は、すでに健康状態を把握され、医師や施設管理者などの指導を受けていると考えられることから、今回は受診券を送付しません。

受診券の事前送付がない人でも歯科健診は受けられますが、健診には受診券が必要です。受診券の送付には時間がかかることもありますので、日程に余裕をもってお問い合わせください。

市民課　保険医療係
☎42・1355

定期的に健診を受けましょう！
不明な点があれば、お気軽にお問い合わせください。

国民年金だより

ご存じですか、こんなこと、あんなこと

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

ご存じですか？ 任意加入制度

65歳から受けられる老齢基礎年金は、20歳から60歳になるまでの40年間保険料を納めなければ、満額の年金を受け取ることができません。国民年金保険料の納め忘れなどで、納付済期間が40年間に満たない場合は、国民年金に任意加入することができます。60歳から65歳になるまでの間に保険料を納めることで、受け取る年金額を増額できます。

なお、老齢基礎年金を受けるためには、保険料の納付済期間や保険料の免除期間等を通算した期間が、原則10年以上必要です。この要件を満たしていない場合は、70歳になるまで任意加入することができます。（昭和40年4月1日以前に生まれた人に限る）

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できます。詳しくは、年金事務所にお問い合わせください。

納付督促・催告状について

国民年金保険料の免除・納付猶予・学生納付特例の申請手続きをしてから、審査結果が確定するまでの期間は、各種免除（猶予）の状態ではありません。

免除（猶予）が確定するまでの期間中、保険料を納めていない場合は、保険料未納扱いになり、免除（猶予）申請をしている人に対して、未納期間の納付督促・催告状が送付されることがあります。また、未納期間中に病気や事故により障害を負った場合、障害年金の請求ができなくなることがあります。

これらのことを回避するためには、年金保険料を納付期限までに納付する必要があります。免除（猶予）が確定するまでは、納付をお願いします。

なお、免除（猶予）申請手続き以降に納付した年金保険料については、免除（猶予）確定後、結果に応じた金額が還付されます。

年金事務所 出張年金相談

相談日	10月24日（水）・11月28日（水）
受付時間	午前10時～11時40分 午後1時～3時
開催場所	総合保健福祉センター2階 会議室1

※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。

日本一の健康長寿のまちを目指して

健康づくりに取り組もう

このコーナーでは、健康増進に関する内容をお知らせします。

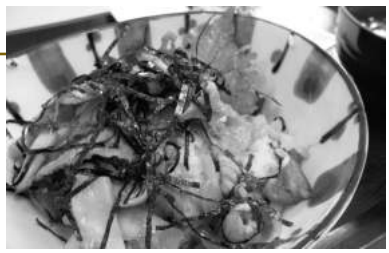
健康推進課 ☎42・1280

食生活改善推進員がおすすめする秋の健康レシピ

食欲の秋、食べ過ぎていませんか？生活習慣病は、健康で長生きするための最大の敵です。その生活習慣病の大きな要因となっているのが肥満です。

今回紹介するレシピは、お肉のうまみを野菜に移して、低カロリーでも満足感が得られる一品です。また、この一品で約100gの野菜が摂取できます。

きのこの豚丼（4人分）



ごはん	600g
ぶたもも肉	240g
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ2
サラダ油	大さじ1
玉ねぎ	200g（1個）
エリンギ	100g（2本）
ピーマン	2個
水	50cc
酒	大さじ1
きざみのり	適量

①豚肉はひと口大に切り、しょうゆ・みりんをもみ込む。
②玉ねぎは薄切りに、エリンギは長さ3等分にし、縦に短冊切りにする。ピーマンは乱切りにする。
③フライパンに油大さじ1と①を入れ、汁気がなくなるまで火を通し、豚肉を取り出す。
④③のフライパンにエリンギ・玉ねぎ・ピーマン・水・酒を入れてふたをして、玉ねぎが透き通るまで煮こむ。汁気がなくなったら豚肉を戻し、混ぜ合わせ火をとめる。
⑤ご飯の上に④を盛り付け、きざみのりを散らす。

地域で取り組む食育活動

健康推進課 ☎42・1280

食に関する課題は、生活や価値観の多様化で増加しています。課題の一つに朝食欠食があります。

須崎市民に平成29年度に実施した健康アンケートでは、20～74歳の人で「朝食を欠食する」と回答した人が約2割で、高知県民全体の平均より高い割合でした。また、20代は約半数が朝食を欠食している現状が分かりました。小学5年生と中学2年生においても、朝食欠食者が2割いました。

保育園や小学校・中学校では、「早ね、早おき、朝ごはん」の取り組みとして、生活リズムチェックカードの配布などを行っています。また、昨年から須崎高校の食堂では、朝ごはんの提供が始まりました(有料)。

今回は、須崎高校生活系列の3年生に、食堂の朝ごはんを紹介してもらいます。

須崎高校食堂の朝ごはん

須崎高校では毎朝食堂で朝ごはんを食べることができます。献立はご飯にみそ汁、のり、卵、生野菜、ウインナーにおかず2品がついて250円です。ご飯の量は生徒の要望に応じて調整してくれます。男子生徒のほとんどが大盛りを注文しています。おかず2品は日替わりになっていて、地域で採れた旬の食材を中心に栄養を考えて作ってくれています。

具だくさんのみそ汁や季節の果物も添えてあってバランスよし、味よしです。食堂は私たち生徒の強い味方になっています。

(取材・文)
須崎高校生活系列3年

精神障害者家族会による研修会のご案内

高幡ブロックの各市町の家族会が集まり、障害者や家族、障害保健福祉に携わっている人などがそれぞれの立場でお互いを知り、理解しあう場になるよう研修会を開催します。

■日時
11月8日(木)
午前10時～午後3時

■場所
市民文化会館　大会議室

▼内容
○午前10時～
当事者と地域の支援者による発表

○午後1時15分～　講演
演題:「困ったとき、悩んだときどう考えてどう対処する?」
講師:中央西福祉保健所
田所　淳子さん

※各市町の作業所も出店予定です。

須崎市精神障害者家族会「双葉会」からのお知らせ

気軽に集まる「おはなし会」を定期的に行っています。日頃の悩みや不安を一人で抱え込まないように、同じ悩みを持つもの同士が集まり、悩みを共有し支え合おうと活動しています。興味のある人は、ぜひ事務局にお問い合わせください。

須崎市精神障害者家族会事務局
(健康推進課)
☎42・1280

お知らせ

チェコの文化を学びませんか？

東京オリンピック・パラリンピック等経済協議会にご協力いただき、チェコの文化を学ぶ教室を開催します。

須崎市はオリンピック・パラリンピックの開催にあたり、チェコのホストタウンとして登録を受けており、昨年に引き続き11月には同国のカヌーナショナルチームが浦ノ内湾でトレーニングを実施する予定です。今後はこの来訪をきっかけに、さまざまな分野での交流を考えていますので、ぜひ今回の教室にご参加いただき、チェコについての知識を広めていただきますようお願いします。

■日時
10月26日(金)
午後6時30分～8時(予定)

■場所
市民文化会館 大会議室

プロジェクト推進室
☎42・1256

10月15日(月)～21日(日)は秋の行政相談週間です

国の仕事やサービスで困っていることや分からないことがあれば、総務省の行政相談をお気軽にご利用ください。

総務省では、多くの皆さんに行政相談を利用していただけるよう、毎年10月に「秋の行政相談週間」を設け、各種の行事を行っています。

須崎市でも、秋の行政相談の一環として、次の日程で「一日行政相談所」を開設します。

相談は無料で、秘密は厳守されます。お気軽にご利用ください。

一日行政相談所

■日時
10月17日(水)
午前10時～午後3時

■場所
市民文化会館

■行政相談委員
松浦静子・川北久美子

総務課 総務管財係
☎42・3791

総務省 高知行政監視行政相談センター
☎088・824・4100

須崎小学校のれんが塀を記念撮影しませんか？

須崎小学校の市道に沿ったれんが塀を取り壊します。

なぜ、取り壊すの？

今年の6月に大阪府北部地震で小学校のブロック塀が倒壊し、児童が亡くなる事故が発生しました。このことを受け、須崎市でもすぐに点検調査を実施しました。その結果、須崎小学校のれんが塀は倒壊の危険性が高いと判断しましたので取り壊します。

いつ、取り壊すの？

須崎小学校のれんが塀は今年の冬休みごろをめどに撤去し、目隠しフェンスに替える予定です。

須崎小学校のれんが塀は大正時代に作られた歴史のあるものです。市民の皆さんの中には、愛着のある人も多いと思います。思い出に残しておきたいという人は、ぜひ記念撮影されてみてはいかがでしょうか？

学校教育課
☎42・5291

立地企業合同企業説明会を開催します

企業によるプレゼン、個別ブースでの企業説明、ハローワークの相談コーナーもあります。

求職中の人をはじめ、立地企業に興味がある人、ちょっと話だけ聞いてみたい人など、どなたでも参加できます。お気軽にお越しください。

■日時
10月25日(木)
午後1時～4時
(受付開始 午後0時30分)

■場所
市民文化会館

■入場無料

高知県企業立地課
☎088・823・9693

元気創造課 商工観光係
☎42・3951

寄付のお礼

㈱須崎青果様(妙見町)から、読書推進のため、100万円のご寄付をいただきました。

「日本で一番子どもたちが本を読むまちをつくる会」が、市内の小中学校・保育園・子育て支援センターに、毎年本を贈っている事業に賛同されてのご寄付です。

ご厚意に感謝し、有効に活用させていただきます。

学校教育課

匿名の方から、被災した自治体への義援金として100万円のご寄付をいただきました。

ご厚意に感謝し、有効に活用させていただきます。

総務課

かくれしんじょう君 答え合わせ
9月号8ページ　秋の全国交通安全運動実施記事の中にかくれていたよ☆

今月のかくれしんじょう君

広報マンリポート

すさきニュース

鍋島莉奈さんを応援するパブリックビューイング開催

8/28

アジア大会陸上女子5000mに出場した、新荘地区出身の鍋島莉奈さんを応援するパブリックビューイングが、市民文化会館で開催されました。

莉奈さんは惜しくもメダルを逃しましたが、4位入賞する走りを見せ、須崎市に元気を与えてくれました。

▲莉奈さんが映るたびに、会場は大歓声につつまれました

▲約200人の来場者が、ジャカルタに向けてエールを送りました

第61回金婚式

9/1

第61回金婚夫婦祝福式典が、グランディールで開催され、須崎市からは19組のご夫婦が参加しました。

▲須崎市代表として記念品を受け取る
池龍昇さん・睦子さん夫妻

▲夫婦として歩んできた50年を
祝った松浦英晶さん・みゆきさん夫妻

須崎市のイベントを紹介します。

児童・生徒 昆虫・植物標本作品展

児童・生徒が作成した昆虫や植物の標本を展示します。お友達や家族とぜひお越しください。

日　時

10/27(土)
10:00～17:00
10/28(日)
9:00～17:00

場所 すさきまちかどギャラリー カフェスペース
料金 無料
問い合わせ 自然探検クラブ　西川
電話 090・4789・4350

写真展　宿毛のお宝 アーカイブスプロジェクト

宿毛市に残る古い家や街並みなどのお宝を調査し、記録に残すとともにその発表会を開催します。

会　期

10/27(土)～11/4(日)
9:00～17:00

場所 すさきまちかどギャラリー
料金 無料
問い合わせ 宿毛市観光協会
電話 0880・63・0801

スサキΔシネマ・マルシェ ー高知の若手映画監督特集ー

若手映画監督の作品や、各地で話題の作品を含めた5つの映画を上映します。音楽ライブやトークショー、マルシェを同時開催します。

日にち

11/3(土)・4(日)

場所 CHEROKEE(西糺町4-18)
料金 チケット(1日限り有効)
前売1,500円／当日1,800円
(1枚で2作品まで鑑賞可)
2日間フリーパス
前売3,000円／当日3,500円
定員 各回50人(入替制)
問い合わせ すさきまちかどギャラリー
電話 050・8803・8668
HP http://machikado-gallery.com/
※詳細はお問い合わせください。

スキルアップセミナーを受講しませんか?

高知県地域活性化雇用創造プロジェクトでは、正社員を目指す人を対象に、ハローワーク須崎でセミナーを開催し、就職につながる支援を行います。

日　時

11/9(金)
13:30～15:30

場所 ハローワーク須崎 (西糺町4-3)
料金 無料(先着10人)
内容 信頼関係を築く話し方・聴き方
問い合わせ アビリティセンター㈱
電話 088・872・1204
HP 「高知　地プロ」で検索

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)。

市役所のシゴト

知っているようで知らない。聞いたことはあるけど何をしているところかは分からない。このコーナーでは、そんな市役所の仕事内容を部署ごとに紹介します。

子ども・子育て支援課編

主な業務内容

- ○保育所や幼稚園などに関すること
- ○児童手当や児童扶養手当の支給
- ○母子福祉に関すること
- ○子育て医療に関すること
- ○子育て支援センターの管理・運営

子ども・子育て支援課では、子育て支援に関する業務を行っています。

保育所関係では、市内すべての入所施設の承諾・不承諾や、保育料の決定などを行っています。保育料については、平成29年度から第2子以降の保育料を免除しています。

子育て医療の支援としては、子育て世代の負担軽減として、中学校卒業までの医療費を全額免除するなどしています。また、児童手当や児童扶養手当の支給業務を行っています。

ひとり親家庭への支援では、就業援助や修学資金の貸し付けなど、高知県と連携して補助事業に取り組んでいます。

また、児童虐待などの相談を受付しています。

申請が必要な事業については、その都度広報すさきで周知しています。須崎市ホームページにも事業内容を掲載していますので、ご覧ください。

その他、子育て支援センター「はっぴいぽけっと」では、子育て家庭の交流のお手伝いや育児に関する相談の受付などを行っています。

家庭児童相談室では、家庭や子育てに関する相談を受付しています。

今年度は新たな事業として、会員相互による子育て支援を行うファミリーサポートセンターの開設に向けて準備を進めています。詳しくは、2・3ページをご覧ください。

希望がかなう
「未来へつなぐ
元気創造のまち」を
目指してがんばります!

楠瀬市長活動報告

耕作がゆく

◀鍋島莉奈選手出場アジア大会パブリックビューイングでのあいさつ

8月	22日	高陵地区暴力追放推進協議会総会
	23日	台風20号接近による須崎市災害対策本部会議
	26日	高幡消防組合総合演習(中土佐町)
	27日	奈良県平群町との災害時における相互応援に関する協定調印式/すさき日・木曜市販売組合より要望
	28日	㈱須崎青果より寄付受領/鍋島莉奈選手出場アジア大会パブリックビューイング
	29日	高知県林業振興・環境部より新たな管理型産業廃棄物最終処分場の最終候補地に関する現地調査結果説明
	30日	全国市長会防災対策特別委員会(東京都)
	31日	文部科学省(東京都)/チェコ共和国大使館員来庁
9月	1日	第21回新子まつり/元気な町づくり講演会(椿原町)
	4日	台風21号接近による須崎市災害対策本部会議
	5日	市議会9月定例会開会/鍋島莉奈選手よりアジア大会報告/須崎まつり反省会
	6日	高陵保護区保護司会より要望/定例会見/上分地区市政懇談会
	7日	高幡地域アクションプランフォローアップ会議/第5回ご当地キャラまつりIN須崎前日祭
	8日	第5回ご当地キャラまつりIN須崎/高幡中学生海外研修事業報告会
	9日	上分地区敬老会/新荘地区敬老会
	10日	須崎福祉保健所管内健康づくり婦人会連合会研修会
	11~13日	市議会9月定例会一般質問
	15日	久通地区敬老会/奈良県平群町特産物即売会
	16日	かわうそカップ小学生カヌー選手権大会/多ノ郷地区敬老会
	19日	浦ノ内地区市政懇談会
	20・21日	自治体新電力視察(鳥取県米子市)
	25日	市議会9月定例会閉会/国道494号水口トンネル工事起工式・安全祈願祭

イベントカレンダー

三本桂子・ミモリョーシカとおとぎばなし展vol.1

おとぎばなしの登場人物になった石こう人形のミモリョーシカを多数展示します。

会　期
10/13(土)~21(日)
9:00~17:00

場所 すさきまちかどギャラリー
料金 無料
問い合わせ すさきまちかどギャラリー
電話 050・8803・8668

ワークショップ
10月21日(日)
10:30~、13:30~
定員　各10人(要予約)
料金　2,200円

足もみ体験講座

予防医学でもある足もみ健康法を分かりやすくお伝えします。健康回復・健康維持を目的としたセルフケアを始めてみませんか。

日　時
10/20(土)・30(火)
14:00~16:00

場所 すさきまちかどギャラリー
講師 橋本　幸智さん
(足健法指導師)
料金 1,000円
定員 8人
持参物 タオル
申し込み 橋本　幸智
電話 090・7146・3601

市長へのご意見などは　電話42・1256 ファクス42・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

図書館だより ＝新刊図書案内＝

今月の一冊

『兵隊さんに愛されたヒョウのハチ』
【祓川学・作　伏木ありさ・絵】

本書は戦火の中、1匹のヒョウと心を通わせた日本兵・成岡さんの実際にあったお話です。

高知県出身の成岡さんは、中国の牛頭山に歩兵部隊として派遣され、親を亡くしたヒョウの赤ちゃんと出会いました。ヒョウの赤ちゃんはハチと名づけられて、隊員たちに可愛がられるようになりますが…。

成岡さんたちとハチのお話に、著者・祓川さんを始めとした多くの人々が心を動かされて、未来に残す取り組みを行っています。皆さんもこの本を読んだら、ぜひハチというヒョウがいたことを身近な人に伝えてあげてください。ハチは現在、はく製となって高知みらい科学館オーテピアで展示されています。皆さんとの新しい出会いを、ハチは心待ちにしていることでしょう。

＝そのほかの新刊＝

○ファーストラヴ（島本理生）
○宇喜多の楽土（木下昌輝）
○砂の家（堂場瞬一）
○爆身（大沢在昌）
○婚活食堂（山口恵以子）
○巨悪（伊兼源太郎）
○コンビニなしでは生きられない（秋保水菓）
○万引き家族（是枝裕和）
○新選組の料理人（門井慶喜）
○読書の価値（森博嗣）
○成功者を奮い立たせた本気の言葉（千田琢哉）
○ネバー・ギブアップ　ジョン万次郎（中濱武彦）
○百年の女（酒井順子）
○トヨタ現場の「オヤジ」たち（野地秩嘉）
○司馬さん、みつけました。（山野博史）
○ふわふわ（谷川俊太郎ほか）

＝児　童＝

○まんまるだあれ（いまもりみつひこ）
○なくのかな（内田麟太郎）
○めろんさんがね・・（とよたかずひこ）
○ようかいしりとり（おくはらゆめ）
○だれかなぁ？（みやにしたつや）
○クマと少年（あべ弘士）
○ルルとララのアニバーサリー・サンド（あんびるやすこ）
○失敗図鑑（大野正人）
○はたらくくるまのずかん（五十嵐美和子）
○石井桃子（竹内美紀）
○アンデルセンのおはなし（ハンス・クリスチャン・アンデルセン）
○ヒットラーのむすめ（ジャッキー・フレンチ）

図書館 ☎42・2141
【休館日】月曜日・祝日（月曜日が祝日の場合は、翌日休館）

市民文化会館イベントガイド☎43・2911

爆笑!2018 お笑いまつり in須崎

日　時　12月2日（日）
1回目：午前11時30分開場　正午開演
2回目：午後2時開場　午後2時30分開演

場　所　須崎市立市民文化会館　大ホール

入場料　全席指定 2,500円（当日 3,000円）
※3歳以上有料（2歳以下のお子さんは保護者1人につき1人まで膝上鑑賞可。2歳以下でも座席が必要な場合は有料）

チケット販売所　市民文化会館（☎43・2911）
インターネットからも予約できます。
（http://www.cciweb.or.jp/susaki/bunka/）
高知県立県民文化ホール（☎088・824・5321）

10月の納税・保険料

個人市・県民税3期／国民健康保険税4期
介護保険料4期／後期高齢者医療保険料4期

10月31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。

仕事、住まい、病気、借金など、生活での困りごと。
まずはご相談ください。
相談支援員が一緒に考えます。

\まずはご相談ください。/
☎40・0358
相談無料
秘密厳守

須崎市生活支援・総合相談センター ほっと
総合保健福祉センター3階　社会福祉協議会内

広報紙に対するご意見・ご感想をお寄せください。今後の広報紙づくりの参考にさせていただきます。
企画政策課　企画政策係　電話42・5691 ファクス42・7320 メールkoho@city.susaki.lg.jp

須崎市職員募集

次のとおり、平成31年4月1日採用予定の須崎市職員を募集します。

職　種	建築士	職務内容	建築に関する技術的業務	採用予定人員	1名

職　種	建築士
受験資格	昭和48年4月2日以降に生まれた者で、一級建築士の国家資格を有する者または平成31年3月31日までに資格取得見込みの者。ただし、資格取得見込みの者にあっては平成31年3月31日までに資格が取得できなかった場合は採用できません。

次のいずれかに該当する人は、受験することができません。
○成年被後見人または被保佐人
○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者
○公務員として懲戒免職の処分を受け、その処分の日から2年を経過しない者
○日本国憲法施行の日以後において、日本国憲法またはその下に成立した政府を暴力で破壊することを主張する政党その他の団体を結成し、またはこれに加入した者

■採用予定年月日　平成31年4月1日

■試験日時および場所
日　に　ち：11月10日（土）・11日（日）のいずれか1日
場　　所：須崎市総合保健福祉センター
試験科目：作文試験および面接試験

■受験手続
（1）申込書受付　10月26日（金）まで
申込書は、上記期間の土曜日、日曜日、祝日を除く午前8時30分から12時、午後1時から5時15分まで総務課人事係で受け付けます。
なお、郵送による申し込みは、10月26日までの消印のあるものに限り受け付けます。

（2）申込方法
㋐申込書に必要事項を記入し、押印のうえ写真欄2カ所に写真（同じ写真）を貼って、受付期間内に総務課人事係まで提出してください。
㋑郵便による受験申込の場合は、封筒の表に「採用資格試験受験」と朱書し、必ず簡易書留で郵送してください。（返信先を明記のうえ82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）

（3）申込書の請求等
㋐申込書の配布場所　総務課人事係
㋑須崎市ホームページからダウンロードができます。
㋒郵送による申込書の請求は、封筒の表に受験する職種名とあわせ「受験申込書請求」と朱書し、返信先を明記のうえ82円切手を貼った返信用封筒（定形）を必ず同封し、総務課人事係まで請求してください。

申し込み・問い合わせ
〒785―8601 高知県須崎市山手町1番7号
須崎市役所 総務課 人事係　☎0889・42・3791

須崎市の情報を
facebook
でも発信中
詳細はホームページにて
須崎市　検索

市内美化活動にご協力をお願いします

10月13日（土）・11月10日（土）
川端シンボルロード

10月28日（日）
富士ヶ浜

午前7時から1時間程度清掃を行います。
（11月10日は午前8時から）雨天中止・小雨決行

人口・世帯数

（8月末日現在）

人口	22,115人	（前月比　-47）
男	10,781人	（前月比　-27）
女	11,334人	（前月比　-20）
世帯数	11,002世帯	（前月比　-29）

8月に誕生した赤ちゃん（出生数）　6人

人権無料相談所開設のご案内

人権に関する問題や悩みは、人権相談所にお気軽にご相談ください。法務大臣から委嘱を受けた民間ボランティアの人権擁護委員が相談に当たります。相談は無料で、秘密は厳守されます。

◆相談所開設日：10月12日（金）・11月9日（金）
◆時間：午前10時～12時・午後1時～3時
◆場所：人権交流センター（栄町8-32）

人権交流センター　☎42・1420

夜間・休日・祝日の水道工事は当番店へ　○10月　高陵水道㈲ ☎42・1179　○11月　㈲岡村設機 ☎43・0775

保健だより

インフルエンザ予防接種が始まります

今季のインフルエンザ予防接種が、10月1日から始まります。接種を希望する人は、医療機関に申し込んでください。

■助成対象者
須崎市に住民登録があり、次の①、②のいずれかに該当する人
① 65歳以上の人
② 60歳以上65歳未満の人で、心臓・腎臓・呼吸器の機能障害やヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害のある人（身体障害者手帳1級相当）

■実施期間
10月1日（月）～12月31日（月）

■接種回数
1回

■接種料金
1100円

高齢者肺炎球菌ワクチンの予防接種はお済みですか？

肺炎球菌による肺炎の予防や発症時の重症化予防には、ワクチンの接種が有効とされています。

今年度は別表に示した人が対象です。対象者には、4月に予診票を送付しました。

接種を希望する人は予診票を持って、各医療機関で接種を受けてください。また、予診票を紛失した人は、再発行の申請を受け付けています。詳しくは健康推進課までお問い合わせください。

■対象者
別表に示す人
※予診票が届いていても、過去に高齢者肺炎球菌ワクチンを接種した人は対象になりません。必ず接種履歴を確認してください。

■実施期間
平成31年3月31日（日）まで
※この期間を過ぎると、今後定期で接種する機会はありません。

■接種回数および料金
1回　2000円

①今年度右記の年齢に達する人	65歳	昭和28年4月2日 ～ 昭和29年4月1日生
	70歳	昭和23年4月2日 ～ 昭和24年4月1日生
	75歳	昭和18年4月2日 ～ 昭和19年4月1日生
	80歳	昭和13年4月2日 ～ 昭和14年4月1日生
	85歳	昭和８年4月2日 ～ 昭和９年4月1日生
	90歳	昭和３年4月2日 ～ 昭和４年4月1日生
	95歳	大正12年4月2日 ～ 大正13年4月1日生
	100歳	大正７年4月2日 ～ 大正８年4月1日生
②60歳以上65歳未満の人で、心臓、腎臓、呼吸器に重い病気のある人や、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害のある人（身体障害者手帳1級相当の人）		

◎ご注意ください
生活保護世帯の人で、インフルエンザ、高齢者肺炎球菌の接種を希望する人は、申請することで接種料金が免除されます。必ず接種前に健康推進課で手続きをしてください。接種後の申請は対象になりません。自己負担金の返金はできませんので、ご注意ください。

麻しん風しん予防接種はお済みですか？

平成30年度麻しん風しん予防接種の対象者は次のとおりです。

■対象者
〈1期〉1歳以上2歳未満の人
〈2期〉平成24年4月2日～平成25年4月1日生まれの人（保育園などの年長児にあたる人）

■接種可能期間
〈1期〉1歳から2歳の誕生日の前日まで
〈2期〉平成31年3月31日（日）まで
受け忘れのないよう、早めに接種を受けましょう。

■接種料金
須崎市が全額負担しますが、接種可能期間が過ぎた後に接種を受ける場合は、任意接種となり実費がかかります。

■接種方法
県内委託医療機関にて個別接種
※接種を希望する医療機関に、あらかじめお問い合わせください。

■接種時に必要なもの
○予防接種予診票
○母子健康手帳
※紛失などによる予診票の再発行は健康推進課で行います。母子健康手帳と印鑑をご持参ください。

健康推進課 ☎42・1280

保健衛生ガイド（10月11日～11月10日） 健康推進課 ☎42・1280

【セット検診】必ず電話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
10	29	月	特定健診・胸部X線検診・胃がん検診・大腸がん検診・前立腺がん検診・肝炎ウイルス検査	8:00～11:00	総合保健福祉センター	原則40歳以上の男女 前立腺がん検診は50歳以上の男性
	30	火				

≪特定健診≫尿検査・身体計測・問診・血圧測定・診察・採血・保健指導≪胸部X線検診≫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X線検査≪大腸がん検診≫事前に郵送される採便キットで2日分の便をこすり取り、検診日に提出≪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
検診の種類により、個人負担額が違います。詳しくは、広報4月号に添付のカラー刷り『平成30年度版須崎市検診日程のお知らせ』をご覧ください。須崎市ホームページでも、ご確認いただけます。

【巡回胸部検診】1週間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
10	30	火	胸部X線検診（レントゲン検査）	13:00～13:10	JA資材センターふれあい	40歳以上の市民
				13:30～13:40	東川内公会堂	
				14:00～14:10	押岡多目的集会所	
				14:50～15:00	久通（照観世音堂下駐車場）	
				15:40～15:50	妙見町（長太郎駐車場）	

≪胸部X線検診≫肺がん等の有無をレントゲン撮影で検査（無料）

【女性検診】1週間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	5	月	乳がん検診 子宮頸がん検診	8:30～11:00 13:00～15:30	総合保健福祉センター	乳がん検診は40歳以上の女性 子宮頸がん検診は20歳以上の女性 ※昨年受診した人は受診できません。

≪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（1,000円）≪子宮頸がん検診≫検診バス内で、子宮頸がんの（細胞採取による）検査（600円）

【母子保健関係】

月	日	曜	事業名	時　間	場　所	対象者
10	12	金	妊婦教室	10:00～12:00	総合保健福祉センター	妊婦
	16	火	育児相談	9:00～12:00		乳幼児と保護者
				13:00～15:00		
			母乳相談	10:00～12:00		
				13:00～15:00		
			離乳食相談	13:00～15:00		
	18	木	1歳6カ月児健診	個別通知		平成29年2月・3月生まれ
	20	土	妊婦教室	13:00～15:10		妊婦
11	1	木	乳児健診	13:00～13:30		平成30年6月生まれ
	6	火	育児相談	9:00～12:00		乳幼児と保護者
				13:00～15:00		
			母乳相談	10:00～12:00		
				13:00～15:00		

【成人保健関係】健康相談では、健康チェックや体操、健康に関する話などを行っています。

月	日	曜	事業名	時　間	場　所	対象者
11	7	水	健康相談	9:00～10:00	新荘公民館	皆さん、お気軽にお越しください

【認知症家族の会】　地域包括支援センター　☎42・1206　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。

月	日	曜	事業名	時　間	場　所	対象者
11	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	認知症の人を介護している家族の人

【介護予防教室】　長寿介護課　☎42・1205　ゆうゆう大学は、65歳以上の人を対象にした介護予防教室です。

月	日	曜	事業名	時　間	場　所	対象者
10	11	木	ゆうゆう大学（インターバル速歩）	10:00～11:45	浦ノ内スポーツセンター	65歳以上の人 ※要申し込み
	18					
	25					
11	1					
	8					

（財）高知県救急医療情報センター

☎088・825・1299

連携している医療機関（小児科含む）と救急医療情報システムで結び、24時間体制で救急医療情報の提供をしています。

献血で得られる赤血球製剤の有効期限は採血後21日間です。

献血にご理解・ご協力を！

一般献血（400mLのみ）

支え合う　あなたの勇気　命の献血

実施日	時　間	場　所
10月30日（火）	11:00～16:00	フジ須崎店

高知県赤十字血液センター ☎088・833・6666

【休日診療在宅医】

月	日	曜	病院名
10	14	日	須崎くろしお病院
	21	日	須崎くろしお病院
	28	日	須崎くろしお病院
11	3	土	高　陵　病　院
	4	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。
在宅医のため往診はできません。
必ずご来院ください。

【夜間救急診療】

10月

日	曜	病院名
11	木	須崎くろしお病院
12	金	須崎くろしお病院
13	土	高　陵　病　院
14	日	須崎くろしお病院
15	月	高　陵　病　院
16	火	須崎くろしお病院
17	水	くぼかわ病院
18	木	須崎くろしお病院
19	金	須崎くろしお病院
20	土	高　陵　病　院
21	日	大　西　病　院
22	月	高　陵　病　院
23	火	須崎くろしお病院
24	水	くぼかわ病院
25	木	須崎くろしお病院
26	金	須崎くろしお病院
27	土	高　陵　病　院
28	日	くぼかわ病院
29	月	高　陵　病　院
30	火	須崎くろしお病院
31	水	くぼかわ病院

11月

日	曜	病院名
1	木	須崎くろしお病院
2	金	須崎くろしお病院
3	土	椿　原　病　院
4	日	須崎くろしお病院
5	月	高　陵　病　院
6	火	須崎くろしお病院
7	水	くぼかわ病院
8	木	須崎くろしお病院
9	金	須崎くろしお病院
10	土	高　陵　病　院

※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。

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　●大西病院 ☎0880・22・1191

平成30年10月1日発行
発行：須崎市
編集責任者：企画政策課長

須崎市役所 TEL:42・2311(代表) FAX:42・7320 e-mail:koho@city.susaki.lg.jp URL:http://www.city.susaki.lg.jp

デザイン印刷：中央印刷株式会社

第5回 中四国最大級！

ご当地キャラまつりIN須崎

GOTOUCHI CHARACTER FESTIVAL IN SUSAKI

9月8日に桐間多目的公園で、ご当地キャラまつりが開催されました。悪天候の中でしたが、約3万人が来場し、ご当地キャラとの交流や、須崎を中心とした高知県のグルメを楽しみました。

破天荒なPRステージで観客を楽しませたちぃたん☆

エンディング前の恒例ステージとなった
山口勝平さんたち声優陣とキャラによる犬山劇場

雨の中でしたが、たくさんの人が来てくれました

大人気のしんじょう君とカツオにゃんこ

災害などで来られなかったキャラもいましたが、
ご当地キャラの絆を感じるイベントになりました

＼ 人気キャラも勢ぞろい ／

元気創造課 ☎42・3951