

広報

すさき

NO.761 2018

11



10月21日 すさきOWS2018(関連記事:20ページ)

特集

海洋スポーツなどを通じた国際交流

4P... 12月4日から10日は
第70回人権週間です

5P...須崎市の子どもたちの学力について
7P...秋季全国火災予防運動

9P...合併浄化槽補助対象者追加募集
10P...園児募集

海洋スポーツなどを通じた 国際交流

～須崎の子どもたちが
世界に羽ばたける教育を目指して～



須崎市では魅力ある自然環境を生かして、海洋スポーツの振興による交流人口の増加を図る地方創生に取り組んでいます。今年も、昨年に続き、チェコカヌーナショナルチームが浦ノ内湾でトレーニングキャンプを行います。10月21日に行われたオープンウォータースイミング大会にも、昨年に引き続き海外選手が参加をしました。こうしたこれまでの国際交流などの取り組みについて報告します。

写真：浦ノ内中学校とOWS海外選手の交流



浦ノ内中学校とOWS海外選手の交流

2020東京オリンピック・パラリンピック競技大会の開催まで残り2年をきりました。須崎市では、カヌースプリント競技やオープンウォータースイミング(OWS)の海外トップ選手の、トレーニングキャンプ誘致を進めています。OWSでは、平成29年度から、海外のトップ選手を招待しており、今年度もコーチを含む3人が来高しました。海外招待選手は、中学校との交流事業で日本文化の体験などを行いました。

海外トップアスリート招致の取り組み



スポーツセンターカヌー場に整備された管理棟

また、平成29年度からチェコカヌーナショナルチームの浦ノ内湾でのトレーニングキャンプが行われており、今年11月中旬に行われる予定です。合宿に備えて、シーパーク大島にカヌーレーンや、スポーツセンターカヌー専用新しいカヌー艇庫、カヌー専用のトレーニング場などを整備しました。

この施設整備により、国内有数のカヌートレーニング場になりました。今後は海外のトップ選手や、国内の高校生・大学生、カヌー競技団体のトレーニングキャンプ用として活用を図ることで、カヌー競技のさらなる普及や競技力の向上、経済をはじめとした地域の活性化を目指しています。平成29年度には地域カヌークラ

ブが設立されました。いつの日か浦ノ内湾で育ったカヌー選手が、世界の舞台で活躍する日が来ることを期待しています。また、世界のトップアスリートと接することで、新荘地区出身の鍋島莉奈さん（日本郵政グループ陸上部）のような、世界の舞台で活躍する選手が育つことも期待します。



浦ノ内湾でトレーニングを行うチェコカヌーナショナルチームの選手たち

ホストタウンの取り組み

須崎市では海外のトップアスリートのトレーニングキャンプ誘致事業において、内閣府のホストタウンに登録し、スポーツ交流だけではなく、さまざまな交流事業を行っています。今年も昨年のチェコの文化を学ぶ教室に続き、10月12日に朝ヶ丘中学校でオリンピック・パラリンピック等経済協議会および（株）ヨタ自動車のご協力をいただき、チェコの文化を学ぶ学習会を開催しました。

今年4月にはU19チェコソフトボールチームが、須崎市を拠点にトレーニングキャンプを行いました。その際にも、小中学生とのレクリエーションゲームなどの交流で、相互の親睦を深めています。



昨年行われたチェコの文化を学ぶ教室

教育・観光などの取り組み



上分小・中学校とチェコソフトボールチームとの交流事業

教育や観光部門でも、国際交流に関する取り組みが進んでいます。

教育部門では、平成30年度から小学校でも英語の授業が始まりました。須崎市内の学校にALT（外国語指導助手）3人を配置し、普段の学校生活で外国語に触れたり、外国青年と交流を深めたりすることで、外国語能力の向上や国際理解の促進を図る取り組みを行っています。

観光部門では、平成30年12月19日から待望のLCC（格安航空会社）ジェットスター社の成田および関西空港からの高知便が

就航する予定で、これまでも増して外国からの観光客が増加することが予想されます。

加えて高知県では幕末維新博に続き、自然体験を売りにした観光キャンペーン事業を来年から行う予定です。この事業は、須崎市が取り組んでいる海洋スポーツを主とした自然体験メニューが生きる事業になっています。

しんじよう君による海外展開も行っています。フランスで開催されたジャパンエキスポで須崎市アンバサダーを任命し、須崎市に招待して、海洋スポーツと伝統文化の体験をしてもらい、須崎市の魅力を世界に向けて発信してもらいました。

このように須崎市では、国や高知県の行うインバウンドなどの取り組みに連動した事業を積極的に展開しています。今後ますます須崎市を訪れる外国人の増加が予想されますが、受け入れ態勢の充実や観光情報発信の工夫などが課題です。

須崎の子どもたちが、世界のグローバル化の一層の進展の中で、世界に視野を広げ、世界に羽ばたこうと思ふような教育を目指して、交流事業などに取り組んでいきます。

プロジェクト推進室
042-112556

人権啓発シリーズ

For your happy life.

しあわせな 明日のために

No.140

人KENあゆみちゃん



人KENまもる君

平成30年度 人権週間 地区別講演会

場所	日時	演題・講師
浦ノ内市民 交流会館	12月4日(火) 午後6時30分～	浦ノ内地区小中学生意見発表 発表者:小学生と中学生
		「子どもの未来のために」 浦ノ内小学校校長 さいばら こうじ 西原 浩二さん
多ノ郷 公民館	12月4日(火) 午後7時～	「子育てから学んだこと」 朝ヶ丘中学校校長 くろいわ のりひさ 黒岩 範久さん
南 公民館	12月5日(水) 午後7時～	「だれもが幸せにくらすために」 高知県人権啓発センター研修講師 いけもと まさあき 池本 正明さん
上 分 公民館	12月6日(木) 午後7時～	上分地区小中学生意見発表 発表者:小学生と中学生
		体験から学ぶ「上分中学校1年生の人権学習」 上分中学校教諭 はしむら まさみ 橋村 政海さん
吾 桑 公民館	12月6日(木) 午後7時	だれもが幸せにゆすために 性的少数者の人権 高知県人権啓発センター研修講師 まつした むつみ 松下 睦さん
新 莊 公民館	12月10日(月) 午後7時～	「だれもが幸せにくらすために」 高知県人権啓発センター研修講師 ふじもと しょうじ 藤本 昌司さん
須 崎 公民館	12月10日(月) 午後7時～	須崎中学校～子どもたちの自尊感情を高める 取り組みについて～「すきかすきプロ江外」 どい うしお 須崎中学校校長 土居 潮さん

12月4日から10日は
第70回
人権週間
です

昭和23年12月10日に採択された世界人権宣言は、人権および自由を尊重し確保するために、「すべての人民とすべての国とが達成すべき共通の基準」を宣言したもので、人権の歴史において重要な地位を占めています。
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5日(水)
午後1時30分開場
場所
市民文化会館大ホール



○午後2時
小中学生の人権作文発表会
市内小中学生5人の発表
○午後3時
じんけん講演会
講師 林家染太さん(落語家)
演題 「笑う門には福来たる」
いじめられっ子のぼくが落語家になつたわけ」

全国二斉「女性の人権ホットライン」強化週間について

11月12日(月)から18日(日)までの7日間は、全国二斉「女性の人権ホットライン」強化週間です。

高知地方事務局と高知県人権擁護委員連合会では、女性の人権問題解消に向け、電話相談の強化週間を実施します。期間中は、土曜日・日曜日も相談をお受けします。また、平日は時間を延長し、午後7時まで相談をお受けします。相談は無料、秘密は厳守します。

受付時間

午前8時30分～午後7時
(土・日は午前10時～午後5時)

開設場所

高知地方事務局
(土・日は高松法律局)

全国共通ナビダイヤル

☎0570-070810

高知地方事務局

☎0898-822-3503

人権交流センター

☎421420



須崎市の子どもたちの学力について

平成30年度全国学力・学習状況調査結果から

学校教育課
☎42・5291

今年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。

この調査では、国語、算数、数学、理科の学力と、生活習慣や学習状況に関する調査が行われました。

調査結果から見える須崎市の子どもたちの学力と、学習・生活の現状について報告します。

▼学力の状況

小学校

国語、算数、理科ともに昨年度に引き続き、全国の平均正答率を上回り、基礎基本の定着・活用問題への理解が深められてきています。

中学校

国語、数学、理科ともに全国平均を下回りました。活用力・基礎基本の定着が十分でないことが課題です。

小学校・中学校ともに、個々の実態に応じて「基礎学力」の定着に継続的に取り組み、「知識・技能を活用する学習活動」を積極的に取り入れた授業改善を行っていく必要があります。

▼質問紙調査の結果

学校の授業時間以外に「1時間

以上」勉強している児童の割合は、小学校では全国平均を2.1ポイント、中学校では全国平均を10.8ポイント上回っています。学校で学習したことを定着させるためには、家庭学習が大切です。今年度の結果では、家庭学習の習慣が定着している児童生徒の割合が高いです。今後は、宿題以外にも自主学習等で予習・復習などの家庭学習の充実を図ることが課題となっております。

また、「1時間以上」読書をしている割合は、中学校が全国平均を下回っています。読書の機会を確保することも大切です。

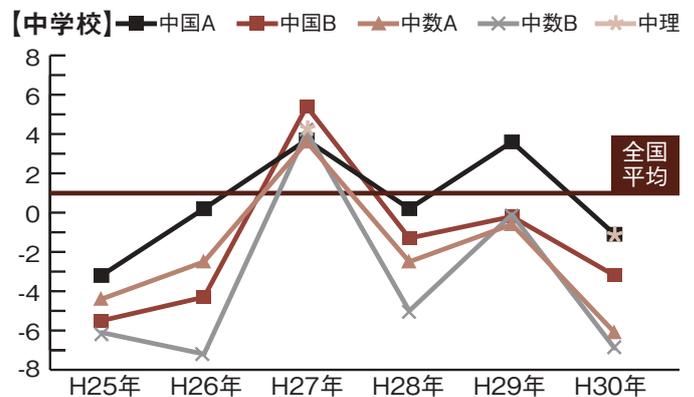
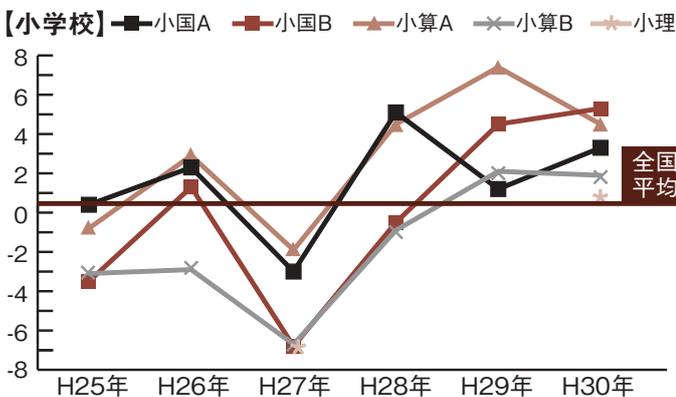
//// 教育委員会から ////

教育委員会では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、課題改善のための方策をより効果的に行っていきます。また、家庭学習が一層充実したものになるよう、ご家庭の協力をお願いします。

市民の皆さんにも、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などにご協力をお願いします。

A問題(基礎)・B問題(活用)の平均正答率の推移

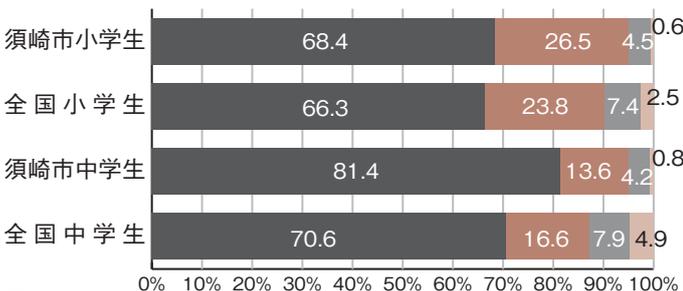
縦軸は、全国平均正答率との差を示しています。



学習・生活に関する質問紙調査

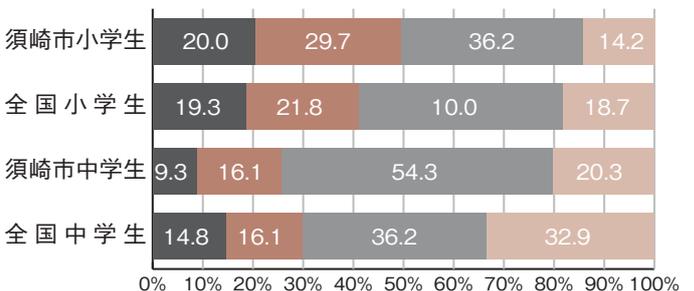
【家庭での学習時間】※1日あたり

■1時間以上 ■30分～1時間未満 ■30分未満 ■全くしない



【読書時間】※1日あたり(授業時間以外)

■1時間以上 ■30分～1時間未満 ■30分未満 ■全くしない



すさき 元気 奮闘記

その
42

いよいよインフラの
多言語化へ

あの暑かった夏が嘘のように冷える朝晩になった須崎で、皆さんいかがお過ごしでしょうか？外出するにも気持ちの良い時季になり、紅葉狩りに出かける機会をうかがっている人も多いのではないのでしょうか？近年、日本の桜や温泉が注目される中、新たに紅葉も世界から注目され始めています。

元気創造課のインバウンド推進担当として、この半年間で須崎市の魅力をいろいろな方々の協力で体感することができました。そのおかげで、須崎の企業様のホームページの英訳などを手がけることができました。

今後はその作業に加え、実際に須崎を訪れた外国人観



ホームページの英語表記化などを
行う佐藤隊員の取り組み
を紹介します



光客の人達が須崎の魅力の表面だけでなく、深部を感じられるよう、各観光名所の案内板や説明文など、インフラの英語化を年内中に始めていきたいと思えます。

これまで通り、お店や施設のホームページ、レストランメニューなどの無料英語化を継続しながら、樽の滝や四国最大といわれる大谷のクスなどの自然遺産、そして鳴無神社や武市半平太像などの歴史遺産の説明文章の設置を手がけていきます。また、観光地やレストランでなくとも、なにか英語化してほしい！というものがあれば、ぜひ、元気創造課・佐藤までご連絡ください。

元気創造課 商工観光係
☎42-3951

平成30年度 自衛官等および高等工科学校生徒募集案内

募集種目	資格	受付期間	試験期日	合格発表
第3回 自衛官候補生 (男子・女子)	18歳以上33歳未満 (採用予定月の1日現在)	～12月 7日(金)	12月 8日(土) (学科、口述、適性、身体検査)	試験時にお知らせします
高等工科学校 生徒(一般)	平成31年4月1日現在 中卒(見込含)15歳以上 17歳未満の男子 (平成14年4月2日～ 平成16年4月1日までに 生まれたもの)	～平成31年1月 7日(月) ※締切日必着	1次:平成31年 1月19日(土) 2次:平成31年 2月 1日～4日 (内1日を指定)	1次:平成31年1月25日(金) 2次:平成31年2月15日(金)
高等工科学校 生徒(推薦)	平成16年4月1日までに 生まれたもの)	～11月30日(金) ※締切日必着	平成31年1月5日(土)～7日(月) の間の指定する1日	平成31年1月17日(木)

※自衛官候補生の応募資格が平成30年10月1日に規則改正し、年齢要件が18歳以上33歳未満になりました。

※高等工科学校とは、将来陸上自衛隊において、高機能化・システム化された装備品を駆使・運用するとともに、国際社会においても自信を持って対応できる自衛官となる人を育成するために、中学校卒業者等を対象に採用する制度で、防衛省所管の学校です。お気軽にお問い合わせください。パンフレットもあります。

自衛隊須崎地域事務所 須崎市西崎町325-2 ☎42-7186

インフルエンザ予防接種

インフルエンザ注射の予約が始まっております。
10月22日から予防接種を受けられます。
流行期が通常12月～翌3月頃です。
お早目の接種をお奨めします。



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.67

市内一斉避難訓練・総合防災訓練を実施します

四国沖の南海トラフを震源とする巨大地震が発生したとの想定で、訓練を行います。

訓練日 12月2日(日)

■第一部 市内一斉避難訓練

緊急地震速報や大津波警報による避難指示を発令します。

訓練では、指定緊急避難場所や避難経路の確認、検証と併せて、地震発生から10分後、20分後、30分後の避難者数を計測します。

計測の結果は、今後の防災対策や防災意識の向上に役立てていきます。市民の皆さんの参加をお願いします。

○時間

午前8時～9時

○場所

市内各緊急避難場所

■第二部 総合防災訓練

国や県、各防災関係機関や自主防災組織と連携した訓練を計画

しています。多くの皆様のご参観をお待ちしています。

○時間

午前10時～午後0時30分

○場所

桐間多目的公園
桐間多目的公園南隣
桐間保健福祉センター

訓練当日は、市内各所で防災への巡回や訓練車両の通行などで、ご迷惑をおかけする場合があります。

訓練で使用する指定緊急避難場所や詳しい訓練内容については、新聞折り込みや須崎市ホームページでお知らせします。

※気象警報の発表や悪天候などで、訓練を中止する場合があります。

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。

■南地区

- 県道284号線の上方面
- 若宮八幡宮の上方面
- テレビ塔へ上がる道(宮ノ西・宮ノ東)
- アフラバ
- 河原中ノ島線
- 野見神明宮
- 天理教野見分教会
- 野見江雲寺

須崎地区夜間避難訓練を実施します

南海トラフ地震・津波が夜間に発生したことを想定し、須崎地区で避難訓練を行います。

■日時

11月15日(木)

午後7時 避難開始

■避難場所

城山公園

※その他の避難場所は使用しません。

地震・防災課
☎42・1236

須崎消防署からのお知らせ

秋季全国火災予防運動

11月9日(金)から15日(木)までの7日間、平成30年秋季全国火災予防運動が実施されます。

この運動は、火災が発生しやすい時季を迎えるに当たり、火災予防思想の一層の普及を図り、火災の発生を防止し、高齢者等を中心とする死者の発生を減少させるとともに、財産の損失を防ぐことを目的としています。

重点目標は、①住宅防火対策の推進、②乾燥時および強風時火災発生防止対策の推進、③放火火災防止対策の推進、④特定防火対象物等における防火安全対策の徹底、⑤製品火災の発生防止に向けた取り組みの推進、⑥多数の人が集合する催しに対する火災予防指導等の徹底です。

住宅用火災警報器を 設置しましょう

住宅用火災警報器は、すべての住宅に設置が義務付けられています。まだ設置していないご家庭は、自分と大切な家族を火災から守るために、住宅防火の「切り札」である住宅用火災警報器を早く設置しましょう。

消防団員募集

須崎消防団では、消防団員を募集しています。消防団は、「自らの地域は自らで守る」という郷土愛護の精神に基づき、住民有志により組織された市町村の消防機関です。身分は特別職の地方公務員となり、報酬、補償、表彰等が整備されています。

現在、消防団員が減少しています。18歳以上であれば性別は問いません。災害から地域を守るために、ぜひ消防団に入団してください。

平成30年度 全国統一防火標語

「忘れてない？」

サイフにスマホに

火の確認

須崎消防署
☎42・0119

11月は「滞納整理推進強化月間」です 市税等の納め忘れはありませんか

市民の皆さんが納付する市税や保険料、使用料などは、防災や福祉、教育など、身近な行政サービスや事業を実施するうえで大切な財源です。

須崎市では、5月と11月を「滞納整理推進強化月間」と定め、市税等の納付について啓発を行い、未収金の解消を目指して取り組みを強化しています。

市税を滞納すると

納期内に納めない人がいると、納めた人との公平性を欠くばかりでなく、市の財政運営に影響し、行政サービスに支障がでます。

納期内に納付しない人には督促状を送付し、納付を促しています。それでも納付しない人に対しては、財産の差し押さえなどの滞納処分を実施しています。滞納処分は、督促状を送付した日から10日経過すると、行

また、市税の納付が納期から遅れた場合、年率14・6%を上限として、条例で定められた割合の延滞金を納めなければなりません。

市税等の納付相談を受け付けています

滞納すると滞納処分だけではなく、国民健康保険税では病院での全額負担、介護保険料では介護サービスの利用制限、水道料では給水の停止など、さまざまな行政サービスの利用制限がかけられます。社会的信用を失うことにもなりかねません。

市税等の納付について、なんらかの事情で納期内に納付が困難な人は、担当課に相談しましょう。

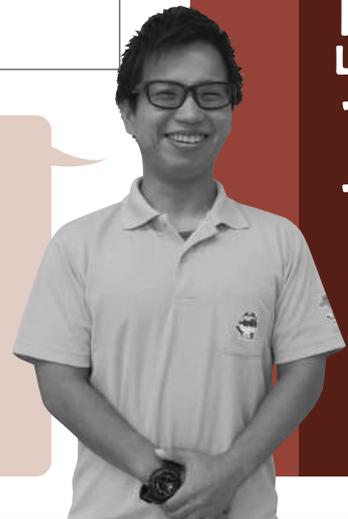
今後も市税や保険料、使用料などの納期内納付をお願いします。

平成29年度一般会計歳入決算額

歳入：152億円	
市税	その他
27億5千万円 18%	124億5千万円 82%

市税は歳入全体の18%を占めており、市が行う行政サービスのための重要な財源です

市税等の納付には、便利で安心な**口座振替**をおすすめします。金融機関でも手続きできますので、ぜひご利用ください。



◆市税について

税務課 ☎42・1291

◆住宅使用料などについて

住宅・建築課 ☎42・5692

◆保育料について

子ども・子育て支援課 ☎42・1229

◆後期高齢者医療保険料について

市民課保険医療係 ☎42・1355

◆介護保険料について

長寿介護課 ☎42・1205

◆水道料について

水道課 ☎42・1825

横浪交通の介護タクシーをご利用ください

病院・施設などへの送迎、お墓参り、親戚・友人宅への訪問などにご利用ください。お買い物・診察券の提出代行も行います。

車いすは1～2台に対応

ストレッチャーも完備



須崎市福祉タクシーチケットが使えます。



株式会社
横浪交通

須崎市浦ノ内西分1079-9 TEL.0889-49-0007 FAX.0889-49-0367

須崎営業所 TEL.0889-58-1012

合併浄化槽補助対象者追加募集

須崎市では、生活排水による公共水域の水質汚濁を防止するため、浄化槽の設置に対して補助金を交付しています。

○10人槽
(54万8千円以内)

※予算を上回る申し込みがあった場合は、減額もしくは抽選により交付します。

■補助対象地域

○下水道の整備が当分見込まれない認可区域(山手町・大間西町・大間本町を除く地域)

○漁業集落排水施設設置区域以外の区域

■補助条件

○平成31年3月20日までに実績報告書一式を提出すること。

○工事終了後すみやかに須崎市に住民登録をすること。

○浄化槽設置工事を行っていないこと。(事前着工は一切認められません)

■補助金額

○5人槽
(33万2千円以内)

○7人槽
(41万4千円以内)

■受付期間

11月5日(月)～16日(金) 土日、祝日を除く。

※受付時間は午前8時30分から午後5時15分まで。ただし、正午から午後1時を除く。

※補助金申込書に必要事項を記入し、須崎市税完納証明書添えて環境保全課までご持参ください。(郵送提出不可)

※申込書は環境保全課での配布または須崎市ホームページからダウンロードできます。

環境保全課

☎42,5891

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

免除を受けたことがある人は追納をおすすめします！

国民年金保険料の免除(全額免除・一部免除・法定免除)や若年者納付猶予、学生納付特例の承認を受けた期間がある場合、保険料を全額納めた場合と比べ、将来受取る年金の額が少なくなります。

これらの期間の保険料は、10年以内であればさかのぼって納めること(追納)ができます。追納すること、将来受取る年金額を増額できます。

なお、免除などの承認を受けた期間の翌年度から起算して3年度目以降に追納すると、当時の保険料額に一定の加算額が上乘せられますので、ご注意ください。

※一部免除を受けた期間で、保険料を納めていない月分は、追納することができません。
※免除などの承認を受けた期間の古い月分から納めることになつていきます。

追納の申し込みや、追納が可能な期間の確認、金額などのご相談は、お近くの年金事務所までお問い合わせください。

納付した保険料は、全額が所得税や住民税の社会保険料控除の対象です。領収書は大切に保管してください。

11月30日は年金の日です

年金記録や将来の年金受給見込額を確認し、未来の生活設計について考えてみませんか？「ねんきんネット」は、いつでもご自身の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、年金記録を基にさまざまなパターンの試算をすることができます。

「ねんきんネット」については、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。出張年金相談でも確認できます。

年金事務所 出張年金相談

相談日 11月28日(水)・12月19日(水)
※12月は第3水曜日に変更です。
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。

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

〒785-0014 須崎市横町 1-28 TEL.0889-42-2485

高陵病院

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



園児募集

来年度の保育園入所の募集を行います。

●入所できる年齢

入所希望月の1日時点で1〜5歳の年齢に達している児童が対象です。須崎保育園・浦ノ内保育園については、生後6カ月を迎えた翌月から受け入れられます。あゆみ乳児保育園については、生後2カ月を迎えた翌月から受け入れられます。

●入所申込書提出期間

12月3日(月)〜14日(金)
午前8時30分〜午後5時15分
(土日祝日を除く)

●入所申込書提出先

子ども・子育て支援課

●入所申込書配布期間・場所

申込書などの配布は11月16日(金)から子ども・子育て支援課と市内保育園で配布します。

●継続利用について

現在保育施設を利用している人は、11月中旬以降に在園施設を通じて申請書を配布しますので、ご提出ください。また、来年度から転園を希望する人は、入所申込書提出期間内に子ども・子育て支援課まで申請をお願いします。

●注意事項

○保育園の入所は、保護者の申請を受けて基準に基づき、保育の必要性を認定した児童を保育するという目的で行っています。育児・家事・集団生活に慣らしたいなどは入所理由になりません。

○第1希望の保育園に入所できない場合があります。必ず第3希望の保育園まで記入してください。

○年度途中に満1歳を迎えるお子さんや育児休暇終了後など、5月以降に入所希望の場合も、今回の期間中に必ず申し込みをしてください。申込期間を過ぎると、希望に添えない場合があります。

子ども・子育て支援課

☎42・1229

須崎幼稚園

☎42・0367

11月は 児童虐待防止 推進月間です

みんなで守ろう

子どもの笑顔と未来

虐待かも!?と思ったら迷わずぐに連絡してください。あなたの電話で救われる子どもがいます。連絡は匿名でかまいません。連絡者や連絡内容に関する秘密は守られます。

- 虐待を受けたと思われる子どもがいたら
- ご自身が出産や子育てに悩んだら
- 子育てに悩む親がいたら

児童相談所
全国共通
3桁ダイヤル

いち はやく
189
へ連絡してください。

須崎市家庭児童相談室

☎42・1204

子ども・子育て支援課

☎42・1229

「青少年育成 交流研修会」を開催します

11月は内閣府が提唱する「子供・若者育成支援強調調月間」です。この期間の取り組みとして、次の日程で、各地区の取り組み報告と講演会を開きますので、皆さんぜひご参加ください。

■日時

11月29日(木)
午後1時30分〜4時

■場所

総合保健福祉センター
2階会議室1・2

■プログラム

- 第一部・講演
高知大学教育学部
准教授加藤誠之さん
○講演内容
「非行防止〜私たちが
ができること〜」
- 第二部
各地区の活動報告など

青少年育成センター

☎42・0670

★印の説明会は2日前までにご予約ください。

くもんの先生 説明会

お気軽にご参加ください!

地域	日 程	時 間	会 場
高知市	11月 5日(月)	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)
	11月15日(木)	10:00~12:00	*ビルに駐車場はございませんので、お車で越しの際は、お近くの有料駐車場へお停めください。
		14:00~16:00	
	11月12日(月)	10:30~12:30	ちより街テラス (高知市知寄町2-1-37)
11月20日(火)	10:30~12:30	こうち男女共同参画センター「ソレ」(高知市旭町3-115)	
須崎市	12月 2日(日)★	10:00~12:00	高知会館 (高知市本町5-6-42)
	12月 6日(木)★	10:30~12:30	須崎市立市民文化会館

※くもんの先生のお子様は公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です。)

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、お待ちしております。*教室は「ご自宅」や「貸会場」で開設することができます。

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

家庭も、仕事も、やりがいも、私はずんぶ、かなえたい。

はじめるなら、くもんの先生。

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



須崎市の介護予防事業



体を動かさない状態が続くことによって、心身の機能が低下してくると、転倒・骨折したり、さまざまな病気になりやすくなり、要支援・要介護状態になる可能性が高まります。いつまでも元気に、住み慣れた地域で自分らしく暮らしていくためには、元気なうちから介護予防に取り組むことが重要です。

須崎市では、年を重ねても地域で自立した生活ができることを目的に、平成18年から介護予防教室「ゆうゆう大学」を実施しています。ゆうゆう大学では、おもりを使用した「い

いき百歳体操」やタオル体操などの筋力アップ運動とともに、栄養や口腔等の幅広い知識を身につけることができます。また、卒業後は地域でグループを作り、自主的に体操を継続している集いがあります。

ゆうゆう大学卒業後のグループ以外にも、定期的に集まって介護予防に努めている集いが67カ所あります。須崎市では、地域で支え合いながら元気に過ごしてもらうため、地域の集い継続に向けての支援を行っています。

きたえる一む

きたえる一むでは、須崎市が取り組んでいる「いきいき百歳体操」や、地域で介護予防に取り組んでいる団体を紹介します。

リフレッシュサロン (浦ノ内地区)

活動18年目に入りました。20年活動を目標に、一人ひとりが健康第一で互いに支え合い、自分に合った生きがいづくりに取り組んでいます。また、地域の小学校や中学校と世代間交流を深めています。

家庭菜園をしている人が多く、元気に農作業をしながら、生涯青春で日々の介護予防につなげています。

唄を歌ったり、季節のぬり絵をしたり、リズム運動を取り入れたりして、幅広く介護予防に取り組んでいます。



岩永体操 (吾桑地区)

8年目の集いグループです。徒歩で参加しているため、活動日は天候に左右されることがあります。

百歳体操の後に、セラバンドやボールを利用したストレッチ運動を取り入れて1年経過しました。良い運動なので今後も続けていくと、意欲的です。



火曜喫茶 (吾桑地区)

デイサービスを利用しながら、集いにも参加して交流しています。童謡を歌ったり、情報交換などをしたりと、話に花が咲いています。

健康づくりや生きがいづくりに無理のない範囲で百歳体操を取り入れています。最近はやさしやき体操にも関心を高めて取り組んでいます。



3つの集いともに笑顔の絶えない皆さんで、年齢を理由にせず、積極的に介護予防に取り組んでいて、パワーを感じます。自主的に取り組まれる姿は見習いたいです。

地域の集い

須崎市では、地域の集いの立ち上げに対して、専門家による支援を行っています。体操の他にも脳トレやレクリエーションなど、介護予防につながる集いの立ち上げの支援も行っています。

集いについて話を聞いてみたいことがあれば、お気軽にお問い合わせください。



長寿介護課 長寿支援係 ☎42・1205

須崎市社会福祉協議会 ☎42・0736

お知らせ

農用地区域内農地の 転用に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、転用予定地が農業振興地域の農用地区域内の場合には、農用地区域から除外する必要があります。

平成30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。農地転用予定地が農用地区域内にある人は、除外の申し出をしてください。申し出書類は農林水産課にあります。

■受付期間
～11月30日(金)
土・日曜・祝日を除く

※農用地からの除外申し出は年に2回です。次回は来年5月頃の予定です。

宝くじ助成事業で 備品を整備しました

(二財)自治総合センターが宝くじの社会貢献広報事業として、コミュニティ助成事業を行なっています。このたび、吾桑地区住民会議に助成金の交付があり、簡易ステージセット(3セット)、折りたたみテーブル10台、折りたたみ椅子30脚、物置を購入しました。地域コミュニティの活性化に役立てていきます。



第9回横浜黒潮ライン ウォーキングを開催します

初心者から上級者まで楽しめる、毎年恒例のウォーキングです。

■日時

11月11日(日)
午前9時30分～
(受付：午前8時30分～
9時10分)

■コース(横浜黒潮ライン)

- ①8キロコース
- ②12キロコース

■対象者

小学生以上(低学年は保護者同伴) / 小学生未満は要相談

■参加費

500円

■参加方法

住所・氏名(小学生は保護者名も)・年齢・電話番号・参加希望コースを、郵送・ファクス・メールのいずれかでお知らせください(電話申し込みも可)。

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(ファクス兼用)

riguruaranouchi@gmail.com

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)

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)



しんじょう君がゆく



元氣創造課 元氣創造係 ☎42・3951

日にち	イベント名	場所
9月1日	新子まつり	桐間多目的公園(須崎市)
9月6日	東京ギフトショー	東京ビックサイト(東京都)
9月7日	ご当地キャラまつりin須崎 前日祭	新町商店街(須崎市)
9月8日	ご当地キャラまつりin須崎	桐間多目的公園(須崎市)
9月15日～16日	動画撮影	須崎市内
9月22日～24日	イナズマロックフェス	烏丸半島芝生広場(滋賀県)
9月30日	芸協らくごまつり	芸能花伝舎(東京都)
10月5日	第37回地方自治研究全国集会	高知県立県民体育館(高知市)
10月6日～7日	しながわ夢さん橋2018 ご当地キャラ サッカー大会	JR大崎駅南口(東京都)
10月7日	OUTER KOCHI presents.OSAKA CLUBZ(DJイベント)	CLUB JOULE(大阪府)
10月8日	もずやんの日 記念イベント	天王寺動物園(大阪府)
10月10日	動画撮影	須崎市役所
10月11日	須崎警察署 全国地域安全運動出発式および委嘱式	須崎警察署
10月14日	ショップたけざき 創業45周年祭	ショップたけざき(須崎市)
10月17日	動画撮影	須崎市内
10月18日	すさきOWS海外招待選手 歓迎セレモニー	高知龍馬空港(南国市)
10月19日	すさきOWS海外招待選手 歓迎セレモニー	須崎市役所
10月20日	すさきOWS海外招待選手 歓迎レセプション	須崎市立市民文化会館
10月20日～21日	ご当地キャラ博in彦根	彦根市中心市街地商店街一帯(滋賀県)
10月21日	須崎市民運動会	須崎市民体育館
10月21日	リレー・フォーライフ・ジャパン2018高知	高知大学岡豊キャンパス(南国市)
10月26日	カシオオープンCM撮影	Kochi黒潮カントリークラブ(芸西村)
10月27日	おさかなまつり(豊かな海づくり大会関連行事)	中央公園(高知市)
10月27日～28日	キャラキャンvol2ゆずレポグランプリin木頭	CAMP PARK KITO(徳島県)
10月31日	地球温暖化対策メッセージ動画 撮影	須崎市内

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。

「運動」について

運動を習慣化するには、「時間的なゆとりがある」「身近に運動できる場所がある」「一緒に運動する仲間がいる」ことが成功の秘訣です。

「インターバル速歩」
知っていますか?

インターバル速歩とは、信州大学で考案された健康増進に効果的といわれるウォーキング方法です。筋肉に負担をかける「さっさか歩き(速歩)」と負担の少ない「ゆつくり歩き」を合わせることで、筋力・持久力を無理なくアップさせることができます。といわれています。

「インターバル速歩の
3つのポイント」

- ゆつくり歩きとさっさか歩き(速歩)を3分間交互に行う。
- 1日30分(うち速歩15分) 週4日以上を、5カ月間継続する。
- 背筋を伸ばして大股歩きで行う。

「速歩の目安」

各自の歩く速さの最大速歩の70%が目安です。普段のウォーキングをして、とつてもラク、ラク、ややキツイ、キツイの段階に分けると、ややキツイとキツイの間ぐらいです。

「いつでも」「どこでも」「だれとでも」できる運動から始めて、健康の輪を広げましょう。



「参考文献」

NPO法人熟年体育大学
リサーチセンター
<http://www.jrc.or.jp/>

健康推進課
☎42・12800

暮らしで困っていることがある。でも、どうすれば良いかわからない…。そんなあなたと一緒に、暮らしやすい毎日を考えていきます。まずはご相談ください。

まずはご相談ください。/ **相談無料** **秘密厳守**

☎40・0358

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

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(金)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。

プロジェクト推進室編

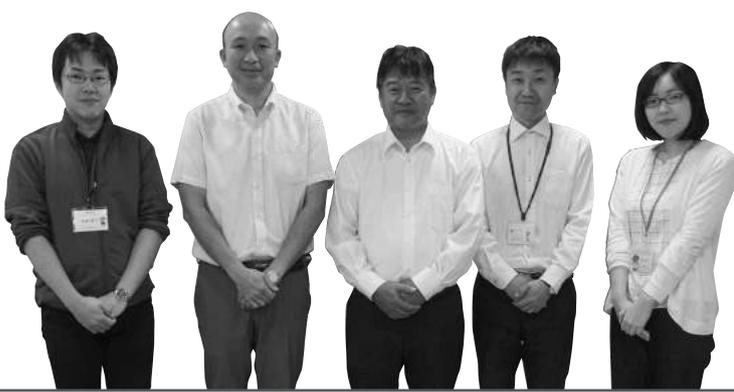
- 産業振興強化に向けた企業団体などとの官民連携事業の推進
- 企業誘致に関する業務、市の重要プロジェクトの推進
- 市長・副市長の秘書に関する業務

プロジェクト推進室では、市と民間企業との連携による事業の推進をはじめ、企業誘致や東京オリンピック・パラリンピック競技大会に出場する海外チームの事前合宿誘致、市長・副市長の秘書に関する業務などをを行っています。

民間企業との連携では、(株)日本トリム、高知大学との産・学・官の連携により、電解水素水が市民の健康状態にどのように影響するのか調査を行っています。市民の健康意識の高揚につながる取り組みを行いながら、日本一の健康長寿のまちを目指して取り組みを進めています。

東京オリンピック・パラリンピックの合宿誘致では、浦ノ内湾の豊かな自然を生かして、カヌースプリント競技での合宿誘致に取り組んでいます。今年も、昨年に引き続き、11月にチェコカヌーショナルチームが合宿に来訪する予定です。同国とは日本で唯一、高知県と須崎市が内閣府からホストタウンとして認定されており、今後、地元のカヌー競技者や市民が、同国と交流ができるようになればと考えています。さらに、国内の高校・大学などのカヌー部の合宿誘致も併せて行っており、全国

でも数少ない海水のカヌー場として注目を集めています。その他にも、中心市街地の活性化のため、南古市町の旧須崎保育園跡に須崎公民館を中心とした公共施設の整備を進めています。完成後は多世代の地域住民が集い、周辺ににぎわいをもたらすことのできる施設になるよう、整備に取り組んでいます。



プロジェクト推進室
☎42・1256

須崎市のイベントを紹介します。

須崎高校 創立72周年記念事業

須崎高校は昭和21年の開校以来、着実な歩みをつけ、72年の歳月を重ねました。来春に須崎総合高校として新たな扉を開く節目にあたり、記念式典を開催します。

日時
11/17(土)
 10:00~11:00 記念式典
 11:00~12:30 記念講演
 ●講師 明神 絵里花さん
 (宇宙航空研究開発機構 JAXA勤務、須崎高校卒業生)
 14:00~16:00 文化部発表会
 (文化部発表会は13:50開場予定)
場所 須崎高校 体育館
問い合わせ 創立72周年記念事業実行委員会
電話 42・1744
 ※記念式典・記念講演に出席希望の場合は事前にご連絡ください。

Bubble Shadows

幼少期を須崎市で過ごし、現在はベルリンを拠点に活動している現代美術家・岡林まゆみの展覧会を開催します。

会期
11/23(金・祝)~
12/16(日)
 月曜日は休館
 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

須崎生涯大学 11月講座

認知症予防ネット高知の代表でもある及川勝栄さんを講師としてお迎えし、脳を活性化させる認知症予防ゲームを行います。笑いながら楽しみましょう。

日時
11/30(金)
 10:30~12:00
場所 総合保健福祉センター
 2階 会議室1
講師 土佐の国笑いと癒やし研究所
 代表 及川 勝栄さん
演題 笑いとやさしさのシャワーに
 溢れる認知症予防ゲーム・スリーA
問い合わせ 生涯学習課 生涯学習係
電話 42・8591
 ※受講生以外の参加も可能です(有料300円)。

防災ママカフェ

大地震が発生したとき、子どもを守る自信がありますか?いざというときのために、ママとしてできることを学ぶワークショップを開催します。※託児スペースあり

日時
12/1(土)
 14:30~17:00
場所 総合保健福祉センター
 3階 会議室
講師 (一社)スマートサバイバー
 プロジェクト特別講師
 かもん まゆさん
料金 700円
定員 30組
問い合わせ すさきまちかどギャラリー
電話 050・8803・8668

日本で一番子どもたちが本を読むまちをつくる会

今年も市内で 選書会



「日本で一番子どもたちが本を読むまちをつくる会」主催の選書会が、市内の公立小中学校で開催されました。子どもたち一人ひとりが選んだお気に入りの一冊が、同会から学級へ寄贈されることになっています。

同会は、平成17年に発足。翌18年から選書会に取り組み、今年で13年目を迎えました。

日本で一番子どもたちが本を
読むまちをつくる会

和田会長からのお願い

本の会では今年も、各保育園・幼稚園児一人に一冊の絵本を贈り、各小中学校で選書会を開催し、須崎市内全小中学生一人に一冊の本を贈る活動を行いました。本好きな子どもたちに本を贈り続けられるように、この活動に賛同いただける方に寄付のお願いをしています。ぜひご協力ください。

詳しくは、**和田(わだ呉服店 42-0488)**までお問い合わせください。



▲体育館に並べられた本から、お気に入りの一冊を探す子どもたち



新荘小学校での選書会



須崎小学校での選書会



楠瀬市長活動報告 耕作が

◀チェコオリンピック委員会のマーチンドクトール氏らと面会(チェコ)

9月	26~29日	チェコオリンピック委員会ほか訪問(チェコ)
10月	1日	須崎市戦没者追悼式
	2日	定例会見
	3日	チェコスロバキア建国100周年記念式典(東京都)/総務省(東京都)
	4・5日	日本食研(株)鹿児島支店新築移転祝賀会ほか(鹿児島市ほか)
	9日	JICA課題別研修「排水処理技術」/国道494号整備促進期成同盟会高知県要望活動(県庁)
	10日	チェコ教育大臣とのタベ(東京都)
	11・12日	全国都市問題会議(新潟県長岡市)
	13日	わくわくドキドキストリート
	14日	高知岳風会創立60周年記念吟道大会(高知市)
	15日	四国市長会議(新居浜市)
	16日	国道494号整備促進期成同盟会四国地方整備局要望活動(高松市)/須崎市新規採用職員との意見交換会
	17日	須崎市表彰審査会
	18日	高知県広域食肉センター事務組合議会定例会(高知市)/高知県国民健康保険団体連合会理事会(高知市)
	19日	須崎市の道の駅取締役会/すさきオープンウォータースイミング2018海外選手歓迎セレモニー
	20日	なごみ祭り/すさきオープンウォータースイミング2018歓迎レセプション
21日	すさきオープンウォータースイミング2018	
22日	須崎市医師会との意見交換会	
23日	多ノ郷小学校選書会	
24日	四国港湾協議会意見交換会及び要望活動(東京都)	
25日	経済と暮らしを支える港づくり全国大会(東京都)	

イベントカレンダー

第2回あさひ会教室 合同絵手紙展 「べっぴんさんの絵手紙展」

日常生活の中で楽しむ絵手紙を展示します。会期中は絵手紙の体験もできます。

会期
11/9(金)~18(日)
月曜日は休館
9:00~17:00
(最終日は16:00まで)

場所 すさきまちかどギャラリー
料金 無料
問い合わせ 絵手紙あさひ会代表 朝日
電話 090-4509-0668

第9回海の駅 須崎の魚まつり

鮮魚はもちろん、グルメ、ミニ競り、ステージイベント、餅投げなど、盛りだくさんの内容になっています。ご来場をお待ちしています。

日時
11/11(日)
9:00~15:00
場所 須崎市市場通り
(浜町2丁目~南古市町)
問い合わせ 海の駅須崎の魚まつり
実行委員会
電話 42-2575



図書館だより =新刊図書案内=

今月の一冊

『美しい変形菌』
【高野 丈著】

変形菌をご存じですか?あるときはアメーバ、あるときはきのこ、成長過程によって大きく姿を変える謎の生き物です。色も形もそれぞれ違って、日本では約500種類が確認されています。

著者・高野丈さんは、変形菌の魅力にとりつかれ、日本変形菌研究会会員として各地で講演会などをされています。変形菌はそのおもしろい見た目もありますが、地球の生態系の一員として欠かせない存在だと高野さんは言っています。

変形菌は、私たちの日常生活に直接的なつながりはありませんが、巡り巡って私たちの生活を支えている大切な存在なのです。変形菌の魅力が詰まった高野さん珠玉の一冊です。ぜひ読んでみてください。



= 児童 =

- 岩合光昭の日本犬図鑑(岩合光昭)
- つくもがみ貸します(畠中恵)
- 飛ぶワニ(やなせたかし)
- ヒヨウのハチ(門田隆将ほか)
- ぼく、おたまじゃくし?(田島征三)
- いいからいいから(長谷川義史)
- またまたねえ、どれがいい?(ジョン・バーニンガム)
- でんでのら(柳田国男ほか)
- おさるのジョー(ジダンブカーにのる(M・レイ))
- 隣のずこずこ(柿村将彦)

= そのほかの新刊 =

- 天子蒙塵3(浅田次郎)
- 神に守られた島(中脇初枝)
- 蕎麦、食べていけ!(江上剛)
- ロコリネス(桐野夏生)
- 怪しくて妖しくて(阿刀田高)
- むすびつき(畠中恵)
- 里山奇談(cocoほか)
- 蜜蜂(マヤ・ルンデ)
- しない。(群よう子)
- 美しい変形菌(高野丈)
- 目からウロコの自然観察(唐沢孝二)
- ストウブはじめまして(大橋由香)
- 絵本の冒険(小野明)
- 流出した日本美術の至宝(中野明)
- 敗れても敗れても(門田隆将)
- 戦中・戦後の暮らしの記録(暮らしの手帖社)

11月11日(日)は
図書館まつり開催のため休館

【休館日】月曜日・祝日

(月曜日が祝日の場合は、翌日休館)

図書館
☎42・2141

平成30年度子どもゆめ基金助成活動
かわうその里読み聞かせネットワーク推進活動

子どもたちの豊かな 成長に寄り添う本との出会い



読み聞かせには、大人と子どもが絵本の楽しさを共有する喜びがあります。

読み聞かせの実演をはじめ、たくさんの絵本の紹介があります。子どもに読んであげたい絵本にきっと出会えるでしょう。ぜひご参加ください。

- 日 時:11月24日(土)午前10時~11時30分
- 場 所:須崎公民館大会議室(図書館2階)
- 講 師:古川 佳代子さん(高知こどもの図書館 館長)
- 対 象:大人
- 参加費:無料
- 定 員:15人程度(申込不要)



問い合わせ かわうその里おはなしの会(市立図書館内)
☎42・2141

第5回 図書館まつり

in すさきを開催します

- 日 時:11月11日(日) 午前10時~
- 会 場:市民文化会館

午前10時~12時	まちかどギャラリー館長 川鍋さんによるブックカバーづくり
午前10時~午後3時	ブックレード (本の持ちより交換会)
午後1時~3時	絵本作家柴田ケイコさんによる 「しろくま」のオブジェづくりと読み聞かせ
午後3時10分~ 4時40分	新たな図書館づくりのための講演会 「須崎流にぎやかな図書館を創造する」

※講演会以外は
要事前申込

その他雑誌付録が当たる
くじびきも行います。

申し込み 図書館 ☎42・2141 生涯学習課 生涯学習係 ☎42・8591

すずきでくらす

このコーナーでは、須崎市へ移住してきた人を紹介します。



No.3

多ノ郷地区在住
佐々木 弘之さん



◀ 今後販売する玄米ボン菓子。すでに新しい製品も考えておられ、意欲的にチャレンジしています。

■ 移住のきっかけ

もともと田舎が好きで、滋賀県に移住して生活していました。漬物工房を開きたいなど考えていたときに、安芸市のなすでやったらおもしろそうだなと思いい高知県移住セミナーに参加しました。奈半利町での移住体験中にたまたま須崎市の道の駅に立ち寄り、ミヨウガの茎の安さに魅せられて須崎市への移住を決めました。

■ 暮らしの変化

田舎からの移住なので、暮らしの変化はありませんでしたが、高知県は山菜などが採れる時期が早いので、以前よりも長く好きな自然に触れられています。

■ 須崎市での活動

農家さんと提携して、ミヨウ

ガの茎の袋詰めなどの作業を高齢の仲間たちと行い出荷しています。退職後の人たちのやりがいづくりになっています。

最近では、高知県産学官民連携センター(ココプラ)が行うココプラビジネスチャレンジサポートを利用し、玄米ボン菓子の販売に向けて準備しています。昔懐かしいお菓子を復元していきたいと考えています。生涯現役で、百歳までがんばりたいです！

■ 須崎の魅力

資源が豊富で、人が良いところが須崎市の魅力だと思います。ただ、豊富な資源をうまく活用できていないのがもったいないです。今ある資源を生かした取り組みを行ってもらいたいと思います。



移住に関すること

元気創造課 元気創造係
☎42・3951

特定非営利活動法人
暮らすずき
☎050・8808・0388

市内美化活動にご協力をお願いします

11月25日(日)
富士ヶ浜

12月8日(土)
川端シンボルロード

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



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	11月20日(火) 午前10時～12時
場 所	市民文化会館
相談委員	松浦静子さん 川北久美子さん

(毎月第3水曜日に開催していますので、ご利用ください)

人口・世帯数

(9月末日現在)

人口	22,095人	(前月比 -20)
男	10,768人	(前月比 -13)
女	11,327人	(前月比 -7)
世帯数	11,005世帯	(前月比 +3)

9月に誕生した赤ちゃん(出生数) 7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: 12月10日(月)
- ◆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

保健だより



11月8日は
「いい歯の日」

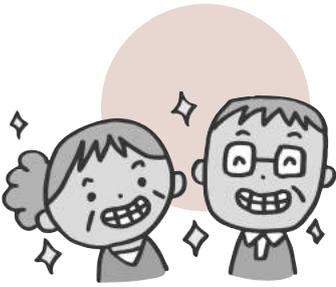
■歯と口の健康について

健康寿命を延ばすのに重要なポイントとなるのが、歯と口の役割です。お口の健康が体の健康につながっていきます。

口の健康を守るためには、毎食後と就寝前の歯みがきが大切です。特に就寝前は、鏡を見ながら丁寧にみがくと、歯周病予防になります。

平成29年度に20～74歳の須崎市民を対象に実施した健康アンケートの結果では、1日2回以上歯をみがく割合は、女性が90・1%であるのに対して、男性は70・1%にとどまっています。就寝前に歯を「ほぼ毎日みがく」割合でも、女性が82・4%に対して、男性は68・4%と低くなっています。

時間があるときは、糸ようじや歯間ブラシを使って、みがき残し



をなくしましょう。きちんとみがいているつもりでも、みがき残しがあります。定期的に歯科医院で歯石を除去してもらうなど、ケアを受けることをおすすめします。

また、よくかんで食べることも大切です。よくかむと唾液が分泌され、消化をおおいに助けます。意識的に硬いものを食べ、柔らかいものでもよくかんで食べましょう。唾液は口の中の雑菌や汚れを洗い流してくれます。

よくかむためには、お口の筋力が大事です。筋力が低下すると、食べこぼしたり舌の動きが悪くなったりします。これらを防ぐために、顔や口の周りを動かす体操をおこなってみてください。

すき間時間で 口の体操を



①耳下腺を刺激
上の奥歯のあたりに指4本をあて、後ろから前に向かって回す。

10回



②顎下腺を刺激
あごの骨の内側の柔らかい部分に親指をあてる。あごの下から耳の下の左右5カ所ほどを押す。

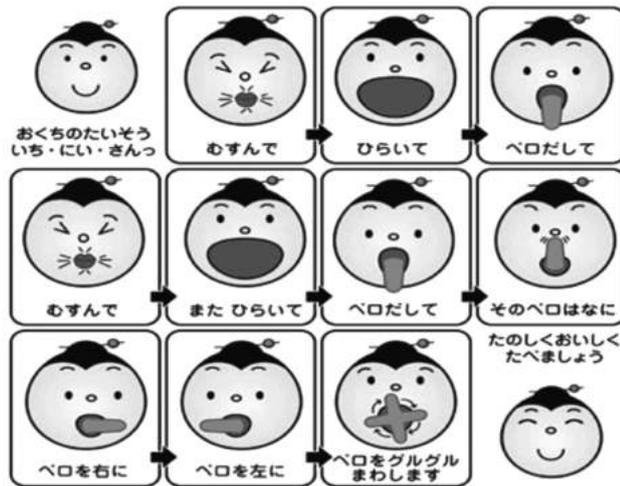
5回



③舌下腺を刺激
あごの下にある唾液腺を刺激する。両手親指をそろえて、あごの真下をゆっくりグーッと押す。

10回

唾液腺マッサージ
加齢とともに唾液の分泌量は減少します。「唾液腺」を刺激すると分泌が促されます。



舌の動きをスムーズにするストレッチ
食べ物をかんだり飲み込みやすくしたりするだけでなく、滑舌がよくなり、唾液の分泌も増えます。

健康・運動講座のお知らせ 参加者には、高知家健康パスポートのシールをお渡します。

健康講座

～生活習慣病とつきあっていくために～

年齢とともに増加する生活習慣病(高血圧症、糖尿病、脂質異常症など)の予防や治療について、高知大学医学部の平野世紀先生から、分かりやすくお話をさせていただきます。

■日時:11月28日(水)

午前10時～11時

■場所:総合保健福祉センター1階 集団検診室

■講師:高知大学医学部 内分泌代謝・腎臓内科

助教 平野 世紀さん

※申し込みや参加費はいりません。

ヘルスアップ講座のご案内

体重が気になる、室内でできる運動を知りたい、正しいウォーキングの方法を知りたい人におすすめです!一緒に楽しく運動をしませんか?どちらか1回のみ参加でもかまいません。

◇1回目 11月26日(月)午前9時30分～12時

【内容】室内三大運動の講座・実技

◇2回目 12月17日(月)午前9時30分～12時

【内容】食育講座・ウォーキングの実技
(須崎地区のシンボルロードを歩きます)

■講師:安岡 知洋 さん(健康運動指導士)

大城 瑞穂 さん(須崎市健康推進課 管理栄養士)

■場所:市民文化会館1階 大会議室

■申込締切日:11月19日(月)

各定員
20人

申し込み・問い合わせ 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
11	18	日	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
			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		
	19	月	特定健診・胸部X線検診・大腸がん検診・前立腺がん検診・肝炎ウイルス検査	13:00~15:30		

＜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、個人負担額が異なります。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、ご確認ください。

【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	27	火	乳がん検診	8:30~11:00	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。
			子宮頸がん検診	13:00~15:30		

＜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
11	12	月	育児相談	9:00~11:30	浦ノ内市民交流会館	乳幼児と保護者
	15	木	3歳児検診	個別通知		
11	20	火	育児相談	9:00~12:00	総合保健福祉センター	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					
12	4	火	育児相談	9:00~12:00	浦ノ内市民交流会館	乳幼児と保護者
				13:00~15:00		
			母乳相談	10:00~12:00		
				13:00~15:00		
6	木	乳児健診	13:00~13:30	平成30年7月生まれ		
10	月	育児相談	9:00~11:30	浦ノ内市民交流会館	乳幼児と保護者	

【成人保健関係】

月	日	曜	事業名	時間	場 所	対象者
12	5	水	健康相談	9:00~10:00	新庄公民館	皆さん、お気軽にお越しください

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。

【認知症家族の会】 地域包括支援センター ☎42・1206

月	日	曜	事業名	時間	場 所	対象者
12	4	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。

【介護予防教室】 長寿介護課 ☎42・1205

月	日	曜	事業名	時間	場 所	対象者
11	15	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
	22					
	29					
12	6					

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。

【休日診療在宅医】

月	日	曜	病院名
11	11	日	須崎くろしお病院
	18	日	須崎くろしお病院
	23	金	高陵病院
	25	日	須崎くろしお病院
12	2	日	須崎くろしお病院
	9	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】

11月			病院名
日	曜		
11	日		くぼかわ病院
12	月		高陵病院
13	火		須崎くろしお病院
14	水		くぼかわ病院
15	木		須崎くろしお病院
16	金		須崎くろしお病院
17	土		高陵病院
18	日		大西病院
19	月		高陵病院
20	火		須崎くろしお病院
21	水		くぼかわ病院
22	木		須崎くろしお病院
23	金		くぼかわ病院
24	土		高陵病院
25	日		くぼかわ病院
26	月		高陵病院
27	火		須崎くろしお病院
28	水		くぼかわ病院
29	木		須崎くろしお病院
30	金		須崎くろしお病院

12月			病院名
日	曜		
1	土		高陵病院
2	日		栲原病院
3	月		高陵病院
4	火		須崎くろしお病院
5	水		くぼかわ病院
6	木		須崎くろしお病院
7	金		須崎くろしお病院
8	土		高陵病院
9	日		くぼかわ病院
10	月		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。

(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
11月30日(金)	10:00~12:00 13:15~15:30	住友大阪セメント

高知県赤十字血液センター ☎088-833-6666

すさきオープンウォーター スイミング 2018



10月21日、雲一つない晴天の下、全国各地の10代から70代までのスイマー292人がシーパーク大島に集結し、5回目となるオープンウォータースイミング(OWS)の大会が開催されました。

この大会は日本水泳連盟国内認定大会として開催され、5kmコース日本選手権トライアルの部では、上位3人が来年の日本選手権への参加資格を得られることから、高いレベルでの真剣勝負のレースが展開されました。

また、昨年に引き続き、海外招待選手として、カナダとオーストラリアからOWS選手を招きました。ロンドンオリンピックとリオオリンピックに出場し、須崎市ふるさと大使でもある平井康翔選手も招待選手として出場しました。



スタート直後の集団でのダイナミックな泳ぎ



ゴール直前の激しい競り合い



男子5km優勝

濱田 耕太郎さん
(愛媛県)

🕒タイム 1時間10分19秒6

女子5km優勝

東川 理紗さん
(奈良県 奈良県立添上高校)

🕒タイム 1時間5分35秒

男子5km(日本選手権トライアルの部)優勝

桑添 陸さん

(新潟県 新潟医療福祉大学)

🕒タイム 57分57秒4

女子5km(日本選手権トライアルの部)優勝

平野 由里子さん

(新潟県 新潟医療福祉大学)

🕒タイム 1時間2分7秒4

男子3km・1km優勝

氏原 拓人さん

(香川県 香川県水泳協会)

🕒タイム 3km:36分34秒8
1km:11分53秒

女子3km優勝

善木 鈴葉さん

(香川県 香川県水泳協会)

🕒タイム 40分30秒5

女子1km優勝

萩田 朱理さん

(香川県 香川県水泳協会)

🕒タイム 13分7秒9



10月19日には海外招待選手と浦ノ内中学生が、日本の昔遊びや鳴子おどりで交流するなど、OWS大会は、市内の学生の国際交流の場にもなっています。



一緒に鳴子踊りをしました



「アップアップ!ダウンダウン」などと位置を指示ながら楽しんだ福笑い