

広報

すさき

NO.763 2019

1



12月16日 自然と暮らすさき2018 ～お正月かざりを作ろう!～ 門松作り

特集

新年のごあいさつ



4P... 住民票や所得証明書などの
一部手数料を引き下げます!!

5P... 須崎市臨時職員等の募集
6P... 臨時保育士登録募集

7P... 福祉避難所をご存じですか?
12P... ふるさとチョイスアワード2018須崎市が大賞に輝く!!



須崎市長
楠瀬耕作

持続可能な須崎づくりの流れを力強く

2019年亥年、明けましておめでとうございます。皆さまおそろいで輝かしい新年をお迎えのことと存じます。

さて、昨年11月、当市のふるさと納税としんじょう君の取り組みが高く評価され、「ふるさとチョイスアワード2018」の大賞に輝きました。今回のこの賞のテーマは「ストーリー」であり、いただいた貴重なふるさと納税を、いかに戦略性を持って次の段階につなげているかという点で当市の取り組みが日本一の評価をいただいたものです。今年はいかねてより準備を進めていましたしんじょう君のアニメ化による世界進出、浦ノ内湾でのチェコ・ロシアを始めとする世界のカヌー強豪国の合宿等、須崎市が国内外から注目をいただくスタートの年となると考えております。

すでに市内の宿泊所での外国人宿泊者は増加している状況でもあります。一方で市民の皆さまが自分たちの住む地域の未来を自分たちの手で創っていく活動も始動しています。浦ノ内地区地域自主組織や安和地区集落活動センターです。この取り組みは今後の少子高齢化の進展を考えると各地域にとって重要度の高い活動であり、先発された皆さまには敬意を表します。これらの活動は、市が行っているふるさと納税やシティプロモーションの効果を実感してい

ただく受皿となるものでもあります。ふるさと納税の返礼品事業、外国人を始めとする観光客との交流、そして地域産品の売り出し等を通じて、市外・国外の元気を地域に循環させる場です。そのような住民の皆さまの能動的な活動が本来の意味の住民自治につながり、結果的に地域福祉の向上に資するものとなります。今年はこのような場を各地域に広げていきたいと考えておりますので、どうぞよろしく願います。

その他にも本年は、市民の健康づくり、小中学校へのICT機器の導入やエアコン設置による教育環境の向上、保育料無償化等による出産・育児環境の向上、人材育成、図書館整備の準備、高台開発を始めとする土地の有効利用計画の策定、須崎魚市場改修基本計画の策定、農地改良・耕作放棄地対策、市道や港湾等のインフラ整備、防災対策等々に市職員と積極的に取り組み、持続可能な須崎づくりの流れを力強くしていきますと決意しております。

本年が皆さまにとりまして幸多い年でありますこと、そして、災害等の無い平穏な一年でありますようお祈りし、年頭のごあいさついたします。

平成31年1月



須崎市議会議長
大崎 宏明

市民の身近な議会になる取り組みを

明けましておめでとうございます。市民の皆さまおそろいで輝かしい新年をお迎えのことと、お喜び申し上げます。また、日頃は須崎市議会の活動にご理解、ご協力を頂き厚くお礼を申し上げます。

私も議長に就任し、新しい年を迎え、その責任の重さを改めて感じるとともに、須崎市のさらなる発展のために、努力してまいりたいと決意を新たにしております。

昨年は須崎市総合計画に基づく事業、過疎地域自立促進計画、まち・ひと・しごと創生総合戦略等、市民生活の向上、皆さんの期待に応えられるさまざまな事業展開がなされてきましたが、なかでも注目すべきは、海洋スポーツパーク構想の取り組みのもと、オープンウォータースイミング競技に海外トップアスリートの招待、海外カヌーチームや国内大学・高校の合宿、トライアスロン競技の強化練習等におきまして本市の練習環境に高い評価をいただいております。国内はもとより世界からも注目されております。今後は、東京オリンピック・パラリンピック事前合宿誘致や各種大会の実施に期待しているところでございます。

また昨年、ジャカルタで開催されました、アジア大会陸上女子5000メートルに本市出身の鍋島莉奈さんが出場し、4位入賞と活躍され、今や日本のトップランナーとして東京オリンピックへの出場と活躍が期待されております。

このように、スポーツを通じて須崎市はグローバル化が進んでおり、今後益々の期待をしているところでございます。

しかし、海外から注目されていくことも大事ですが、現在、人口減少・少子超高齢社会の到来により国も地方も大きく変革する中で、地方の果たすべき役割や責務がますます重要となっております。本市においても、定住人口・交流人口の増加対策、安心して暮らし続けられる環境づくりに向けて、そして、日頃市民の皆さまの各地域でのイベント等の取り組み、地域課題に対しまして、市民目線でしっかりと、さまざまな政策課題に全力で取り組む姿勢でございます。

市議会といたしましても、山積する課題に立ち向かいながら、さらに市民の皆さまに身近な議会となるよう、議会の活性化に取り組むとともに、市民の皆さまの声をしっかりと受け止め、一層の連携強化を図りながら、市民の立場で皆さまの声を行政に届け、適正な行政運営の監視役としての機能を強化することで、市民満足度を高めてまいりたいと思っております。皆さま方には、ご支援、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

結びに、市民の皆さまにとりまして素晴らしい一年になりますように心よりご祈念申しあげまして、年頭のごあいさついたします。

平成31年1月

住民票や所得証明書などの一部手数料を引き下げます!!

市民課 市民窓口係 ☎42・1191

税務課 収納係 ☎42・1291



住民サービス向上のための施策の一環として、税務課および市民課で取り扱っている証明などの手数料を、次のとおり改定します。

■改定日

平成31年2月1日(金)

■改定概要

税務課に関する事務の手数料すべてと、市民課に関する事務の手数料の一部を改定

■改定額

現行450円の手数料を300円に改定

※右表以外の手数料は現行のままです。

改定される手数料

○税務課: 税務課に関する事務の手数料すべて

○市民課

住民票または戸籍の附票(除かれた住民票および戸籍の附票を含む)の写しの交付

住民票または戸籍の附票の記載事項証明

年金受給者の現況届証明

戸籍廃棄証明

戸籍附票廃棄証明

不在住証明

印鑑登録証の交付

印鑑登録証明の交付

認可地縁団体印鑑登録証明の交付

埋火葬許可申請書の写しの交付

事業主のみなさん



給与支払報告書の提出は
1月31日(木)までに

給与支払報告書の提出について

前年中に給与(事業専従者・退職者・パート・アルバイト・法人役員などを含む)を支払った事業主(法人・個人事業所)は、給与受給者の1月1日現在の住所所在地の市区町村に、給与支払報告書を提出することが法令で定められています。

平成30年分の給与支払報告書の提出期限は1月31日(木)です。期限内に税務課市民税係へ提出してください。

給与支払報告書には、給与支払者の個人番号または法人番号の記載と、給与受給者やその扶養親族の個人番号を記載する必要があります。詳細については、国税庁ホームページをご覧ください。税務課市民税係までお問い合わせください。

エルタックスのご案内

エルタックスとは、インター

ネットを利用して、申告書や届出書を提出することができます。

個人向けの国税電子申告・納税システム「イータックス」とは異なります。

須崎市では、市・県民税(給与支払報告書および総括表、給与特別徴収関連の届け出など)、法人市民税(法人市民税の申告、法人設立・設置、異動の届け出など)、固定資産税(償却資産の申告、修正申告など)の電子申告が利用できます。

エルタックスの利用手続きや準備物、パソコン環境などの詳細については、エルタックスホームページをご覧ください。ヘルプデスクまでお問い合わせください。

納税管理人について

海外への転出など、書類の受領や納税ができなくなる人は、転出をする前に納税管理人の指定をする必要があります。

す。

納税管理人とは、納税に関する手続きを委任された人のことです。親族関係は問いませんので、友人などを指定することもできます。事業主の人は、雇用している人へより一層の周知をお願いします。

給与支払報告書(総括表)について

平成30年分給与支払報告書(総括表)を、昨年度の給与支払報告書の提出状況をもとに事業所に送付しました。

給与支払報告書を須崎市に提出する際は、送付した総括表を添付してください(エルタックスを利用する場合は添付の必要はありません)。総括表が送付されていない場合でも、提出対象者がいる場合は、総括表を添付して給与支払報告書を提出してください。総括表は、税務課市民税係にあります。須崎市ホームページからダウンロードすることもできます。

税務課 市民税係
☎42・1291

エルタックスヘルプデスク
☎0570・081459

須崎市 臨時職員等の募集

平成31年度の須崎市臨時職員を次のとおり募集します。
申し込みをする人は、申込受付期間中に、写真付履歴書（各種有資格者は、資格証明書の写しを添付）を担当課まで持参してください。書類審査・面接で採用を決定します。

申込受付期間 **1月4日(金)から22日(火)まで**

職 種	勤務場所	職 種	勤務場所
◇臨時事務員 数 若干名 担 総務課(☎42・3791)	市役所 本庁舎等	◇臨時給食調理員 数 1名 担 子ども・子育て支援課(☎42・1229) 特 有資格者	吾桑 保育園
◇嘱託登記事務臨時職員 数 1名 担 総務課(☎42・3791) 特 登記に関する事務の実務経験者		◇臨時給食調理員・パート給食調理員 数 若干名 担 学校教育課(☎42・5291)	市内 小学校
◇介護認定調査臨時職員 数 若干名 担 長寿介護課(☎42・1205) 特 高齢者福祉・介護の実務経験者		◇臨時教育支援員 数 若干名 担 学校教育課(☎42・5291)	市内 小中学校
◇生活支援コーディネーター 数 1名 担 長寿介護課(☎42・1205) 特 地域支援活動経験者		◇臨時学校支援推進員 数 若干名 担 学校教育課(☎42・5291)	
◇臨時看護師または管理栄養士 数 1名 担 長寿介護課(☎42・1205) 特 有資格者		◇教育支援センター指導員・教育相談員 数 各1名 担 学校教育課(☎42・5291)	教育支援 センター
◇臨時歯科衛生士 数 1名 担 健康推進課(☎42・1280) 特 有資格者		◇教育支援センター臨時職員 数 1名 担 学校教育課(☎42・5291)	
◇年金調査員(生活保護世帯に対する) 数 1名 担 福祉事務所(☎42・3691) 特 年金事務実務経験者		◇図書館非常勤館長 数 1名 担 生涯学習課(☎42・8591)	市立 図書館
◇就労支援員(生活保護世帯に対する) 数 1名 担 福祉事務所(☎42・3691) 特 相談業務実務経験者		◇図書館臨時職員 数 若干名(内有資格者:司書1名) 担 生涯学習課(☎42・8591) 特 司書のみの有資格者	
◇臨時事務員(ファミリーサポートセンター事務) 数 1名 担 子ども・子育て支援課(☎42・1229)		◇公民館臨時職員 数 若干名 担 生涯学習課(☎42・8591)	市内 公民館
◇児童虐待防止対策コーディネーター 数 1名 担 子ども・子育て支援課(☎42・1229) 特 有資格者		◇地域福祉相談員兼臨時事務員 数 1名 担 人権交流センター(☎42・1420)	人権交流 センター
◇特別支援保育コーディネーター 数 1名 担 子ども・子育て支援課(☎42・1229) 特 有資格者	吾桑 保育園	◇児童厚生員(パート) 数 1名 担 児童センター(人権交流センター☎42・1420) 特 有資格者	児童 センター
◇臨時保育士 数 若干名 担 子ども・子育て支援課(☎42・1229) 特 有資格者		◇臨時作業員(不燃ごみの分別作業など) 数 若干名 担 環境保全課(☎42・5891)	クリーン センター 横浪

数 募集人数 担 担当課 特 特記事項(資格や実務経験について)

市内保育所(公立・私立)の臨時・パート保育士として働きたい人の登録を募集しています。登録者の中から欠員などの必要に応じて、随時採用を行います。すぐに勤務できない場合でも登録はできます。

■勤務場所／市内認可保育園 9園

■勤務内容／保育士業務

■受付期間

随時。なお、平成31年4月から採用希望者は2月6日(水)まで

■申込方法

登録する人は、臨時保育士登録申込書に写真付履歴書、資格をお持ちの人は保育士証の写しを添えて、子ども・子育て支援課まで持参、または郵送してください。臨時保育士登録申込書は子ども・子育て支援課にあります。

登録は、面接のうえ決定します。採用の場合には随時連絡します。

住民基本台帳の一部の写しの閲覧状況について

住民基本台帳法第11条第3項及び第11条の2第12項の規定に基づき、住民基本台帳の一部の写しの閲覧状況について公表します。平成29年12月1日から平成30年11月30日までの閲覧状況は次のとおりです。

市民課 市民窓口係
☎42・1191

申出者の氏名	委託者	利用目的の概要	閲覧年月日	住民の範囲
(一社)中央調査社 会長 大室 真生	NHK 日本放送協会	「テレビ視聴に関する調査」 の対象者抽出	平成29年 12月5日	東糺町・西糺町
(一社)中央調査社 会長 大室 真生	内閣府	「国民生活に関する郵送 世論調査」の対象者抽出	平成30年 5月29日	山手町
(株)日本リサーチセンター 代表取締役社長 鈴木 稲博	国土交通省	「旅行・観光消費動向 調査」の対象者抽出	平成30年 5月29日	大間本町・大間東町・ 赤崎町・西崎町・ 緑町・妙見町
(一社)新情報センター 代表取締役社長 平谷 伸次	消費者庁	「消費者意識基本調査」の 対象者抽出	平成30年 10月9日	西町1丁目
(株)インテージリサーチ 代表取締役社長 井上 孝志	環境省	「家庭部門のCO2排出 実態統計」の対象者抽出	平成30年 11月8日	神田

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)



須崎市津波防災地域づくり 推進計画(案)への パブリックコメントを実施します

須崎市では、「須崎市津波

防災地域づくり推進計画」の
策定に取り組んでいます。津

波から市民の生命、財産およ
び産業基盤を守り、安心して

暮らすことのできる魅力ある
まちづくりを目指します。

津波防災地域づくり推進計
画とは、津波浸水想定を踏ま

え、ハード・ソフト施策を総
合的に組み合わせ、津波防災

地域づくりを地域の実情に応
じて作成する計画です。須崎

市全域を対象区域とし、発災
時の人的被害の最小化と、発

災後も安定した公的サービスの
確保による災害に強いまち

づくりに向けた取り組みを検
討しています。

今年度の策定・公表に向け、
このたび計画(案)について、

パブリックコメントを実施し
市民の皆さんの意見を募集し

ます。

●計画(案) 閲覧場所

須崎市ホームページ、建設
課都市計画係

●意見募集期間

1月11日(金)～31日(木)

●意見送付方法

専用の様式を建設課で入手
するか、須崎市ホームページ
からダウンロードしてください。
様式に記載し、郵送、ファ
クス、電子メールまたは建設
課に直接提出してください。

※口頭、電話での提出不可。

※郵送での意見送付は1月31
日(木) 必着。

○いただいた意見は取りまと
め、公表する場合があります。
す。

○個々の意見に対して、直接
回答は行いません。

建設課 都市計画係

須崎市山手町1-7

☎42・1196

ファクス 40・0118

メール

tokei1@city.susaki.lg.jp

福祉避難所をご存じですか？

福祉避難所とは、災害発生時に一般避難所に避難し
てきた人のうち、介助や見守りなどが必要で、一般避難
所では生活に支障がある人(高齢者、障害者、妊産婦な
ど要配慮者)を対象に、特別な配慮がされた避難所です。

原則として災害発生直後に開設されるのではなく、一
般避難所での避難生活が長期化する恐れがある場合に、
市から開設を要請し、要配慮者の受け入れ体制が整い次
第開設される二次的避難所です。

須崎市では現在右記の8カ所を福祉避難所に指定(協
定)しています。

■福祉避難所指定(協定) 一覧

施設名	所在地
総合保健福祉センター ※	山手町1-7
デイサービスセンター清流の家	上分丙1758-8
デイサービスセンターばんだ湯の香荘	桑田山乙1173-1
学校法人 明德義塾	浦ノ内下中山160
市立スポーツセンター よこなみアリーナ	浦ノ内東分2269-4
デイサービスくりの木	安和1201-54
デイサービスどんぐりの里Ⅱ	吾井郷乙1909-3
デイサービスセンター山ももの家	安和216-1

※総合保健福祉センターは、風水害時のみ福祉避難所に指定しています。

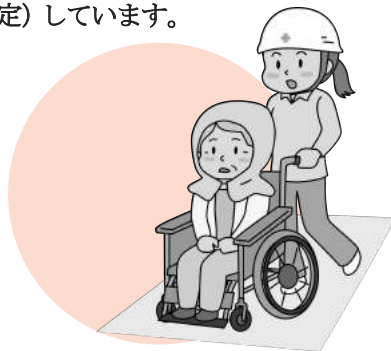
福祉避難所運営訓練を実施しました

11月18日、安和のデイサービスセンター「山ももの家」で、福祉避難所運営訓練
を実施しました。

訓練では、施設職員と地域住民が連携して、福祉避難所の開設準備から要配慮者
の受け入れ、運営などを行い、福祉避難所についての理解を深めました。

今後も、福祉避難所指定施設での運営訓練を順次実施する予定ですので、地域の
皆さんもご参加ください。

長寿介護課 長寿支援係 ☎42・1205



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



防災 大切な人を守るために

No.69

市内一斉

避難訓練の検証

南海トラフ地震の発生を想定し、12月2日(日)午前8時から市内一斉の避難訓練を実施しました。

今回の訓練には1759人が参加しました。避難場所や経路の検証を行うとともに、早期避難率を算出するため、想定地震発生から10分後、20分後、30分後の避難者数を計測しました。

災害への備えや対策は、公助だけでなく、自助・共助による取り組みも重要です。住宅の耐震対策や家具の転倒防止、食料などの備蓄といった取り組みを進めて行きましょう。

いざというときに迅速な行動につながるために、今後の訓練にも多くの皆さんの参加をお願いします。

※下表の避難対象者数とは、高知県が発表した最大クラスの地震津波により、浸水する地域の人口(平成29年10月末現

在)です。訓練参加人数は、地域の高台など、人数が把握できない場所は含んでいません。

地区名	10分後	20分後	30分後	地区別避難率(%)	避難対象者数※
須崎地区	178	285	323	6.34	5,096
多ノ郷地区	139	244	280	3.76	7,440
新庄地区	178	271	284	25.22	1,126
安和地区	15	23	137	21.31	643
南地区	31	40	65	6.18	1,051
吾桑地区	61	96	113	22.47	503
上分地区	26	27	28	6.29	445
浦ノ内地区	30	46	529	28.47	1,858
計(人)	658	1,032	1,759		18162
避難率(%)	3.62	5.68	9.69		

各種タウンページを 寄贈して いただきました

11月20日、NTTタウンページ様より、市民の日常生活における防災意識の向上や健康維持を目的として、「高知県版タウンページ」「高知県西部防災タウンページ」「高知県西部健康シニアタウンページ」を寄贈していただきました。

各種冊子は各ご家庭に配布していますので、今後の防災活動や健康づくりにご活用ください。



家具転倒防止金具 等の取り付けに係る 費用を補助します

家具転倒防止金具等の取り付け費用の補助を実施しています。

家具に転倒防止金具を付けた自分がだけでは付けられないという人は、地震・防災課にご連絡ください。揺れ対策の一環として、身近な家具の固定から始めましょう。

※金具代は自己負担です。

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。

■安和地区

- 安和小学校
- 高速道路緊急退出路
- ジンド墓地

防災 まめ 知識

地震・津波の 避難行動 【背の高い建物】

避難の最中に揺れが起きた場合、建物のガラスや看板などが落下してくることがあります。

地震が起きたら、頭をしっかりと守り、建物から離れて避難場所へ向かいましょう。



- さくら公園
- 安和市営住宅駐車場
- 田ノ浦団地高台
- 地域の高台(久保宇津)
- 本谷中避難場所
- 大神谷避難場所
- デイサービスどんぐりの里

地震・防災課
☎42・1236

3月8日(金)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

3月8日(金) 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)
- 買受適格証明書(農地の場合に必要で農業委員会が発行。四万十町は2月8日(金)までに農業委員会への申請が必要)
- ※落札者は、買受代金(落札額から保証金を控除した金額)を3月15日(金)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。

公売とは

公売とは、滞納税に充てるために差し押さえ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。

■公売物件の一覧

税務課 収納係 ☎42・1291

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 (千円)	保証金 (千円)	指定の状況	
				(㎡)	1階(㎡)	1階以外(㎡)			都計法	農振法
1	須崎市	浦ノ内	雑種地	1,370.00	—	—	3,500	350	—	—
2		大谷字宮ノ西	宅地	41.00	—	—	300	30	—	—
3	四万十町	興津	宅地・居宅	251.66	82.49	—	1,130	120	—	—
4		七里	田	1,622.00	—	—	266	—	—	農用地
5		高野字桜谷	田	2,013.00	—	—	200	—	—	—

公売物件ごとに問い合わせ先が異なります。

- 番号1・2…須崎市 税務課 ☎0889・42・1291
- 番号3・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。

～いくつになっても、自分らしく安心してくらすために～

高齢者虐待防止講座を開催します

現在日本は超高齢社会になっており、須崎市での高齢化率も38・2%と、増加の1途をたどっています。

高齢になると、多くの人が心身における何らかのサポートが必要になります。高齢化が進む中で、誰もがいくつになっても自身の権利が守られ、安心して暮らすためには、地域全体の見守りや支えが欠かせません。

今回は、地域全体で高齢者の権利を守るために、高齢者虐待防止を学べる講座を開催します。皆さんのご参加をお待ちしています。

受講を希望する人は、須崎市地域包括支援センターへお申し込みください。(当日参加も可能です)

■講師

社会福祉士
尾崎 恭子さん

須崎市地域包括
支援センターって
どんなところ？

地域の高齢者やその家族から、介護、福祉、健康、医療に関することなど、さまざまな相談に応じています。虐待や成年後見制度など、権利擁護に関する相談、研修などもおこなっています。相談したいことがありましたら、お気軽にご連絡ください。

■日時

2月20日(水)
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

■講座申し込み・問い合わせ

須崎市地域包括支援センター
総合保健福祉センター3階
社会福祉協議会内
☎42・1206

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

新成人の皆さんへ 20歳になったら国民年金

国民年金は、老後やいざというときの生活を、現役世代みんなが支えようという考えでつくられた仕組みです。

公的年金は老後のためだけのものではありません

公的年金に加入し保険料を納め続けることで、老後の生活保障になる老齢年金のほか、場合によっては障害年金や遺族年金が受給できます。

障害年金は、病気やけがで障害が残ったときに受け取れます。遺族年金は、加入者が亡くなったとき、その加入者によって生計を維持されていた遺族の「子」がいる配偶者や「子」が受け取ることができます。

ただし、どちらの年金も受給するには一定の条件があります。加入の届け出忘れや保険料の納め忘れがあると、年金が受給できなくなります。

きなくなる場合がありますので、届け出・納付を忘れないようにしましょう。

加入手続き

20歳になり、初めて年金制度に加入する人には、誕生月までに日本年金機構から加入などに関する書類が送付されます。

加入の手続きは、同封の申請書に記入のうえ郵送するか、年金事務所または須崎市役所に提出してください。(20歳前に就職して厚生年金などに加入している人は、加入手続きは不要です)

学生納付特例制度

学生の人で、本人の所得が一定以下の場合に、国民年金保険料の納付が猶予される制度です。

すべての学生が対象となるものではありませんので、申請前に最寄りの年金事務所に問い合わせをお勧めします。

納付猶予制度

学生でない50歳未満の人で、本人および配偶者の所得が一定以下の場合に国民年金保険料の納付が猶予される制度です。

学生納付特例制度や納付猶予制度は、国民年金に加入してから申請してください。

税の申告をしていない場合、所得の審査ができないため、申請が却下されることがあります。収入がない人でも、税の扶養に取られていない場合には申告が必要です。ご注意ください。

年金事務所 出張年金相談

相談日 1月23日(水)・2月27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。

ふわふわ鶏団子スープ(4人分)

鶏団子スープは、豆腐が加わることでふわふわ感が増し、食べやすくなります。豆腐はカルシウムが豊富な食品で、動物性タンパク質と一緒に食べると、カルシウム吸収率がアップします。おろししょうがをスープに少し加えると、より体の温まりを感じることができます。



減塩ポイント 春雨(乾)は事前に熱湯で戻して、最後にスープに加えます。

鶏ミンチ	120g
木綿豆腐	120g
おろししょうが	小さじ1
薄口しょうゆ	④大さじ1/2 ⑥大さじ1/3～2/3
干しいたけ	1枚分
ニンジン	60g
ハクサイ	200g
春雨(乾燥)	60g
水	720cc
鶏がらスープの素	大さじ1
塩	小さじ1/3

- ①干しいたけを戻しておく。
- ②野菜を食べやすい大きさに切る。
- ③春雨を熱湯でゆでて、食べやすい長さに切る。
- ④鶏ミンチと水切りした木綿豆腐に、おろししょうがと薄口しょうゆをよく混ぜ、12等分に分け、団子を作る。
- ⑤鍋に水・鶏がらスープの素・ニンジン・干しいたけ(戻し汁ごと)を入れる。
- ⑥沸騰したら、鶏団子を入れ、塩・薄口しょうゆで味を整える。
- ⑦鶏団子の表面が固まったらハクサイ・戻した春雨を加え、全体に火が通ったら器に盛り付ける。



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。

心も体も温まる栄養士
おすすめの冬レシピ
冬場は基礎代謝量が増えるため、体がエネルギー源になるものを求めます。寒さや風邪に負けない体力をつけるために、しっかり食べましょう。

健康推進課
☎42・12800

お知らせ

**建設工事等の入札参加
資格審査申請(指名願)を
受付します**

平成31年度に須崎市が発注する建設工事、測量・建設コンサルタント等業務の入札参加資格審査申請(指名願)の受付を行います。

須崎市内に主たる営業所を有する事業者で、一般競争入札または指名競争入札に参加を希望する事業者は、須崎市ホームページを確認し、受付期間内に総務課に申請をしてください。

平成30年度から平成32年度に須崎市が発注する物品・製造等業務の入札参加資格審査申請(指名願)については、受付期間に関係なく随時受付を行っています。詳しくは、須崎市ホームページをご覧ください。

■受付期間

1月15日(火)～2月15日(金)
※受付時間は、午前8時30分
～12時・午後1時～5時15分。

※土・日曜、祝日を除く。
※申請書は、A4サイズの紙ファ
イルにとし、直接持参して
ください(郵送不可)

総務課 総務管財係
☎42・3791

「高知で恋しよ!!マッチング」 須崎市出張登録閲覧会開催

高知県では、会員制のお引き
合わせシステム「高知で恋し
よ!!マッチング」による、出会
いの支援を希望する独身の人の
1対1の出会いのサポートを
行っています。

次の日程で、出張登録閲覧会
を、須崎市立市民文化会館で開
催します。新規会員の登録およ
び閲覧会を行いますので、この
機会にぜひ「高知で恋しよ!!マッ
チング」をご利用ください。

■日時

2月16日(土)
午前10時～午後5時
(完全予約制)

■場所

市民文化会館
1階 小会議室

■出張登録閲覧会の 申し込みについて

利用には、事前予約が必要
です。こつち出会いサポートセ
ンターにご連絡ください。

■会員登録について

会員になれるのは
○結婚を誠実に希望し、自ら
努力する20歳以上の独身男
女

○インターネットやメールが利
用できるパソコンまたは携帯
電話等をお持ちの人

※高知県内に限らず、県外に
お住まいの人も登録できま
す。

■必要書類等

- ①本籍地の市町村長が発行す
る独身証明書
- ②健康保険証
- ③写真つきの身分証(運転免
許証、パスポート、個人番
号カードなど)
- ④右記①～③のコピー各1部

- ⑤閲覧用写真1枚(3カ月以
内に撮影した本人のみが
写っているもので、上半身。
L版程度の大きさ)
- ⑥入会登録料1万円(2年間
有効)

実際のお引き合わせ時には、
1回につき1人2千円が必要で
す。(お引き合わせ時の飲食代等
とマッチングサポーター交通費)

■問い合わせ・申し込み

こつち出会いサポートセンター
☎0888・821・8081

テレビの視聴に関する お知らせ

1月24日(予定)から、市内
の一部地域で携帯電話の新しい
電波利用を開始します。利用開
始にともない、テレビ映像に影
響が出る恐れのある家庭にチ
ラシを配布します。

影響が出た場合は、無償で回
復作業を行いますので、コール
センターまで連絡してください。

700MHz(メガヘルツ)

テレビ受信障害対策

コールセンター

☎0120・700・012

☎0500・37860700(有料)

新年あけましておめでとうございます

1月の過ごし方について

冬の寒さを避けるために部屋ごとの温度差を少なくしましょう。
外出時も寒い所に出ると血管が収縮し血圧が上がりますので
高血圧の人は注意が必要です。心血管系の病気や
心筋梗塞発作、脳卒中等が多い月です。温度管理にも注意し
良いお正月を迎えられ今年も健康で1年を過ごしましょう。



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



ふるさとチョイスアワード2018 須崎市大賞に輝く!!

11月21日、ふるさと納税寄付金の使い道などが、地域活性化につながった事例を表彰する「ふるさとチョイスアワード2018」が東京都で開催され、須崎市が大賞を受賞しました。

ふるさとチョイスアワードは、ふるさと納税総合サイトを運営する㈱トラストバンクが開催しており、今回で5回目になります。当日は、全国54自治体の中から事前審査を通過した8自治体の職員が、会場で事例発表を

行いました。

発表では、これまで須崎市が行ってきたふるさと納税を財源に、しんじよう君による須崎市の魅力を発信し続け、寄付金額の増額につながったことが評価され、大賞に輝きました。

今後もしんじよう君による須崎市の魅力発信を継続的に、ふるさと納税を活用した新たな事業に取り組んでいきます。

元気創造課 元気創造係
☎42・3951



すさき 元気 奮闘記



こんにちは。地域おこし協力隊で海洋スポーツ業務を担当している本杉風音です。スポーツセンターを拠点とした海洋スポーツ普及の業務をしています。

夏の業務では、ドラゴンカヌー体験をはじめ、7月にオープンした海上アスレチックの受け入れ対応をしました。子どもから大人までたくさんの方にご利用いただき、海洋スポーツを楽しんでいただきました。

夏の海洋スポーツ体験シーズンが終わり、最近ではカヌー競技の合宿受け入れを中心に活動しています。国内では県外の高校生・大学生をはじめ、海外からはチェコとロシアのカヌーショナルチームの合宿の対応をしました。また、カヌー競技推進の動

海洋スポーツの振興を行っている本杉隊員の取り組みを紹介します。



きに乗り、浦ノ内湾で活動する「横浪ブラッシュ」というカヌーチームが立ち上がりました。主に土・日曜日に練習する、小学生から社会人までのチームです。「横浪ブラッシュ」をきっかけに、世界を目指す選手が増えてほしいという思いはもちろんのこと、カヌー競技の楽しさを地域の子どもたちに知っていただきたいです。

私自身一人のカヌー競技者としても、浦ノ内のカヌー場はとても素晴らしい環境だと思います。SNSやパンフレットなどでカヌー関係者に情報を発信し、一人でも多くの人にカヌーを通じて須崎市を知ってもらおう活動をしていきたいです。

プロジェクト推進室
☎42・1256



はじめるなら、
くもんの先生。

家庭も、仕事も、
やりがいも、
私はぜんぶ、
かなえたい。

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

くもんの先生になりませんか

お問い合わせは 0120-834-414 受付時間 9:30~17:30 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

お気軽に
ご参加ください!

くもんの先生 説明会

地域	日 程	時 間	会 場
高知市	1月15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) ※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。
	2月19日(火)		
	1月24日(木)	10:30~12:30	ちより街テラス (高知市知寄町2-1-37)
	2月 8日(金)	10:30~12:30	こうち男女共同参画センター「ソーレ」 (高知市旭町3-115)

※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。

須崎市営バスが新しくなりました

市営バスの車両が新しくなりました。車体の色はシルバーです。

買い物や病院受診など、お気軽にご利用ください。

また、4月から停留所の増設を予定しています。詳しくは広報2月号でお知らせします。

企画政策課 ☎42・5691



主な業務内容

- 情報公開や文書管理、条例・規則等の法令審査、建設工事や委託業務の入札
- 職員の人事に関すること
- 市の財政に関すること

総務課編

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。

こんにちは「総務課」です。総務課には「総務管財係」、「人事係」、「財政係」の3つの係があり、主な仕事の内容は次のとおりです。

■総務管財係

情報公開や文書管理、条例・規則等の法令審査、市が発注する建設工事や委託業務などの入札、庁舎等の施設管理など、「総務全般」に関する仕事を担当しています。

最近では、「市役所は率先して地球温暖化対策に取り組む」という考えのもと、庁舎内における電気使用量の削減に努めています。その他にも、交通安全運動の推進や社会を明るくする運動、国勢調査などの各種統計調査も行っていますので、これからも市民の皆さんのご理解、ご協力をお願いします。

■人事係

任免・服務・給与・研修など職員の人事に関することや、職員の採用に関する仕事を担当しています。職員募集の際には、広報紙やホームページに情報を掲載していますので、ご覧ください。

■財政係

予算編成や財政計画の策定、また、予算の適正な執行の管理や地方債の借入、財政事情の公表など、財政全般に関する仕事を担当しています。将来への見通しを持った健全な財政運営を行うよう努めています。

以上が総務課の仕事です。恐らく「総務」という名前から「堅苦しい」といったイメージが浮かぶかもしれませんが、全職員がそんなイメージを払拭しようと日々、業務に取り組んでいます。

総務課

☎42・3761



○大きなイビキをかく

○居眠り運転をしそうになる

○日中いつも眠い

それは睡眠時無呼吸症候群かもしれません。

高陵病院では、睡眠時無呼吸症候群の

検査・治療をおこなっています。

睡眠外来診察時間は事前にお問い合わせください。

お気軽にご相談ください。



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

防災ママカフェ開催
(社) スマートサバイバー
プロジェクト特別講師・かも
んまゆさんを講師にお迎え
し、総合保健福祉センター
で防災ママカフェが開催さ
れました。

参加したママたちは、地
震や津波の映像で怖さを再
確認し、どういった対策や
備蓄が必要か、普段から意
識することなどについて学
びました。

12/1

// 広報マンリポート //

すさき ニュース



▲防災食の試作をグループで行い、試食しました。



▲託児スペースもあったので、ママたちは安心して話を聞けました



▲キツネやコウモリなどの標本が
展示されていました



▲動物のクイズを交えながら、
楽しく授業が行われました

安和小で移動博物館
安和小学校の全学年を対象
に、須崎の動物の標本を見な
がら生態などを学ぶ、学校移動
博物館が行われました。四国自
然史科学研究所センターが高知
県下で開催しており、須崎市で
は3回目の開催となりました。
児童たちは、動物の標本に興
味津々で、授業を楽しんでいま
した。

12/13

須崎市のイベントを紹介します。

須崎生涯大学 1月講座

青少年教育から高齢者向けのレク
レーション活動まで幅広く活動されて
いる横川遊亀寿さんを講師に迎え、「私
たちにとって本当に大切なもの、一番
残したいもの」について、皆さんと一緒
に考えながらお話していただきます。

日時

1/25(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 四国総合教育研究所
所長 横川 遊亀寿さん

演題 「あなたは愛する人の
ために何を残しますか」

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)。

現代地方譚 6

そこに生き、そこに在る。

美術展や演劇、映画などさまざま
な催しを開催します。土・日・祝日
には、人気の飲食 6 店が日替わりで
出店します。

会期 1月19日(土)~2月17日(日)
10:00~17:00

☐ 休 館 月曜日
※2月11日(月・祝)は開館、
翌12日(火)休館
☐ 場 所 すさきまちかどギャラリー、
城山、旧錦湯
☐ 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

オープニングレセプション

南木元空監督の須崎を舞台にした映画「すいっち」を上
映します。

☐ 日 時 1/19(土) 17:00開場
☐ 場 所 須崎駅前しんじょう君の倉庫(原町1-5)
☐ 料 金 入場無料(飲食代は別途必要)

現代地方譚6関連プログラム

○演劇公演「須崎のまちの物語II」

脚本家が市民の人生を丁寧に取材し、オリジナル脚
本を作成しました。公募により集まった参加者が、リー
ディング作品として発表します。

☐ 公 演 日 2/2(土)・3(日) 13:30開場 14:00開演
☐ 場 所 市民文化会館大ホール
☐ 料 金 前売り1,000円 当日1,500円 全席自由
☐ 前売券販売所 市民文化会館、すさきまちかどギャラリー

○防災植物ワークショップ

もしものときのために、食べられる野草を知り、おいし
く食べる方法を教えます。

☐ 日 時 2/3(日) 10:00~12:00
☐ 集合場所 すさきまちかどギャラリー
☐ 料 金 1,000円

毎月開催の市長定例会見の様子は、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)。



長寿高齢者 市長表敬訪問

11月28日、楠瀬市長が長寿者を祝う
表敬訪問を行いました。

長寿介護課 長寿支援係
☎42・1205



市長の訪問を大変喜んでいました

近所の人からは「きんさん」の愛称で親しまれています。藤田さんの健康の秘訣は、酒を飲まず、たばこを吸わず、食べ物の好き嫌いをしないことだそうです。奥さんと一緒に農作業で野菜をつくったり、百歳体操で友達と話をしたりすることが楽しみと話していました。自分がされて嫌なことは他人にはしないようにしているそうで、これからあとにかく立ち止まらないように生きていくことが目標だそうです。

ふじた ひとし
藤田 均さん 95歳

お話が好きな藤田さんは、
冗談を交えながら
たくさん話を
してくれました



イベントカレンダー

子ども科学教室 「ばたばたチョウをつくらう」

磁石の特徴を利用してつくりまわす。理科の実験が好きな人、ものをつくるのが好きな人など、楽しく学習できるので、ぜひご参加ください。

日時
1/12(土)
10:00～
(1時間30分程度)

場所 すさきまちかどギャラリー
対象 小学生以上
(小学生以下見学自由)
料金 無料
問い合わせ 自然探検クラブ にしがわ
電話 090・4789・4350

古武道教室 ～体を動かして健康に～

沖縄古武道を体験してみませんか？見学も大歓迎です。年齢関係なく、お気軽にご参加ください。

日時
**1/22(火)・29(火)・
2/5(火)・12(火)・19(火)**
13:30～15:00 (全5回)

場所 須崎公民館 大会議室
内容 沖縄古武道 棒術・紙ヌンチャク
定員 20人(5人に満たない場合は中止)
料金 無料
持ち物 タオル・飲み物・運動靴・動きやすい服装で参加ください。
講師 心技館 山本孝俊さん
申し込み 須崎公民館
電話 42・2338

※保険をかけていますが、保険適応外については責任を負えません



耕作か

楠瀬市長活動報告

◀須崎市総合防災訓練でのあいさつ

11月	23日	須崎市社会福祉大会
	24-25日	世界キャラクターさみっとin羽生(埼玉県羽生市)
	27日	須崎商工会議所優良従業員表彰式
	28日	市内長寿高齢者表敬訪問/奥四万十観光協議会交流会
	30日	高知県へ統合型校務支援システムの導入に係る要望
12月	1日	源蔵地区テニスコート整備完成に伴う落成行事
	2日	須崎市総合防災訓練
	3日	高知県国民健康保険団体連合会理事会(高知市)
	4日	「Royal Hotel 土佐」開業30周年記念講演会(芸西村)
	5日	市議会12月定例会開会/人権週間講演会/定例会見
	6日	高幡広域市町村園事務組合等定例会
	7日	住民向け健康講座「いきいきと生きる」
	11・12日	市議会12月定例会一般質問
	15日	すさきX'masイルミネーションクリスマスイベント
	16日	手をつなぐ育成会高知県大会
	17日	JA土佐くろしおおよび高知県須崎農業振興センターとの意見交換会
	19日	日本食研ホールディングス(株)本社訪問(今治市)
	20日	市議会12月定例会閉会



図書館だより = 新刊図書案内 =

今月の一冊

『すぐ死ぬんだから』
【内館 牧子著】

主人公の忍（おし）ハナは、実年齢より年上に見られた経験から、「人は中身よりまず外見を磨かねば」と、美しく若く見える努力をしていました。夫はそんなハナを見て、「妻がきれいで自慢だ」と褒めてくれます。夫婦2人で仲良く営んでいた酒店を息子夫婦に譲り、家族仲は円満でハナにとって不自由のない余生。しかし、突然夫が倒れ、意外な事実が発覚します。

人生100年の時代、死ぬまでの過ごし方が注目されています。本書は「終活」をテーマに、登場人物達それぞれの人生観を描いています。良い「老い方」とは一体何なのでしょう。ぜひ本書を読んで、親しい人と「老い方」について語り合ってみては？



= 児童 =

- キツネのはじめてのふゆ（マリオン・デーン・パウアー）
- クリスマスのあがり（レンカ・ロジノフスカ）
- メリークリスマス（R・B・ウィルソン）
- みえるとかみえないとか（ヨシタケシンスケ）
- きりみ（長嶋祐成）
- すきま地蔵（室井滋）
- パンのずかん（大森裕子）
- おいもころころ（いもとようこ）
- ごろりんたまねぎ（いわさゆうこ）
- こだぬきコロツケ（ななもりさちこ）
- ふしぎ駄菓子屋銭天堂10（廣嶋玲子）
- 風がはこんだ物語（ジル・ルイス）

= そのほかの新刊 =

- ホモ・デウス 上下（ユヴァル・ノア・ハラリ）
- 大人の道徳（齋藤孝）
- もういちど、本屋へようこそ（田口幹人）
- 危機対策必携マニュアル（矢野義昭）
- ちゃんと失敗する子の育て方（高濱正伸ほか）
- 天子蒙塵4（浅田次郎）
- 大家さんと僕（矢部太郎）
- 沈黙のパレード（東野圭吾）
- 愛なき世界（三浦しをん）
- 日傘を差す女（伊集院静）
- 思い出が消えないうちに（川口俊和）
- 下町ロケット4（池井戸潤）
- 居酒屋ぼったくり10（秋川滝美）
- こころきらきら枕草子（木村耕一）
- ハッピーシニアの参考書（河村都）

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

三浦祐太郎 Live tour “47 MELODIES”

日時 4月21日（日）
午後2時開場 午後2時30分開演

場所 市民文化会館 大ホール

料金 全席指定
前売り4,800円 当日5,000円
※未就学児の入場はご遠慮ください。

チケット発売日 1月26日（土）午前10時～

お問い合わせ 市民文化会館（☎43・2911）

1月の納税・保険料

国民健康保険税7期 後期高齢者医療保険料7期

1月31日（木）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。
相談支援員と一緒に考えます。

☎40・0358 **相談無料**
秘密厳守

須崎市生活支援・**ほっと**
総合相談センター

総合保健福祉センター3階 社会福祉協議会内

すさぎでくらす

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.4

浦ノ内地区在住

井上

真弓さん
大河くん

休み中は困りそうです。

■移住のきっかけ

千葉県でペットを飼いながら生活していました。アパート暮らしだったので、手狭だったので、ペットを飼うことができる手ごろな物件を探していました。北海道などさまざまなところを回りましたが、暮らしやすさの移住体験ツアーで訪れた浦ノ内の物件が、土地も含めて広く、とても良かったので須崎市への移住を決めました。

■暮らしの変化

畑つきの家で広く、ペットともどもゆったりと、ストレスの少ない暮らしができています。

ただ、子どもが来年度小学校に入学しますが、浦ノ内は学童がないので、学校が長期

■須崎市での休日の過ごし方

昔から休日にはちよこつと散歩に行くことがよくありましたが、今ではちよこつとの散歩で海に行けるなど、コストパフォーマンスの高い遊びができています。夏は川で1日遊ぶなど、自然の中での遊びを子どもとペットと楽しんでいます。

■須崎の魅力

須崎市は大きな船やタンカーが入ってこられる深い海が近くにあり、いろんな魚がいるので、鮮魚店に今まで見たことがない魚が並んでいます。買い物にいくだけでも楽しめると思うところが魅力の一つだと思います。



移住に関すること

須崎市で行われるイベントに多く足を運んでいるそう。昨年度は未来塾に参加し、地域再生マネジャーになりました。



元気創造課 元気創造係

☎42・3951

特定非営利活動法人

暮らしやすさ

☎050・88008・6388

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	1月16日(水) 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)

市内美化活動にご協力をお願いします

1月12日(土)・2月9日(土)
川端シンボルロード

1月27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



人口・世帯数

(11月末日現在)

人口	22,079人	(前月比 - 9)
男	10,761人	(前月比 -17)
女	11,318人	(前月比 + 8)
世帯数	11,027世帯	(前月比 + 4)

11月に誕生した赤ちゃん(出生数) 11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: 1月11日(金)・2月8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

保健だより



がん検診のお知らせ

大腸がん郵送検診

便を容器に採取し、郵送で提出する検診です。

対象者

40歳以上の須崎市民

申込期間

1月7日(月)～2月8日(金)

申込先

健康推進課

検診料金

無料

受診方法

①健康推進課へ電話でお申し込みください。後日採便容器、問診票、提出用封筒を送付します。

②採便した容器と必要事項を記

入した問診票を、送付期間内に検査機関(高知県総合保健協会)へ郵送してください。

③検査結果は、精密検査が必要な場合のみ受診者にお知らせします。

広域がん検診

住所に関係なく、県内の会場で受診できる「広域がん検診」を実施します。

対象年齢と料金については、須崎市が実施しているセット検診と同じです。

受診には事前予約が必要です。

申込開始日

1月15日(火)

申込締切日は、各検診日の2週間前です。定員に達した場合は受付終了となります。

申込方法

高知県総合保健協会に電話で申し込んでください。

☎088・831・4351

※今年度は須崎市内での広域がん検診はありません。

平成30年度 広域がん検診 日程

日にち	受付時間	市町村	実施場所	実施する検診
2月16日(土)	午前9時～10時30分	宿毛市	総合保健協会幡多健診センター	肺がん・胃がん・大腸がん・乳がん・子宮頸がん
2月23日(土)		南国市	保健福祉センター	
2月24日(日)		高知市	総合保健協会中央健診センター	※乳がん・子宮頸がんの受付時間が午後1時30分～3時30分の日があります。申込時にご確認ください。
3月 3日(日)		南国市	保健福祉センター	
3月10日(日)		高知市	総合保健協会中央健診センター	
3月16日(土)		高知市	保健福祉センター	

今年度最後の女性検診を、1月27日(日)に須崎市総合保健福祉センターで実施します。今年度受診予定で未受診の人は、受診をお願いします。

健康推進課
☎42・1280

健康パスポート
ポイント(緑)
対象事業です。

～健康講座のお知らせ～

住み慣れた地域でいつまでもいきいきと健康で暮らすことを目指して、健康づくりに取り組みましょう。

平野医師が生活習慣病予防や治療について、自分の健康状態を把握する方法などを分かりやすく教えてくれます。

■日 時 1月23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

■参加費 無料(申込不要)

■問い合わせ先 健康推進課 ☎42・1280



高知大学医学部 内分泌代謝・腎臓内科
助教 平野 世紀 医師



【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
1	27	日	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
1	15	火	育児相談	9:30~11:30	浦ノ内市民交流会館	乳幼児と保護者
	17	木	3歳児健診	個別通知		平成27年7・8月生まれ
	22	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		
2	5	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		
	7	木	乳児健診	13:00~13:30		平成30年9月生まれ

【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
2	5	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。

介護に関する心配や悩みごと、
高齢者に関することなら
何でもご相談ください。

須崎市地域包括支援センター

☎42・1206

(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。

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応えします。

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

こころの痛み、
話せる電話です。

NPO法人
高知いのちの電話

☎088・824・6300

受付時間 毎日午前9時~午後9時



献血にご理解・ご協力を! 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。

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
2月21日(木)	9:30~11:30	高知県須崎総合庁舎
	13:15~14:30	高知県須崎第2総合庁舎
	15:30~16:30	島津クリニック

高知県赤十字血液センター ☎088・833・6666



けんけつちゃん

【休日診療在宅医】

月	日	曜	病院名
1	13	日	須崎くろしお病院
	14	月	須崎くろしお病院
	20	日	高 陵 病 院
	27	日	須崎くろしお病院
2	3	日	須崎くろしお病院
	10	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】

1月

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

2月

日	曜	病院名
1	金	須崎くろしお病院
2	土	高 陵 病 院
3	日	須崎くろしお病院
4	月	高 陵 病 院
5	火	須崎くろしお病院
6	水	く ぼ か わ 病 院
7	木	須崎くろしお病院
8	金	須崎くろしお病院
9	土	高 陵 病 院
10	日	く ぼ か わ 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。



2019 謹賀新年

しんじょう 君の すさきすきすきまちがいさがし



2つの絵の中に
5つのまちがいがあるよ☆
みんなでさがして
遊んでねー☆



◎解答は13ページ下に掲載◎

平成31年1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