

4P	令和2年度個人市・県民税の申告のお知らせ
6P	就学援助制度のお知らせ
6P	須崎市小中学校統合計画(案)へのパブリックコメント
8P	外国人観光客への対応に向けて無料で支援します
10P	要介護認定者にかかる障害者控除のお知らせ

## 特集

これからもいきいきと過ごすために～フレイル(虚弱)を予防して健康寿命を延ばそう!～



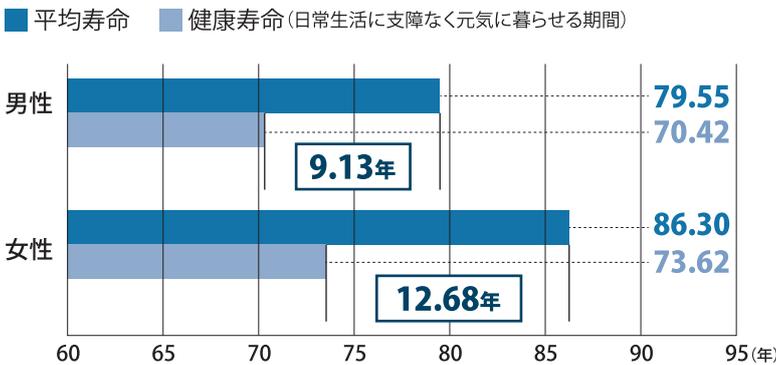
1月3日  
第72回 須崎市成人式



これからもしいきいきと過ごすために

# フレイル(虚弱)を予防して 健康寿命を延ばそう!

図1：平均寿命と健康寿命



資料：平均寿命(平成22年)：厚生労働省「平成22年完全生命表」  
健康寿命(平成22年)：厚生労働科学研究費補助金「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」

長寿介護課 長寿支援係

☎42・1205

法について紹介します。

今回の特集では、健康寿命を延ばすための予防

は可能です。

状態になったとしても残存能力の維持・悪化予防

が可能です。

健康寿命を延ばすには、日ごろの生活を振り返

り、予防に取り組むことが重要です。また、要介護

状態になったとしても残存能力の維持・悪化予防

が可能です。

健康寿命が長い県と短い県では、約3年の差

があるとされています。

健康寿命を延ばすには、日ごろの生活を振り返

り、予防に取り組むことが重要です。また、要介護

状態になったとしても残存能力の維持・悪化予防

が可能です。

# 気付かぬうちに フレイル状態(虚弱)に なっていませんか？

フレイルとは、年齢を重ねるにつれて、心身の機能が低下した「虚弱」を意味する言葉で、「健康」と「要介護」の中間の状態です。健康な状態からフレイルの段階を経て要介護状態になると考えられています。介護が必要になる主な原因は、生活習慣病などに起因する「脳卒中」のほか、「認知症」、「フレイル(高齢による虚弱)」、

「転倒・骨折」の割合が多くを占めています。特に女性は、転倒・骨折によって要介護状態になる危険性が大きいですが、転倒・骨折の前にフレイル状態に陥っていると考えられています。また、男性は女性に比べ、社会参加活動の機会が少ない傾向にあるため、フレイル状態になるリスクが高くなると考えられています。

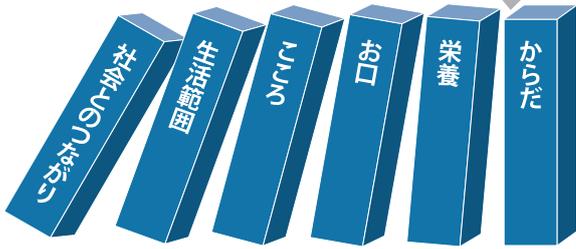
## フレイルへの入り口

最近の研究で、社会的な活動をしている人は、フレイルのリスクが低いことが示されています。フレイルの最初の入り口は、社会とのつながりを失うことです。左図のように社会とのつながりが失われると、身体や心の状態がドミノ倒しのように進んでしまいます。フレイル状態になる前の予防活動が重要です。

## フレイルチェックをしてみよう！

### ドミノ倒しにならないように！

社会とのつながりを失うことが  
フレイルの最初の入り口です



東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢 作図  
東京大学 高齢社会総合研究機構・飯島勝矢 フレイル予防ハンドブックより

### 「指輪っかテスト」で自己チェックを！

まずは自分の筋肉量を測ってみましょう。計測器は使わずに自分の指を使う簡易型のチェックです。

**1**

両手の親指と人差し指で輪を作ります。

**2**

利き足ではない方のふくらはぎの一番太い部分を力を入れずに軽く囲んでみましょう。

サルコペニアの危険度の高まりとともに、様々なリスクが高まっていくことがわかってきています。

低い

囲めない

ちょうど

囲める

高い

隙間ができる

サルコペニアの危険度

**転倒・骨折などのリスク**

サルコペニアとは、年をとるにつれて、筋肉が衰える現象をいいます。

※「指輪っかテスト」は、東京大学高齢社会総合研究機構が実施した柏スタディをもとに考案されました。  
東京大学 高齢社会総合研究機構・飯島勝矢 フレイル予防ハンドブックより

## フレイルの予防法は？ フレイルの予防には、次の3つの柱が重要です。

**1**

社会活動に楽しく参加しましょう！

社会活動の多い地域では、フレイル状態に陥る可能性が低くなり、介護保険の認定率や保険料が下がったというデータもあります。地域での支え合いや地域活動に楽しく参加することで、自然と介護予防・認知症予防につながります。趣味やボランティアなど何でも構いません。自分が興味のあることや楽しんで参加できることがポイントです。

**2**

しっかり噛んで、栄養を取ろう！

筋肉はタンパク質からできています。栄養をしっかりとることで筋力がつきます。筋力アップにはタンパク質(肉・魚)など、バランスの取れた食事が必要です。また、柔らかい食べ物ばかり食べていると偏りが生じ、必要な栄養が不足することにより蓄えている筋肉が壊れてしまいます。栄養を取るには、お口の健康も重要です。定期的に歯科を受診し、お口の管理をすることで、肺炎の予防にもつながります。一度肺炎にかかるとフレイル状態に陥りやすく、元の状態に戻るまで時間がかかります。

**3**

運動をしよう！

運動して筋力をつけることは、転倒・骨折予防につながります。日ごろ買い物をする際に、いつもより遠回りをして歩数を増やすなど、日常生活の場面で運動の機会を増やすように心がけることで、効率よく筋力アップにつながることが出来ます。須崎市では、集団で取り組める体操や一人でも気軽に取り組めるインターバル速歩などの介護予防教室を開催していますので、上手に活用しましょう。

# 個人市・県民税の 申告のお知らせ

申告期間

2月 17日(月)  
▼  
3月 16日(月)

令和元年中の所得の申告時期  
になりました。この申告は、令和  
2年度の個人市・県民税、国民健  
康保険税、介護保険第1号被保  
険者保険料、後期高齢者医療保  
険料の課税や所得証明などの資  
料として大切なものです。3月16  
日(月)までに申告してください。

申告が必要な人が申告をしな  
かった場合、各種の軽減措置が受  
けられないなど、不利な取り扱い  
を受けることがありますのでご注  
意ください。

## 利用者識別番号の 取得について

今回の申告から、申告内容を税  
務署へデータ送信することになり  
ました。申告受付時に利用者識別  
番号の取得が必要となり、混雑が  
予想されますが、ご理解をお願い  
します。また、事前に取得済の人  
は利用者識別番号が記載された  
通知書をご持参ください。

ご自宅でインターネットを使っ  
て取得できますので、事前取得の  
ご協力をお願いします。

### ●申告が必要な人

原則として、令和2年1月1  
日現在で須崎市に住所がある人  
(住民登録のある人)は、申告が  
必要です。また、令和元年中(1  
~12月)に収入がなかった人でも  
「収入がないこと」の申告が必要  
です。

### ●申告が必要ない人

① 税務署へ所得税の確定申告書  
を提出する人  
青色申告者、土地・建物、株式  
の譲渡にかかる所得や配当所得  
のある人、損益通算や繰越控除の  
適用を受ける人は、税務署で確定  
申告をしてください。

② 給与収入のみの人で、年末調  
整を受けた人(事業主から須  
崎市に報告があった人)

③ 年金収入のみで、ほかに収入が  
ない人(年金支払者から須崎  
市に報告があった人)

④ ほかの人の扶養親族として扶  
養控除の対象になっている人

※税に関する証明書の取得時な  
ど、申告が必要な場合もありま  
す。

### ●申告に必要なもの

- ① 印鑑
- ② 個人番号カード(マイナンバー  
カード)

マイナンバーカードをお持ちで  
ない人は、通知カードと本人確認  
書類(運転免許証、各種保険証な  
ど)が必要になります。

※本人確認書類のうち、写真付  
きでないものは2種類必要と  
なります。

※代理申告の場合は、併せて代  
理人の本人確認書類とマイナ  
ンバーが分かるものが必要で  
す。

③ 前年中の収入や経費が分かる  
もの

給与・公的年金の源泉徴収票  
や帳簿(自営業者)など収入が分  
かるもの、消耗品や修繕費の領収  
書など経費が分かるもの。

④ 控除に必要な書類  
社会保険料の領収書、各種保  
険の証明書、医療費の通知や明細  
書など。

個人市・県民税、国保税など

税務課 市民税係

☎42・1291

所得税について

須崎税務署

☎42・2355(代表)

受付時間は午前9時から正午、午後1時から午後4時まで。

### ●令和2年度 個人市・県民税申告受付日程表

受付日	曜日	対象地区名	申告受付会場
2月	17日	浦ノ内地区全域(池ノ浦、福良を含む)	市役所本庁舎 1階 税務課
	18日		
	19日	上分地区全域	
	20日	幸町、栄町、横町	
	21日	南古市町、青木町、鍛冶町、港町	
	25日	西町1・2丁目、中町1・2丁目	
	26日	原町1・2丁目、東糺町、西糺町、泉町	
	27日	浜町1・2丁目、東古市町、西古市町	
28日	池山、池ノ内1区、池ノ内2区、新町1・2丁目		
3月	2日	安和地区全域、為貞、畔ノ川、尾殿、下村、鯛ノ川、弘岡、国山、国上、国下	
	3日	新荘地区全域、小浜上・小浜下、西生、竹ノ川、東組、下組、上組、岩永	
	4日	大間東町、大間西町	
	5日	山手町、大間本町	
	6日	南(野見・大谷)地区全域	
	9日	押岡地区全域、神田地区全域	
	10日	緑町、赤崎町、西崎町、妙見町	
	11日	土崎町、東川内、桐間西・桐間東・桐間南、串ノ浦、箕越、久通	
	12日	宮ノ上、宮ノ中、宮ノ下、正ノ岡、中ノ川内、和田、田ノ地、堂ヶ奈路	
13日	上記の対象日に来られなかった人		
16日			

# 須崎税務署からのお知らせ

税務署の確定申告会場は、2月17日(月)から開設します!

所在地	須崎市青木町1番4号 須崎税務署1階事務室 ☎0889・42・2355(代表)
開設期間	2月17日(月)～ 3月16日(月)(土、日曜日を除く) ※左記の期間より前は、確定申告会場を設置していませんのでご注意ください。ただし、作成済みの申告書などの提出は受け付けています。
受付時間	午前8時30分～ 午後4時 ※相談開始は、午前9時からです。 ※会場の混雑状況により、午後4時前であっても受付を終了させていただく場合があります。
混雑状況のお知らせ	○期間中、確定申告会場は大変混雑しますので、ご自宅で申告書が作成できる国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」をぜひご利用ください。なお、スマートフォンでも所得税の確定申告書が作成できます。 ○税務署の駐車スペースが満車の場合には、駐車までにお待ちいただく場合があります。

## ご自宅から、e-Tax(国税電子申告・納税システム)で申告を!

### ID・パスワード方式

①ID(利用者識別番号)と②パスワード(暗証番号)があれば、マイナンバーカードやICカードリーダーライターをお持ちでない人でも、パソコンやスマートフォンでe-Tax申告ができます。

※ID・パスワードの発行を希望される人は、申告されるご本人が運転免許証などの本人確認書類をお持ちのうえ、お近くの税務署にお越しください。  
※国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」でのみ利用できます。  
※マイナンバーカードおよびICカードリーダーライターが普及するまでの暫定的な対応です。

### マイナンバーカード方式

①マイナンバーカードと②ICカードリーダーライターまたはマイナンバーカード対応のスマートフォンがあれば、パソコンやスマートフォンからe-Taxで申告ができます。

須崎税務署

☎42・2355

## プレミアム付商品券についてのお知らせ

消費税率引き上げに伴い、増税による家計の負担を軽減するため、プレミアム付商品券事業を実施しています。

商品券の販売期間は2月28日(金)までです。商品券購入引換券をお持ちの人はお忘れのないようご購入ください。

販売窓口へ商品券購入引換券、免許証などの本人確認書類を持参のうえ、購入してください。

●販売期間  
～2月28日(金)

●販売窓口  
総合保健福祉センター1階

元気創造課 商工観光係

プレミアム商品券販売窓口 ☎42・1193

## インフルエンザの予防について

まだまだ寒い日が続きます。インフルエンザは急に頭痛、関節痛、せきやのどの痛みの高熱の症状が出たら医療機関を受診しましょう。

感染を防ぐには手洗い、うがい、マスクの着用で予防に努めましょう。



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

学用品費や給食費などの援助を行います

# 就学援助制度のお知らせ



この制度は、経済的な理由で困っている保護者に対して、学用品費や給食費などの援助を行い、義務教育の円滑な実施を目的とするものです。

## 援助を受けられる人

- 生活保護を受けている人(修学旅行費・医療費(※学校病)のみ)
- 生活保護を受けている人に準ずる程度に、経済的に困窮していると教育委員会が認める人
- 個人市・県民税の非課税または減免を受けている人
- 児童扶養手当を受けている人
- 世帯の所得額の合計が生活保護基準の1.3倍までの人
- 就業が不安定で、援助が必要と認められる人など

## 援助の内容

- ① 学校給食費
- ② 学用品費など
- ③ 新入学児童生徒学用品費など
- ④ 修学旅行費
- ⑤ 校外活動費
- ⑥ 通学費(通学距離の片道が小学校は4 km以上、中学校は6 km以上で利用する交通機関の運賃)
- ⑦ 医療費(※学校病のみ。学校から医療券を発行された人)

## 援助の手続き

申請書は、各学校に用意しています。必要事項を記入し、学校へ提出してください。

なお、援助を受けられるかどうかは、調査のうえ、学校を通じてお知らせします。

## ●援助を受けられる人の所得の目安

家族数	家族構成	令和2年度所得金額 (平成31年分/令和元年分収入)
2人	父または母(30歳)・子(小学生)	162万円程度
3人	父(35歳)・母(30歳)・子(小学生)	219万円程度
4人	父(30歳)・母(27歳)・子(小学生)・子(保育園)	255万円程度
4人	父(42歳)・母(38歳)・子(中学生)・子(小学生)	286万円程度
5人	父(45歳)・母(41歳)・子(高校生)・子(中学生)・子(小学生)	339万円程度

家族構成により、援助の対象になる所得が違います。  
所得金額＝合計所得金額－(社会保険料控除＋生命保険料控除＋地震保険料控除)  
家族全員の所得を合計して計算してください。給与所得の場合、所得金額は給与所得控除後の金額で計算します。

※学校病とは  
う歯(虫歯)、慢性副鼻腔炎(蓄膿症)、寄生虫などの病気のことです。  
この制度に関するお問い合わせは、各学校または学校教育課までお願いします。

学校教育課 学校教育係  
042-52961

## 須崎市小中学校統合計画(案)へのパブリックコメント

須崎市教育委員会では、平成26年度に須崎市学校適正配置計画を策定し、須崎市における適正規模を示しました。この適正配置計画をもとに現在策定を進めている「須崎市小中学校統合計画(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。

- 意見募集期間：～2月19日(水) 午後5時まで
- 計画(案)閲覧場所：須崎市ホームページ、学校教育課、市内各公民館
- 意見送付方法：メール、ファクス、郵送または持参
- 口頭、電話での提出不可。
- 郵送での意見送付は、2月19日(水)必着。
- 頂いた意見は、取りまとめ、公表する場合があります。

学校教育課(〒785-8601 須崎市山手町1番7号) ☎42-5291  
ファクス 40-0073 メール gakyo1@city.susaki.lg.jp

はじめるなら、  
くもんの先生。

家庭も、仕事も、  
やりがいも。  
私ほぜんぶ、  
かなえたい。

現在、  
下記の校區で  
後任者を募集して  
おります。

高岡郡中土佐町：  
久礼小学校

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	2月21日(金)	10:00~12:00 14:00~16:00	公文教育研究会 高知事務局 (本町4-2-40ニッセイ高知ビル4F)
須崎市	3月6日(金)★	10:00~12:00	須崎市立市民文化会館
土佐市	3月10日(火)★	10:30~12:30	蓮池コミュニティセンター (土佐市蓮池1332)

※くもんの先生のお子様は公式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「貸会議場」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 0120-834-414 受付時間 9:30~17:30 公文教育研究会  
土・日・祝日を除きます

まずはホームページを  
チェック！

くもんの先生 検索

KUMON



大切な人を  
守るために



No.82

## 第4回Jアラート 全国一斉情報伝達訓練

地震・津波などの発生時に備え、情報伝達訓練を行います。

この訓練は、全国瞬時警報システム（Jアラート）を用いた訓練で、市内の防災行政無線スピーカーや各家庭の戸別受信機から一斉に放送が流れます。

### ●実施日時

2月19日(水) 午前11時

不明な点があれば、地震・防災課までお問い合わせください。

## 「南海トラフ地震に備えよう！」 啓発ポスター・標語コンクール 受賞者の決定

高知県主催による「南海トラフ地震への備え」をテーマにした啓発ポスター・標語コンクールが行われました。

このコンクールは、啓発ポスター・標語の募集を通じて、子ども

もたちの防災意識の向上を図ることを目的に行われています。

多数の応募作品の中から、須崎市からも左記の作品が受賞されました。

### ●標語部門

特別支援学級および特別支援学校の部 優秀賞

新莊小学校 6年  
竹崎 駿斗 さん

「じしんきた  
すぐににげよう たかだいへ」



知ってよかった!

【防災まめ知識】  
地震・津波の避難行動  
【狭い道】

道幅が狭いと、建物の倒壊などで通れなくなるのが考えられます。できるだけ道幅の広いところを逃げるか、普段から避難する道を複数考えておきましょう。

地震・防災課

☎42・1236

## 須崎消防団員が 「全国消防団員 意見発表会」で



令和元年12月20日、東京都に在る総務省消防庁において開催された全国消防団員意見発表会に、四国ブロック代表として須崎消防団の中川秀兵さんが出場し、全国11名の発表者の中から見事に最優秀賞に輝きました。

中川さんは、「意識を変える、イメージを変える」と題して、全国的に減少傾向が続く消防団員の確保へつなげよう

と、災害時や平常時などのさまざまな場面で体を張って活躍する消防団員のイメージアップと団員自らも格好良さを意識することの必要性を訴えました。

須崎消防団は、6月にも「消防団PRムービーコンテスト」で日本一に輝いており、ダブル受賞を契機に消防団に興味を持ち、入団者が増えることを期待しています。



最優秀賞に輝いた中川秀兵さん(左から2人目)

### 消防団員募集中

団員を募集しています。18歳以上であれば性別は問いません。詳しくは須崎消防署までお問い合わせください。

須崎消防署

☎42・0119

4月入学出願期間

インターネットで資料請求・出願できます。

放送大学

検索

www.ouj.ac.jp

第1回募集 ~令和2年2月29日(土)まで

第2回募集 令和2年3月1日(日)~令和2年3月17日(火)

- 学士、修士、博士の学位が取得できます。
- 教養学部への入学には入学試験がありません。
- 臨床心理士の受験資格や認定心理士の資格に必要な単位を取得できます。
- 授業料1科目(2単位)11,000円(教材費を含む)から学べます。
- BSデジタル放送やインターネットの環境が自宅にない方でも学習センターで学べます。

学生募集



放送大学



放送大学大学院

ちつくと学んでみんかえ、まっこと身になるちや!!

放送大学 高知学習センター  
〒780-8072

高知市曙町2-5-1(高知大学内)

TEL.088-843-4864



居酒屋の  
貯金箱から  
生まれた

## 「招き猫の会」より 図書を寄贈いただきました



1月10日(金)、「招き猫の会」様から人権交流センターへ66冊、図書館へ12冊の図書を寄贈いただきました。

「招き猫の会」の立ち上げは、平成7年に原町にある居酒屋の繁栄を祈って常連客の市川忠さんが設置した招き猫の貯金箱がきっかけです。カウンタ―に置かれた貯金箱には、常

連客がお釣りを入れてくれるようになり、その後、常連客で

集まったお金を社会的に有意義に使用するという話し合いが行われました。その中の会員の意見で、障害のある人やその家族が励まされるような図書を寄贈することが決まり、平成21年度からこれまで市内の図書館、保育園、小学校などへ多く

の図書を寄贈いただいています。

ご厚意に感謝し、有効に活用させていただきます。

人権交流センター

☎42・1420

生涯学習課 生涯学習係

☎42・8591



人権交流センターへの寄贈



子どもたちは早速本を手にとって楽しんでいました



図書館への寄贈  
(右:「招き猫の会」市川正明さん)

事業所の皆さんへ

## 外国人観光客への対応に向けて 無料で支援します！

### 主な支援の例

- 昨年、日本を訪れた外国人観光客の数は3千万人を超え、今年には東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会の開催もあり、さらなる増加が予想されます。
- 須崎市も海外選手のホストタウンとなつていくことから、今後、外国人観光客による宿泊施設、飲食店の利用の増加が見込まれます。
- 須崎市では、市内のさまざまなサービスを提供して外国人観光客に対応できるように、今から準備してみませんか？
- 詳しくは、元気創造課(ジエニファア、佐藤)までお気軽にご連絡ください。
- 翻訳資料のラミネート加工など

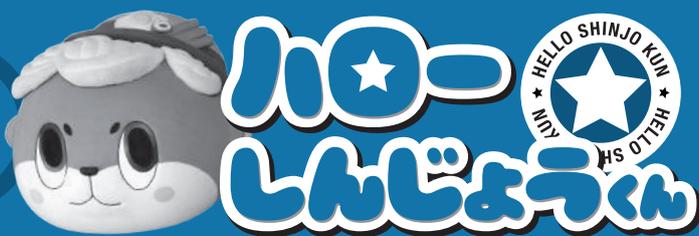
### 元気創造課 商工観光係

☎42・33951

「外国人のお客さんにも来てほしいけど、英語が話せない」、「どんなメニューか英語で説明できない」。そんな言葉の問題を解消し、円滑な異文化交流ができるよう私たちが支援します！



みんな  
ありがとうー☆  
今年の目標も  
「長生き☆」だよねー



今年は1770通の年賀状を世界各地からいただきました。海外からはフランス、アメリカ、カナダ、オーストラリア、台湾、香港、スイス、韓国、タイの9カ国から届きました。

今年もしんじょう君からお返事を送りますので、気長にお待ちください。



ネズミしんじょう君  
今年のネズミの衣装も  
ファンの人から  
プレゼントしてもらいました



しんじょう君の出張依頼、キャラクター使用などの  
問い合わせは元気創造係まで。

元気創造課 元気創造係 ☎42・3951

しんじょう君 HP <http://shinjokun.com/>

## ジェニファアの フランス 料理教室

開催日 | **3月28日(土)**

皆さん、元気創造課のジェニファアです。寒い日が続きますが、風邪などひかないよう体調に気をつけてください。

3月28日(土)にフランス料理教室を開催します。第3回となる今回は、ケーキサレ(野菜を使ったパウンドケーキ)やタルト・オ・シュクル(砂糖タルト)を作ります。ぜひご参加ください。



ケーキサレ



タルト・オ・シュクル



- 時間: 午前10時～午後1時40分
- 場所: 総合保健福祉センター3階 調理室
- 定員: 15人 ●参加費: 500円 ●応募期間: 2月3日(月)～2月28日(金)
- 応募方法: 元気創造課(担当者:ジェニファア)にお電話いただくか、メール(件名:料理教室3月28日)にてご応募ください。

※定員になり次第、応募を締め切ります。

※当日はエプロン、三角巾、ハンドタオルをご持参ください。

元気創造課 商工観光係 ☎42・3951 syoko1@city.susaki.lg.jp

# 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

## 保険料

### 前納割引制度について

国民年金の保険料は、前納（納付期限前に一括して納めること）することによって、下表のように保険料が割引され、大変お得です。

最長2年間の前納ができ、令和元年度に口座振替で2年前納をした場合、15,760円の割引がありました。

また、口座振替だけでなく、現金およびクレジットカードでも2年前納が可能です。

### 前納割引制度の申込み

口座振替での前納を希望する人は、振替日の2カ月前までに年金事務所へ申込みが必要です。

申込みは、期限内に余裕をもってお早目にお願います。振替日は、下表を参考にしてください。

年度途中で納付書による前納は申込みができませんので、ご検討ください。

ください。納期限は下表の振替日と同じです。

納期限を過ぎてしまうと納付書での前納はできませんのでご注意ください。

前納制度や申込み方法の詳細については、年金事務所にお問い合わせください。

納めた保険料は、全額が所得税・住民税の社会保険料控除の対象となりますので、領収証は大切に保管してください。

## 年金事務所 出張年金相談

### ●相談日

2月26日(水)

3月25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

※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。



### ●令和元年度の国民年金保険料の割引例

※令和2年度の保険料額は、ひと月あたり16,540円です。

納付方法		本来の年間保険料	割引後の年間保険料	年間割引額 (2年前納は2年間分)	振替日 (休日の場合は翌営業日)	
通常	翌月末払い(納付書・口座)	196,920円	196,920円	0円	翌月末日	
			1年前納	口座振替	192,790円	4,130円
納付書	193,420円			3,500円		
6カ月前納	口座振替		194,680円	2,240円	4月30日	
	納付書		195,320円	1,600円	10月31日	
当月末払い(口座振替・早割)				196,320円	600円	毎月末日
2年前納	口座振替		395,400円 (元年度と2年度の合算)	379,640円	15,760円	4月30日
	納付書・クレジットカード			380,880円	14,520円	

## 要介護認定者にかかる 障害者控除のお知らせ

本人または扶養を受けている人が障害者などである場合、確定申告をすることにより、所得税や市県民税の所得控除を受けることができます。

須崎市では、65歳以上の人で、要介護1～5の認定をお持ちの人は障害者控除の対象とみなし、確定申告時に必要となる「障害者控除対象者認定書」を申請により交付します。

### ●対象となる人

認定基準日(令和元年12月31日)において65歳以上で、要介護1～5の認定を受けている人(ただし、令和元年度中に死亡された場合は、基準日は死亡日となります)。

### ●申請方法

障害者控除対象者認定申請書を長寿介護課介護保険係へ提出してください。申請書は、須崎市ホームページおよび介護保険係窓口にて用意しています。認め印を持参のうえ、手続きをしてください。

※本人または扶養親族などの所得税や市県民税が非課税の場合、申請は不要です。

長寿介護課 介護保険係

☎42・1205



# お知らせ

## 令和2年度 学校体育施設などの 開放に伴う団体管理者 講習会開催

スポーツの振興を図るため、小中学校体育施設などを市民に開放しています。施設を使用する際は、各団体に2人の管理員を置き、スポーツ安全保険に加入し、教育委員会に登録することが必要です。

- 日時・場所
  - ① 3月11日(水)
  - 総合保健福祉センター 3階研修室
  - 浦ノ内市民交流会館
  - ② 3月12日(木)
  - 南公民館 ・ 上分公民館

- ③ 3月13日(金)
    - 吾桑公民館
    - 市民文化会館
- ※いずれも午後7時から

生涯学習課 生涯スポーツ係  
☎42・8591

## 選挙管理委員 および補充員が 決定しました

- 【委員長】 橋本 哲夫
- 【同職務代理者】 古味 秀夫
- 【委員】 朝比奈 美紀子
- 【委員】 岡村 茂

- 補充員(補充順序)
  - (1) 横山 豊實
  - (2) 山崎 洋子
  - (3) 宮崎 佐代
  - (4) 辻 正史

任期は令和元年12月25日から令和5年12月24日までの4年間です。

選挙管理委員会事務局

☎42・6391

## 傾聴ボランティア 養成講座のご案内

普段の何気ない会話のなかで、皆さんは相手の心をくみとれていますか？また、誰かに心の声を聞いてもらっていますか？傾聴は人にしてあげられる最高のプレゼントです。日常生活でも役立つ傾聴を学んで社会貢献をしてみませんか。ぜひお気軽にご参加ください。

### 日時・場所

- ① 2月14日(金) 総合保健福祉センター 2階会議室1
- ② 2月28日(金) 総合保健福祉センター 3階研修室

※いずれも午前10時～正午まで  
申込み・問い合わせ

地域包括支援センター  
☎42・i206

## 就職への第一歩！ 職業訓練生募集

就職を目指してスキルアップを考えている人のために、2～6カ月の職業訓練コースを開講します。受講料は無料です(テキスト代は別途必要)。訓練期

間中から終了後にわたって、ハローワークと各訓練施設が積極的に就職支援を行います。

現在、3月開講の「簿記スキル養成科」、「基礎からしっかり学ぶ介護職員実務者研修科」、「不動産ビジネススキル養成科」、「利用者目線のスキルアップ介護職員初任者研修科」のコース参加者を募集しています。詳しくは、左記までお問い合わせください。

### ポリテクセンター高知

☎0888・833・1324

## 最低賃金改正の お知らせ

令和元年10月5日から高知県最低賃金は1時間790円です。

最低賃金についての問い合わせは左記までお願いします。

### 高知労働局 賃金室

☎0888・885・6024

### 須崎労働基準監督署

☎42・1866

## 寄附のお礼

国際ソロプチミスト須崎様から、子育て支援センターはつび

いぼけつとのために、わくわくドキドキストリートの収益の一部2万5千円と玩具をご寄附いただきました。

子育て中の親子に、いつも心を寄せてくださる国際ソロプチミスト須崎様のご厚意に感謝し、有効に活用させていただきます。

子育て支援センター



## 返還へ 世代を越えて つなぐ声

北方領土問題の一日も早い解決には  
国民一人ひとりの理解と  
返還への粘り強い活動が大切です



北方領土イメージキャラクター エリカちゃん

北方領土返還要求運動高知県民会議

〒780-0870 高知市本町1-6-24高知商工会議所内  
TEL.088-875-1170 E-mail. soumu@cciweb.or.jp

# 第8回 雪割桜キャンドルナイト ～令和を彩るキャンドルナイト～

早春を告げる桑田山の雪割桜に今年も吾桑地域の青年グループ「BOKKENT(ボッケン)」が、一夜限りのキャンドルナイトを開催します。ステージイベントや飲食ブースもあります。

まだまだ冷たい山の中腹に、ぽっかりと現れる雪割桜と揺らめく炎の幻想的な世界を見て、心を温めて来てください。

- 開催日：2月29日(土) 午後5時30分～
- 会場：桑田山雪割桜の里
- 駐車場：マルナカ須崎店 裏側駐車場

※会場には車で入れません。マルナカ須崎店裏側に駐車場を用意しています。

シャトルバスを用意していますのでご利用ください。



- マルナカ発送迎：午後5時～(最終便)午後8時
  - 桑田山会場発最終便：午後9時
  - 雨天順延の場合：3月1日(日) 午後5時30分～
- 問い合わせ先 **吾桑公民館** ☎45・0525



2019年度子どもゆめ基金助成活動／かわうその里読み聞かせフォーラム

## 小西英子 講演会

「絵本づくりのアトリエから」

絵本「おべんとう」、「サンドイッチサンドイッチ」などでおなじみの絵本作家小西英子さんの講演会を開催します。ぜひお越しください。

- 日時：2月22日(土) 午後2時～3時30分(開場午後1時30分)
- 場所：市民文化会館大会議室
- 講師：小西英子さん(絵本作家)
- 対象：高校生～一般成人、読み聞かせに携わる人など
- 受講料：前売券500円(当日券700円)
- チケットのお求め先：図書館、生涯学習課、市民文化会館ほか

※  
託児が必要な人は  
ご連絡ください  
(当日受付はありません)



かわうその里おはなしの会 (図書館内) ☎42・2141

キミの英語力は **もっと伸びる!**

**生徒募集中**

まずは無料体験レッスンへ

Facebookページで教室の様子などをご覧いただけます。「ECCジュニア須崎妙見教室」で検索。

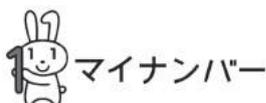
2歳から大人まで、年齢に合わせて  
様々なプログラムを用意しています。

「生きた英語」を楽しく、  
しっかり身につけるなら  
当教室へ!

お気軽に  
お問い合わせ  
ください



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  
<http://www.eccsusaki.com/>



マイナンバーカードの休日交付日を毎月1日設けています(要予約 ☎42・1191)

今月の交付日 2月8日(土) 午前8時30分～午前11時30分 市民課 市民窓口係

# すさき お手玉遊び大会



お手玉遊びには、おじいちゃん、おばあちゃんから孫へと、世代をつなぐ温かさがあります。皆さんの笑顔があふれる大会です。家族や友達とぜひご参加ください。

●日時:2月23日(日) 午前9時30分～正午  
(受付:午前9時～午前9時30分)

●場所:市民文化会館 大会議室

## ○お手玉で遊ぼう・ふれ合おう!

お手玉を使って準備運動を行います。初心者大歓迎です。

## ○お手玉競技大会

### ①個人の部

「園児の部」、「小学校低学年の部」、「小学校高学年の部」、「一般の部」に分かれて競技を行います。小学生以下の子どもには参加賞があります。

### ②団体の部

「小学生の部」、「一般の部」に分かれて、1チーム5人で対戦を行います。

※「②団体の部」のみ申込みが必要です。2月18日(火)までに、生涯学習課に申込みください。

生涯学習課 生涯学習係

☎42・8591

# 鯛伊食祭

～たいいくさい～



浦ノ内地区の特産品の伊勢海老や鯛、長太郎貝など、地元ならではの味わい方で堪能できるグルメイベントと、子どもから大人まで楽しめるスポーツ祭りを同時開催します。

毎年人気の伊勢海老汁は、無くなり次第終了になりますので早め!

●日時:2月23日(日)

・午前10時～グルメ祭り・午前10時30分～スポーツ祭り  
※雨天の場合は3月1日(日)に順延

●場所:スポーツセンターカヌー場横芝生広場

## ●グルメ祭り

伊勢海老汁、鯛めし、長太郎貝などの屋台をはじめ、須崎市内外のおいしいものを味わえます。

## ●スポーツ祭り

子どもから大人まで参加できる競技とアームレスリングを実施します。(事前参加申込必要、当日申込競技有り)

## ●パフォーマンスも盛りだくさん

明德義塾中・高校和太鼓、Lei Mino'akaフラダンス、V-STEPによるキッズダンス

●参加費・入場料:無料 ※各競技優勝者には賞品贈呈

●申込み:所定の申込用紙・FAX、電話、メールにて申込みください。

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 (FAX兼用)  
riguruuranouchi@gmail.com



## 特定健診

(病院での個別検診)の  
受診ができます!

事前予約不要!

当院では、**診察時間内**であれば、**通常の受診の要領**で、特定健診を受けることができます。生活習慣病は自覚症状もなく、いつの間にか進行して、やがて悪化します。厚生労働省では「生活習慣病を原因とする死亡は、全体の3分の1にもほる」と推計されています。

生活習慣病の予防と早期発見に**1年に1回は特定健診**を受けましょう!  
(\*須崎市から送られた、**受診券と問診票**を記入しご持参ください。料金補助に必要な大切な書類です。)



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



# すさき

SUSAKI NEWS

# ニュース



START!



## 1/5 須崎消防出初式

令和最初の新年を迎え、桐間防災活動支援施設に200人を超える消防関係者が参加して消防出初式が行われました。  
消防署・消防団は、服装・機械器具の点検や分列行進、一斉放水を通して、今年1年の防災の誓いを新たにしています。



各消防団による一斉放水



息の合った分列行進

### 近日開催のイベントを紹介します。

#### 音楽

### イ・ランライブ in 鳴無神社

韓国ソウル生まれのマルチアーティスト。イ・ランによるライブコンサートを開催します。新莊こどもフィルムオーケストラにて伴奏を務めるバンドBIALYSTOCKS(ビアリストックス)も出演。



(撮影:三田村 亮)

### 現代地方譚 航ル市(ワタルイチ)

ライブに併せて鳴無神社境内でフードマーケットを開催します。  
飲食店:LEALEACAFE、トマトハウスナカムラ、Cona-Cafe、下村農園、cafe & kitchen サラダ

- 日 時:2月9日(日) 12:30開場/13:30開演
- 会 場:鳴無神社境内(浦ノ内鳴無)
- 料 金:前売2,500円/当日3,000円
- 指定駐車場:スポーツセンターカーヌー場

会場へは巡航船でご案内します。

#### チケット販売所

- 前 売:すさきまちかどギャラリー、チェルベロコーヒー、高知蔦屋書店、川村雑貨店
- 電子チケット:<https://tiget.net/events/77455>
- 当日販売:スポーツセンターカーヌー場

### 生涯大学2月講座

介護予防についてのお話を聞いて健康寿命を延ばし、生き生きと暮らしていきましょう。

日 時

**2月28日(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** 須崎くろしお病院理学療法士  
森野勝憲さん

**演題** 健康寿命を延ばす工夫

**問合せ** 生涯学習課生涯学習係  
42・8591

※受講生以外の参加も可能(有料300円)です。  
興味のある人はぜひご参加ください。

### 吾桑地区総合文化展開催 & 作品募集

吾桑地区に関係のある人ならどなたでも参加・出品できる作品展を7年ぶりに行います。地域で活動をされている人の作品をぜひ見に来てください。また、賞は設けませんので気軽に出品をお願いします。

会 期

**3月6日(金)~8日(日)**  
9:00~16:00  
(最終日は15:00まで)

**場所** 吾桑公民館

**電話** 45・0525

**申込期間** 2月3日(月)~  
21日(金)まで

喫茶コーナーも設けますのでお気軽にご利用ください。

毎月開催の市長定例会見の様を、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)。

# 1/12

## すさき もぐもぐフェス

JR須崎駅前のしんじょう君の倉庫とその周辺の特設屋外エリアで、アイドルグループ「関ジャニ∞」の高知公演(市民文化会館)に合わせて、すさきもぐもぐフェスが開催されました。

コンサート会場周辺に食事を取れるお店が少ないことから、来場者が困らないように企画されたもので、当日は昼と夜の2部構成で行われ、昼の部では焼き鳥やピザなどのグルメ屋台が軒を連ね、夜の部ではしんじょう君の倉庫でワインバルが開催され、多くの人でにぎわいました。



しんじょう君の倉庫にも大勢の人



JR須崎駅前に設置された  
グルメ屋台は大盛況

# 1/19

## 第70回 須崎ロードレース 大会

今年で70回を迎えた須崎ロードレース大会が行われ、県内外から276人のランナーが参加しました。

寒さを感じさせない力強い走りによ道からは大きな声援が送られていました。



ゴール前で激しい競り合いを見せる選手

## イベントカレンダー

### 現代地方譚 7

食ノ間  
(タベルノアイダ)

美術展や映画、音楽、演劇などさまざまな催し物を開催いたします。  
問合せ:050・8803・8668(すさきまちかどギャラリー)

#### AIR

##### アーティスト・イン・レジデンス須崎

4人の美術家が各々の滞在経験をもとに制作した作品の展覧会。

- 作家:今井麗、工藤夏海、佐々瞬、中山晃子
- 会期:~2月16日(日)月曜日休館
- 場所:すさきまちかどギャラリー(青木町1-16)
- 入場料:300円

#### 演劇

須崎を題材とした戯曲のオリジナル脚本おひろめ朗読会。

- 日時:2月16日(日)10:00開演
- 会場:すさきまちかどギャラリー

#### 映画

##### 新莊こどもフィルムオーケストラ

新莊小学校4年生から6年生の子どもたちが監督した8mm映画5本を生バンドの演奏と共にフィルム上映します。

- 日時:2月8日(土)13:30開場/14:00開演
- 会場:新莊小学校体育館(下分594-1) ■観覧無料
- ※2月9日(日)より16日(日)まで、錦湯(浜町1-2-2)にてデジタルループ上映します。

#### 特別企画

##### シンポジウム

これまでの現代地方譚を振り返り、須崎でアートプロジェクトを行う意義、そしてこれからの須崎市像を語り合います。

- 日時:2月16日(日)14:00~16:00
- 会場:市民文化会館中会議室 ■料金:500円

●そのほかの新刊

- まち (小野寺史宜)
- ケーキの切れない非行少年たち (宮口幸治)
- レームダックの村 (神林長平)
- ぼくはイエローでホワイトで、ちょっとブルー (ブレイディみかこ)
- わが愛する土佐くろしお鉄道 (西村京太郎)
- 高倉健、その愛。(小田貴月)
- 龍の袖 (藤原緋沙子)
- 世界の本屋さんめぐり (ナカムラクニオ)
- 倒れるときは前のめり ふたたび (有川ひろ)
- 赤の大地と失われた花 (ホリー・リングランド)
- 日本の星空ツーリズム (縣秀彦)
- 生命式 (村田沙耶香)
- 戦国の教科書 (矢野隆ほか)
- 刀と傘 (伊吹亜門)
- 祝祭と予感 (恩田陸)



児童

- のりまき (小西英子)
- しろいしろいころわん (間所ひさこほか)
- 「ハッピーな部活」の作り方 (中澤篤史)
- ねこになりたい (山口哲司)
- 秘密に満ちた魔石館 (廣嶋玲子)
- やぎのグッドウィン (ドン・フリーマン)
- 読む喜びをすべての人に (金治直美)
- 52と呼ばれたクジラ (ながいしょうごほか)
- しあわせなハリネズミ (藤野恵美)
- の (junaida)



■今月の一冊



新刊  
図書館案内

『大切な親に、これなら「決心」させられる！  
免許返納セラピー』  
【志堂寺和則 監修】

近年、高齢者による逆走やブレーキの踏み間違ひなどの交通事故が頻繁にニュースで取り上げられるようになりました。高齢者の運転に不安を感じている人も多いのではないのでしょうか。

しかし、多くの高齢者にとっても車は必需品であり、また家族の思い出が詰まった大切なものです。ただ危険性を訴えるのではなく、その人にとって車が何のためにあるのか、免許を返した後はどうするのか、一緒になって考えなければいけません。

高齢ドライバーを親に持つ人も、またそうでない人も、一度この本を手にとって両親や自身の運転について考えてみてはいかがでしょうか。

【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

楠瀬市長活動報告

**耕作がゆく**

総社市・須崎市  
災害時相互応援協定締結式

12月	25日	全国高等学校体育連盟カヌー専門部新人選手強化合宿開会式
	28日	高知市新庁舎落成式典/高知市制130周年記念祝賀会 (いずれも高知市)
	29日	須崎消防団年末特別警戒
1月	1日	須崎郵便局年賀郵便元旦配達出発式
	3日	須崎市成人式
	5日	須崎消防出初式
	6日	須崎商工会議所主催新年賀詞交歓会
	7日	高知県庁/高知県広域食肉センター事務組合議会臨時会 (いずれも高知市)
	8日	(一社)須崎市観光協会設立前社員総会
	9日	定例会見
	10日	総社市・須崎市災害時相互応援協定締結式 (総社市)
	11日	須崎市社会福祉大会
	14日	須崎市地域農業再生協議会臨時総会/ 須崎市有害鳥獣被害対策協議会/須崎市議会議員協議会

2月の納税・保険料

国民健康保険税8期 介護保険料6期  
後期高齢者医療保険料8期

3月2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。

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

☎40・0358 ※相談無料 秘密厳守

仕事、住まい、借金、心と体の健康のことなど、生活の困りごとを相談支援員と一緒に考えさせていただきます。ささいなことでもご相談ください。

# 市役所のシゴト

## 選挙管理委員会編

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、

そんな仕事内容を

部署ごとに紹介します。



事務局

選挙管理委員

### 選挙管理委員の主な業務内容

- 選挙の適正な管理執行
- 選挙の普及啓発
- 「選挙人名簿」の登録や抹消に係る調整事務

選挙管理委員会は、公正な選挙を行うために議会で選ばれた4人の選挙管理委員で構成されています。また、この委員会の職務を補助執行するために事務局がおかれています。

委員会では、公正でスムーズな選挙が行われるように管理執行したり、選挙前には「選挙人名簿」の登録や抹消にかかる調整事務を行っています。また、裁判員候補者予定者を選挙人名簿からくじで選ぶのも委員会の仕事です。最近の全国的な傾向として、投票を

棄権する人が多く、須崎市の選挙でも投票率が50パーセントを割ることがあります。市民の皆さんに選挙や政治に関心を持っていただき、選挙を身近に感じていただくための啓発も大切な仕事の一つです。本年度は若者の選挙への関心を高めるため、須崎総合高等学校で出前授業を行いました。生徒の皆さんには実際に投票所で使用している投票箱や模擬投票用紙を使用して模擬投票を体験していただきました。

投票所で実際に投票に立ち会い、選挙が公正確実に行われているかを確認していただく投票立会人の登録者を随時募集しています。詳しくは、須崎市ホームページまたは選挙管理委員会事務局までお問い合わせください。

選挙管理委員会事務局

042・6391

### 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	2月19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)

### 人口・世帯数 (12月末日現在)

人口	21,502人	(前月比 -32)
男	10,517人	(前月比 -18)
女	10,985人	(前月比 -14)
世帯数	10,854世帯	(前月比 -20)

出生数：5人 死亡数：28人

### 市内美化活動にご協力をお願いします



2月8日(土) 川端シンボルロード

2月23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：2月14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

042・1420

# 保健だより

健康推進課  
☎42・1280

## 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の予防には、ワクチンの接種が有効とされています。

今年度は下表に示した人が対象となつています。対象者には4月に予防接種をお送りしています。

接種を希望される人は予防接種を持って、各医療機関にて接種をお願いします。また、予防接種を紛失された人の再発行申請も受け付けております。詳しくは、健康推進課までお問い合わせください。

### ●対象者

下表に示す人

※ただし、過去に高齢者肺炎球菌ワクチンを接種した人を除きます。

### ●実施期間

3月31日(火)まで

### ●接種回数および料金

1回 2,000円

### ●高齢者肺炎球菌ワクチンの予防接種の対象者●

① 今年度 右記の年齢に 達する人	65歳	昭和29年4月2日～昭和30年4月1日生まれ
	70歳	昭和24年4月2日～昭和25年4月1日生まれ
	75歳	昭和19年4月2日～昭和20年4月1日生まれ
	80歳	昭和14年4月2日～昭和15年4月1日生まれ
	85歳	昭和9年4月2日～昭和10年4月1日生まれ
	90歳	昭和4年4月2日～昭和5年4月1日生まれ
	95歳	大正13年4月2日～大正14年4月1日生まれ
	100歳	大正8年4月2日～大正9年4月1日生まれ
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の障害のある人(身体障害者手帳1級相当の人)		

【ご注意ください】  
接種を希望される生活保護世帯の人は、申請により接種料金が免除となります。必ず接種前に健康推進課で手続きをお願いします。接種後の申請は対象外となり、料金の返金などはできませんのでご注意ください。

## 高知に伝わるおいしいもんを作ってみかね

高新大賞を受賞した土佐伝統食研究会の人を講師に迎え開催します。高知に伝わるおいしいものの由来や作り方を学びませんか。

- 日時:3月6日(金)午前10時～午後2時30分
- 参加費:500円 ●定員:35人
- 会場:総合保健福祉センター3階 会議室
- 持参物:エプロン・三角巾・おてふきタオル・参加費

申込時に氏名・連絡先をお知らせください。

### 【実習内容】

サバの姿寿司、卵寿司 ほか  
(食材の都合で内容が変更になる場合があります)

### 【申込み・問い合わせ】

健康推進課(須崎市健康づくり推進協議会事務局) ☎42・1280



## 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(前泊雅樹) ●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)





### 【母子保健関係】

月	日	曜	事業名	時間	場所	対象者		
2	13	木	1歳6か月児健診	個別	総合保健福祉センター	平成30年6・7月生まれ		
			育児相談	9:00～12:00 13:00～15:00		乳幼児と保護者		
	18	火	母乳相談	10:00～12:00 13:00～15:00				
			離乳食相談	13:00～15:00				
3	3	火	育児相談	9:00～12:00 13:00～15:00			総合保健福祉センター	乳幼児と保護者
			母乳相談	10:00～12:00 13:00～15:00				
			歯科相談	13:00～15:00				
			乳児健診	13:00～13:30				
	5	木				令和元年10月生まれ		

### 【成人保健関係】

月	日	曜	事業名	時間	場所	備考
3	4	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

月	日	曜	事業名	時間	場所	対象者
3	3	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。

**(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か?」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

**須崎市地域包括支援センター**

**☎42・1206**

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。

**一般献血 (400mLのみ) 支えあう あなたの勇気 命の献血**

献血で得られる赤血球製剤の有効期間は採血後21日間です。献血にご理解・ご協力を!

実施日	時間	場所
2月 20日(木)	9:30～11:30	高知県須崎総合庁舎
	13:15～16:00	高知県須崎第2総合庁舎

**高知県赤十字血液センター  
☎088・866・6660**

### 【休日診療在宅当番医】

月	日	曜	病院名
2	11	火	須崎くろしお病院
	16	日	高陵病院
	23	日	須崎くろしお病院
	24	月	須崎くろしお病院
3	1	日	須崎くろしお病院
	8	日	高陵病院

※お願い  
休日の診療は午前9時から午後5時までです。在宅当番医のため、往診はできません。必ずご来院ください。

### 【夜間救急診療】

2月		
日	曜	病院名
11	火	栲原病院
12	水	くぼかわ病院
13	木	須崎くろしお病院
14	金	須崎くろしお病院
15	土	くぼかわ病院
16	日	大西病院
17	月	高陵病院
18	火	須崎くろしお病院
19	水	くぼかわ病院
20	木	須崎くろしお病院
21	金	須崎くろしお病院
22	土	須崎くろしお病院
23	日	くぼかわ病院
24	月	くぼかわ病院
25	火	須崎くろしお病院
26	水	くぼかわ病院
27	木	須崎くろしお病院
28	金	須崎くろしお病院
29	土	くぼかわ病院

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

※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。



# 祝 成人



成人代表として  
謝辞を述べる  
宮崎理子さん



花束と記念品を受け取った  
小野木瑚さん(左から2人目)と  
山崎衣央さん(左から3人目)

## 第72回 須崎市成人式

1月3日、市民文化会館で成人式が行われ、市外に転出している人を含めて164人が出席しました。新成人はスーツや振り袖などの晴れ着姿で旧友や恩師との再会を喜び、大人としての決意を新たにしていました。

生涯学習課 生涯学習係

☎42・8591

新成人の皆さんに、将来の目標や家族への感謝の気持ちなどを教えていただきました。



中平 耀成さん  
いつもありがとうございます。  
これからもがんばっていきます。

福田 直也さん  
お父さん、お母さん  
いつもありがとうございます。  
就職まで残りわずかですが  
お願いします。

中平 卓伸さん  
両親に感謝し、  
仕事を頑張っていきます。

福田 侑也さん  
いつもありがとうございます。



本山 萌さん  
20年間育ててくれて  
ありがとうございます！

小野 木瑚さん  
お母さん、お父さん  
今までありがとうございます♡  
これからもよろしく!!

尾崎 瑠花さん  
今までありがとうございます。  
そしてこれからも  
よろしく！

川上 真央さん  
20年間ありがとうございます。

岡崎 朱里さん  
お母さん  
ありがとうございます!! ♡

浦岡 美里さん  
天文学の  
職につきたい。  
これからも  
がんばる!!

山崎 衣央さん  
今まで  
支えてくれて  
ありがとうございます。