

特集

「おうちでできる!出ん出ん体操」  
で筋力低下を防ごう!

5P 各種行事・イベント開催中止のお知らせ

7P 園児募集

10・11P 特別定額給付金の申請はお済みでしょうか

12P 令和2年度須崎市校外生活のめやす

17P なくそう!!ごみの不法投棄



ありふれた日常を取り戻すため、  
一歩ずつ前に





# おうちでできる！ 出ん出ん体操 で筋力低下を防ごう！



体操は  
よまじいケーブル  
放送中！  
ぜひ観てください。

長寿介護課 長寿支援係 ☎42・1205

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、外出や普段の活動を控える「生活不活発」による健康への影響が心配されています。活動量の低下は心身機能の低下に直結します。筋力が落ちると、歩くことや身の回りのことなど生活動作がしにくくなったり、疲れやすくなったりします。

楽しみであった外出ができなくなってしまうように、自宅でもできる簡単な運動をして心身ともに元気に過ごしましょう。

今回の特集では、須崎くるしお病院リハビリテーション部の皆さんが作成した「おうちでできる！出ん出ん体操」を紹介します。

## 体操のポイント

### ポイント

①

体操は3種類です。足腰の筋力を保ち、転倒予防につながる動作です。



### ポイント

②

童謡「かたつむり」の音楽のペースで行います。ゆっくり動くことが大切です。



### ポイント

③

「いち・に・さん・し」と声を出して行います。しっかり声を出すことは食べる機能の維持に大切です。また、声を出す、身体を動かすという2つの動作を同時に行うことは、認知機能を保つことにもつながります。

### ポイント

④

体操の前後に水分補給を行きましょう。



### ポイント

⑤

体調に合わせて行いましょう。目安は20回ですが、自分のできる回数から毎日続けることが大切です。余裕が出てきたら回数を少しずつ増やしていきましょう。

●チャンネル 行政チャンネル (112CH)

●放送時間 (1回10分程度) ①午前7時30分 ②午前11時30分 ③午後0時30分 ④午後5時30分

# A

## かかとの上げ下ろし体操 ゆっくりとかかとを上げ、ゆっくりと下ろします。



椅子に座ったままでも OK ♪



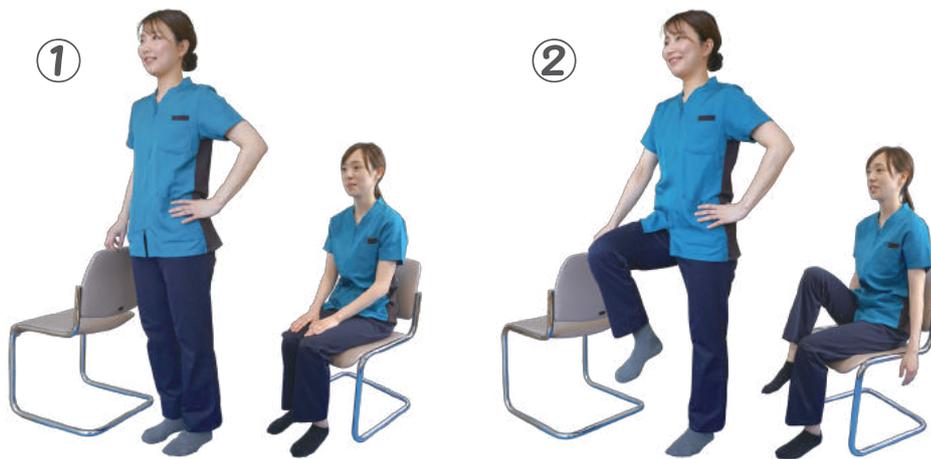
❗ 気をつけよう

立って行う場合は何かにつかまっていきましょう。転ばないように十分に注意してください。

かがまないように姿勢を正していきましょう。

# B

## 太ももの上げ下ろし体操 ゆっくりと片方ずつ太ももを上げ、ゆっくりと下ろします。



椅子に座ったままでも OK ♪



❗ 気をつけよう

立って行う場合は何かにつかまっていきましょう。転ばないように十分に注意してください。

体が左右に傾かないように姿勢を正していきましょう。

# C

## スクワット体操 椅子から立ち上がり、ゆっくり座ります。



❗ 気をつけよう

「つらい」と感じる人は何かにつかまるか、膝の上に手を置いていきましょう。

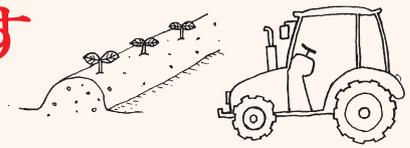
膝に痛みがある場合は、痛みの無い範囲で行いましょう。





## 農林水産省からのお知らせ

# 農林漁業者の皆さんも対象です 持続化給付金を支給します



新型コロナウイルス感染症拡大により、特に大きな影響を受けている事業者に対して、事業の継続を下支えし、再起の糧としていただくため、事業全般に広く使える給付金を支給します。

### ● 給付額

法人は200万円まで  
個人事業者は100万円まで

※ただし、昨年1年間の売上げからの減少分が上限です。

### ● 給付対象

- 1月以降、新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、1カ月の売上げが前年同月比で50%以上減少している事業者
- 平成31年以前から事業による事業収入(売上げ)を得ており、今後も事業を継続する意思がある事業者
- 資本金10億円以上の大企業などを除く、農林水産業、食品関連事業を含めた個人事業者や法人(農事組合法人、協同組合など会社以外の法人も対象)

※一度給付を受けた人は、再度申請することができません。

### ● 申請期限

令和3年1月15日まで

### ● 申請方法

持続化給付金ポータルサイト  
(<http://www.jizokuka-kyufu.jp/>)  
で申請をしてください。



感染症対策を講じたうえで、完全予約制の申請支援(必要事項の入力など)を行う窓口を設置しています。

#### ● 申請サポート会場

須崎商工会館【会場番号3904】

2階 大会議室／中会議室(須崎市西糺町4-18)

※申請サポート会場へは、必ず次の全国统一の受付電話番号で予約を取ったあと、来場してください。

☎0120・835・130

(毎日24時間自動対応 ※会場番号が必要です)

☎0570・077・866

(毎日午前9時～午後6時オペレーター対応)

#### ● 制度や書類に関する問い合わせ

持続化給付金事務局 ☎0120・115・570

もぐもぐ食べて  
もぐもぐ食べて

もぐもぐ食べて  
地元の飲食店を応援!



新型コロナウイルス感染症拡大に伴い、来店客の減少など大きな影響を受けている須崎市内の飲食店では、「密閉」、「密集」、「密接」の3密を避けるため、ディグアウト(お持ち帰り)での販売を始めています。

今回、須崎市内の飲食店を応援するため、ディグアウト可能なメニューやお店の情報を取りまとめたポータルサイト「もぐもぐすさぎ」を立ち上げました(「もぐもぐすさぎ」で検索)。

また、今月号の広報に、もぐもぐすさぎのチラシも折り込んでいますので、地元の飲食店を応援するため、ぜひご利用ください。

なお、掲載情報は随時更新していく予定ですが、最新の情報については、直接店舗にご確認ください。

須崎市観光協会

0120-330315

# 各種行事・イベント開催中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、令和2年度に開催予定であった次の行事・イベントは**中止**となりました。皆様のご理解とご協力をお願いします。



## ● 第26回クリーン新莊川

環境保全課 ☎42・5891

## ● 第62回須崎まつり

須崎まつり実行委員会 ☎42・2575

## ● 第22回須崎市ドラゴンカヌー大会

須崎市ドラゴンカヌー大会実行委員会事務局 ☎42・8591

### 広報すさきでお知らせする各種行事・イベントの開催について

広報すさきでお知らせする各種行事・イベントについては、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止または延期となる場合があります。詳しくは、担当課などへお問い合わせください。

### コロナウイルス感染防止のため

来院時の体温測定と手指消毒をお願いしております。  
みなさまのご協力を宜しくお願い申し上げます。



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

令和2年度

# 須崎市会計年度任用職員の登録を募集します

総務課 人事係

☎42・3791

## ●申込方法

登録を希望される人は、会計年度任用職員登録申込書に写真付履歴書を添え、総務課人事係まで提出してください。

登録申込書は総務課で配付しています。また、須崎市ホームページからもダウンロードできます。

新たに会計年度任用職員の配置が必要となった場合に、書類審査および面接のうえ決定します(すぐに働けない場合でも登録はできます)。

※4月1日から地方公務員法および地方自治法の一部改正により、適正な任用・勤務条件を確保するため、新たに会計年度任用職員制度が創設されました。これに伴い、これまでの臨時・非常勤職員が、会計年度任用職員に位置づけられます。

※今回の登録の有効期間は、令和3年3月31日までです。

## ●勤務時間

午前8時30分～午後4時30分

## ●報酬

月額131,961円

※上記の月額は、1日7時間の勤務を週5日した場合の金額です。月額は勤務条件などによって、変動する場合があります。

※勤務条件などによって、月額報酬以外に期末手当の支給があります。

## ●通勤手当

距離により支給

※2キロメートル以上が対象になります(金額には上限があります)。

## 第8期高齢者保健福祉計画および 介護保険事業計画策定委員会の 委員を募集します

須崎市では、高齢になっても住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、また介護保険事業が円滑に行われるように「高齢者保健福祉計画および介護保険事業計画」を3年ごとに策定し、計画に基づいて事業を実施しています。

本年度は、第8期(令和3年度)5年度の計画策定に向けて、幅広く市民の皆さんのご意見、ご提言をお聞きするため、計画策定委員会の委員を募集します。

### 募集人員

若干人

### 任期

委嘱の日から令和3年9月30日まで

### 応募資格

市内に住む満40歳以上(4月1日現在)の人で、平日昼間に開催する会議(令和2年度は計画策定として4回程、令和3年度は計画進捗管理として1回)に出席できる人。

ただし、介護サービス事業者、須崎市が設置する審議会などの委員は除きます。

### 応募方法

応募用紙に必要事項を明記し、「高齢者福祉」または「介護保険制度」をテーマとした400字以上800字以内の作文を添えて長寿介護課まで提出してください。

応募用紙は長寿介護課で配付します。また、須崎市ホームページからもダウンロードできます。

### 応募期限

6月23日(火)午後5時  
受付は、午前8時30分から午後5時まで(土・日、祝日を除く)

### 選考方法

選考委員会で決定します。

長寿介護課 長寿支援係

☎42・1205



# 園児募集



9月以降に  
保育園・幼稚園への  
入所を希望する児童を  
次のとおり募集します。

● 申込受付期間

7月1日(水)～16日(木)  
午前8時30分～午後5時15分  
(土・日、祝日を除く)

● 入所時期

原則として、9月から令和3年  
3月までの毎月1日

● 入所できる施設および  
募集する児童

下表のとおり。  
※幼稚園の入所希望について  
は、保育園と申込方法が異な  
ります。直接、幼稚園へお問い  
合わせください。

● 入所申込書の配付

入所申込書などの書類は、6  
月17日(水)から、子ども・子育て  
支援課および各保育園で配  
付を予定しています。

● 注意事項

○ 受付期間を過ぎると入所で  
きなくなる場合があります。  
また、令和3年度の募集は11  
月頃を予定しています。

○ 保育園への入所は、保護者の  
申請を受けて客観的基準に  
基づき、保育の必要性を認定  
した児童を保育することが  
目的です。育児、家事、集団生  
活などは入所理由にはなり  
ません。

○ 施設利用の決定については、  
須崎市が定める基準に基づ  
き、保護者の状況や保育の必  
要性などから優先順位をつ  
け、利用する施設を調整しま  
すので、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希望までご記入  
ください。

須崎幼稚園

子ども・子育て支援課幼保支援係

☎42・1229

☎42・0367

## 入所できる施設および募集する児童

	吾桑保育園	安和保育園	おひさま保育園	上分保育園	浦ノ内保育園	大間保育園	須崎保育園
0歳児	○	○	—	—	—	—	—
1歳児	○	○	—	○	—	—	—
2歳児	○	○	—	○	—	○	—
3歳児	○	○	○	○	○	○	○
4歳児	—	○	○	○	○	○	○
5歳児	—	○	○	○	○	○	○

※0歳児は入所希望月の1日時点で満1歳以上の児童が対象。

### 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)





大切な人を  
守るために



No.86

## 風水害・土砂災害に 注意しましょう

これから梅雨の時期に入り、大雨などが多くなり、風雨やがけ崩れなどの土砂災害に対する備えと心構えが必要です。

須崎市では、災害の恐れがある場合に防災無線やホームページ、緊急速報メール(エリアメール)などで避難情報や避難所開設情報を提供しています。情報を受け取ったら早め早めの行動を意識しましょう。

また、風水害と地震・津波では避難所が違う場合があるので、注意してください。

### ●風水害指定避難所 ○1次開設指定避難所

上分公民館、新荘小学校、安和市民交流会館、須崎公民館、人権交流センター、市民文化会館、須崎市総合保健福祉センター、多ノ郷公民館、吾桑公民館、南公民館、浦ノ内市民交流会館、浦ノ内東部コミュニティセンター

### ○2次開設指定避難所

1次開設指定避難所に加え、上分小・中学校、おひさま保育園、須崎自動車学校、妙見山交流会館、朝ヶ丘中学校、大谷漁業協同組合、浦ノ内小学校、スポーツセンター、池ノ浦漁業協同組合

なお、避難所では、新型コロナウイルス感染症予防として、人と人との間に十分な距離を保つなどの対策を行いますので、皆さんのご協力をお願いします。

## 各種補助金を ご活用ください

須崎市では、防災対策への各種補助を行っています。受付前の着工は認められませんので、事前に連絡をお願いします。

### ●住宅の耐震対策

昭和56年5月31日以前に建築した木造住宅に対して、補助制度があります。

#### ①耐震診断

高知県から登録を受けた耐震診断士が、地震に対して建物が安全かどうか調査します。

#### ○補助対象

昭和56年5月31日以前に建築の木造住宅

○費用 無料

○受付期間 随時受付中

#### ②耐震改修工事

地震発生時に住宅倒壊などの被害を軽減することを目的として、耐震改修工事を行う個人に対して経費の一部を補助します。

#### ○補助対象

耐震診断の結果、改修が必要と診断された木造住宅

#### ○補助金額

最大120万5千円

#### ○受付期間

6月1日(月)～6月26日(金)

※申請多数の場合は、抽選を行うことがあります。

避難路などに面した危険性の高いブロック塀などの撤去およびフェンスなどへの改修が対象となります。

ります。

※フェンスへ改修する場合は、道路幅によっては建築基準法の制約を受けることがあります。

#### ○補助金額

最大20万5千円

#### ○受付期間

随時受付中

※先着順で、予算額に達した時点で終了します。

### 地震・防災課

☎421236

## 危機管理監 新任のあいさつ

4月1日より、危機管理監として地震・防災課で勤務しております善家正直(ぜんけまさなお)と申します。

前職は、陸上自衛官として阪神淡路大震災、東日本大震災などの災害派遣に参加し、昨年10月に定年退職となりました。

須崎市は太平洋に面しており、南海トラフ地震をはじめ、さまざまな災害への適切な対応が必要であると認識しております。

さまざまな災害に対し、自衛隊で培った経験を活かし、防災訓練などを通じて、須崎市の防災・減災に尽力させていただきますので、市民の皆さまのご支援とご協力をよろしくお願い申し上げます。



# 空き家活用推進事業のご案内

元気創造課

☎42・3951



須崎市への移住者と  
移住希望者の定住を目的に  
行う住宅の改修工事に対して  
補助金を交付します。

## 補助対象

- 市内にある空き家を移住希望者に住居用として提供しようとする人
- すでに提供(提供後1年未満のもの)している家屋などの所有者

## 補助金対象物件

- 現に人が居住していない空き家
- 移住者のための住居用にして  
いる住宅などで、耐震診断を  
行っている物件

## 補助要件

- 改修工事に要する経費の合計が50万円以上(税込)
- 市内の施工業者が施工すること
- 国または県が交付する他の補助金を受けていない物件
- ※そのほかの要件もあります。詳しくは、お問い合わせください。

## 補助件数

3件

## 補助金額

最大182万4千円

## 申請期限

6月30日(火)まで

## 交付申請書類

申請書については、元気創造課  
にお問い合わせください。

## 選定方法

要件等審査(最終抽選の場合あり)

## 交付決定・着工可能日

9月頃予定



# 医療 保険



## 後期高齢者 健康診査を 受診しましょう

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

### 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

- 生活習慣病が原因で通院を  
していない健診対象の人
- 令和元年度(平成31年度)に  
後期高齢者医療へ加入した  
人(昭和19年4月1日〜昭  
和20年3月31日生まれの人)

○令和元年度(平成31年度)に  
健診を受けられた人

※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、健診の  
対象から除いています。

受診券はオレンジ色です。  
事前送付がない人でも  
健康診査は受けられますので、  
市民課保険医療係まで  
お問い合わせください。



市民課 保険医療係

☎42・1355

## くもんの先生 説明会

お気軽にご参加ください!

★印は事前予約制です。  
平日2日前の17:30までに  
ご予約ください。

地域	日 程	時 間	会 場
須崎市	6月4日(木)★	10:00~12:00	須崎市立市民文化会館
	6月7日(日)★	10:00~12:00	高知会館(高知市本町5-6-42)
高知市	6月8日(月)★	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丁目115番地)
土佐市	6月9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。

現在、  
下記の校区で  
後任者を募集して  
おります。

高岡郡中土佐町：  
久礼小学校

家庭も、仕事も、  
やりがいも、  
私はずんぶん、  
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

「新型コロナウイルス感染症緊急経済対策」として、須崎市の住民基本台帳に登録されている人を対象に、「特別定額給付金」の申請受付を5月1日から始めました。申請・受給の詳細は次のとおりです。申請期限は8月7日(金)までです。申請がお済みでない人は、お早めに申請をお願いします。



## 08 給付方法

世帯主への口座振込による給付を原則とします。  
金融機関の口座を持っていないなど、真にやむを得ない場合に限り、後日、窓口での現金給付を行います。ただし、口座振込に比べ給付が遅くなりますので、ご注意ください。

## 09 給付時期

申請を受け付け次第、給付の事務処理を行います。申請状況により

**1週間から10日ほど**  
かかることがあります。

※円滑に手続きを行うため、振込日に関するお問い合わせはお控えください。

6月以降は、土・日、祝日の受付・相談業務は行っておりません。

特別定額給付に関する問い合わせ

プロジェクト推進室 特別定額給付金担当

☎42・1511

## 詐欺にご注意を

特別定額給付金について、総務省、県、市、スマートフォン運営会社などをかたった電話がかかってきたり、メールが届いた事例が報告されています。

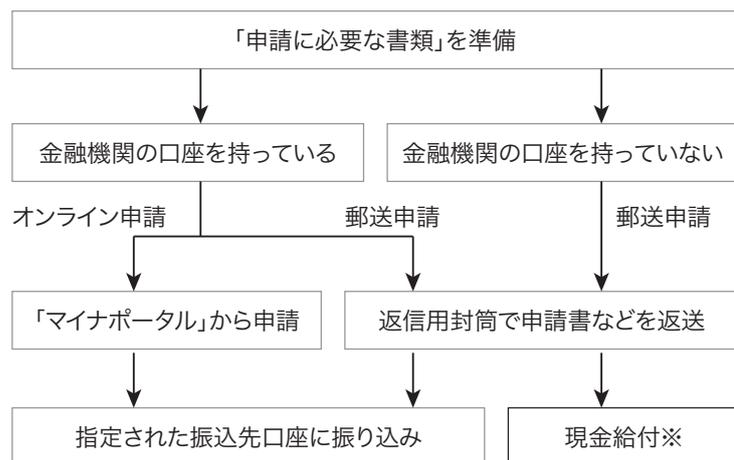


- 市役所や国の職員がATM(銀行・コンビニなどの現金自動支払機)の操作をお願いすることは絶対にありません。
- 給付のために、手数料などの振込みを求めることは絶対にありません。
- 金融機関の口座の暗証番号を聞くことは絶対にありません。
- メールなどを送り、URLをクリックして申請手続きを求めることは絶対にありません。

不審な連絡があった場合は、最寄りの警察署または市役所まで直ちにご連絡ください。

## 申請の流れ

図1



※現金給付の場合、後日、窓口に来ていただく必要があります。また、口座振込に比べ、給付が遅くなります。

詐欺に関する相談

元気創造課 消費生活相談員

☎42・3591

須崎警察署

☎42・0110

# 特別定額給付金の申請はお済みでしょうか



## 01 給付金の目的

新型コロナウイルス感染症拡大に伴う緊急事態宣言のもと、感染防止に留意しつつ、簡素な仕組みで迅速かつ的確に家計への支援を行うものです。

## 02 給付対象者

4月27日時点で須崎市の住民基本台帳(外国人含む)に登録されている人

## 03 給付額

給付対象者1人につき

**10万円**

## 04 申請・受給できる人

給付対象者のいる世帯の世帯主

※4月27日以降に世帯主が亡くなった場合は、新しい世帯主が亡くなった世帯主の分を含めて申請・受給します。ただし、単身世帯の世帯主が亡くなった場合は、申請ができませんので、ご注意ください。

※代理申請・受給が可能な場合がありますので、詳しくは、お問い合わせください。

## 05 申請方法

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、次の①または②を基本としますが、市役所での来庁申請も可能です。

### ①郵送申請

市役所から世帯主宛に郵送した申請書に、必要事項を記入し、「本人確認書類」と「振込先口座の確認書類」とともに同封の返信用封筒で市役所に返送する方法。

※申請書は5月7日に発送しています。申請書が届いていない場合は至急ご連絡ください。

### ②オンライン申請

政府が運営するオンラインサービス「マイナポータル」から振込先口座を入力したうえで、「振込先口座の確認書類」をアップロードし、電子申請する方法。

※オンライン申請には、マイナンバーカードとマイナンバーカードを読み取る機器が必要です。

### 図1 [申請の流れ]を参照ください

申請にあたっては、申請書に同封されている「特別定額給付金の申請について」をご確認ください。新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、郵送による申請をお願いします。

## 06 申請に必要な書類

申請書および次の①、②の両方(オンライン申請の場合は②のみ)

### ①本人確認書類

運転免許証、マイナンバーカード、健康保険証、年金手帳など、公的機関が発行した身分証明書の写し

### ②振込先口座の確認書類

通帳またはキャッシュカードの写し

※金融機関名、支店名(または支店コード)、口座番号、口座名義人が分かるようにしてください。

※書類のコピーは、最寄りの公民館でもできます。

①、②の書類の不備が多く見られますので、お忘れのないようご注意ください。

## 07 申請受付期限

**8月7日(金)**

**午後5時必着**



令和2年度 須崎市

# 校外生活のめやす

須崎市青少年育成センター ☎42・0670

心身ともに健康な子どもを育てるには、家庭はもとより地域の皆さんが互いに協力し合うことが大切です。

青少年育成センターは、各地区青少年を育てる会などの協力のもと、昨年度に引き続き、小中学生の校外生活の過ごし方をまとめた「令和2年度須崎市校外生活のめやす」を作成しました。市民の皆さんにも活用していただき、青少年の健全育成活動推進に二層のご理解とご協力をお願いします。

## 校外生活のめやす

### カラオケ店・遊技場

●ボウリング場や映画、カラオケ店、ゲームセンターは保護者同伴とし、各店舗の利用規則を必ず守る。

●パチンコ店、麻雀店へ出入りしない。

### 飲食店

●小学生は、食堂、レストランの利用は保護者同伴とする。

●中学生は、食堂、レストランの利用は保護者の許可を得る。

### 交通事故防止

●交通のきまりを守る。

●道路上での遊びをしない。

### 自転車の乗り方

●二人乗りや夜間の無灯火、横並び走行はしない。

●ヘルメットの着用を心がける。

### そのほか

●外泊はしない。

●携帯電話、スマートフォンやインターネットは、家の人と相談し、ルールを決めて使用する。

【※夜間は急ぎの要件以外は連絡をしない】

●喫煙、飲酒、薬物の使用やナイフの持ち歩きは犯罪となるので絶対しない。

●金銭の貸し借り、物品の売買はしない。

●いじめを見たときは、まわりの人にも知らせてやめさせよう。

●知らない人の車には、誘われても乗らない。

●不審者などで「危ない」と感じたときは、大声をあげて、「子ども110番の家」やタクシー、コンビニなど、近くの人に助けを求めよう。

●家庭のルールや地域のルールをもう一度確かめよう。

【※コロナウイルス感染症を予防するため、うがい・手洗いなど行い、自覚ある行動をとろう】

※細部につきましては、各学校のきまりを参照してください。

## 6月の納税・保険料

個人市・県民税1期 介護保険料2期

6月30日(火)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

交流ひろばすさき 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。

## 楠瀬市長活動報告

耕作がゆく

JA土佐くろしお様より  
高幡消防組合須崎消防署へ  
マスク(2,000枚)寄贈



4月	23日	臨時会見※須崎市事業者緊急支援給付金事業
	25日	濱田知事面会(県庁)
	28日	JA土佐くろしお様より高幡消防組合須崎消防署へマスク寄贈
5月	2・3日	特別定額給付金送付準備作業
	8日	第10回須崎市新型コロナウイルス感染症対策本部会議
	11日	定例会見
	15日	6月補正予算市長査定
	18・19日 22日	政策推進会議
	22日	高幡消防組合津野山分署葉山出張所および津野消防団本部落成式(津野町)



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 6月13日(土) 午前8時30分~午前11時30分 ●市民課 市民窓口係



# お知らせ

## 令和元年度中の 情報公開請求

令和元年度における情報公開請求については、52件の請求があり、49件を全部公開、3件を一部非公開としました。

なお、一部非公開とした3件の内訳として、市政の公平かつ適正で円滑な執行を行うことが著しく妨げられる恐れがあると判断したものが1件、個人に関する情報であつて、特定の個人が識別され、または識別され得ると判断したものが1件、法人などの事業に関する情報であつて、明らかに不利益を与えると判断したものが1件でした。

総務課 総務管財係

☎42・3791

## 子育てに関する 申請・届出を お忘れなく

### ●ひとり親医療費の現況届

この届は、毎年6月1日現在の世帯の状況や児童の養育状況、保険加入状況などを確認し、受給資格を決定するための大切な手続きです。

現況届が提出されない場合には、7月分以降の医療費の助成が受給できなくなる場合があります。必ず6月末までに子ども・子育て支援課まで提出してください。なお、現在受給している人には、6月上旬に通知しますので、印鑑と必要な書類を持参して手続きしてください。

また、前年度に所得制限で受給できなかった人や、受給資格が

あると思われる人は、新たに申請してください。

### ●児童手当の現況届

この届は、毎年6月1日現在の世帯の状況や児童の養育状況、所得状況などを確認し、引き続き児童手当を受給できるかどうかを確認するための大切な手続きです。

## 高知職業能力開発短期大学校 オープンキャンパスなどのご案内

高知職業能力開発短期大学校は、厚生労働省所管の工業系短期大学校です。

今回、高校生などを対象に次の日程でオープンキャンパス、入試対策講座を開催します。

### オープンキャンパス

#### ○日時

①7月19日(日)

午前11時～午後3時30分

(受付：午前10時40分)

②8月2日(日)

午前9時～午後4時

(受付：午前8時40分)／

現況届が提出されない場合には、6月分以降の手当を受給できなくなることがあります。6月上旬に現況届を送付しますので、必要事項などを記入し、必ず6月末までに提出してください。

### 子ども・子育て支援課

☎42・1229

### 入試対策講座

#### ○日時

9月27日(日)

午前10時30分～午後3時30分  
(受付：午前10時)

#### ○内容

数学I対策、英語対策、面接対策、小論文対策、個別相談

※開催時間や内容は変更になる場合があります。

#### ○場所

高知職業能力開発短期大学校  
(香南市野市町西野1595-1)

高知職業能力開発短期大学校  
学務援助課

☎0887・56・4100

### 寄附のお礼

匿名の方から、新型コロナウイルス感染症の影響により、収益が悪化した市内事業者を支援するため、100万円をご寄附いただきました。

また、有限会社ハルネットアイ様から、パナソニック有機ELテレビ65型をご寄附いただきました。

ご厚意に感謝し、有効に活用させていただきます。 総務課



# すさき SUSAKI NEWS ニュース

## 5/11

### 新莊川へ稚アユを放流

アユ漁解禁を前に、新莊川漁業協同組合が新莊川の下流から上流11カ所に合計約500キログラムの稚アユの放流を行いました。

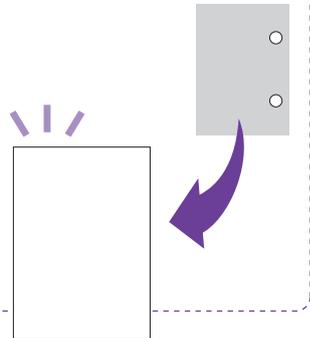
今年は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、地元の小学生や保育園児による放流体験はできませんでしたが、環境変化で数が減ったアユを増やし、子どもたちが川に親しみを持ってもらおう取り組みとして、今後も行う予定です。



放流された稚アユは元気に泳いでいきました

#### 広報誌リニューアルのお知らせ

※広報5月号より、見やすく、読みやすい誌面づくりのため、「とじ穴(パンチ穴)」を廃止しました。これまでとじ穴を使用されていた方には、大変ご不便をおかけしますが、ご理解のほどよろしくお願い致します。



## イベントカレンダー

..... 近日開催のイベントを紹介します。

### 子ども科学教室 紙トンボを飛ばそう ～空をつかんで大空へ～

理科の実験が好きな人や物を作るのが好きな人は、楽しく学習ができるのでぜひご参加ください。

なお、材料の準備がありますので、必ず前日までにご連絡ください。

日時

**6月13日(土)**

10:00～(1時間半程度)

場所 すさきまちかどギャラリー

対象 小学生以上  
(小学生以下の見学可)

問合せ 西川(にしがわ)  
[自宅]0889・42・3340  
[携帯]090・4789・4350

※参加費無料

### 須崎生涯大学6月講座

日本にとって馴染み深い「マグロ」。日本が誇るマグロ文化を須崎から広げるためのお話が聞けますので、興味のある人はぜひご参加ください。

日時

**6月26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 株式会社 土佐洋  
代表取締役 馬詰 良信さん

演題 「日本のマグロ文化を  
須崎から広げる」

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です  
(有料300円)。

### 倭-YAMATO 日本ツアー2020 高知公演

日時

**8月30日(日)**

●15:30 開場

●16:00 開演

※6月21日(日)から延期となりました

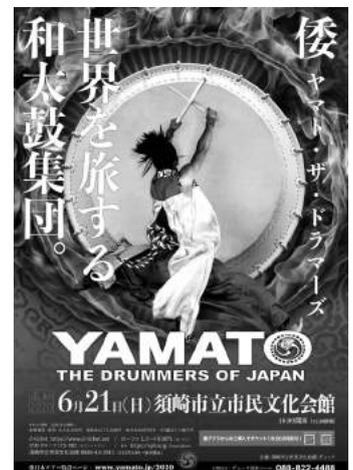
場所

**市民文化会館  
大ホール**

全席指定

前売 大人:4,500円 高校生以下:3,500円 当日500円UP

※3歳以下入場不可 ●主催:デューク、市民文化会館



●そのほかの新刊

- 大活字本シリーズ 好運の条件(五木寛之)
- ボクはやっと認知症のことがわかった(長谷川和夫)
- あっぱれ折り紙(フチモトムネジ)
- フィンランド公共図書館(吉田右子ほか)
- わが子をAIの奴隷にしないために(竹内薫)
- だから、何。(中野翠)
- ムゲンのi 上・下(知念実希人)
- 大活字本シリーズ 鬼火の町 上・下(松本清張)
- ぼくは翻訳についてこう考えています(柴田元幸)
- 後家殺し(山本一力)
- 病気は社会が引き起こす(木村知)
- 寂聴九十七歳の遺言(瀬戸内寂聴)
- はじめよう!柴犬ぐらし(西川文二)
- アンジュと頭獅王(吉田修一)
- わが殿 上・下(畠中恵)



児童

- お蚕さんから糸と綿と(大西暢夫)
- 美術館に行ってみた(赤木かん子)
- わきだせ!いのちの水(たけたにちほみ)
- ペネロペおおきくなったらなにになる?(アン・グッドマン)
- とくべつなひ(山本りくお)
- おやくそくえほん(高濱正伸)
- わたしのやま(フランソワ・オビノ)
- あらいぐまのせんたくもの(大久保雨咲)
- ひかりのぼうけん(マリー・ヴォイト)

■今月の一冊



「本好きの下剋上 第一部 兵士の娘I」  
【香月美夜 著】

もしも当たり前前に読んでいた「本」そのものがなくなってしまうたら、あなたはどうしますか。

この物語は、本が普及していない世界に現代から生まれ変わった主人公が周囲を巻き込みながら、本が身近にある生活を目指して奮闘する話です。

病弱な主人公が本への熱い情熱だけを胸に、試行錯誤しながら一歩一歩目標に向かって進んでいく姿は、とても勇気をもたらえます。

「本好きの下剋上」は、第一巻から始まり、たくさんの続巻が出版されています。巻を追うごとに物語の深みは増し、面白くなっていくので、ぜひそちらも読んでみてください。



新刊  
図書案内

【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

令和2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

# 「わらべうたであそぼう」

あたたかくて心がほっこりするわらべうた。  
大人と子どもの絆を育む、わらべうたあそびを体験してみませんか。



6/20(土) 午後1時30分～午後3時

対象 大人(親子参加可)

参加費 無料

定員 15人程度  
(申込みは不要です)

講師

脇本 幸子さん  
(岡山わらべうたの会代表)

場所

交流ひろばすさき(旧須崎保育園)  
須崎市南古市町6-3

かわうその里おはなしの会

図書館内 ☎42・2141

# 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

## 新型コロナウイルス感染症の影響に伴う国民年金保険料の免除申請について

5月1日から、新型コロナウイルス感染症の影響により、売り上げが減少がするなど所得が大幅に下がった場合は、臨時特例措置として、本人申告の所得見込額を用いた簡易な手続きにより、国民年金保険料の免除申請が可能となりました。

### ●対象となる人

国民年金第1号被保険者で、2月以降、新型コロナウイルス感染症の影響により収入が減少し、令和2年中の所得見込額が、国民年金保険料免除基準相当になることが見込まれる人

### ●申請対象期間

2月分～6月分

## 年金事務所出張年金相談

### ●相談日

6月24日(水) 7月22日(水)

※新型コロナウイルスの影響により、急遽中止となる場合があります。

### ●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

※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。



※7月分～令和3年6月分の申請は、7月から可能となります。

### ●申請に必要なもの

- ①年金手帳など、基礎年金番号が分かるもの
- ②認印(代理人が申請する場合)

### ●申請における注意点

申請の際、収入が下がった人(本人、配偶者、世帯主)の所得見

込額は、日本年金機構ホームページからダウンロードできます。

●申請先  
市民課保険医療係、高知西年金事務所まで受け付けています。詳しくは、お問い合わせください。

※新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、できるだけ郵送による申請をご利用ください。

込額の記入ができるよう準備をお願いします。  
なお、申請時点では、収入の減少が分かる書類などは必要ありませんが、日本年金機構より書類の提出をお願いする場合がありますので、2年間は保管をお願いします。

## 市内美化活動にご協力をお願いします

6月13日(土) 川端シンボルロード 6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。雨天中止・小雨決行



### 人口・世帯数 (4月末日現在)

人口	21,253人	(前月比)	+111)
男	10,412人	(前月比)	+108)
女	10,841人	(前月比)	+3)
世帯数	10,754世帯	(前月比)	+143)

出生数：5人 死亡数：25人

### 新型コロナウイルス感染拡大防止に伴う一日行政相談などの開催中止のお知らせ

6月に予定していた一日行政相談、人権無料相談所は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、開催を中止します。  
皆様のご理解とご協力をお願いします。



写真は、いずれも須崎市内で発見された不法投棄の現場です

# なくそう!! ごみみの 不法投棄



農道や山林の道路脇など、人目に付かない場所へのごみの不法投棄が後を絶ちません。不法投棄は景観を損ねるのほもちろん、水質や土壌の汚染など、環境への影響も心配されます。「自分さえ良ければ」の公共マナーを欠いた身勝手な行動は絶対に許されません。

須崎市や高知県など、関係機関では定期的な巡回・監視・パトロールに努めています。市民の皆さんも不法投棄は「しない」「させない」をモットーに不法投棄の防止に取り組みしましょう。

## 不法投棄は犯罪です

不法投棄が判明した場合、投棄物の撤去処理が命じられるだけでなく、「廃棄物の処理及び清掃に関する法律」により、5年以下の懲役もしくは1千万円(法人は3億円)以下の罰金が科せられます。

## 不法投棄を発見したら

須崎市内で不法投棄を発見した場合、「すでにごみなどが散乱し、時間が経過している」など、緊急性がないようであれば、

場所や投棄物について、須崎警察署または環境保全課、須崎福祉保健所へ連絡してください。そのほか、「不法投棄をしようとしている」、「不法投棄をして逃げた」など、急を要する場合は、車両ナンバーや投棄者の特徴などを確認のうえ、すぐに110番通報してください。

## 不法投棄をされないために

不法投棄をされたごみは、投棄者に処理させることが原則ですが、投棄者が判明しない場合は、その土地の所有者(管理者)が撤去しなければなりません。

また、投棄された物をそのまま放置しておく、そこがごみ捨て場所であるかのように思われ、新たな不法投棄を招く場合があります。

土地や建物を管理する際には、柵やフェンスの設置、定期的な清掃など、捨てられにくい環境を作りましょう。

### 須崎警察署

042-0110

### 環境保全課

042-5891

### 須崎福祉保健所

042-2004

## 専門医師の診察のお知らせ

当院では次の専門医師が診察をしております。

日本呼吸器内科専門医・日本循環器内科専門医・総合内科専門医・消化器内視鏡専門医・消化器病専門医・肝臓専門医

早めの受診で病気の早期発見と早期治療に努めましょう。

診察のお問合せは、右の電話番号にておたずね下さい。



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



## 女性ががん検診(子宮頸がん・乳がん)を受けましょう！

皆さんは、「がん」と聞いて、どのようなイメージを持っていますか？

生涯でがんにかかる人は、2人に1人と言われ、特に20歳代、30歳代でがんにかかる人のうち、8割は女性です。女性のがんは、40歳代で乳がん、子宮がん、卵巣がんの死亡が多くを占めています。須崎市では、女性がかかるがんの1位が乳がん、3位が子宮がんとなっています。

しかし、早期に発見することで、治る確率も高くなります。早期がんは自覚症状がないため、乳がんや子宮がんは検診を受けることが特に有効です。

令和2年度は7月28日より女性がん検診が始まります。須崎市には、乳腺専門外来や婦人科がないため、市の集団検診を上手に利

用すると、時間的にも料金的にも大変お得です。

また、今年度から、乳がん・子宮頸がん検診を病院で受診できる個別検診を始めています。

### ● 個別検診までの流れ

- ① 健康推進課に申込みをしてください。
- ② 申込受付後、受診票・問診票・高知県内の指定医療機関一覧表を送付します。
- ③ 受診票が届いてから指定の医療機関に予約し、検診を受けてください。

### 無料クーポン券を上手に使いましょう

今年度、21歳になる人は子宮頸

がん検診、41歳になる人は乳がん検診の無料クーポン券を送付しています。須崎市の集団検診や県内指定医療機関で利用できます。日時、期間、場所、対象などは、広報すさき4月号の折り込み「令和2年度須崎市検診日程のお知らせ保存版」をご覧ください。健康推進課までお問い合わせください。

	種類	検査方法	対象	注意点	料金
集団検診	乳がん検診	マンモグラフィー(乳房X線撮影)	40歳以上の女性	2年連続で受診してください	500円
	子宮頸がん検診	細胞採取による検査	20歳以上の女性		500円
個別検診	乳がん検診	マンモグラフィー(乳房X線撮影)	40歳以上の女性		1,000円
	子宮頸がん検診	細胞採取による検査	20歳以上の女性		1,000円

## 成人・妊婦 歯科健診をはじめます



歯周病は、歯を失うことで食生活が不自由になる病気です。40歳代の約4割が歯周病だと言われ、糖尿病、心臓や血管の病気などさまざまな影響があることが分かっています。

また、妊娠するとホルモンバランスの変化や、つわりによる歯みがき不足などが原因で歯周病が進行しやすい状態になります。歯周病が重症化すると、早産や、低出生体重児出産の頻度が高まる可能性も報告されています。いつまでも、歯と口の中の健康を保つことが、体の健康や安全な出産につながるため、この機会にぜひ歯科健診を受けましょう。

### ● 対象者

#### ○ 成人歯科健診

令和2年度に30歳、40歳、50歳、60歳、65歳、70歳になる人  
対象者には、6月以降に受診票を送付します。

#### ○ 妊婦歯科健診

4月1日以降に妊婦届を提出した妊婦  
対象者には、母子健康手帳交付

時に受診票を発行します(4月1日の時点で妊娠27週までの妊婦には、受診票を送付しました) ※成人・妊婦健診は、いずれも受診時に須崎市に住所がある人に限ります。

### ● 健診までの流れ

- ① 受診票を受け取ったら、歯科医院を予約してください。
- ② 受診票、保険証を持参し、健診を受けてください。
- ③ 健診結果の説明と歯科指導を受けてください。

### ● 費用 無料

※健診のみ無料です。ほかに治療などを行った場合は実費がかかります。

### ● 回数 1回

### ● 実施歯科医院

須崎市内の歯科医院または高知県内の受託歯科医院で受診できます。詳しくは、希望の歯科医院または健康推進課にお問い合わせください。





【セット検診】 必ず電話での予約をお願いします。 ☎42・1280

月	日	曜	実施項目	受付時間	場所	備考
6	28	日	特定健診	7:30～11:30	総合保健福祉センター	対象者は、原則40歳以上の男女(前立腺がん検診は50歳以上の男)です。
			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						
6	29	月	特定健診	8:00～11:00	総合保健福祉センター	検診の種類により、個人負担額が違います。
			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						
6	29	月	特定健診等	14:00～14:30	野見 コミュニティセンター かがやき	詳しくは、広報4月号に添付のカラー刷り『令和2年度須崎市検診日程のお知らせ』をご覧ください。
			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			

《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の専用スティックで、便の表面を数ヶ所こすり取り、付属容器に差し込む方法で採取したものを検診日に提出(※提出日当日・1日前・2日前の3日間のうちで、2日分を採取)  
《前立腺がん検診》採血による検査 《肝炎ウイルス検査》採血によるB-C型肝炎ウイルス検査を行います。

【巡回胸部検診】 準備のため、1週間前までの予約をお願いします。 ☎42・1280

月	日	曜	実施項目	時間	場所	備考
6	29	月	胸部X線検診 (レントゲン検査)	14:45～14:55	大谷漁協	無料
				15:15～15:25	河原集会所	
				16:00～16:10	中ノ島荷揚場	

【母子保健関係】

月	日	曜	事業名	時間	場所	対象者
6	16	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	9:00～12:00		
6	18	木	1歳6か月児健診	個別通知	2018年10月・11月生まれ	
6	20	土	妊婦教室	13:00～15:10	妊婦とその家族	
6	23	火	3歳児検診	個別通知	2016年9月・10月・11月生まれ	
7	2	木	乳児健診	13:00～15:00	2020年2月生まれ	
7	7	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		
			歯科相談	13:00～15:00		

●全ての事業において新型コロナウイルス感染症の感染防止に伴い、延期または中止をする場合があります。

【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
6	2	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。

## 一般献血 (400mLのみ)

支えあう あなたの勇気 命の献血 けんけつちゃん

献血にご理解・ご協力をお願いします。

実施日	時間	場所
6月 16日 (火)	9:30～11:30	高知県 須崎総合庁舎
	13:30～16:30	フジ 須崎店

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
6	14	日	須崎くろしお病院
	21	日	高陵病院
	28	日	須崎くろしお病院
7	5	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】

6月			病院名
日	曜	病院名	病院名
11	木	須崎くろしお病院	須崎くろしお病院
12	金	須崎くろしお病院	須崎くろしお病院
13	土	くぼかわ病院	くぼかわ病院
14	日	栲原病院	栲原病院
15	月	高陵病院	高陵病院
16	火	須崎くろしお病院	須崎くろしお病院
17	水	くぼかわ病院	くぼかわ病院
18	木	須崎くろしお病院	須崎くろしお病院
19	金	須崎くろしお病院	須崎くろしお病院
20	土	須崎くろしお病院	須崎くろしお病院
21	日	大西病院	大西病院
22	月	高陵病院	高陵病院
23	火	須崎くろしお病院	須崎くろしお病院
24	水	くぼかわ病院	くぼかわ病院
25	木	須崎くろしお病院	須崎くろしお病院
26	金	須崎くろしお病院	須崎くろしお病院
27	土	くぼかわ病院	くぼかわ病院
28	日	須崎くろしお病院	須崎くろしお病院
29	月	高陵病院	高陵病院
30	火	須崎くろしお病院	須崎くろしお病院

## 7月

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

しんじょう君からのお願い

# 新型コロナにならない うつさない！

マスク

目、鼻、口、マスクには  
さわらないようにね☆



せきエチケットも  
わすれずに☆

うがい



て  
手あらい



しょうどく  
消毒



へや かんき  
部屋の換気



ふようふきゅう  
不要不急の  
がいしゅつ  
外出をしない



みつべい みつしゅう みつせつ  
密閉、密集、密接しない



ストレスをためず  
えいよう すいみん  
栄養、睡眠をしっかりと！

はなれていても  
こころ  
心はひとつに  
のりこえようね☆  
ね☆

正しい情報で  
冷静な判断を！ NO! 感染者ハラスメント!

