市民と市政の橋渡し
広報
すさき
No.787
1

特集
新年のごあいさつ

4P　長寿高齢者市長表敬訪問
5P　令和2年度「税に関する作品」入賞者紹介
7P　給与支払報告書の提出は2月1日（月）までに
10P　元気奮闘記（ジェニファーの取り組み紹介）
17P　現代地方譚8　おちこちのひびき

謹賀新年

12月14日　須崎警察署で浦ノ内地区見守り隊の有志の皆さんとともに門松を作る国際交流員ジェニファー

謹賀

本年も引き続き持続可能な須崎づくりを

須崎市長
楠瀬耕作

２０２１年丑年、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。旧年中、市民の皆さまには、市政全般に亘りましてご理解とご協力をいただき厚く御礼申し上げます。

さて、昨年のはじめ、突如現れた新型コロナウイルス感染症は、全世界に蔓延し、生活・文化・産業などあらゆる分野に大きな影響を与えました。これは恐らく歴史に残る出来事で、後世の教科書に記述されると思います。本市におきましても、このコロナ禍対策が重要な喫緊の課題となりました。国が全国民に１人10万円の給付を行った特別定額給付金の支給は、高知県内で本市が一番早く開始し、同時に独自の施策として事業者緊急支援給付金を創設しました。また、年末の第三波により苦境に立った飲食店などを支援するため、臨時支援給付金を給付するなど、どこよりもタイムリーにスピード感をもって対応してきたつもりです。

このように迅速に対策が打てましたのも、予算化などに対する市議会の皆さまの素早い対応、須崎商工会議所、ＪＡ土佐くろしお、各漁業組合など業界団体のご協力のお陰であり、心より感謝いたします。今年におきましても、有効なワクチンが提供されるまで不安定な状況は続きますし、提供後も新型コロナウイルスが消滅する訳ではないので、新しい生活様式（マスク着用、手洗い、密を避けるなど）を続けて行く必要があると思います。丑年は「我慢（耐える）」や「発展の前触れ（芽が出る）」を表す年になると言われております。ウィズコロナを前提に新しい社会局面に向け、希望をもってスタートする年でありたいと強く思っています。

今年は国家的には、１年遅れの東京オリンピック・パラリンピック競技大会が予定されています。本市では、下水道事業のＰＦＩや自治体新電力事業が既に始動していますが、ロゴス社や高知信用金庫など民間企業と連携したまちづくり、市民の皆さまの健康づくり、子育て支援、地域自主組織などによるコミュニティの強化、事前防災対策の推進、小中学校統合による子どもたちの将来を見据えた新しい教育環境の実現などに取り組み、持続可能な須崎づくりを進めていきたいと思っております。

末筆ながら、市民の皆さまお一人おひとりのご健康とご多幸、そして災害のない１年でありますようお祈り申し上げ、年頭のご挨拶とさせていただきます。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

令和３年１月

新年

政策提言・立案ができる市議会を

須崎市議会議長
高橋立一

明けましておめでとうございます。市民の皆さまには、希望に満ちた新年を健やかにお迎えのことと心からお慶び申し上げます。また、日頃より、市議会活動に対しまして、格別のご理解とご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

昨年11月に議長に就任してひと月あまり、新たな年を迎えるにあたり、私もその重責に気持ちを新たにし、須崎市のさらなる発展のために、努力してまいりたいと強く思っています。

さて、楠瀬市長3期目のスタートとなった昨年を振り返りますと、新型コロナウイルス感染症の全国的な広がりを受け、本市でも多くの取り組み、施策が中止や延期、縮小を余儀なくされました。私たちが当たり前と信じていた日常は失われ、市民の皆さまの生活にも数多くの影響があったことと思います。このことにより、行政のあるべき姿、なすべきことが注目された年でもありましたし、市議会としましても、市政の一翼を担う責任を改めて感じた年でもありました。

そうした厳しい1年ではありましたが、日々の営みのために欠かせない取り組み、また、将来の須崎市のために解決していかなければならない課題や問題は山積しており、立ち止まることなく歩んでいかなくてはならないことはこれまでもこれからも同様です。防災や健康・福祉、地域コミュニティの発展など、力を尽くしても尽くしすぎということはありませんし、これで完結というものでもありません。決して手を緩めることが許されないのであります。そのために、市議会としましても、市民の皆さまの声を聞き、行政に届けるという極めて当たり前で基本的な職務をより意識し、実践していきます。

昨年は新型コロナウイルス感染症に席巻され、明るい話題が少ない1年であったかもしれません。また、今現在も、まだまだコロナ禍から抜け出した状況ではありません。しかし、規律や秩序を守るそれぞれの自覚が希望をもたらすことを信じ、この1年を過ごしていこうではありませんか。

須崎市議会は、今任期の折り返しを過ぎました。残りの任期も、日々、議会の活性化を追求しながら、市民を代表する議決機関であることを常に自覚し、市民のニーズに対応した政策提言、政策立案ができる市議会を目指して一層努めて参る所存でございます。

結びに、新しい年が市民の皆さまにとりまして、明るく幸せな年となりますよう心からお祈り申し上げ、新年のごあいさつといたします。

令和3年1月

長寿高齢者市長表敬訪問

12月3日から4日にかけて、楠瀬市長が長寿者を祝う表敬訪問を行いました。

横畠（よこばたけ） サダメ（さん）さん 95歳

くよくよせず、よく食べて、よく寝ることが健康の秘訣と語る横畠さん。

普段は週に1回、デイサービスに通っており、それ以外の日は、きれいに整えられた庭で犬と遊んだり、テレビを見て気ままに過ごしているそうです。

今の楽しみは、娘さんたちと紅葉を見に行ったり、食事などに出かけることで、今後の目標は、今まで通りの生活を心がけて、健康に暮らしていきたいと元気に語っていました。

きれいに整えられた庭で記念撮影

市川（いちかわ） 保子（やすこ）さん 95歳

50歳の時に旦那さんを亡くして以来一人暮らしで、1人だからこそ何でもしなければならないことが健康の秘訣と語る市川さん。

編み物などの手仕事が趣味で、県外に住むお孫さんやひ孫さんのために洋服などを作ることが今の楽しみになっているそうです。

苦労した自身の背中を見て育った娘さんからは、「来世でも、もう一度お母さんのもとに生まれたい」と言われたことを嬉しそうに語ってくれた市川さん。離れていても家族からの愛情を受けて、1人でも幸せに暮らしています。

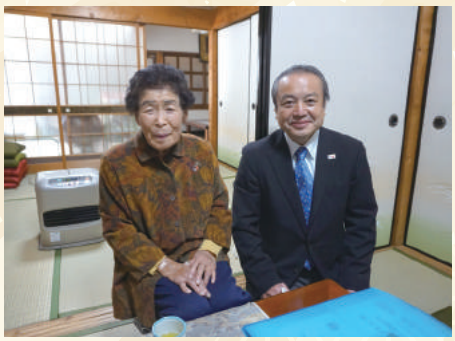
着ている洋服は市川さんの手作り

藤田（ふじた） 竹美（たけみ）さん 95歳

バランスよくしっかり食べることが健康の秘訣と語る藤田さん。

普段は畑仕事をして、毎週木曜日には、地区のリフレッシュ活動に参加し、活動を始めて20年になったそうです。当時は、「目標1000回」を宣言し、皆に笑われたそうですが、2月に達成する見込みです。

今の楽しみは、お孫さんの成長を見守ることと自身の健康管理で、今後の目標は、平成7年から始めたボランティア活動を今後も続けたいと語っていました。



市長と会えるこの日をとても楽しみにしておられました

これからもお元気にお過ごしください。

長寿介護課　長寿支援係　☎42・1205

令和２年度「税に関する作品」
入賞者紹介

令和２年度「税に関する作品」の
入賞者の皆さんを紹介します。

須崎税務署　☎42・2355

この「税に関する作品」は、将来を担う児童・生徒の皆さんに税金への関心および理解を深めていただくことを目的に、租税教育の一環として、税に関することをテーマとした作品を募集するものです。

小学生の習字

最優秀賞
（公益社団法人須崎法人会会長賞）
鈴木　美心（多ノ郷小学校５年）

金賞
坂本　梨乃（多ノ郷小学校２年）
山本　豹河（多ノ郷小学校３年）
安藤　空（多ノ郷小学校５年）
中山　愛蘭（上分小学校３年）

中学生の「税についての作文」

国税庁長官賞
岡田　樹奈（朝ヶ丘中学校３年）

税務署長賞
山本　詩織（南中学校２年）

須崎税務署管内納税貯蓄組合連合会　会長賞
中越　心道（朝ヶ丘中学校３年）
森光　亜杏（南中学校１年）

※「税に関する高校生の作文」は、該当者なし

ここでは、見事「国税庁長官賞」を受賞した岡田　樹奈さん（朝ヶ丘中学校３年）の作品を紹介します。

国税庁長官賞　受賞作文

つながる税

朝ヶ丘中学校３年　岡田　樹奈

「救急車が通ります。」サイレンが街中に響き渡ります。私がまだ幼いころ、私の祖父は倒れ、救急車で緊急搬送されました。すばやい対応により、祖父はなんとか一命を取り留めることができました。

私はあるテレビ番組で、救急搬送するのに高額な代金を支払う必要があり、緊急事態でもなかなか救急車を呼ぶことができない国もあるということを聞きました。では、なぜ日本では誰もが緊急であれば、救急車を利用することができるのでしょうか。

それには私達国民の納める「税金」が深く関わっていました。この税の作文を書くにあたって、私なりに税について学びました。「所得税」「贈与税」「法人税」など私にはまだはっきりと分からない難しい税がたくさんありましたが、その中の「消費税」は私にもよく理解できました。商品の購入やサービスを受ける際に私達消費者に課せられる、私にとっては一番身近な税です。ただ、この税金が何に使われ、私達に何をもたらすのかは、まだよく知りませんでした。しかし、今回税金について調べてみた結果、意外にも税金が私達の暮らしをしっかりと支えてくれているという事が分かりました。私の通う学校はもちろん、道路や橋など、私達がごく当たり前に利用するものにも、全て税金が使われていると知りました。そして、祖父の命を救ってくれた救急車も税金によって運用できているのだと分かりました。現在、新型コロナウイルスの影響でさらに多くの救急車が出動し、命を救ってくれていることと思います。私は税収の大部分を消費税が占めていると知ったとき、消費税からつながる命もあり、中学生の私でも誰かを救うことに少しでも貢献できているのではないか、と嬉しく思いました。今まで知らなかったけれど、税金は私達の生活に安全や豊かさをもたらしてくれるものであると、今は素直に考えられるようになりました。

私達日本国民は憲法で国民の三大義務として納税が義務付けられています。税金を通して、国民同士が支え、支えられるというサイクルができています。税金を納める額は一人一人異なり、それを不公平だと不満に感じる人もいるのかもしれません。しかし、私も納税を通して国民の一員として、支え合いのサイクルを広げたい、そのために将来たくさん税を納められる人になりたいと思います。

税が広げる世界、税からつながる人々、私の大切な人が救われたように、今日もどこかで誰かの大切な人が救われています。私達は国民として、納税する意味についてもっと深く学ぶ必要があります。そうすることが自分の生活、そして誰かの生活を守っていくことにつながると思うのです。

「救急車が通ります。」私は今日もまた、遠ざかっていく誰かと救急隊員の方々にエールを送っています。

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。令和元年12月1日から令和2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	委託者	利用目的の概要	閲覧年月日	住民の範囲
(株)インテージリサーチ 代表取締役社長 井上孝志	国土交通省観光庁 観光戦略課観光統計 調査室長 杉田香子	「旅行・観光消費動向調査」の対象者抽出	令和2年 6月23日	西崎町、妙見町、土崎町
(一社)輿論科学協会 理事長 井田潤治	総務省大臣 官房総括審議官 秋本芳徳	「通信利用動向調査」の対象者抽出	令和2年 7月14日	上分内、安和、多ノ郷甲、吾井郷乙、浦ノ内下中山
(一社)中央調査社 会長 境克彦	(公財)新聞通信調査会 理事長 西沢豊	「第13回メディアに関する全国世論調査」の対象者抽出	令和2年 9月9日	多ノ郷甲

市営バスと巡航船がGTFSに対応し、Google マップで検索可能となりました

この度、市営バス及び巡航船の時刻や経路がGTFSに対応し、Google マップで検索可能となりました。

スマートフォンやパソコンで簡単に検索可能となり、運行状況も確認できますので、買い物や通院などで市営バスや巡航船を利用する際には、ぜひ活用してみてください。

※GTFS(General Transit Feed Specification)とは、公共交通機関の時刻表や経路などの地理的情報を広く公開するための標準的なデータ形式で、公開されたデータは、誰もが自由に使用することができます。

企画政策課 ☎42・5691

●1月1日元日の巡航船臨時運航中止のお知らせ

広報すさき12月号でお知らせした1月1日元日の巡航船の臨時運航(坂内～鳴無)は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止しました。

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)

事業主のみなさん

給与支払報告書の提出は2月1日（月）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、法令により、その受給者の1月1日現在の住所地の市区町村に、給与支払報告書を提出することが定められています。

令和2年分の給与支払報告書の提出期限は2月1日（月）です。期限内に税務課市民税係へ提出してください。

なお、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、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。

給与支払報告書（総括表）について

令和2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へ送付しました。

給与支払報告書を須崎市へ提出する際は、送付した総括表または税務署から送付され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、税務課市民税係で配付しています。また、須崎市ホームページからダウンロードもできます。

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る電子申告サービスです（個人が利用する国税電子申告・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。また、電子納税についても市・県民税（給与特別徴収）、法人市民税の納付が可能ですので、エルタックスをご利用ください。

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は、エルタックスホームページをご覧ください。

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。

納税管理人とは、納税に関する手続きを代理で行う人のことです。個人住民税は、1月1日時点の住所地で課税となりますので、昨年中に収入があった場合は、転出前に税務課までお問い合わせください。事業主は、雇用している人へ、より一層の周知をお願いします。

税務課　市民税係　☎42・1291

電化住宅をご検討の方へ
「でんかeプラン」
IHクッキングヒーターとエコキュートを設置すると
毎月の電気料金を
10%割引
IH割 5%割引 ＋ エコキュート割 5%割引

「よんでんコンシェルジュ」に登録すると、毎月の電気料金で「よんでんポイント」がたまる！

電化住宅以外にお住まいの方へ
「おトクeプラン」
への切り替えで3つのおトクをGET!!
おトクな料金プラン ＋ ありがとう割引 ＋ 料金連動ポイント
従量電灯Aに比べ割安な料金設定

YONDEN 四国電力株式会社　お問合せ：四国電力株式会社 須崎営業所　〒785-0021 須崎市池ノ内1315番8号　TEL0889-42-8917

れんけいこうち防災人づくり塾の開催について

地域で防災活動に取り組む防災リーダーを育成するため、防災の各専門分野の講師によるれんけいこうち防災人づくり塾が開催されます。

メイン会場は高知市で、県内3箇所にあるサテライト会場では、メイン会場の映像が放送されます。

なお、今年度は新型コロナウイルス感染拡大防止のため、半日の講演会形式に規模を縮小して開催されます。

規模縮小に伴い、今年度のれんけいこうち防災人づくり塾を修了しても、防災士資格の取得要件を満たすことはできませんので、ご留意ください。

●参加申込期間
1月15日(金)まで

●申込先
高知市防災政策課 ☎088・822・8111

●会場
【メイン会場】
○高知市
総合あんしんセンター　3階
大会議室(高知市丸ノ内1丁目7-45)

【サテライト会場】
○宿毛市
宿毛文教センター　1階多目的ホール(宿毛市中央2丁目7-14)
○越知町
越知町民会館　1階大ホール(越知町越知甲2562)
○四万十町
四万十町役場本庁東庁舎　1階多目的大ホール(四万十町琴平16-17)

知っててよかった!

【防災まめ知識】

地震・津波の避難行動
【背の高い建物近辺における避難】

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。地震の時には、頭をしっかり守り、建物から離れて避難場所へ向かいましょう。

地震・防災課 ☎42・1236

医療保険だより

新型コロナウイルス傷病手当金の適用期間延長のお知らせ

国民健康保険および後期高齢者医療保険に加入している人を対象に、新型コロナウイルス感染症の緊急対策として、「新型コロナウイルス傷病手当金」を期間限定で支給しています。

この傷病手当金は、雇われている人(被用者)が、新型コロナウイルスに感染、または感染が疑われるため、仕事を休み、その期間の給与が受けられない場合に、本人や家族の生活のために支給されるものです。

新型コロナウイルス感染拡大を受け、適用期間を3月31日まで延長します。

詳しくは、市民課までお問い合わせください。

市民課　保険医療係 ☎42・1355

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

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

お酒が好きな女性へ

近年、女性の飲酒が増えていますが、女性特有のリスクがあることはあまり知られていません。

須崎市の女性は、生活習慣病の危険性を高める量（1日あたりアルコール20g以上　ビール500㎖相当）のお酒を飲んでいる人の割合が10・2％と、全国平均（女性）の9・1％と比べ、高くなっています。

女性は男性と比べ、肝臓が小さいことや女性ホルモンなどの影響から、飲酒に伴う女性特有のリスクがあります。

「美味しく、楽しく、飲み過ぎず」、女性ならではの体質を理解し、お酒と良い関係を築いていきましょう。

健康推進課 ☎42・1280

飲酒に伴う女性の体質とリスク

表に示すように、女性はアルコールを体の中で分解する肝臓も小さく、同じ1合のお酒を飲んでも分解する時間が男性よりも1時間余分にかかります。また、体の中の水分量も少ないため、男性よりも酔いやすい体質になっています。

●肝臓病とアルコール依存症

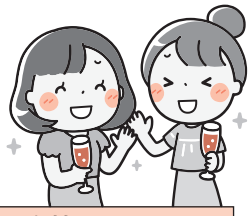
女性が1日3合以上の多量飲酒を続けると、男性よりも8年早く肝臓病などが起こるという報告があります。また、女性ホルモン（エストロゲン）は、アルコールの分解を抑える働きがあり、閉経後は女性ホルモンの減少により、どんどん飲める体質になるため、アルコールの摂取に拍車がかかり、アルコール依存症になる恐れがあります。

●乳がんの発がんリスク

女性は、飲酒量が増えるほど乳がんのリスクも高まり、1日あたりの飲酒量がアルコール10g（ビール250㎖相当）増えると発症リスクが7・1％増えるという報告があります。特に、近親者に乳がんの人がいる場合は、飲酒によってその危険性が高まるので注意しましょう。

妊娠を意識したときからお酒はストップ

妊娠中の女性は、お酒を飲んではいけません。妊娠中に飲酒をすると、アルコールが胎盤を通って直接赤ちゃんに運ばれ、赤ちゃんの身体や脳の発育に影響を及ぼします。生まれてくる赤ちゃんのためにもお酒はやめましょう。



アルコールを分解するための身体の男女差

男性		女性
1,500g	肝臓の重さ	1,300g
4時間	アルコール分解（20g）時間	5時間
60%	体の水分量	55%
20g　（ビール500ml）	アルコール適量/日	10g　（ビール250ml）
40g　（ビール1,000ml）	生活習慣病のリスクを高める飲酒量/日	20g　（ビール500ml）
60g　（ビール1,500ml）	多量飲酒でリスクを高める飲酒量	30g　（ビール750ml）
20年	多量飲酒で肝臓に障害がでるまでの年数	12年

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ください。

Neo Resort CHIHIRO HOSPITAL

内科・消化器内科・循環器内科
呼吸器内科・外科・肛門外科
リハビリテーション科

医療法人　千博会
ネオリゾート

ちひろ病院

〒785-0008　須崎市中町　1−6−25
TEL　42−2530　FAX　42−2532
〔併設施設〕居宅介護支援事業所 ちひろ

すさき元気奮闘記 その48

明けましておめでとうございます。元気創造課のジェニファーです。まだまだ寒い日々が続くと思いますが、風邪などを引かないように気を付けてください。

さて、須崎市に移住して早３年目となりました。まさに光陰矢の如しです。昨年、日本語能力試験一級に合格しましたが、私の日本語はまだ完璧ではありませんので、多ノ郷公民館で開催されている日本語サロンに通ったり、自習するなど、向上に向けて日々努力しています。

これまで高知県西部へは何度か足を運びましたが、まだ東部には行ったことがありませんので、今年こそ行く機会を作りたいと思っています。

私は現在、須崎市の国際交流員として活動しています。国際交流員の業務は、市内宿泊施設、飲食店などのメニューの外国語版作成に向けた翻訳（英語またはフランス語）、市内観光スポットの多言語看板の設置、日本語を話せない外国人の通訳、交流イベントなどさまざまです。

英語またはフランス語の翻訳・通訳に関するあらゆるご質問やご相談がありましたら、お気軽に元気創造課のジェニファーまでご連絡ください。また、市内で私を見かけることがありましたら、お気軽に声をかけていただけると幸いです。

保育園や中学校での英語教室

フランス料理教室

街バル出店

来年度予定している交流イベント

- ○フランスを紹介する講演
- ○イースター（復活祭）
- ○クリスマスのマルシェ

元気創造課　☎42・3951

国際交流員として、
元気創造課で活動している
ジェニファーの
取り組みを紹介します。

キミの英語力はもっと伸びる！

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。

生徒募集中

まずは無料体験レッスンへ

「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

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。

ECCジュニア

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/

ジェニファーのフランス料理教室

皆さん、こんにちは。元気創造課のジェニファーです。今回は、1月と2月にフランス料理教室を開催します。

1月の料理教室（第5回）では、グラタン・ドフィノワー（ジャガイモのグラタン）とガレット・デ・ロワ（アーモンドパウダーのパイ）を作ります。

2月の料理教室（第6回）では、フランスの「クレープの日（2月2日）」にちなんで、クレープ・サレ（しょっぱいクレープ）とクレープ・シュクレ（甘いクレープ）を作ります。クレープは1人5枚程度を予定しています。

興味があれば、ぜひご参加ください。

第5回フランス料理教室　●開　催　日：1月23日（土）

グラタン・ドフィノワー
（ジャガイモのグラタン）

ガレット・デ・ロワ
（アーモンドパウダーのパイ）

第6回フランス料理教室　●開　催　日：2月6日（土）

クレープ・サレ
（しょっぱいクレープ）

クレープ・シュクレ
（甘いクレープ）

●時　　間：午前10時～午前11時30分

●場　　所：須崎市総合保健福祉センター3階 調理実習室

※本庁隣になりますので、お車でお越しの場合は、山側駐車場（センター裏側）に停めて、2階入口からお入りください。

●定　　員：8人

●参 加 費：第5回：700円　第6回：500円

●応募期間：第5回：1月4日（月）～1月21日（木）
第6回：1月4日（月）～2月4日（木）

●応募方法：元気創造課（担当：ジェニファー）にお電話いただくか、メール（件名：「料理教室（※開催日）」）にてご応募ください。

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、当日はマスクの着用、来場前・来場時の体温測定、手指消毒をお願いします。当日、体調のすぐれない人は、来場をお控えください。また、当日調理した物は、お持ち帰りとなります。

※新型コロナウイルス感染症の状況により、中止となる場合があります。

※当日はエプロン、三角巾と保存容器をご持参ください。

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

現在、
WEB説明会も
開催しています！

1対1の
オンライン形式で説明会に
ご参加いただけます。

お気軽に
ご参加ください！　くもんの先生 説明会　★印は平日3日前の17:30までにご予約ください。

地域	日程	時間	会場
－	1月25日（月）★	10:00～12:00	WEB説明会（ネット環境にあるパソコンまたはスマホのご用意が必要です）
		14:00～16:00	
	2月12日（金）★	10:00～12:00	
		14:00～16:00	

※くもんの先生のお子様は公文式を無料で学べます。（ご自身の教室の生徒になる場合に限ります。）

※上記日程でご都合がつかない場合は、他にも日程がございますので、フリーダイヤルまでお気軽にご連絡ください。
※55歳までの女性の方、お待ちしています。※教室は「ご自宅」や「貸会場」で開設することができます。

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

須崎市プレミアム付商品券の利用期限は令和3年1月11日（月）までです。
必ず期限までにご利用ください。

11/22 チェコ共和国の文化を学ぶ会

ホストタウン交流の一環として、「チェコ共和国の文化を学ぶ会」が市民文化会館で開催されました。

講師としてお迎えしたチェコ共和国出身のスザンカ・ハニバロヴァーさんによるチェコの文化や歴史、国民性などのお話は、参加者にとってチェコを身近に感じる良い機会となりました。

日本文化に憧れて来日し10年以上、現在は関西を中心にテレビ・ラジオのパーソナリティや司会など、幅広く活躍されているスザンカ・ハニバロヴァーさん

流ちょうな日本語での軽快なトークに参加者は引き込まれていました

すさき野外博物館「巡航船に乗って冬の野鳥観察会」

須崎市では、かわうそのまちづくり事業の一環として、NPO法人四国自然史科学研究センターとともに「すさき野外博物館」を開催しています。

第3回は、「冬の野鳥」をテーマに実施します。スズガモやヒドリガモなど、波が静かな浦ノ内湾で冬を越す鳥たちを巡航船に乗って観察しますので、ぜひ、ご参加ください。なお、新型コロナウイルス感染症の状況により、中止となる場合がありますので、ご了承ください。

参加費無料

日　時　1月23日（土）（小雨決行）　午前9時30分～午前11時

集合場所　スポーツセンターカヌー場

定　員　15人

※参加を希望される人は、事前に元気創造課へ電話で申込みください。
※定員に達した時点で、受付を終了します。
※小学生以下は、保護者の同伴が必要です。

申込み・問い合わせ　元気創造課　☎42・3951

マイナンバー

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　1月9日（土）午前8時30分～午前11時30分　●市民課　市民窓口係

11/28

JR安和駅に駅スタンプ寄贈

スタンプを寄贈した坪内政美さん（右）と受け取った集落活動センターあわ北澤利文会長（左）

鉄道カメラマンの坪内政美さん（香川県）による自作の駅スタンプが、JR安和駅で観光列車「志国土佐 時代の夜明けのものがたり」のおもてなしをしている集落活動センターあわに寄贈されました。

訪れた観光客の記念になればと作成されたスタンプには、土佐の英雄、坂本龍馬や観光列車が細かいタッチで描かれています。

スタンプは、JR安和駅で観光列車運行日の午後1時から2時、平日（月曜除く）は集落活動センターあわで午前8時30分から午後4時30分の間に押すことができます。

さっそく記念スタンプが押されていました

坪内さんが寄贈したスタンプ

イベントカレンダー ……須崎市のイベントを紹介します。

2人展

きめこみパッチワークや、押絵、アクセサリー、花雑貨などのハンドメイド作品を展示販売します。

オリジナルのアクセサリーが作れるワークショップも開催。

会　期

1月9日(土)～11日(月・祝)
10:00～16:00

場　所　すさきまちかどギャラリー

問い合わせ　050・8803・8668（すさきまちかどギャラリー）

おとして ひろって ひからせて ーフィルムオーケストラ in SUSAKIー

昔の映画で使われていた16㎜フィルムに、絵具やマジックで絵を描き、音も自分たちで録音して完成させる映画のワークショップです。

日　時

1月23日(土)　10:00～12:30（集合時間9:45）

講　師　鈴木余位、KOMAKUS

対　象　障がいのある人たち、小学生から大人まで

定　員　障がいのある人、ない人 各5人

申込締切　1月16日（土）

場　所　すさきまちなか学舎

問い合わせ　050・8803・8668（すさきまちかどギャラリー）

主　催　須崎市・暮らすさき

協　力　すさき芸術のまちづくり実行委員会

助　成　一般財団法人地域創造

第71回 須崎ロードレース大会 中止のお知らせ

1月に開催を予定していました第71回須崎ロードレース大会は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止します。楽しみにしてくださっていた皆さんには申し訳ございませんが、ご理解のほどよろしくお願いします。

問い合わせ　42・8591（須崎市体育協会事務局（生涯学習課））

かくれしんじょう君 答え合わせ　14ページ　「広報マンレポート」のタイトル横にかくれていたよ☆

今月のかくれしんじょう君

図書館だより

新刊図書案内

■今月の一冊

「子どもと親のためのワクチン読本」
【母里啓子　著】

新型コロナウイルス感染症が猛威を振るう中、ワクチンの開発が急がれています。しかし、そもそもワクチンとはどのようなものなのでしょうか。

この本では、基本的なワクチンの効果や副作用、赤ちゃんの時から受けさせた方が良いワクチンまで、詳しく説明しています。はしかや風しんなど、病気そのものについても解説があり、本当に受けさせる必要があるかを判断する材料の一つにもなります。

ワクチンは、子どもの体を病気から守ってくれますが、副作用が起こる可能性があることも忘れてはいけません。自分の子どもにとって、本当に必要なワクチンかどうか、この本を読んで一度考えてみてはいかがでしょうか。

●そのほかの新刊

○類（朝井まかて）
○ザシキワラシと婆さま夜語り（佐々木喜善）
○半沢直樹アルルカンと道化師（池井戸潤）
○オフマイク（今野敏）
○日本マンガ全史（澤村修治）
○スキマワラシ（恩田陸）
○精神科医が教えるストレスフリー超大全（樺沢紫苑）
○始まりの木（夏川草介）
○しょうがの料理（有元葉子）
○もう、聞こえない（誉田哲也）
○世界で一番美しいマンダラ図鑑（正木晃）
○昆虫食文化事典（三橋淳）
○田辺聖子の万葉散歩（田辺聖子）
○ジーンズで袋物（ブティック社）
○土佐の植物暦（小林史郎）

児童

○魔法のかけっこレッスン（三田翔平）
○ゆきのひのだんまりうさぎ（安房直子）
○鬼遊び　全4巻（廣嶋玲子）
○感じて見よう!はじめてであう日本美術　全3巻（佐野みどり）
○決定版!パラリンピック大百科　全5巻（小峰書店編集部）
○きみにありがとうのおくりもの（宮野聡子）
○もりのおふとん（西村敏雄）
○富士山にのぼる（石川直樹）
○すきまっこちゃん（竹与井かこ）

【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

㈱ロゴスコーポレーションとのアウトドアを活かした地域活性化に関する包括連携協定締結式

11月

24日	須崎商工会議所優良従業員表彰式/浦ノ内地区市政懇談会
25日	上分地区市政懇談会
26日	PTA・須崎市行政懇談会/多ノ郷地区市政懇談会
27日	㈱ロゴスコーポレーションとのアウトドアを活かした地域活性化に関する包括連携協定締結式/吾桑地区市政懇談会
30日	年末総合警戒活動出発式/道路整備促進期成同盟会 高知県地方協議会理事会（高知市）/南地区市政懇談会

12月

1日	高幡東部清掃組合議会臨時会/高陵特別養護老人ホーム組合議会定例会/高幡消防組合議会定例会/安和地区市政懇談会
2日	市議会12月定例会開会/定例会見
3日	第12回須崎市新型コロナウイルス感染症対策本部会議/長寿高齢者表敬訪問
4日	長寿高齢者表敬訪問
7日	交通安全早朝一斉街頭指導
8・9日	市議会12月定例会一般質問
15日	新高幡消防組合中土佐分署竣工式（中土佐町）
17日	市議会12月定例会閉会/第13回須崎市新型コロナウイルス感染症対策本部会議
18日	須崎市交通安全指導員委嘱式

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

2月1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

交流ひろばすさき　須崎市社会福祉協議会内

☎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が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。

毎月開催の市長定例会見の模様を、須崎市ホームページとよさこいケーブルネットでご覧いただけます。
よさこいケーブルネットでの放送は、毎月第1火曜日の次の日曜日の午前11時・午後2時からです（変更の場合あり）。

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、20歳以上60歳未満の人に加入が義務付けられています。

20歳になったら「国民年金加入のお知らせ」と年金手帳が日本年金機構から届きますので、内容を確認してください（20歳前に厚生年金または共済年金に加入している人を除きます）。

公的年金は老後のためだけのものではありません

公的年金制度は、老後やいざというときの生活を働いている世代みんなで支えようという考えで作られた仕組みです。

老後の生活保障となる老齢年金のほか、病気やけがで障がいが残ったときの障害年金や、家族の生計を担う人が亡くなったときの遺族年金があります。

ただし、いずれの年金も、受給するには一定の条件があるほか、保険料を納めていることが重要です。納め忘れなどがあると、年金が受給できなくなる場合がありますので、納付や免除申請を忘れずに行い、未納期間を作らないようにしましょう。

国民年金保険料について

20歳の誕生日の前日の属する月から保険料の納付義務が発生します。加入のお知らせとともに、保険料の納付書が郵送されますので、納付期限内に納付をお願いします。また、保険料を納めることが困難な場合には、次のような制度がありますので、申請してください。

①免除・納付猶予制度

学生でない本人・配偶者・世帯主の前年所得が一定以下の場合に、国民年金保険料が全額または一部免除もしくは納付猶予される制度です。

②学生納付特例制度

学生の人で、本人の前年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。

追加納付制度について

免除・納付猶予または学生納付特例を受けた期間は、約10年間はさかのぼって追加納付（後払い）することができます。

将来の年金額を計算する際、免除・納付猶予または学生納付特例の承認を受けた期間があると、保険料を全額納付した場合と比べて、受け取る年金額が少なくなります。追加納付することで、将来受け取る年金額を増やすことができます。

追加納付する場合は、申請が必要になりますので、年金事務所か市民課年金窓口へお申し出ください。

出張年金相談

●相談日
（毎月第4水曜日）

1月27日(水)
2月24日(水)

●受付時間

午前10時～11時40分
午後1時～3時

●開催場所

須崎市
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。

市内美化活動にご協力をお願いします

1月9日(土) 川端シンボルロード　**1月24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	21,111人	（前月比	+9）
男	10,343人	（前月比	+10）
女	10,768人	（前月比	－1）
世帯数	10,719世帯	（前月比	+29）

出生数：5人　　死亡数：35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

1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。皆さんのご理解とご協力をお願いします。

市長へのご意見などは　電話.42・1256　ファクス.42・7320　メール.sicho1@city.susaki.lg.jp
または、市役所1階市民相談室（市民課前スペース）および須崎市総合保健福祉センター1階に設置している投書箱まで

くらしの情報ボックス

募集　令和２年度須崎市職員採用資格試験（追加募集）

●募集内容

職種:事務職
採用予定人員:若干人
採用予定日:4月1日
申込受付期間:1月8日(金)まで【当日消印有効】
第1次試験日:1月24日(日)
会場:須崎市総合保健福祉センター

※申込方法、受験資格、試験内容などの詳細は、須崎市ホームページをご確認いただくか下記までご連絡ください。
※このほかに建築士の募集も行っておりますので、あわせてご確認ください。

問い合わせ　総務課　人事係(須崎市山手町1番7号)
☎0889-42-3791

ホームページ　https://www.city.susaki.lg.jp

お知らせ　高知県で働くすべての人へ 意識したことありますか？最低賃金

高知労働局では、県内すべての労働者に適用される「高知県最低賃金」を改正し、令和2年10月3日から施行しています。

これまでの最低賃金
1時間790円
↓
令和2年10月3日からの最低賃金
1時間 792円

問い合わせ　高知労働局　賃金室　☎088-885-6024
須崎労働基準監督署　☎0889-42-1866

お知らせ　(一社)700MHz(メガヘルツ)利用推進協会によるテレビ受信障害対策工事について

携帯電話の新しい電波利用開始に伴い、テレビ映像に影響が出る恐れのある地域のご家庭にチラシを配布(必要により訪問)する予定です。
令和3年1月21日(予定)以降に影響が出た場合は、(一社)700MHz(メガヘルツ)利用推進協会が無償で回復作業を行いますので、下記のコールセンターまでご連絡をお願いします。

受付時間　午前9時～午後10時

問い合わせ　(一社)700MHz(メガヘルツ)利用推進協会
受信対策コールセンター
☎0120-700-012(フリーダイヤル)
☎050-3786-0700(有料)

お知らせ　高知城歴史博物館からのお知らせ

展示情報　○企画展 知られざる城博コレクション
～寄贈・寄託資料の世界～
県内外から寄贈・寄託された土佐藩・高知県ゆかりの初公開資料を含む品々を紹介します。多彩な資料を通して、土佐の歴史や文化を新発見してみませんか。　※3月8日(月)まで

○総合展示室Ⅰ土佐藩の歴史(第4期)
特集「大名家の年賀状」
山内家にあてて出された諸大名からの年賀状を展示します。　※2月23日(火・祝)まで

○総合展示室Ⅱ大名道具と土佐の文化(第4期)
特集コーナー「末広がりでおめでたく」
「末広」の異名を持つ扇の見どころや丑年にちなんだ資料、新年にふさわしい縁起の良い資料を展示します。　※1月18日(月)まで

開館時間　午前9時～午後6時(日曜日は午後8時開館)
※展示室への入室は閉館30分前まで

展示観覧料　700円　※高知城とのセット券は900円
※高校生以下、県内65歳以上の人は無料

会　場　高知県立高知城歴史博物館

問い合わせ　高知県立高知城歴史博物館　☎088-871-1600

ホームページ　https://www.kochi-johaku.jp/

お知らせ　高知県生涯学習ポータルサイト「まなび場 Search」

高知県では、令和2年度より、県内のあらゆる「学び」につながる情報と学んだことを「活かす」場の情報を掲載したポータルサイト「まなび場 Search」を開設しました。専門的なキャリアアップ講座、趣味的な講座、親子の体験的な学びなどの情報やボランティアの募集情報も随時掲載しています。
学びにつながる情報を提供いただいた場合、当ポータルサイトに掲載します。広報手段の1つとしてご活用ください。

ポータルサイト　https://manaviva-search.jp/

問い合わせ　高知県生涯学習支援センター
(高知市丸ノ内1丁目1-10 高知県立公文書館3階)
☎088-855-7606
ファクス088-855-7607
メールinfo@kolec.jp

開館日　月・火・木・金

開館時間　午前8時30分～午後5時15分

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

現代地方譚8

おちこちのひびき

須崎市で2014年に始まったアートプログラム「現代地方譚」は、美術作家によるアーティスト・イン・レジデンス、その成果発表と演劇公演、各種ワークショップなどで構成されるジャンルをまたいだ地域の文化振興事業です。第8回となる今期のテーマは、「おちこちのひびき」。新型コロナウイルス感染症という予期せぬ事態で往来が閉ざされた今年を思索と実験の機会とし、これまで聴けなかったさまざまな声・音に耳を傾けてみます。〝遠い所と近い所〟、〝あちらこちら〟、〝将来と現在〟、〝昔と今〟そんな意味を持つ「おちこち」からの響きを集め、捉え、それらの調律を試みます。

●会期:1月23日(土)～2月21日(日)月曜日休館
●会場:すさきまちかどギャラリー(須崎市青木町1-16)ほか
●主催:すさき芸術のまちづくり実行委員会、
すさきまちかどギャラリー、須崎市
●助成:一般財団法人地域創造・総合ディレクター:甫木元空
●問い合わせ:☎050-8803-8668(すさきまちかどギャラリー)

アーティスト・イン・レジデンス須崎　会期中毎日開催(月曜日を除く)

●会場:すさきまちかどギャラリー
(須崎市青木町1-16)ほか
●時間:10:00～17:00
●入場料:300円

芸術家が須崎市に一定期間滞在し、住民との交流、地域資源の活用に取り組みながらリサーチ、制作を行い、その成果を展示・発表します。今回新たに招いた3人に加え、これまでの現代地方譚に参加したアーティストの中から4人が作品を展示します。

「かわうそ読本」シナリオリーディング　FM高知で9:30～9:55放送

●第1話:1月24日(日)
第2話:1月31日(日)
第3話:2月7日(日)

脚本家内藤裕敬が須崎を取材し、書き下ろしたシナリオをラジオでリーディング公開します。配役の大部分を須崎市民が担っています。

まちかど出版(仮)　会期中毎日開催(月曜日を除く)

●会場:すさきまちかどギャラリー
(須崎市青木町1-16)ほか
●時間:10:00～17:00
●入場料・体験:無料

誰もが創作し、表現を形にすることができる小規模出版拠点を会場に設けます。来場者は、自身による創作物(イラスト、コミック、詩、写真、物語、自伝など)を印刷することができ、またほかのプリントと合わせて製本することでオリジナルの冊子「ZINE」が出来上がります。

日曜市で朝ごはん　毎月第3日曜日開催(会期中は2月21日(日))

●会場:東古市通り(須崎の日曜市内)
●時間:7:00頃～

高齢化が進む日曜市で買い回りした食材を持ち寄り、若者世代との交流を目的に朝食会を行います。

オープニングバル　1月23日(土)

●会場:須崎駅前しんじょう君の倉庫(原町1丁目5)
●時間:18:00～
●入場無料、飲食代は別途必要

現代地方譚開催レセプションとして、アーティストの歓迎・交流会を行います。

※高知県における新型コロナウイルス感染症対応ガイドラインに従い、状況に応じてプログラムの内容を変更、または中止する場合があります。

夜間・休日・祝日の水道工事は当番店へ　○1月　㈲古谷水道工業所 ☎42・0849　○2月　高陵水道㈲ ☎42・1179

1月11日～2月10日

保健だより

健康推進課
☎42・1280

広域がん検診の実施について

高知県内にお住まいの人を対象に、県内の会場で受診できる「広域がん検診」を実施します。対象年齢や料金は、須崎市で実施しているがん検診と同じです。

受診には事前予約が必要です。受診方法や検診日程は次のとおりです。

●受診方法

①高知県総合保健協会へ電話で申込んでください。

※申込開始は、1月6日(水)からです。

②須崎市から受診票、問診票、検診会場の地図・駐車場案内などを送付します。

●申込締切日

各検診日の2週間前

※定員に達した時点で、受付を終了します。

高知県総合保健協会
☎088・831・4351

●令和2年度 広域がん検診 日程●

市町村	実施場所	日にち	実施する検診
高知市	総合保健協会中央健診センター	2月14日(日)	肺がん・胃がん・大腸がん・乳がん・子宮頸がん
		2月28日(日)	
南国市	南国市保健福祉センター	2月11日(木)	
		3月6日(土)	
		3月7日(日)	
宿毛市	総合保健協会幡多健診センター	2月27日(土)	

HPV(ヒトパピローマウイルス)ワクチンの接種について

HPVワクチンは、子宮頸がんの原因となるHPV感染症を防ぐもので、子宮頸がんを直接予防するものではありません。現在、このワクチンは、国が積極的な勧奨を行っていませんが、希望される人は定期接種として行うことが可能です。ワクチンを接種しても、すべてのHPV感染症を予防できるわけではありませんので、定期的な子宮頸がん検診も必要です。定期接種対象者や接種回数は次のとおりです。接種については、厚生労働省のホームページなどをご覧のうえ、本人とご家族で判断してください。

●定期接種対象者

小学校6年生から高校1年生相当の女子

●接種回数

全3回

※接種が完了するまでには約半年かかります。

●接種料金

定期接種の場合は、原則として、須崎市が全額負担します。ただし、任意接種となる場合は、実費がかかります。

●接種方法

県内委託医療機関にて個別接種

※接種を希望する医療機関へあらかじめお問い合わせください。

●接種時に必要なもの

○予防接種予診票
○母子健康手帳
○保護者が同伴しない場合の同意書

※国による積極的な勧奨を差し控えていますので、予診票はお渡ししていません。接種を希望される人は、保護者が母子健康手帳と認印を持って、健康推進課までお越しください。

健康推進課
☎42・1280

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・循環器内科・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

最近身長が縮んだ
それは骨粗しょう症ではありませんか?
若いころより2cm以上身長が縮んでいて、背中や腰が曲がり痛みがあるのは、骨粗しょう症かもしれません。高陵病院では短時間で骨密度が判定できるタイプの骨密度測定装置を導入しています！　～お気軽に医師・看護師にご相談ください～

女性検診

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	対象者
1	31	日	乳がん検診 子宮頸がん検診	8:30～11:30 13:15～14:45	須崎市総合 保健福祉センター	乳がん検診(40歳以上) 昨年度未受診者　料金:500円 子宮頸がん検診(20歳以上) 昨年度未受診者　料金:500円

【検診内容】

≪乳がん検診≫
検診バス内で、マンモグラフィ(乳房X線撮影)検査を行います

≪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)検査を行います

母子保健関係

月	日	曜	実施項目	時間	場所	対象者
1	14	木	3歳児健診	個別通知	須崎市総合 保健福祉センター	2017年7･8月生まれ
	19	火	離乳食相談	9:00～12:00		乳幼児と保護者
			育児相談	9:00～12:00		
				13:00～15:00		
			母乳相談	10:00～12:00		
				13:00～15:00		
2	2	火	育児相談	9:00～12:00		
				13:00～15:00		
			母乳相談	10:00～12:00		
				13:00～15:00		
			歯科相談	13:00～15:00		
	4	木	乳児健診	個別通知		2020年9月生まれ

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。

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
1	5	火	さくらの会 (認知症家族の会)	13:30～15:30	須崎市総合 保健福祉センター	認知症の人を介護している家族の人
2	2	火	さくらの会 (認知症家族の会)	13:30～15:30	須崎市総合 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?」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

夜間救急医療カレンダー

※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。

1月

日	月	火	水	木	金	土
					1 くぼかわ	2 くぼかわ
3 くろしお	4 高　陵	5 くろしお	6 くぼかわ	7 くろしお	8 くろしお	9 くぼかわ
10 くぼかわ	11 椿　原	12 くろしお	13 くぼかわ	14 くろしお	15 くろしお	16 くろしお
17 大　西	18 高　陵	19 くろしお	20 くぼかわ	21 くろしお	22 くろしお	23 くぼかわ
24 椿　原	25 高　陵	26 くろしお	27 くぼかわ	28 くろしお	29 くろしお	30 くろしお
31 くぼかわ						

2月

日	月	火	水	木	金	土
	1 高　陵	2 くろしお	3 くぼかわ	4 くろしお	5 くろしお	6 くろしお
7 くろしお	8 高　陵	9 くろしお	10 くぼかわ			

休日診療在宅当番医

月	日	曜	病院名
1	11	月	須崎くろしお病院
	17	日	須崎くろしお病院
	24	日	高陵病院

月	日	曜	病院名
1	31	日	須崎くろしお病院
2	7	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。

病院電話番号　●須崎くろしお病院　☎43･2121　●高陵病院　☎42･2485　●椿原病院　☎65･1151
●くぼかわ病院　☎0880･22･1111　●大西病院　☎0880･22･1191

令和３年１月１日発行
発行：須崎市
編集：企画政策課

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

デザイン印刷：株式会社フロムダイムエージェンシー

SUSAKI PADDRING GAMES 2020

11月29日（日）

カヌーイベント「SUSAKI PADDRING GAMES 2020（須崎パドリングゲームズ2020）」が浦ノ内カヌー場で初開催されました。

このイベントは、カヌーの楽しさを体験してもらうためのもので、当日は、EXTRA SPRINT（150mレース）をはじめ、浦ノ内湾水上ツーリングや抽選会が行われ、親子連れなどで賑わいました。

プロジェクト推進室 ☎42・1256

初心者でも
楽しめるように
レース前に
シーカヤック体験を実施

クラス別のレースは真剣勝負

鳴無神社までのツーリングは
景色を楽しみながらゆっくりと

抽選で当たった景品は
しんじょう君が
直接プレゼント