

特集

楠瀬市政4期目が始動!

- 5P 生活排水についての注意とお願い
- 6P 高齢者肺炎球菌ワクチンの接種はお済みですか?
- 7P 3月は自殺対策強化月間です
- 8P 令和5年度「税に関する作品」入賞者紹介
- 10・11P 須崎市職員の給与などの公表



会場に咲いた笑顔の花



特集

# 楠瀬市政4期目が始動！

任期満了に伴う須崎市長選挙が1月21日に告示され、無所属で現職の楠瀬耕作氏が無投票で再選出されました。

4期目の市政運営に挑む楠瀬市長にその抱負を聞きました。

プロジェクト推進室

☎42・1256

## プロフィール

くすのせ こうさく

**楠瀬耕作** 昭和35年生まれ 64歳

高知高等学校、東京経済大学経営学部卒業。昭和59年に錦ハイヤー株式会社に入社。よさこいケーブルネット株式会社常務取締役、須崎市行政改革委員長、須崎商工会議所副会頭などを歴任。平成24年2月に須崎市長就任。



2月6日、定例会見で4期目の方針を説明しました。

会見の動画は、市ホームページ「市長の部屋」からご覧いただけます。



## 原点に戻り、謙虚に失敗を恐れず創造的な市政運営を

平成24年2月に須崎市長へ就任させていただき、本年1月の選挙で4期目の市政を担わせていただくこととなりました。過去3期に渡り無投票ということで大変複雑な思いがありますが、重責を再認識し、原点に戻

など須崎を支援いただける皆さまと一緒に展開していきたいと決意いたしておりますので、どうぞ叱咤激励・ご指導をよろしくお願いいたします。

## 「国際的な政治経済環境の変化」には、外国人との共生を見据えた環境整備や教育整備を

しつかりと国・県と連携し経済的セーフティネットを構築しながらデジタル技術やAIなどを活用した起業や事業拡充による雇用創出につなげていかなければなりません。それには外国人との共生を見据えた環境整備や教育整備が必要と考えます。

## 「南海トラフ地震津波」には、災いを防ぐ「防災」よりも災害にに応じて生活する「応災」の考え方・行動を

至る所で災害が発生しています。つまり言葉の上ですが、災いを防ぐ「防災」よりも災害に応じて生活する「応災」の考え方・行動が肝要かと思えます。もう一度共助部分である、自主防災組織・消防団組織・地域自主組織・町内会などの地域連携の再活性化を図りたいと考えています。

## 「人口減少・少子高齢化」には、考え方の革新を含めた総合的な取組みを

見直し、IT企業などの連携、住環境整備や須崎港大型化などのハード整備に加え、「海のまちプロジェクト」、「海洋スポーツパーク構想」、「体験型観光」などの促進による交流人口・関係人口の拡大によるシニア人口も欠かせません。日本とは違い人口の増加している海外大学の誘致も視野に入ります。出産可能年齢の女性をターゲットにした移住政策も考えられます。土讃線発祥の地であるJR須崎駅まで四国新幹線を持つことも実現したいことです。団塊の世代が後期高齢者となります。高齢者の皆さまの健康寿命を延伸し、生きがいを持てる集いの場の整備、相談体制の充実なども必要です。人口の数ではなく生活の質を拡充させる、市民間のつながりを強くする、その為に色々なご意見を頂戴しながら、新しい取組みにご理解とご支援をいただけるよう努めていきたいと考えております。

# 楠瀬市長が語る 4期目の抱負



り、謙虚に失敗を恐れず創造的に市政に取り組み、次世代により良い須崎をつないでいきたいと考えています。その根底は「過去の手法などにとらわれず新しい価値観を大切にすること」、「須崎を愛する心・誇る心を醸造していくこと」、「人財を育成していくこと」にあり、市民の皆さま、職員の皆さま、企業・団体

先行きが読めない不透明な時代に突入したと言われております。須崎市におきましては、表面的には「人口減少・少子高齢化」、「南海トラフ地震津波」、「国際的な政治経済環境の変化」による経済的・生活文化への不安があげられます。

これらの中で「国際的な政治経済環境の変化」については、

「南海トラフ地震津波」につきましては、自助・共助・公助の各段階で、災害を正しく認識し恐れること、それに基づき事前対策を実施することが必要です。津波だけに目が行きがちですが、津波の前には地震の揺れがきます。須崎市では、家具の固定や家屋の耐震化などの揺れ対策が遅れており、山間部では土砂災害への学習や対応が不十分です。公助としては「高台開発」や「揺れ対策」などに取り組んでまいります。須崎市の地理特性や産業特性を見ても働く場所などは、津波や土砂災害警戒区域抜きでは成り立ちませんし、過去50年を見ても日本列島の

「人口減少・少子高齢化」につきましては、国の人口動態予測によりまして、今後10年で労働生産年齢(65歳まで)と女性の出産可能年齢(49歳まで)が激減します。つまり、仕事や後継者の担い手が減少し、子どもの出生数も増えない見込みです。これの対応は、考え方の革新を含めた総合的な取組みが必要と考えます。もちろん前出の「国際対応力」、「応災力」も含みます。担い手不足には「デジタル化など技術的支援」、「外国人を含む市外からの転入支援」、「協業化や合併の支援」、「女性の活躍支援」などが考えられますが、その為には保育・教育の大胆な

所信の一端を述べさせていたいただきました。重ねてどうぞよろしくお願いいたします。

# 防災情報

大切な人を  
守るために



No.123

## 地震の備えはお済みですか？

震度7を観測した令和6年石川県能登半島地震により、多くの住宅が、倒壊や半壊の被害を受けました。高知県では地震への備えとして、住宅耐震化・老朽化した空き家への補助金制度を設けています。須崎市においても補助金の交付を行っていますので、詳細については防災課までお問い合わせください。

### ●補助制度

#### ①住宅耐震診断・改修

昭和56年5月31日以前に建てられた木造住宅に対して、「耐震診断」を無料で実施しています。

また、耐震診断の結果、改修が必要と診断された場合は、その費用の一部を補助します。

#### ②ブロック塀等耐震対策

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や安全なフェンスへの改修を対象に費用の一部を補助します。

#### ③老朽住宅等除却事業

倒壊などにより、周囲の住宅や避難路に被害を及ぼす恐れのある老朽化した危険な空き家などの除却費用の一部を補助します。

※敷地内の立ち木や工作物も併せて除却することが条件です。

### 防災課

☎42・1236

## 令和6年石川県能登半島地震に対する募金のお礼とご報告

令和6年石川県能登半島地震により、お亡くなりになった方々のご冥福をお祈りいたしますとともに、被災された皆さまに心からお見舞い申し上げます。

須崎商工会議所青年部では、令和6年1月1日に発生しました石川県能登半島地震への救援活動としまして、次の店舗にて募金活動を実施しました。

市民の皆さまや場所を貸していただいた事業所さま、本当に多くの皆さまに温かいご支援、ご協力を賜りました。ありがとうございました。

募金総額

385,509円

今回、皆さまよりお預かりした募金は、経費を差し引かず全額を、石川県商工会議所青年部連合会を通じ、被災地支援に役立てていただきます。

須崎商工会議所

☎42・2575

実施日	場所
1月13日(土)	フジ須崎店
1月14日(日)	須崎縁日商店街
1月20日(土)	とさっ子広場
1月21日(日)	須崎市道の駅「かわうその里すさき」
2月3日(土)・4日(日)	マルナカ須崎店

## あなたの声をお聞かせください

市民の皆さんから、市の取り組みなどについて聞きたいことや特集してほしいことをぜひお聞かせください。

広報や市ホームページづくりで参考にさせていただきます。

企画情報課

☎42・5691 ファクス 42・1201 メール koho@city.susaki.lg.jp



# 生活排水についての注意とお願い



生活排水は、排水管を流れて、排水処理施設(下水処理場、浄化槽、漁業集落排水施設)で処理されます。そのため、水に溶けないものや油は管のつまりや施設の故障の原因になります。排水管や処理施設の機能低下を防ぐために、次のことに注意してください。

①

台所からは、油や生ゴミを流さないでください



てんぷら油やサラダ油、野菜くずなどを流さないでください。てんぷら油やサラダ油は、排水管の中で冷えて固まり、つまりの原因になるため少量でも流さないでください。野菜くずなどは、三角コーナーや目皿、ネットなどで取り除いてください。

②

不織布マスクや紙おむつなど、水に溶けない物は流さないでください



トイレットペーパー以外の紙や生理用品、不織布マスク、たばこなどは水に溶けにくいので、そのまま流すと排水管がつまったり、ポンプなどに絡まって故障の原因になりますので流さないでください。

③

お風呂場や洗面所からは、髪の毛などを流さないでください



髪の毛などは、排水管がつまる原因になりますので、目皿で取り除くなどして排水口にそのまま流さないでください。

④

油脂類や化学物質は、流さないでください



油脂、ガソリン・シンナー・石油類、化学物質は、排水管を溶かしたり、爆発などの原因となりますので流さないでください。また、掃除・洗濯用洗剤を一度に大量に使用しないでください。

問い合わせ

○下水道について

建設課

☎42-5193

○浄化槽について

環境未来課

☎42-5891

○漁業集落排水施設について

農林水産課

☎42-3591

## 図書館等複合施設の整備に関する説明会を開催します

図書館等複合施設の整備について、基本設計の完成に向けて、整備内容などに関する説明会を次の日程で開催します。

日にち	時間	会場
4月5日(金)	午後7時～	須崎公民館 (交流ひろばすさき)
4月6日(土)	午前9時30分～	
4月6日(土)	午後1時～	多ノ郷公民館

◀図書館等複合施設の整備に関する説明会日程表

●備考

- 事前申込みは不要です。
- 各回同じ内容で開催します。
- 中止の場合は、市ホームページに掲載します。



生涯学習課

☎42-8591

## 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。

診察のお問い合わせは、右の電話番号にておたずねください。



Neo Resort  
CHIHIRO HOSPITAL

医療法人 千博会  
ネオリゾート

内科・消化器内科・循環器内科  
呼吸器内科・リハビリテーション科

# ちひろ病院

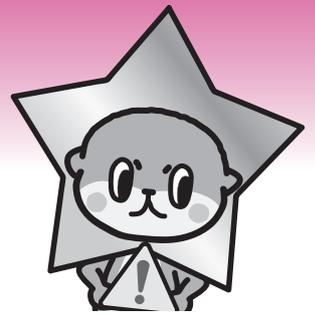
〒785-0008 須崎市中町 1-6-25

TEL 42-2530 FAX 42-2532

〔併設施設〕 介護医療院ちひろ / 南国厚生病院

# しんじょう君のプチ消費生活講座

## 「不用品の買い取りのはずが、貴金属を強引に買い取られた!」



ここ数年、「不用品を買い取ってもらはずが、売るつもりのない貴金属を強引に買い取られた」という相談が増えています。この「訪問購入」の相談では、60歳以上の契約当事者が全体の8割を占めています。特に高齢者には気を付けてほしいトラブルです(国民生活センター発表資料より)。

### 【相談事例】

皿だけのはずが、売るつもりのない貴金属まで強引に買い取られてしまった

突然自宅に電話がかかり、「不要な皿やぬいぐるみはないか」と言われた。「ぬいぐるみはないので訪問は不要」と断ったが、「皿1枚だけでもいいので」と食い下がられ、仕方なく訪問を承諾した。数枚の皿を100円で買い取ってもらった。その後「ネックレスなどはないか。売らなくていいから鑑定してあげる」と言われ、指輪などの貴金属を見せた。「汚れがあり小さいが、当社なら高く買い取る」と言われた。売るとは言っていないのに、業者は持ってきた袋に勝手に指輪などを入れた。「書面に名前を書くように」と言われ、よく分からぬまま名前を書いた。貴金属7点で約5,000円だった。売ったことを後悔し、業者にクーリング・オフしたいと電話したら「書類に署名をしているので、できない」と断られた。売ったものをすべて返してほしい(70歳代 女性)。



### ●訪問購入の特徴と問題点

○電話であの手この手で来訪の承諾を得ようとする。

○突然訪問してきてしつこく勧誘、とにかく家に上がろうとする。

○売るつもりがなかった物品も、強引に買い取られる。

○「消費者はクーリング・オフ期間中、物品の引き渡しを拒むことができる」ことを伝えていない。

### しんじょう君のひところアドバイス

○購入業者から電話がかかってきても、簡単に訪問をOKしたらダメだよ☆

○購入業者が突然家に訪ねてきたら、家に入れないようにしよう☆

○売るつもりがない貴金属は、きっぱり断ろう☆

○クーリング・オフ期間中は、購入業者に物品の引き渡しを拒むことができるよ☆

○書類に署名をしていても、法定期間中(8日間)なら、クーリング・オフできるよ☆

○へんだな、困ったなと思ったら、消費生活センターに相談しよう☆

### ☆☆☆相談窓口

#### 消費者ホットライン

☎1188

#### 高知県立消費生活センター

☎0888-824-0999

#### 元気創造課

☎42-3951

## 高齢者肺炎球菌ワクチンの接種はお済みですか？



高齢者肺炎球菌ワクチンの令和5年度対象者の実施期限が迫っています。

接種を希望される人は予診票を持って、各医療機関で接種してください。

予診票を紛失された場合は、健康推進課で再発行できます。

### ●対象者

令和5年度に、65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる人

※ただし、過去に接種した人を除きます。

### ●実施期限

令和6年3月31日まで

### ●接種回数および料金

1回 2,000円

### ●新型コロナウイルスワクチンの全額

公費による接種は、令和6年3月31日で終了します

### ●新型コロナウイルスの全額

公費による接種は、初回接種、令和5年秋開始接種ともに令和6年3月31日で終了します。接種をご希望の人は、期間内に余裕をもって受けてください。

新型コロナウイルス接種の予約・変更・キャンセルの手続きは、電話での受付となります。

令和6年度からの接種については、厚生労働省ホームページまたは市ホームページにて掲載予定です。

また、新型コロナウイルス接種に関する予約やお問い合わせ先となっている須崎市コロナワクチンコールセンターは、令和6年3月31日をもって閉鎖します。4月以降の新型コロナウイルス接種に関するお問い合わせは、健康推進課までお願いいたします。

●令和6年3月31日までのお問い合わせ先

須崎市コロナワクチンコールセンター  
☎42-1193

●令和6年4月以降のお問い合わせ先

### 健康推進課

☎42-1280

### ●受付時間

午前8時30分  
午後5時15分(平日)

# 軽自動車・原動機付自転車などの 廃車・名義変更手続きは 4月1日までに



軽自動車や原動機付自転車（原付）、農耕車、二輪の小型自動車などの税は、毎年4月1日現在の所有者に課税されます。4月1日までに廃車・名義変更の手続きを完了すると、令和6年度分の軽自動車税（種別割）は課税されません。4月2日以降に手続きをすると、1年分の税金が課税されます（軽自動車税には月割課税はありません）。

手続きは車種により届け出先が異なります。次の表の場所で早めに手続きをしてください。

**譲渡した場合は手続きが  
終わっているか確認を**

標識（ナンバー）を付けたまま解体業者などに譲渡した場合、廃車や名義変更の手続きがされなければ、引き続き課税されます。手続きが終わっているか業者などに確認ください。

## 各車種の廃車・名義変更の手続き場所

車種	手続き場所	電話番号
二輪(～125cc)、ミニカー、小型特殊自動車(農耕用・その他)など	税務課 市民税係	42・1291
二輪(125cc超～)	高知運輸支局(高知市大津乙)	050・5540・2077
軽自動車	軽自動車検査協会 高知事務所(高知市長浜)	050・3816・3125

税務課 市民税係

☎42・1291

## 3月は自殺対策強化月間です

自殺対策基本法では、月別自殺者数が最も多い3月を「自殺対策強化月間」と定め、全国で自殺予防の啓発活動などを行っています。

### ●増加に転じた自殺者数

近年の自殺者数は令和元年に2万人を割り減少傾向でしたが、令和2年度には増加に転じて再度2万人を超えています。全国的に若年層から高齢者まで幅広い年代にみられます。

### ●自殺の原因

自殺はさまざまな要因が複雑に関係していることが多く、誰にでも起こり得ると言われています。

大きい悩みや強いストレスにさらされた時、こころの不調につながり、相談することが難しい場合があります。周りの人が変化を見逃さず、まずは話を聞くことが大切です。

### ●ゲートキーパーをご存じですか？

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声を掛けてあげられる人のことです。特別な資格や研修は必要なく、誰でもゲートキーパーになることができます。

- 変化に気づき、声をかける
- じっくりと耳を傾ける
- 支援先につなぐ
- 温かく見守る

このうちどれか1つできるだけでも、悩んでいる人には大きな支えになると言われています。

### ●こころの健康・悩みに関する相談窓口

厚生労働省の開設する「まもろうよこころ」に掲載されています。SNSや電話でも相談が可能です。一人で悩まず、ご相談ください。

健康推進課

☎42・1280

キミの英語力はもっと伸びる!

# 生徒募集中

長期一貫教育で「世界標準の英語力」を身につける!

2歳から大人まで対応した  
様々なプログラムを用意しています  
まずは無料体験レッスンへ



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



# 暮らしを便利にする1枚 マイナンバーカードを 取得しませんか

**マイナンバーカードの交付・  
申請受付を平日時間外と  
休日に行います**

マイナンバーカードを一人でも多くの市民の皆さんにお持ちいただくため、次の日程でマイナンバーカードの交付・申請受付を平日時間外と休日に行います。

● **平日時間外日時**

3月21日(木)  
午後5時15分～午後6時



● **休日日時**

3月30日(土)  
午前9時～午前11時45分

● **場所**

市民課



※日時などが変更となる場合は防災無線などでお知らせします。

※すべての手続きにおいて、本人確認が必要です。

## マイナンバーカードの出張 申請受付を行います

マイナンバーカードをまだお持ちでない人で、市役所まで来庁することが困難な人は、市の職員がご自宅や職場までお伺いしてマイナンバーカードの申請受付を行います。まずはお気軽にご相談ください。

● **対象者**

須崎市に住民票がある人

● **必要書類**

- ① 通知カード(紛失している場合は受付時に紛失届を記入していただきます)
- ② 住民基本台帳カード(お持ちの人は返却が必要です)
- ③ 本人確認書類2点(有効期限内で、氏名・現住所または氏名・生年月日記載のもの)

※15歳未満の人や成年被後見人の人は、法定代理人が同伴してください。その場合、同伴者についても本人確認書類が必要です。

市民課 市民窓口係

☎42・1191

## 介護予防 レシピ

# 皮膚炎、味覚障害を起こさないために 「亜鉛」をとみましょう



● **亜鉛って何?**

亜鉛は胎児・乳児の発育、骨の成長、味覚などに必要なミネラルです。不足すると成長障害、味覚障害、貧血、皮膚炎を起こします。亜鉛は多くの食品に含まれているので欠乏症にはなりにくいですが、近年では食生活の乱れによって味覚障害が発症しているのに注意しましょう。



## 牛肉の韓国風炒め

● **材料(2人分)**

牛モモ200g、人参1/3本、にら1束、にんにく(薄切り)2枚、もやし200g、ごま油大さじ1、赤唐辛子1本分(あら刻み)、すりごま大さじ1、**①**(醤油大さじ1、砂糖小さじ1)



● **亜鉛の推奨量(1日)**

亜鉛の1日の推奨量は、男性の18～74歳は11mg、75歳以上は10mg、女性(18歳以上)は8mgとされています。亜鉛が多い食品は魚介類、肉類、藻類、野菜類、豆・種実類です。

①

牛肉と人参はそれぞれ細切りに、にらは3cm長さに切り、にんにくはみじん切りにする。フライパンを中火で熱してごま油の半量を入れ、人参、もやし、にらを炒める。

②

全体がしんなりしたら取り出し、フライパンに残りのごま油を加えて牛肉、にんにく、赤唐辛子を炒める。

③

牛肉に火が通ったら**①**を加えて味つけする。取り出した野菜を戻し入れ、すりごまを加えて炒め合わせる。

● 栄養成分(1人あたり) エネルギー269kcal、たんぱく質25.3g、亜鉛3.3mg

長寿介護課 長寿支援係

☎42・1205

# 須崎市職員の給与などの公表

須崎市職員の給与などの状況を公表します。

なお、市ホームページに「須崎市人事行政の運営等の状況の公表に関する条例」に基づく公表資料を掲載していますので、併せてご覧ください。

## 地方公務員の給与決定の仕組み

地方公務員の給与は、国やほかの地方公共団体職員の給与、民間事業所従事者の給与、そのほかの事情を考慮して定めることになっています。  
具体的には、人事院が民間事業所の給与実態・生計費などを調査して一定の基準を示し、国家公務員に準じ、議会での承認を得て決定します。

### ① 令和4年度 人件費の状況(普通会計決算)

住民基本台帳人口	歳出額 A	実質収支	人件費 B	人件費率(B/A)	令和3年度の人件費率
19,884人	17,190,733千円	388,988千円	2,159,026千円	12.6%	11.2%

### ② 令和5年度 職員給与費の状況(普通会計当初予算)

職員数(A)	給与費				1人当給与費(B/A)
	給料	職員手当	期末・勤勉手当	計(B)	
232人	845,377千円	124,697千円	343,396千円	1,313,470千円	5,662千円

### ③ 職員の初任給の状況(令和5年4月1日現在)

区分	須崎市	国
大学卒	185,200円(※1)	総合職 198,500円
		一般職 185,200円
高校卒	154,600円	154,600円

注)上記の金額については、令和5年度人事院勧告前の金額となります。 ※1は上級試験を実施した場合の初任給給料月額になります。

### ④ 職員の経験年数別・学歴別平均給料月額の状況(令和5年4月1日現在)

区分		経験年数10年	経験年数15年	経験年数20年
一般行政職	大学卒	261,680円	293,550円	354,200円
	高校卒	243,150円	272,550円	314,400円
技能職	高校卒	—	—	359,200円(※1)

注)経験年数:学校卒業後直ちに採用され引き続き勤務している場合は、採用後の年数をいいます。  
※1は経験年数20年に該当する者がいないため、経験年数28年と直近の平均給料月額を掲載しています。

### ⑤ 一般行政職の級別職員数の状況(令和5年4月1日現在)

区分	1級	2級	3級	4級	5級	6級	計
標準職務内容	主事技師	主事技師	主幹技師	係長主技 長監 監	課長補佐 参事	課長	
職員数(人)	16人	13人	78人	47人	27人	21人	202人
構成比率(%)	7.9%	6.4%	38.6%	23.3%	13.4%	10.4%	100%

注)須崎市の給与条例に基づく給料表の級区分による職員数です。

## 心臓血管外科

佐藤 充  
月・木PM

## 須崎くろしお病院

医療法人 五月会

**女性医師による診療**  
皮膚科(火・金)・泌尿器科(月AM・木)

**小児科**  
月～金(平日時間内)

〒785-8501 須崎市緑町4-30

E-mail : satsukikai@susaki-kuroshio-hp.or.jp  
U R L : https://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)

- 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
- 心臓血管外科(月・木) ●放射線科 ●麻酔科(前泊雅樹) ●リハビリテーション科

### ⑥ 職員の平均給料月額・平均年齢(令和5年4月1日現在)

職 種	平均給料月額	平均年齢
一般行政職	301,500円	41.4歳
技 能 職	346,000円	55.5歳

### ⑦ 令和4年度 職員手当の状況

須崎市			国	須崎市			国	
期末・勤勉手当	期末手当	勤勉手当	同じ	徒 歩		交通用具使用者 2,000円から 最高31,600円		
	6月期	1.2月分		0.95月分	0円			
	12月期	1.2月分		1.05月分	交通用具使用			
	計	2.4月分		2.0月分	2km未満			0円
退職手当	(支給率)	自己都合	勸奨・定年	2～5km	2,000円	交通機関等利用 最高支給限度額 55,000円		
	勤続20年	19.6695月分	24.586875月分	5～10km	4,200円			
	勤続25年	28.0395月分	33.27075月分	10～15km	7,100円			
	勤続35年	39.7575月分	47.709月分	15～20km	10,000円			
	最高限度額	47.709月分	47.709月分	20～25km	12,900円			
	その他の加算措置		なし		25～30km			15,800円
扶養手当	配偶者	6,500円		30～35km	18,700円	交通機関等利用 最高支給限度額 55,000円		
	配偶者以外の扶養親族	(子)10,000円 (父母など)6,500円		35～40km	21,600円			
	ただし、配偶者のいない職員の扶養親族の1人目	(子)10,000円 (父母など)6,500円		40km以上	24,400円			
	満16歳の年度始めから満22歳の年度末までの子1人につき	5,000円加算		交通機関等利用				
	借家・借間居住者	基礎控除額	16,000円	全額支給限度額	45,400円			
	最高支給限度額	28,000円	最高支給限度額	53,600円				
住居手当			同じ					

### ⑧ 令和4年度 特別職の報酬などの状況

区分	金額	期末手当
市 長	738,000円	(支給率) 6月期 1.475月分 12月期 1.575月分
副 市 長	651,000円	
教 育 長	604,000円	
議 長	375,000円	計 3.05月分
副 議 長	320,000円	
議 員	300,000円	

### ⑨ 須崎市職員数の推移(条例定数316人)

年度	26年度	27年度	28年度	29年度	30年度
職員数	276人	273人	273人	267人	261人

年度	令和元年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度	令和5年度
職員数	260人	260人	265人	268人	265人

総務課 人事係

☎42・3791

## シルバー人材センター会員募集

60歳以上で、須崎市または中土佐町にお住まいの方、一緒に働いてみませんか？  
出会い、健康維持、社会貢献、追加収入など、働くことのメリットがたくさんあります。  
まずはお気軽にお問い合わせください。

- 須崎市・中土佐町シルバー人材センター 須崎市土崎町2-27 TEL 0889-42-1818
- 中土佐地区センター 中土佐町久礼6551-3 TEL 0889-52-4566

主な仕事  
草刈り・清掃・検針  
農作業など





## くらしの情報ボックス



### Sマーク(標準営業約款制度)をご存じですか

高知県では、理容・美容・クリーニングの3業種で、厚生労働大臣の認めたルールに従い、安心・安全・清潔なサービスを提供しているお店を標準営業約款登録店舗とし、Sマークの表示でお知らせしています。お近くの店先を探してみませんか。



問い合わせ (公財)高知県生活衛生営業指導センター  
☎088-855-5100



### 令和5年度 須崎生涯大学修了式

本年度の生涯大学の修了式を行います。



日時 3月15日(金)  
会場 午前10時30分～午前11時(予定)  
須崎市総合保健福祉センター2階 会議室1  
問い合わせ 生涯学習課 生涯学習係 ☎42-8591



### 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」を開設しています。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なども随時掲載しています。ぜひご利用ください。



問い合わせ 高知県生涯学習支援センター  
〒780-0850 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  
時間:午前8時30分～午後5時15分



### 戦没者遺族相談員をご存じですか

戦没者の遺族に対して、生活上の問題に関する相談や年金・給付金などに関する相談に応じてくれる戦没者遺族相談員がいます。当市を担当する相談員は笹岡啓伸さん(須崎市桑田山乙295-イ ☎0889-45-0229)です。どうぞお気軽にご相談ください。

問い合わせ 福祉事務所 ☎42-3691



### 高知県がパブリックコメントを募集しています!

「高知県元気な未来創造戦略(素案)」、「第5期高知県産業振興計画(素案)」、「第2期関西・高知経済連携強化戦略(素案)」に対する県民の皆さまからのご意見を募集しています。 ※資料は、高知県ホームページまたは須崎農業振興センターで閲覧できます。



問い合わせ 高知県産業振興推進部 計画推進課  
☎088-823-9335



### 幸町の不燃ごみ収集場所の変更について

令和6年4月から、幸町の不燃ごみ収集場所を「幸町改良住宅前公園」から「西部児童遊園」に変更します。市民の皆さんにはご迷惑をおかけしますが、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

問い合わせ 環境未来課 環境保全係 ☎42-5891

## お困りではありませんか?

草刈り 剪定 伐採 清掃



★草刈り、清掃、植木の剪定、樹木の伐採  
★山林・庭園・空地の管理業務の受託及び請負  
★刈り終えた草木の運搬【アルバイト募集中】

草刈り屋はる合同会社

HARU

お見積・ご相談は無料!  
090-2823-1304

〒785-0054 須崎市多ノ郷乙 440 橋本成介迄



マイナンバーカードの休日交付および時間外交付を行っています(要予約 ☎42-1191)市民課 市民窓口係  
休日交付 3月30日(土)午前9時～午前11時45分 時間外交付 3月21日(木)午後5時15分～午後6時



## 第2回高知心不全連携の会 市民公開講座

「心不全」について、高知心不全連携の会主催の市民公開講座を開催します。関心のある人はぜひご参加ください。

- 内容** 一般の人向けに医師や看護師などから心不全について分かりやすくお話しします。
- 日時** 3月20日(水・祝) 午後2時～午後3時30分
- 会場** 市民文化会館 大会議室
- 対象** 心不全に関心のあるすべての人
- 参加費** 無料
- 定員** 150名  
※事前の申込みは不要です。直接会場にお越しください。  
※詳細については「高知心不全連携の会」ホームページにて随時更新します。
- 問い合わせ** 高知心不全連携の会事務局(高知大学医学部 老年病・循環器内科) ☎088-880-2352 (平日 午前9時～午後4時)



## 時間外労働勤務の上限規制に伴う営業時間変更のお知らせ

令和6年4月から、トラックやバス、タクシーなどの運転手に対して時間外労働の上限規制が適用されます。それに伴い、営業時間や運転手の勤務体制などの見直しを行いました。

- 営業時間** 午前7時～午前0時(すべての曜日で一律)
- 問い合わせ** 須崎しんじょうハイヤー株式会社 ☎0120-420-818

## 広報すさきについて

日頃より広報すさきをご愛読いただき、誠にありがとうございます。現在、広報すさきは、毎月10日頃までに各ご家庭にお配りしていますが、もし広報がお手元に届かなくなった場合や広報の配布止めをしたい人は、お手数をおかけしますが、企画情報課までご連絡ください。

企画情報課 ☎42-5691



## 海上保安庁職員採用試験のご案内

国家公務員採用試験「海上保安学校(特別)」および「海上保安官大学校(初任科)」の採用試験を実施します。

- 試験日**
  - ①海上保安学校(特別)  
海上保安官として海上保安業務に従事します(一般職)。  
第1次 5月12日(日)  
第2次 6月5日(水)～26日(水)
  - ②海上保安官大学校(初任科)  
幹部海上保安官として海上保安業務に従事します(幹部職)。  
第1次 5月26日(日)  
第2次 7月9日(火)～17日(水)
- 申込期限** 3月11日(月)まで  
海上保安官大学校(初任科)は 3月25日(月)まで  
※申込みは海上保安官採用サイトより行ってください。
- 問い合わせ** 高知海上保安部管理課 ☎088-832-7113



## 国民年金基金からの お知らせ

令和6年4月から国民年金基金の掛金が引き上げられる予定(現在認可申請手続き中)です。

令和6年3月末日までに加入申込をされた人や既にご加入中の人は掛金の変更はありません。

ご加入できる人は、20歳から60歳未満の自営業者やフリーランスなどの国民年金第1号被保険者および60歳から65歳未満の国民年金任意加入者、海外居住の国民年金任意加入者です。

ただし、国民年金保険料を免除中の人や農業者年金に加入中の人は加入できません。

- 問い合わせ** 全国国民年金基金高知支部 ☎0120-65-4192



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・腎臓内科・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

## 皮膚科を充実させました

2024年1月より皮膚科の診療体制が下記のようにになりました。

	月	火	水	木	金	第1・第3土曜日
午前	○	○	休診	○	○	○
午後	○	○	休診	○	○	—

☆診療医師は中島英貴。

☆予約原則「午前中のみ」です。※手術などにより午後の診療を変更する場合があります。



# チェルシーニュース

Are you a fan of Ghibli movies?

I have loved Ghibli since I was a child. It was through Ghibli movies that I discovered and grew my interest in Japan. *Kiki's Delivery Service* was the first movie I watched. I owned it on VHS and would watch it over and over again. My favorite Ghibli movie is *Spirited Away*. I discovered it at a movie rental store and chose it only because it was a cartoon. I was a little scared when I first watched it, especially when her parents were turned into pigs, but I couldn't stop watching. It is still my favorite movie.

Ghibli movies are now famous around the world. Movie theaters near my home in America occasionally show Ghibli movies during the summer and I once made my brother go see the showing of *Pom Poko* with me. My Japanese class in America also all went together to see the release of *The Tale of Princess Kaguya* in theaters. When they reshewed *Spirited Away* in theaters here in Japan, I made sure to go and watch it! It was a dream come true to see it in theaters! After coming to Kochi, I learned there was a Ghibli movie called *Ocean Waves* set here and I was really happy!

Of course, a friend and I recently visited the Ghibli Park Exhibition at the Museum of Art, Kochi. We had a great time taking pictures of the few displays where it was allowed. Next, I'd like to visit the Ghibli Park in Aichi!

皆さんは、ジブリ映画は好きですか？

私は子どもの頃からずっとジブリ映画が好きです。ジブリの映画のおかげで日本への興味を深めました。最初に観た映画は「魔女の宅急便」です。VHSのビデオテープを持っていたので、何度も繰り返し観ていました。一番好きなジブリ映画は、レンタルビデオショップで、話を知らずに、アニメという理由で選んだ「千と千尋の神隠し」です。最初に観たとき、特に両親が豚になる場面は少し怖かったです。怖くてもテレビから目を離せなかったです。今でも、「千と千尋の神隠し」が私の一番好きな映画です。

今ではジブリの映画は世界中で有名です。実家の近くの映画館では夏になると時々ジブリ映画が上映され、弟と「平成狸合戦ぽんぽこ」を観に行ったことがありますし、アメリカで日本語の授業を受けた時には、「かぐや姫の物語」を観に行きました。以前、日本で「千と千尋の神隠し」が再上映されたときは、夢みたいで絶対に観に行くことと決めたことでした！高知に来てから、「海がきこえる」が高知を舞台にした映画だと知り、とても嬉しくなりました。

もちろん、県立美術館で開催されているジブリパーク展にも友達と一緒にに行ってきました。撮影が許可されている展示で何枚か写真を撮りながら、楽しい時間を過ごしました。次は、愛知のジブリパークに行きたいです。

学校教育課

☎42・5291



TICKET

Caffe latte



▲ステージでは県内外のアーティストによるライブや大道芸などが披露され、商店街を盛り上げました



▲会場には輪投げや射的、昔懐かしい駄菓子屋などもあり、子どもは大喜び



▲週末は日替わりでお店やキッチンカーが大集合

R5.  
12/16

R6.  
1/14

須崎縁日  
商店街祭り

広報マンリポート

# すさき SUSAKI NEWS ニュース



令和5年12月16日(土)から令和6年1月14日(日)までの週末に、東古市町の古市通りにて、高知信用金庫創業100周年を記念した須崎縁日商店街祭りが開催されました。

「縁日」をテーマとした同イベントでは、毎週末に日替わりでお店やキッチンカーが集合し、ステージではアーティストによるさまざまなパフォーマンスが披露され、期間中は多くの家族連れなどで賑わいました。

## イベントカレンダー

..... 須崎市のイベントを紹介します

**モンテッソーリ教育  
体験会:part2**

妊婦さんや子育て中のパパママ、お孫さんと過ごす人、保育士さんなどを対象にモンテッソーリ教育の体験会を開催します。

**日時**  
**3月16日(土)**  
午後1時30分～午後3時  
※今後の開催日  
4月20日・5月18日・6月15日・7月13日

**対象年齢** 新生児～6歳

**定員** 5組(要予約)※大人のみの参加は定員なし(予約不要)

**場所** すさきまちかどギャラリー/旧三浦邸

**問い合わせ** モンテッソーリ教育【おのづつ】吉村るみ子  
メール rsc30714@nifty.com  
※お名前・連絡先・人数・希望日をお知らせください。

 **須崎マックスライダー!**

2歳から乗れるプレーキのないキックバイク体験ができるイベントを開催します。ご家族やご友人をお誘い合わせのうえ、ぜひご参加ください。

**日時**  
**3月24日(日)**  
受付:午前9時30分～午前11時30分

**場所** 須崎市立スポーツセンターカヌー場

**対象者** 保育園年少から小学2年生※運動のできる服装でお越しください(サンダル、クロックス系は不可)

**申込期限** 3月17日(日)※当日申込みも可能

**問い合わせ** スポーツマックス ☎088・803・7112

**須崎で伝統的ヨーガ**

坐法・呼吸法・ポーズを通じ、深いリラックスへ自分を導くヨーガです。どなたでもお気軽にご参加ください。

**日時**  
**4月6日(土)**  
午後1時～午後4時

**講師** 板垣 尚子さん (日本ヨーガ禅道友会教師)

**料金** 3,500円

**定員** 10名

**場所** すさきまちかどギャラリー/旧三浦邸

**問い合わせ** ねっとそら(谷) ☎080・5518・0550

**まちかどマルシェ**

春の装いにぴったりなアクセサリーや布小物、フードに占いなど、さまざまなジャンルの作家さんによるハンドメイドマルシェを開催します。



**日時**  
**4月7日(日)**  
午前10時～午後4時

**場所** すさきまちかどギャラリー/旧三浦邸

**問い合わせ** 090・4332・8041 (事務局)

●そのほかの新刊

- わたしに会いたい (西加奈子)
- 台北アセット (今野敏)
- スピノザの診察室 (夏川草介)
- 死んでしまえば最愛の人 (小川有里)
- 星を編む (凧良ゆう)
- 椿ノ恋文 (小川糸)
- こちら空港警察 (中山七里)
- 山椒魚 大活字本 上下 (井伏鱒二)
- 歌う自画像 (笠置シズ子)
- なるようになる。(養老孟司)
- 図解でわかる障害児・難病児サービス (二本柳覚)
- 紫式部女房たちの宮廷生活 (福家俊幸)
- 土と肥やしと微生物 (犬井正)
- 遠距離介護の幸せなカタチ (柴田理恵)
- 耳鳴りと難聴のリセット法 (木村至信)



児童

- まっしろしろくま (柴田ケイコ)
- ほげちゃんとおぼけ (やぎたまこ)
- ルラルさんのたきび (いとうひろし)
- きつねがはしる (ヨゼフ・ラダ)
- まいごのコールテンくん (ドン・フリーマン 原案)
- ふしぎ草子 (富安陽子)
- ホワイトバード (R.J.パラシオ 原作)
- ジブリの食卓天空の城ラピュタ (スタジオジブリ 監修)
- 国連で働く (植木安弘)

【休館日】月曜日・祝日 (月曜日が祝日の場合は、翌日休館)

※3月1日(金)～8日(金)は図書整理のため休館

■今月の一冊



『最後の語り部』  
【ドナ・バーバ・ヒグエラ 著】

主人公のペトラは、崩壊する地球から脱出するため宇宙船に乗り、目的地に着くまでの長い眠りにつきます。しかし目が覚めると、ペトラ以外の人は地球の記憶をすべて消されていました。恐ろしい計画を実行しようとする大人たちに、ペトラは一人立ち向かいます。

タイトルにある語り部とは、古くから伝わる昔話や物語などを現代に伝える人を指します。語り部の祖母からたくさんのお話を受け継いだペトラは、周りの人の心を動かし、時にはくじけそうなる心を勇気づけてくれる「物語」を武器に戦います。

近未来が舞台のこの作品は、児童書ながら読みごたえがあり、子どもだけでなく大人も楽しめます。困難を乗り越えた冒険の先で、ペトラはどんな物語を語るのでしょうか。

だ 図  
よ 書  
り 館



新刊  
図書案内

図書館

☎42・2141

楠瀬市長活動報告	
耕作がゆく	
SOMPOボールゲームフェスタin須崎	
1月	22日 認定こども園桜井幼稚園視察(高知市) / 高知河川国道事務所及び土佐国道事務所管内工事における暴力団等反社会的勢力からの不当要求行為等連絡会総会(高知市)
	23日 須崎中学校生徒から市役所への募金箱設置依頼 / 須崎商工会議所青年部会員総会
	24日 行政委員会・地方分権改革検討会議・外国人受け入れ問題に関する検討会 / 文部科学省訪問 / 港湾都市協議会役員・幹事会 / 港湾関係団体新春賀詞交歓会(24日はいずれも東京都)
	26日 高知県後期高齢者医療広域連合運営連絡会(高知市) / チェコ文化交流講演会
29・30日 令和6年度当初予算査定	
31日 四国地方公共工事品質確保推進協議会 / 四国防災トップセミナー(31日はいずれも高松市)	
2月	1日 高知県土地改良事業団体連合会監事会(高知市) / 高幡地域アクションプランフォローアップ会議 / 「2024年南国土佐観光びらき」パーティー(高知市)
	2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総会
	4日 SOMPOボールゲームフェスタin須崎
	5日 3月補正予算査定 / カヌー・国際チーム昼食会 / 高知県農業担い手サミットin須崎
	7日 丸ノ内プラチナ大学逆参勤交代セミナー(東京都)
	8日 (公助)地域みらい財団理事会(高知市) / 須崎市海のまちプロジェクト推進協議会全体会議(高知市)
	14日 高知県土地改良事業団体連合会総代会・理事会(高知市)
	16日 高知県国民健康保険団体連合会理事会(高知市)
	18日 丸ノ内プラチナ大学逆参勤交代プレゼン
	19日 イクネス新発田、聖籠町図書館視察(新潟県)
	20日 三条図書館、長岡米百表プレイス視察(新潟県)
21日 伊丹図書館視察(大阪府)	

3月の納税・保険料

国民健康保険税9期  
後期高齢者医療保険料9期

4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。

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。

企画情報課 電話 42・5691 ファクス 42・1201 メール koho@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



## 保険料前納割引制度について

国民年金保険料は、前納(納付期限前に一括して納めること)することで次の表のように保険料が割引されます。

最長2年間の前納ができ、令和6年度に口座振替で2年前納をした場合、16,590円の割引となります。

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。

※令和6年3月から口座振替・クレジットカードによる前納について、年度の途中からまとめて振替できるようになりました。

## 前納制度・口座振替の申込み

口座振替での前納を希望する人は、「国民年金保険料口座振替納付(変更)申出書」に必要事項

## 年金に関する問い合わせ先

**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

## 年金事務所出張年金相談

### ●相談日

**3月27日(水)**  
**4月24日(水)**

### ●時間

午前10時～午後3時  
(正午～午後1時は除く)

### ●開催場所

須崎市山手町1番7号  
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。



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。

※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。

納付書での前納を希望する人は、市民課年金窓口か年金事務所まで受け付けしています。  
を記入・押印(金融機関届出印)し、市民課年金窓口か年金事務所、口座振替を行う口座のある金融機関・郵便局へ提出してください。

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	203,760円 (16,980円×12月)	203,760円	割引なし	翌月末日	
当月末払い(口座振替・早割)		203,040円	720円	毎月末日	
6カ月前納	203,760円 (16,980円×12月)	納付書	202,100円(101,050円×2)	1,660円	4月30日
		口座振替	201,440円(100,720円×2)	2,320円	10月31日
1年前納	413,880円 (6年度と7年度の合算)	納付書	200,140円	3,620円	4月30日 (2月末までに申出た場合)
		口座振替	199,490円	4,270円	4月30日 (2月末までに申出た場合)
2年前納	413,880円 (6年度と7年度の合算)	納付書・クレジットカード	398,590円	15,290円	4月30日 (2月末までに申出た場合)
		口座振替	397,290円	16,590円	

●令和6年度の国民年金保険料の割引額(例)

## 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	3月20日(水) 午前10時～正午
場 所	市民文化会館
相談委員	岡本憲仁さん 西森茂幸さん

## 市内美化活動にご協力をお願いします

3月9日(土) 川端シンボルロード

3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

建設課 ☎42・5193



## 人口・世帯数(1月末日現在)

人口	19,755 人	(前年同月比 -454)
男	9,770 人	(前年同月比 -197)
女	9,985 人	(前年同月比 -257)
世帯数	10,535 世帯	(前年同月比 -83)

出生数：4人 死亡数：43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：4月12日(金)
- ◆時間：午前10時～正午・午後1時～午後3時
- ◆場所：人権交流センター(栄町8-32)

人権交流センター 人権係 ☎42・1420

# 保 健 だ よ り

## 禁煙のすすめ 〜知っておこう〜たばこは健康について〜



たばこには、ニコチン・タール・一酸化炭素などの有害物質が多く含まれています。喫煙による健康への影響を知り、禁煙に取り組みましょう。

への健康被害や臭いなどが紙巻たばこより少ないという期待から使い始める人がいますが、加熱式たばこにも有害物質が多く含まれています。

### ●喫煙するとどうなるの？

Q. 喫煙は体に悪いの？

A. たばこの煙には、5,300種類以上の化学物質が含まれ、発がん性があると報告されている物質も約70種類存在しています。また、妊婦の喫煙は低出生体重児が生まれる頻度や先天性疾患の危険性が高まるなど、胎児へも影響が及びます。

Q. 未成年から喫煙しているとどうなるの？

A. 未成年者の喫煙は、成長に影響を与えるほか、たばこを吸い始めた年齢が若いほど、ニコチン依存になりやすく、がんや心臓病などの危険性も高まります。また、法律でも20歳未満の人がたばこを吸うことは禁止されています。

Q. 加熱式たばこも体に悪いの？

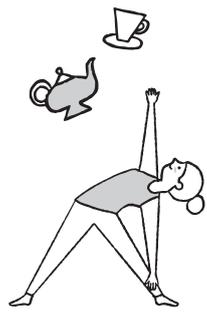
A. たばこ葉やその加工品を加熱し、発生させた煙を吸入するたばこ製品を加熱式たばこ呼びます。近年、加熱式たばこは、喫煙者および周辺

### ●禁煙のためのヒント

○禁煙外来や禁煙補助剤（ニコチンガムなどの禁煙を助ける薬）を利用する。  
○吸いたくなったら別の行動を

とる。

- ・ 飴やガムを口に含む
- ・ お茶などを飲む
- ・ 歯を磨く
- ・ 体を動かす など



## 子どもの事故を防ぐ 〜子どもの特徴を知ろう〜

### ●子どもの事故が多い場所

子どもの不慮の事故は、病気を含まずすべての死因の中でも上位に位置します。平成29年〜令和3年の5年間で、事故の発生場所は「家庭内」がほとんどを占めています（交通事故を除く）。ご家庭での危険を見つけ、子どもの事故を未然に防ぎましょう（子どもの不慮の事故の発生傾向「厚生労働省「人口動態調査」より」）。

### ●子どもの見え方を知ろう

赤ちゃんの視界はとてもぼんやりとしています。生後1カ月頃は明暗が分かるくらいで、生後3カ月頃になると動くものを目で

追うようになります。視力は生後1カ月で0.02程度、1歳でも0.2ほどしかなく、1.0になるのは3〜5歳を超えた頃と言われています。この時期にはある程度会話ができるようになって、元気に走り回っている姿が見られるため、つい私たちと同じように周りが見えていると考えてしまいますが、子どもの見え方は思っているほどはつきりはしていません。

また、子どもの視野も大人と比べると狭いことが分かっています。大人の視野は約150度ですが、子ども（6歳頃）の視野は約90度、前を見ているも左右はほとんど見えていません。

### ●チャイルドビジョンで家の中の危険を発見

自分の手でおおよそ90度を作って子どもの視野を体験してみてもよいですが、子どもの視界が体験できる「チャイルドビジョン」をご紹介します。ゴーグル型になっており、組み立てて覗くと、子どもの視界が体験できるようになっています。ハイハイの姿勢や膝立ちの姿勢をとると、より子どもの視線で見ることができます。

ご家庭で使って、事故予防の対策に役立ててみてください。

チャイルドビジョンは、認定NPO法人CAPセンター・JAPANのホームページからダウンロードできます。



チャイルドビジョン

### ●危険なときの声掛け

子どもが危険な行動をとったとき、とつさに「危ないー」、「やめて！」と言ってしまふことがよくあります。このような抽象的な言葉だと、子どもに理解してもらったことが難しいです。少し意識して、「〜しないで」よりも「〜して」という風に、具体的に言い換えてみるとよいでしょう。

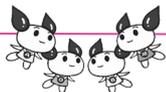
- (例)
- 「危ないー」→「止まって」
  - 「走らないで」→「歩きな」



### 健康推進課

☎42-1280

## 一般献血



支えあう あなたの勇氣 命の献血

献血にご理解・ご協力をお願いします。

実施日	時間	場所
3月13日 (水)	10:00~12:00 13:15~15:30	住友大阪 セメント

高知県赤十字血液センター  
☎088-866-6660

## 母子保健関係

健康推進課 ☎42-1280

月	日	曜	実施項目	時間	場所	対象者
3	14	木	3歳児健診	個別通知	須崎市総合 保健福祉センター	2020年9月・10月生まれ
	19	火	離乳食相談	9:00~11:30		乳幼児と保護者
			育児相談	9:00~11:30		
4	4	木	母乳相談	9:30~11:30		2023年11月生まれ
			乳児健診	個別通知		
	9	火	歯科相談	9:00~11:00		乳幼児と保護者
			育児相談	9:00~11:00		
			母乳相談	9:30~11:00		

## 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

長寿介護課 ☎42-1205

月	日	曜	事業名	時間	場所	対象者
3	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

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。

※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、延期又は  
中止をする場合があります。

## 高知家の救急医療電話



#7119

- 365日
- 24時間対応
- 無料通話

看護師や医師による救急医療電話相談や、相談内容により、  
119番や高知県救急医療情報センターなどへ転送します。

ダイヤル回線・IP 電話からは **088-823-9922** (有料通話)

## 須崎福祉保健所

☎0889-42-1875

相談時間:午前8時30分~午後5時15分

新型コロナウイルス感染症に関する心配事や  
相談に応じしています。



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



## 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。

### 3月

日	月	火	水	木	金	土
					1 くろしお	2 くろしお
3 くぼかわ	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 梶 原	11 高 陵	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 くろしお	21 くろしお	22 くろしお	23 くぼかわ
24 くぼかわ	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						

### 4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	月	日	曜	病 院 名
3	3	日	高 陵 病 院	3	24	日	高 陵 病 院
	10	日	須崎くろしお病院		31	日	須崎くろしお病院
	17	日	須崎くろしお病院	4	7	日	須崎くろしお病院
20	水	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。必ず病院に行ってください。

# チェコ文化交流

1月26日に須崎市総合保健福祉センターで、チェコの歴史や文化に触れる文化講演会を開催しました。また、1月27日にはチェコ共和国大使館シェフから学ぶ料理教室を開催し、参加者はホストタウンであるチェコ共和国との文化交流を楽しみました。

## 文化講演会「チェコの文化を知ろう！」



講演いただいた  
チェコセンター  
東京所長の高橋  
エヴァさん



参加者は建築  
から音楽、美術、  
文学など、チェコ  
の歴史や文化を学  
びました

## 大使館シェフから学ぶチェコ料理教室

シェフのデモンストレーションを熱心に聞き入る参加者



チェコ共和国  
大使館シェフ  
のレオシュ・カ  
ストルさん



完成した  
チェコ料理

# SOMPOボールゲームフェスタin須崎

2月4日に須崎市立スポーツセンターよこなみアリーナで、元サッカー日本代表の佐藤寿人さん他を講師に迎え、SOMPOボールゲームフェスタin須崎を開催しました。

午前中は講師を交えた親子でのボール遊びを楽しむ「あそびバ!」を開講、午後は4種目(サッカー、バレー、バスケットボール、ソフトボール)の球技を講師の指導のもと楽しむ「キッズチャレンジ」を開講し、多くの子どもたちがさまざまな運動あそびを楽しみました。

## あそびバ!

親子で楽しむ  
ボール遊び



講師を務めていた  
元サッカー日本代表の  
佐藤寿人さん



佐藤さんも子ども  
たちと一緒にさま  
ざまな球技に挑戦

## キッズチャレンジ

講師からコツを教わる  
子どもたち



時に楽しく、  
時に真剣に

