



広報

としま



平成31年

2

No.544

平成31年土佐清水市成人式～新成人おめでとう～



「いのちの電話」相談電話

ひとりでは悩まないで、こころの苦しみをお話しください。
あなたがつらいとき、近くにいます。

高知いのちの電話協会 ☎ 088-824-6300

ホームページ: <http://www.find-j.jp>

休日当直医

- 2/ 3(日) 松谷病院 天神町 ☎82-0001
2/10(日) 渭南病院 越前町 ☎82-1151
2/11(祝) 渭南病院 越前町 ☎82-1151
2/17(日) 松谷病院 天神町 ☎82-0001
2/24(日) あしずり岬 診療所 天神町 ☎87-9100

日曜営業ガソリンスタンド

- 2/ 3(日) たけだ石油(元町)
2/10(日) 江口石油(穴峻) 福山石油(足摺)
2/17(日) 久松石油(越前町) 三浦石油(三崎)
2/24(日) カネニ石油(旭町)

市民の動き 平成30年12月31日現在

総人口	13,680人	前月比
男	6,455人	-34人
女	7,225人	-18人
出生	1人	-16人
死亡	33人	-3人
転入	22人	13人
転出	24人	12人
世帯数	7,332世帯	3人
		-17世帯

三崎保育園高台移転

平成30年12月8日、道の駅「めじかの里」からあがった三崎城ノ峯に高台移転した、三崎保育園の落成式典が行われました。

この落成式典は、土佐清水市立三崎保育園落成記念式典実行委員会が主体となり開催されました。

式典後には23名の園児全員による踊りの披露もあり、園庭でのもち投げにはたくさんの地域の方が集まりました。

新しい三崎保育園は、災害時の避難所としての防災拠点施設の役割も担っております。

新園舎で子どもたち一人ひとりが、のびのびと成長する姿を保護者のみなさん、地域の方々とともに見守りながら大切に活用していきます。



祝受賞 清水小学校

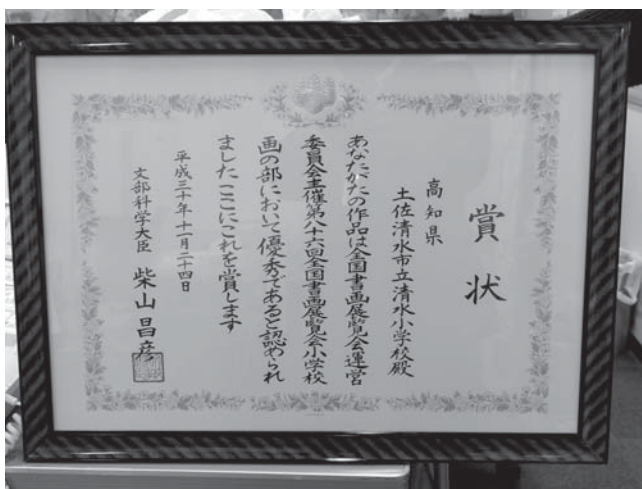
清水小学校が、平成30年度「坂本教育賞」と第86回「全国書画展覧会 小学校 画の部 文部科学大臣賞」を受賞しました。

坂本教育賞は、（公財）高知県文教協会が主催となり、高知県内の小中学校の中から教育活動において特に秀でた成果を上げた学校を「坂本教育賞」として顕彰するもので、選考の結果、清水小学校（筒井広実校長）が受賞校に選ばれました。

表彰理由は、「『鍛える』～心豊かでたくましい子どもの育成～」を教育目標に掲げ、「チーム清水小」として、授業づくりとその基盤づくりに取り組んでいること、また、若年教員の指導力向上に向けて組織的OJTに取り組んでいることなどが高く評価されたものです。

全国書画展覧会は、全国1,854校（書画延べ2,026校）の小・中学校と758団体の塾・個人、海外の日本人学校等を含め142,889点の作品の中から厳正な審査の結果、画の部 小学校部門で文部科学大臣賞（団体の部）を受賞しました。

どちらの賞も、清水小学校全体で子どもたちと職員が共にがんばったことが評価されたものです。本当におめでとうございました。



防災、は・て・な？

危機管理課(87-9077)

Jアラートを使用した訓練放送について

地震・津波や武力攻撃などの発生時に備え、下記のとおり防災行政無線により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、全国で一斉に行われます。

◎平成31年2月20日(水) 午前11時頃

放送内容

上りチャイム音

『これは、Jアラートのテストです。』x3

『こちらは、防災土佐清水市です。』

下りチャイム音

※訓練当日の地震・気象状況によっては、中止する場合があります。

※テレビ、ラジオ、携帯電話(緊急速報メール)では、訓練用の放送はされません。

※全国瞬時警報システム(Jアラート)とは

弾道ミサイル情報、津波警報、緊急地震速報など、対処に時間的余裕のない事態に関する情報を国(内閣官房・気象庁から消防庁を経由)から送信し、市町村防災行政無線等を自動起動することにより、国から住民まで緊急情報を瞬時に伝達するシステム



一平成30年度高知県「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一

このコンクールは、高知県が子どもたちの防災に対する意識の向上を図ることを目的とし、今年度も県内の小学校、中学校、特別支援学校から多くの応募がありました。ポスター部門では689点、標語部門には、1,664点の作品が出品され、本市では下記の2名が受賞しました。



◎佳作
【ポスター部門】

土佐清水市立足摺岬小学校
1年 野村 涼太 さん

◎佳作
【標語部門】

引き波だ
押し波来るぞ
気をつける

土佐清水市立幡陽小学校
4年 武田 こあ さん

ソフトテニス四国大会で第3位入賞！



平成30年12月27日に愛媛県で開催された第33回四国中学生インドアソフトテニス大会で清水中学校2年生中川悠君と大蘭善君のペアが見事3位に入賞しました。これにより3月に三重県で開催される第30回都道府県対抗全日本中学生ソフトテニス大会と第4回全国ミズノチャレンジカップジュニアソフトテニス選手権大会への出場が決定しました。全国トップレベルの選手が集う大会での健闘が期待されます。

土佐清水市職員給与・職員数などの状況

平成29年度 土佐清水市職員の給与水準は国の96.4%

部門別職員数の状況

区 分	部 門	職 員 数			対前年 増減数
		平成28年度	平成29年度	平成30年度	
一般行政職部門	議 会	4	4	4	0
	総 務	46	47	46	△ 1
	税 務	15	14	14	0
	保 育 所	35	30	32	2
	民 生	24	23	22	△ 1
	衛 生	18	16	15	△ 1
	農 林 水 産	13	13	13	0
	観 光 商 工	9	10	11	1
	土 木	13	12	11	△ 1
	小 計	177	169	168	△ 1
職 行 特 別 部 門	消 防	36	35	36	1
	教 育	11	12	11	△ 1
	小 計	47	47	47	0
会 計 公 営 企 業 等 部 門	水 道	7	7	7	0
	国保・介護・後期・再生エネ	19	20	19	△ 1
	し お さ い	39	39	38	△ 1
	小 計	65	66	64	△ 2
合 計		289	282	279	△ 3

職員数は各年4月1日現在の事務分掌表による。

本市の職員数は、地域的な条件から消防署を単独で設置するなど、隣接する市町村で組合を作って運営している市町村と単純な職員数比較はできない面があります。

本市を取りまく環境は今後ますます厳しくなることが予想されますが、急激な少子高齢化・過疎化や景気低迷など様々な課題へ対応するため、業務分野はさらに広がりを見せております。

このような状況のなか、平成30年度も行財政改革をすすめる、住民サービスの質を落とすことなく、現在の厳しい財政状況に対応できる適正な人員配置に努めているところであります。

今後とも職員の連携・協調・創意工夫で、市民サービス・市民福祉の向上をさらに目指し努力をしていきます。

※詳細はホームページに掲載しております。

人 件 費 の 状 況

～平成29年度普通会計決算より～

人件費とは

職員の給与・共済組合負担金・退職手当・特別職の報酬などです。

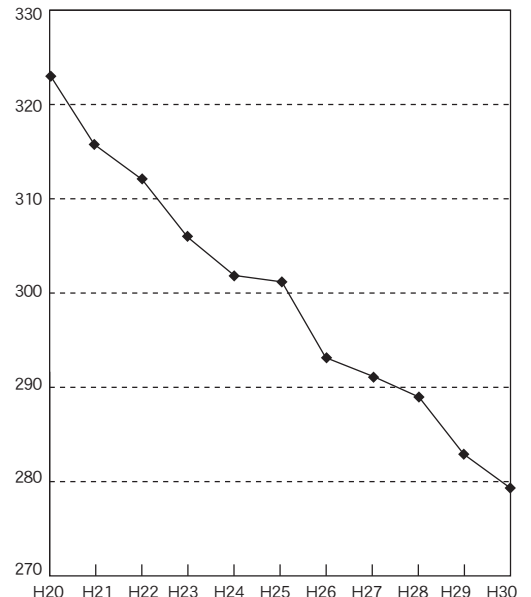
普通会計とは

水道、国保事業等の特別会計を除いたものです。

歳出額 A	人件費 B	人件費率 B/A
10,622,182千円	1,906,952千円	17.95

職 員 数 の 推 移

年 度	職員数
平成20年	323
平成21年	315
平成22年	312
平成23年	306
平成24年	302
平成25年	301
平成26年	293
平成27年	291
平成28年	289
平成29年	282
平成30年	279



職員数は各年4月1日現在の事務分掌表による。(県からの派遣職員のぞく)

表①職員給与費の状況

(平成29年度 普通会計決算)

職員(A)	給 与 費 の 内 容				一人当たりの 給与費(B/A)
	給 料	職員手当	期末・勤勉	計(B)	
人	千円	千円	千円	千円	千円
216	766,160	107,766	302,829	1,176,755	5,448

※職員手当とは、扶養手当・住居手当・通勤手当等です。(退職手当は含みません)

表②一般行政職の初任給

(平成30年4月1日)

区 分	初 任 給		
土佐清水市	大 卒		170,100円
	高 卒		148,600円
国	大 卒		180,700円
	高 卒		148,600円

※平成30年人事院勧告後

表③経験年数・学歴別平均給料月額

の状況 (平成30年4月1日)

経験年数		5～7年	10～15年	20～25年	25～30年	30～35年
区 分						
大 卒		213,100円	256,500円	356,400円	384,800円	398,000円
高 卒		175,600円	-	327,800円	360,400円	389,000円

※平成30年度給与実態調査による。

(1)給与
職員の給与は、毎月の給料と各種手当(扶養手当・通勤手当・管理職手当・期末勤勉手当等)から成り立っています。平成29年度の普通会計決算の状況は表①のとおりになっています。

(2)初任給
職員の初任給の状況は、表②のとおりです。この表でいう初任給とは、大学または高校を卒業してすぐに採用された場合です。

(3)経験年数・学歴別の平均給料
表③は経験年数別、学歴別の平均給料月額

市職員の給与は、人事院が一定の基準を示し、国家公務員に準じて検討が加えられ、議会の承認を得て決定されます。

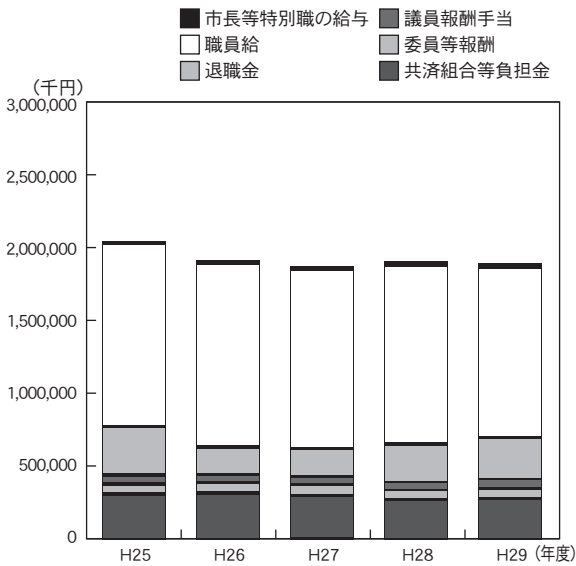
本市では毎年、職員数や給与の状況を広く市民の皆様にご公表しています。今後とも行財政運営についてご理解・ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

職員手当と退職手当

(平成30年12月1日)

区分	土 佐 清 水 市			国	
手 期 末 末 勤 当 勉		期 末	勤 勉	期 末	勤 勉
	6月期分	1.225月分	0.90月分	同じ	
	12月期分	1.375月分	0.95月分		
退 職 手 当		自己都合	定年・勤奨	自己都合	定年・勤奨
	勤続20年	19.6695月分	24.586875月分	同じ	
	勤続25年	28.0395月分	33.27075月分		
	勤続35年	39.7575月分	47.709月分		
	最高限度額	47.709月分	47.709月分		

5年間の人件費(普通会計)の推移



特別職の報酬・手当

(平成30年12月1日)

区 分	月 額	期末手当
市 長	675,000円	6月期:1.50月分 12月期:1.70月分
副市長	594,000円	
教育長	540,000円	
議 長	351,000円	6月期:1.50月分 12月期:1.70月分
副議長	297,000円	
議 員	270,000円	

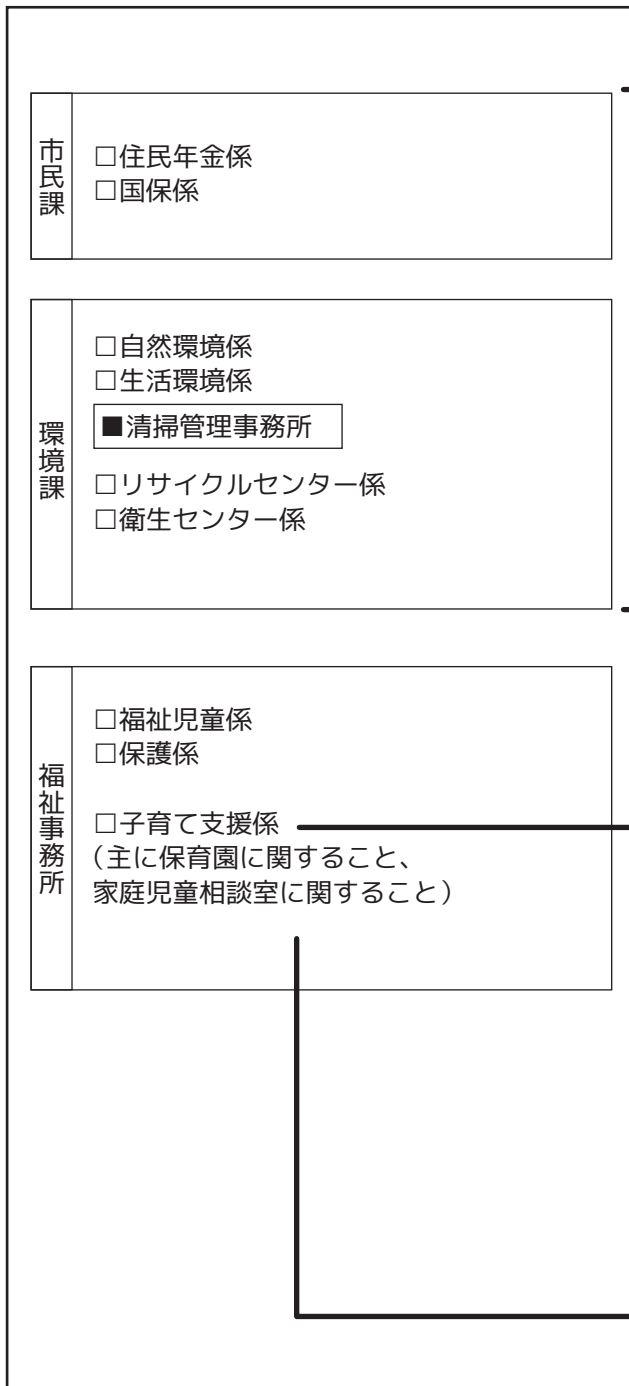
市長・副市長・教育長・議員等の報酬は、「報酬等審議会」の答申を受けて議会で決定されます。

	H25	H26	H27	H28	H29
市長等特別職の給与	19,986	27,632	28,078	28,461	28,559
職 員 給	1,249,272	1,255,817	1,220,566	1,221,461	1,176,755
退 職 金	329,789	185,268	191,919	257,982	291,268
議員報酬手当	61,583	54,106	52,990	53,375	52,780
委 員 等 報 酬	62,517	70,472	76,924	68,519	74,972
共済組合等負担金	321,666	327,356	308,724	277,055	274,796
総 額	2,044,813	1,920,651	1,879,201	1,906,853	1,899,130

平成31年4月から市役所の組織が一部変更になります。

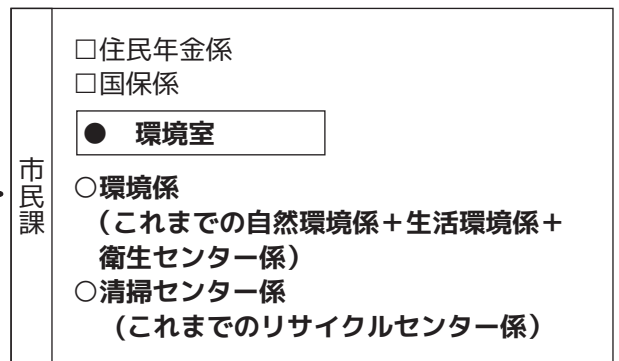
- ◎「環境課」を「環境室」として、総合窓口「市民課」に再編します。
- ◎「福祉事務所」の中の「子育て支援係」（保育園等の担当）の業務を教育委員会に再編します。
 - ・保育園関係は、「こども未来課」の「幼保支援係」が担当となります。
 - ・「家庭児童相談室」「要保護児童対策」業務は、「教育センター」（市内栄町）が担当となります。
- ◎「生涯学習課」の中に「市史編さん室」が新設されます。

【H31年3月31日まで】

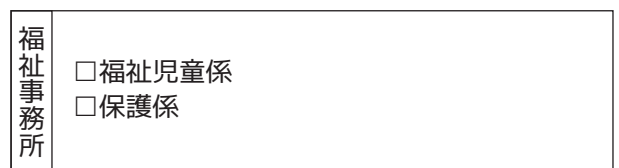
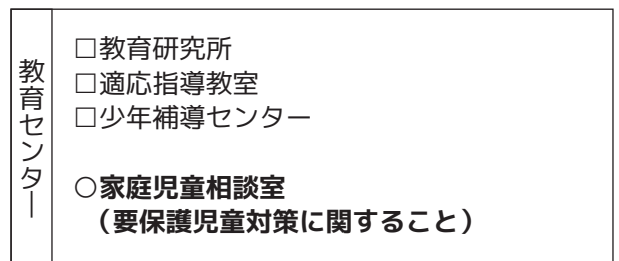
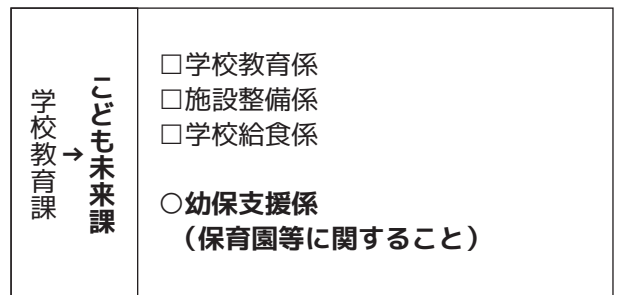


【H31年4月1日から】

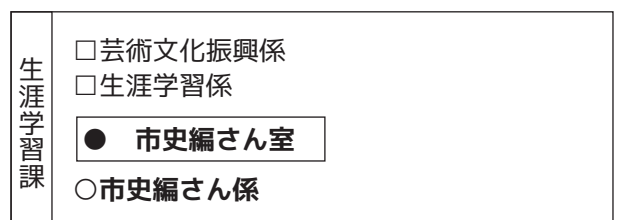
◎市民のための「総合窓口」としてより便利に。



◎保・幼・小・中・高と一貫して子どもに関する施策を行うことで、これまでより迅速な支援・対応が可能に。



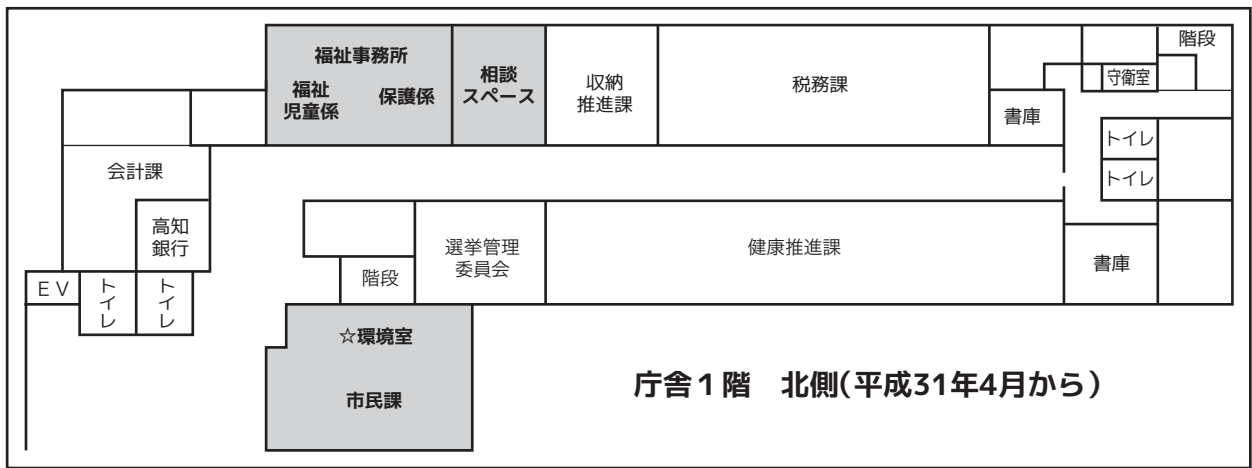
◎市史編さん室を新設し、市史編さん及び発行事業を実施。



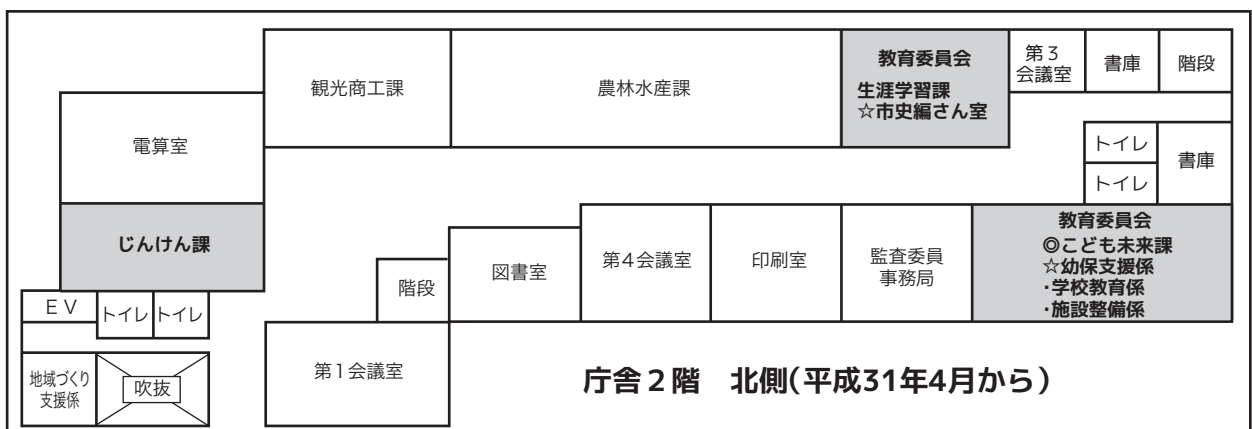
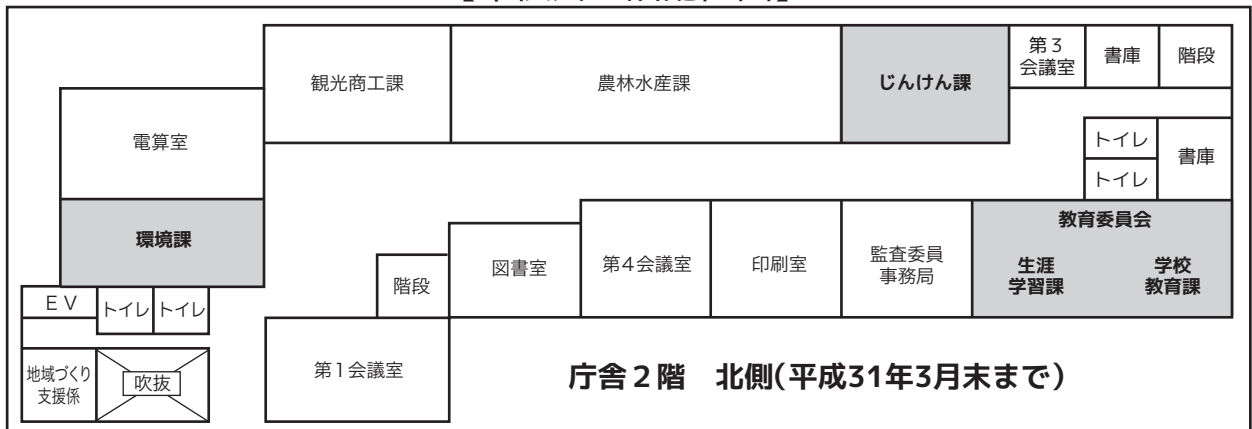
～市役所お昼休みの対応について～

事前に（出来れば前日までに）ご連絡いただければ正午から午後1時のお昼休みも対応しています。
 試行期間中です。ぜひ、ご利用下さい。
 （市民課・税務課・収納推進課はお昼休みも通常業務を行っています）

【市役所 1 階配置図】



【市役所 2 階配置図】



「働き方改革関連法説明会」を開催します！

時間外労働の上限規制の導入、年次有給休暇の確実な取得、正規雇用労働者と非正規雇用労働者の間の不合理な待遇差の禁止などの措置が規定された働き方改革関連法が、平成31年4月1日から順次施行されます。

高知労働局では、改正内容の周知を図るため、下記のとおり、県下2会場で、説明会を開催することとしました。参加費は無料で、どなたでも参加できますので、ぜひご参加をお願いします。

■高知会場

平成31年2月27日 午後2時より
(高知県立県民文化ホール オレンジホール)

■四万十会場

平成31年2月25日 午後1時30分より
(中村地区建設協同組合会館 三階会議室)

■申込み・問い合わせ先

高知労働局雇用環境・均等室(電話 088-885-6041)

道の駅めじかの里で野菜特売をしました

平成30年12月29日と平成31年1月3日に野菜特売を行いました。地元でとれた新鮮な野菜や果物の販売が行われ、帰省された方などでにぎわいました。今後も月に数回、野菜販売を計画しており白菜、大根、ブロッコリー、ほうれん草、鮮魚などの特売も予定しています。ぜひお立ち寄りください。
※入荷状況により内容が変更となる場合がございます、ご了承ください。



道の駅めじかの里土佐清水で野菜を出品してみませんか？
野菜など出品していただける方を募集しております。出品・出店には規約がありますので詳細につきましては、道の駅めじかの里土佐清水までお問い合わせ下さい。
お問い合わせ先：道の駅めじかの里土佐清水
TEL:0880-83-1103

カニの勧誘電話にご用心

自分の留守中に自宅へ海産物販売業者から電話があり、妻が出た。業者は自分の住所と名前を知っており、「以前カタログギフトで海産物を注文した人へ連絡している。ズワイガニを6日後に代引きで送る」と言われ、妻は事情がわからず承知したという。帰宅後に妻から話を聞き、電話の着信履歴に残っていた番号へ電話し、「注文を取り消したい」と伝えたところ了承された。キャンセルできたか不安だ。(60歳代男性)

【ひとこと助言】

- カニなどの海産物の勧誘電話を受け、強引に契約をさせられた、断ったのに商品が届いたなどの相談が多数寄せられています。家族が注文したか不明な場合は、本人に確認してから返事をするなど、即答せず冷静に対応することが大切です。
- 電話での勧誘を受けて契約した場合は、8日以内ならばクーリング・オフができます。
- 業者と連絡が取れないなど、不安なときや困ったときは、早めにお住まいの消費生活センター等にご相談ください。

(国民生活センター 見守り新鮮情報 第297号より)
※幡多広域消費生活センターでは、出前講座(無料)による啓発活動を実施しています。お気軽にお申込みください。

困ったときは消費生活センターへ相談しましょう。

幡多広域消費生活センター

相談受付

月曜日～金曜日(祝祭日および年末年始を除く)

9:00～12:00/13:00～17:00

電話 0880-34-6301 FAX 0880-34-6295

〒787-0012 四万十市右山五月町8番32号

四万十市立働く婦人の家1階

放課後等ディサービスを利用してみませんか？

放課後等ディサービスは、小学生から高校生までの就学児で障害者手帳を持っている方又は発達障害等の診断を受けている方が利用出来る障害福祉サービスで、平成30年12月に清水ヶ丘に開設された総合福祉サービス拠点「あんきな家清水ヶ丘」内で、個別の支援計画に基づき、生活能力向上のための訓練や、創作活動、居場所の提供を行っております。

サービスを利用するには、福祉事務所への申請が必要となりますので、利用を希望される方は手続きをお願いします。

問い合わせ先

市役所福祉事務所福祉児童係 電話 82-1118

あんきな家清水ヶ丘 電話 82-3335

健康は元気な血液と

しなやかな血管から



パンダマークが目印です☆

日本中医薬研究会会員店

わたしがお手伝いします。
お気軽にご相談下さい。



かわなみ薬局 薬剤師 川並久美

土佐清水市越前町4-7

日・祝定休 営業時間/9:00～19:00

☎0880-82-4375

市臨時職員の登録者を募集しています

土佐清水市では、業務の繁忙期などで一時的に人員が必要になった場合に臨時職員を任用しております。任用するには、あらかじめ申込みしていただいた登録者の中から条件に合う方を選考させていただく事前登録制度となっております。ご応募お待ちしております。

登録募集職種と内容は以下のとおりです。

職 種	賃 金	勤務内容	資格等
一般事務職	7,100円/日	事務職員の補助	無
保 健 師	10,000円/日	保健師業務	保健師資格
介 護 員	(経験年数に応じて) 7,500～8,500円/日	しおさい 入所者の介護	介護福祉士又はヘルパー取得者又は介護職員初任者研修了者(勤務時間の詳細については問い合わせください)
看 護 師	(経験年数に応じて) 9,600～13,400円/日	しおさい 入所者の看護	正看護師又は准看護師資格(賃金・勤務時間の詳細については問い合わせください)
学校事務職	7,100円/日	学校事務	無
学校看護師	9,600円/日	看護師業務	正看護師又は准看護師資格
学校特別支援教育支援員	1,000円/時間	市内の小中学校	無
学校放課後等学習支援員	1,000円/時間	市内の小中学校	無

- 雇用期間:6ヵ月以内(6ヵ月延長の場合があります。)
- 受付期間:随時受付(平成31年4月以降採用分も併せて募集しています。)
- 申込方法:履歴書又は登録申込書(市役所・各市民センターにあります。また、市ホームページからもダウンロードできます。)
- を市役所総務課人事係まで提出してください。
- ※採用については、各部署人員が必要になった場合に、その都度登録いただいた方に勤務条件等を照会のうえ決定します。
- ※上記賃金単価は、平成31年4月以降の金額となります。
- 【問い合わせ先】市役所総務課人事係 ☎(82)1134

大縁会

～友達の輪をひろげよう～
参加者大募集!



グランピングをコンセプトとしたおしゃれなテラスで、お食事やスターウォッチングに参加してみませんか。

開催日時:平成31年3月2日(土) 17:30～21:00(受付17:00～)

場 所:足摺テルメ

※土佐清水市役所から送迎バスが出ます。ご利用の方は事前にお申し込みください。

※当日、宿泊をご希望の方は特別料金で泊まることができます。詳しくはお問い合わせください。

対 象 者:20～49歳の独身男女

※男性は土佐清水市在住・在勤、女性は市内外問いません。

人 数:男女各20名

参 加 費:男性4,000円、女性2,000円

※前日・当日キャンセルする場合は、全額料金をいただきますのでご了承ください。

司 会:大ちゃん(ツーライス)

参加ご希望の方は、下記までお願いします。

申込期限(2月17日)終了後、参加者へは決定通知をさせていただきます。

M a i l :土佐清水市企画財政課:kikaku-ig@city.tosashimizu.lg.jp

いそあらし:isoarasi@gmail.com

(氏名・年齢・性別・住所・職業・電話番号をご記入の上、お申し込みください)

お問い合わせTel:(いそあらし:久保卓也)090-4515-9017

保育所通園バス運転業務等
臨時職員募集のお知らせ

採 用 職 種	通園バス運転業務等臨時職員
採 用 人 数	5名
受験資格等	①平成31年4月1日時点で65歳以下 ②普通自動車運転免許あるいは大型自動車運転免許
任 期	平成31年4月1日～平成31年9月30日(6ヶ月更新可能)
職 務 内 容	通園バス運転業務 保育補助及び保育園内環境整備等業務
採用予定日	平成31年4月1日
勤 務 地	きらら清水保育園・足摺岬保育園・三崎保育園 (市内保育園への調整あり)
給 与 等	1週38時間45分(月～土曜日) 時給968円～1,148円 通勤手当・有給休暇有、昇給・退職手当無し(市条例による)
勤務日・時間	月～土曜日(1週38時間45分) ※勤務時間は通園園児数未確定のため4月までには決定予定)
申込み方法	履歴書(写真貼付け)及び①②を下記の期間内に提出ください。(持参または郵送) ①自動車運転免許証の写し ②運転記録証明書(過去5年間記載のもの)
受 付 期 間	平成31年2月4日(月)～2月22日(金)、午前8時30分～午後5時15分 ※正午～午後1時までの時間帯及び土日・祝日は除きます ※郵送による申込みは、2月22日(金)の消印有効
提 出 先	〒787-0392 土佐清水市天神町11番2号 土佐清水市福祉事務所 子育て支援係
選 考 方 法	履歴書等による書類選考
合 格 発 表	平成31年3月初旬までに、合否について通知いたします。
お問い合わせ	市役所福祉事務所子育て支援係 Tel 87-9011(直通)

第43回足摺半島一周駅伝大会

～ご声援をお願いします～

毎年恒例の足摺半島一周駅伝大会が下記日程にて開催されます。皆様の温かいご声援をよろしくお願いいたします。

開催日時 2月24日(日) 午前10時00分スタート
(足摺岬市営駐車場～津呂～窪津～鹿島公園)
正午 再スタート
(鹿島公園～中浜～白渚～松尾～足摺岬市営駐車場)

参加予定 県下市町村職員83チーム

主 催 (一財)高知県市町村職員互助会

主 管 土佐清水市

協 賛 高知県市町村職員共済組合・高知市職員厚生会

後 援 土佐清水市教育委員会・土佐清水市観光協会・足摺岬地区旅館組合

市役所総務課人事係☎(82)-1134内線213

外国語(英語)相談窓口

飲食店メニューや食品紹介内容など、多言語化を手伝っています。外国語(英語)に関する相談も対応しています。お気軽にお問い合わせください。

直接窓口で相談をご希望する方は、専門員の勤務状況により対応できない場合もありますので、あらかじめ電話予約をお願いいたします。

○対応場所:市役所観光商工課内

○対応時間:9:00～16:00(土日祝を除く)

○対 応 者:サーディナ・ジェイソン(外国語専門員)

お問い合わせ 市役所観光商工課観光係 ☎ 82-1212



ジオパークだより

ちきゅうはあそべるっ vol.56

みさきっ子ガイド



三崎小学校 6 年生 12 人が、渾身の「おらんくガイド」を披露！

短いコース内でも、三崎の自然の魅力や見所スポットを小学生ならではの視点でお伝えします。

日 時：平成31年2月18日(月) 14:00～15:00

集合場所：レスト竜串前(土佐清水市三崎 4124-1)

コース：レスト竜串 奇岩散策 足摺海底館(往復)

お問い合わせ：環境省土佐清水自然保護官事務所

TEL: 0880-82-2350

MAIL: RO-TOSASHIMIZU@env.go.jp

ジオパーク講演会開催

講師に日本ジオパーク委員会の中田節也委員長、高知大学次世代地域創造センターの川上晶子先生をお招きし、土佐清水ジオパーク構想をいかに魅力的に作っていくかを一緒に考えます。
皆様、お誘いあわせの上、ご来場ください。

場 所：中央公民館 3階ホール

日 時：平成31年3月9日(土)
9:00～12:10(予定)

参 加 費：無料

主 催：放送大学高知学習センター



みんなの考える土佐清水ジオパーク構想って！？

11月に行なったジオパーク講演会で、来場者の皆様にジオパークに関するアンケートを実施しましたので、一部抜粋して報告します。詳細は協議会 HP に掲載していますので、ぜひ、ご覧ください。

土佐清水ジオパーク推進協議会ホームページ
(<https://tosashimizu-geopark.jp/>)

「各種ダウンロード」→「アンケート結果」

Q. あなたの描く土佐清水ジオパーク像は？どのようなジオパークにしていきたいですか？

- ◆人、場所、もの、文化…など一つひとつつながり、土佐清水だけでなく、他のジオパークの地域や人ともつながるもの。
- ◆地域の人が楽しんで暮らし、その暮らしを外から来た人が共に楽しめる場所にしたい。

Q. ジオパークの重要な理念のひとつである「持続可能な発展」とはどのようなことだと考えますか？

- ◆既存の地域活動を環境保全に繋げる。
- ◆ひとりではできないことも、みんなですると前に進めていける。みんなで考え、楽しみながら清水にある資源を発信していく。
- ◆昔の人が繋いでいた今あるものをより良い形で50年後、100年後に残していく。
- ◆無理のない範囲、方法で様々な分野の関係者と連携し、次世代へとつなげていくこと。
- ◆現在の利便性も一定取り入れながら過去から学ぶこと。

Q. ジオパークは地域の教育にどのような役割を果たせると思いますか。

- ◆忘れていた生活の歴史、文化を尊重する。
- ◆防災と科学など生き延びるための手法を手に入れることができる。地域の特性を理解することで、新たな価値を見出すことができる。
- ◆色々なコト、モノにある歴史や背景を学ぶことは、自分の住む場所を意識的に評価できるようになる。自分がここで生きることの意味、肯定感を持てる。

Q. 今後ジオパークとしてどのような観光地を目指していくべき？

- ◆観光というと竜串や足摺といった有名な観光地しか目に入らないが、ジオパークなら土佐清水の全てを知ってもらえることができる。普段から私たちが気づいていない価値あるもの(食べ物、場所など)を探し出し、楽しく知ってもらえる観光が必要。
- ◆食、歴史、自然体験をトータルで伝えるための人づくり、組織づくり。「来た人、地域の人を楽しめる観光地づくり」をめざす。





うまれてきてくれて ありがとう



みき だいち
加久見入沢町 三木 大知くん
平成30年11月8日生
親からのメッセージ
「兄弟仲良く元気に育ってね」



やまさき りゅうし
浦尻 山崎 琉獅くん
平成30年12月17日生
親からのメッセージ
「4人きょうだい仲良く
元気に育ってね♥」



ヘルプマークを 知っていますか？

高知県では、外見からは配慮が必要と分かりづら
い内部障害や難病・妊娠初期の方々が様々な
援助をより得やすくなるよう、ヘルプマークを
配布していますので、必要な方は配布窓口でお
受け取り下さい。

＜配布窓口＞
高知県庁障害福祉課、高知県庁健康対策課
市役所福祉事務所 等

＜お問い合わせ先＞
高知県庁 地域福祉部 障害福祉課
TEL: (088) - 823 - 9634
FAX: (088) - 823 - 9620

児童家庭相談窓口電話

市役所福祉事務所子育て支援係 87-9011
(毎週月～金 8時30分～17時15分祝日除く)
児童虐待通告等の緊急連絡先(上記以外の時間帯)
080-8633-4177(携帯)

保育士 臨時職員を 募集しています！

保育士資格を有し保育関係の仕事に就きたいと考
えている方は、臨時職員登録をお願いいたします。

○登録方法○

「臨時職員登録申込書」に必要事項を記載し、市役
所福祉事務所または総務課人事係まで提出してくださ
い。申込書は福祉事務所、各市民センター、市役所ホ
ームページにあります。

○募集要項○

勤務内容：園児の保育 資格等：保育士資格
賃金：(経験年数に応じて) 7,500円～8,500円/日

＜お問い合わせ＞市役所福祉事務所 子育て支援係
担当 中久保・津野 ☎87-9011

「渭南病院」職員急募！

外来看護師・介護職員・ケアマネージャー

お問い合わせ先：看護部長室 看護部長 竹林 ☎82-1151



医療法人 聖真会

渭南 いなん 病院

土佐清水市越前町6番1号

☎ 82-1151

左清水市成人式 おめでとうございます!!



さる1月3日、市民文化会館において「平成31年土佐清水市成人式」が行われました。

式典では、泥谷市長をはじめ関係者よりお祝いの言葉が贈られた後、新成人への記念品の贈呈が行われました。新成人を代表して三木朝陽さん、中久保真恋さんから誓いの言葉が述べられ、決意を新たに、輝かしい門出の一日となりました。

式典終了後のアトラクションでは、ビデオレターが上映され、中学校時代の恩師からのメッセージに大きな声があがっていました。また、集合写真の後には懐かしい友人たちとの再会に記念撮影を行うなど談笑の輪が広がっていました。新成人の皆さん、おめでとうございます。今後のさらなるご活躍を期待しています。

誓いの言葉

誓いの言葉に先立ち、昨日の被害にあわれた方々に心よりお見舞いを申し上げます。

本日は、私たち新成人のために素晴らしい式典を開いて頂き誠にありがとうございます。

今日この日をこんなにも多くの仲間と迎えることができ、大変うれしく思います。

土佐清水市長をはじめ、ご来賓の方々からの温かいお祝いの言葉を頂きましたことを、新成人を代表し心より御礼申し上げます。

私たちもとうとう二十歳を迎え職業に従事している人や学業に励んでいる人など様々ですが、これからは責任のある行動をとり、一日一日を大切に生きていきたいと思っています。

地元に残る者や離れる者、一人一人がそれぞれ自分の道を歩んでいると思います。そんな中、地元土佐清水市でこんなにたくさんの方々と成人式を迎えられることを大変うれしく思います。

実は他にもあいさつを考えておりましたが、昨日からの被害を目の当たりにして伝えたいことができませんでした。生きていく中で人生にはいろいろなことがあると思ふ胸が詰まりました。これからの自分に何ができるのかを改めて考えました。今はまだ



祝 平成31年 土佐 新成人のみなさん、おめでとう

答えはできませんが何かの為に役に立てる人生をおくつていきたいと思います。

これからの土佐清水市の発展を願い、誓いの言葉とさせていただきます。

平成三十一年一月三日

成人代表 三木 朝陽

誓いの言葉

本日は私たち、新成人の為に、このような素晴らしい式典を開いて頂き、誠にありがとうございます。お忙しい中、土佐清水市長様をはじめ、ご来賓の方々、ご臨席賜りました皆様に心よりお礼申し上げます。また、成人式実行委員会、成人式実行委員OBの皆様、今日の式典のためにご尽力頂き、誠にありがとうございます。

私たちが中学三年生になるとき、土佐清水市の五つの中学校が統合され「新清水中学校」となりました。思春期にあった私たちは、統合による環境の変化に上手く適応することができず、学校関係者、地域の皆様、そして両親にたくさん迷惑をかけてしまいました。そんなことがあった私たちも中学校卒業後は、こ

れまでの自分を見つめ直し、今は新たな目標に向かってそれぞれの道を歩んでいる最中です。

今日と言う日を迎える事ができたのは、家族・仲間・ご指導して下さった先生方、地域の皆様の支えがあったからだ実感しています。

特に、両親にはお世話になりました。いつも優しく、そして時に厳しく、いづどんな時も私たちの味方でいてくれて、離れていても心の拠り所として私たちを支えてくれました。今日までの二十年間私たちをこまですててくれて本当にありがとうございます。

これからは成人として、自分の言動に責任を持ち、人の役に立てる立派な大人になれるよう、努める事を誓います。まだまだ未熟な私たちではありますが、周りの方々への感謝の気持ちを忘れず、それを態度で示していこうと思いますので、どうか見守っててください。

言葉足らずではありますが、土佐清水市のこれからの発展を願い、誓いの言葉とさせていただきます。

平成三十一年一月三日

成人代表 中久保 真恋



ー公民館イベントー

サークル文化展

中央公民館や市民センターでは、絵画や写真、歴史学習などの様々なサークルが活動しており、市民への広がりや地域の文化的要求の受け皿となることが期待されています。

今年も1年間の活動成果を展示します。
お誘い合わせのうえ、ぜひご来場ください。

■期間:2月15日(金)～2月17日(日)

■時間:午前9時～午後5時

※17日のみ午後3時まで

■会場:中央公民館 3階多目的ホール

■入場無料

<出展サークル>

俳句蝶の会・清水ホトギス句会・土佐清水短歌会すばる

しみず書道クラブ・写真クラブ木曜会・日本画入門クラブ

ひまわりの会・絵画クラブ・あじさい会・かたつおり

焼き物クラブ・おつまみ会・木綿の会・くちなし

土佐清水市郷土史同好会

●3月23日にはステージ部門「サークル発表会」を予定しています。



【参加者募集】大漁バラ抜き教室

「バラ抜き節」は、古くからカツオ漁やカツオ節加工が盛んだった清水の鼻前七浦で歌い継がれてきた作業歌・民謡です。市の無形文化財に指定されています。

歴史ある歌と踊りを体験してみませんか。

■日時:2月19日・2月26日・3月5日

(全3回 火曜日)

午後7時～8時30分

■会場:中央公民館 3階多目的ホール

■講師:(踊り)中山信枝さん

(歌)安岡美紀さん

■定員:30名(要申込・2月17日締切) ■参加費無料

●年齢不問です。お気軽にご参加ください。

●15歳以下は保護者同伴をお願いします。



中央公民館 TEL:82-0472

少羽数飼育者等の 飼養状況調査について

～愛玩鳥を飼育されている皆さんへ～

高知県内で、高病原性鳥インフルエンザが発生した場合、愛玩鳥を飼育されている皆さんに情報提供や、鳥の異常有無を調査する必要があるため、土佐清水市及び高知県では飼養状況の調査を実施しています。

土佐清水市内で下記の愛玩鳥を飼養されている方はご連絡をお願いします。

<対象となる鳥の種類等>

鶏、アヒル、アイガモ、ウズラ、七面鳥、キジ、ダチョウ、ホロホロ鳥、その他の鳥(野生動物と接触があるもの)

<報告いただきたい内容>

氏名、住所、電話番号、鳥の種類、羽数

<報告・問い合わせ先>

市役所農林水産課 TEL:0880-82-1114

FAX:0880-82-1131

高知県西部家畜保健衛生所 TEL:0880-37-2148

FAX:0880-37-5326

地域おこし協力隊だより

平成30年12月16日(日)、旧貝ノ川小学校体育館にて、第6回移住者交流会を開催いたしました！今回は、昨年本市で初めて立ち上がった「集楽活動センター下川口家」の皆さんが「しめ縄作り」をされるというお話をお聞きし、「移住者交流会として一緒に参加させていただけないだろうか。」と思い、イベント企画させていただきました。

年末でなにかと皆さんお忙しい中での開催にも関わらず、お越しいただいた移住者の方々と下川口家の方々と、楽しいひと時を過ごすことができました。

参加された方の多くは、しめ縄作りは初めてということでしたが、3人1組になって協力しながら熱心に作業をされていました。「蔓をねじるのが固くてなかなかうまく出来ない」といった方もいましたが、講師の方に丁寧に教えていただき、皆さん立派なしめ縄をつくりあげました。

参加された方にお話を聞くと「実際に作ってみると難しかったけど、みんなで作るのが楽しかった」などと、完成の喜びを伝えてくださいました。

土佐清水市では、移住者同士または、移住者と地域の方々との交流会を行うことで、移住後も安心して定住できるようにサポートしています。今後もこのような交流ができるような場を企画させていただきますので、皆様のご参加をお待ちしております。

地域おこし協力隊 清水 博子



農業経営者の皆さん 青色申告を始めましょう！

- ・青色申告を行う農業者(個人・法人)は収入保険に加入できます。
- ・収入保険は、全ての農産物を対象に自然災害や価格低下などによる収入減少が生じた場合に補償する保険です。最寄りの農業共済組合に相談します。

収入保険は農業収入の減少を広く補償します！

自然災害や鳥獣害などで収量が下がった	市場価格が下がった	災害で作付不能になった	けがや病気で収穫ができない
倉庫が浸水して売り物にならない	取引先が倒産した	盗難や運搬中の事故にあった	輸出したのが為替変動で大損した

お問合わせ先

中国四国農政局高知県拠点 地方参事官室

電話:088-875-7236

「障害年金」申請サポート

障害年金は、病気やケガによって生活や仕事などが制限されたとき、一定の要件を満たせば、現役世代の方も含めて申請できる国の年金です。

申請代行・手続き相談を承ります
電話相談無料 0880-33-0703

申請対象一例:うつ病、統合失調症、がん、認知症、心筋梗塞、糖尿病等

岡崎社会保険労務士事務所
事務所所在地:四万十市下田3979-4

税務課からのお知らせ

平成31年度から軽自動車税の納期を変更します

平成31年度から軽自動車税の納期限を**5月31日**に変更します。（これまで4月30日）

なお、賦課期日については、従来どおり4月1日です。4月1日に所有する方に軽自動車税を課税します。

口座振替をご登録の方は納期限日に引き落としとなります。

・納税通知書の発送時期

納期変更に伴い、納税通知書は5月上旬発送予定です。

平成31年度 市県民税等の申告について

平成31年度の市県民税・国保税等の申告相談を下記の日程により行います。

申告は個人ごとですので、所得を有する方はそれぞれ申告をお願いします。

【ご注意】

収入が全く無かった方でも、国保・後期・介護保険等に加入されている場合や福祉・公営住宅・教育関係制度等において、課税(所得)証明書が必要な場合は市県民税の申告が必要となりますので、申告期間内に収入が無い旨の申告をお願いします。

※会場等昨年と変わっている地区がありますので、ご注意ください。

申告期間：2月18日～3月15日の平日、午前9：00～午後4：30まで、市役所税務課におきまして、随時受付を行っております。市街地（養老・松崎・横道・加久見含む）の方、各会場での日程が合わない方は、ご都合のよい日に申告をお願いします。

※市役所での申告は1階税務課窓口となっております。申告期間中の正午から午後1時まで、申告の受付を行っておりません。ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

月	日	曜	対 象 地 区	時 間	会 場
2	16	土	三崎浦	午前 9:30～12:00	三崎 市民センター
			竜串・爪白・平ノ段	午後 1:00～ 3:00	
	17	日	下ノ段・斧積	午前 9:30～12:00	
			上野・下益野・浜益野	午後 1:00～ 3:00	下川口 市民センター
2	23	土	下川口郷・下川口浦・片粕・松山	午前 9:30～12:00	
			宗呂上・宗呂下・坂井・有永・珠々玉・木ノ川	午後 1:00～ 2:30	
			大津・貝ノ川郷・貝ノ川浦・横峯 歯染ノ浦・藤ノ川・鳥淵・銚ノ平	午後 2:30～ 3:30	
3	24	日	大岐・以布利・窪津・津呂	午前 9:00～12:00	市役所
			足摺岬・松尾・大浜・中浜	午後 1:00～ 3:00	
	2	土	下浦	午前 9:30～12:00	下ノ加江 市民センター
			船場・小方・長野・大川内・鍵掛・久百々	午後 1:00～ 3:00	
	3	日	市野々・市野瀬・大八	午前 9:30～11:30	
			立石・東谷・布浦・布郷	午後 1:30～ 3:00	布漁民センター
	10	日	大岐・以布利・窪津・津呂	午前 9:00～12:00	市役所
			足摺岬・松尾・大浜・中浜	午後 1:00～ 3:00	

【申告に必要なもの】

マイナンバー確認書類	マイナンバーカード（個人番号カード）またはマイナンバー通知カード
本人確認書類	運転免許証・パスポート・身体障害者手帳・健康保険証・在留カード等
印鑑	認印でかまいません
営業、農業、不動産等の収入	収入と経費のわかる帳簿（収支内訳書・決算書等）、領収書等
給与収入	源泉徴収票または給与支払証明書
公的年金等収入	源泉徴収票
満期保険金等の受領	その支払の計算書等（受領額と支払済保険料等がわかるもの）
前年中に支払った右のもの	(ア)生命保険・地震保険・国民年金保険料・小規模企業共済等の領収書または控除証明書等 ※源泉徴収票に記載があり確認できる場合は不要 (イ)国民健康保険、介護保険、後期高齢者医療保険料の領収書・納付証明等
医療費控除を受ける場合	前年中に診療等に対して支払った医療費がわかる領収書・医療費通知等
障害者控除を受ける場合	障害者手帳（身体、療育、精神）、介護保険被保険者証など
寄附金控除を受ける場合	寄附した団体から発行された領収書又は証明等（寄附額が2千円を超えているもの）

*収入・必要経費、医療費につきましてはあらかじめ集計をお願いします。

中村税務署の確定申告会場は平成31年2月18日(月)開設！

中村税務署では、次の期間中、所得税・消費税・贈与税の申告会場を設置しております。

◆設 置 場 所：中村税務署（所在地 四万十市中村新町四丁目4番地）

◆開 設 期 間：平成31年2月18日(月)から3月15日(金)【土・日曜日を除く。】

◆相談時間：午前9時から午後4時まで

※税務署から送付された「確定申告のお知らせはがき」又は「氏名等が印字された申告用紙」をお持ちの方は、税務署又は市町村で申告相談を受けられる際には必ずご持参ください。

期間中確定申告会場は大変混雑し、長時間お待ちいただくこともありますので、ご自宅で作成書が作成できる**国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」**を是非ご利用ください。
また、平成31年1月からマイナンバーカードやICカードリーダライタをお持ちでない方でも、e-Tax(電子申告)用のID・パスワードで電子申告が可能となりました。ID・パスワードの発行を希望される方は、運転免許証などの本人確認書類をお持ちの上、お近くの税務署にお越しください。

マイナンバーの記載にご注意ください！

◆申告書等を提出する際は、マイナンバーの記載と本人確認書類(例1：マイナンバーカード、例2：通知カードと運転免許証など)の提示又は写しの添付が必要となりますのでご注意ください。

また、郵送等による提出の際には本人確認書類の写しの添付をお願いします。

お問い合わせ先 中 村 税 務 署 TEL0880-35-2135

確定申告

申告書の作成は

「確定申告書等作成コーナー」で！

画面の案内に従って金額等を入力すれば、税額などが自動計算され、所得税及び復興特別所得税、贈与税、消費税及び地方消費税の申告書や青色申告決算書などを作成できます。

作成した申告書等は・・・

e-Tax

データ送付

または

書面提出

詳しくは 国税庁 で 検索

申告と納税は期限内に！

所得税及び復興特別所得税 贈与税
3月15日(金)

消費税及び地方消費税 (個人事業者)
4月1日(月)

じんけんコーナー

今回は各福祉センターが発行しているセンターだより1月号に掲載されたものです。今年も各地区で多彩な人権啓発の催しが行われました。市民の方に様々な人権問題によりいっそう関心を持っていただくためには、今後もねばり強く継続して行くことが大切だと考えています。人権啓発イベント等への多くの方の参加をお願いします。

じんけん課

今回初めて「第27回布解放文化祭」に主催者側として参加をさせていただきました。10月下旬に始まった各地域の「じんけん祭り」のイベントでは、「見学+お手伝い」的な立場で参加をさせていただきましたが、いざ自分たちが主体となつての開催となったら、天気は大丈夫だろうか？準備にばかりはないだろうか？等々、不安やプレッシャーを感じながら本番を迎えることになりました。

当日は金曜の夜に降った冷たい雨の影響で、駐車場となる旧布小学校グラウンドに影響は残りましたが、天気にも恵まれたことでした。

コーラスグループの合唱に始まり、下ノ加江保育園児の可愛い歌や踊り、下ノ加江小学校児童の合奏、人権作文、劇等を披露していただきました。ひいき目かもしれませんが、私にはこの「布」での出し物は、張りつめた緊張感の中にクスッと笑いのある瞬間もあり、素晴らしいものだったと思います。

今年の布解放子ども会では「じんけんクイズ」を出題しました。子どもたちにとっては、普段使わない言い回しや専門用語が多い問題文は、さぞかし読みにくかっただろうと思いますが、本番を控えて一生懸命練習する姿を見ていただけて心配でしたが、ハキハキと自信を持って読めており安堵したことでした。

次回からは、他の館の主催するじんけん関係イベント等にも、積極的に関わっていきたいと思います。

少子高齢化がますます進行するなか、厳しい状況が続くと思われませんが、できるだけ長く続けていけたらと思ったことでした。

年金相談のお知らせ

- ①日本年金機構幡多年金事務所による出張年金相談(※要予約)
【2月の年金相談】日時:2月12日(火)10時~15時(昼休みを除く)
【3月の年金相談】日時:3月12日(火)10時~15時(昼休みを除く)
※年金相談は毎月第2火曜日です。

○場所:土佐清水市役所

○受付:市民課 住民年金係

☆予約申込は、市役所 市民課 住民年金係【82-1107】へ
お待たせ時間を短縮するために、事前予約受付にしています。
※当日の窓口受付はできません。

【年金相談に必要なもの】

- ①年金手帳や年金証書
②定期便の相談であれば送られてきた書類一式
③認印
④代理の場合は委任状(家族であっても必要です)が当日必要となりますので、必ず住民年金係にお問い合わせの上、事前にご準備ください。また、代理人の本人確認できるもの(免許証など)が必要です。

- ②幡多年金事務所(四万十市)での年金相談(※要予約)

【幡多年金事務所 住所:四万十市中村東町2-4-10】

☆予約申込は、

●前日まで ねんきんダイヤル

【0570-05-4890】へ

●当日 幡多年金事務所

0880-34-1616 音声案内 1⇒2

☆予約相談希望日の1か月前から当日まで受付しています。
ご予約の際は、基礎年金番号がわかる年金手帳や年金証書をご準備ください。

予約相談の実施時間帯は、

●月曜日 8:30~18:00

●火~金曜日 8:30~16:00

●第2土曜日 9:30~15:00

平成30(2018)年度 土佐清水市人権教育推進講座

あなたのとなりの 「ひゅーまんらいつ(人権)」

第4回講座

日時:平成31年2月25日(月)

13:30~15:30

場所:中央公民館3階多目的ホール

内容:同和問題について~「結婚・就職差別」から

講師:高知県人権啓発センター 池本 正明 さん

演題:「だれもが幸せにくらせるために」

集団予防接種によりB型肝炎ウイルスに持続感染された方へ一人でも多くの方に無料相談会をご利用ください

B型肝炎訴訟(給付金請求)について

無料電話相談

対象 昭和16年7月2日~昭和63年1月27日生まれ
給付金 50万円~3,600万円
着金・相談料 無料 成功報酬制

実績 相談件数3,800件以上 給付金受領済み800件以上

〈ご予約受付時間〉 9:00~18:00 〈完全予約制〉 ☎0120-013-621

弁護士法人 プレシャス総合法律会計事務所 TEL 03-5363-6333 FAX 03-5363-6334 E-mail: info@precious-law.jp http://precious-law.jp/

お得な

口座振替による納付のご案内

口座振替を利用することで
国民年金保険料をお得に納付できます！！

手続きは
簡単

お得①

口座振替で2年分をまとめて納付されると、毎月納付書で納付するより最大15,760円割引されます！！(平成31年度の場合)

お得②

口座振替でのみ利用できる納付方法があり、お得です！！

●毎月納付であっても当月末に引き落としすることで50円(年間600円)割引されます。

お得③

手数料が無料でお得です！！

●残高不足であっても、翌月にもう一度引き落としされるため便利です。

●ご本人様以外の方の口座からも引き落としすることができ便利です。

■保険料の納付は口座振替による2年前納が一番お得です。

口座振替方法	保険料額(平成31年度)	割引額	申込期限 平成31年2月末
6か月前納	97,340円 ※4月末に6か月分を一括引き落とし	割引額:1,120円	
1年前納	192,790円 ※4月末に1年分を一括引き落とし	割引額:4,130円	
2年前納	379,640円 ※4月末に2年分を一括引き落とし	割引額:15,760円	

※平成31年度の保険料は、月16,410円です。その他詳細は、2月下旬に告示される予定です。

～前納(2年/1年)の申込を希望される方へ～

■平成30年度の申込はすでに終了しています。今回のご案内により平成31年2月までにお手続きをいただくと、平成31年4月分から前納が開始されます。

■それまでの間は定額保険料が引き落とされますので、毎月の保険料の納め忘れがなく便利です。

注:すでに納付書により平成31年3月分までの保険料を納付済みの方は、平成31年4月末から引き落としが開始されます。

■納付書でのまとめ払いによる割引はいつでも申込ができます。(割引額は口座振替納付の場合と異なります)

お問い合わせ: 幡多年金事務所(四万十市) 0880-34-1616 音声案内 2⇒2

市役所 市民課住民年金係 82-1107

土佐清水市在宅医療・介護連携推進事業の報告・予定



土佐清水在宅医療多職種連携協議会では、平成30年12月1日(土)に「地域包括ケア時代 元気高齢者が地域を創る」と題し、四国医療産業研究所所長の榎本真幸(ひつもとしんいち)氏をお招きし、土佐清水市立中央公民館にて第2回市民公開講座を開催いたしました。

榎本氏は、「皆さんは何のために入院するのか?入院の目的は退院です。元の生活に戻るための入院です。しかし入院が長引くと、筋力の低下や認知症発症等、退院が難しくなるのです。そこで皆さんには自分で目的を持って、やりたいことをするために、ときどき医療、ときどき介護を活用しながら、普段から病氣と上手に付き合ってもらいたい。人間60歳を超えて持病の一つもない方なんてほとんどいないのです。何が何でも高度医療ばかり追及するのではなく、身近なかかりつけ医をもって、医療、介護、福祉、地域、行政との関係の中、自分らしく生活できる環境を考えることが必要な時代です。」と地域包括ケアの考え方について、ユーモアを交え易しく説いていただきました。

また、12月21日(金)には「認知症初期集中支援チームと認知症地域支援推進員の活動について」と題し、第4回合同会議を開催いたしました。土佐清水市地域包括支援センター長中山良江氏が今年度の活動内容について、事例を踏まえながら、「土佐清水市ではますます高齢者世帯や一人暮らしの方が多くなることが予想され、認知症の早期発見が困難になることが予想されます。住みなれた地域で長く過すことを支えられるように、発見・支援のネットワークの輪を大きく濃くすることが大切です」と、報告しました。参加者からは「現状として抱える問題や、これからの課題について考えるきっかけとなり、市民全員で見守りができる街となるように、学んでいきたい」等の感想が寄せられました。



今後の研修会、合同会議の予定は下記のとおりです。関係機関の皆様のご参加をお待ちしております。

	日時・場所	講師	内容	対象
研修会	2月1日(金) 18:00~19:00 渭南病院8階 いなんホール	市健康推進課 保健師 大久保 真穂氏	「子育て世代包括支援センターの活動報告」 平成30年4月より始まった子育て世代包括支援センターの取り組みについての報告です。	多職種連携協議会 メンバー及び、区 長・民生委員児童委 員の皆様
合同会議	2月15日(金) 18:00~19:30 渭南病院8階 いなんホール	渭南病院 北添 大仁氏	「土佐清水市における在宅医療・介護連携推進事業の報告 検討会」 今年度の事業の活動内容について検証・課題の抽出を行います。	

在宅医療・介護連携推進事業

医療と介護の両方を必要とする状態の高齢者が、住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最期まで続けることができるよう、在宅医療と介護を一体的に提供するために、医療と介護の多職種の連携を推進する事業です。

お問合せ: 土佐清水在宅医療多職種連携協議会 ☎82-2277

がん検診 受けてますか？！



日本人の2人に1人が「がん」になり、3人に1人が「がん」で亡くなっています。
そして日本で亡くなる方の死因で1番多いのは「がん」です。 あなたは、がん検診を受けていますか。

今月のテーマは・・・乳がんの自己触診法について

乳がんは他のがんとは違い、自分で乳房を見たり、触れたりできるため、自分で早期に発見することが可能です。小さなからだの変化は、日頃の状態がわかっていて、初めて自覚されるものです。健康チェックの1つとして、乳がんの『自己触診』を月に1度、生活の中に取り入れ、習慣づけましょう。

実施上のポイント！！

●行う時期

- ☆月経が終わってから1週間以内に
- ☆閉経後は毎月決まった日を決めて行う

●触る範囲

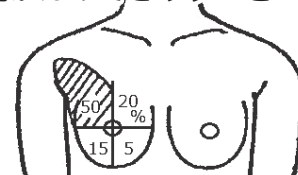
- ☆わきの下も含めて乳房のふくらみの外まで
- ☆広い範囲をまんべんなく触る

●触り方

- ☆そろえた3～4本の指の腹で、指を少しずつずらしながら調べる
- ☆肋骨を感じる位の強さが目安



乳がんのしやすいところ



普段とは違った状態に気づいたら自己判断せずに、専門医（外科の乳腺外来）を受診することが大切です！

～実際にやってみましょう～

見て！

- ☆乳房を鏡に映し、両腕を上げたり下げたり上半身を左右にねじったりして乳房全体を見る

チェックポイント

- 左右の乳房の形は同じか
- 左右の乳頭の向きは同じか
- 乳房の皮膚に『湿疹』や『ただれ』はないか



つまんで！

- ☆乳頭（乳首）と乳輪部を指でつまんで観察する

チェックポイント

- 乳頭に分泌物がないか



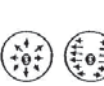
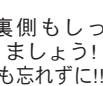
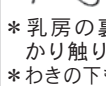
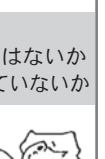
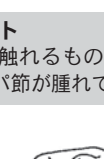
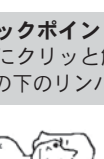
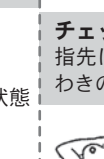
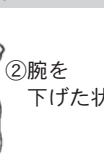
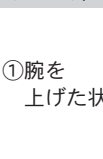
- 触って！ ～まずは行いやすい方法を選んでやってみましょう～
- ☆手で触り、しこりや腫れがないか調べます

座って行う

- 例えば、お風呂場で石鹸を使うときに行うとわかりやすい

チェックポイント

- 指先にクリッと触れるものはないか
- わきの下のリンパ節が腫れていないか



* 乳房の裏側もしつかり触りましょう！

* わきの下も忘れずに！！

どれか1つでかまいません

①腕を上げた状態

②腕を下げた状態

①腕を上げた状態

②腕を下げた状態

①腕を上げた状態

元気なときに検診を受けましょう！！

～お問い合わせ先～ 市役所健康推進課 保健推進係 電話 82-1121



糖尿病予防教室

足摺“糖”羨望の会のご案内



糖尿病の予防には運動が効果的と言われています。その理由は、食後に運動をすることによって食後高血糖を予防できることや、インスリンの働きが良くなり必要とするインスリンの量が少なくて済むようになること、また、運動を習慣的にすることによって血糖値があがりにくくなることなどがあります。

教室に参加し、糖尿病予防の運動について学んでみませんか？

- ◎開催日 平成31年2月14日(木)
- ◎場 所 市役所 2階 第一会議室
- ◎受付時間 13時30分～13時40分
- ◎内 容 13時40分～14時20分 身体・血圧測定、運動について
※その後、足摺病院に各自移動していただき採血を実施します。
- ◎検査料 400円(市役所にて集めさせていただきます)
- ◎対象者 75歳未満の方で、糖尿病予備軍・糖尿病と指摘を受けた方や、糖尿病に関心のある方
- ◎事前に申し込みの連絡が必要です。ご注意ください。
教室の申し込み・問い合わせ先
市役所健康推進課保健指導係 TEL82-1121



平成31(2019)年度 各種がん検診のお申し込みについて

平成31(2019)年度がん検診の申し込みの受付を行います。
下記の方法により、「がん検診希望調査票」の提出をお願いいたします。
この申し込みにより、平成31(2019)年度の検診日前に問診票を兼ねた受診票を送付いたします。
申し込み等について不明な点がございましたら、下記までお問い合わせください。

ちゃんと
受けてよ
がん検診！



健康維新の志士
けん しん太郎くん

【申し込み方法】

○胃がん検診・大腸がん検診・肺がん検診

「胃がん・大腸がん・肺がん検診希望調査票」に世帯ごとに必要事項を記入のうえ、下記へ提出します。

前述の「がん検診希望調査票」は今月広報チラシに合わせ各世帯に配布しています。

市役所健康推進課・各市民センターにも準備しております。

《対象者》

※ 40歳以上

※ 肺がん検診については、65歳以上の方は結核健診の対象となりますので、対象者全員に直接受診票が送付されます。

○胃がん(内視鏡)検診・子宮頸がん検診・乳がん(マンモグラフィ)検診

「胃がん(内視鏡)検診・子宮頸がん検診・乳がん(マンモグラフィ)検診希望調査」に個人ごとに記入のうえ、下記へ提出します。

前述の「希望調査」は対象年齢の方に個別に送付しています。

紛失した場合には、市役所健康推進課で再発行ができますのでお問い合わせください。

《対象者》

※ 胃がん(内視鏡)検診対象:50歳以上偶数年齢

※ 子宮頸がん検診対象:20歳以上偶数年齢

※ 乳がん(マンモグラフィ)検診:40歳以上偶数年齢

【提出先】市役所健康推進課保健推進係・各市民センター・区長場

※ 平成31(2019)年度の検診日程については、現在日程調整中のため、4月の広報と一緒にチラシでお配りする予定です。

【申込締切】 2月15日(金)

【平成31(2019)年度の検診年齢】

上記対象者の年齢は、2020年3月31日時点における満年齢です。

【市が実施するがん検診を受診できない方】

- ・ 職場等で同様のがん検診を受診する機会のある方
- ・ 各種検診の対象年齢以外の方
- ・ 土佐清水市に住民票を置いていない方
- ・ 胃がん検診は、胃を全部摘出した方や日常生活の中で飲食物をムセたり、誤嚥(飲み込んだ飲食物が誤って肺や気管に入る)される方は、医療機関での受診をお勧めします。
- ・ マンモグラフィ検診はペースメーカーを装着している方や豊胸術を実施している方は受診できません。

【申し込み・お問い合わせ先】市役所健康推進課 保健推進係 (電話82-1121)

～大切な人の「生きる」を支援する～

あなたもゲートキーパーになりませんか？

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、話を聴いて、必要な支援につなげ見守る人です。何か特別なことではなく、普段のかかわりの中から、こころ・からだのサインに気づき、寄り添うための方法について学んでみませんか？

内容：ゲートキーパーとして知ってもらいたいこと

日時：平成31年2月13日(水)

13時30分～15時(受付13時15分～)

場所：中央公民館 3階 多目的ホール

講師：幡多福祉保健所 健康障害課 藤本 真衣氏

申込：平成31年2月8日(金)まで

申し込み・問い合わせ先

市役所健康推進課保健指導係 TEL82-1121



あなたも子育てサポーターになりませんか？

最近、妊産婦さんが核家族であつたり、支援者が近くにいないなど身近に相談できない人が増えています。今回、妊産婦さんを支えるため、見守りや身近な話し相手となつていただく『子育てサポーター』を募集しています。

一緒に妊産婦さんを支えていきませんか？

内容：子育てサポーターの役割・活動内容について

日時：平成31年2月26日(火)

13時30分～15時(受付13時15分～)

場所：社会福祉センター 3階 大会議室

講師：市役所健康推進課 子育て世代包括支援センター

母子保健コーディネーター 大久保真穂

申込：平成31年2月25日(月)まで

申し込み・問い合わせ先

市役所健康推進課 子育て世代包括支援センター TEL87-9117



不妊治療費等助成の申請はお済みですか??



平成30年4月から不妊治療費等助成が開始となりました。

今年度分の治療費がありましたら、平成31年3月末までに申請をして下さい。

【助成内容】

婚姻関係にある夫婦で、不妊治療を行っている方を対象に、安心して子どもを生み育てることのできる環境づくりと、経済的な負担を軽減するため、夫婦の年齢、子の人数に関わらず下記の対象者に不妊治療等に要する費用の一部を助成します。

対象者

- ①法律上の婚姻をしている夫婦で、医師より不妊症・不育症と診断され不妊治療等を受けた方
- ②夫婦で土佐清水市に住居票があり、かつ土佐清水市に居住している方
- ③夫及び妻の前年の所得の合計額が730万円未満の方
- ④市税等の滞納がない方
- ⑤土佐清水市の交付対象とする不妊治療等の期間中に、他の市町村から助成金に相当する助成・補助を受けていない方
(高知県の助成を除く)

助成内容	助成額及び助成期間・回数	備 考
一般不妊治療(人工授精等)	1年度あたり6万円を上限 通算5年	
特定不妊治療 (体外受精・顕微授精) ＜男性不妊治療費の上乗せ＞	1回につき15万円を上限 通算6回 1回につき15万円を上限 通算6回	*特定不妊治療に要した費用のうち、個人で負担した額から高知県の助成を控除した額 *男性不妊治療で採精・凍結した精子を使用して特定不妊治療を実施した場合、補助額を増額
不育症治療	1年度あたり30万円を上限 通算5年	*不育症とは、妊娠するが、流産、死産や新生児死亡などを繰り返して結果的に子どもを持っていない場合をいう *保険適用外の検査及び治療に要した費用の2分の1を助成

*申請に必要な書類

- ①不妊治療費等助成事業医療機関等証明書 ②治療費に要した費用の領収証 ③その他必要とする書類

*詳しくは下記までお問い合わせください。

問い合わせ先 市役所健康推進課 保健指導係 TEL 82-1121

労働者数50人未満の小規模事業場の事業主のみなさまへ

忘れていませんか? 健康診断後の事後措置

安全配慮義務
OKですか?

健康診断を受けた後、異常のあった労働者に対して、**事業主は、就業の可否について医師等から意見を聴くことが義務付けられています。**(労働安全衛生法第66条の4)



こんなとき、中村地産保がお手伝いいたします。

地産保(地域産業保健センター)とは都道府県産保センターの地域窓口です

高知では4か所 安芸・香美/高知/須崎/**中村**
労働者数**50人未満**の小規模事業場の健康づくりをお手伝いします



働く人のところとからだの
健康を無料でサポート

独立行政法人労働者健康安全機構
中村地域産業保健センター

TEL・FAX 0880-34-4643

〒787-0015 四万十市中村右山字明治383-3

幡多郡医師会館内

開設日 火・水・木・金曜日 9時～15時
(休憩時間12時～13時)



第11回 幡多講演会案内

『栄養型うつ』

～鉄欠乏女子(テケジョ)と鉄欠乏子供(テケコ)を救え!～

【日時】 平成31年2月17日(日) 9時30分～12時

【会場】 新口イタルホテル四万十
(四万十市中村小姓町26 TEL0880-35-1000)

【講師】 奥平 智之先生
(医療法人山口病院精神科部長/日本栄養精神医学研究会会長)

疲れやすい、眠れない、憂うつ、イライラする、肌の調子が悪い、髪が抜けやすい、注意散漫、落ち着きがない…

実は、これらの症状に、食事や栄養が大きく影響しているってご存知でしたか?

血液検査結果がオールAでも、栄養学的な問題が隠れているかも…栄養がココロやカラダ、美容に及ぼす影響や、血液データを用いた栄養チェックのコツをこの機会に学んでみませんか?

お申し込み・お問い合わせ

連絡先 にいや歯科医院 院長 新谷 泰司

電 話 0880-37-4182 (月火水金土 9:00～17:00)

F A X 0880-37-6782 ※代表者名と参加人数をお知らせください。

メール yasudent2241@sweet.ocn.ne.jp

主 催 国立会(高知県国立大学歯学部同窓会)

保育園にあそびにきませんか



2月の予定



園庭開放

(時間: 9:30~11:30)

実施日	園名
2月5日(火)	きらら清水保育園
2月6日(水)	足摺岬保育園
2月13日(水)	下ノ加江保育園
2月15日(金)	三崎保育園
2月20日(水)	下川口保育園

子育て支援センター

「どんぐりっこ」

(時間: 9:00~11:30)

実施日	内容
2月4日(月)	カフェタイム
2月7日(木)	豆まきごっこ
2月8日(金)	びよびよクラブ おひな様を作ろう
2月12日(火)	おひさまニコニコサークル
2月14日(木)	おひな様を作ろう
2月18日(月)	避難訓練(地震)
2月21日(木)	誕生会 一寸法師劇
2月26日(火)	びよびよクラブ 育児相談
2月28日(木)	歯磨き教室 歯科衛生士

※びよびよクラブは0歳児・妊婦さん対象

※月の「おやこ広場 ほほえみ」は月曜日～金曜日

午前9時から11時30分 午後1時から3時30分

子育て支援センター

「どんぐりっこ下ノ加江」

(時間: 9:30~11:30)

実施日	内容
2月27日(水)	おひな様を作ろう

おでかけ広場

(時間: 10:00~11:30)

実施日	場所
2月22日(金)	竜串福祉センター
2月25日(月)	宗呂上区長場

☆お問い合わせ☆

子育て支援センターどんぐりっこ

開館日: 月曜日から金曜日 休館日: 土日祝日

午前9時から午後0時 午後1時から午後4時まで

清水ヶ丘31番1号 きらら清水保育園内 ☎83-0033

育児相談

市役所健康推進課 保健指導係 ☎82-1121

2月の日程は、下記の通りです。

(時間: 10:00~11:00)



実施日	場所
2月13日(水)	下ノ加江保育園
2月15日(金)	三崎保育園
2月26日(火)	子育て支援センターどんぐりっこ(びよびよクラブ)

※母子手帳とパスポートをご持参ください。

困っていること、心配な事などなんでも相談して下さい。

.....市民図書館..... 資料特別整理期間(休館)のお知らせ

2月22日(金)~2月27日(水)

上記期間中は、蔵書点検や書架の清掃などを行うため休館いたします。
ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

【お願い】

・延滞資料がある方は、2月21日(木)までにご返却ください。

・休館中は入口のブックポストにご返却ください。

2月28日(木)午前10時より開館いたします。

<2月の移動図書館巡回予定>

2月13日(水)

足摺岬保育園	12:30~13:10
足摺岬区長場	13:40~14:00
松尾区長場	14:20~14:40
大浜区長場	15:00~15:20
中浜区長場	15:30~15:50

2月14日(木)

きらら清水保育園	9:40~10:00
窪津区長場	10:20~10:40
津呂区長場	10:50~11:10
幡陽小学校	12:40~13:10
しみず幼稚園	13:40~14:00
太陽の家	14:10~14:40

2月15日(金)

養老区長場	9:20~9:40
下川口小学校	10:15~10:35
下川口保育園	10:45~11:05
三崎保育園	11:25~11:45
三崎浦区長場	11:50~12:10
三崎小学校	13:00~13:30
斧積防災センター	14:10~14:30
上野区長場	14:40~15:00

2月19日(火)

布福祉センター	10:10~10:30
下ノ加江市民センター	10:50~11:10
下ノ加江保育園	11:20~11:40
下ノ加江小学校	12:50~13:20
久百々(消防屯所前)	13:35~13:55
大岐福祉センター	14:05~14:25

2月21日(木)

竜串福祉センター	10:00~10:20
大津公民館	10:50~11:10
貝ノ川浦(旧政本商店付近)	11:20~11:40
下川口浦区長場	11:50~12:10
清水中学校	13:00~13:25

◎雨天により日程が変わることがあります。

◎場所がわからない時はお問い合わせください。

市民図書館 (電話 82-4151)

図書館

平日・土日ともに午前10時~午後6時まで

図書館の企画展示

○やなせたかし 生誕100年 2月21日(木)まで

○確定申告お助け本 2月21日(木)まで

○新たな自分を再発見! 入門書展示 2月21日(木)まで

○シニア世代 第二の人生のために 2月28日(木)~3月28日(木)

県立移動図書館車がきます

2月20日(水)

時間: 午後3時30分~午後4時30分

場所: 旧中央公民館駐車場(市民図書館隣)

清水にはない本がいっぱい!

選んだ本は、市民図書館のカードで借りることができます。

おはなし会(毎月第2・4日曜日)

2月10日 ※第4日曜日は休館のためおはなし会はお休みです

2月のテーマ: むかし~むかしのおはなし

対象: 子どもと保護者

時間: 午前11時~11時30分

乳幼児対象の読み聞かせ(毎月第3水曜日)

2月20日

対象: 乳幼児と保護者 時間: 午前10時30分~11時

お申し込みはいりません。お気軽にご参加ください。

文化会館からのお知らせ

◆貸 館

■2月10日(日)

第51回 あしずり駅伝大会

●開 会 式 午前9時

●主 催 土佐清水市体育協会

高知新聞社

●主 管 あしずり駅伝大会実行委員会

●共 催 土佐清水市教育委員会

■3月3日(日)

第64回 県民が選ぶ映画

ベストテン上映会

●開 演 【劇場版コード・ブルー
「ドクターヘリ緊急救命」

①午前10時 ②午後2時30分

(※開場：各30分前)

【カメラを止めるな！】

①午後0時30分 ②午後5時

(※開場：各30分前)

●入 場 料 一般前売1,300円

(※当日1,500円)

高校生以下・シニア(※60歳以上

前売800円

(※当日1,000円)

※チケット1枚で2作品の映

画を観ることが出来ます。

シニアの方は購入時に身分

証明書を提示ください。

※軽食付きチケット販売！

・基本料金プラス300円

・市民文化会館で販売の前売

チケットのみ

・詳しくは市民文化会館まで

高知新聞社・RKC高知放送

TOHOシネマズ高知

高知県興行生活衛生同業組合

土佐清水市立市民文化会館

シネマ四国

●主 催 土佐清水市教育委員会

●共 催 土佐清水市立市民文化会館

土佐清水商工会議所

土佐清水市立中央公民館

プラザパル・サングリーン

クリハラ(宿毛)・ローソン

(Lコード：61316)

文 芸

俳 句

立春や服装選びに一苦労

竜 串 浜平由美子

この枯れに青くのびるは木賊かな

下ノ加江 小磯 千恵

日向ぼこ母の話に合はしけり

大 岐 近藤奈保子

寂びありや眠る棚田に粉の雪

静岡市 北村 和美

年老いて訪問者もなくね正月!!

宗 呂 丙 奥村 雄一

寒怒涛島に一人の医師急ぐ

小 江 町 形岡 幸子

あけまして今年もよき年にお祈りします

横 浜 市 安岡 利子

避難地図どこへ逃げてても冬の海

布 三木 咲美

秋寂ぶや信州蜜のりんご来る

松 崎 宮村 作世

ジョン万の壁面息づく小春かな

下ノ加江 宮崎宇佐美

約束のごとつわぶきの咲きにけり

越 前 町 畠崎 桃代

おつかれ様陛下下平成旅路かな

松 尾 の ぎ く

厳かに一人餅喰う我が家かな

栄 町 ま と

年忘れ酒と肴と笑い声

貝ノ川 徳久 直樹

短 歌

大阪屋鹿兒島屋とかの店並ぶ
港の街をガイドと歩く

足 摺 岬 山下 昭文

なつかしい友からの賀状の文字ふとく

「豊かな生活と平和な毎日を」

下ノ加江 大久保正徳

大声を上げて鬼わ外福わ内と

豆を投げて節分を催す二月か

天神町 高野 原

川 柳

節分をセツプンと擲擲した幼き日

竜 串 浜平 健

書き初めは検察庁への告訴状

津 呂 岡田 高重

神様の愛を受け入れ幸せに

下 川 口 井上 美妃

選外の作品ポロッ屑に見え

元 町 だれ・やすけ

※文芸作品は、俳句・短歌・川柳に限りません。
お一人様、一作品の掲載とさせていただきます。
なお、作品投稿の際は、校正等の連絡が必要に
なる為、必ず住所・氏名・電話番号の記載をお
願い致します。
締切日は毎月7日です。

日	月	火	水	木	金	土
2月 カレンダー	上段:市役所 中段:文化会館 下段:図書館				1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12 年金相談 市民課 10:00~	13	14 行政相談 10:00~	15	16
第51回 あしずり駅伝大会 おはなし会11:00~	休館(祝日)					
17	18	19	20	21	22	23
			乳幼児対象の読み聞かせ		休館(資料特別整理日)	休館(資料特別整理日)
24	25	26	27	28	31	32
休館(資料特別整理日)	休館(資料特別整理日)	休館(資料特別整理日)	休館(資料特別整理日)			
33	34	35	36	2月の「スタインウェイピアノ」 一般無料開放日 日時:2月13日(水) 午前9時~午後5時 ※利用希望者は文化会館までお問い合わせください。		
第64回 県民が選ぶ映画ベストテン上映会						

土佐清水市に オリンピックフラッグ・ パラリンピックフラッグ がやってくる！



Photo by 東京都 / Tokyo 2020



Photo by 東京都 / Tokyo 2020



Photo by 東京都 / Tokyo 2020

東京2020オリンピック・パラリンピック フラッグツアーは、オリンピックフラッグ・パラリンピックフラッグが全国を巡回するイベントです。

このツアーは、オリンピック・パラリンピックの素晴らしさやその価値を伝えるとともに、気運醸成や大会・競技への理解促進を図ることを目的に実施されています。

高知県では、2月26日にフラッグ歓迎イベントが開催され、3月3日から3月29日まで県内を巡回します。

土佐清水市でのフラッグ展示は、3月6日から3月7日です。
みなさまのお越しをお待ちしています。

東京2020 オリンピック・パラリンピック フラッグツアー

Tokyo 2020 Olympic Flag and Paralympic Flag Tour

フ ラ ッ グ 展 示

- ◆日 時 3月6日(水)～3月7日(木) 8:30～17:15
- ◆会 場 土佐清水市役所玄関ロビー
フラッグと一緒に記念撮影ができます。
- ◆主 催 東京都/東京2020組織委員会/JOC/JPC
- ◆お問い合わせ先 土佐清水市 教育委員会
生涯学習課 電話 82-1257

フラッグツアーに関する詳細は、公式ホームページ (<http://flagtour.jp/>) をご覧ください。

発行 平成31年1月31日発行 No.544 土佐清水市役所総務課

〒787-0392 高知県土佐清水市天神町11-2 TEL:0880-82-1134 FAX:0880-82-2882
HP:<http://www.city.tosashimizu.kochi.jp/> E-mail:kouhou@city.tosashimizu.lg.jp

高知県内の情報
ポータルサイト



Kochi
ebooks

高知イーブックス 検索