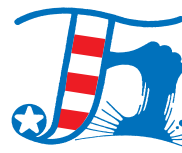




たけだ

ジョン万のふるさと佐清水



～中高生みらい議会を開催～

休日当直医

- 9/ 2(日) あしずり岬診療所 天神町 ☎87-9100
- 9/ 9(日) 松谷病院 天神町 ☎82-0001
- 9/16(日) 滑南病院 越前町 ☎82-1151
- 9/17(祝) 滑南病院 越前町 ☎82-1151
- 9/23(日) 松谷病院 天神町 ☎82-0001
- 9/24(祝) 滑南病院 越前町 ☎82-1151
- 9/30(日) 滑南病院 越前町 ☎82-1151

日曜営業ガソリンスタンド

- 9/ 2(日) カネ二石油 (旭町)
- 9/ 9(日) たけだ石油 (元町)
- 9/16(日) 江口石油 (大岐) 福山石油 (足摺) 三浦石油 (三崎)
- 9/23(日) 久松石油 (越前町)
- 9/30(日) カネ二石油 (旭町)

市民の動き 平成30年7月31日現在

		前月比
総数	13788人	-23人
男	6529人	-11人
女	7259人	-12人
出生	2人	-1人
死亡	20人	6人
転入	15人	-3人
転出	20人	-1人
世帯数	7379世帯	-7世帯

～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)

「いのちの電話」相談電話

ひとりで悩まないで、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。

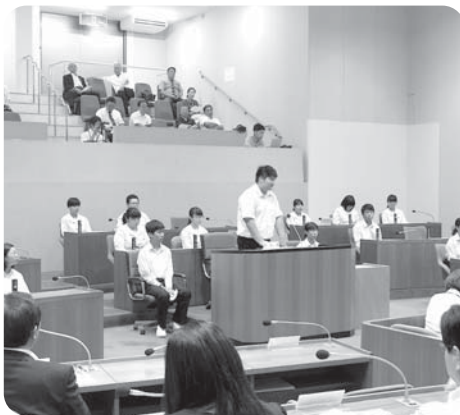
高知いのちの電話協会
☎ 088-824-6300
ホームページ: <http://www.find-j.jp>

「中高生みらい議会」開催

8月2日(木)、市役所3階市議会議場において、清水中学校・清水高等学校の生徒19名が議員となって、土佐清水市の一員であることの自覚、また、社会参加への意識を高めることなどを目的に「中高生みらい議会」が開催されました。

みらい議会では、傍聴者の見守る中、緊張しながらも堂々と、生徒から見た市政に対する思いをはじめ、本市の災害に対する備えや観光産業、高齢者福祉や環境問題等々、幅広い分野について質問や提案がされました。

今年も、中学生の質問時には高校生から、高校生の質問時には中学生から、1名ずつ議長を選出し議事を進めました。執行部の答弁を受けて、中高生は「自分にもできることがあれば、積極的に活動したい」と述べるなど、まちづくりに参加するきっかけとなる大変貴重で有意義なものとなりました。



みなさんの地域活動を応援します コミュニティ助成事業

平成30年度財団法人自治総合センターの宝くじの助成を受けて、大岐地区で祭りや盆踊りなど伝統行事の維持管理と世代間のコミュニティ活動の活性化を図ることを目的に、伝統行事に使用する法被・紅白幕・提灯・音響設備等の備品を整備しました。

今後も、地域住民の連帯感の向上及び地域コミュニティ活動の活性化を図っていきます。



防災、は・て・な？

危機管理課(87-9077)

高知県シェイクアウト訓練の実施について

本年度も、毎年8月30日から9月5日の「高知県南海トラフ地震対策推進週間」に合わせて、防災意識の向上と地震発生時の適切な避難行動の習得を目的として、下記のとおり「高知県シェイクアウト訓練」が実施されます。積極的な参加をお願いします。

なお、訓練当日は、訓練用の防災無線の放送等も行います。皆様のご理解とご協力をよろしくお願いします。

1. 訓練日時 平成30年9月3日(月) 午前10時(防災無線より訓練開始・終了の放送)
2. 訓練内容 地震の揺れから身を守る3つの安全行動(1:姿勢を低く, 2:頭を守り, 3:動かない)を1分間実施



※シェイクアウト訓練の参加登録について、高知県南海トラフ地震対策課ホームページあるいはFAXから行えます。FAXの場合は、登録用紙をお送りしますので、まずは危機管理課までお問い合わせください。

提供:効果的な防災訓練と防災啓発提唱会議

避難情報について

台風や集中豪雨、津波発生時などにより災害が発生するおそれがあるときには、市では避難勧告等を発令し避難等を呼びかけます。万一の災害により被害を受けないためにも、避難勧告等の情報が発令されたら、安全な避難所等へ避難しましょう。

避難情報の種類

拘束力	避難情報の種類	発表時の状況	市民の皆様を求める行動
弱	避難準備・高齢者等避難開始	・高齢の方や障がいのある方など避難に時間を要する人が避難を開始しなければならない状況であり、人的被害の発生する可能性が高まった状況	・左欄に該当する人は避難所へ避難行動を開始する ・その他の人も避難準備を開始する
中	避難勧告	・避難開始しなければならない段階で、人的被害の発生する可能性が明らかに高まった状況 ・前兆現象の発生や切迫した状況から、人的被害が発生する危険性が非常に高まった状況	・避難所や自宅2階などへ避難行動を開始する ・避難中の人は、確実な避難行動を直ちに完了する
強	避難指示(緊急)	・前兆現象の発生や切迫した状況から、人的被害が発生する危険性が非常に高まった状況 ・現に人的被害が発生した状況	・まだ避難していない人は、直ちに避難を行う。また、避難するいとまが無い場合は、命を守る最低限の行動をとる

住宅・土地統計調査へのご協力をお願い

総務省統計局では、10月1日現在で住宅・土地統計調査を実施します。

この調査は、住生活に関する最も基本的で重要な調査で、全国約370万世帯の方々を対象とした大規模な調査です。

今回の調査では、住宅数や国民の居住状況だけでなく、①「高齢化社会を支える居住環境」、②「耐震性・防火性等の住宅性能水準の達成度」、③「土地の利用状況」のほか、「空家等対策の推進に関する特別措置法」が施行されたことにより「空き家の実態」を把握することをねらいとしています。

9月中旬ごろから調査をお願いする世帯に対して、調査員が調査書類を配布いたします。調査への回答は、インターネットでの回答又は紙の調査票での回答をお願いします。

なお、調査により集められた調査票の記入内容は、「統計法」によって厳重に保護されます。統計調査員をはじめとする調査関係者が調査で知り得た内容を他に漏らしたり、統計を作成・分析する目的以外に調査票を使用することは絶対にありません。これらの行為は、「統計法」により固く禁じられていますので、安心してありのままをご回答くださるようお願いいたします。

市役所総務課広聴広報係 ☎82-1134

宝の地図

7月28日、「夏休み自由研究お手伝いプログラム」と題して、図書館で小学生を対象に「バーチャル探検ジオツアー」を実施しました。



土佐清水の見所の写真を見ながら、実際にそこへ行ったつもりになって岩石を観察して、世界に一つ、自分だけのトレジャーマップ(岩石標本付きの地図)をつくりました。驚いたことに子どもたちの観察眼はとてつもなく、少ないヒントですぐに岩石の特徴をつかんで、種類を見分けていました。自由研究に役立ててくれると言う子もいて、嬉しい限りです。

ぜひ、トレジャーマップを持って外に出かけて、自分だけのお宝を見つけて欲しいと思います。トレジャーマップを作ってみたくらいの方がいらっしやいましたら、作成キットをご用意しておりますので、市役所2階の観光商工課ジオパーク推進室までお越しください。

ジオパークのことは専門員に聞こう！

毎月恒例の「せんもんいんといっしょ」。今回は、下ノ加江地区にお邪魔します！
一方的に専門員が話すのではなく、時間の許す限り質問に答えていく形式にしたいと思います。気楽にジオパークのことを語り合しましょう。

日時:10月1日(月) 18:30～

場所:下ノ加江市民センター 2階

化石に触れてみませんか？

ただ今、市役所観光商工課ジオパーク推進室前のカウンターにて、専門員が全国を回って採集した「化石展」を行っております。解説もさせていただきますので、お立ち寄りの際は遠慮なくお声掛けください。9月末まで展示予定です。



今井専門員が語る生痕化石に秘められた魅力

今井 小学校六年生の時、祖父母に頼んで佐川町に連れて行ってもらいました。自分なりに化石が出そうな場所を調べていたのですが何も採れず、閉館間際の佐川地質館に駆け込んで化石が採れる場所を教えてください。薄暗い中、夢中で化石を採集しました。その時に採った化石は今でも宝物ですし、買ってもらったハンマーは現在も調査の相棒です。

今井 地層中に残された、過去の生物の遺骸や生活の痕跡のことです。恐竜の骨やアンモナイトだけではなく、竜串海岸でよく見られる過去の生き物の巣穴なども、生痕化石といって立派な化石です。ただし、人の手が加わったものは化石とは言いません。たとえば同じ縄文時代の貝殻でも、自然に地層に埋まったものは化石と言えませんが、貝塚から出たものは化石ではありません。



研究対象でもある生痕化石を愛する今井専門員

聞き手 作田愛佳(さくだ あいか) ジオパーク推進協議会 事務局員
今年4月からジオパーク担当。地球科学の面白さに興味津々。
目指すのは、ジオパーク・地球科学を活用した自然と調和した地域づくり。

今井 化石は面白くて、もっと知りたいからというのが一番です。ただ、化石は社会と全くの無関係というわけでもなくて、地層ができた時代や環境を知るための道具として資源探査や災害調査などに用いられています。また、「化石は私たち人類がどう生きていくべきかを教えてくれる」とは言い過ぎかも知れませんが、生き物の歴史を知ることが、未来を考えるうえで大切なことだと思います。たとえば、今よりも暖かかった時代の化石を調べることで、今後もし地球温暖化が進んだ場合、生き物を取り巻く環境や生態系がどのように変化するかを予測するヒントが得られるかもしれません。

今井 最近では先に紹介した生痕化石について勉強しています。生痕化石を調べると、生き物がどこをどうやって移動して、どんな巣に住み、何を食べていたのか、といった生々しい暮らしぶりを知ることが出来ます。生き物が動き回っていた数千万年前のある一日の様子を想像すると、はるか過去のでき事がとてもリアルに感じられてワクワクします。



♡♡ 高知で恋しよ!! ~とさしみずバージョン~ ♡♡

☆「土佐清水市出張登録閲覧会」と「とさしみず出会いサポーターによる無料相談会」を同時開催します!!

【日時】平成30年9月20日(木) 13時~15時

【会場】土佐清水市中央公民館2階 研修室・和室

【申込締切】平成30年9月18日(火) 17時

ご利用には、事前予約が必要となりますので、下記お問い合わせ先までご連絡ください。

(ご予約者がいない場合は中止となります。)

★「登録閲覧会」について

県では、会員制のお引合せシステム「高知で恋しよ!!マッチング」による、出会いへの支援を希望する独身の方の1対1の出会いのサポートを行っています。会員数は1,100人、お引合せ数は843組(平成30年3月末時点)で、これまでに20組以上のカップルがご成婚されております。

普段は県内3か所に設けられた「こうち出会いサポートセンター」において、お相手のプロフィール閲覧、お引合せの申し込みを受付しておりますが、今年度は、出張登録閲覧会として、土佐清水市中央公民館研修室にて毎月第3木曜日(平成31年3月開催のみ第2木曜日)13時~15時に、【新規会員の登録及び閲覧会】を開催しています。また、10月4日(木)には夜間(17:30~19:30)開催しますので、仕事終わりでのご利用もご検討ください。(今後の予定:平成30年9月20日、10月4日(夜間)、10月18日、11月15日、12月20日、平成31年1月17日、2月21日、3月14日)尚、事前予約が必要です。

この機会にぜひ「高知で恋しよ!!マッチング」をご利用ください。

○会員登録について

●会員になれるのは(高知県内に限らず、県外にお住まいの方も登録できます。)

○結婚を誠実に希望し、自ら努力する20歳以上の独身男女

○インターネットやメールが利用できるパソコンまたは携帯電話等をお持ちの方

●必要書類等

1.本籍地の市町村長が発行する独身証明書

2.健康保険証

3.写真つきの身分証(運転免許証、パスポート、個人番号カードなど)

4.上記1~3のコピー各1部

5.閲覧用写真1枚(3ヶ月以内に撮影した本人のみが写っているもの。上半身L版程度の大きさ)

6.入会登録料10,000円(2年間有効)

◆お引合せ時:1回につき1人2,000円が必要(お引合せ時の飲物代)



★「とさしみず出会いサポーターによる無料相談会」について

とさしみず出会いサポーターがお一人おひとりに寄り添い、出会いや結婚など様々なご相談をじっくり伺います。

一人で悩まずに、ぜひ、お気軽にご相談ください。親御様等のご参加も可能です。

【問い合わせ・申し込み】土佐清水市企画財政課 政策企画係 TEL:0880-82-1217

こうち出会いサポートセンター TEL:088-821-8081

「高知で恋しよ!!マッチング」ホームページ【<https://www.koishiyu.pref.kochi.lg.jp/matching/>】

幡多の夏休み移住体験ツアーを開催しました!

平成30年7月27日(金)から29日(日)まで、県主催の幡多地区移住体験ツアーがあり、土佐清水市は27日(金)から28日(土)まで対応をさせて頂きました。今回のツアーでは、9組12名のご参加がありました。みなさん、土佐清水市の食事と自然にふれられて、遠路はるばる来てよかったというお声を頂きました。詳細は、高知県移住コンシェルジュのホームページか、地域おこし協力隊のフェイスブックページをご覧ください。今後も、こういった取り組みで土佐清水市の素晴らしさを県外の方に発信していきたいと思っております。

今回のようなイベントを含め、地域の方々にご協力をお願いする事があるかと思いますが、あたたかく迎え入れていただければ幸いです。

地域おこし協力隊

清水 博子



土佐清水市の概要説明をしている様子

今年も募集がスタート! 第33回高知県地場産業大賞

高知県内で製造または加工された優れた地場産品(概ね過去2年以内に製品化されたもの)、地場産業に貢献のあった活動を募集します。



応募の中から、地場産業大賞はじめ、産業振興計画賞、地場産業賞、地場産業奨励賞、高校生を対象とした高知県次世代賞の各賞を決定します。皆さまのご応募をお待ちしております。

◆募集期間

9月1日(土)~10月31日(水)

高校生対象の「次世代賞」は9月1日(土)~12月15日(土)まで

◆申請用紙

高知県産業振興センターホームページからダウンロード可

◆申込み・問い合わせ

781-5101 高知市布師田 3992-2

(公財)高知県産業振興センター

◆TEL:088-845-6600 ◆FAX:088-846-2556

◆E-mail:kigyousinkou@joho-kochi.or.jp

公営住宅入居者募集

(市営住宅) 【単身・世帯】

団地名(住宅番号)	所在地	建設年度	構造(募集階)	間取り	月額家賃	戸数
グリーンハイツ団地(229号)	グリーンハイツ416番91	S51	鉄筋コンクリート造4階建(3階)	4.5, 6, 6, DK	10,600円～	1戸
竜串第3団地(264号)	竜串3706番6	S53	鉄筋コンクリート造2階建(1・2階)	4.5, 6, 6, 6, DK	16,100円～	1戸
三崎団地(285号)	三崎浦1丁目1366番1	S55	鉄筋コンクリート造2階建(1・2階)	4.5, 6, 6, DK	13,400円～	1戸
三崎団地(288号)	三崎浦1丁目1366番1	S55	鉄筋コンクリート造2階建(1・2階)	4.5, 6, 6, DK	13,400円～	1戸
東谷第2団地(291号)	布1050番	S56	鉄筋コンクリート造2階建(1・2階)	4.5, 6, 6, DK	13,400円～	1戸
下ノ加江団地(322号)	下ノ加江2803番5	S60	鉄筋コンクリート造2階建(1・2階)	6, 6, 6, DK	14,400円～	1戸
中浜団地(339号)	中浜65番1	S62	木造2階建(1・2階)	6, 6, 6, DK	13,100円～	1戸
曙団地(376号)	浦尻81番1	H10	鉄筋コンクリート造4階建(3・4階)	4.5, 6, 6, 6, DK	20,500円～	1戸

(特定公共賃貸住宅) ※注意：上記の団地と収入基準が異なります。

団地名(住宅番号)	所在地	建設年度	構造(募集階)	間取り	月額家賃	戸数
田ノ内団地(特-8号)	三崎546番地3号8	H9	木造2階建(1・2階)	6, 6, 7.5, LDK	30,000円～	1戸

☆申込み方法

- 《申込書配布期間》 平成30年9月3日(月)～平成30年9月21日(金)
 《申込書配布場所》 まちづくり対策課、各市民センター、各福祉センター
 《申込の受付》 平成30年9月10日(月)～平成30年9月21日(金)
 持参する場合：土、日曜日、祝日を除く
 8:30～12:00、13:00～17:15
 郵送する場合：上記受付期間に必着
 ※事前にご連絡いただいた場合、12:00～13:00の昼休みの間も対応いたします。仕事の都合等で昼休みの対応を希望される方は、前日までにご連絡ください。
 《申込書提出先》 まちづくり対策課まちづくり係(市営住宅担当)
 《入居資格》 ①住宅に困っている方 ②市税等を滞納していない方
 ③条例で定められた収入基準である方
 ④入居者又は同居者が「暴力団員による不当な行為の防止等に関する法律第2条第6号」に規定する暴力団員でないこと
 ⑤市内に居住し独立の生計を営み、かつ入居者と同等以上の収入を有する保証人が2名いること(特別な事情等により県外在住でも可)
 ※ 市営住宅の住宅使用料は、公営住宅法に基づき入居者の収入等によって算定するため、毎年変動します。
 ※ 田ノ内団地の収入基準はその他の団地と違います。

お問い合わせ先 市役所まちづくり対策課まちづくり係 TEL 82-1157(直通)

高知家手帳予約受付はじめます!!(申し込みはお早めに)

- ◎来年の高知家手帳(2019年版)購入予約申し込みを受け付けています。
 ◎暮らしやビジネスにぜひご活用ください。

*内容
 行政区画図、ダイアリー(行事予定表・日記)、
 資料(県内主要統計表・官庁関係資料・暮らしの各種資料)、

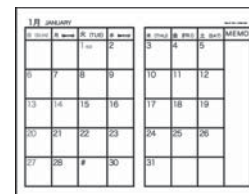
*価格
 ポケット版(9×14.5cm) 500円
 デスク版(13×21cm) 750円

*申し込み期限
 平成30年9月21日(金)

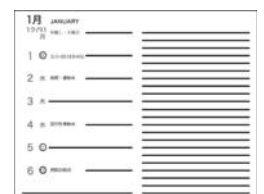
*申し込み先
 市役所総務課広聴広報係 ☎82-1134

カバーの色
 ナイルグリーン

全国からみた高知県のすがた、市町村要覧、高知県組織機構一覧、中央主要官庁等、家庭の儀式 一口辞書、書簡用語、印紙税額一覧表、災害伝言サービス、救急告示病院・診療所一覧等



月間行事予定表



週間行事予定表

土佐清水市公認キャラクター 「宗田ぶっしー君」が、 ゆるキャラ達の祭典 「ゆるキャラ®グランプリ2018」へ 今年もエントリーしています！ 目指せ1位！

「ゆるキャラ®グランプリ2018」の投票は開始されており、投票期間は11月9日(金)18時までとなっております。携帯、スマートフォン、パソコンなどで、アカウント登録をしていただき1アカウントにつき、1日1回投票ができます。

土佐清水市、そして本市特産品である宗田節を全国にPRできる良い機会となりますので、皆さまの清き一票をよろしくお願いたします！！

詳細は、「ゆるキャラ®グランプリ2018」のホームページをご覧ください。

投票期間11月9日(金)18時まで



※投票は無料ですが、通信回線契約状況により別途通信料がかかる場合があります。

保育士 臨時職員募集

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
賞金：(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 子育て支援課
担当 中久保・津野 ☎87-9011

心の健康相談のお知らせ

ひとりで悩んでいませんか？
人とのつきあいがどうもうまくいかない。
いろんなことを考えてしまって、よく眠れない。
なにをするのもいやになり、家にとじこもっている日々が続いている…
など、心にゆとりが無くなって悩んだりしていませんか？
そんな時、お気軽にご相談ください。保健師等による電話相談・面接相談を随時お受けしています。
保健所では、相談される内容によっては精神科嘱託医の相談も受けることができます。

相談窓口 ■市役所健康推進課保健指導係(保健師) ☎82-1121
■幡多福祉保健所 健康障害課精神保健福祉担当
☎0880-34-5124 または ☎0880-35-5979

暴力追放立看板の 標語を募集中!!

土佐清水市暴力追放市民会議は、「暴力団のいない安全で安心な土佐清水市の実現をめざして」をスローガンとした広報啓発活動用立看板を下ノ加江地区及び下川口地区に設置しています。

しかし、この看板も設置から20年あまり経過し老朽化が進んでおり、今年、看板の修繕を行うことを計画しております。そこで、改めて看板に標記する標語を市民の皆様から6作募集することに致しましたので、下記の要領で多数の応募をお願いします。

記

● 標語は、15字以下で、暴力追放に関する内容であれば自由です。

(例) 暴力で栄えた家も街もなし
許さない暴力する人させる人
暴力団のない街よい街土佐清水



● 採用された方には、表彰状及び3,000円相当の記念品を贈呈いたします。

● 応募については、持ち込み、はがき、封書及びFAXのいずれでも結構ですが、標語を記載したものに必須事項(住所、年齢、氏名、連絡先)を付記の上、応募をお願いします。

● 応募期限は、平成30年9月28日とさせていただきますので、同日までに必着をお願いします。

● 応募先(お問い合わせ)

〒787-0306

高知県土佐清水市幸町3番5号

中村警察署清水警察庁舎

土佐清水市暴力追放市民会議事務局

電話番号・FAX (0880)82-0110



下ノ加江地区の看板

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)



リニューアル
Open !!

あし すり かい よう かん

「新・高知県立足摺海洋館」の 愛称募集！

足摺海洋館は、開館以来300万人を超えるたくさんのお客様に来場していただいています。この海洋館が「竜串地域全体が大きな自然の水族館」をキャッチフレーズにさらに魅力あふれる新館に生まれ変わります。みなさんに愛される素敵な愛称をお寄せください。

今の海洋館にも
遊びに来てください!!

ウデフリツノザヤウミウシ
(愛称：ピカチュウウミウシ)



足摺海洋館



新足摺海洋館の外観（イメージ）

募集期間

2018年
9月3日 日 から
10月15日 日 まで
(必着)

新足摺海洋館の愛称募集について

- 応募要件
 - ・どなたでも自由に応募できます。お一人3点までとします。
 - ・ご自身が創作した未発表のもので、他の著作物等を使ったり真似したりしていないものに限りです。
- 応募方法

新足摺海洋館の愛称（ふりがな）、その説明（理由・意味など）、氏名（ふりがな）、郵便番号、住所、性別、年齢、電話番号、学校名と学年（保護者等が応募される場合は職業）を明記のうえ、以下のいずれかの方法で応募してください。

 - ・はがきを送る
 - ・高知県地域観光課ホームページ内の応募フォームで応募する
ホームページアドレス：<http://www.pref.kochi.lg.jp/soshiki/020601/>
- 賞
 - ・最優秀賞 1点 賞金5万円（高校生以下は図書カード5万円分）
 - ・優秀賞 3点 賞金1万円（高校生以下は図書カード1万円分）
- 決定・結果発表(予定)

選考委員会において審査のうえ受賞作品を決定し、受賞者にお知らせするほか、高知県のホームページなどで2018年12月下旬発表します。なお、受賞作品が重複した場合は抽選によって受賞者を決定します。
- その他
 - ・最優秀作品を採用作品としますが、必要に応じて一部補正を行う場合があります。
 - ・採用作品に関する著作権などの一切の権利は、高知県に帰属するものとします。
 - ・応募作品は返却しません。また、応募に係る費用は応募者の負担とします。
 - ・応募に伴う個人情報は、この事業以外では利用しません。ただし、受賞者については、受賞作品とともに、氏名、住所（市町村まで）、学校名・学年（または職業）を報道や高知県のホームページなどで公表させていただきます。

※作品の取り扱い等に関する詳細は、高知県地域観光課のホームページに掲載しますのでご覧ください。

「新足摺海洋館」とは・・・



- ☺ 新足摺海洋館は、水族館の展示と目の前に広がる竜串湾の自然やアクティビティが連動する日本初といえるような特徴のある水族館を目指します。

新足摺海洋館内（イメージ）



- ☺ 館内では、竜串地域に生息する生物や奇岩、原生林等の自然景観を組み込んだ展示を行うとともに、観覧後は目の前に広がる竜串湾のアクティビティ等にご案内し、展示内容を実際に体験していただけます。

<お問い合わせ・応募先>

〒780-8570 高知市丸ノ内1-2-20 高知県庁本庁舎5階
高知県地域観光課 TEL：088-823-9706
(FAX：088-823-9256)

～土佐清水市姉妹都市友好協会 会員募集～

土佐清水市姉妹都市友好協会は、昭和62年に発足し、ジョン万次郎の縁により「アメリカ合衆国マサチューセッツ州フェアヘーブン・ニューベッドフォード、沖縄県豊見城市」の3都市と姉妹都市盟約を結び、高校生の姉妹都市派遣やスポーツ交流、異文化体験としてハロウィン仮装パレード・仮装コンテストなど、市民文化の向上・国際交流等を目的とし、姉妹都市との友好を深める活動に取り組んでいます。

また、郷土の偉大な先人であるジョン万次郎の業績を顕彰し、広く伝えることを目的として、「ジョン万祭り」を米国姉妹都市と毎年交互に開催しており、今年は本市で「～ジョン万次郎没後120周年記念～第7回土佐清水ジョン万祭り」が11月3日(土)に開催予定となっております。ゴールドラッシュやジョン万かるたとり大会等、ご来場のみならず参加型のイベントや催しを予定しております。

このような友好協会の活動は、主に会員の皆様からの会費により運営されておりますので、今後も姉妹都市との交流事業が推進できますようみなさまのご支援、ご協力をお願いします。



土佐清水市姉妹都市友好協会 会員証作成いたしました！！

★会員特典★

ジョン万次郎資料館入館料無料
(会員ご本人及び有効期限内に限る)
※9月頃より、会員に順次発行していきます。



◆年会費について

普通会員 1,000円以上 特別会員(団体等) 10,000円以上

◆お申し込み・お問い合わせ先

土佐清水市姉妹都市友好協会事務局 担当:金谷・平林(土佐清水市役所 企画財政課内)
TEL:82-1113 FAX:82-2882 E-mail:hisyo@city.tosashimizu.lg.jp

無料相談会のご案内

～お金に関する悩みを、お気軽にご相談ください～

借金の返済に関する無料相談会を、四万十市で開催します。

「こころの健康相談会」も同時に行いますので、心身に不調を抱えておられる方も、お気軽にご相談ください。

開催日時	場 所
9月7日(金) 17時～20時	幡多広域消費生活センター (四万十市立働く婦人の家1階 四万十市右山五月町8番32号 ※四万十市立中央公民館の隣です。)

予約の必要はありませんが、終了時間の30分前までにはお越しください。(ただし、受付時間内でも、人数が多い場合は、受付制限をする場合がありますので、ご了承ください。)

借入れ・返済に関する資料があればお持ちください。
秘密は厳守します。

お問い合わせ先

高知県文化生活スポーツ部県民生活・男女共同参画課
電話:088-823-9653 ファックス:088-823-9879

9月9日は『救急の日』です。

9月9日は救急の日です。この日を含む一週間を『救急医療週間』と定め、救急業務の普及啓発運動を全国的に実施しています。あなたの身の回りで事故、病気がいつ、どこで発生するかわかりません。もしも起きてしまった時、救急車が到着するまでに、現場に居合わせた『あなた』が適切な応急手当を行うことで、その人の命を救うことにつながります。

消防署では、心肺蘇生法、自動体外式除細動器(AED)取扱法、止血法などの救命講習を行っています。

受講希望の方は消防署までお問い合わせ下さい。

救急車の適正利用にご協力をお願いします。

土佐清水市では、年間の救急搬送のうち、救急車を必要としない軽症者の割合が約40%となっております。尊い命を救うため、救急車の適正利用にご協力、ご理解をお願いします。

問い合わせ 土佐清水市消防署 救急係

電話 (代表) 0880(82)8119

パートタイム労働法、男女雇用機会均等法、育児・介護休業法についてのご相談をお受けしています！

「パートタイマーとして働いているが、正職員に応募しようとしたら断られた」「会社に妊娠を報告したところ、退職するように言われた」などの相談を受け付けています。相談は無料、匿名でも受け付けていますので、遠慮なくご相談ください。

【問い合わせ先】高知労働局雇用環境・均等室

☎ 088-885-6041

火事は全てを奪います

ご自宅に「住宅用火災警報器」を設置していますか?点検は?



●全ての住宅に「住宅用火災警報器」を設置する必要があります。

●「住宅用火災警報器」にホコリなどが付くと火災を感知しにくくなります。半年に1回は掃除機等でホコリを取り、定期的に作動点検を行いましょう。

お問い合わせ 土佐清水市消防本部 ☎ 82-8119

めじかの里大収穫祭&環境保全 伝統産業啓発イベントについて(お知らせ) 宗田節模擬製造体験参加者(親子)募集

道の駅「めじかの里土佐清水」では下記の日程で秋の大収穫祭の開催を予定しています。

また、同日、道の駅において地域の自然環境と伝統産業の啓発を目的とし、「全国モーターボート競走施行者協議会」からの拠出金を活用して地域の伝統産業である宗田節模擬製造等の体験イベントを計画しています。

つきましては、宗田節模擬製造体験参加者(親子)を募集しますので、参加ご希望の方は、下記までご連絡下さい。

日時 平成30年10月21日(日) 午前10時から(予定)
場所 道の駅「めじかの里土佐清水」土佐清水市三崎671番地1
募集人数 小・中学生親子:20組
※イベント等の詳細については広報10月号でお知らせします。

連絡先

市役所農林水産課水産係 担当:山本、三木
電話 82-1114

平成30年度 土佐清水市農業委員・農地利用最適化推進委員

平成30年8月1日より、土佐清水市農業委員・農地利用最適化推進委員が新しくなりました。農地の売買や転用などの農地に関する相談以外にも、それぞれの担当地区で地域の農業者の代表として農業に関する相談や問い合わせを受け付けています。

地区名	農業委員	農地利用最適化推進委員	担当地区
下ノ加江	山本 美加	宮上 昌三	布郷、布浦、東谷、立石、下浦、船場
		横山 保幸	小方、市野々、市野瀬、大八、長野、大川内、久百々、鍵掛
清水	中山 巖	池田 克彦	加久見、横道、養老、松崎、緑ヶ丘、市街地全域、大浜、中浜、浦尻、厚生町
		西村 芳秀	大岐、以布利、窪津、津呂、大谷、足摺岬、松尾
三崎	橋 なぎさ	弘田 好希	平ノ段、竜串、爪白、下ノ段、三崎浦
		池 俊伸	斧積、上野、下益野、浜益野
下川口	岡崎 正直	上野 清吉	貝ノ川郷、貝ノ川浦、大津、鳥淵、銚ノ平、藤ノ川、下川口郷、下川口浦、木ノ辻、片粕、松山、横峯、齒染ノ浦
		田邊 昌一	宗呂上、宗呂下、珠々玉、有永、木ノ川、坂井
市内全域	黒原 一寿		(中立委員) ※農地に関する状況を中立的な立場から審査

幡多広域消費生活センター便り

安売りにつられて通ったら… 高額な健康食品を売りつけられた

近所の空き店舗に新しく入った店では、食品等が安く売られており、健康について説明もしてくれるので、毎日のように通っていた。

数日前、血管の話聞いた後、薬を飲むよりも血管がきれいになるという健康食品を「今日が締め切り」などと勧められ、断りきれずに購入した。

代金約13万円は高額すぎる。クーリング・オフしたい。

(80歳代 女性)

ひとこと助言

- 無料や安価で販売される食品や日用品を目当てに、空き店舗等を利用した会場に通っていたところ、高額な健康食品等を勧められたという相談が寄せられています。
- 通いつけて顔見知りになり、言葉巧みに勧誘を受けると、断りきれなくなる場合もありますので、注意しましょう。
- 勧誘されても必要がなければ、その場できっぱりと断りましょう。

国民生活センター 見守り新鮮情報 第301号

※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ご相談ください。

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

森林を守る担い手育成研修の参加者募集

少しでも林業に関心のある方や林業で収入を得てみたいと考えている方を対象に、チェーンソー取り扱い、伐採・造材・搬出、林内作業道開設の研修を開催します。

森林整備や林業に関心のある方はぜひご参加ください。なお、チェーンソー取り扱い研修については規定の教育を修了された方に修了証を交付いたします。

参加費 無料

対象者 幡多郡内在住の18歳以上の方(ただし、学生は不可)

定員 各12名(先着順)

申込期間 平成30年9月3日(月)から平成30年9月28日(金)

申込方法 農林水産課林業係までお電話をいただくか、①住所 ②氏名③性別④生年月日⑤電話番号⑥参加したい研修を入力し、メールでお申込みください。

研修内容及び日程

・チェーンソー取り扱い研修 10月20日(土)～21日(日)

・伐採・造材・搬出研修 11月17日(土)～18日(日)

・林内作業道開設研修 12月15日(土)～16日(日)

※内容、会場については申込み時に詳細をお知らせ致します。

お問い合わせ先

農林水産課林業係 82-1228

メール nousui@city.tosashimizu.lg.jp

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8月号に掲載されたものです。

最近、ある国会議員がLGBT(性的少数者の一部)は子どもを生まないから「生産性」がないと発言し各方面に波紋が広がっています。色々な恋愛の形態が世間に少しずつかもしれないが、認められつつある時代にこの発言は人権問題であるとの意見もマスメディアで掲載されています。

国民全体のことを考えて、仕事をする立場の国会議員がこのような考え方を雑誌に寄稿するようでは人権問題の解決が遠のいて行ってしまうのではないのでしょうか。

じんけん課

最近では、婚活、妊活、保活(子どもを保育所へ入れるための活動)、離活(離婚に向けて行う活動)、朝活(始業前の朝の時間を有効活用)、寝活(就寝前や就寝中の有効活用)など、人々の活動も様々である。「シュウカツ」と聞いて、以前は「就活」を連想していたが、近頃は「終活」がまず浮かぶ。自身が置かれている立場や状況によって、同じものでもまったく違うものを認識してしまう。「四十にして惑わず」と言われて久しいが、何をするにも迷走しがちな私も、この辺で一度、終活の事前準備として「残すもの」と「手放すもの」を仕分けてみようと思う。

その活動の一つ「妊活」。土佐清水市では、平成30年4月から特定不妊治療費助成事業を開始した。

特定不妊治療費助成事業の目的は、不妊治療の経済的負担の軽減を図るため、高額な医療費がかかる、配偶者間の不妊治療に要する費用の一部を助成するというもの。

厚生労働省のホームページに掲載されている「不妊に悩む方への特定治療支援事業等のあり方に関する検討会報告書」(平成25年8月23日)では、「近年、我が国においては、結婚年齢や妊娠・出産年齢が上昇しており、平成24年には、平均初婚年齢が男性30.8歳、女性29.2歳となり、第1子出産時の女性の平均年齢が30.3歳となっている。このような変化と医療技術の進歩に伴い、体外受精をはじめとする不妊治療を受ける方は年々増加してきており、体外受精・顕微授精(以下「特定不妊治療」という。)により出生した子の数は、全体の出生数の約3%(平成22年)を占めている。」とある。

平成8年度、不妊に悩む方に対し専門的知識を有する医師等が相談支援を行う「不妊専門相談センター事業」を開始。平成16年度、不妊に悩む方の経済的負担の軽減を図ることを目的として、高額な特定不妊治療の治療費の一部を助成する「不妊に悩む方への特定治療支援事業」を創設。助成件数は事業創設当時(平成16年度)に約1万8千件であったが、平成24年度には約13万5千件になっている。

1980年代に「DINKs」という、子どもを持たない共働き夫婦の生活様式が起こった。当時の社会や時代の背景からは、まだ、女性の結婚イコール退職、結婚イコール出産という考えが今よりも強かったことだろう。そういう時代を経て、今の価値観や生活様式の多様化がある。人口減少や少子高齢化を理由として、安易に現役世代へ子どもを産む義務だけを負わすのは酷ではないだろうか。結婚をしない、子どもを持たないなど、自らの人生を自らが選択し決定する権利があり、そのことに対して1980年代を謳歌した世代が責任はまったくないとは言い難い。ただ一方で、子どもの誕生をのぞみ、手段として特定不妊治療しか残されていない場合、この助成を受けなかったら、授からなかった命がある。昭和58年、日本で最初の特定不妊治療によって命が誕生した。治療の歴史はまだ浅いが、今後、この命が新たな差別を被ることのない世界となって欲しい。これが私の終活として次世代に「残すもの」の一つ。

やっぱり夏は清水ちや!! 第57回市民祭あしずりまつり

8月4日(土)に第57回市民祭あしずりまつりが開催されました。オープニングイベントでは清水高校書道部によるパフォーマンス、きらら清水保育園園児による太鼓演奏が披露され、あしずりまつりがスタートしました。続くあしずり踊りでは、8チームが炎天下にもかかわらず見事なパフォーマンスを披露し、街中を盛り上げました。また、夜は花火大会が行われ、一万発超えの花火が清水の夜空を彩りました。花火が打ち上がるたびに観客から大きな拍手と歓声が沸き起こりました。





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)

【9月の年金相談】 日時: 9月11日(火) 10時～15時(昼休みを除く)

【10月の年金相談】 日時: 10月9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

国民年金保険料の後納制度

平成27年10月に始まった過去5年以内に国民年金保険料の納め忘れがある方が、申込により国民年金保険料を納めることができる制度が、平成30年9月で終了します。

この機会にぜひ後納制度を利用し、年金額アップや年金の受給資格を得ましょう。

※過去5年とは納めようとする月前5年以内の期間です。

(例)平成25年8月分 ⇒ 平成30年8月末まで納付可能

(例)平成27年3月分 ⇒ 平成30年9月末まで納付可能

後納制度で2年以上前の保険料を納付するメリット

◎不足している期間の保険料を納めることにより、年金の受給資格を得られる可能性があります。

◎将来受け取る年金額が増額します。

<1か月分の後納保険料を納めることにより、増額する老齢基礎年金額の目安>

$$\frac{779,300\text{円(平成30年4月時点の満額の年金額)}}{480\text{か月(40年}\times\text{12か月)}} \approx \text{年額で1,624円増額}$$

ご利用いただける方

①20歳以上60歳未満の方で、5年以内に納め忘れの期間(免除以外)や未加入期間がある方

②60歳以上65歳未満の方で、①の期間のほか任意加入中に納め忘れの期間がある方

③65歳以上の方で、老齢年金の受給資格がなく任意加入中の方など

※60歳以上で、老齢基礎年金を受け取っている方は申し込みできません。

★お問い合わせは『ねんきん加入者ダイヤル』へ★ 0570-003-004

※お問い合わせの際は、年金手帳など基礎年金番号がわかるものをご用意ください。

社会を明るくする運動

今年も7月を強調月間として、法務省が主唱する犯罪や非行の防止と罪を犯した人たちの更生について理解を深めるとともに、それぞれの立場で力をあわせ、犯罪や非行のない明るい社会を築こうとする「社会を明るくする運動」が全国一斉に展開されました。本市でも7月5日、16団体46人が出席して、第68回「社会を明るくする運動」土佐清水市推進委員会を開催し、土佐清水市少年補導センターママの会会長の出口里奈さんが内閣総理大臣からのメッセージを推進委員会委員長である泥谷市長に伝達しました。会終了後は、委員会参加者が市内一円をパレードしたほか、市街地量販店前で買い物に来た方々にチラシやうちわなどを配り、この運動への理解と協力を呼びかけました。



「それって、いつもの風邪ですか？」

9月24日～30日は結核予防週間です

⚠️ こんな症状が続いたら 要注意!

- ☑️ 微熱が2週間以上続く
- ☑️ せきが2週間以上続く
- ☑️ 急に体重が減った
- ☑️ からだがだるい



なかなか治らない風邪は結核かもしれません。
早めに医療機関を受診しましょう。

●お問い合わせ先 健康推進課 保健推進係 ☎82-1121

赤ちゃんも…

生後～1才の誕生日前日までに
BCGの予防接種をうけましょう



いのちの講演会 ～いのちってあたたかい～

いのちの大切さをテーマに、自分のこころやからだの大切さについて考えてみませんか。

日時:9月28日(金) 15時30分～17時

場所:社会福祉センター 3階 大会議室

講師:山本 文子氏

◎プロフィール◎

いのち咲かせたい代表・助産師(NPO 法人いのちの応援舎・元理事長)

助産師の経験をもとに、「いのちってあたたかい」「性は心が生きること」をテーマに性といのちの大切さを語りつづけている。「自分が育ってきた時代の大家族のように生活できる施設をつくりたい」と、2006年にNPO法人いのちの応援舎を設立。

第59回保健文化賞(厚生労働省)、女性のチャレンジ賞(内閣府)等受賞。

問い合わせ先 市役所健康推進課保健指導係 TEL82-1121



「渭南病院」職員急募!

臨床検査技師・外来看護師・中材看護師・
介護職員・受付パート職員

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

『子育てハッピー教室』に参加しませんか？

日ごろ、子どもと生活する中で、「育児が大変」「ついつい叱ってしまう…」「子どもをもっとほめてあげたいけど…」など、子どもとの接し方で悩んでいる方がたくさんいらっしゃるのではないのでしょうか？

子どもと接するポイント、関わり方のコツがわかれば、育児がラクになり、よりよい親子関係を築くことができます。

子どもへのよりよい関わり方について講師を交えてともに学びあってみませんか？

子どもとの接し方を学ぶことで、保護者が自信をもって子どもと接することができるようになることをめざしています。この機会にぜひご参加ください。



テーマ：「今、私にできること。よりよい親子関係のために」

講師：山崎 正雄氏（精神保健福祉センター所長）・山崎 一子氏（精神保健福祉士）

	日時	場所	内容
第1回	平成30年10月18日(木) 13:00～15:00	中央公民館 会議室	親の役目とは
第2回	平成30年11月 1日(木) 13:00～15:00	中央公民館 会議室	子どものよりよい関わりについて
第3回	平成30年11月15日(木) 13:00～15:00	中央公民館 会議室	社会性を高めるために～親子を取り巻く環境～ 自分を好きになるために～自尊感情を高める～
第4回	平成30年11月29日(木) 13:00～15:00	中央公民館 会議室	巣立ちにむけて～自立のために～

※内容は講師の都合により変更になることがあります。 途中休憩 コーヒータイムがあります☆

対象：2歳～就学までの子どもさんの保護者 原則として4回を通して参加できる方 先着15名

費用：無料 託児：子どもさんを預けるところがない場合は、開催中お預かりいたします。申し込み時に併せてお申し込み下さい。

申し込み 問い合わせ：市役所 健康推進課 保健指導係 保健師 電話 82-1121



お申し込みは**10月4日(木)**までをお願いいたします。

小児生活習慣病予防健診を実施いたします

①実施日程

実施年月日	実施時間帯	健診対象者	健診会場
平成30年10月11日(木)	午後	土佐清水市の中学1年生	清水中学校
平成30年10月25日(木)	午後	土佐清水市の小学5年生	清水小学校

②小児生活習慣病予防健診の目的

現在、「生活習慣病」は、大人だけでなく、子どもにも増加しています。また、やせや貧血なども見られ、生活習慣病は子どもの時から始まっています。

生活習慣病の原因の多くは食事・運動・休養などの生活習慣が深く関係しており、過食・偏食や運動不足、夜型生活リズムなどの生活習慣は大人になっても続き、年齢が上がるにつれ、改善は難しくなります。

そこで、少しでも早い時期からお子様の体のなかの状態を知り、お子様と一緒にご家族で生活習慣の改善に取り組めるよう健診を実施するものです。

③健診の対象者

市内の**小学5年生の児童、中学1年生の生徒を対象**とします。

※なお、対象者のうち、保護者の方から同意をいただいたお子様に対してのみ、健診を実施いたします。

③健診の内容

健診前

- 問診（生活習慣調査）

健診当日

- 身体測定 ●血圧測定 ●血液検査（採血） ●問診

健診後

- 健診の判定結果通知
健診の結果から得られたデータを基に、受診者全員に判定結果をお渡しいたします。
- 検査結果より生活習慣改善の必要性がある場合、保健師・管理栄養士より話をさせていただきます。



④健診にかかわる機関・職種等

機関▶土佐清水市、土佐清水市教育委員会、市内小中学校、清医会（土佐清水医師会）、公益財団法人高知県総合保健協会（幡多健診センター）

職種▶医師、看護師、臨床検査技師、保健師、管理栄養士、養護教諭等

⑤その他

この健診にかかる費用は**無料**です。

※ただし、本健診後に精密検査等が必要となった場合の費用は除きます。

お問い合わせ先 健康推進課保健指導係・保健推進係 TEL 82-1121

土佐清水市在宅医療・介護連携推進事業の報告・予定



土佐清水市在宅医療多職種連携協議会では、合同会議として平成30年7月3日(火)に東京大学高齢社会総合研究機構教授の飯島勝矢氏をお招きして、「老いることの意味を問い直す～“フレイル”予防は総合知によるまちづくり～」と題し講演会を開催しました。フレイル(虚弱)とは何か、また全国で展開されているフレイル予防の活動について学びました。

また、平成30年7月14日(土)に土佐清水市立中央公民館では、第1回市民公開講座を開催いたしました。「元気高齢者を育む医療・介護そして地域」と題し、講師の四国医療産業研究所長の櫃本真幸氏より、医療・介護に頼りきりにならず、ときどき医療、ときどき介護を活用しながら、目標をもち、「長生きして良かったと思える地域づくり」を目指す必要性について市民の皆様と学びました。

なお、講師の櫃本氏には平成30年12月1日(土)に開催予定の第2回市民公開講座も担当いただきます。多くの皆様のご参加をお待ちしております。

今後の研修会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	9月7日(金) 18:00～19:00 渭南病院8階 いなんホール	土佐清水市 健康推進課長 戎井 大城氏	「土佐清水市高齢者福祉計画・第7期介護保険事業計画について ～土佐清水版地域包括ケアの深化・推進～」	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



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: 土佐清水市在宅医療多職種連携協議会 ☎82-2277

子育て世代包括支援センター 子育て支援講演会

平成30年4月より子育て世代包括支援センターを設置しました。

子育て世代支援センターでは、妊娠期から子育て期まで切れ目のない支援を行うため、保健師等や医療機関助産師が不安や悩みの相談、様々な母子保健サービスの情報提供を行っています。

今後、地域で子育て支援できるよう、子育て相談員を養成し身近な相談相手として子育て世代をサポートしていく体制を作っていきます。

清水で出産、子育てしていきたいなと思える地域づくりを一緒に考えてみませんか？

日時: 9月19日(水) 14時00分～15時30分

場所: 中央公民館 3階 多目的ホール

講師: 高知県立大学 地域看護学

助教 畠山 典子 氏



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

介護予防講演会のお知らせ

住み慣れた地域でいつまでもいきいきと元気に暮らすためには、病気を予防するだけでなく、健康づくりに取り組み、心身の老化を予防することが必要です。

そして、地域の中で自分らしく生きがいをもって活動することが大変重要となります。

今回、講師に高知県立大学健康栄養学部准教授の荒牧礼子氏を迎えて、栄養をテーマに講演を行います。

たくさんの方のみなさんの参加をお待ちしております。

実施日	時間	開催場所	講師	演題
平成30年 10月2日(火)	午後2時～ 3時30分	土佐清水市 社会福祉 センター3階	高知県立大学 健康栄養学部 准教授 荒牧 礼子氏	食から始めよう 認知症予防対策

◎主催 土佐清水市

～入場無料～

お問い合わせ先 健康推進課社会長寿係
TEL 82-1120

がん検診 受けてますか？！

今月のテーマ…
肺がん検診



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。また、「肺がん」は、男性が女性の3～4倍もなる人が多く、高齢になるほど多くなります。さらに、高知県民の中で、死亡率が一番高いのが「肺がん」です！！

肺がんの原因は？

最大の原因は喫煙です！

たばこを吸わない人比べて吸う人では、肺がんになる危険度が3～4倍になります。また、たばこを吸わない人でも受動喫煙（他人のたばこの煙を吸わされること）で肺がんのリスクが上がる事が報告されています。



肺がんの予防法は？



禁煙する！！

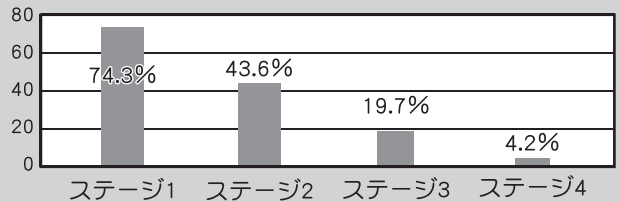


受動喫煙を避ける！



野菜や果物を食べる！

ステージごとの5年生存率



早期発見ができれば・・・

治療の選択肢も多く、治療後における経過も良好と言われています。

【検査内容】胸部エックス線検査

- 肺全体をエックス線で撮影します。
- 検査時間は数分で、痛みなどありません。



40歳以上

年に1回

定期的に検診を受けて、早期発見・早期治療につなげましょう！！土佐清水市では、胸部健診（肺がん・結核）を実施しています。＊胸部健診は肺の病気を全体的にみる検査です。

検診種類	検診方法	検査項目	料金	対象年齢（H31.3.31時点）
胸部健診（肺がん・結核）	集団検診	胸部エックス線検査	300円	40歳～64歳
			無料	65歳以上



元気なときに検診を受けましょう！！

～お申し込み・お問合せ先～ 市役所 健康推進課 保健推進係 電話 82-1121

知ってましたか？ 市のがん検診が、こんなにお得に受けられることを！！

検診種類	検診料	自己負担金	
		自己負担金	OFF率
胃がん検診(集団)【バリウム】	5,400円	1,000円	81%OFF
〃 (個別検診)【胃内視鏡】	16,690円	3,300円	80%OFF
胸部健診(40～64歳)【肺がん】	1,296円	300円	76%OFF
〃 (65歳以上)【結核】	1,296円	0円	100%OFF
大腸がん検診	1,620円	300円	81%OFF
子宮頸がん検診(集団)	4,320円	800円	81%OFF
〃 (個別検診)	8,511円	1,000円	88%OFF
乳がん検診(集団)	4,860円(40～49歳)	800円	83%OFF
	4,320円(50歳以上)	800円	81%OFF
〃 (個別検診)	9,221円(40～49歳)	1,000円	89%OFF
	6,245円(50歳以上)	1,000円	84%OFF

※下記の方は土佐清水市が実施するがん検診を受診できません。
・職場等で同様のがん検診を受診する機会のある方、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 等

土佐清水市では、各がん検診を実施しています。定期的に検診を受けて、早期発見・早期治療につなげましょう。お申し込みは、お早めをお願いします。

がん検診は受けなきゃ損！！
元気うちに検診を受けて、安心を！！



検診種類	対象年齢（H31年3月31日時点）	検診種類	対象年齢（H31年3月31日時点）
胃がん検診(集団)	40歳以上	子宮頸がん検診(集団)	20歳以上の偶数年齢の女性
胃がん検診(個別検診)	50歳以上の偶数年齢	子宮頸がん検診(個別検診)	20歳以上の偶数年齢の女性
肺がん検診	40歳以上	乳がん検診(集団)	40歳以上の偶数年齢の女性
大腸がん検診	40歳以上	乳がん検診(個別検診)	40歳以上の偶数年齢の女性

～お申し込み・お問合せ先～ 市役所健康推進課 保健推進係 電話 82-1121

肺炎予防のために… 高齢者肺炎球菌ワクチン接種を行っています!

肺炎は、日本人の死因の第3位で、亡くなる方の約95%が65歳以上です。

高齢者肺炎球菌ワクチンは、すべての肺炎を予防するものではありませんが、肺炎球菌による肺炎の予防や、重症化に対する効果が期待されます。

平成30年度の公費負担による接種対象者は下記のとおりです。

公費負担の対象となるのは一生に1回だけ!

平成30年度に対象となっている方は平成31年3月31日までに接種しましょう。



【対象者】

次の①または②に該当する土佐清水市民で、予防接種を希望する方。

ただし、過去に高齢者肺炎球菌ワクチンを接種したことのある方(自費での接種を含む)は対象外です。

①平成30年度に各年齢となる方

65歳	昭和28年4月2日生 ~ 昭和29年4月1日生
70歳	昭和23年4月2日生 ~ 昭和24年4月1日生
75歳	昭和18年4月2日生 ~ 昭和19年4月1日生
80歳	昭和13年4月2日生 ~ 昭和14年4月1日生
85歳	昭和 8年4月2日生 ~ 昭和 9年4月1日生
90歳	昭和 3年4月2日生 ~ 昭和 4年4月1日生
95歳	大正12年4月2日生 ~ 大正13年4月1日生
100歳	大正 7年4月2日生 ~ 大正 8年4月1日生

②60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能、または、ヒト免疫不全ウイルスによる機能に障害を有する方(身体障害者手帳1級相当)。

【接種方法】 県内の実施医療機関へ接種日時等を確認し、予診票・健康保険証を持参のうえ、接種を受けてください。

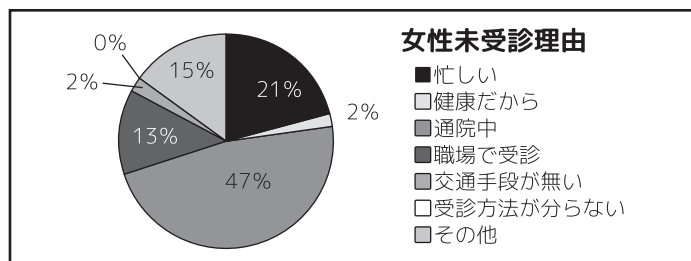
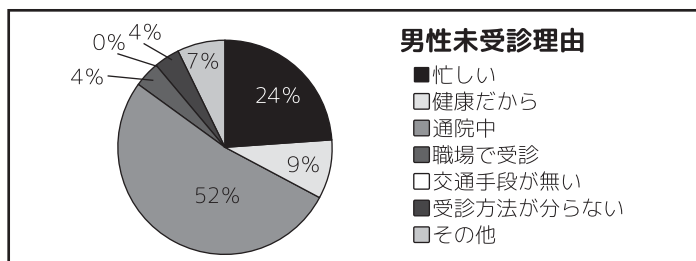
【自己負担金】 2,000円 (生活保護受給者の方は、自己負担金が免除になりますので、接種時に免除証明書を持参してください)

お問い合わせ 市役所健康推進課 保健推進係 ☎82-1121

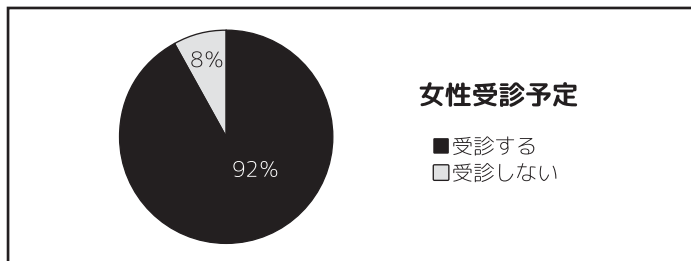
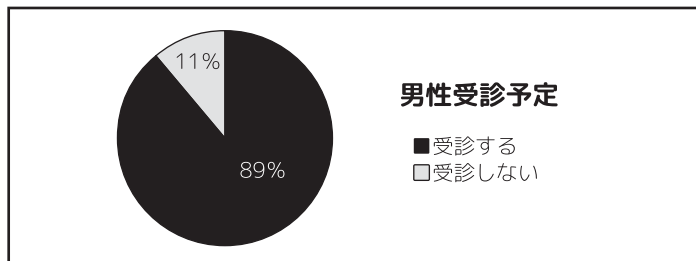
特定健診アンケートにご協力ありがとうございました

特定健診受診券発送時に同封しましたアンケートへのご協力、ありがとうございました。アンケート結果のうち一部を抜粋して、お知らせします。

平成29年度特定健診未受診理由



平成30年度特定健診受診予定



生活習慣病は、自覚症状がないまま重症化する場合がほとんどです。

去年、受診したから大丈夫!!自分は健康だから大丈夫!!という時こそ、受診をお願いします。

お問い合わせ 市役所健康推進課 保健推進係 ☎82-1121



各種がん検診・特定健診等健診

日程	検診(健診)内容	受付時間	会場	対象地区
9月1日(土)	(特定)	8:30~10:00	中央公民館 (市役所敷地内)	市街地
	(胃がん)	8:00~10:00		
	(乳がん)	受診票に記載された 時間にお越しください		
	(特定)	13:30~14:30	下川口小学校体育館	下川口地区
9月6日(木)	(肺がん)	9:00~9:45	下益野土居ノ下	三崎地区
		10:10~10:40	上野区長場	
		11:00~11:30	斧積区長場	
		13:00~13:20	爪白区長場	
		13:50~14:10	竜串福祉センター	
		14:40~15:30	三崎浦区長場	
9月29日(土)	(肺がん)	9:00~10:00	市役所	市街地
		10:40~11:30	戎町消防屯所付近	
		13:00~14:00	市役所	

《平成30年度の検診・健診の年齢》
平成31年3月31日時点における満年齢

【特定(後期高齢者)健診】

対象者: 40歳以上

受診料金: 無料

【肺がん検診】

対象者: 40~64歳

受診料金: 3,000円

【結核健診】

対象者: 65歳以上

受診料金: 無料

【胃がん検診】

対象者: 40歳以上

受診料金: 1,000円

※胃を全部摘出した方は受診できません。

※日常生活の中で飲食物でムセたり、

誤嚥(飲み込んだ飲食物が誤って肺

や気管支に入ること)される方は、

バリウムの誤嚥事故を防止するために

医療機関での受診をお勧めします。

【乳がん(マンモグラフィ)検診】

対象者: 40歳以上・偶数年齢

受診料金: 8,000円

※検診1時間あたりに定員があるため

予約制となっています。受診を希望

される方は早めにご連絡ください。

※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ならび

に水頭症シャント術後の方は受診

できません。

【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

【受診結果について】

※「がん検診」の結果は、1か月をめぐりに「要精密検査」の結果であった方のみへ通知しています。

※「健康診査」の結果は、約1か月後に受診者全員に送付します。



セット健診(健康診査・がん検診)となっております。
一度に複数の健診を受診できます。

【がん検診(個別検診)について】

●個別検診では、指定の医療機関(病院)で市の発行する受診券を使用して、都合の良い日程で受診して頂けます。

種類	対象(平成31年3月31日時点)	受診料金	検査項目	受診間隔
乳がん検診	40歳以上の偶数年齢の女性	1,000円	マンモグラフィ(乳房エックス線検査)	2年に1回
子宮頸がん検診	20歳以上の偶数年齢の女性	1,000円	視診+内診+子宮頸部の細胞診検査	
胃がん検診	50歳以上の偶数年齢の男女	3,300円	胃内視鏡検査	

※直接病院に行っても受診できません。必ず下記まで申し込みをしてください。

【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



ご存知ですか?

歯周病検診

年度内に40歳・50歳・60歳・70歳になる方、検診が受けられます。

※対象者には受診券をお送りしています。



～特定健診・後期高齢者健診～

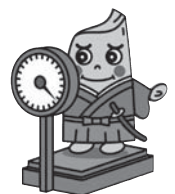
【健診内容】 問診・身体計測・診察・血液検査・尿検査・血圧測定など

特定健診

【対象者】 40~74歳の国民健康保険加入者

後期高齢者健診

【対象者】 後期高齢者医療加入者



都合に合わせて受診できる「個別健診(医療機関での受診)」も是非ご利用ください!

医療機関名	電話番号	医療機関名	電話番号	医療機関名	電話番号
渭南病院	82-1151	足摺病院	82-1275	かずクリニック	83-0020
松谷病院	82-0001	あしずり岬診療所	87-9100		

～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



保育園にあそびにきませんか



9月の予定



園庭開放

(時間：9：30～11：30)

実施日	園名
9月5日(水)	足摺岬保育園
9月7日(金)	きらら清水保育園
9月12日(水)	下ノ加江保育園
9月21日(金)	三崎保育園
9月28日(金)	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
9月3日(月)	カフェタイム
9月4日(火)	おひさまニコニコサークル
9月6日(木)	親子の絆教室清水警察庁舎吉田智哉さん
9月13日(木)	足摺きらりのキャンドルカバーを作ろう
9月14日(金)	びよびよクラブ キャンドルカバーを作ろう
9月18日(火)	避難訓練(地震・火災)
9月20日(木)	誕生会 人形劇
9月25日(火)	びよびよクラブ 育児相談
9月27日(木)	こどものとも社 山下陽佑さんのお話

※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
9月26日(水)	キャンドルカバーを作ろう

おでかけ広場

(時間：10：00～11：30)

実施日	場所
9月10日(月)	宗呂上区長場
9月19日(水)	加久見公会堂

☆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

健康推進課 保健指導係 ☎82-1121

9月の日程は、下記の通りです。

(時間：10:00～11:00)



実施日	場所
9月25日(火)	子育て支援センターどんぐりっこ(びよびよクラブ)
9月28日(金)	下川口保育園

※母子手帳とバスタオルをご持参ください。

困っていること、心配な事などなんでも相談して下さい。

市民文化会館 自主事業 ※各事業についてのお問い合わせは 市民文化会館[82-3300]

2 VOICE

～原順子&叶央介～コンサート

【一般参加者募集中】

アーティストと同じ舞台上立って一緒に歌ってみませんか？

■月 日：平成30年9月30日(日)

■開 演：午後2時(開場：午後1時30分)

■入場料：全席指定席

一 般 前 売 3,500円(※当日4,000円)

高校生以下 前売1,500円(※当日2,000円)

■主 催：土佐清水市立市民文化会館

■共 催：土佐清水市教育委員会

■場 所：土佐清水市立市民文化会館くろしおホール

■前売券販売所：市民文化会館・LAWSON(Lコード：62459)

日本を代表するコーラスグループ「サーカス」を30年にわたりサポートしてきた二人が今新しい夢に向かって歩き出しました。

心を揺さぶる「魂のヴォーカリスト」原 順子

息の合ったハーモニーでサポートする叶 央介

和の旋律に洋の編曲を施すサウンド「オリエンタル・モダン」による斬新な邦楽のカバー曲と「ソウルフル」な魅力にあふれた洋楽のカバー曲

そして「美しい日本の言葉」で綴られたオリジナルソングで大人のための上質な音楽を紡いでゆきます。

2016年9月W還暦を記念したアルバム「120歳のLove Song」をリリース

その収録曲「YOU～120歳のLove Song～」が熟年層の熱い支持を集め今大きな話題となっています。またFM横浜で10月から始まった毎週水曜24時半からの音楽プログラム「ミュージックセレナーデ」では息の合ったTALKと選曲で「大人ラジオ」の新しい可能性を追求しています。

日本の音楽界を支えて来たメンバーの紡ぎだすハーモニーはまさしく絶品。

ユニット名を新たに2 VOICEと改め二人の還暦を記念して発表

☆スクリーンミュージック・ビートルズなど多彩な選曲で上質な大人の時間を演出します。

※一般参加者の詳細につきましては当館にお問い合わせください。多数の参加者のご応募を心よりお待ちしております。

ローソンチケットにて前売券ご購入の場合は右記QRコードから簡単にご購入いただけます。



あたらしく入った本の紹介

◆ 一般図書 ◆

認知症予防におすすめ図書館利用術 2 結城 俊也
頭に来てアホとは戦うな! 田村 耕太郎
「仕事を続けられる人」と「仕事を失う人」の習慣 前川 孝雄
武士の日本史 高橋 昌明
百年の女 酒井 順子
世界を変えた100の化石 ポール・D.テイラー
玲子さんののんびり老い支度 西村 玲子
ステキを作る60代からのソーイング ブティック社
よくわかるイネの生理と栽培 農山漁村文化協会
おいしいデ 梅原 真
あたらしい草花あそび 相澤 悦子
脱! あがり症 渡邊 由規
ノーベル文学賞を読む 橋本 陽介
不在 彩瀬 まる
絵金、闇を塗る 木下 昌輝
ファーストラヴ 島本 理生
赤い風 梶 よう子
泥濘 黒川 博行
送り火 高橋 弘希
牡丹ずし 和田 はつ子
むすびつき 畠中 恵

◆ 児童・中高生図書 ◆

性の多様性ってなんだろう? 渡辺 大輔
教育学部 三井 綾子
5分後に意外な結末 3～5 学研プラス
アリスのうさぎ 斉藤 洋
篤姫 加来 耕三
どうしてねっちゅうしょうになるの? 清水 直樹
かいけつゾロリのドラゴンたいじ 2 原 ゆたか
雨ふる本屋と雨もりの森 日向 理恵子
私はどこで生きていけばいいの? ローズマリー・マカーニー
へんしんたんてい あきやま ただし
他多数

市民図書館の蔵書はホームページからも検索・予約できます。
アドレス <http://www.tosashimizu-public-library.jp>

<9月の移動図書館巡回予定>

9月12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
9月13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
9月14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
9月18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
9月20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

【巡回時間変更のお知らせ】

- ◎清水中学校の巡回時間が変更しました。
 - ◎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)

●●図書館の企画展示●●

●防災月間

9月1日(土)～9月27日(木)

昭和南海地震の被害状況の写真や家の耐震診断についての
パネルも展示します。

協力:市役所危機管理課

●ペットとくらす! 動物愛護週間

9月1日(土)～9月27日(木)

●高知県がんと向き合う月間

9月29日(土)～10月25日(木)

10月は高知県民のがんに関する正しい知識や関心を深め
るための啓発月間です。

がんに関する本の展示や、お持ち帰りできる冊子を置い
ています。

**おはなし会
(毎月第2・4日曜日)**

9月9日

※第4日曜日は休館のためおはなし会はお休みです

9月のテーマ:お月さま

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)**

9月19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。

◆貸館

■9月22日(土)

NHK公開録画番組「俳句王国がゆく」

開演 午後1時(開場:午後0時30分)

入場料 無料(※要入場整理券)

満1歳以上のお子様から入場整理券が必要です。

観覧申し込み締め切り日は、平成30年9月3日(月)必着

NHK松山放送局「俳句王国がゆく」係まで

主催 NHK高知放送局、土佐清水市

■9月30日(日)

2VOICE

く原順子&叶央介くコンサート

開演 午後2時(開場:午後1時30分)

入場料 全席指定席

一般前売 3,500円

(※当日4,000円)

高校生以下前売 1,500円

(※当日2,000円)

前売券販売所 市民文化会館

LAWSON

LAWSON

Lコード 62459

主催 土佐清水市立市民文化会館

共催 土佐清水市教育委員会



文芸

俳句

※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。縮切日は毎月7日です。

終活やあつさにきばるが蟬に負け
松 尾のぎく

盆の月ゆえしらず落つ泪かな
小江町 形岡 幸子

十五夜の舟輝く湖畔かな
竜 串 浜平由美子

朝顔や未来かくされ過去しのぶ
宗 呂 下 奥村 雄一

炎昼に無常の空君が逝く
下ノ加江 小磯 千恵

雀たち落穂ついはむ稲の跡
静岡市 北代 和美

空青く風なく日照三八度
横浜市 安岡 利子

日々草米寿の母の恙なし
大 岐 近藤奈保子

里の海県外車来る土用波
布 三木 咲美

半夏雨南瓜の花は雄花だけ
松 崎 宮村 作世

採れたてのくねる常節もらひけり
布 岡部 啓子

晩学の辞書の重さよどて南瓜
下ノ加江 宮崎宇佐美

浜木綿や海の残照より淡し
越前町 畝崎 桃代

また来いよ八月の川風の声
栄 町 末 と

爪かざし私の陣地と手長えび
貝ノ川 徳久 直樹

短歌

笑うこと忘れていたが友ありて
互いに笑顔あつさわすれじ
グリーンハイツ 市村 哲子

川柳

人生は一方通行戻りなし
竜 串 浜平 健

くろしおがあかしおになる旅客減
足摺岬 山下 昭文

誕生日年は忘れて生きている
津 呂 岡田 高重

りちぎ者蚊取り線香振って消し
元 町 だれ・弥助

会いたいと思った人に会えました
下川口 井上 美妃

日	月	火	水	木	金	土
9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 年金相談 市民課 10:00~	12	13 行政相談 10:00~	14	15
16 おはなし会 11:00~	17	18	19	20	21	22
	休館(祝日)		乳幼児対象の読み聞かせ 10:30~			NHK公開録画番組「俳句王国がゆく」
23	24	25	26	27	28	29
休館(祝日)					休館(図書整理日)	
30 2VOICE ~原順子&叶央介くコンサート				9月の「スタインウェイピアノ」一般無料開放日 日時:9月19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。		

自慢の品物
送ります

足摺・竜串 十時よな 黒潮便

高知県
土佐清水市



平成30年度
**申込み
受付中**

土佐清水の
旨いもんを集めて
お届け!!

※オプション商品を追加注文された場合は、
別途料金が加算されます。

10月お届け 7,500円 [送料
税込]

鰹たたき(冷凍)、土佐ジロー卵、宗田だしとまと
ドレッシング、あしずり黒潮米(新米)など9品

締切/平成30年9月30日

12月お届け 7,500円 [送料
税込]

黒潮鍋セット(真鯛・長太郎貝など)、芋もち、
宗田だしポン酢、ポンカン、姫かつお飯など10品

締切/平成30年11月30日

申込み
問合せ

社 土佐清水市観光協会 TEL 0880-82-3155
〒787-0337 高知県土佐清水市養老303 [電話受付時間] 午前9時~午後4時(無休)

FAX 0880-82-3156 主管/土佐清水市観光商工課
[HP] <http://shimizu-kankou.com/zamana-bin>

※申し込みフォームから送信するか、注文書をダウンロードしてFAXかメールで送信。



「足摺・竜串 ざまあな黒潮便」は、土佐清水市ふるさと元気寄附金(ふるさと納税)
でもお取り扱いしておりますので、ぜひご利用ください。

※ただし、土佐清水市に住民登録がある方につきましてはご寄附いたいても返礼品は対象外となりますので、ご了承ください。



下記の
キーワードで検索/
ふるさとチョイス 土佐清水



発行

平成30年8月31日発行 No.539
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:<https://www.city.tosashimizu.kochi.jp/> E-mail:kouhou@city.tosashimizu.lg.jp