広報 とさしみず
ジョン万のふるさと土佐清水
平成31年 3 No.545

西町公園に健康遊具3基を設置いたしました！

ぶらさがり

ツイスター

ストレッチベンチ

地域の皆様にご利用いただける、健康遊具を西町公園に設置しております。
みなさまお気軽にご利用ください。

休日当直医

3/ 3(日)	渭南病院	越前町	☎82-1151
3/10(日)	松谷病院	天神町	☎82-0001
3/17(日)	渭南病院	越前町	☎82-1151
3/21(祝)	松谷病院	天神町	☎82-0001
3/24(日)	渭南病院	越前町	☎82-1151
3/31(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

3/ 3(日)	たけだ石油(元町)
3/10(日)	江口石油(大岐) 福山石油(足摺)
3/17(日)	久松石油(越前町) 三浦石油(三崎)
3/24(日)	カネニ石油(旭町)
3/31(日)	たけだ石油(元町)

市民の動き 平成31年1月31日現在

		前月比
総 数	13660人	−20人
男	6454人	−1人
女	7206人	−19人
出 生	5人	4人
死 亡	19人	−14人
転 入	18人	−4人
転 出	24人	0人
世帯数	7327世帯	−5世帯

「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

ジョン万生誕祭を開催

ウェルカムジョン万の会（田中愼太郎会長）主催によるジョン万次郎生誕祭が、今年は１月１９日に開催されました。ジョン万次郎の没地・東京では命日の１１月１２日の前後に墓前祭が行われていることから、「ジョン万次郎の故郷・土佐清水市で生誕記念の催しを」と、生誕１９０年の２０１７年から開催されており第３回目となります。

今年は市内養老のジョン万次郎資料館で開催。地元コーラスグループによるバースデイソング等の斉唱でオープニング、本市出身のミュージシャンさかいゆうさん（東京都在住）からのビデオメッセージとともに、さかいさんが作った楽曲「Go Johnney,man!」がお披露目されました。

また今回初めての試みとして、高知市、東京都、沖縄県、米フェアヘーブン、土佐清水市をつなぐネットライブ中継により、それぞれの場所でジョン万次郎の顕彰を続ける人たち、団体が、同時に生誕祭を祝うとともに、今後の活動について報告しあいました。

その後、清水高校生短期留学の感想発表や、清水小学校、下川口小学校児童によるジョン万次郎に関する研究発表も行われ、お祭りの最後には、同会会員手作りのバースデイケーキが振る舞われるなど、多くの人たちで郷土の偉人を讃えました。

足摺岬白山神社で防火点検を実施
～第六五回文化財防火デー～

一月三十日、消防本部の協力を得て足摺岬白山神社で防火設備等の点検と消火器を使った消火訓練が実施されました。

この点検と訓練は、第六五回文化財防火デーにちなみ市指定文化財の「木造狛犬」がある足摺岬白山神社を火災から守ろうと市文化財保護審議会が主催したものです。

消防本部予防係の職員三名により、神社内の火元や整理状況及び消火器の設置等について点検を行いました。

また、宮司・北代明さん、市文化財保護審議会委員、事務局が、初期消火時における消火器の火元からの距離や消火に効果的な消火器を向ける位置など注意点の説明を受け、水消火器を使った消火訓練も体験しました。

地震の揺れを体験してみませんか？

高知県では、最大震度7までの地震を体験できる起震車を保有しています。

阪神淡路大震災や東日本大震災、また、熊本地方で発生した地震では、最大震度7を記録しており、多くの方が犠牲となりました。

このような地震は「いつ」、「どこで」発生するか分かりませんので、起震車を利用して「命を守る行動」を身に付けましょう。

自主防災組織、各種団体、事業所等で地震体験の希望がありましたら、以下の点をご理解いただいた上で、市役所危機管理課までお申込みください。

〇申込みは、利用希望日の２か月前から１０日前までにお願いします。

※希望日が重複している場合はお断りをすることがあります。

〇申込みをしていただければ無償で出張運行いたします。

※ただし、訓練場所は土佐清水市内に限ります。

〇訓練場所の手配や準備等は申込者が行ってください。

〇当日、雨天の場合は、中止となりますのでご了承ください。

〇申込みには起震車利用申込書が必要です。

お早目の申込みをお願いします。

お問い合わせ：市役所危機管理課（87-9077）

平成30年8月に栄町で実施した
起震車体験の様子

水道料金のコンビニエンスストア払い

平成31年4月1日から、水道料金をコンビニエンスストアで納付できるようになります。曜日や時間を気にすることなく、納付書に記載されているコンビニなら全国どこでも納付することができますので、ぜひご利用下さい。

納付書の様式はコンビニ対応の納付書に変わりますが、これまで通り金融機関窓口等でも取り扱いできます。

※水道料金以外（市税など）は、コンビニではお支払いできません。

〇利用できるコンビニ

ローソン、セブンーイレブン、ファミリーマート、ヤマザキデイリーストアー、コミュニティ・ストアセイコーマート、ディリーヤマザキ、ハマナスクラブ、ポプラグループ、ミニストップ、ＭＭＫ設置店（ＡＩＲ有岡店、フジ中村店など）

〇コンビニで使用できない納付書

平成31年3月29日以前に発行されたもの
金額を手書きで訂正したもの
破損、汚損などによりバーコードが読み取れないもの
バーコードが印刷されていないもの
金額が30万円を超えるもの

【問い合わせ先】　市役所水道課　　TEL：82-1117

宗田節新商品「スープブロス」（試供品）を全戸に配布します。

本市の特産品「宗田節」の知名度向上と販路拡大を目的とし、内閣府の地方創生推進交付金を活用した「宗田節プロモーション事業」により開発を進めてきた、宗田節新商品「スープブロス」が完成しました。

スープブロスを市民の皆さんに親しみを持って使用して頂くため、広報3月号の配布と併せ、試供品（４個入り）を全戸に配布いたしますので、是非ご試食下さい。

なお、スープブロスの詳細については、同封の冊子に記載しておりますのでお読み下さい。

お問い合わせ
土佐清水ホールディングス㈱
TEL 0880-82-0112
市役所農林水産課水産係
TEL 0880-82-1114

平成31年度から軽自動車税の納期を変更します

・納期限の変更

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。(これまでは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

納期限変更に伴い、納税通知書は５月上旬発送予定です。

軽自動車・原動機付自転車などの各種手続きはお済ですか？

軽自動車や原付自転車、農耕用車は、毎年４月１日に所有している方にその年度の全額が課税されます。
年度の途中で登録や廃車されても、使用月数に応じて課税されたり、還付されることはありません。
廃車・名義変更等があった場合は届出が必要です。該当する方でまだ手続きをしていない場合は、早急に所定の手続きをされますようご案内します。

４月２日以降に廃車、名義変更等の手続きをされても、その年度は全額課税されます。

車両の種類	手続き先	手続きに必要な物
原動機付自転車 （125cc以下） 小型特殊自動車 (農耕作業用、その他 フォークリフト等)	市役所税務課市民税係 ℡82-1129(直通) 市民センター 下ノ加江　℡84-0001 三　　崎　℡85-0001 下 川 口　℡86-0001	◎ナンバープレートがある場合 認印・ナンバープレート ◎ナンバープレートがない場合 顛末書に必要事項を記入、押印し、地区区長または民生委員の証明を受け提出してください。 (顛末書様式は税務課または市民センターにあります) ※ナンバープレート弁償金200円/枚の支払いが必要です。
軽自動車 （軽四輪・三輪）	軽自動車検査協会　高知事務所 ℡　050-3816-3125	左記までお問い合わせください。
軽二輪車 (125cc超250cc以下)	全国軽自動車協会連合会 高知事務所 ℡　088-842-4311	
小型二輪車 （250cc超）	高知運輸支局 ℡　050-5540-2077	

廃車・名義変更の届け出が必要な場合

●乗らなくなった　●紛失した　●盗難にあった　●人に譲った　●使用不能になった　●転出した　など

《農耕用車》

コンバイン、トラクター、田植え機などのうち、乗用装置を有するものは課税されますので、新規に取得した方や、現在所有しているが未登録の方は、登録の手続きが必要です。市役所税務課または各市民センターにて、ナンバープレートの交付申請を行ってください。
※交付申請の際は農耕作業用自動車の農機名と会社名が必要です。

【お問い合わせ先】 税務課市民税係　☎82-1129

高知県議会議員選挙のお知らせ 投票日は4月7日(日)です

◎入場券

1. 投票入場券を発行しますので投票の際にはお持ちください。
2. 投票所入場券には期日前投票の宣誓書を印刷しています。
   期日前投票をされる場合には、入場券の宣誓書にご記入いただき、期日前投票所へお持ちください。投票手続きが早く済みます。
3. ４月７日の投票日に投票所で投票される方は、宣誓書への記入は不要です。
4. 入場券を紛失または届いてない場合でも選挙人名簿に登録されている人であれば投票できます。

◎期日前投票について

期日前投票は以下のとおり予定しております。

場所	対象者	期間	時間
土佐清水市役所 選挙管理委員会	市内全地区の方	平成３１年 ３月３０日(土)から ４月６日(土)まで	午前８時３０分から 午後８時００分まで
下ノ加江市民センター	下ノ加江地区の方	平成３１年 ４月１日(月)から ４月６日(土)まで	午前８時３０分から 午後５時００分まで
三崎市民センター	三崎地区の方		
下川口市民センター	下川口地区の方		

◎不在者投票について

選挙期間中、市外へ滞在している方は滞在先の市区町村の選挙管理委員会で不在者投票ができます。また、指定病院等に入院等している方などは、その施設内で不在者投票ができます。
詳細については土佐清水市選挙管理委員会事務局へおたずねください。
電話 ８２－１２９０

平成31年度固定資産縦覧のお知らせ

縦覧期間　4月1日～5月31日(土・日・休日を除く)
縦覧場所　市役所税務課固定資産税係(⑧窓口)

縦覧とは納税者のみなさんが自分の土地家屋の評価額だけではなく、他の土地家屋の評価額を「土地・家屋価格等縦覧帳簿」で比較することにより評価額が適正であるかを確認していただける制度です。
期間中、縦覧帳簿は無料でご覧いただけます。

○縦覧帳簿記載事項
土地価格等縦覧帳簿:所在地・地目・地積・評価額
家屋価格等縦覧帳簿:所在地・家屋番号・種類・構造・床面積・建築年・評価額

○縦覧対象者
土佐清水市にある土地や家屋の固定資産税の納税者又は、納税者から委任を受けた方

◆対象者と必要書類◆

縦覧対象者	必　要　書　類
固定資産税の納税者	1　納税者と確認できるもの(納税通知書、課税明細書のいずれか)または身分証明書(マイナンバー個人番号カード・運転免許証等)
代理人	1　窓口に来られる方の身分証明書(マイナンバー個人番号カード・運転免許証等) 2　委任状(署名・押印されたもの)

★縦覧期間中は「固定資産税名寄帳兼課税台帳」の閲覧は無料です。
閲覧場所は市役所税務課(⑧窓口)と各市民センターです。
なお、自己の資産以外を閲覧する場合は、所有者の委任状が必要となります。
※借地人・借家人等については委任状は不要ですが、申請の根拠を確認できる書類(賃貸借契約書等)が必要です。また、閲覧できる物件は借りている土地・家屋のみとなります。
◎詳しくは市役所税務課固定資産税係までお問い合わせ下さい。
TEL:82-1129

旧清水測候所の電話廃止について

これまで、旧清水測候所の電話番号にかけると高知地方気象台へ自動転送する設定としていましたが、近年インターネットの普及などにより、提供手段や内容が充実してきたことから、平成31年3月31日をもって旧清水測候所の電話を廃止します。

今後は、ご面倒をおかけしますが、下記のとおり、自動音声による気象情報や気象台ホームページ等をご利用願います。

1 廃止する電話
　旧清水測候所の電話番号　　：0880－88－0131
2 廃止予定日　　：平成31年3月31日
3 気予報等のお問合せ先
　・自動音声による気象情報　：088－824－4553
　・高知地方気象台ホームページ：https://www.jma-net.go.jp/kochi/
　・高知地方気象台　　：088－822－8881
　・天気予報サービス　　：177

問合せ先：高知地方気象台　防災管理官 088－822－8882

ひとりで悩んでいませんか？ 職場での妊娠・出産等に関するハラスメントやセクシュアルハラスメントに！

あなたが妊娠したから、私たちが残業をしなくてはならなくなったと同僚から仲間はずれにされ仕事が手につかない。

セクシュアルハラスメントを受けて不快な思いをし、仕事に集中できない。　など

ご相談・お問い合わせは、
高知労働局雇用環境・均等室
（☎０８８－８８５－６０４１）まで。

公民館教室　中央公民館　TEL:82-0472

女子力アップの話し方講座

中央公民館ではフリーアナウンサーの尾﨑美樹さんを講師に迎え、若手女性を対象に「話し方講座」を開催します。

仕事や恋愛、春からの新生活にお役立てください。

■日　時：1回目／3月27日（水）2回目／3月28日（木）
　午後7時から約90分間（開場：午後6時30分）
　※同じ内容の講座を2日間開催します。
　お好きな日をお選びください。
■会　場：中央公民館　2階会議室
■対　象：土佐清水市内に住む18歳から40歳までの女性
■定　員：各回15名（要申込・3月24日締切）
■参加費：300円（資料代）
■講　師：尾﨑美樹さん
　（フリーアナウンサー・キャリアコンサルタント）

☆おすすめ
・人前で話すことが苦手な方
・就職など新生活を始める方
・恋愛力を高めたい方
・相手に印象よく、伝えたい方

野良猫の不妊・去勢手術（ＴＮＲ）が行われました

野良猫を捕獲（Trap）、不妊・去勢手術（Neuter）し、元の捕獲場所に戻す（Return）活動は、英語の頭文字からＴＮＲと呼ばれます。また手術した猫は見分けのため耳の先がＶ字型にカットされ、桜の花びらのように見えることから「さくらねこ」と呼ばれます。このＴＮＲ活動が、住民らの有志でつくる「土佐清水市のＴＮＲを推進する会」のメンバーやボランティアの方々により、土佐清水市で初めて１月１６日から１９日にかけて行われました。

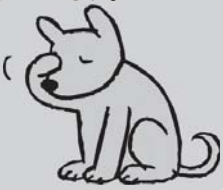
メンバーらが出し合った資金とメス猫の不妊手術に対する県の補助金を活用して実施されたもので、不妊・去勢手術は神奈川県で動物病院を経営する獣医師・亀田博之さん夫妻が施術。今回は叶崎・竜串・足摺岬など市内各地で捕獲された７９匹の野良猫に不妊・去勢手術が行われました。土佐清水市も手術場所として旧下川口中学校体育館を提供するなどこの活動に協力（共催）しました。

この活動は繁殖により不幸な子猫を増やさないことを目的としています。これからも市内で数回のＴＮＲの実施が予定されていますので、市民の皆様のご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

放置された犬のふんについての苦情が多く寄せられています。

飼い犬のふんを持ち帰り処分するということは、皆さんが気持ちよく日常生活を送るための大切なマナーです。

ふんをそのまま放置せず、飼い主が必ず自宅に持ち帰って処理して下さい。



市役所環境課　TEL:82-1214

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
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
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
竜串第4団地(303号)	竜串3860番	S57	鉄筋コンクリート造2階建(1・2階)	4.5,6,6,DK	13,800円～	1戸

☆申込み方法

《申込書配布期間》

平成31年3月1日（金）～平成31年3月15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31年3月4日(月)～平成31年3月15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市外在住でも可)

※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。

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)

特別養護老人ホームしおさい夜警員募集

○業務内容　特別養護老人ホームしおさいの夜間警備
・業務時間 毎日午後５時～翌日午前８時３０分
（月約１５日勤務）

○募集人員　１名

○契約期間　平成３１年４月１日から１年間

○受付期間　平成３１年３月４日(月)～平成３１年３月１９日(火)

○受付場所　市役所総務課人事係
午前８時３０分～午後５時１５分まで
(正午～午後１時及び土日祝祭日は除く)

○応募資格　市内在住の６５歳以下の方

○申込方法　履歴書(写真付)と４００字詰め原稿用紙２枚以内に志望する勤務先と志望理由を明記し、下記まで郵送(３月１９日必着)又は持参してください。後日、面接日をご案内します。

〒７８７－０３９２　土佐清水市天神町１１番２号
土佐清水市役所総務課人事係
電話８２－１１１１(内線２１３)

2019年7月採用　市職員採用試験

採用職種	採用人員	受験資格等
介護員	若干名	①昭和５４年４月２日以降に生まれた人 ②学歴は問いません ③介護福祉士資格を有する人 ④採用後、土佐清水市に居住できる人 ※勤務先：特別養護老人ホームしおさい
保健師	若干名	①昭和５４年４月２日以降に生まれた人 ②学歴は問いません ③保健師資格を有する人 ④採用後、土佐清水市に居住できる人
採用予定年月日		２０１９年７月１日
給　与		土佐清水市給与支給条例等による
受験に必要な書類		①受験願書　②履歴書 ※受験願書と履歴書は、３月１日(金)から市役所総務課、各市民センターで配布し、市ホームページからダウンロードもできます。 ③写真３枚(上半身、脱帽正面向き、６か月以内に撮影したもの、縦４ｃｍ×横３ｃｍ　裏面に氏名を記載) ④資格の写し
受付期間		４月１日(月)～４月３０日(火)、午前８時３０分～午後５時１５分まで(正午～午後１時まで及び土日祝日は除きます)、郵送による申し込みは、４月３０日(火)必着
試験日等		日　　時：２０１９年５月１９日(日)午前９時から試験開始 場　　所：土佐清水市役所会議室 試験内容：高校卒業程度の教養試験、作文、面接試験
合格発表		５月下旬頃に、合格者に文書での通知、市役所玄関前及び市ホームページに番号を掲示
お問い合わせ		土佐清水市役所総務課人事係 〒７８７－０３９２　土佐清水市天神町１１番２号 ℡８２－１１１１内線２１３(詳細については募集要項を参照してください) ※募集要項の配布場所：市役所総務課、各市民センター(市ホームページにも掲載)

学校における臨時職員の登録者を募集しています。

市内の小中学校において、下記の職種の臨時職員登録者を募集しています。

職種	賃金	勤務内容	資格等
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
校務支援員	1,000円／時間	市内の小中学校	無

○雇用期間：６カ月以内(６カ月延長の場合があります。)

○受付期間：随時受付

○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、市のホームページからもダウンロードできます。)を市役所学校教育課、または総務課人事係まで提出してください。

＜お問い合わせ＞
市役所学校教育課　学校教育係　担当：速川・弘田　電話：８２－１１１６

交通安全指導員を募集します

交通安全指導員は、道路交通の安全を保持するため、市や警察機関、交通安全推進機関等と連携をとりながら、交通事故防止を目指し、交通安全活動を行っています。

交通安全指導員として、地域の交通事故防止にご協力いただける方を募集します。

●募集資格　市内に居住又は勤務する年齢20歳以上の方

●募集人員　2名

●申込み・お問い合わせ先　土佐清水市交通安全指導員協議会事務局（市役所 総務課総務係）　☎ 82-1134

宗田節商品の加工販売業者様へ！
宗田節　展示販売商品の募集

本市特産品の宗田節を県内外に広くPRするため、宗田節祭り（宗田節関連の物販、飲食の提供、各種イベント）を下記日程で開催します。

催しの一つとして旧清水中学校体育館内にて宗田節商品の委託販売を行いますので、下記条件を了承される方は出品をお願いします。

①開　催　日：平成31年4月14日（日）　宗田節祭り10：00～15：00
②開催場所：旧清水中学校体育館（浦尻）及び周辺地
　（宗田節商品の販売箇所：旧清水中学校体育館内）
③内　　容：土佐清水市内業者が製造する、宗田節加工商品を4月14日のイベント時に体育館内において販売します。当日の販売は宗田節祭り実行委員会における委託販売となりますので、各業者が会場内で販売する必要はありません。
④手 数 料：お申し込み時にお伝えいたします。
⑤出品条件：出品される場合は、3月22日（金）までに「出店業者名、販売用商品の品目数、値段」を記載したものを実行委員会事務局までＦＡＸしてください。
⑥搬　　入：4月12日（金）13：00～16：00に商品（全ての商品に税込10円単位で値札を貼り付けた状態）を旧清水中学校体育館に搬入し、実行委員会が指定した場所でブースの設営を行ってください。（カゴなど商品のレイアウトに必要な物品は各業者で用意してください。）
⑦搬　　出：お祭り終了後は実行委員会が商品を移動しますので、各業者は土佐清水ホールディングス株式会社（旧清水保育園）に4月19日（金）9：00～11：00の間に取りに来てください。
⑧主　催　：宗田節祭り実行委員会
⑨お問い合わせ先：宗田節祭り実行委員会事務局

●市役所農林水産課内　☎：0880-82-1114
　FAX:0880-82-1131
●土佐清水ホールディングス株式会社　☎(FAX)：0880-82-0112

「JICA海外協力隊募集」
～いつか世界を変える力になる。～

独立行政法人国際協力機構（以下「JICA」という。）は、従来の「JICAボランティア」という総称を改め、下記の要領で「JICA海外協力隊」の2019年度春募集を行います。

世界約70ヵ国・1000を超える仕事が、今必要とされています。
あなたの技術・経験を開発途上国で生かしてみませんか？
現地の人々と協働しながら、人づくり、国づくりに協力します。

なお、ボランティア制度が大きく変更されましたので、詳しくはウェブ上でご確認ください。

1.応募期間

2019年2月13日（水）～2019 年4 月3日（水）正午締切
※原則ウェブ応募となります。

2.応募資格

・生年月日が、1949年4月5日以降、1999年9月2日までの方。
・希望可能な一般案件の制限：生年月日が1973年4月5日以降の方は、全ての一般案件が対象ですが、それ以前の方は一部の一般案件のみが対象となります。
・いずれも、日本国籍を持っていることが前提となります。

■詳しくはJICA海外協力隊ウェブサイトを参照ください。
https://www.jica.go.jp/volunteer/index.html

■問合せ先
JICA海外協力隊募集事務局　03-6734-1242
JICA四国　087-821-8825

デマンド交通『おでかけ号』下川口⇔市街地便、三崎循環便のダイヤ改正のお知らせ

平成26年10月1日よりデマンド(予約型)交通の本格運行が始まり、徐々に利用者も増えています。

各地区での意見交換会やデマンド交通乗り方教室等の際に、皆さまからいただいたご意見をもとに、平成31年4月1日より下記のとおりダイヤ改正を行います。地域の移動手段の維持･確保のため、皆さまの積極的なご利用をお願いします。

★下川口方面

下川口⇒市街地

	便名	有永	宗呂上	下川口市民センター	三崎市民センター	平ノ段	斧積	上野	市街地	
往　路	401	6:50	7:20	7:26	7:38	7:44	7:47	7:50	8:03	
	402	―――	**9:30**	**9:36**	**9:48**	**9:54**	**9:57**	**10:00**	**10:13**	**新設**
	~~402~~ 403	12:00	12:30	12:36	12:48	12:54	12:57	13:00	13:13	
	~~403~~	~~14:26~~	~~14:56~~	~~15:02~~						**廃止**

市街地⇒下川口

	便名	市街地	上野	斧積	平ノ段	三崎市民センター	下川口市民センター	宗呂上	有永	
復　路	**404**	**10:13**	**10:26**	**10:29**	**10:32**	**10:38**	**10:50**	**10:56**	―――	**新設**
	~~404~~ 405	13:13	13:26	13:29	13:32	13:38	13:50	13:56	14:26	
	~~405~~ 406	16:35	16:48	16:51	16:54	17:00	17:12	17:18	17:48	

★三崎循環便

便名	三崎バス停	下ノ段	平ノ段	斧積	上野	益野橋バス停	浜益野	三崎バス停	
~~301~~	~~7:20~~	~~7:23~~	~~7:26~~	~~7:29~~	~~7:32~~	~~7:35~~	~~7:37~~	~~7:40~~	**廃止**
~~302~~ 301	8:20	8:23	8:26	8:29	8:32	8:35	8:37	8:40	
302	**10:40**	**10:43**	**10:46**	**10:49**	**10:52**	**10:55**	**10:57**	**11:00**	**新設**
303	12:25	12:28	12:31	12:34	12:37	12:40	12:42	12:45	
304	13:40	13:43	13:46	13:49	13:52	13:55	13:57	14:00	
305	15:15	15:18	15:21	15:24	15:27	15:30	15:32	15:35	

★デマンド交通『おでかけ号』とは･･･事前に予約が必要な公共交通です。
決まったエリア･区域、決まったダイヤですが、電話で予約（デマンド）することで、自宅付近で乗り降りできます。
留意点はいくつかありますが、まずは下記の予約受付センターにお電話いただければ、ご案内させていただきます。
予約受付センター（NPO法人ノアズアーク内）　　電話：0880-82-1800

※平成31年4月号広報最終ページにカラーA4版で変更後の時刻表を掲載予定です。
ご不明な点がございましたら、市役所企画財政課政策企画係（0880-82-1217）までご連絡ください。

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】

市民課
□住民年金係
□国保係

環境課
□自然環境係
□生活環境係
■清掃管理事務所
□リサイクルセンター係
□衛生センター係

福祉事務所
□福祉児童係
□保護係
□子育て支援係
（主に保育園に関すること、
家庭児童相談室に関すること）

【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。

市民課
□住民年金係
□国保係
● **環境室**
○環境係
（これまでの自然環境係＋生活環境係＋衛生センター係）
○清掃センター係
（これまでのリサイクルセンター係）

◎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。

学校教育課→こども未来課
□学校教育係
□施設整備係
□学校給食係
○幼保支援係
（保育園等に関すること）

教育センター
□教育研究所
□適応指導教室
□少年補導センター
○家庭児童相談室
（要保護児童対策に関すること）

福祉事務所
□福祉児童係
□保護係

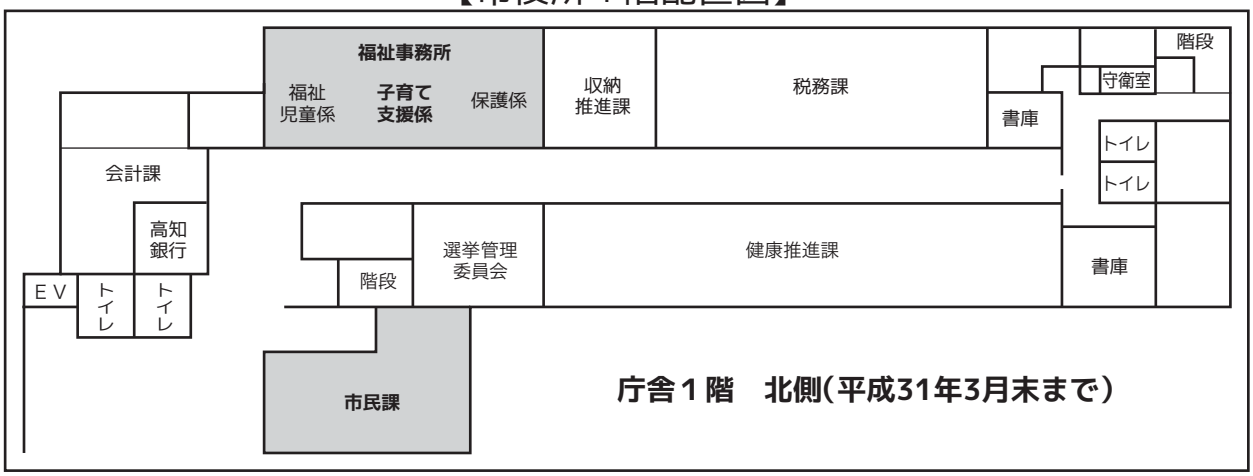
◎市史編さん室を新設し、市史編さん及び発行事業を実施。

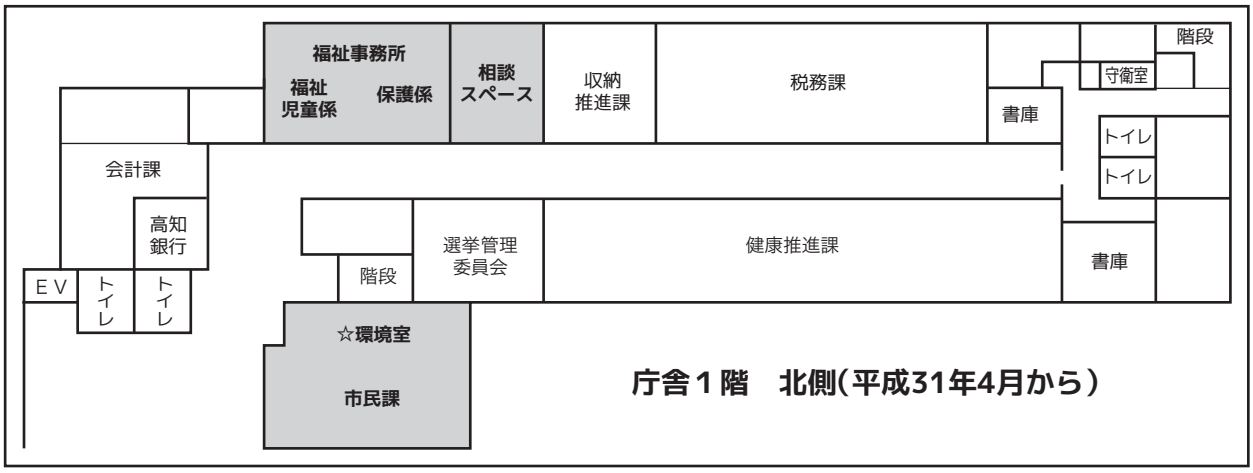
生涯学習課
□芸術文化振興係
□生涯学習係
● **市史編さん室**
○市史編さん係

～市役所・お昼休みの対応について～

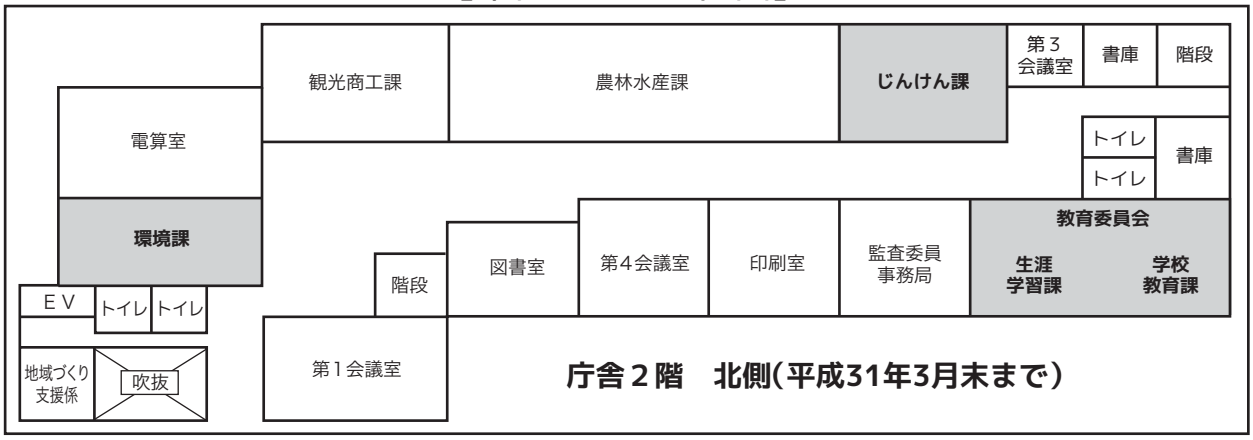
これまで試行期間として行っておりましたが、これからも事前に（出来れば前日までに）ご連絡いただければ正午から午後1時のお昼休みも対応いたします。ぜひ、ご利用下さい。
（市民課・税務課・収納推進課はお昼休みも通常業務を行っています）

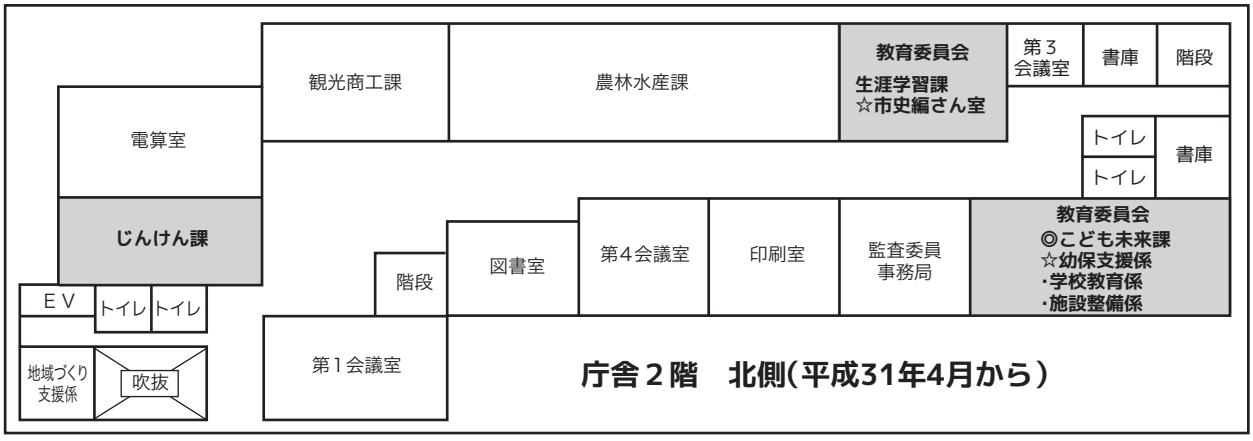
【市役所１階配置図】





【市役所２階配置図】





ジオパークだより

ちきゅうはあそべるっ vol.57

Tosashimizu geopark plan

公開討論「私がつくる！　土佐清水ジオパーク」

日時：３月９日（土）９時～12時（8時３０分開場）

場所：中央公民館３階　多目的ホール

当日の主なスケジュール

9:00～10:10　基調講演
「ジオパークとは」

講師
・日本ジオパーク委員会　委員長
中田　節也　氏

10:20～11:30　パネルディスカッション
「課題解決のための行動整理」
「土佐清水ジオパーク構想のテーマ」

ファシリテーター
・放送大学　高知学習センター長
吉倉　紳一　氏

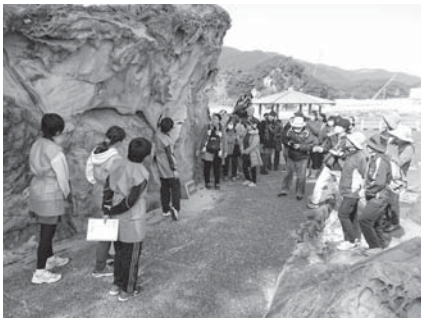
パネリスト
・漁師
山上　俊也　氏
・環境省　土佐清水自然保護官
山下　淳一　氏
・土佐清水市　地域おこし協力隊
村松　真佐美　氏
・高知大学　客員准教授
川村　晶子　氏
・土佐清水ジオガイドの会　会長
谷吉　三男　氏
・土佐清水市長
泥谷　光信　氏

基調講演は、改めてジオパークの本質を理解するため、日本ジオパーク委員会委員長の中田氏にご講演いただきます。パネルディスカッションでは原点に立ち返り、パネリストの方々と共に土佐清水市だからこそのジオパークを参加者ひとり一人が考え、「自分だからこそやれる」「私でもできる」ことを明確にしていきます。

放送大学

主催：放送大学
後援：土佐清水市
土佐清水ジオパーク推進協議会

みさきっ子ガイド



２月 18 日（月）に三崎小学校６年生による「みさきっ子ガイド」が行なわれました。当日は、天候に恵まれ絶好のガイド日和の中、約３０名の地域内外の方々を相手に笑いを交えながら元気よくガイドをしていました。環境学習の集大成でもあるこのガイド学習を通して学んだ、地域の価値やその魅力の伝え方を今後にも活かしていってほしいと思います。何ヶ月にも渡っての準備や練習、本当にお疲れ様でした。

日本ジオパークネットワーク 中四国近畿ブロック会

1月29日、中四国近畿地区のジオパークとジオパークを目指す10地域が山口県美祢市にあるMine秋吉台ジオパークに集いました。今回の会議のテーマは「地域のスゴイ事例紹介」。それぞれの地域で精力的に取り組んでいることや困っている事例について、情報交換を行ないました。

学校教育でのジオパーク学習の取り入れ方、商品のブランド化や可視化、ガイドやツアーの取組、地域を巻き込んだ計画の策定など、土佐清水にも今後取り入れるべき事例が発表されました。

会議の総括として、日本ジオパーク委員会調査運営部会の柚洞氏からは、「ジオパーク活動はただのお国自慢ではない。お互いの地域の実態が共有できて良かった。」「地震や津波、火山活動が活発な変動帯日本で生きる私たちが、次の世代でも地球と共存できる持続可能な社会を実現するために、ネットワークを通じて考え続けてほしい」との言葉がありました。他の地域を知ること、また、自分たちの地域を知ってもらうことで、私たちが日本で、そして地球で暮らしていることを考えていきたいですね。

会議の詳細については、報告の場を別に設ける予定ですので、ぜひご参加ください。

観光商工課ジオパーク推進室
電話 82-1115　FAX 82-1126
E-mail: geopark@city.tosashimizu.lg.jp

土佐清水ジオパーク構想
ホームページ

土佐清水ジオパーク構想
Facebook

うまれてきてくれて ありがとう

グリーンハイツ
酒井 周三、
玉衣さん 孫

宿毛 岡上(おかうえ) 真弦(まいと)くん
平成30年12月19日生
親からのメッセージ
「元気いっぱいに育ってね♪」

下ノ加江 山本(やまもと) 湊撒(そうま)くん
平成30年12月26日生
親からのメッセージ
「元気で明るい子に育ってね!」

たつくし海辺の生きもの調査

普段は気にしない磯には、実は“生物最強の歯の持ち主”や、“いつもマイホームに帰る貝”など、個性豊かな生きものがいっぱい！海の生きものハカセと一緒に、磯の調査隊になって、冬の磯に繰り出して見ませんか？（※雨天の場合、磯には行かず、生きもののお話と貝を使ったクラフトを行います）

日　時　3月10日(日)
集　合　竜串ふれあいセンター
募　集　子ども～大人 20名
※小学校3年生以下は保護者同伴
参加費　無料
持ち物　動きやすい服装
磯を歩ける靴
帽子、飲み物など

スケジュール
13:00 集合
13:30 磯の生きもの調査
15:00 磯の生きもののお話
15:40 観察、調査まとめ
16:30 解散

ハカセ紹介
（黒潮生物研究所の研究者2名）

サンゴのハカセ 古井戸 樹さん

ナマコのハカセ 中地シュウさん

申込・問い合わせ先　3/7〆切
環境省　土佐清水自然保護官事務所　0880-82-2350

平成31年春季全国火災予防運動(週間)

実施期間　【平成31年3月1日(金)～平成31年3月7日(木)】

平成30年度全国統一防火標語
『忘れてない？　サイフにスマホに　火の確認』

春は、空気が乾燥し風の強い日も多くなり「火災の発生しやすい時季」となります。火災の怖さは近隣への被害拡大、一度に多くの人が犠牲になる場合が少なくないことです。火災を起こさないよう、火の取り扱いや後始末に、十分注意しましょう。

特に、次の**7つのポイント**に気をつけ、大切な生命･財産を火災から守りましょう。

住宅防火　いのちを守る　7つのポイント

【3つの習慣】
1 寝たばこは、絶対やめる。
2 ストーブは、燃えやすいものから離れた位置で使用する。
3 ガスこんろなどのそばを離れるときは、必ず火を消す。

【4つの対策】
1 逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する。
2 寝具、衣類及びカーテンからの火災を防ぐために、防炎品を使用する。
3 火災を小さいうちに消すために、住宅用消火器等を設置する。
4 お年寄りや身体の不自由な人を守るために、隣近所の協力体制をつくる。

「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 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

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２月号に掲載されたものです。
被差別地区出身者は、現在もなお就職や結婚、子どもができても将来の不安を抱えながら生活している現実があることを、全ての人が認識して欲しいと思います。見えない差別に苦しんでいる人がたくさんいるのですから。

じんけん課

「三崎ふれあいじんけん祭」の実行委員会事務局でもある竜串福祉センターとしましては、記念の節目となる今年度の第３０回大会を盛り上げるべく、前年度から試行錯誤をくりかえしてきました。そしてこの講演の講師に、北九州被差別地区出身の宮崎保さんを抜擢し、人権コンサートをしてもらうことになりました。

宮崎さんのコンサートを初めて聴きましたが、被差別体験を受けたことのある宮崎さんのお話は、私の心の中に深く刻み込まれ、この先も消えることなく残っていく気がしています。その話の中で、宮崎さんはこんなような事も話してくれました。

『今日はみなさんに１つ知って憶えておいてほしい事があります。被差別地区の人は、普段の生活の中でいつも不安を抱えて生きているという事を知っておいてほしいのです。就職が決まった。良かったねぇ。それだけでは終わりません。被差別地区出身と分かったら、就職を取り消されたりしないだろうか。就職先で同僚から差別を受けたりしないだろうか。結婚相手ができた時には、結婚が決まって良かったねぇだけではない。被差別地区出身だという事で結婚相手やその家族、親せきに反対されないだろうかと心配になる。赤ちゃんが生まれた。「わあ良かったね！おめでとう」だけじゃない。生まれてくるこの子がこの先、差別を受けて傷ついたりしないだろうか。そんな不安を人生の節目節目に抱き、ずっとその不安を抱えながら生きています。どうかみなさん、その事をぜひ知っておいてください。』

誰にもある日常の生活の中に、湧き上がってしまう不安感。この不安感がいまだ拭いきれてないという事は、まだこの世の中に部落差別が完全に解消されていないという事の証しなのかもしれないと宮崎さんの話を聞き思いました。もう部落差別など無いと言う人もたくさんいると聞きます。けどそれは誰が決めることでもない。被差別地区の人達の心の中から、この不安の影が微塵も残らず消え去った時が、本当の部落差別解消の時なのだろうかと思います。

◆社会保険の加入の届出について

社会保険の加入前に国民健康保険に加入していた場合には、**ご自身で**国民健康保険を脱退する手続きをしなければいけません。
届出には、下記の書類をご持参の上、市民課国保係（①番窓口）または市民センターで手続きをお願いします。

・加入した新しい社会保険の保険証（扶養家族分も含む）、または、社会保険の資格取得証明書
・それまで使っていた国民健康保険の保険証（切り替えた全員分も含む）
・本人確認のできるもの（運転免許証など）
・印鑑（必要になる場合があります。）

●保険料（税）はどうなる？

国民健康保険の脱退の手続きをしないと国民健康保険と社会保険の保険料（税）の二重支払いをすることになってしまいます。

●医療機関等に受診する時はどうなる？

国民健康保険の保険証が使用できるのは、社会保険加入日の前日までです。
（※社会保険の保険証をもらった日ではなく、資格取得年月日です。）

社会保険に加入する予定がある方は、受診前に窓口で相談しましょう。

◆国民健康保険のマル学の届出について

修学のため、国内の別の市町村に住所を移した場合、申請により修学中の特例（マル学）の保険証が交付されます。

修学とは、学校教育法に規定されている学校、または、修学年限、履修時間等において同程度の教育を行う教育機関で修学をする場合をいいます。

マル学の適用を受けるためには、手続きが必要です。下記の書類をご持参の上、市民課国保係（①番窓口）または市民センターで手続きをお願いします。

●修学のため市外に住所を移す時（マル学）の届出

・学校へ行くため、他市区町村へ転出する場合
保険証および合格通知書等入学が確認できる書類

・進級のため、マル学を継続する場合
保険証および学生証もしくは在学証明書

●卒業によりマル学でなくなった場合

学校を卒業された方が、市外に住所をおいている場合、国保の資格は喪失となります。

・就職した場合
会社の社会保険への加入となる場合、資格喪失の届出が必要となります。

・学校を卒業した後、居住地で国保に入る場合
土佐清水市の「国保の資格取得喪失証明書」を送りますので、証明書をご持参の上、居住地で国保加入の手続きをお願いします。

◆平成３１年４月１日から国民健康保険被保険者証が変わります

●発送予定時期：３月下旬（世帯主の宛名で、国保加入者全員の保険証をまとめて送付します。）

新しい保険証は一般国保＝紫色、退職国保＝緑色です。
保険証が届いたら、住所・氏名など記載してある内容をご確認ください。
期限切れの保険証は市民課国保係または市民センターまで返却していただくか、ご自身で破棄してください。
※後期高齢者医療に加入している方の保険証は、有効期限が平成31年7月31日までのため、今回は送付されません。

【お問い合わせ先】　市役所市民課国保係　　☎ 82 - 1108

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）

【3月の年金相談】日時：3月12日（火）10時～15時（昼休みを除く）

【4月の年金相談】日時：4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

第48回 幡多ふれあい医療公開講座

開催日時：**平成31年3月3日（日）**

午後１時３０分（開場午後1時）～午後4時

開催場所：土佐清水市立中央公民館　3F　多目的ホール

（土佐清水市天神町11番15号）TEL　0880-82-0472

テーマ・講演内容

＃1 **「人生の最終段階を自分らしく過ごすために、自分や家族が今からできること」**

図南病院（高知市知寄町1-5-15）

地域医療室室長　がん看護専門看護師　**弘末　美佐**

＃2 **「胃癌治療の今とピロリ菌のはなしを少し」**

幡多けんみん病院　消化器外科部長　**桑原　道郎**

参 加 費：**無料**（どなたでもご参加いただけます）

主　　催：高知県立幡多けんみん病院

後　　援：四万十市・宿毛市・土佐清水市・黒潮町・大月町・三原村・幡多福祉保健所・幡多医師会・高知新聞社・ＲＫＣ高知放送

お問い合わせ先：幡多けんみん病院（経営事業課経営企画担当）

TEL　0880-66-2222（代表）

市役所健康推進課保健推進係

TEL　82-1121

平成３１年４月から産前産後期間の国民年金保険料が免除となります！

●免除期間

出産予定日又は出産日が属する月の前月から４か月間（以下「産前産後期間」といいます。）の国民年金保険料が免除されます。

なお、多胎妊娠の場合は、出産予定日又は出産日が属する月の３か月前から６か月間の国民年金保険料が免除されます。

※出産とは、妊娠８５日（４か月）以上の出産をいいます。

（死産、流産、早産された方を含みます。）

●対象者

「国民年金第１号被保険者」で、出産日が平成３１年２月１日以降の方

※施行日が平成３１年４月１日ですので、免除期間は下記のようになります

２月出産-----免除期間は４月の１か月分
３月出産-----免除期間は４月、５月の２か月分
４月出産-----免除期間は４月、５月、６月の３か月分
５月出産から免除期間は４か月分となります

●届出時期

出産予定日の６か月前から届出可能ですので、速やかに届出ください。

※ただし、届出ができるのは平成３１年４月からです。

●添付書類

・出産前に届出-----母子健康手帳など

・出産後に届出-----原則不要（出産日が市区町村で確認できるため）

※ただし、母と出生子が別世帯の場合は、出生証明書など出産日及び親子関係を明らかにする書類

●届出先

市役所市民課住民年金係、各市民センター

（住民票のある市町村役場の国民年金担当窓口です）

引越しの際は、住所の異動手続を忘れずに！

住民票の住所の異動届（転出届・転入届・転居届など）は、国民健康保険、国民年金、選挙人名簿への登録などにつながる大切な手続です。

入学・就職・転勤等による引越しで、住所を異動される方は、住民票の異動の届出をお願いします。

◎他の市区町村に転出・転入される場合

市役所 市民課 または 各市民センター
【転出前に】
転出届を提出して、「転出証明書」を受け取る。

↓

引越先（転入先）の市区町村
【転入した日から14日以内に】
「転出証明書」を添えて、転入届を提出する。

◎土佐清水市内で転居される場合

市役所 市民課 または 各市民センター
【転居した日から14日以内に】
転居届を提出する。

※転入・転居の届出の際は、マイナンバーの「通知カード」、「個人番号カード（取得されている方）」、「住民基本台帳カード（取得されている方）」も窓口に持参してください。

また、手続の際には、本人確認書類が必要になりますので、官公署が発行した写真付の身分証明書（運転免許証など）であれば１点、写真の付いていない身分証明書（健康保険証・年金手帳など）であれば２点を持参してください。

平成31(2019)年度 各種がん検診のお申し込みについて

健康維新の志士
けん　しん太郎くん

平成31(2019)年度各がん検診の申し込みの受付を行っています。

下記の方法により、「がん検診申込書」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)年度の検診前に問診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ありましたら、下記までお問い合わせください。

【申し込み方法】

○胃がん(バリウム)検診・大腸がん検診・肺がん検診

「胃がん・大腸がん・肺がん検診申込書」(2月広報と同時配布)に必要事項を記入のうえ、提出をお願いします

《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(胃カメラ)・子宮頸がん検診・乳がん(マンモグラフィ)検診

《対象者》

※ 胃がん検診対象:50歳以上偶数年齢男女

※ 子宮頸がん検診対象:20歳以上偶数年齢女性

※ 乳がん(マンモグラフィ)検診:40歳以上偶数年齢女性

検診申込書は対象者に個別郵送しています

まだ提出していない方は、お早めにお申し込みください

市の検診を受けない方も、提出をお願いします

※ 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

【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こと)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)

まだ、間に合います！お急ぎください！

都合に合わせて受診できる「個別健診(医療機関での受診)」もご利用ください！

～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**
※保険証の種別が変わった場合(国保に入った時や、辞めた時など)はご連絡ください。

後期高齢者健診 **【対象者】後期高齢者医療加入者**
※生活習慣病で治療している方は除く、ただし受診希望者は受診できます。

～受診券の有効期限は３月３１日まで～

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		

市外にも受診できる医療機関があります。お問い合わせください。

～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

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31年1月23日(水)に第5回研修会「看取りのケア」と題し、高知県立幡多けんみん病院緩和ケア認定看護師の大家千晶氏をお招きし開催しました。

人生の最終段階に向かう方の心に寄り添い、ご家族への声のかけ方や、不安な気持ちを理解し、出来る限りその人らしい最期を迎えるための支援方法について、患者の視点、ご家族の視点、看護をする多職種の視点からお話しいただきました。

参加者からは「患者本人だけでなく、家族に対しての配慮も大切だと感じました。病気ばかりに目が行きがちですが、精神面や家族等トータルで看ていくことが大切だと改めて思いました」と看取りのケアについての基本を学びました。

3月は今年度事業のまとめを行い、来年度の計画を立てていく予定です。

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

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、講師に医療法人鬨(とき)の会 大野内科 理事長 小笠原望氏を迎えて、「笑って、動いて、めざせ百歳」をテーマに講演を行います。

実施日	時間	開催場所	講師	演題
平成31年3月16日(土)	午後2時00分～3時45分	中央公民館 3F多目的ホール (市役所敷地内)	医療法人鬨(とき)の会 大野内科 理事長 小笠原望氏	笑って、動いて、めざせ百歳

◎主催　土佐清水市

～入場無料～

お問い合わせ先　市役所健康推進課社会長寿係　TEL 82－1120

「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。

申請対象例:うつ病、統合失調症、がん、認知症、心筋梗塞、糖尿病等

申請代行・手続き相談を承ります
電話相談無料 0880-33-0703
ホームページ(障害年金申請)はこちら
https://www.okazaki-office.jp/syogai.html

岡崎社会保険労務士事務所　所在地:四万十市下田3979-4

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・・・
がん検診 Q＆A

Q１．土佐清水市では、どんながん検診を実施してるの？
胃がん・肺がん・大腸がん・子宮頸がん・乳がんの５つのがん検診を実施しています。

Q2．症状があった場合、どうすればいいの？
がん検診は、症状のない方のための検査です。明らかな症状がある方は、それぞれの体の状態に応じた適切な検査や治療が必要になります。症状がある場合は、必ず医療機関を受診しましょう。

Q3．なぜ、がん検診をうける年代が決まっているの？
がん検診の目的は、がんを早期に見つけて治療することです。がんになる可能性が低い年齢で検診を行うのではなく、がんになる可能性が高くなる年代から検診を行っています。

Q4．検診で「異常なし」といわれました。安心していいの？
どんな検査も完璧ではありません。がんがあるのに見逃すこともあります。逆にがんではないのに「がんがあるかも」といわれる可能性もあります。だから、毎年（子宮頸がん・乳がんは隔年）受診して、健康状態を確認することが大切です。

Q5．がん検診は症状がなくても受けなくてはいけないの？
がん検診は健康と思われる無症状の人を対象に、がんを早期発見するために行うものですので、お受けください。症状があり、病気が疑われる人は、病院を受診し、診療を受けましょう。

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

Q6．がん検診で精密検査が必要と判定された。精密検査は本当に必要なの？
がん検診で精密検査が必要と判定されたのは、「がんの疑いを含め異常（病気）がありそう」と判断されたということです。その原因について、より詳しい検査を行い、本当に異常があるかどうかを調べる必要があります。症状がない、健康だからといった理由で精密検査を受けない場合には、がん検診で見つかるはずのがんを放置してしまうことになります。市役所から「精密検査が必要です」と連絡があったら、必ず病院に行ってください。

Q７．がんは防げますか？
がんを100％防ぐことはできませんが、がんになりにくくし、予防することはできます。がんによる死亡を予防するには、がんにならないようにする「一次予防」、がんになっても早期に発見・治療して根治する「二次予防」があります。一次予防はがんになりにくい食事・生活習慣などに努め、がんのリスクとなるものをできるだけ避けることが必要です。二次予防は、症状のないうちに定期的にがん検診を受けることです。

がんを防ぐための 新 １２か条

１条　たばこを吸わない
２条　他人のたばこの煙を避ける
３条　お酒はほどほどに
４条　バランスのとれた食生活
５条　塩辛い食品は控えめに
６条　野菜や果物は不足にならないように
７条　適度に運動
８条　適切な体重維持
９条　ウイルスや細菌の感染予防と治療
１０条　定期的ながん検診を
１１条　身体の異常に気がついたら、すぐに受診を
１２条　正しいがん情報でがんを知ることから

交換はお済ですか！

健(検)診 健康ポイント事業

貯まったポイントに応じて素敵な健康グッズをプレゼントしています！ポイントの交換の申請は3月末までとなっていますので、まだ交換の申請をしていない方はお早めにお願いします。

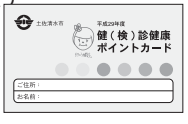
ポイントと健康グッズを交換しましょう！

ポイント交換の申請は３月末まで

ポイントに応じて記念品を贈呈

◎3ポイントでLEDラジオ　◎6ポイントで血圧計または体重計

●ポイント交換申請場所
市役所健康推進課・各市民センター
平日8:30～17:15まで(12:00～13:00を除く)
※土・日・祝日はお休みです。



●お問い合わせ
市役所健康推進課 保健推進係 ☎82-1121

糖尿病予防教室
足摺“糖”羨望の会のご案内

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を対象に開催しています。

糖尿病と栄養について（2月14日実施の血液検査結果返却）
◎開催日時　平成31年3月14日（木）
13時40分～15時00分（受付 13時30分～）
◎場　　所　市役所　2階　第1会議室
◎病院・健診での検査結果がある方はお持ちください
◎事前に申し込みの連絡が必要です

糖尿病予防運動教室
◎開催日時　平成31年3月18日（月）
13時30分～15時00分（受付 13時15分～）
◎場　　所　中央公民館　3階　多目的ホール
◎講　　師　ボディコンディショナー　小林　洋太先生
◎持 参 物　タオル、水分補給できるもの、運動のできる服装・靴でおこしください

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

保育園にあそびにきませんか

3月の予定

園庭開放

（時間：９：３０～１１：３０）

実施日	園名
３月　１日（金）	きらら清水保育園
３月　６日（水）	足摺岬保育園
３月１３日（水）	下ノ加江保育園
３月１５日（金）	三崎保育園
３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
３月　４日（月）	カフェタイム
３月　５日（火）	おひさまニコニコサークル
３月　７日（木）	ひな祭り　お琴演奏
３月　８日（金）	ぴよぴよクラブ　助産師講座
３月１４日（木）	誕生会　英語劇
３月１８日（月）	避難訓練（地震・火災）
３月２６日（火）	ぴよぴよクラブ　育児相談
３月２８日（木）	卒しえん式

※ぴよぴよクラブは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
３月２７日（水）	カフェタイム

おでかけ広場

（時間：１０：００～１１：３０）

実施日	場所
３月１１日（月）	片粕集会所
３月２２日（金）	下ノ段区長場

☆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

３月の日程は、下記の通りです。
（時間：１０:００～１１:００）

実施日	場所
３月２０日（水）	下川口保育園
３月２６日（火）	子育て支援センターどんぐりっこ（ぴよぴよクラブ）

※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。

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 一人で悩まず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

対象者　昭和16年7月2日～昭和63年1月27日生まれ　※ご遺族の方も給付金請求できます
給付金　50万円～3,600万円　※病態に応じて給付等の内容が異なります
弁護士費用　着手金・相談料 無料　成功報酬制　※訴訟実費別途

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〉平日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　弁護士 鷲崎亨一「あいば こういち」東京弁護士会所属 登録番号35029　東京都新宿区四谷4-3 福屋ビル6-A【営業時間】平日 9:00～18:00
TEL 03-5363-6333　FAX 03-5363-6334　E-mail:info@precious-law.jp　http://precious-law.jp/

「子ども予防接種週間」3月1日（金）～7日（木）

4月からの入園・入学に備えて、必要な予防接種をすませ、病気を未然に防ぎましょう。

※特に、麻しん風しん混合予防接種の対象者でまだ接種されていない方は、期限までに忘れず接種しましょう。

○平成30年度**麻しん風しん混合**予防接種対象者（白茶色の予診票）
　1期：1歳～2歳未満
　　（2歳の誕生日の前日までに接種しましょう）
　2期：平成24年4月2日～平成25年4月1日生まれ（年長児）
　　（平成31年3月31日までに接種しましょう）

※予防接種を受ける際には、事前に医療機関へ予約をお願いします。

◎予防接種に関するお問い合わせ先
　市役所健康推進課保健推進係（☎82-1121）

公民館イベント　サークル発表会

公民館サークルによるステージ発表です。
詩吟・民踊・合唱などの多彩な演目をご覧いただけます。

■日　時：3月23日（土）午後1時～午後4時30分　※開場：0時30分
■会　場：中央公民館　3階多目的ホール　■入場無料

出演サークル	清吟会・哲山流清水愛吟会・秀鳳流日本吟詠会・岳龍同好会・泉韶吟詠会・ふるさと民踊サークル・三崎民踊クラブ・民踊のぎく会・コーラス波音・コーラス野バラ・土佐清水吹奏楽団・さくら歌謡体操クラブ・野路ぎく歌謡体操クラブ・3B体操のびの会・3B体操しぶき会・土佐清水バラ抜き節保存会

スペシャルゲストも登場！　**中央公民館　TEL:82-0472**

最低賃金改正のお知らせ

●高知労働局では、県内すべての労働者に適用される「高知県最低賃金」を改正し、１０月５日から施行することとしました。
この決定により、１０月５日以降分として労働者に支払う賃金は、1時間 ７６２円以上としなければなりません。

◎最低賃金についてのお問い合わせ先
高知労働局（賃金室）TEL　０８８－８８５－６０２４
または 各 労働基準監督署へ

2 VOICE ~原順子&叶央介~コンサート

■月　日:平成３１年３月１６日(土)
■開　演:午後６時３０分(開場:午後６時)
■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:６２１２２)

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

　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２VOICE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。
「一般参加者募集中」アーティストと同じ舞台に立って一緒に歌ってみませんか？
※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。

ゴスペラーズコンサート

■月　日:２０１９年５月１９日(日)
■開　演:午後４時３０分(開場:午後４時)
■入場料:全席指定席
　　前売４,７００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

３月１６日(土)１０:００より一般発売開始

第64回県民が選ぶ映画ベストテン上映会

【劇場版コード・ブルー　-ドクターヘリ緊急救命-】
【カメラを止めるな！】

■月　日:平成３１年３月３日(日)
■開　場:午前９時３０分
■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
　【カメラを止めるな！】
　①午後０時３０分　②午後５時
■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できます。
　　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
■主　催: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
■協　力:シネマ四国
■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・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(宿毛市)・ローソン(Lコード:６１３１６)ほか

☆２０１８年に募集した「第６４回県民が選ぶ映画ベストテン」の日本映画部門第２位【劇場版コード・ブルー　-ドクターヘリ緊急救命-】と、日本映画部門第３位【カメラを止めるな！】を上映。

【劇場版コード・ブルー　-ドクターヘリ緊急救命-】
「いのち」を救う。その為に私たちができること･･･

【カメラを止めるな！】
業界震撼！！新人監督×無名の俳優達が放つスーパー娯楽作！先行上映でチケット入手困難を極めた超絶話題作が待望の劇場公開！
皆様のご来場をお待ちしております。

昭和のうたコンサート

■平成３１年４月６日(土)
　出　演:北海道歌旅座
●開　演:午後２時(開場:午後１時３０分)
●入場料:全席自由席
　　一般前売　　２,０００円(※当日２,５００円)
　　高校生以下前売　１,５００円(※当日２,０００円)
●前売券販売所: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:６１８５２)他
●主　催:土佐清水市立市民文化会館・北海道歌旅座
●共　催:土佐清水市教育委員会

北海道歌旅座が贈る、全国で大人気の演目！
昭和の流行歌を独自にアレンジ、視覚効果も存分に生かした、ヒットパレードショーをお楽しみいただけます。

図書館　平日・土日ともに午前10時～午後6時まで

読書が困難だと感じている方へ

平成29年度共同募金助成事業により、大きな字の本や点字図書などを多数購入しました。

- 大きな字の本　40冊
- 点字図書　3冊
- 朗読・落語・音楽CD　12点
- 布の絵本　1冊
- LLブック　2冊

※布の絵本は貸出しておりません。館内でご利用ください。

【読書を手助けする器具】

拡大読書器・音声再生機・文章をハイライト表示するしおり・筆談機もあります。

お気軽にお声がけください。

新しいDVDが入りました

○君の膵臓をたべたい（主演：浜辺　美波・北村　匠海）
○君の名は（監督：新海　誠）
○ワンダー 君は太陽（原作：R・J・パラシオ）
○おしりたんてい　1～3（原作：トロル）
○グレイテスト・ショーマン（主演：ヒュー・ジャックマン、ザック・エフロン）
・・・他

合計10点

DVDは中学生以上から借りることができます。（おひとり1点まで）

ジオパークコーナー充実しました！

郷土コーナーのとなりにあるジオパークコーナーには、ジオパークに関連する本を集めています。

この度ジオパーク推進室の今井専門員にご協力いただき、新着本を含めた本の追加を行いました。

○和食はなぜ美味しい（巽　好幸：著）
○「ほっとけない」からの自然再生学（菊地　直樹：著）
○ジオツーリズムとエコツーリズム（深見　聡：著）
○高知のおいしい料理帖（小島　喜和：著）
○聞き書　高知の食事（「日本の食生活全集　高知」編集委員会）
○企画展　鰹「カツオと土佐人」展示解説図録（高知県歴史民俗資料館）
・・・他

また、2月28日（木）からは「食」をテーマにジオパークコーナーにて、ミニ展示を行う予定です。

興味のある方は、是非ご利用ください。

図書の企画展示

○シニア世代　第二の人生のために
2月28日（木）～3月28日（木）まで

おはなし会（毎月第2・4日曜日）

3月10日・24日
3月のテーマ：さようなら、はじめまして
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）

3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。

＜3月の移動図書館巡回予定＞

3月　6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

3月　7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

3月　8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

3月12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

3月14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）

あたらしく入った本の紹介

◆一般図書◆

きびだんごの法則	神木　優
「すべき！」を捨てる。	小池　龍之介
プラタモリ　15・16	NHK「プラタモリ」制作班
問答無用	櫻井　よしこ
自殺会議	末井　昭
ゼロからスタート英語ボランティア	川本　佐奈恵
世界で一番美しいかくれんぼ	アンナ・レヴィン
自分で耐震診断ができる本	保坂　貴司
医師が教える！健康あんしん旅	JR東京総合病院
猫と一緒に生き残る防災BOOK	猫びより編集部
一切なりゆき	樹木　希林
論理的思考力が飛躍的に高まる大人の「読む力」	対崎　正宏
姫君の賦	玉岡　かおる
1R1分34秒	町屋　良平
ニムロッド	上田　岳弘
夏井いつきの俳句ことはじめ	夏井　いつき
生きてさえいれば	小坂　流加
残心	鏑木　蓮
十津川警部怒りと悲しみのしなの鉄道	西村　京太郎
夫に笑顔が戻った	福地　喜子
ブルーバード、ブルーバード	アッティカ・ロック

◆児童・中高生図書◆

マンガでわかる警察官になるための専門常識	鈴木　俊士
トリガー	いとう　みく
むこう岸	安田　夏菜
AIのサバイバル　1・2	ゴムドリco.
教科書に出てくる地図記号　1～3	日本地図センター
クセがつよい妖怪事典	左古　文男
ぼくのなまえはユウユウ	小手鞠　るい
ウィリーのぼうけん	マーガレット・ワイズ・ブラウン
おおかみのおなかのなかで	マック・バーネット
おばけいしゃ	せな　けいこ

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

文化会館からのお知らせ ☎82−3300

◆貸館

■3月3日(日)
第64回 県民が選ぶ映画ベストテン上映会
●開場 午前9時30分
●開演 ①午前10時 ②午後2時30分
【劇場版コード・ブルー
―ドクターヘリ緊急救命―】
①午後0時30分 ②午後5時
【カメラを止めるな！】
●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できます。
シニアの方は購入時に身分証明書を提示ください。
●主催 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・高知県立県民文化ホール・大月町イベント実行委員会・土佐清水市立市民文化会館
●協力 シネマ四国
●共催 土佐清水市教育委員会
●前売券販売所 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)

■3月16日(土)
2VOICE〜原順子&叶央介〜コンサート
●開演 午後6時30分(開場：午後6時)
●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 土佐清水市立市民文化会館・LAWSON Lコード 62122
●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

■3月24日(日)
第44回 南海楽器音楽教室発表会
●開演 午後2時
●入場料 無料
●主催 南海楽器店

■3月31日(日)
第32回シミズダンススタジオ発表会
HAPPY 〜to meet you〜
●開演 午後1時30分
●入場料 前売500円(※当日700円)
●主催 シミズダンススタジオ
●ゲスト 須賀IZANAI連ルアナと楽しい仲間たち

■4月6日(土)
昭和のうたコンサート
●開演 午後2時(開場：午後1時30分)
●入場料 全席自由席
一般前売 2，000円
(※当日2，500円)
高校生以下前売 1，500円
(※当日2，000円)
●前売券販売所 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：61852)他
●主催 土佐清水市立市民文化会館・北海道歌旅座
●共催 土佐清水市教育委員会

文芸

※文芸作品は、俳句・短歌・川柳に限ります。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。

俳句

高き峰秀麗の険山眠る
下ノ加江　小磯　千惠

動かすや椅子が温ったか陽差し追い
静岡市　北代　和美

喰積の吾子の手作り我に似て
大岐　近藤奈保子

筆はじめ「大きい光」子らと書き
松尾　のぎく

草木の芽ふくらみ始めて感謝をし
竜串　浜平由美子

沖の島どの墓見ても椿挿し
小江町　形岡　幸子

節分もおはりあしたからあかるいまいにち
横浜市　安岡　利子

満月に透きとおりけり夜寒道
下ノ加江　大久保正德

日向ぼこ竹馬の友と時事談義
宗呂下　奥村　雄一

山を見て海を見ひとり年忘れ
松崎　宮村　作世

人日や嬰(やや)を背負いて回覧板
下ノ加江　宮崎宇佐美

笹鳴きや遠くポンポン蒸気船
越前町　畝﨑　桃代

四万十川や鴨の百羽の一列に
布　三木　咲美

ジョン万に重ねし妣(はは)の春一番
旭町　田村　成子

短歌

シシ年の初荷となりぬイノシシを
葬送のやうに山から運ぶ
足摺岬　山下　昭文

右におひな左におだいり五人囃子の
賑やかさきれいに並んだひな人形
今日はうれしいひな祭り
天神町　高野　原

空青く山は緑にアロエも赤く
ホームの窓に春を呼ぶ
しおさい　池田儀代子

川柳

暖房の効かぬあばら家独り住む
津呂　岡田　高重

年重ね老化が気になる新年なり
竜串　浜平　健

知るほどに愛しさつのる人がいる
下川口　井上　美妃

アベ君はモリをどうにかカケ抜ける
元町　だれ・やすけ

3月カレンダー

上段：市役所
中段：文化会館
下段：図書館

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3 第64回 県民が選ぶ映画ベストテン上映会	4	5	6	7	8	9
10 おはなし会11:00〜	11 休館(祝日)	12 年金相談 市民課 10:00〜	13	14 行政相談 10:00〜	15	16 2VOICE 〜原順子&叶央介〜コンサート
17	18	19	20 乳幼児対象の読み聞かせ	21 休館(祝日)	22	23
24 第44回 南海楽器音楽教室発表会 おはなし会11:00〜	25	26	27	28	29 休館(図書整理日)	30
31 第32回シミズダンススタジオ発表会						

3月の「スタインウェイピアノ」 一般無料開放日
日時：3月27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。

あしずり温泉郷
宿泊プレゼント!
3回一括購入の方
ペア6組【12名様】に
抽選で
宿泊券が当たる!!

2019年
申込み
受付中

土佐清水の
旨いもんを集めて
年3回
お届け!!

3回一括購入 5,000円×年3回お届け
15,000円 [送料税込]

夏・秋・冬便の内
1回分だけの注文もできます!
詳しくはお問い合わせください。
5,000円 [送料税込]

締切／2019年6月30日(日)

※プラスセット商品を追加注文された場合は、別途料金が加算されます。

申込み問合せ 一社 土佐清水市観光協会 TEL 0880-82-3155 FAX 0880-82-3156 主管／土佐清水市観光商工課
〒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) [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。

旨味の品を送るけんね!!

足摺 竜串
ざまよな
黒潮便

高知県
土佐清水市

3月16日(土)10:00より一般発売開始! 詳細は 17ページへ

高知県内の情報
ポータルサイト
土佐清水市の広報も掲載中!
Kochi ebooks
高知イーブックス 検索

発行 平成31年2月28日発行 No.545 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