

学校給食開始から1年!

6月3日(月)、足摺岬小学校を訪問し、給食の様子を見学しました。

その日の給食当番は、1年生と2年生、担当の先生方。4月に入学したばかりの1年生、台拭きに配膳と大活躍でした!2年生は、慣れた様子で、量を調整しながらごはんをよそったり、オレンジを配ったりしていました。途中、昨年6月に行った美味しかった給食ランキングを教えてくれ、1位キムチチャーハン、2位カレー、3位サラダだったとのこと。

準備が終わった後は、全校児童で「いただきます」。バランスのとれた食事を美味しそうに食べていました。

市役所ホームページで学校給食の献立表や毎日の給食の写真を紹介しています。ぜひご覧ください。

ご家族のみなさん、今日は何を食べたのか、給食の様子を聞いてみてくださいね。

市役所ホームページ

トップページ > 各課一覧 > こども未来課 > 学校給食について

こんな献立も!

季節や行事にあわせた献立のほか、様々なテーマで献立を作っています。



高知の食べ物



5月21日 (火)

- ・ごはん
- ・厚揚げの味噌汁
- ・きびなごのゆずフライ
- ・元気サラダ
- · 小夏



5月24日(金)

下ノ加江小リクエスト

- ・しょうゆラーメン
- ・からあげ
- ・コーンサラダ
- ・クレープ

カミカミ献立



6月4日(火)

- ・ビビンバ丼
- ・寒天サラダ
- ・ まんてん大豆



6月5日(水)

- ・わかめごはん
- ・魚の塩焼き
- ・かりかりきゅうり
- 野菜たっぷりみそ汁
- ・ミニトマト

足摺岬小学校で1番人気!キムチチャーハンの味を自宅でも♪

材料(3,4年生1人分)

白米 60g 豚もも肉 ··· 15g にんじん ··· 10g ピーマン 8g 白菜キムチ ··· 15g サラダ油 … 適量 料理酒 ··· 1.0q 食塩 ··· 0.2q 濃口しょうゆ … 2.3g ごま 1.0g

作り方

- ①米を少し硬めに炊いておく。
- ②にんじんとピーマンを千切りにする。
- ③豚肉→にんじん、白菜→ピーマンの順に油で炒める。
- ④調味料とごまを加えて味付けする。
- ⑤炊けたごはんと炒めた具材を混ぜ合わせる。





ワンポイント!

給食では炒めた具材の汁気を切り、 味見をしながら調味料を足しています。

・月2日(水)、平成31年度高知県消防大会が高知県民体育館において開催

として永年にわたり夫を支えてきたとして、式典では消防団員、職員の功績に対する表されました。

知県消防協会長表彰

第大松 三浜尾 部部

久松由美子

消防団員配偶者功労感謝状

大浜 松尾 - /加江浦部 部

倉 榊 福 松 原 田

平 三 崎 部 爪白部

三崎部 津呂部 本消防協会長表彰

消防団 分団長 消防本部 一

永年勤続功労章

上原

勝由幸隆

小方部

消防団(元) 平成30年春の叙勲

功労感謝状が贈られました。

そのほか表彰披露等については次のとおり

規さん(大浜部

久松由美子さん(第三部)に高知県知事より消防団

で支えてきたとして、竹田安子さん(松尾部)。員の功績に対する表彰披露をはじめ、消防四

| | 員配偶者 | 防団員の妻

田村 清

瑞宝单光章

女消**功** 性防**毒** 部

布部 市野々部 部**国員感謝状** 斧益野摺 積野部

下川口紹

永年勤続功

濱渕

平竜浦 ノ串尻 段部部 加久見部 養老・松崎部 爪白部

安岡

俊和



島佐次川浜濱池 岡野田村口田浦

耕澄 欣公 功靖児男敏也太

弘池切竹山上 田 詰池本原

誉智 勝由 将人春亮重隆





春の全国交通安全運動のご報告

令和元年度春の全国交通安全運動が5月10日(金)から20日(月)にかけて実施され、①「子供と高齢者の安全な通行の確保と高 齢運転の交通事故防止」、②「自転車の安全利用の推進」、③「全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底」、 ④「飲酒運転の根絶」を重点目標に様々なキャンペーンで交通安全を呼びかけました。

その一部をご紹介します。

《交通茶屋》

5月10日(金)、以布利で実施しました。シートベルト・チャイルドシートの正しい着用を呼 びかけ、チラシ等のほか、JA高知県三崎支所提供のお餅や土佐食(株)提供の姫かつおステ ィックなどを配布し、交通安全の啓発を行いました。

《高齢者交通安全教室》

5月14日(火)、「あんきな家清水ヶ丘」で高齢者を対象に交通安全教室を開催し、中村警察 署清水警察庁舎交通課の中西係長、津野さん(高齢者交通安全アドバイザー)の講話により、高 齢者の交通事故防止への普及啓発を図りました。また、川村さん(地域安全アドバイザー)か ら講話、DVDを通して特殊詐欺に対する注意喚起も行われました。また、5月17日(金)には、 養老の「あんきな家」でも実施しました。

《シートベルト着用キャンペーン》

5月15日(水)、鹿島公園で実施しました。交通安全指導員、交通安全協会、中村警察署清水 警察庁舎が参加し、チラシやグッズを配布し、シートベルト着用について啓発を行いました。







一斉清掃ご協力ありがとうございました

毎年恒例の市内一斉清掃が、市民の皆さん参加のもと6月2日(日)に各地区で実施されました。参加された大勢の皆さんお疲れ様でした。

この日、各地区より延べ119台·約48トンのごみが運搬されました。

市内の各種業者の皆さんからは、運搬車の配車、積み込み作業などのご協力をいただき厚くお礼申し上げます。

今後とも、市内の環境美化にご理解とご協力をいただきますよう、よろしくお願いします。

野良猫の不妊・去勢手術(TNR)が 行われました

TNRは野良猫を捕獲(Trap)、不妊・去勢手術(Neuter) し、元の捕獲場所に戻す(Return)活動のことで、それぞれ の英語の頭文字からできた呼び名です。

また手術した猫は見分けるために耳の先が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。

5月15日(水)から19日(日)にかけて、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2回目のTNRが行われました。

今回は竜串・下益野・以布利・半島地区など市内各地区で 捕獲された 84 匹の野良猫のうち、オス猫についてはどうぶ つ基金のさくら猫不妊手術事業における行政枠、メス猫につ いては県補助金の集中的不妊手術枠を活用し、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 妻が施術を行いました。

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 としており、猫の病気の発生率や殺処分される猫を減らし、ま た、尿マーキングや発情期に伴う甲高い声で泣く等の性ホル モンに関する問題行動を抑えることにも繋がります。

これからも市内でのTNR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。



■■ 地域おこし協力隊だより **■■**

こんにちは、移住促進担当 清水 博子です。

6月1日(土)、窪津市場付近の磯にて、第7回・「磯遊び」移住者 交流会を開催いたしました。ご家族連れの方も含め20名の方 が参加され、貝獲りと貝を使ったごはんづくりを、土佐清水市 を盛り上げる活動をされている任意団体の"いそあらし"さん のご協力のもと、にぎやかに行いました。

県外から移住されてきた方には「磯で遊ぶ」経験のない方が多く、どれが食べられる貝なのか、どこにその貝がいるのかも分かりませんでしたが、"いそあらし"さんや地元の方々が、「こういう穴に"アナゴ(貝)"がおるで」と丁寧に教えてくださいました。おかげで、磯遊びが初めての方も貝を自らの手で獲り、刺身、炭焼き、塩茹で、味噌汁、貝ごはんなどの新鮮な料理に舌鼓を打ち、自然の中で遊ぶ贅沢を満喫しました。

参加者の中には、昨年12月に開催された東京での移住フェアで土佐清水市に興味を持った移住希望の方がいて、すでに移住されている方々や地元の方々と交流され、「自然も人も豊かな土地で、土佐清水市は本当にいいところですね」と笑顔で話されていました。

土佐清水市では移住者同士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。今後も地 域の方や移住者同士が交流できるような場を企画させていた だきます。





「中高生みらい議会」を開催します

清水中学校・清水高等学校の生徒が議員となり、子どもたちから見た土佐清水市のまちづくりや市政に対する思い、夢などを市長や執行部に提案する「中高生みらい議会」を次のとおり開催します。傍聴もできますので、ぜひお越しください。

日 時:7月30日(火)9時~12時

易 所:市役所3階 本会議場

事務局:こども未来課 ☎82-1116



昨年のみらい議会より

土佐清水市ふるさと元気寄付金について

●平成30年度実績

土 佐 清 水 市 へ の 寄 付 件 数 が 延 べ 7,644 件、寄 付 総 額 95,264,000円となっております。

この寄付金は、一旦「土佐清水市ふるさと元気基金」として積み立て、有効活用させていただきます。また、過去の活用実績はホームページに掲載しております。

●総務大臣の指定

土佐清水市は総務大臣よりふるさと納税制度の適合地方団体として令和元年5月14日に通知を受けました。

これに伴い、令和元年6月1日から令和2年9月30日の間、ふるさと納税制度の指定自治体として寄付額のうち2,000円を超える部分を所得税、住民税から控除できる制度に引き続き参加できます。

●返礼品提供事業者の募集(土佐清水市内において、生産・製造・加工・提供されるサービスなど)

これまでは特産品(魚介、野菜、果物、宗田節、スイーツ)や宿泊券・体験チケットなどを取り扱いしておりましたが、今年6月からは、寄付額に応じてポイント付与し、土佐清水市内で宿泊・飲食・お土産購入などに利用できるシステムも開始しました。

つきましては、返礼品として品物を提供していただく事業者はもちろん、市内の宿泊施設・飲食店・お土産物販売の店舗など幅広くご協力いただけるようになりましたので、賛同事業者を随時募集しております。(チェーン店等は参加不可となっております。)

寄付額の約3割が返礼品代金となっており、市が事業者へお 支払いいたします。また送料は市が負担いたします。

※返礼品提供事業者として登録する際には、募集要項を定めて おりますのでホームページ等でご確認ください。

詳しいことは、お気軽に企画財政課政策企画係(**28**2-1217)までお問い合わせください。

「フォロー」・「シェア」・「いいね」をお願いいたします。



フェイスブック



インスタグラム

第58回市民祭あしずりまつり あしずり踊り参加チーム募集

市民祭あしずりまつり実行委員会では、あしずり踊り参加チームを募集しています。

あしずり踊りに参加して、あしずりまつりを盛り上げましょう!

開催日:8月3日(土)

会 場:中央町商店街·朝日生命南側道路

時 間:15時~スタート 人 数:1チーム10人以上 受付締切:7月19日(金)17時まで

助成金:山車代30,000円(山車を作成したチームのみ)

詳細については、市民祭あしずりまつり実行委員会にお問い合わせください。

申込・お問い合わせ:市民祭あしずりまつり実行委員会 **☎**82-5547

順延の場合は8月4日(日)、更に順延の場合は17日(土)・18日 (日)に開催。

人権啓発講演会

「部落差別をなくする運動」強調旬間記念事業

「『寝た子』はネットで起こされる!? ~ネット社会と部落差別~」

■ 日 時 7月11日(木)14時から15時30分(開場13時30分)

■ 会場 土佐清水市立市民文化会館

■ 主 催 土佐清水市

■ 共 催 土佐清水市立清水中学校・土佐清水市教育委員会

■ 内容

講師 (一社)山口県人権啓発センター 事務局長 川口 泰司 氏

2016年12月、「部落差別解消推進法」が成立・施行されました。その背景には、ネット上での差別の悪化・深刻化があります。爆発的に拡散され続けるデマや偏見。「部落地名総監」がネット上に公開され、部落と部落出身者を「暴き」「晒し」続ける差別扇動が起きています。



もう、「寝た子」を起こすなは通用しない。無知・無理解・無関心な人ほど、デマ・偏見を鵜呑みにし、差別情報を無自覚に拡散しています。部落差別の「いま」、ネット対策、人権教育の重要性について考えます。

※講師プロフィール

1978年愛媛県宇和島市の被差別部落に生まれる。中学時代、同和教育に本気で取り組む教員との出会いから解放運動に取り組むようになる。大阪の大学を卒業後、(社)部落解放・人権研究所、(社)大阪市新大阪人権協会を経て、2005年より(一社)山口県人権啓発センター事務局長。

【お問い合わせ先】じんけん課 ☎82-1124

じんけんコーナー

今回は毎月各福祉センターが発行しているセンターだより 6月号に掲載されたものです。純粋な心を持った子どもから 発せられた言葉に、ふと我に返る機会もたまにはあるのでは ないでしょうか。時々は、自身を見つめ直してみることも大切 だと思います。 じんけん課

「やさしさはつながる」

解放子ども会(小学生)の児童の一言に、思わず"はっ"としてしまいました。

竜串解放子ども会において、仲間作りを目的として2週にわたり「やさしいかいじゅう(作・画 ひさまつまゆこ)」を題材として人権学習を行ったのですが、学習を通しての感想として『やさしさは繋がっていると思いました。』という児童の感想を聞いたとき、私は自身の日ごろの言動について思わず見つめ直してしまいました。

確かに、他人に対する思いやりや優しさ、相手を許す心が必要であることは理解しているつもりでしたが、自分自身の勝手な思いを他人に押し付けたり、感情が先立ってしまい相手のことを考え許すことを忘れていたこともあったのではないかと考えてしまったのです。

自分の感情ではなく、また、勝手な思いからやさしさを押し付けるのでもなく、他人を許す心や相手が必要としていることは何かに思いをはせることが必要であると言えるのではないでしょうか。

相手を思う優しさ(他人を思う心)は、優しさを受けた人から次の人へ、またその人からその次の人へと巡り巡っていくものです。

いつ、どんなときも他人へのちょっとした思いや優しさ、気遣いをわすれないように心掛けたいと思います。

そんな思いが広がれば、争いやもめ事がなくなる平和(やさしい)社会になるのではないでしょうか。

第69回"社会を明るくする運動"

~ 犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ ~

7月は"社会を明るくする運動"強調月間です

"社会を明るくする運動"は、法務省の主唱により、すべての国民が、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、それぞれの立場において力を合わせ、犯罪や非行のない安全・安心な地域社会を築くことを目的とする全国的な運動です。市民の皆さまのご理解・ご協力をお願いします。

行動 目標

- ・犯罪や非行のない安全・安心な地域社会を築くための取組を進めよう
- ・犯罪や非行をした人たちの立ち直りを支えよう

重点事項

犯罪や非行をした人を社会から排除・孤立させるのではなく、再び受け入れることが自然にできる「誰一人取り 残さない」社会の実現に向け、

- ・出所者等の事情を理解した上で雇用する企業の数を増やすこと
- ・帰るべき場所がないまま、刑務所から社会に戻る人の数を減らすこと
- ・薬物依存からの回復と社会復帰を長期的に支える地域の環境を作ること
- ・犯罪をした高齢者・障害者等が、社会復帰に必要な支援を受けられる環境を作ること
- ・非行少年等が学びを継続できる環境を作ること
- に関係行政機関・民間団体関係者等との連携のもと、取り組むことを重点事項とする

この重点事項は、地域社会の中で行われる立ち直りを支えるための取組について理解促進を図るとともに、刑務所等から出所した人たちに対して就労を支援していくことが、再犯を防ぎ、安全・安心な地域社会の実現につながることから掲げられたものです。

土佐清水市でも7月17日(水)10時30分から市内各地をパレードし、市内量販店でチラシやうちわなどの配付を行います。 みなさまのご協力をお願いいたします。

「第69回"社会を明るくする運動"土佐清水市推進委員会 (事務局:市役所福祉事務所)

いつまでも 続くけんこう 歯の力

令和元年度高知県いい歯の表彰 「熟年者の部」を募集しています!

募集 / 切 7月11日(木)

県では、「8020運動(80歳で20本の歯を保つ)」事業の一環として、運動の模範となる熟年者を表彰しています。

応募資格 令和元年11月8日(いい歯の日)に

80歳以上になる県民

審査基準 噛むことのできる自分の歯が20本以上あること

【健全歯、処置歯、未処置歯は問わない】

主 催高知県

【申込・お問い合わせ先】健康推進課保健指導係 ☎82-1121

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、薬を処方どおり内服することの必要性と飲み方について講演を行います。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
7月29日(月)	13時30分~ 14時40分	足摺岬 区長場(1階)	O-Force合同会社 薬剤師 秋澤俊史氏 中村里菜氏

◎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 ☎82-1120

農業をしませんか? 「新規就農相談会」を開催します!

幡多地域で新規就農をお考えの方、そのご家族の方を対象 に就農相談会を開催します。

- 1地域の農業・農作物について聞いてみたい
- 2農業をはじめるための研修をしたい
- 3ハウス導入について考えたい
- 4農業の制度資金について聞いてみたい
- 5新規就農するための各種支援策を知りたい

など、新規就農に向けた幡多地域の状況や国や県、市町村 の支援策について、個別の相談に応じますので、お気軽にご 相談ください。

◇開催日時

日時	8月16日(金)14時~16時
場所	J A高知県幡多地区本部4階大ホール (四万十市右山五月町7番40号)
内容	1 全体会…研修、新規就農に関する事業の概要、制度 資金等の説明 2 個別相談

- ◇申込締切:8月2日(金)
- ※事前にお電話でお申し込みください。なお、都合の合わない方は別途相談をお受けします。
- ◇申込・お問い合わせ先

農林水産課農業係 ☎82-1114

幡多農業振興センター(林・横山・佐田) ☎0880-34-7070

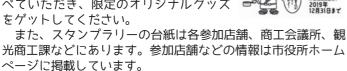
宗田節ロードスタンプラリー商品交換スタンプ数変更のお知らせ

宗田節ロードスタンプラリーが今年の12月末で終了となるため、7月からもっと参加しやすいようにスタンプ数を次のとおり変更することとしました。

【商品交換スタンプ数】

オリジナルトートバッグ 3店舗 オリジナルTシャツ 5店舗

この機会により多くの方に宗田節を食べていただき、限定のオリジナルグッズ たゲットしてください



商品交換所: 土佐清水商工会議所(土佐清水市寿町11-16)

8:30~18:15 (土日祝日・年末年始休み)

282-0279

お問い合わせ:宗田節をもっと知ってもらいたい委員会事務局

(土佐清水鰹節水産加工業協同組合)

8:30~17:00 (土日祝日・年末年始休み)

282-1251

売上拡大・経営改善など経営上のあらゆるお悩みに対応します!

例えば…・売り上げをもっと伸ばしたい

創業を考えている

・販路をもっと拡大したい

よろず支援拠点事業の相談会日程

日時	場所
7月 16日(火)9:30~12:00 13:00~17:00	市役所2階 第3会議室
8月 20日(火)9:30~12:00 13:00~17:00	市役所2階 第4会議室
9月 17日(火)9:30~12:00 13:00~17:00	市役所2階 第3会議室

※当日は、高知県よろず支援拠点のコーディネーターが相談に 当たります。

混み合う場合がありますので事前予約をおすすめします。

お問い合わせ先:高知県産業振興センター よろず支援拠点 **25**088-846-0175

令和元年度幡多広域地産 外商推進事業のご案内

幡多広域市町村圏事務組合では、幡多広域ふるさと市町村圏 基金を活用して、組合市町村(四万十市・宿毛市・土佐清水市・黒 潮町・大月町・三原村)圏内の地産外商を促進することを目的と して、物産展、展示会、見本市等へ出展する方々に対して、その経 費の一部を補助します。

ホームページ (URL:http://www.hata-e.co.jp/~hatamap/index.html) に要綱及び申請書を掲載していますので、ご確認ください。

募集期間: 7月1日(月)から7月31日(水)

【お問い合わせ先】

〒787-0776 四万十市上ノ土居1544番地

幡多広域市町村圏事務組合事務局(幡多クリーンセンター内)

TEL 0880-31-2600 FAX 0880-31-2626

プレミアム付商品券事業

この事業は本年10月1日に予定されている消費税率の10%への引き上げに伴い、所得の少ない方・小さな乳幼児がいる子育て世帯の方の消費に与える影響を緩和するとともに地域における消費の喚起を目的としてプラウスである。

【対象者】※後日、市役所からご案内させていただきます。 土佐清水市の住民であり、次の①または②に該当する方

- ① 令和元年度住民税非課税者(課税基準日:平成31年1月1日) (住民税課税者と生計同一の配偶者、住民税課税者の扶養親 族、生活保護被保護者等を除く)
- ② 平成28年4月2日から令和元年9月30日までに生まれた子が属 する世帯の世帯主

【プレミアムとは】

宗田節ロード

スタンプラリー

スタンプを集めると、 オリジナルグッズがもらえます!

対象者1名につき最大2万5千円分の商品券を2万円で購入することができるため、25%の金額がプレミアム分となります。

※詳細につきましては今後、広報紙やホームページにてお知ら せします。

取扱店募集!!

プレミアム付商品券の販売に伴い、商品券の取扱ができる事業者を募集します。また、取扱店となれるのは土佐清水市内で営業し、かつ店舗を有する事業者のみで、商品券の利用対象外の商品もありますので、ご注意ください。

取扱店となる場合は、次の募集期間に観光商工課に取扱店として申請していただく必要があります。申請書は観光商工課、3市民センター、市役所ホームページにありますので、必要事項を記入のうえ観光商工課まで提出してください。

詳細はお問い合わせください。

【募集期間】7月1日(月)~7月31日(水)必着

【商品券の利用対象にならないもの】

- 1 土地又は家屋の購入、家賃、地代、駐車料等
- 2 現金への換金、換金目的のもの、質入れ、担保、寄付、金融機関預入
- 3 出資、有価証券の購入、債務の支払
- 4 ビール券・図書券・その他商品券、切手、官製はがき、印紙、プリペイドカード等
- 5 事業活動に伴って使用する原材料、機器類、仕入商品等
- 6 税金、官公庁の公共料金(ごみ袋・ごみ証紙は除く)、電気料、 水道料、電話料、インターネット通信料、テレビ受信料等
- 7 タバコの購入
- 8 バス等の公共交通機関の運賃料金(ただし、タクシー及び代 行は除く)
- 9 上記1~8と同類であると判断される商品やサービス 【お問い合わせ先】

〒787-0392 土佐清水市天神町11番2号

市役所 観光商工課 商工係 電話:82-1212 FAX:82-1126

小型船舶操縦士免許更新講習のご案内

日 時 8月4日(日)9時30分~

場 所 土佐清水商工会議所

土佐清水市寿町11-16(TEL: 82-0279)

対象者

- ★更新講習・・免許の有効期限が令和元年8月6日~令和2年8月31 日までの方
- ★失効再交付講習・・免許の有効期限が切れている方 ※講習時間は更新講習1時間30分、失効再交付講習3時間 必要書類
- ★写真2枚(3.5cm×4.5 c m)無背景
- ★操縦免許証の写し1枚

受付期間 7月4日(木)~7月25日(木)まで

お申し込み、お問い合わせは

土佐清水小型船舶安全協会 事務局長 濱﨑 信二

土佐清水市寿町1-7 (TEL:090-9776-7054)

国民健康保険税:納税通知書を7月上旬に発送します

国民健康保険に加入者がいる世帯の世帯主宛てに、国民健康保険税納税通知書を発送します。通知書が届きましたら、お支払い方法や納期限等をご確認のうえ、期限内の納付をお願いします。

なお、納付場所及び方法、口座振替等については同封されている各書類にてご確認ください。

○課税内容に関すること

○支払い方法・□座振替に関すること

税務課市民税係 ☎82-1129

収納推進課 ☎87-9135

~65歳以上の方へ~

令和元年度介護保険料額の決定通知書を送付します (介護保険料納入通知書)

65歳以上の方(第1号被保険者)の介護保険料額は、土佐清水市の介護保険の運営にかかる費用の総額 (利用者負担分を除く)のうち、第1号被保険者が負担する割合(23%)に応じて決定しています。

なお、令和元年度の介護保険料額は、令和元年10月からの消費税率10%への引上げに伴い、第1段階から第3段階の保険料に公費による負担軽減が適用され、第1段階の保険料は26,190円から21,825円に、第2段階の保険料は43,650円から36,375円に、第3段階の保険料は43,650円から42,195円に減額されます。

【保険料の納め方】

◆特別徴収

年額18万円以上の年金を受給している方が対象です。

保険料は年金から天引きされます。7月中旬までに通知書を送付します。

◆普诵徵収

特別徴収の対象とならない方が対象です。7 月中旬までに介護保険料納付書《令和元年7 月 (第 1 期) から令和2 年2 月 (第 8 期)》を送付しますので、納期限日までに納めてください。

※年度途中で65歳になったなどの理由で、本来、特別徴収となる方でも、一時的に納付書で納める場合があります。納付書が届いた方は、納め忘れにご注意ください。

令和元年度(令和元年4月から令和2年3月まで)の介護保険料

所得段階		基準	保険料(年額)
第1段階	生活保護受給者、世帯全員が市民 全員が市民税非課税者で本人の台 万円以下の方	21,825円 (軽減の適用あり)	
第2段階	世帯全員が市民税非課税者で	本人の合計所得金額と課税年金収入額の合計が80万円超120万円以下の方	36,375円 (軽減の適用あり)
第3段階	巴帝主員が印入优升味代有く	本人の合計所得金額と課税年金収入額の合計が120万円超の方	42,195円 (軽減の適用あり)
第4段階	本人が市民税非課税者で、同一世帯に市民税課税者がいる方の	本人の合計所得金額と課税年金収入額の合計が80万円以下の方	52,380円
第5段階	うち	本人の合計所得金額と課税年金収入額の合計が80万円超の方	58,200円
第6段階	本人が市民税課税者で合計所得金	合計所得金額が120万円未満の方	69,840円
第7段階	額が200万円未満の方のうち	合計所得金額が120万円以上200万円 未満の方	75,660円
第8段階	本人が市民税課税者で合計所得金	合計所得金額が300万円未満の方	87,300円
第9段階	額が200万円以上の方のうち	合計所得金額が300万円以上の方	98,940円

※合計所得とは:平成30年1月から平成30年12月までに税の対象となる収入に対する所得のことです。

後期高齢者医療制度の保険料について

◆令和元年度の後期高齢者医療の保険料率は据え置きとなります。

保険料の計算方法

保険料は個人ごとに算出し、定額の「均等割額」と所得に応じて計算される「所得割額」の合計です。

一人当たりの 年間保険料 (上限**62万円**) **均等割額** 十 被保険者1人あたり **54,394円**

所得割額 賦課基準額 {総所得額-33万円(基礎控除)} × **11.42%**

- ◆令和元年度から保険料の軽減が変わります。
 - ①年金収入80万円以下の方(※1)は、【9割軽減から8割軽減】に変わります。 平成30年度保険料年額 5,400円 → 令和元年度保険料年額 10,800円

+

- (※1)世帯主及び同じ世帯の加入者全員の前年中の総所得金額等の合計額が33万円以下、かつ同じ世帯の加入 者全員が年金収入80万円以下でその他の所得がない方。
- ②均等割額の軽減を判定するための所得基準が拡大されます。(5割軽減・2割軽減のみ)

軽減割合	軽減後の被保険者均等割額	同一世帯内の世帯主と被保険者の総所得金額等の合計額	
8.5割軽減	8,159円	33万円以下で、8割軽減の基準に該当しない	
8割軽減 (平成30年度 までは9割)	10,878円 (平成30年度までは5,439円)	33万円以下で、被保険者全員が年金収入80万円以下 (年金以外の各種所得がないこと)	
5割軽減	27,197円	33万円+(28万円 ×被保険者数)以下	
2割軽減	43,515円	33万円+(51万円 ×被保険者数)以下	

- ○65歳以上で公的年金の所得がある場合、公的年金等所得から15万円を差し引いた額で軽減判定します。
- ○保険料を年金からの天引きにより納めている場合、保険料への影響は10月年金分からです。

★年金収入80万円以下の方への他制度からの支援について

・介護保険料の負担軽減が強化されます。ただし、同じ世帯に市民税が課税されている方がいる場合は対象外となります。

【お問い合わせ先】健康推進課介護保険係 ☎82-1254

・今年10月から年金生活支援給付金の制度が始まります。ただし、同じ世帯に市民税が課税されている方がいる場合は対象外となります。基準額は月5,000円ですが、金額は年金保険料を納めた期間等により異なります。

【お問い合わせ先】ねんきんダイヤル 🛣 0570-05-1165

③被用者保険の被扶養者であった方の軽減割合が加入後2年経過する月分までとなります。 (※世帯所得が低い方は、引き続き均等割の軽減が受けられます。所得割は引き続き賦課されません。)

◇平成31年3月以前に77歳に到達している方

→世帯の所得が一定程度ある場合 今

→世帯の所得が一定程度ある場合、令和元年度から軽減は適用されません。

☆均等割額が変わる方

【後期高齢者医療保険加入前日、 被用者保険(協会けんぽ、共済組 合、船員保険など)の被扶養者(扶 養家族)だった方】

◇76歳以下の方

- →77歳に到達する月分まで、均等割5割軽減が適用されます。77歳になった 翌月分からは、世帯の所得が一定程度ある場合は、軽減は適用されません。
- ◇障害認定により後期高齢者医療制度に加入している方
- →後期高齢者医療に加入して24か月に到達する月分まで、均等割5割軽減が 適用されます。25か月目からは、世帯の所得が一定程度ある場合は、軽減 は適用されません。

後期高齢者医療保険料のお知らせは7月上旬 、 被保険者証は7月下旬にお送りします。

【お問い合わせ先】市民課国保係 ☎82-1108

土佐清水市在宅医療・介護連携推進事業の予定

前月の広報でお伝えいたしました年間目標を基に、研修会及び合同会議の内容が決定いたしました。日程は次のとおりです。 関係機関をはじめ市民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
合同会議		大井田病院 院長 田中 公章 氏 訪問看護ステーションすくも 今城 理奈 氏	「はたまるねっとシステムの実際」 医療機関、薬局、介護事業所等を相互につなぐ医療情報 ネットワークである「はたまるねっと」の使用方法や、 活用方法について学ぶ講座です。	多職種連携協議会メンバー及び、区長・民
研修会	7月23日(火) 18:00〜19:00 渭南病院8階 いなんホール	渭南病院 事務長 上岡 太郎 氏	「地域医療連携法人とは」 土佐清水市で始動する地域連携法人について、多職種 と地域の住民の皆様が共に学ぶ研修会です。	生委員児童委員の皆 様 ※一般の方もご参加
研修会	8月2日(金) 18:00~19:00 渭南病院8階 いなんホール	高知県中小企業団体中央会 古木 健雄 氏	「外国人技能実習制度」 制度の目的・趣旨・基本理念等、外国人技能実習に関わ る制度について知る研修会です。	いただけます。ぜひ お越しください。

在宅医療・介護連携推進事業とは

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

お問い合わせ先:土佐清水在宅医療多職種連携協議会

282-2277

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。

また、「乳がん」を発症する割合が30歳代から増え始め、40歳代で急増し、40~50歳代がピークとい われています。

さらに、高知県の女性に最も多い「がん」が「乳がん」です。

乳がんを見つけられる大きさは一般的に1cm程です。

1cm (早期) あっという間に! 2cm (進行)

【検査内容】マンモグラフィ

乳房をプラスチック板で挟んでエックス線で撮影する、 おっぱいのレントゲン検査です。



生理前にはホルモンの関係で乳房が 張って痛む場合もあるので、生理が始まっ てから2~3日目以降に受けると良いで しょう。

40歳以上 2年に1回

今月のテーマ… 乳がん検診

ステージごとの5年生存率 (がんの統計'18より) 100 80.8% 80 100% 60 38.5% 40 20 ステージ1 ステージ2 ステージ3 ステージ4

早期発見ができれば・・・

この大きさにな

るまでに10~

20年かかると

言われています

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。

自分で早期発見することもできます!



見てチェック!

乳房を鏡に映し、両腕を上げたり下げたり上半身 を左右にひねったりして乳房全体を見ます。



触ってチェック!

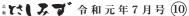
仰向けや身体を起こした状態で、胸やわきの下を 手で触って、しこりや腫れがないか調べます。

土佐清水市では、乳がん検診を実施しています。検診は予約制となっていますので、お申し込みはお早めにお願いします。

検診種類	検診方法	料金	検査項目	対象年齢(R2.3.31 時点)
可 七 % /	集団検診	800円	マンモグラフィ	4 0 告以上個物在於の女性
乳がん	個別検診	1,000円	(乳房エックス線検査)	4 0 歳以上偶数年齢の女性

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!!

【申し込み・お問い合わせ先】健康推進課保健推進係 ☎82-1121



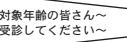
📤 各種がん検診・特定健診等健診

日 程	検診(仮	建診)内容	受付時間	会 場	対象地区	《健診・検診の年齢》
		8:40~ 9:30	旧布小学校		(令和 2 年3月31日時点における満年齢)	
		9:50~10:10	鍵掛旧道			
	-1-		10:20~10:40	久百々消防屯所付近駐車場		【肺がん検診】 対象者: 40~64歳
7月2日(火)		(肺がん)	11:00~11:30	大岐福祉センター	下ノ加江	受診料金:300円
			13:30~14:00	小方農協前		【結核健診】 対象者: 6 5 歳以上
			14:10~14:30	市野々集会所		受診料金:無料
			14:40~15:00	市野瀬橋付近		- 【乳がん(マンモグラフィ)検診】
	4	(子宮頸がん)	9:30~11:00 13:00~14:30	中央公民館	- 	対象者: 4 0 歳以上・偶数年齢 受診料金: 8 0 0 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
7月20日(土)	1	(乳がん)	受診票に記載された 時間にお越しください	(市役所敷地内)	市街地	
	(子宮頸がん) 8	8:30~10:30	三崎小学校	三崎	□ 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	
7月27日(土)	1	(乳がん)	受診票に記載された 時間にお越しください	体育館	PUJ	に水頭症シャント術後の方は受診 できません。
	7	(子宮頸がん)	13:00~14:00	下川口小学校	下川口	【子宮頸がん検診】 受診料金:800円 対象者:20歳以上・偶数年齢
	1	(乳がん)	受診票に記載された 時間にお越しください	体育館	1.11111	

【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

対象年齢の皆さん~ 受診してください~



【 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いただけます。

種類	対象(令和2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)	
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	2年に1回
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】健康推進課保健推進係 ☎82-1121



ご存知ですか?

成人歯科健診

年度内に40歳・50歳・60歳・70歳になる方、健診が受けられます。





のみにお知らせしています。

~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

【対象者】 40~74歳の国民健康保険加入者

【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)」もぜひご利用ください!

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】健康推進課保健推進係 ☎82-1121

~成人男性の風しん抗体検査・ 予防接種について~

近年、都市部を中心に成人男性の風しん患者が急増していることから、次の方は抗体検査と予防接種(検査結果で接種必要と判断された人のみ)を無料で受けることができます。

対象の方には、別途案内をお届けします。

対象者

- ◆昭和47年4月2日~昭和54年4月1日生まれの男性
- ◆昭和37年4月2日~昭和47年4月1日生まれの男性の うち、希望する方
- ※抗体がある方などは予防接種の対象になりません。
- ○どうして風しんが流行しているの?
 - ⇒対象となる方が子供のとき、風しんの予防接種は任意接種でした。 そのため、免疫が無い(少ない)人が多いことから、風しんにかか りやすいとされています。
- ○予防接種を受けたかどうか覚えていないけど、どうしたらいい?
 - ⇒以前に予防接種を受けた人も、抗体が少なくなっている場合が あります。

ぜひ、この機会に検査を受けましょう。

- ○風しんの怖さは?
 - ⇒インフルエンザの7倍ほどの感染力を持ちます。
 - ⇒大人がかかると、子供に比べて発熱等が強く出て、長期間続くと されています。
 - ⇒妊娠中の女性が風しんにかかると、聴力障害等を持った子供が 産まれてくる場合があります。
- ○風しんにどうやってかかるの?
 - ⇒感染者の「くしゃみ・せき」による飛沫感染が主です。
- ○風しんの予防方法は?
 - ⇒「手洗い・うがい」では不十分で効果的なのは予防接種を受ける こととされています。
- ○風しんの治療方法は?
 - ⇒症状に合わせた対処療法のみとされています。

【お問い合わせ先】健康推進課保健推進係(予防接種担当) 282-1121

2019年度施設介護ボランティア事業

施設介護ボランティア養成研修会

あなたも、ボランティアをしてみませんか

お話しに来てくれてうれしいねぇ♪

老健施設やグループホーム などに一緒に行きましょう!

1. どんなことをするの?

ボランティア養成研修で高齢者介護に関する基礎知識を、施設体験研修で高齢者福祉に対する理解を深めていただきます。 研修終了後、依頼のある施設に行き、ボランティア活動を行なって

いきます。 ボランティア活動の内容は、主に傾聴(お話相手)や付き添い(見守

ボランティア活動の内容は、主に傾聴(お話相手)や付き添い(見守り)等です。その他にもボランティア活動の依頼があるので、個別に相談のうえボランティア内容を決定していきます。

2. 研修内容と申し込み方法は

受講対象者: 高齢者福祉や施設でのボランティア活動に興味のある方で、次の研修に両日とも参加出来る方

師:介護老人保健施設サンケアしみず 副施設長 芝 伸悟 氏

口程。斑核内容等

講

	754		
研修名	日時	場所	内容
ボランティア	7月25日(木)	ふくしねっと	・ 少子高齢社会と介護保険制度
養成研修	13:30~16:00	CoCoてらす事務所	・高齢者介護の基礎的理解 ・接遇
施設体験 研修【1日】	研修後日程調整を します【3時間程度】	グループホーム 百日紅の家	・オリエンテーション ・実際に施設利用者に接していただきます ・音見な塩、振り返り

参加費:無料

申し込み先:特定非営利活動法人 ふくしねっとCoCoてらす 〒787-0321 土佐清水市浜町6番22号

TEL:87-9209 FAX:87-9216 担当:西本、山下

E-mail:cocoterrace@fukushinet.or.jp

日本脳炎の予防接種を受けましょう

日本脳炎は、日本脳炎ウイルスにより発生する疾病で、蚊を介して感染します。

突然の高熱、頭痛、嘔吐などで発病し、意識障害や麻痺等の神経系の障害を引き起こす病気で、後遺症を残すことや死に至ることもあります。

日本脳炎予防接種の標準的なスケジュール(全4回)

- ◆1期初回1回目・2回目(標準接種年齢: **3歳**) 6か月~7歳半未満の間に6~28日の間隔をあけて2回接種
- ◆1期追加(標準接種年齢:4歳)
 - 6か月~7歳半未満の間で1期初回終了後おおむね 1年の間隔をあけて1回接種
- ◆2期(標準接種年齢:**9歳**) 9歳~13歳未満の間に1回接種



※ただし、平成17年度から平成21年度まで日本脳炎予防接種の 案内を行っていなかったために接種の機会を逃した平成7年 4月2日~平成19年4月1日生まれの方は、「特例対象者」として 20歳の誕生日の前日まで接種を受けることができます。

医療機関で予防接種を受ける際は、必ず**母子手帳と予診票**を持っていきましょう。

問い合わせ、予診票の交付・再交付は、**母子手帳**をお手元にご準備のうえ、健康推進課保健推進係(予防接種担当)**28**82-1121 までお願いします。



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、運動を習慣的に行う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 7月22日(月)
- ◎場 所 中央公民館 3階 多目的ホール
- ◎受付時間 13時15分~13時30分
- ◎内 容 13時30分~15時00分
 - ①6月28日に実施した血液検査結果をお返しします。
 - ②糖尿病予防運動教室(実技) 講師:ボディコンディショナー

小林 洋太 氏

※当日は、動きやすい服装でおいでください。

◎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、糖尿病に関心のある方

◎お申し込み 7月16日(火)までに健康推進課まで お申し込みください。

【申し込み・お問い合わせ先】 健康推進課保健指導係 ☎82-1121



ひとり親家庭医療費助成事業における 寡婦(夫)控除のみなし適用について

令和元年7月1日より、ひとり親家庭医療費助成事業の利用に係る所得税額の計算において、寡婦又は寡夫控除のみなし適用を受けられるようになりました。該当される方で、ご希望の方は手続きをお願いいたします。

ひとり親家庭医療費助成事業の利用に係る所得税額の計算の対象となる年(前年<1月~6月までの間に受給資格を取得する場合については、前々年とします>)の12月31日現在及び申請日現在、次のいずれかに該当している方が対象となります。

- 1 婚姻によらないで母となり、現在婚姻(届出をしていないが事実上 婚姻関係と同様の事情にある場合を含む)をしていないもののう ち、扶養親族又は生計を一にする子を有するもの
- 2 1に該当し、扶養親族である子を有し、かつ、合計所得金額が500 万円以下であるもの
- 3 婚姻によらないで父となり、現在婚姻(届出をしていないが事実上婚姻関係と同様の事情にある場合を含む)をしていないもののうち、生計を一にする子がおり、合計所得金額が500万円以下であるもの
- ※上記の「子」は、総所得金額等が38万円以下であり、他の人の控除対象 配偶者や扶養親族となっていない場合に限ります。

【添付書類】

- 申請者の戸籍全部事項証明書
- ・上記の「子」の所得証明書(総所得金額等が分かるもの)

【注意事項】

- ・ひとり親家庭医療費助成事業の利用に係る所得税額の計算にあたって、 寡婦又は寡夫控除をみなし適用するためのものであり、ひとり親家 庭医療費受給者証の交付・更新の申請については、別途手続きが必要です。
- · 寡婦又は寡夫控除のみなし適用を受けても、ひとり親家庭医療費助 成事業の利用に係る所得税額の計算によっては受給資格の有無が変 わらない場合があります。
- · 寡婦又は寡夫控除のみなし適用を受けている方は、毎年の受給者証 の更新時に申請が必要です。
- ・虚偽の内容を記載した場合には、既に助成を受けた金額の全部又は一部の返還を命ぜられる場合があります。

【お問い合わせ先】福祉事務所福祉児童係 ☎82-1118

介護保険利用者負担額を 助成しています

市では、居宅介護サービス (一部除く) を利用する方の負担軽減を図るため、利用料の助成を行っています。

対象者(次の全てに該当し、対象となるサービスを利用する方)

- ・土佐清水市に住所を有し現に居住している介護保険第1号被保険者 及び第2号被保険者
- ・市民税非課税世帯(介護保険料の段階が第1段階あよび第2段階、第3 段階)
- ・本人の収入年額が100万円未満の方 ※生活保護受給者を除く

対象となるサービス

訪問介護、(介護予防) 訪問入浴介護、(介護予防) 訪問看護、(介護予防) 訪問リハビリ、通所介護、(介護予防) 通所リハビリ、(介護予防) 福祉用 具貸与、(介護予防) 短期入所生活介護、(介護予防) 短期入所療養介護、 (介護予防) 居宅療養管理指導、(介護予防) 認知症対応型共同生活介護、(介護予防) 小規模多機能型居宅介護、(介護予防) 認知症対応型通所介護、第1号訪問事業、第1号通所事業、介護予防生活支援員派遣事業、地域密着型通所介護

助成割合

保険対象サービスに係る利用者負担額の10分の5 (利用者負担額が通常10%のところ、5%の負担でご利用いただけます)

認定方法

- ①申請書を健康推進課介護保険係(市役所10番窓口)に提出してください。(郵送可)
- ②申請者及び世帯の課税状況等を調査後、決定通知書(認定証※)を発行します。 ※認定の場合
- ※認定証の有効期限は、申請月の翌月初日から毎年7月31日までです。
- ◆現在、助成対象となっており、8月からも引き続き助成を希望される方は、7月31日までに申請書の提出をお願いします。

【お問い合わせ先】健康推進課介護保険係 ☎82-1254

●●●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)

【7月の年金相談】日時:7月 9日(火)9時30分~15時(昼休みを除く) 【8月の年金相談】日時:8月13日(火)9時30分~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、<u>事前予約受付</u>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、代理人の本人確認ができるもの(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 ⇒

☆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

国民年金保険料の納付は便利な口座振替をご利用ください

まとめて前払い(前納)すると保険料が割引されます。

口座振替の振替方法は、次の5種類から自由に選んでお申込みいただ くことができます。

■振替方法別割引額

<令和元年度の振替方法別割引額>

振替方法	1回あたりの納付額	割引額	2年分に換算した割引額
2年前納	379,640円	15,760円	_
1年前納	192,790円	4,130円	8,260円
6か月前納	97,340円	1,120円	4,480円
当月末振替(早割)	16,360円	50円	1,200円
翌月末振替(割引はありません)	16,410円	なし	なし

■□座振替のお申し込み手続き

預貯金口座をお持ちの金融機関(ゆうちょ銀行を含む)、または年金 事務所へ「国民年金保険料口座振替納付(変更)申出書」をご提出くだ さい。

金融機関届出印の押印も必要です。金融機関届出印や口座名義人氏名に誤りがあると、手続きが間に合わない場合がありますのでご注意 <ださい。

■□座振替での前納のお申し込みはお早めに

口座振替での令和元年度分2年前納、1年前納、6か月前納(4月~9月分)のお申し込みは平成31年2月末で終了しています。今後、前納をお考えの方はご相談ください。

また、口座振替での令和元年度分6か月前納(10月~翌年3月分)のお申し込みの締切日は、令和元年8月30日(金曜)です。

- ※すでに口座振替で前納されている方は、1年前納から2年前納への変更など、振替方法を変更される場合のみ、再度お申し込みが必要です。
- ※保険料が一部免除された方は、□座振替の前納制度はご利用いただけません。
- ※郵送によるお申し込みの場合、郵便物の到着までに日数がかかりますので、早めに投函していただきますようお願いします。
- ■現金及びクレジットカード納付2年前納の割引額は14,520円です <現金およびクレジットカード納付による保険料額(割引額)>

	2年前納	1年前納	6か月前納
令和元年度	380,880円 (14,520円)	193,420円 (3,500円)	97,660円 (800円)

※クレジットカード前納のお申し込み期間は、口座振替と同様です。

お問い合わせ

市役所市民課住民年金係 【82-1107】

幡多年金事務所【0880-34-1616】

防災、は・て・な?

危機管理課(87-9077)

昨年7月の西日本豪雨に代表されるように、近年、全国的に大雨災害(洪水・土砂災害)が頻発化、激甚化しています。大雨災害に対する対策としては、事前避難が原則です。いざという時に「逃げ遅れ」になることがないよう、皆さんで備えましょう。

Step 1 避難のタイミングを確認しましょう

大雨が降り続き、河川の氾濫や土砂災害の危険性が高まった場合、その危険度に応じて市から避難 勧告などの避難情報を発令します。基本的にその危険度が高まるごとに、

避難準備・高齢者等避難開始 ⇒ 避難勧告 ⇒ 避難指示(緊急)

と発表されますが、緊急性に応じて、その順序通りの発令にならない場合もあります。

段階に応じた皆さんが取るべき行動を下表で確認してください。

また、各行政機関が発表する各種防災情報の危険度のレベルを明確にするため、本年度から、全国的な取り組みとして、各種防災情報 に下表の警戒レベルが設定されることとなりました。今後、市からの放送や緊急速報メール、テレビ等において、警戒レベルを付記した内 容でのお知らせが行われます。

警戒レベル	防災情報の内容	発表主体	皆さんが取るべき行動
5	堤防の決壊などの災害が発生	市など	命を守るための最善の行動
4	避難指示(緊急) 避難勧告	市	速やかに避難
3	避難準備•高齢者等避難開始	市	高齢者など避難に時間のかかる人は避難
2	注意報	気象庁	避難の準備(避難所や経路の再確認)
1	早期注意情報	気象庁	最新の気象情報に注意

Step 2 情報の入手方法を確認しましょう

- ①市から発令する避難情報(避難勧告など)
- ◆市ホームページ
- ◆防災行政無線
- ◆緊急速報メール(エリアメールなど)
- ②河川の水位等

河川の水位や雨の状況などをリアルタイムで知ることができます。

NHKのデータ放送では、市に関係する各種防災情報がいつでも確認できます。



今、どこでどれくらいの雨が降って いるのかを知ることができます。

③テレビのデータ放送(NHK)



近くの川の水位の状況を、リアル タイムで確認することができます。



 $OR \supset - K$



川の防災情報 川の水位情報 (危機管理型水位計)

> ※平成31年度より、立石川、布川、加久見川 の水位状況が確認できるようになりました。



テレビをNHKのチャンネルに合 せ「d」又は「データ」などのボタンを 押すとデータ放送の画面に替わり ます。画面の「防災・生活情報」に合わせてリモコンの「決定」ボタンを押 すと専用の画面に替わります

地震発生時とは異なり、大雨災害は、避難を開始する数日前からその危険性が高まること(台風の接近や大雨が継 続して降ること)が分かっています。食料や飲料水など、避難所で過ごすために必要と思われるものは各家庭で準備して おき、避難の際には持参しましょう。



望まない受動喫煙を防止するために 健康增進法が認定されました

簡単なリモコン操作で確認できますので、ぜひ利用してください。

Step3 避難時に持参する持出品を準備しておきましょう

たばこを吸っていないのに、たばこの煙を吸わされてしまうのが受 動喫煙です。この受動喫煙による健康被害を防ぐため、健康増進法 が改正されました。改正された法律は、2019年7月から段階的に施 行され、2020年4月には全面施行されます。

- ☆今回の法改正のポイント☆ ●「望まない受動喫煙」をなくす 屋内において、受動喫煙にさらされることを望まない人が そのような状況に置かれることのないようにすることを基
 - 本とします。
 ●受動喫煙による影響が大きい子ども、患者等に特に配慮
 子どもなど20歳未満の人や患者さんが主たる利用者となる
 - 施設や屋外について、受動喫煙対策が一層徹底されます。 ●施設の類型・場所ごとに対策を実施 各施設でとに、敷地内禁煙にしたり、喫煙場所を限定する など、受動喫煙対策を徹底します。

☆施設ごとの受動喫煙対策☆

- ●第一種施設【学校、児童福祉施設、病院、診療所、行政機関の庁舎等】
 2019年7月1日より、原則敷地内禁煙となります。
 ●第二種施設【第一種施設以外の施設】
 2020年4月1日より、原則屋内禁煙となります。喫煙場所を設けるには、喫煙専用室の設置等の対策が必要となります。また、喫煙が可能な場所には、客・従業員ともに20歳ま満は立ち 入ることができません。 未満は立ち入ることができません。

令和元年度

"6.26国際麻薬乱用撲滅デー"の周知を図り、覚せい剤、大麻、 危険ドラッグ等の薬物乱用を防止するため、啓発活動のひとつとし て、「ダメ。ゼッタイ。」薬物乱用防止キャンペーンを実施します。同時 に、高知県「ダメ。ゼッタイ。」国連支援募金活動も行います。

開会式では、清水中学校音楽部の生徒さんによるすてきな演奏が あります。また、プラザパル、サニーマート等で啓発グッズの配布も行 いますので、お時間がある方はお気軽にお越し下さい。

- 時 ●日
 - 7月6日(土)14:00~15:30
- ●開会式 14:00~ 場所:中央公民館 3階多目的ホール (開会挨拶、厚生労働大臣メッセージ読み上げ、清水中学校音 楽部による演奏)
- ▶啓発活動 14:45頃~ プラザパル、サニーマート等で啓発グッズ配布及び募金活動

【お問合せ先】幡多福祉保健所 衛生環境課 電話番号:0880-34-5119

##/I-7E&/



地 域 す

る

約1年間の写真データを使用しました。 ポスター発表しました。この研究は平野さんが撮影 員が平ノ段の平野順久さんと共同で行った研究を した桜浜の写真を元に地形変化を解析したもので、 平野さんは、桜浜の近所に住み、約70年にもわ 5月に千葉県の幕張で行われた学会で、今井専門

かんじよ。 のめり込むととことんやってしまう。これもそんな やったら写真の整理も簡単やしね。元来、凝り性で こうかと、散歩の楽しみにやり始めた。デジカメ くやけん、 (平野さん) 朝の散歩は毎日しようがやけど、せっか 平野さんが桜浜の写真を撮りだしたきっかけは? 毎日行っている桜浜の写真でも撮ってお

する思いなどを聞いてきました。

究者の平野さんに写真を撮りだした経緯や桜浜に対 然を見てきた生き証人でもあります。そんな共同研 たり、独自の観察眼で桜浜をはじめとする竜串の自

桜浜は長年見てきた中でどう変わってきました

40年前の航空写真と比べても三分の一くらいに

(平野さん) 実感として、砂浜が狭くなっちょう。

場に住んでいる貝殻ばっかり。あと、砂も昔は細か 真を撮るようになったがよ。 んなこともあって、記録として残したいと思うて写 かったけんど、最近は礫が多くて、砂粒も太い。そ クラガイで覆われた浜辺やったがやけど、最近は岩 なってしもうちょう。桜浜というくらいやけん、サ

研究を継続していくことで、桜浜の形成史が明らか は特別な発見があったわけではありません。しかし、 平野さんと今井専門員の桜浜の地形変化の研究で

スします。コツコツつけてきた記録が世界的な発見

推進協議会にご連絡ください。専門員をはじめジオ

ーク推進協議会が中心となって、研究をプロデュー

や、面白そうな情報をお持ちの方はぜひジオパーク

につながるかもしれません。

世界的な課題である砂浜侵食や沿岸環境の

平野順久さんと今井専門員

になり、 れません。 保全に新しいアイデアを与えることができるかもし

たら、 の石材の利用のことなどたくさん教えていただきま 今回も砂浜の話だけでなくアカウミガメや竜串海岸 境に興味を持ってきたそうで、気になることがあっ 平野さんは、子どもの頃から、 自身のネットワークを使って調べてきたそう。 身の回りの自然環

きることです。 成果を還元していく。そんなこともジオパークがで る情報を集め、研究をプロデュースし、 者たちの力です。地域住民による調査・研究にかかわ はいつも土佐清水で調査ができるわけではありませ をフィールドに研究をしている方はいますが、彼ら 割の一つです。大学などの研究者の中にも土佐清水 ん。それを下支えするのは、地域に住む在野の研究 地域で身近な自然について観察、 記録している方 地域に研究

平成 30 年度学術研究 支援事業の紹介(全5回)

しみずの研究 な

第3回

地域の歴史

や自然をコツコツと調べている方がたくさんいると

ジオパークを通して見えてきたのは、

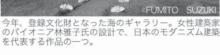
にうまくつなぎ合わせていくこともジオパークの役

いうこと。各地に点在している知の点を分野横断的

土佐清水八景・三十六景・八十八か所の選定とそのプレゼンテー ションからスタートする観光・地域づくり

高知工業高等専門学校ソーシャルデザイン工学科准教授 三橋修 さん

今回紹介する三橋先生は建築や景観がご専門。建築や土木といった観点から土佐清水ジオ - ク構想エリアの地域資源を調査していただきました。研究では、登録文化財となった モダニズム建築の傑作「海のギャラリー」など、土佐清水の風土が作った景観を「土佐清 水八景」としてピックアップ。自然と人の暮らしが織り成す景観はジオパークを構成する 重要な要素です。土佐清水らしい景観を見つけ、さらにいい景観を作っていきたいですね。



10連休中のテレビでは、オープンしたてのスノーピーク土佐清水キャ ンプフィールドの映像が流れる。海に隣接するキャンプ場がうたい文句。 世界的建築家、隈研吾作の「住箱」と呼ばれる宿泊施設が話題に拍車を かけている。

直ぐお隣の海のギャラリーは、国の登録有形文化財に指定された。有 名女性建築家・林雅子作で、取壊しの危機を乗越え、保存・指定の運び となった。土佐清水市民の思い、熱意の賜物である。

海に目を向けば、劇画的海洋建築の足摺海底館がある。1970年の大阪

万博後、海洋建築に夢を馳せた象徴的建築で現代建築史に幾度となく登 場している。

魅力的な建築と食、自然、歴史、生活が織りなすものが景観 (風景) である。土佐清水の豊かな海とジオから生まれ、営まれた景観を探求し たものが私の研究である。

リニューアルオープンが待たれる新足摺海洋館「SATOUMI」が新た な景観になる頃、土佐清水日本ジオパークの認定を皆さんと喜びたいと 感じている。(高知工業高等専門学校准教授

発行

土佐清水ジオパーク推進協議会 TEL 82-1115 MAIL geopark® 〒787-0392 土佐清水市天神町 11-2 geopark@city.tosashimizu.lg.jp

推進協議会 HP



facebook



に お け る 研 究 の 可 能 性

しんねんあん

ぶんかてきかち

市域の歴史景観(3) 「真念庵の歴史とその文化的価値」

土佐清水市生涯学習課・市史編さん室長 田村公利

しょざい

昨年度より市野瀬地区に所在する「真念庵」の堂舎の老朽化にともない、地区が中心となり勧進活動が行われ、建 おおさかにしはまちょうてらじま こうや ひじり しんねん て替えの準備が進められている。真念庵は、大阪西浜町寺島の高野聖・真念(不明~1692)が天和3年(1682)建立 した地蔵堂である。今回は、市野瀬地区に所在する「真念庵」の歴史とその文化的価値について触れてみたい。

しこく へんろ みち しるべ かんこう じょうきょう 真念は、四国ヘンロのガイドブック『四国遍路道指南』の刊行(貞享4年・1687)、四国内約37基のヘンロ道標の 建立(土佐国内は5基、その中の1基が市内に所在)等々、「大師信仰」と「ヘンロの旅路」に多くの人々を導い ちょうど こんごうふくじ えんこうじ た。真念庵は、丁度、金剛福寺(38番札所)と延光寺(39番札所)の中継地に位置し、ヘンロが身軽に足摺岬(金剛 どうしゃわき しゅくしゃ もう うちもどり 福寺)まで行き帰りできるようにと、堂舎脇に宿舎も設けた(打戻で荷物は宿舎に置いた)。境内地の面積から想定 し、宿舎はかなり広い建物であったと推測できる。

めいじ いしん ご はいぶつきしゃく けいじ ふっこう つと ちゅうこう ほういん 明治維新後の廃仏毀釈で各寺院が廃寺となる中で、この真念庵の復興に努めたのは、 「中興の祖」と言われた法印 けいだい # 1.17K 實道である。明治20年代、境内に「ミニ八十八か所」(各寺院の本尊石造物を配列した写し霊場)を整備するなどそ おきうえ そうそ ふ しかたろう の再建に努めた。市野瀬地区・沖上区長の曽祖父・鹿太郎(1869-1961)氏の次のような整備した当時の証言があ

はつざき 「地区住民が初崎(四万十川河口)の港に行き、伊豆 田峠を越えて一基ト肩に背負い大切に石仏を持ち帰り、境 内に安置した」と。近世・近代・現代と連綿と受け継がれ てきたヘンロの歴史文化とそれを陰で支えてきた地区住 民。建立以降、幾重にも積み重ねられてきた歴史とその重 みが今更ながらに私たちの心に静かに響いてくる。



真念庵の堂舎 天和3年(1682)真念に より建立された。



境内の「写し霊場」 境内に配置された 八十八か所本尊石造。

「高知で恋しよ!!マッチシグ」出張登録閲覧会 in土佐清水市



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。

17つています。 平成31年3月末の累計会員登録数は1,672人、お引合せ成立数は1,263組 で、34組のカップルからご成婚の報告をいただいております。 普段は県内3カ所に設けられた「こうち出会いサポートセンター」にお いて、会員登録、お相手のプロフィール閲覧、お引合せの申込みを受付し なりますが、今回は、土佐清水市で【新規会員の登録及び閲覧会】を開 催します

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。

【日時】 7月24日(水) 16:00~19:00 7月25日(木)16:00~19:00

【会場】土佐清水市立中央公民館(土佐清水市天神町11-15)

【参加申込】**予約制**ですので、必ず下記問合せ先までご連絡ください。

<お問合せ先>こうち出会いサポートセンター☎088-821-8081 (日·月10:00~17:00、火~木13:00~20:00/金·土·祝休)

会員登録に必要な書類等

- 本籍地の市町村が発行する独身証明書
- 2 健康保険証
- 写真付きの身分証(運転免許証等)
- 上記1~3のコピー各1部
- プロフィール用写真1枚
- (3カ月以内に撮影した本人のみが写っ ているもの。上半身L判程度の大きさ)
- 6 入会登録料: 10,000円(2年間有効)





浦

岡

輝

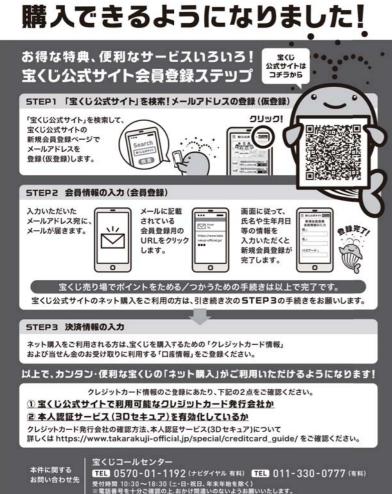
子

宝くじ公式サイトで宝くじを

だれ・やすけ

浜平

健



無料法律相談のお知らせ

ムラン大谷

8月3日は「司法書士の日」です。これを記念し、高知 県司法書士会では県内7ヵ所で無料法律相談会(予約不 要)を開催します。

不動産の相続や売買、会社の設立等といった登記に関 することをはじめ、借金に関すること、成年後見に関する こと、その他訴訟に関することなど、市民の皆様の様々な ご相談に司法書士がお答えします。ぜひご利用ください。

8月3日(土)10時~13時 四万十市内会場 アピアさつき 1 階 (四万十市右山五月町8-13)

<お問合せ先>

度逢える嬉

髙野

原

上下

昭文

高知県司法書士会総合相談センター

3088 • 825 • 3143



井上

美妃

形

崗

田

運転免許返納で、高知西南交通路線バス(高速バス・デマンドバス除く)が1か月5,000円~



₹式会社 ☎0880-34-1266

提示でも、運賃半額

高知西南交通高速バスで 帰省・観光・お買物は便利でお得た

		700円 型	1200 000000 11401	Guischall Cosonia	1. co. Ilitalisha				10100	
			高速バス	しまんと	ライナー	土佐清水~	~高知市内		1日1往復	
下川口 漁協前	竜串	三崎	清水バス センター	清水パル前	本奈路	下ノ加江下浦		堺町	高知駅	イオン高知 前里通
6:52	6:56	6:58	7:09	7:18	7:28	7:39	\rightarrow	10:29	10:35	10:42
20:23	20:19	20:17	20:05	20:01	19:51	19:40	←	16:56	16:50	16:37

※高知市内はバイパス東口、旭町3丁目、県庁前、一宮バスターミナルでも乗降できます。

	×	間		片道	往復	学生片道
運賃	下川口~清水パル	\rightarrow	京加士 由	3,600円	6,500円	2,880円
	本奈路・下ノ加江下浦	←	高知市内	3,300円	5,900円	2,640円

宿毛•中村~神戸•大阪•京都 <夜行便 毎日運行> 高速バス しまんとブルーライナー <お盆時期・年末年始運行> しまんとエクスプレス 宿毛•中村~東京新宿 高速バス

【ご予約・お問合せ】

高知西南交通高速バス予約センター 高知西南交通清水バスセンター

Tel 0880-34-6736 Tel0880-82-0400



高知県における聖火ラジナ

東京2020オリンピック聖火リレー高知県実行委員会は、高知県で走行す る東京2020オリンピック聖火リレーの聖火ランナーについて、以下のとおり 公募を実施します。

- ●公募期間:令和元年7月1日(月)から同8月31日(土)まで
- ●公募人数:35名(市町村による選考を実施し、高知市から2名、その他の 市町村から各1名のランナーを選出します。)
- ●年齢要件:2008年4月1日以前に生まれた方(2020年度において中学1 年生以上となる方)
- ●応募方法:東京2020 オリンピック聖火リレー高知県実行委員会のホーム ページの応募フォームに必要事項を記入し、応募してください。または、所 定の応募用紙に必要事項を記入し、電子メールまたは郵送により下記送 付先まで送付してください。

【送付先】〒780-8050鴨部簡易郵便局留(高知市鴨部1476-11-102) 東京2020 オリンピック聖火リレー高知県実行委員会

TEL:088-802-7372 URL:https://kochi-run.jp アドレス:info@kochi-run.jp

●当選発表:2019年12月以降、高知県実行委員会より当選の速報をご連 絡します。その後、東京2020組織委員会から、当選者に対して正式な当選 通知をお送りさせていただき、その通知をもって発表に代えさせていただ きます。

※その他、詳細は募集要項でご確認ください。

『婚活サポーター・婚活サブサポーター』募集申』

県では、出会いや結婚への支援を希望する独身者をそれぞれの 地域でボランティアでサポートしていただく「婚活サポーター・婚 活サブサポーター制度」に取り組んでいます。平成31年3月末現 在104人のサポーターの皆さまに独身者のお引合せや、出会い・ 結婚支援の取組の情報提供を行っていただいており、これまでに 99 組からご成婚の報告をいただいております。

婚活サポーター・婚活サブサポーターとして協力してみたいとい う方はもちろん、結婚支援に関心のある方は少子対策課までお問 い合わせください。

婚活サポーター制度の詳細については、「高知で恋しよ!! 応援サイ ト」をご覧ください。

高知で恋しよ!!応援サイト



<お問合せ先>

高知県地域福祉部少子対策課 出会い・結婚支援担当 TEL:088-823-9717

"安心安全"サービス付き高齢者向け住宅 「ゆうわ・胃南」入居者募集中

体験入居も受け付けています

【居室使用料のみ3,900円、食事付5,250円(朝350、昼450、夕550)】

(お問い合わせ先:月~金 282-3175 担当:濱田)



医療法人 聖真会

胃南蠕病院

土佐清水市越前町6番1号

☎82-1151

保育園にあそびにきませんか



園庭開放 (時間:9:30~11:30)

実 施 日	園 名
7月 8日(月)	足摺岬保育園
7月10日(水)	下ノ加江保育園
7月17日(水)	下 川 口 保 育 園
7月19日(金)	三崎保育園
7月26日(金)	きらら清水保育園

子育て支援センター

「どんぐりつこ」 (時間:9:00~11:30)

実 施 日	内容
7月 1日(月)	カフェタイム
7月 2日(火)	おひさまニコニコサークル
7月 4日(木)	七夕飾りを作ろう
7月11日(木)	七 タ 祭 り
7月12日(金)	ぴよぴよクラブ おもちゃを作ろう
7月18日(木)	誕生会 ALTパネルシアター
7月22日(月)	避 難 訓 練(地 震・火 災)
7月23日(火)	ぴよぴよクラブ 育児相談
7月25日(木)	救命救急講座 消防士

- ※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 9時から11時30分 13時から15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	S		
7月24日(水)	プ	_	ル	遊	び	

おでかけ広場 (時間:10:00~11:30)

実 施 日	場所
7月 3日(水)	爪 白 区 長 場
7月 5日(金)	中 浜 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

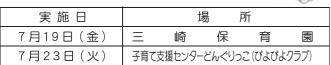
9時から12時 13時から16時まで

清水ヶ丘31-1 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

7月の日程は、下記の通りです。

(時間:10:00~11:00)



※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。

■行政相談・人権相談のお知らせ■

相談は無料で秘密は固く厳守されますので、安心してご相談ください。

日付:7月11日(木)

時間:10時~12時、13時~15時 場所:市役所2階 第3会議室

【お問い合わせ先】総務課広聴広報係 ☎82-1134

「法定相続情報証明制度」をご利用ください!

この制度を利用することで、いろいろな相続手続(銀行の 預金払戻、相続税の申告、不動産の相続登記など)で戸籍謄本一式を提出する必要がなくなり、手続の負担を軽くすることができます。

くわしい内容は、高知地方法務局四万十支局面0880-34-1600までお問合せください。

「高知地方法務局ホームページ」でもご覧いただけます。 http://houmukyoku.moj.go.jp/kochi/

=児童家庭相談窓口電話=

土佐清水市教育センター家庭児童相談室 **費**82-0355 (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)

スタッフ募集の機制

①時間 16:00~19:30

内容 精肉店での接客・後片付けなど

時給 850円~

②時間 16:00~21:00

内容 焼肉店での配膳・片付けなど

時給 900円~

週2~3日勤務も可能、時間も相談により変更可能

休日 毎週水曜日と希望日

待遇 雇用保険·制服貸与·交通費支給

(当社規程による)

年2回賞与あり・皆勤手当

2か月に一度の食事会(焼肉)

お申込み·お問い合わせ先 お気軽にお問い合わせ下さい

(有)肉のなかおか 土佐清水市中央町3-16

焼肉ぷるこぎ 土佐清水市中央町3-16

TEL 0880-82-2929

TEL 0880-82-5100

図書館からのご案内

市民図書館四82-4151

開館時間を延長しています。(~10/31まで)

【平日】10時~19時 【土日】10時~18時

休館日 祝日:7月15日(月)、図書整理日:7月26日(金)

あたらしく入った本の紹介

◆一般図書◆	神田松之丞講談入門 あいうこれの起源 でなますの記録 でなま子の帽子 マジカルグランマ 帰還 百花 夢も見ずに眠った。 同間待被害者の味方です カササギ殺人事件 上・下	.河橋富脳服佐神豊今島柚堂川絲三小野本井ト部藤田永村崎木場村山上田	真一一治松武翔今麻瞬元秋延の一一治松武翔今麻瞬元秋に 一十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十
•	経営学部·商学部	大岳	美帆

クジラのおなかからプラスチック 保坂 直紀 マンガで克服!体育の苦手種目 ゆかり 多田 竜之介先生、走る! 片野 ゆか ぼくらのセイキマツ 伊藤 たかみ 家出ファミリー 真菜 おしりたんてい かいとうとねらわれたはなよめ トロル こちら妖怪お悩み相談室 清水 温子

あそびうた9 ~ ○ かおーい、こちら灯台 中脇 初枝 あそびうたするものよっといで ソフィー・ブラッコール

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

<7月の移動図書館巡回予定>

7月10日(水)	
足摺岬保育園	$12:30\sim13:10$
足摺岬区長場	$13:40\sim14:00$
松尾区長場	$14:20\sim14:40$
大浜区長場	$15:00\sim15:20$
中浜区長場	$15:30\sim15:50$
7月11日 (木)	
きらら清水保育園	$9:40 \sim 10:00$
窪津区長場	$10:20\sim10:40$
津呂区長場	$10:50\sim11:10$
幡陽小学校	$12:40\sim13:10$
しみず幼稚園	$13:40\sim14:00$
太陽の家	$14:10 \sim 14:40$
7月12日(金)	
養老区長場	$9:20 \sim 9:40$
下川口小学校	$10:15\sim10:35$
下川口保育園	$10:45\sim11:05$
三崎保育園	$11:25\sim11:45$
三崎浦区長場	$11:50 \sim 12:10$
三崎小学校	$12:40\sim13:10$
斧積防災センター	$14:10 \sim 14:30$
上野区長場	$14:40 \sim 15:00$
7月16日 (火)	
布福祉センター	$10:10\sim10:30$
下ノ加江市民センター	$10:50\sim11:10$
下ノ加江保育園	$11:20\sim11:40$
下ノ加江小学校	$12:40\sim13:10$
久百々(消防屯所前)	$13:35 \sim 13:55$
大岐福祉センター	$14:05 \sim 14:25$
7月18日 (木)	
竜串福祉センター	$10:00\sim10:20$
大津公民館	$10:50\sim11:10$
貝ノ川浦区長場	$11:20\sim11:40$
下川口浦区長場	$11:50 \sim 12:10$
清水中学校	$13:00\sim13:25$

◎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。

あんきな家 (清水ヶ丘)

新しいDVDが入りました

- ○カラーで見る太平洋戦争
- ○沖縄戦住民を巻き込んだ悲劇の戦場
- ○映像の世紀 世界は地獄を見た
- ○憎しみはこうして激化した
- ○母と暮らせば 出演:吉永小百合/二宮和也
- 合計5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)

県立多動図書館車が来ます

7月17日(水)

他多数

時間:15時45分~16時45分

場所:市民図書館駐輪場前 清水にない本がいっぱい!

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。

土佐清水市公認キャラクタ・ 「宗田ぶっし一君」をみんなで応援しよう! 「ゆるキャラ®グランプリ2019」へ今年もエントリーし

来月より「ゆるキャラ®グランプリ2019」の投票が開催されます。投票期間は8月1日(木)から 10月25日(金)までです。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。土佐清水市の伝統産業である宗田節のキャラク ターでありますので、みんなで宗田ぶっし一君に投票して盛り上げていきましょう。

詳細は、「ゆるキャラ®グランプリ2019」のホームページをご覧ください。 土佐清水市、そして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いたします!!

※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。

図書の企画展示

 $13:35\sim14:00$

涼 ~夜空とゆかた特集~ 6月29日(土)~7月25日(木)

七夕の笹飾り

7月1日(月)~7月7日(日) 短冊に願い事を書いてみませんか? 図書館に笹と短冊を用意してお待 ちしております。

第54回土佐清水市 夏季大学講座 講師関連図書 7月13日(土)~9月8日(日)

おはなし会(毎月第2・4日曜日)

7月14日 · 28日 テーマ:海

対象: 子どもと保護者 時間: 11時~11時30分

乳幼児対象の読み聞かせ(毎月第3水曜日)

7月17日

対象:乳幼児と保護者 時間: 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。

映画それいけアジパシマシ 一きらめけアイスの国のバニラ姫。

月 日 7月28日(日)

上 映 ①10時

②14時(開場:各30分前)

入場料 一般前売1,300円(当日1,500円)

高校生以下前売1,000円(当日1,200円)

親子ペア券前売2,000円(前売のみ)

※2歳以上がチケット対象となります。

親子ペア券につきましては、大人1名、子ども1名です。

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



※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・サニーマート清水店・サングリーンクリハラ(宿毛市) ローソン(Lコード:63231)ほか

上のQRコードからもローソンチケットをご購入いただけます。

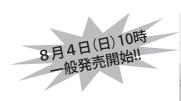
【やなせたかし100周年記念作品!】

今年はアイスが食べられない!?

アイスの国を救って、みんなの笑顔を取り戻せ!

お子様大人気の映画です。ぜひご家族でご来観ください。

<u>スキマスイッチ TOUR2019-2020</u>



月 日:12月21日(土)

開 演:17時30分(開場:17時)

入場料:全席指定席7,700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

「スタインウェイピアノ」ー般無料開放日

7月17日(水)9時~17時

※利用希望者は文化会館までお問い合わせください。

文化会館からのご案内

文化会館282-3300

今年こそは行かないと後悔する!



月 日:7月6日(土)

開 演:18時30分(開場:18時)

入場料:一般前売1,500円(当日2,000円)

高校生以下前売1,000円(当日1,500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

前壳券販売所: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・サニーマート清水店

サングリーンクリハラ(宿毛市) ローソン(Lコード:62144)ほか

上のQRコードからもローソンチケットをご購入いただけます。

【桂三若プロフィール】

1970年3月5日

兵庫県神戸市生まれ。本名 畑山 昌利 (はたやま まさとし)。 1994年神戸学院大学 落語学院を主席で卒業後、桂三枝(現 六代目文枝)に弟子入り。桂三若を命名。その後、ABC「ナイトインナイト」などテレビ出演も多数。2007年より一年間かけてバイクで日本一周し、365日中に500席の落語修行を行った。2011年5月より3年間、よしもとの地域活性化プロジェクト『住みます芸人』の秋田県住みます芸人として秋田で活動し『秋田県お笑い大使』としてTV、ラジオ、CMなど多方面に活躍し秋田に落語文化を根付かせる。落語のみならず、司会や大道芸、芝居やマジックも得意とする。その高座は「現代的センスを持ったスマートで華のある芸人」として高評価を受けている。現在は東京を拠点に日本各地で落語会に出演中!!

皆様お誘い合わせのうえ、ぜひご来館ください。

広報6月号の お詫びと訂正

広報とさしみず6月号に掲載した記事に、次のとおり誤りがありました。 【5ページ】保護司(本町)甲藤 眞 氏 (誤) $\bigcirc 82-3362 \rightarrow (E) \bigcirc 82-1847$ 【6ページ】行政相談員 木下 司 氏 (誤) $\bigcirc 82-4720 \rightarrow (E) \bigcirc 87-9151$ 【9ページ】写真のキャプション (誤) 大賞寺 \rightarrow (E) 大覚寺 謹んでお詫び申し上げ、訂正させていただきます。

\$\frac{1}{2}\$ \tau \cdot \frac{1}{2}\$ \tau \cdot \frac まれてきてくれて ありがとう ひ やまさき グリーンハイツ 入野 莉成ちゃん 以布利 畠中 八笑禾ちゃん 全津、山崎 愛莉ちゃん 平成31年4月25日生 令和元年5月2日生 平成31年1月16日生 親からのメッセージ 親からのメッセージ 親からのメッセージ

「すくすく元気に育ってね」

第54回夏季太学

初日の講師 長野五輪 スピードスケート 金メダリスト 清水宏保さんに決定! 8月7日(水)19時~20時30分

「清水流!カラダとココロの健康づくり」

挑戦は人生の醍醐味。プレッシャーとの向き合 い方などについて、ご講演いただきます。

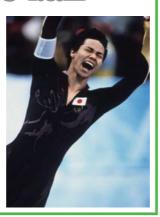
会場:市民文化会館(18時開場)

「元気いっぱいの明るい女の子になってね」

7月5日(金)受講券発売開始

全講座 手話通訳があります

【お問い合わせ先】中央公民館 ☎82-0472



献血バスが やってきます

「元気に育ってね!」

400mL献血に ご協力をお願いします



日 時	実施場所
7月8日(月) 12時30分~17時	市役所

【お問い合わせ先】健康推進課保健推進係 ☎82-1121

メの政流

5月27日(月)、以布利港にてヒラメの放流を行いました。 この活動は、水産資源の確保を目的として土佐清水市栽培漁 業推進協議会(問可柾善会長)により毎年実施されています。

今年はきらら清水保育園の園児21名に参加してもらい、約 5,000尾のヒラメの稚魚(体長50~60mm)を放流しました。 ヒラメの稚魚を見た子どもたちからは、「かわいい」「こわい」 など様々な声が聞こえていましたが、「元気で大きくなってね 」と声をかけながら海に放ちました。

子どもたちには、魚や地域の自然環境について身近に感じ てもらうきっかけとなったことと思います。

発 行) 令和元年6月28日発行 No.549 土佐清水市役所総務課





アユの放流

5月31日(金)下ノ加江川にて、下ノ加江小学校児童32名と 下ノ加江保育園の園児8名が稚アユの放流を行いました。

この活動は、自然環境保全を目的として下ノ加江川アユ保 存世話人会(森一美代表)により毎年実施されています。

今年は約4,000匹もの稚アユ(体長10cm前後)を放流し

ました。バケツの中で跳 びはねる元気なアユをそ っと川に放ち、泳いでい くアユの姿を見守りまし た。アユが、下ノ加江川で 元気に成長してくれるこ とを願いながら、地域の 自然環境について学習を 深めました。





高知県内の情報 ポータルサイト







〒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

高知イーブックス 検索