



平成27年

広報

とします

ジョン万のふるさと佐清水



3

No.497



「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>

第47回あしずり駅伝大会

さる2月8日、毎年恒例の「あしずり駅伝大会」が、開催されました。今大会は市内外より30チーム、約240人が参加しました。

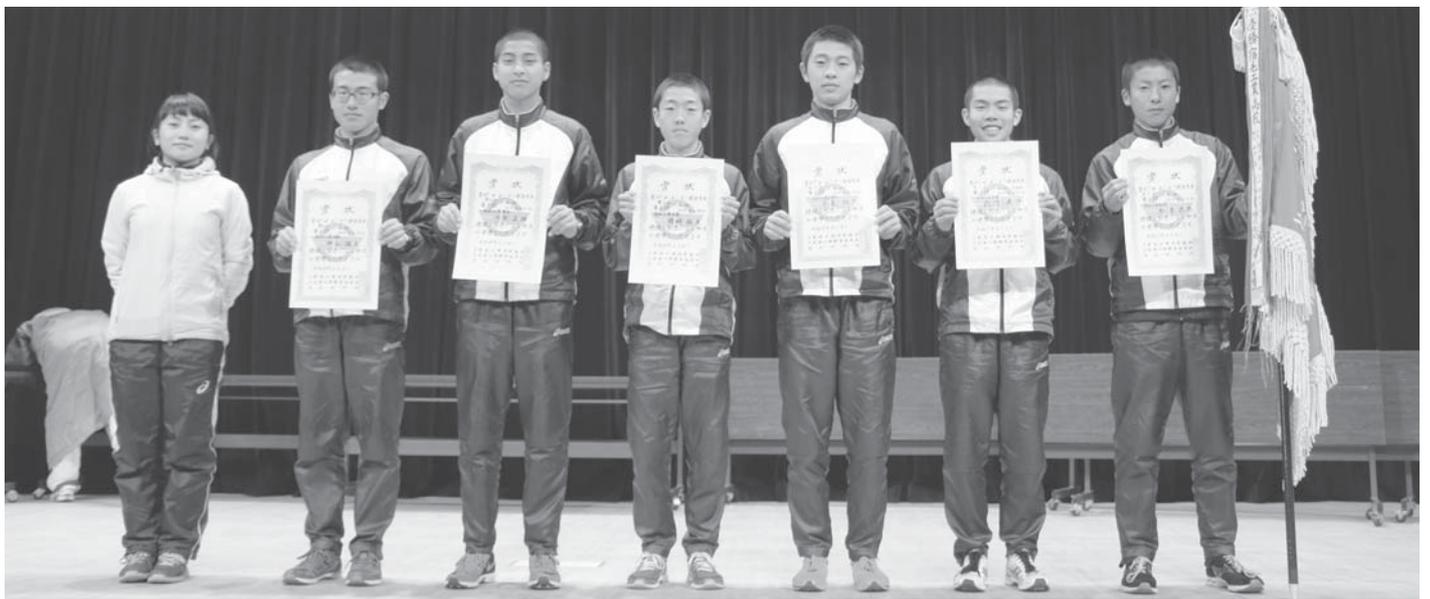
選手たちは文化会館前をスタートし、早春の足摺サニロードを駆けて下川口小学校で折り返し、再び文化会館前に戻ってくる6区間、計29キロのコースを力走しました。

各チーム結束が強く、次の走者へたすきをつなぐため懸命に走り抜いていました。その選手たちの姿に沿道からは、あたたかい声援と大きな拍手が送られていました。



総合1位～6位のチーム

順位	チーム	総合タイム
1位	高知工業高校	1時間33分32秒
2位	高知大学駅伝部	1時間37分43秒
3位	黒潮町体育会Aチーム	1時間42分10秒
4位	宿毛陸上クラブ	1時間45分54秒
5位	いろはランナース THE FINAL	1時間47分14秒
6位	土佐清水市体協	1時間48分20秒



土佐清水市関連チーム

(敬称略)

順位	チーム	記録(29km)	1区(7.9km)	2区(2.1km)	3区(4.5km)	4区(6.5km)	5区(5.0km)	6区(3.0km)
6位	土佐清水市体協	1:48:20	東 卓弥	久寿 明成	仮谷 博之	岩波 道信	山本 実	秋元 優貴
8位	清水消防	1:55:07	谷岡 恭伊	小川 真彦	中山 義介	杉村慎太郎	伊賀原 翔	沖本 充
13位	清水高校A	1:57:53	安井 大地	西村 侑京	中島 翔	渡辺 大翔	山下 周也	林 進之助
14位	清水高校B	1:59:22	問可 成頼	池 藍輝	小谷 太希	三木 朝陽	宮地 天斗	大橋 功貴
15位	三崎中	2:01:46	猪谷 進示	扇喜 優介	岡林 良光	濱田 智也	上田 慶次	福留 叶太
19位	足摺病院	2:06:28	平林 哲朗	今津 香織	矢野川良広	酒井 佑	中里千穂香	濱崎 美奈
21位	航空自衛隊 土佐清水通信隊	2:08:22	小林 孝輔	福島 建文	勝浦 尚規	宮本 宏章	波越 勇太	昆野 良和
22位	清水高校 教員+	2:10:01	門田 賢拓	大場 智洋	清藤 政博	山下 順生	早川 由花	公文 光
23位	チーム うみまる	2:12:01	松田 竜我	松本 卓也	大藤 兵史	富澤 隆志	説 一浩	岡村 論
25位	安田鮮魚店	2:14:10	久松 裕史	徳弘 辰彦	近藤 真記	畠田 孝敏	瀬尾 幸代	西村江里子
26位	松谷病院・サンケアしみず	2:16:50	浅利 知也	兼松 宏大	次田 純平	山本 平	徳久 直樹	江口 博也
28位	峯本農園	2:21:35	峯本 清文	峯本 幸樹	弘田 鉄也	池田 勝	柳澤 俊光	峯本 幸治

「日米友好の木 ハナミズキ」の 植樹を行いました

2月8日(日)土佐清水総合公園で、「日米友好の木 ハナミズキ」の植樹式が開催されました。

このハナミズキは、日本から米国に桜の苗木、3,000本が寄贈されて、100年を迎えたことを記念し、米国から日本への返礼として、3,000本のハナミズキが寄贈され、2012年から日本各地へ植樹されています。



植樹を行いました

昨年の市制施行60周年記念式典において、土佐清水市へも20本が寄贈され、市総合公園を含む市内5か所へ植樹されました。

市総合公園には、5本のハナミズキの苗木が植樹され、「日米友好の木」であるハナミズキの成長とジョン万次郎の縁で結ばれた末永い交流を願いました。



第41回足摺椿まつりが開催されました

2月8日(日)、足摺岬先端園地にて「第41回足摺椿まつり」が開催されました。

椿の苗木無料配布、お茶のお接待、七不思議ガイドツアーなど多彩な催しが行われました。足摺の叫び 夢の一文字には、「翔」の文字が選ばれ、清水高校書道部が揮毫しました。(写真は表紙に掲載)



土佐清水市観光びらき 竜串奇岩 フェスティバル

観光びらき式典、はちきん腕ずもう、よさこい踊り、もちなげ、多彩なイベントが行われます。皆さまのお越しをお待ちしております！

日時：3月8日(日)午前10時～
※少雨決行
場所：「レスト竜串」駐車場

お問い合わせ

竜串観光振興会 ☎85-1003
観光協会 ☎82-3155



みんなでつくり「自治基本条例」②

2月号では「自治基本条例とは？」について簡単に解説するとともに、策定にあたっての進め方などについて掲載しました。

今月号では、「なぜ必要なの?」「条例ができるとうなるの?」について解説します。

★なぜ自治基本条例は必要なの?

国から県や市への地方分権が進み、自分たちのまちのことは自分たちで考え、責任をもって決めることができるようになりました。

そこで、市ではどのような考えで、どのようにまちづくりを行っていくのかということ、住民みんなの共通のルールとして「自治基本条例」という形で共有していこうと考えています。

★条例ができるとうなるの?

条例ができたらといって、すぐにまちが変わるものではありませんが、「住民が主役のまちづくり」に向けて、土佐清水市が大きく一歩前進することになります。

この条例をみんなで大切にしていくことで市の仕組みや仕事が変わりやすくなり、より住民のみなさんがまちづくりに参加しやすくなります。

そうすることで、住んでよかった、住んでいて誇りに思えるまちになっていくと考えています。

企画財政課政策企画係 82-1217

2月27日(金)までとなっています「第七次土佐清水市総合振興計画」並びに「土佐清水市自治基本条例(仮称)」策定に関するアンケートについて、提出期限が過ぎていますが、まだお手もとにある方は、記入のうえご返送いただくか、お近くの各市民センター、福祉センター、市役所までご提出いただきますようお願いいたします。一人でも多くのご意見を計画等に反映できればと考えています。

選挙管理委員会からのお知らせ

4月29日任期満了に伴う「高知県議会議員選挙」が4月12日投票及び即日開票で行われます。

私たちの生活に身近な選挙です。

候補者の主張や意見をよく聞き、棄権しないで投票しましょう。

また、当日、仕事や旅行などで不在の方は、前もって期日前投票や不在者投票をしましょう。

【高知県議会議員選挙】について

◎告示日(立候補の届出日) 平成27年4月3日(金)

◎投票日 平成27年4月12日(日)

◎開票日時及び場所

平成27年4月12日(日)午後8時10分から
土佐清水市総合公園内 土佐清水市立市民体育館

◎投票所入場券(ハガキ)

投票所入場券は4月3日(金)に配達予定です。
投票日には、『投票所入場券』を投票所に持参してください。
投票所名、投票のできる時間等は『投票所入場券』に記入しています。

◎期日前投票について

当日、投票所に行けない方は、期日前投票や不在者投票ができます。
なお、期日前投票のできる期間等は以下のとおりです。

場 所	対象者	期 間	時 間
選挙管理委員会事務局	市内全地区の方	4月4日(土)～ 4月11日(土)	午前8時30分～ 午後8時00分
下ノ加江市民センター	下ノ加江地区の方	4月6日(月)～ 4月11日(土)	午前8時30分～ 午後5時00分
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

滞在地、病院(施設)等で不在者投票ができます。
詳細については、選挙管理委員会へお問い合わせください。

お問い合わせ先/選挙管理委員会事務局 ☎82-1290

「福祉事務所」の場所が変わります

1月の市民課の場所移動に続き、3月から福祉事務所の場所が移動します。(下記新旧対象図参照)



4月から市民課の窓口業務を拡充します

市民課ではこれまで住民票・印鑑証明・戸籍謄抄本等を発行していましたが、これらに加えて4月からは、窓口業務を拡充し、税務課・収納推進課で発行している所得証明・納税証明等の交付も行います。(税務課・収納推進課での証明書発行業務は従来通り継続します。)

市民課でも交付可能となる証明書

- 課税証明書(簡易・詳細・世帯)
- 所得証明書
- 資産証明書
- 各種納税証明書
- 確定申告用納付確認書

4月から市民課の事務取扱時間の延長について

4月から9月末までの半年間、試行的に市民課の一部業務の事務取扱時間を延長します。

(実施期間・時間等は下記のとおり)

○試行期間:平成27年4月1日(水)～平成27年9月30日(水)

○実施日及び延長時間:月・水・金曜日の午後7時まで(祝祭日は除きます)

○取扱業務:住民票・印鑑証明・戸籍謄抄本の発行業務

地域おこし協力隊の 新しい仲間を紹介します！

はじめまして

三崎地区担当 地域おこし協力隊の吉川佐和子(よしかわさわこ)です。岡山県出身、趣味・手芸、暖かい季節はサーフィン。

神戸で復興事業「コミュニティ×商店“街”プロジェクト」空き店舗を活用して、地域とつながるチャレンジショップ「しおやと、」に参加しておりました。

土佐清水を訪れた時に、自然がもたらす豊かさを感じ感動したことがきっかけで移住したいと思うようになりました。

地域の人、地域を知り、感じ皆様と共に楽しく過ごして行きたいと思っております。

土 から芽を出せるよう
佐 和と呼ばれています
清 らかな心で
水 のようになる



竜串奇岩フェス開催！『竜串見残しジオツアー』を協力隊がお手伝いします。

3月8日(日)10時～ レスト竜串駐車場

近くて遠い見残しの奇岩へ、グラスボートで熱帯魚やサンゴを見ながら渡り、クイズに答え、フォトフレーム作りまでをする通常3000円以上のメニューがこの日だけ1000円！ 11時30分～からと13時～ 各限定25名様限り！

うまれてきてくれて ありがとう



さかい ゆうき
下川口浦 酒井 優揮ちゃん
平成27年1月21日生

親からのメッセージ
「生まれてきてくれてありがとう!!」

宗田ぶっしー君の イラストの使用について

土佐清水市では、市の公認キャラクター「宗田ぶっしー君」とその仲間たちのイラストを使用する場合の取扱いに関し、必要な事項を定めましたのでお知らせします。

イラスト使用は無料ですが申請が必要です。詳細は産業振興課までお問い合わせください。

お問い合わせ
産業振興課 ☎82-1115

竜串自然再生

第4回

お問い合わせ

竜串自然再生協議会

(土佐清水自然保護官事務所)

☎0880(82)23150



竜串自然再生協議会って？

竜串でサンゴ再生の調査がはじまって3年、平成18年9月に、地域の皆さま、関係団体、行政機関、研究者など多くの方々が集まって、自然再生推進法に基づき「竜串自然再生協議会」が発足しました。

竜串自然再生協議会は、森々川々里々海のつながりの本来の姿を取りもどし、「竜串湾内に本来生息しているイシサンゴ類をはじめとする多くの生き物が健全な状態で生き続けていける環境を取り戻す」ことを目的として様々な活動を行ってきました。

開催案内

第11回竜串自然再生協議会
を開催します。

日時 平成27年3月3日(火)
午前9時～11時30分
場所 土佐清水市社会福祉センター
内容 自然再生につながる取組紹介
自然再生の今後の方向性について

どなたでも傍聴できますので
ふるってご参加ください。

たつくしで

磯の観察会やります！

春は磯あそびに
もってこの季節！
磯の生きものって
なにがある？
みんなで一緒に
観察してみませんか



日 時 平成27年3月22日(日) 午前中

開催場所 竜串の浜周辺(予定)

定員 約20名

詳細を知りたい方や申込みをしたい方は土佐清水自然保護官事務所(TEL:0880-82-2350)までご連絡ください！

めざせ! ジオパークだより その⑨



発表の様子

ジオパーク・地域の宝探し in 清水

1月25日(日)、アドバイザーに高知大学理学部の吉倉紳一教授をお迎えし、「ジオパーク・地域の宝探し」を社会福祉センターで行いました。昨年9月の足摺・竜串地区に続き3回目となります。

ジオパーク専門員による講義と概要説明の後、参加した方々がグループに分かれて意見(地域の宝)を出し合い、それぞれ「土佐清水三景」と「土佐清水三大自慢」にキャッチフレーズをつけて発表しました。

発表された地域の宝は、これからのジオパーク素材として活用します。

主な土佐清水三景と三大自慢

地球の丸さを感じる 足摺展望台

縄文人が作った巨石文化でしょ? 唐人駄場

宇宙人が作った?かも? トオルマの夕日

黒潮を実感できる 白浜

トンネルの向こうは大海原 大浜トンネル

見残しません 竜串海岸

黒潮がはぐくむ 熱帯魚がむれおどる サンゴの広がる世界

海の中の楽園! サンゴに魚の舞い踊り 竜串湾の海中

歴史を感じる 三崎地区うら盆

白い砂浜にあなたの足跡を残しに来ませんか 大岐の浜

大迫力! 漁船のパレード 鹿島神社大祭

夏は清水ちや 花火大会

うどん、そばに日本一の メジカ節



グループワークの様子



講義の様子

大地を学ぶ フィールドワーク 実施!

1月20日(火)、高知大学理学部の奈良正和准教授を講師に迎え、竜串・爪白海岸のフィールドワークを行いました。

講義やリップルマークの生成実験をはじめ、三崎層群の成り立ちや生痕化石の種類と形成、過去に起きた地震・津波の痕跡解説など、最新の調査研究を現地で学びました。



竜串海岸(生痕化石)



松尾海岸(玄武岩貫入)

1月26日(月)には、吉倉教授を講師に迎え、足摺半島のフィールドワークを行いました。

足摺岬花崗岩体の成り立ちや日本ではここでしか産出しないラパキビ花崗岩の説明、玄武岩マグマの貫入など、学術的に価値のある地形・地質を実際に観て・触れ・学ぶ貴重な体験となりました。

☆ お問い合わせ ☆

産業振興課ジオパーク推進係 電話 82-1212

〈お知らせ〉

3月8日(日)開催の竜串奇岩フェスティバルでは、「竜串見残しジオツアー」が行われます。ジオツアー中に撮った写真をフォトフレームにできます。

また、〇×ドラゴンクイズ(景品もいっぱい!)など、ジオパーク関連のイベントもあります。お誘い合わせの上、ぜひご来場ください!



力を合わせ集落営農を活性化！

集落営農二組織連絡協議会発足

集落営農組織間の協力・連携体制確立

本市の農業は、農産物販売価格の低迷と資材費などの高騰など、将来に向けての経営安定が見通せない状況で、後継者・新たな担い手がなかなか育ちません。

このような状況を解決する有効な手段の一つとして、市では県と連携し平



成二四年度以降、集落営農組織設立を支援してきました。

現在、市内には法人化を実現した土佐清水市を代表する集落営農組織「農事組合法人・ふぁー夢宗呂川」に続き、平成二五年度に「三崎農業集団」及び「斧積営農組合」が設立され活

動を行っています。

しかし、集落営農組織と言えども経営の安定や高齢化など、農業者と同様の課題があります。

一月二二日、この三組織のメンバー一三人がＪＡ高知はた三崎支所に集まり、各集落営農組織の連携・協力体制を確立するた

めの連絡協議会を立ち上げ、会議を行いました。

この日の会議では、最初に各組織課題を共有するため、それぞれの組織の現状や問題点を確認しました。

その中で三組織共通の課題として、「組織内の高齢化による今後の農作業従事者確保への不安」が浮かび上がるとともに、解決の方策として組織間でのオペレーター派遣や農業機械のレンタル等の仕組みづくりの必要性などについて、熱心に協議を行いました。

この協議会は、今後も定期的に会議を開催することとなり、新たな集落営農組織が誕生した場合も協議会メンバーとして迎え入れるとともに協力・支援を行っていく予定です。

市内集落営農組織の安定した経営と成長、さらに新たな組織誕生のため、この協議会の取り組みに大きな期待が集まっています。

好評発売中です！！

あしずり黒潮米

市内のお米農家が、非常に高い栽培技術で、農薬・化学肥料を県内通常使用量の半分以下まで抑え、自信と誇りをもってつくったお米です。



「ちょっぴりぜいたく」で「安心・安全」な特別栽培米「あしずり黒潮米」を、今年もよろしくお願ひします。

～ご贈答にもご利用下さい～

お買い求めは、ＪＡストア・市内量販店で。

希望小売価格

5kg:2,376円・2kg:972円

※お問い合わせはＪＡ高知はた三崎支所まで。

電話 85-0302

生活支援宅配センターがんばろう屋

～ご利用をお待ちしています～

お電話でのご注文で配達いたします。

配達料：1回100円

宅配地域

市街地・グリーンハイツ・以布利・大岐・横道・松崎・養老・加久見・大浜・浦尻・窪津・津呂

生活支援宅配センター



がんばろう屋

土佐清水市中央町2-4

定休日 土・日曜日、祝祭日

営業時間 9:00～18:00

☎ 82-3220

～国民年金からのお知らせ～

○国民年金保険料は月額 15,590円

平成27年度の国民年金保険料は、月額15,590円です。保険料は、日本年金機構から毎年4月に送られる「納付書」により金融機関・郵便局・コンビニエンスストアで納めることができます。また、クレジットカードによる納付やインターネットを利用した納付、便利でお得な口座振替もあります。

保険料は、納付期限(翌月の末日)までに納めましょう。

○便利でお得な「前納制度」をご利用ください

国民年金には、1年分または6カ月分など、定められた月数分について保険料を前納すると割引になる制度があります。4月からの前納を現金納付で希望される方は、日本年金機構から送付される「国民年金保険料納付案内書」に添付された「前納用納付書」で4月末日までに金融機関・コンビニエンスストア等で納付してください。

現金納付での前納は、1年分または6カ月分だけでなく、任意の月分から年度末までの分を前納することも可能です。この場合、専用の納付書が必要となりますので、年金事務所までお問い合わせください。

学生納付特例の簡素化について

平成26年度において学生納付特例制度により、保険料納付を猶予されている方で、平成27年度も引き続き在学予定の方へ、3月下旬より基礎年金番号等の印字されたハガキ形式の学生納付特例申請書が発送されます。

同一の学校に在学する場合は、このハガキに必要な最小限の記載事項を記入するだけで申請ができます。この場合は、在学証明書又は学生証は不要です。なお、はじめて学生納付特例の申請をする方は、従来どおり在学証明書又は学生証が必要です。

また、平成27年度は学生納付特例制度を利用せず、保険料の納付を希望される場合は、納付書を送付いたしますので、年金事務所または市役所までご連絡ください。

☆お問合せ☆

幡多年金事務所 ☎0880-34-1616
市民課住民年金係 ☎82-1107

国民健康保険の届出はお早めに!!

下記のような場合、国保の加入・脱退の手続きが必要になります。手続きは各自(世帯主)の責任で行わなければなりません。該当する方は、必ず**14日以内**に市民課国保係、または各市民センターまで届出をしてください。

○国保に加入するとき	手続きに必要なもの
・退職等の理由で職場の健康保険が切れたとき	健康保険の喪失証明書 印かん
・職場の健康保険の被扶養者からはずれたとき	被扶養者でなくなった 証明書、印かん
・他の市町村から転入したとき	他の市町村の転出証明書、印かん
・子どもが生まれたとき	印かん
・生活保護を受けなくなったとき	生活保護廃止決定通知書、印かん

※引き続き国保以外の保険に加入する場合は、手続きの必要はありません。

届出が遅れると、国保に加入する月までさかのぼって保険税を納めていただくことになります。

○国保を脱退するとき	手続きに必要なもの
・就職等により職場の健康保険に入ったとき ・職場の健康保険の被扶養者になったとき	職場から交付された保険証(未交付のときは加入したことを証明するもの) 印かん
・他の市町村に転出するとき	印かん
・一定以上の障害により後期高齢者医療の対象となったとき	障害者手帳、印かん
・生活保護を受けるようになったとき	生活保護開始決定通知書、印かん

※手続きに来られた際、国保の保険証を必ず返却してください。

他の保険に加入した日(保険証が交付された日ではありません)から、国保の保険証は使えなくなります。もし国保の保険証で医療機関にかかった場合は、医療費の7～9割を返還して頂くことになります。新しい保険証が手元に届くまでの間に医療機関を受診したい場合は、必ず医療機関に連絡をし、国保の保険証は絶対に使わないでください。

お問合せ:市民課国保係 ☎82-1108

住所を変更(引っ越し)するときは、届出が必要です

	届出人	届出先	届出の期限	必要なもの
転入届	本人 又は 世帯主	・市役所市民課 ・各市民センター	土佐清水市に 住み始めた日 から14日以内	・転出証明書 ・届出人の本人確認ができる書類 (運転免許証・パスポート・顔写真付き住基カード等) ・印かん
転出届 ※住基カードをお持ちの方は、転出転入の特例として、引っ越し前の市町村に郵送で転出届をしておく、窓口に出向くのは転入届出の1度だけです。	本人 又は 世帯主、 世帯員	※住基カードをお持ちの方の届出は市役所市民課 ※転出届は郵送でも受け付けます。詳細は、市民課までお問い合わせください。	すみやかに	・届出人の本人確認ができる書類 (運転免許証・パスポート・顔写真付き住基カード等) ・土佐清水市より交付を受けている、国民健康保険被保険者証 後期高齢者医療保険被保険者証 介護保険被保険者証 各種医療費受給者証 印鑑登録証 など ・印かん
転居届	本人 又は 世帯主		引っ越しをして 住み始めた日 から14日以内	・届出人の本人確認ができる書類 (運転免許証・パスポート・顔写真付き住基カード等) ・土佐清水市より交付を受けている、国民健康保険被保険者証 後期高齢者医療保険被保険者証 介護保険被保険者証 各種医療費受給者証 など

◆お問い合わせ 市役所 市民課 ☎82-1107 下ノ加江市民センター ☎84-0001
三崎市民センター ☎85-0001 下川口市民センター ☎86-0001

平成27年度から軽自動車税の税率が変わります

※平成27年度から新税率が適用されるのは、
平成27年4月1日に新規登録した軽自動車(四輪・三輪)のみとなります。

地方税法の改正に伴い軽自動車税の税率が変わります。車輛の種類や新規登録された日(初めて車両番号の指定を受けた日「自動車検査証の初度検査年月」)によって、適用される税率が異なります。

●軽自動車(四輪・三輪).....

- *平成27年3月31日までに
新規登録した車両 現行税率を適用
- *平成27年4月1日に
新規登録した車両
平成27年度から新税率を適用
- *平成27年4月2日以降に
新規登録を行った車輛
平成28年度から新税率を適用

車種		現行税率(年額) 【H27.3.31までの登録】	新税率(年額) 【H27.4.1以降の登録】
四輪	乗用	自家用	10,800円
		営業用	6,900円
	貨物用	自家用	5,000円
		営業用	3,800円
三輪		3,100円	3,900円

●原動機付自転車および二輪車.....

平成27年度から新税率が適用される予定でしたが、適用開始を1年間延期し、平成28年度から新税率が適用される予定です。
※車種や新規登録、既存車にかかわらず、登録されているすべての車両が対象となります。

車種		現行税率(年額) 【平成27年度まで】	新税率(年額) 【平成28年度から】
原動機付自転車	50cc以下	1,000円	2,000円
	50cc超90cc以下	1,200円	2,000円
	90cc超125cc以下	1,600円	2,400円
	ミニカー	2,500円	3,700円
二輪の軽自動車	125cc超250cc以下	2,400円	3,600円
二輪の小型自動車	250cc超	4,000円	6,000円
小型特殊自動車	農耕作業用(トラクターなど)	1,000円	2,000円
	その他(フォークリフトなど)	4,700円	5,900円

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？

軽自動車や原動機付自転車、農耕用車の税金は、毎年4月1日現在に所有している方に課税されます。

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方は、早急に下記までお問い合わせのうえ、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、名義変更されても、その年は1年分が課税されます。

車両の種類	手続き先	手続き方法
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 Tel.82-1129(直通) 市民センター 下ノ加江 Tel.84-0001 三崎 Tel.85-0001 下川口 Tel.86-0001	◎ナンバープレートがある場合 ナンバープレート・認印 ----- ◎ナンバープレートがない場合 顔末書(税務課またはセンターにあります)に必要な事項を記入、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。
軽自動車・軽二輪車(126~250cc)	軽自動車検査協会Tel.(050)3816-3125	手続き方法は左記までお問い合わせください。
小型二輪車(250cc~)	高知運輸支局 Tel.(050)5540-2077	手続き方法は左記までお問い合わせください。

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で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】 市役所税務課市民税係 ☎82-1129(直通)



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

平成26年度土佐清水市在宅医療連携体制整備事業特別講演会を開催いたします。(入場料無料)

「0からつながる関わり力~これからの地域を創る為に必要なこと~」
おこちしょうぞう

講師：ケアクリエイター 大河内章三氏

日時：平成27年3月14日(土)15:30~17:00(15:00開場)

場所：渭南病院南館8階いなんホール

お問い合わせ先

月~金 Tel:82-2277 在宅医療連携室 担当 佐藤

胃がん検診が大きく変わります

まいりました。

必要となったことから従来の日数・会場数での実施が困難となりました。

あわせての胃がん検診と乳がん検診を行うこととなりました。(検診(健診)のセット化)

4台配置する大規模な集団検診となります。

含め広い会場に限定されます。

平成27年度から

セット検診(特定健診+胃がん検診+乳がん検診)日程

	会場	時間帯	日程
1	足摺岬小学校	1日	5/16(土)
2	下川口小学校	1日	6/20(土)
3	下ノ加江小学校	1日	6/27(土)
4	市民体育館	1日	7/23(木)
5	三崎小学校	1日	8/20(木)
6	旧清水中学校体育館	1日	9/17(木)
7	市民体育館	1日	10/15(木)
8	市民体育館	1日	11/15(日)

※上記1、2、5の会場では結核(肺がん)検診も同時実施

セット検診(子宮がん検診+乳がん検診)日程

	会場	時間帯	日程
1	下ノ加江小学校	1日	5/30(土)
2	足摺岬小学校	午前	7/29(水)
	旧清水中学校体育館	午後	
3	市民体育館	1日	9/4(金)
4	市民体育館	1日	10/7(水)
5	下川口小学校	午前	11/7(土)
	三崎小学校	午後	

更



特定健診
+ 胃がん検診 + 乳がん検診
学校の体育館や市民体育館

更



+ 子宮がん検診 + 乳がん検診
学校の体育館や市民体育館

いたしますが、可能な限り皆様が受診いただき易い検診方法を検討してまいります。

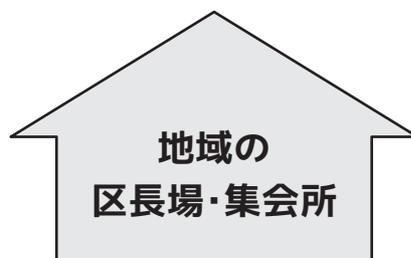
ますようお願いいたします。

の立ち合いが不要なためこれまでどおりの会場で検診を行います。

りません



(結核健診)肺がん検診



大腸がん検診

平成27年度から特定健診・各種

従来各種がん検診は皆様の身近な会場で実施し、受診いただきやすい環境を目指して
しかし、平成27年度からは胃がんと乳がん(マンモグラフィ)の検診に、医師の立ち合い
このため、下図のように医師がもともと配置されている特定健診・子宮がん検診にあ

- 【変更点】 ①セット検診では、バスを3台～
②このため、検診会場は駐車場も

今まで



特定健診



胃がん検診



乳がん検診

変



胃がん検診



乳がん検診

変

従来は身近な会場で検診を受けていただいていた皆様には、たいへんご不便をおかけ
何卒ご理解、ご協力をいただき

※ ただし、以下のように肺がん検診(結核健診)・大腸がん検診は医師



(結核健診)肺がん検診



大腸がん検診

変更あり

【お問合せ先】 土佐清水市役所 健康推進課

固定資産税における住宅用地の特例について

住宅用地は、その税負担を特に軽減する必要から、その面積の広さによって、小規模住宅用地と一般住宅用地に分けて特例措置が適用されます。

◆小規模住宅用地

- 200㎡以下の住宅用地(200㎡を超える場合は住宅1戸あたり200㎡までの部分)を小規模住宅用地といいます。
- 小規模住宅用地の課税標準額については、価格の6分の1の額とする特例措置があります。

◆一般住宅用地

- 小規模住宅用地以外の住宅用地を一般住宅用地といいます。たとえば、300㎡の住宅用地(一戸建住宅の敷地)であれば、200㎡分が小規模住宅用地で、残りの100㎡分が一般住宅用地となります。
- 一般住宅用地の課税標準額については、価格の3分の1の額とする特例措置があります。

■住宅用地の範囲

- 住宅用地には、次の二つがあります。
 - ①専用住宅(専ら人の居住の用に供する家屋)の敷地の用に供されている土地……その土地の全部(ただし家屋の床面積の10倍まで)
 - ②併用住宅(一部を人の居住の用に供する家屋)の敷地の用に供されている土地……その土地の面積(ただし家屋の床面積の10倍まで)に一定の率(下表を参照してください。)を乗じて得た面積に相当する土地

	家屋	居住部分の割合	住宅用地の率
イ		全部	1.0
ロ	八以外の併用住宅	4分の1以上2分の1未満	0.5
		2分の1以上	1.0
ハ	地上5階以上の耐火建築物である併用住宅	4分の1以上2分の1未満	0.5
		2分の1以上4分の3未満	0.75
		4分の3以上	1.0

平成27年度固定資産縦覧のお知らせ

期間 4月1日～6月1日(土・日・休日を除く)

場所 市役所税務課固定資産税係

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。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

○縦覧対象者は、本市固定資産税の納税者です。

土地・家屋価格等縦覧帳簿はそれぞれの土地・家屋の納税者または納税者の委任状がある方です。

◆対象者と必要書類◆

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(運転免許証等)
代理人	1 窓口に来られる方の身分証明書(運転免許証等) 2 委任状(署名・押印されたもの)

★「固定資産税名寄帳兼課税台帳」の閲覧も、この期間中は無料です。

閲覧場所は市役所税務課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。 TEL0880-82-1129

資源ごみの分別のお願い

資源ごみに出されている紙の種類がしっかりなされていないものがあるため、リサイクルできずに処分されているものが増えています。紙類の再資源化のために紙の種類ごとの分別をよろしくお願いいたします。

土佐清水市の資源ごみ(紙類)の分別について

- 新聞紙(チラシや広報などは一緒に混ぜない)
- 雑誌(週刊誌・単行本) ○段ボール
- 牛乳パック(きれいに洗って乾かしてください)
- コート紙:(チラシ・カレンダー・広報など)
- 雑紙(トイレットペーパーの芯・紙箱など)
- ※ひもや紙袋などで種類ごとにまとめてください。

<注意事項>

濡れたり、汚れているものは燃やせるごみへ出してください。



『ごみ袋の表示の変更について再度のお知らせ』

平成27年4月より、現在の土佐清水市の指定ごみ袋の表示が新しくなります。

現在使用中の袋もお使いいただけます。

※新表示について

<現在>

燃やせるごみ(大)⇒

燃やせるごみ(中)⇒

燃やせるごみ(小)⇒

【新規追加】 ⇒

容量

販売価格(10枚入り)

<変更後>

混合ごみ(L)

混合ごみ(M)

混合ごみ(S)

混合ごみ(S S)

(L)45ℓ

(L)500円

<現在>

リサイクル用ビン・カン(大)⇒リサイクル用ビン・カン(L)

リサイクル用ビン・カン(中)⇒リサイクル用ビン・カン(M)

リサイクル用ビン・カン(小)⇒リサイクル用ビン・カン(S)

(M)30ℓ

(M)400円

<変更後>

リサイクル用ビン・カン(L)

リサイクル用ビン・カン(M)

リサイクル用ビン・カン(S)

(S)20ℓ

(S)300円

(S S)10ℓ

(S S)200円

市営住宅入居者募集

団地名(所在地)	建設	構造(募集階)	間取り等	月額家賃	戸数
・東谷団地(布1160番地3)	S50	鉄骨造2階建	4DK(4.5, 6, 6, 6, DK)	13,200円～	1戸
・東谷第2団地(布1050番地)	S56	鉄筋コンクリート造2階建	3DK(4.5, 6, 6, DK)	13,400円～	1戸
・東谷第3団地(布1113番地6)	S59	鉄筋コンクリート造2階建	3DK(6, 6, 6, DK)	14,100円～	1戸
・曙団地(浦尻8番106号)	H13	鉄筋コンクリート造4階建(1階)	2DK(バリアフリー対応)(4.5, 6, DK)	13,500円～	1戸
・曙第2団地(浦尻6番9号、浦尻6番17号)	S47	木造2階建	3K(4.5, 4.5, 6, K)	7,700円～	2戸
・グリーンハイツ団地(グリーンハイツ10番2-107号)	S51	鉄筋コンクリート造4階建(1階)	3DK(4.5, 6, 6, DK)	10,600円～	1戸
・汐見町第2団地(汐見町19番13号)	S49	鉄筋コンクリート造4階建(3階)	3K(3, 4.5, 6, K)	8,800円～	1戸
・汐見町第2団地(汐見町19番14号)	S49	鉄筋コンクリート造4階建(2階)	3K(3, 4.5, 6, K)	8,800円～	1戸
・竜串第2団地(竜串15番18号)	S49	簡易耐火構造2階建	4DK(4.5, 6, 6, 6, DK)	13,300円～	1戸
・竜串第3団地(竜串25番9号、竜串25番10号)	S53	鉄筋コンクリート造2階建	4DK(4.5, 6, 6, 6, DK)	16,100円～	2戸
・竜串第4団地(竜串26番24号、竜串26番26号)	S57	鉄筋コンクリート造2階建	3DK(4.5, 6, 6, DK)	13,800円～	2戸
・下川口第2団地(下川口205番地1)	H18	木造2階建	3DK(6, 6, 6, DK)	17,100円～	1戸

☆申込み方法

《申込書配布期間》 平成27年3月2日(月)～平成27年3月20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

《申込の受付期間》 平成27年3月9日(月)～平成27年3月20日(金)持参する場合:土曜日、日曜日を除く
8:30～12:00、13:00～17:15 郵送する場合:上記受付期間に必着

《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 まちづくり対策課まちづくり係 ☎0880-82-1157(直通)

防衛省 予備自衛官補及び幹部自衛官募集案内

受験科目	予備自衛官補(年齢の計算期日:平成27年7月1日)	自衛隊幹部候補生(幹部自衛官)
応募資格	一般採用:18歳以上34歳未満(資格等は必要ありません)	一般:平成28年4月1日現在22歳以上26歳未満の者
	技能採用:18歳以上で保有する技能・資格に応じ53歳未満～55歳未満(資格についてはお問い合わせ下さい。)	大学卒者:平成28年4月1日現在、学校教育法に基づく大学を卒業又は卒業見込みで、20歳以上22歳未満の者
		大学院卒者:平成28年4月1日現在、修士課程修了者等で、20歳以上28歳未満の者
受付期間	平成27年1月8日(木)～3月24日(火)	平成27年3月1日(日)～5月1日(金)
試験日	平成27年4月10日(金)～14日(火)の内いずれか1日	1次試験(一般):平成27年5月16日(土)
		1次試験(飛行要員):平成27年5月16日(土)17日(日)
給与及び手当	教育訓練招集手当(日額):予備自衛官補7,900円	給与月額:214,900円(平成25年4月1日現在)
		ボーナス:年2回(6月、12月)
概要	自衛隊未経験者を予備自衛官補として採用し、所定の訓練を受けた後、予備自衛官として任用する制度です。予備自衛官は普段社会人として仕事をしながら、年間5日間(連続5日間の訓練が基本)の訓練を受け、必要と認められる場合に出頭し自衛官として活動します。	幹部自衛官は、部隊の骨格と言われ、強い責任感と実行力で部隊を指揮する立場にあり、卓越したリーダーシップが必要となります。
		自衛隊をめぐる内外の変化に柔軟に対応し得る優れた幹部自衛官が求められています。
※お問い合わせ:自衛隊四万十地域事務所(☎0880-35-3096) ※お1人で両方の科目を受験できます。		

高齢者向け優良賃貸住宅

サンコート汐見

市内汐見町2-16

入居者募集中!!

高齢者以外の方の入居も可能です。
高齢者の方に補助金制度あります。
詳しくは☆お問い合わせ☆

笹工務店(笹本) ☎82-0410



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

じんけんコーナー

今月のじんけんコラムは、センターだより2月号に掲載されたものです。人権について学ぶということは、ある意味で差別の歴史を知り差別の現実を知ることから始まるものかもしれません。様々な人権課題について、身近なところを知り、感じ、考える機会をこれからも工夫しながら市民の皆様提供していくよう努めるともに、自分自身もさらに学習を深めていかなければならない、と感じた今回のコラムでした。

じんけん課長

『人生60歳前にして知る事』

私が初めて同和研修を受けたのは高校生の頃で、江戸時代の封建制である身分制がそのまま持ち越されているという話でした。それまでは恥ずかしい話ですが、ほとんど同和地区の事を知りませんでした。同和研修を受けた後、私の同級生は自身が同和地区の出身と知り、ショックで自殺まで考え校舎の2階から飛び降りようとして驚きました。これほどのショックを受けるのであれば知らない方が良かったのではと長い間トラウマとなっていました。

その後、公立病院で勤務する事となり、年に一度は人権研修を受けて人権について少しは知識として知ることが出来ましたが、この度、じんけん課配属となり自分なりに人権に関する資料に目を通してみると解放令発令の背景・隣保館事業・水平社宣言とか、部落差別がなぜ起きているのか？これまでの私の考え・知識が誤っていたことに気付かされました。

竜串福祉センターに勤務し、人権に取り組まなければ知りえなかった知識です。あまりにも知らないことだらけで、知ろうとしない事は恥ずかしいことだと反省した次第です。

以前の職場では、職員へ接遇研修を行う際必ず言っていた事があります。「病院へ来られる方は体の病気だけで来ているわけではない。体が病気に侵されている方は心も患っている。だから私たちの声掛け一つで、病が重くなったり、軽くなったりする。自分や家族が言われたくない言葉を避け、心が元気になる声掛けや心配りをして欲しい。」と。人権って奥が深く自分の中ではとても難しい課題です。ただ、接遇と同じように自分や家族が言われて傷つくような言動は相手に対してもしたく無いと思います。悪意を持って相手を傷つけ自己満足するような人は論外ですが、知らず知らずのうちに相手を傷つけることがあるかもしれません。自らを時々振り返ってみようと思います。

デイサービスを利用されている諸先輩方から見ると、人生60歳前はまだまだひよっ子だそうですね。今からでも知る事はたくさんあると思います。知る事、知ろうとする事の大切さを教わることが出来た今の職場や地域の皆さんに感謝してこれからも頑張りたいと思います。

中央公民館 サークル発表会のお知らせ

中央公民館では1年を通じて様々なサークル活動を行っています。

その成果として民謡、詩吟、歌謡体操、3B体操、コーラス等の発表を行います。

皆様お誘い合わせのうえ、ぜひご来場ください。

日時:3月7日(土)

午後1時～午後3時30分

場所:中央公民館3階ホール ※入場無料

ご芳志ありがとうございます

2月4日、二升五合会様から、社会福祉への貢献を目的にと31,880円をご寄付いただきました。大切に使用させていただきます。ありがとうございます。

学割好評受付中!

25歳以下の方とご家族が対象!



機種変更もお得に♪
スマホ新機種続々登場!

☆お気軽にご相談ください☆

auショップ土佐清水

TEL:0800-7002652 営業時間:10時～19時
年中無休 駐車場は当店西側



中央公民館教養講座

『日本人とカツオ』

～カツオ漁業を守らねば地域創生はない～

日時:3月17日(火)

午後7時～8時30分

場所:中央公民館3階ホール

講師:二平 章氏

(茨城大学人文学部市民共創教育研究センター客員
研究員・北日本漁業経済
学会会長)



◎入場無料

土佐清水市のカツオ漁の歴史は古く、江戸時代の初期に遡ると言われます。

最近獲れなくなってきたカツオについて、その原因を解き明かしながら、カツオ漁の歴史、さらにカツオを活かした地域づくりまで幅広く二平先生にお話していただきます。興味のある方ならどなたでも、ぜひご参加ください。

(講演内容)

1. 日本人とカツオのつながり
2. 今、カツオに何が起きているのか
3. 漁村経済を支えてきたカツオ
4. カツオ漁業を守らねば地域創生はない

お問い合わせ:中央公民館 電話82-0472

県民の皆様へ

振り込め詐欺の犯人グループが、被害者の方から現金を送付させるための手段として、最近、「ゆうパック」や「レターパック」、宅配便が利用されています。

本来、「ゆうパック」や「レターパック」等で、現金を送付することは、郵便法や約款(郵便局が定めた取り決め事項を文書にしたもの)等で禁止されています。

そのため、犯人グループは、「商品欄には、「本」と書いて送ってください」とか「[パソコン部品]と書いて送ってください」とか現金を送っていることを隠そうとして、書き方で指示してきます。

「現金は、ゆうパックで送ってください」

「現金は、レターパックで送ってください」

「現金は、宅配便で送ってください」

と言う者は、どんなにいてねいな対応をしていますが、**あなたを詐欺でだまそうとしているのです。**

絶対に送らないでください。それは詐欺です

高知県警察本部・警察署

「おかしい」と思ったら『#9110番』又は最寄りの警察署に相談しましょう。

高知県警からのお知らせ

ゆうパック
レターパック
宅配便
} で
「現金送れ」は、
詐欺です

四国最南端 絶景リゾートホテル 足摺テルメ 3周年記念イベント

おかげ様で3周年！！

皆様の応援に支えられ、無事3周年を迎えることができました。
日頃のご愛顧に感謝して、足摺テルメの天然温泉にて
記念イベントを開催いたします。



「しみずカード」ご提示で!!
※当日入会OK(無料)

第一弾!!

3月13日(金)・14日(土)・15日(日)
の3日間温泉無料開放!!

第二弾!!

3月20日(金)・21日(土)・22日(日)
の3日間サンキュー価格の390円!!

第三弾!!

3月27日(金)・28日(土)・29日(日)
の3日間ご入浴いただいた方にもれなく
テルメオリジナルタオルをプレゼント!
※大人のみ

無料

定期バス運行再開！！



お待たせしておりました無
料定期バスを3月より再開
いたします！

バスに乗って足摺温泉郷の
天然ラドン温泉へLet's Go！！

★運行日・路線などは、自社HPまたはお電話でご確認ください。

【温泉営業時間】

朝風呂6:00～9:00 温泉11:00～23:00

☆毎週木曜日は16:00～

【温泉入浴料】

大人 720円 小人 420円(小学生未満は無料)

土佐清水市民だけが作
れる「しみずカード」で
更に割引！(入会無料)
¥720⇒¥520
(大人料金)

〒787-0315

高知県土佐清水市足摺岬
字東畑1433-3



TEL 0880-88-0301

出店者募集

起業をサポート！成功の為のノウハウを学べる！！

チャレンジショップとは

新規開業や、業態・業種の変更
を考えている方に、低コストで
お試し営業していただくお店で
す。出店料は月1万円以内！
宣伝活動費負担0円！！
現在2区画募集中！
すぐに出店していただくこと
ができます。

応募要項

- 原則として小売業を
行われる方
 - 卒業後、天神橋商店
街に新規開業する意
欲のある方
- ※詳細はお問い合わせ
ください。



ちやれんじshop T J B 事務局

TEL/FAX:0880-35-2019 四万十市中村天神橋54

定休日:水曜 受付時間10:00～19:00

平成27年度 高齢者肺炎球菌感染症予防接種のお知らせ

高齢者肺炎球菌感染症の公費負担による予防接種を実施しています。

平成27年度(平成27年4月1日～平成28年3月31日)に接種の対象年齢となる方(下記の①に該当する方)には、3月下旬に予診票を送付します。

【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**高齢者肺炎球菌感染症予防接種を受けたことのある方は対象外**です。

①平成27年度に各年齢となる方

65歳	昭和25年4月2日生～昭和26年4月1日生
70歳	昭和20年4月2日生～昭和21年4月1日生
75歳	昭和15年4月2日生～昭和16年4月1日生
80歳	昭和10年4月2日生～昭和11年4月1日生
85歳	昭和5年4月2日生～昭和6年4月1日生
90歳	大正14年4月2日生～大正15年4月1日生
95歳	大正9年4月2日生～大正10年4月1日生
100歳	大正4年4月2日生～大正5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に自己の身の日常生活が極度に制限される程度の障害を有する方及びヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害を有する方

※②に該当する方は申請により予診票を交付しますので、下記までご連絡ください。

【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。

【接種回数】1回

【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 健康推進課 保健推進係 ☎82-1121

～平成27年度各種がん検診のお申し込みについて～

下記がん検診については、2月に一括申し込みを行っております。

しかし、締切りに間に合わなかった等、まだお申し込みしていない方についても、受付をしておりますので、下記までお申し込みまたはお問合せください。

○胃がん検診・大腸がん検診・肺がん検診
《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。

○子宮頸がん検診・マンモグラフィ(乳がん)検診
《対象者》

※子宮頸がん検診対象:20歳以上偶数年齢

※マンモグラフィ検診:40歳以上偶数年齢

【平成27年度の検診年齢】

上記対象者の年齢は、平成28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。
- ※平成27年度の検診日程については、4月の広報配布時にチラシでお届けする予定です。

【お申し込み・お問合せ先】

健康推進課 保健推進係 (電話82-1121)

ちゃんと受てよ！
がん検診。



健康維新の志士
けんしんたろう君

「子ども予防接種週間」 3月1日(日)～7日(土)

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、期限までに忘れずに接種しましょう。

○平成26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20年4月2日～
平成21年4月1日生まれ(年長児)
(平成27年3月31日までに接種しましょう)



◎予防接種に関するお問い合わせは
健康推進課(☎82-1121)まで

平成26年 土佐清水市在宅医療連携 体制整備事業 特別講演会

◆日時:平成27年3月14日(土)15:30～17:00(15:00開場)

◆場所:渭南病院 南館8階 いなんホール
土佐清水市越前町6-1 TEL)0880-82-1151

◆テーマ:人生を共に創造していくケアクリエイターが語る!
「0(ゼロ)からつながる関わり力
～これからの地域を創る為に必要なこと～」

◆講演内容:ケア(介護)を通して、高齢者や障害者の生活だけでなく、その方の人生、広くは、社会福祉をクリエイト(創造)していこうという、これから社会に求められるケアクリエイターからのお話です。

講師 ケアクリエイター 大河内章三氏
(介護支援専門員、名古屋市介護保険認定調査員ほか)

◆参加費:無料 どなたでもご参加いただけます

◆主催:土佐清水在宅医療多職種連携協議会

◆後援:土佐清水市

◆お問い合わせ:医療法人聖真会 渭南病院
在宅医療連携室

☎ 0880-82-2277 担当:佐藤

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
3月4日(水)	下ノ加江保育園
3月6日(金)	下川口保育園
3月6日(金)	浦尻保育園
3月13日(金)	清水保育園
3月17日(火)	旭保育園
3月18日(水)	足摺岬保育園
3月20日(金)	三崎保育園

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3日(火)	ほっとタイム
3月4日(水)	避難訓練(地震・火災)
3月5日(木)	消しゴムスタンプを作ろう
3月10日(火)	びよびよクラブ パネルシアター
3月12日(木)	遠足 市民体育館前広場
3月11日(水)	おひさまニコニコサークル
3月19日(木)	誕生会 英語劇
3月24日(火)	びよびよクラブ 育児相談
3月26日(木)	卒しえん式

※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
3月18日(水)	消しゴムスタンプを作ろう
3月25日(水)	絵本を楽しもう

おでかけ広場

(時間：10：00～11：30)

実施日	内容
3月9日(月)	津呂区長場
3月23日(月)	以布利旧保育園

☆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12時 午後1時から午後4時まで

浜町6-22 清水保育園内 ☎ 83-0033

育児相談

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6日(金)	下川口保育園
3月24日(火)	子育て支援センターどんぐりっこ(びよびよクラブ)

※母子手帳と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。

土佐清水市在宅医療連携体制整備事業活動報告

1月合同介護研修会のご報告。渭南病院NST勉強会では、「食事前のポジショニング」について勉強しました。作業療法士から「状態別の食事前のポジショニングなど」について教わりました。参加者からは「患者さんが楽な姿勢が取れるように工夫していきたい」「介護職ではないが、基本的なことを教わり、親の介護にも役に立つし、現場の利用者さんの状態を知ることが出来た」などの感想が聞かれました。

松谷病院介護セミナーでは理学療法士から、「臥床時や座位時の姿勢管理や身体の重さをクッションを使用して受けること」などについて教わりました。参加者からは「自分自身が行うことで楽な姿勢が分った」「個々の利用者様に合った姿勢管理を現場で活かしていきたい」などの感想が聞かれました。この合同介護研修会は、医療・介護の知識と考え方を習得し、多職種が現場で活用できるための研修会として開催しています。

在宅医療連携体制整備事業とは：
地域の皆さまが可能な限り住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けることが出来るよう、医療と介護の多職種が協働・連携して包括的かつ継続的な在宅医療の提供を目指す事業



第4回
～噛むこと～

からだの健康は お口から!



人間が1回の食事で噛む回数は1500回以上が理想といわれています。現代人よりあごが発達していた縄文・弥生時代の人たちは約4000回、鎌倉時代では約2500回噛んでいたそうですが、江戸時代から戦前にかけて1500～1400回に減少し、現代人はその半分以下の620回と極めて少なくなってきました。

噛むこと(咀嚼)は、食べ物の消化・吸収を助けるだけでなく、あごの成長発育、全身を活性化させる重要な役割も果たしています。

そこで今回は、日本咀嚼学会が、噛むことの大切さを考えることを目的としてつくった標語「ひみこの歯がいてぜ」と、少しの工夫で咀嚼回数(噛む回数)を増やせる方法をご紹介します。

噛むことの8大効用！ ひみこの歯がいてぜ

- ・**ひ** 肥満予防…ゆっくりよく噛んで食べると満腹感を感じやすく、食べすぎを防ぐことができる。
- ・**み** 味覚の発達…よく噛むと食べ物本来のおいしさを感じることができ、味覚が発達する。
- ・**こ** ことばがはっきり…口の周りの筋肉が発達しあごの動きがよくなるので、ことばを正しく発音できるようになる。
- ・**の** 脳の発達…噛む刺激で脳の発達が活発になり、記憶力や反射神経、集中力も高まる。
- ・**は** 歯の病気予防…噛むと唾液(つば)がよく出て、歯を守る。
- ・**が** ガン予防…唾液に含まれるバルオキシターゼが、食品中の発ガン性物質の毒性を抑える。
- ・**い** 胃腸好調…食べ物をしっかり噛み、唾液とよく混ぜ合わせて飲み込むことで消化吸収を助け、胃や腸の負担を軽くする。
- ・**ぜ** 全身の体力向上…しっかり噛むことで歯やあごが鍛えられ、歯をくいしばったり、噛みしめて力を発揮することができる。

やってみよう！ 今日からひと口30回！

あごを鍛え、唾液の分泌を促す正しい咀嚼は、ひと口30回以上よく噛むことが基本となります。

簡単なことのように思えますが、柔らかい食べ物を好むようになった現代人には思った以上に難しいかもしれませんよ。

- ・ ゆっくり時間をかけて食事をしましょう。
- ・ 食べ物を飲み物で流し込むのはやめましょう。
- ・ 野菜やお肉など具材は大きめに切りましょう。
- ・ 小魚など頭から食べれるものをおやつに取り入れてみましょう。
- ・ 背筋を伸ばし、足の裏をしっかりと床につけて正しい姿勢で食事をとりましょう。



(健康推進課 保健指導係) ☎ 82-1121 内線232-338

◆貸館

■3月8日(日)
市民文化会館 開館30周年スペシャル企画第5弾
みんなで作ろう！親子で楽しむオペラコンサート
（土佐清水水歌劇団 北風と太陽）

●主 催 土佐清水市教育委員会
●後 援 土佐清水市市民文化会館

＜3月の移動図書館巡回予定＞

(各地域の主なステーションのみを掲載しています)

3月4日(水)	足摺岬区長場	13:20~13:40
	松尾区長場	14:00~14:20
	大浜区長場	14:50~15:10
	中浜区長場	15:20~15:40
3月5日(木)	窪津区長場	9:30~9:50
	津呂区長場	10:50~11:10
3月6日(金)	養老区長場	9:20~9:40
	三崎浦区長場	11:40~12:00
	上野区長場	14:20~14:40
	下益野区長場	14:50~15:10
3月10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
	久百々(消防屯所前)	13:40~14:00
	大岐福祉センター	14:10~14:30
3月12日(木)	大津公民館	10:45~11:05
	貝ノ川浦(政本商店付近)	11:15~12:35
	宗呂下(公衆電話の広場)	11:50~12:10

◎天候により日程が変更になる場合があります。
◎場所がわからない時はお問い合わせください。
お問い合わせ 市民図書館 (電話82-4151)

図書館

◎開館時間(4月まで)
平日・土日とも 午前10時～午後6時まで
お問い合わせ 市民図書館(電話82-4151)

あたらしく入った本の紹介

はじめてのマック 2015 OSの違いに迷わず操作習得にすばやく効く! マイナビ
 四国遍路 森 正人
 今がわかる時代がわかる日本地図 2015年版 成美堂出版編集部
 イスラム国 テロリストが国家をつくる時 ロレッタ・ナポリオーニ
 にげましよう 特別版 河田 恵昭
 土地の「未来」は地形でわかる 渡辺 満久
 クライムキのはじめてめう、かつぼう着とエプロン クライムキ
 世界で一番おいしいココナッツオイルレシピ 伊藤 栄里子
 私の小さなアクアリウム～手作り超ミニ水族館 田畑 哲生
 通訳日記 矢野 大輔
 目でみることば 3 おかべ たかし
 九年前の祈り 小野 正嗣
 あなたは、誰かの大切な人 原田 マハ
 失意ノ方 佐伯 泰英
 レッツゴー・ばーさん! 平 安寿子
 5人のジュンコ 真梨 幸子
 風のベーコンサンド 柴田 よしき
 敬語で旅する四人の男 麻宮 ゆり子
 もう年はとれない ダニエル・フリードマン

記憶のスイッチ、はいつてますか 枝川 義邦
 イルカの不思議 村山 司
 東京スカイツリーの秘密 瀧井 宏臣
 うちのかわいいお部屋づくり ピチレモンブックス編集部
 十代に贈りたい心の名短歌100 田中 章義
 モナミは時間を終わらせる? はやみね かおる
 刑事の子 宮部 みゆき
 すみれちゃん 石井 睦美
 影なし山のりん 宇佐美 敬子
 ちいさなきしゃとおおきなおきやくさん クリス・ウォーメル
 どっちもね 高島 純
 すりかえかめん はら こうへい
 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>

いきいき健康生活講座

テーマ：子どもの生活習慣について
 朝ごはんや歯の大切さ、おやつを取り
 方などを学べる講座です。

講師：市役所健康推進課保健指導係
 日時：3月18日(水) 午後3時30分～4時10分
 会場：市民図書館(2階視聴覚室)
 対象：小学生、保護者、小児医療や育児に関心のある方
 小学生向けのわかりやすい内容です。お気軽にお申し込みください。(申し込み締切：3月16日(月)まで)

割引期間終了まで残りわずか！
『土佐清水市史(上下巻セット)』

割引期間	3月31日(火)まで
特別価格	通常価格6,500円→5,000円 (上下巻セットのみ)
内容	【上巻】歴史(時代別)・漁民史・中浜万次郎 など 【下巻】地誌・市誌・文化財 など

お申し込み・お問い合わせは市民図書館(82-4151)まで

県立移動図書館がきます

3月12日(木)
時間：午後3時30分～4時30分
場所：中央公民館駐車場(市民図書館隣)
どなたでも本をお選びいただけます。
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。

図書
の
展
示

確定申告お助け本 3月16日(月)まで
著名人たちの読書法
新生活を前に、著名人たちが書いた読書の技法や読書ガイドを紹介します。 3月26日(木)まで

文
芸

俳
句

新主将新監督の初練習

鳥たちにおもてなしよとやぶ椿
足摺岬のぎく

冬布団ネコの温もりまだ起きぬ
上野 浩美

青空に彩り鮮やか花の雲
竜 申 浜平由美子

春や遅々八十路の坂をひた歩む
平ノ段 小南 綾子

潮の香に母を偲びし浜あざみ
汐見町 北代 和美

孫達の腰振りダンス初笑ひ
布 岡部 啓子

子等去りて三日夕波しづかなり
松崎 宮村 作世

うかうかと今日あり卒寿梅の花
下ノ加江 宮崎宇佐美

未年の句座晴れやかに松の内
加久見新町 岡本 尚

寒椿春の名残りを惜む花
大 浜 奥村 満治

しぐれ降る桃のつぼみも春を待つ
下ノ加江 大久保正徳

しぐれ降る一人バス待つ過疎の駅
三 崎 おはりばこ

短
歌

雨あがりはるか遠くの山を見る
湯煙り景色春を迎えし

本 町 浦岡 輝子

※文芸作品は、俳句・短歌・川柳に限り、
お一人様一作品の掲載とさせていただきます。
毎月15日〆切

小中のマラソン走る二人見て
心に決めた希望が光る

人住まぬ隣家の庭のピラカンサスに
すずめ飛び交い啄み止まぬ

武器無しで自分の命守れるか
他国に住む日本人達

膝まずき祈る受験士背中より
輝き昇る叶崎の陽

南天にみかんのわがりさしてまつ
目白ついでばむ如月の朝

腹立ちおる吾にビールを注ぐ夫
ゆつたり生きると父にも似たり

あなたと話すの楽しいの言葉は空中
プランコゆあーんゆよーんゆやゆよん

妻の小言言われる内が華々しい
二十七戻り玄関狭くする

いつまでも愛する人と生きてゆく
春かぜに君と二人で恋旅路

嵐にも雨にも負けない強い子に
グリーンハイツ 中町 良司

川
柳

あなたと話すの楽しいの言葉は空中
プランコゆあーんゆよーんゆやゆよん

妻の小言言われる内が華々しい
二十七戻り玄関狭くする

いつまでも愛する人と生きてゆく
春かぜに君と二人で恋旅路

嵐にも雨にも負けない強い子に
グリーンハイツ 中町 良司

嵐にも雨にも負けない強い子に
グリーンハイツ 中町 良司

日	月	火	水	木	金	土
3月 カレンダー						
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				
				3月の「スタインウェイピアノ」一般無料開放日 日時：3月10日(火) 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。		

みんなで作ろう！親子で楽しむオペラコンサート

土佐清水歌劇団 北風と太陽

- 月 日：平成27年3月8日(日)
- 開 演：午後6時30分(※開場：午後6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
- 後 援：NHK 高知放送局・高知新聞社・RKC 高知放送・KUTV テレビ高知・KSS さんさんテレビ
- 助 成：(公財)高知県文化財団
- 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・サニーマート清水店・プラザパル・
サニーマート四万十店・サングリーンクリハラ



吉川 健一 【バリトン】



村田ゆう子 【ソプラノ】



石野 真穂 【ピアノ】



布施 雅也 【テノール】

☆今回で5回目となるオペラ歌手吉川健一さんらによる子どもから大人まで楽しめるオペラコンサート。
今年も市民参加型事業として小学生や地元コーラス隊との共演コーナーあり！
土佐清水オリジナルオペラをお届けします。皆様お誘い合わせの上、ぜひご来館ください。

※お問い合わせ 市民文化会館 ☎ 82-3300

休日当直医

3/1(日) 松谷病院 天神町 ☎82-0001
 3/8(日) 渭南病院 越前町 ☎82-1151
 3/15(日) あしずり岬 診療所 天神町 ☎87-9100
 3/21(祝) 松谷病院 天神町 ☎82-0001
 3/22(日) 渭南病院 越前町 ☎82-1151
 3/29(日) 松谷病院 天神町 ☎82-0001

日曜営業ガソリンスタンド

3/1(日) 仙石石油(下ノ加江)
 たけだ石油(元町)三浦石油(三崎)
 3/8(日) 江口石油(大岐)福山石油(足摺)
 3/15(日) 久松石油(越前町)日新石油(三崎)
 3/22(日) カネニ石油(旭町)三浦石油(三崎)
 3/29(日) 仙石石油(下ノ加江)
 たけだ石油(元町)
 4/5(日) 日新石油(三崎)江口石油(大岐)
 福山石油(足摺)

市民の動き 平成27年1月31日現在

		前月比
総数	15,099人	-32
男	7,097人	-10
女	8,002人	-22
出生	1人	-2
死亡	38人	5
転入	26人	13
転出	21人	-1
世帯数	7,716世帯	-13