



平成24年

広報 **たします** ジョン万のふるさと土佐清水



10

No.468

「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>

共に歩んだ50年— 金婚式開催

さる9月1日(土)、「第55回金婚夫婦祝福式典」が高知新聞社・RKC高知放送等の主催により、「新ロイヤルホテル四万十」(四万十市)にて開催されました。

お二人で歩んだ半世紀の道のりを振り返りながら、晴れやかに人生の節目をお祝いしました。



宗呂丙	貝ノ川	三崎浦	緑ヶ丘	緑ヶ丘	緑ヶ丘	旭町	旭町	元町	幸町	越前	汐見	本場	本市	市場	養老	中浜	中浜	中浜	足岬	足岬	窪津	大津	下ノ加	布部	布部								
上野	門田	岡田	坂本	沖本	岡本	矢野	竹村	下城	吉岡	沖本	金子	島崎	菊地	宮地	新谷	藤井	長崎	津口	芝崎	山下	田村	中嶋	田村	山口	溝本	橋本	田邊	武山	金谷	大塚	秋田	濱口	岡部
秀清	良雄	智吉	代昇	隆昇	勇隆	貫一	末男	楠雄	正幸	真幸	一男	武義	廣高	俊猛	春昭	良光	重治	幸利	創和	秀和	政幸	善吉	徹也	英章	瀧一	政由	勝美	克行	松一	光直	廣正	啓子	
喜美	正美	好美	多美	鈴子	美智子	京子	隆子	美年子	喜代江	操江	咲津子	志喜子	由喜子	芳子	淑子	末子	南海子	幸子	田鶴子	兎亀恵	由子	紀子	敏子	豊子	延美	富士子	まゆみ	千恵子	喜久子	多恵子	妙子	範江	啓子

金婚式ご夫婦 34組(敬称略)

ご長寿を祝い記念品を贈呈 ～いつまでもお元気で～

今年も敬老の日、敬老週間にちなみ、市内各地で敬老会が開催されたほか、9月3日には、市長、副市長、教育長が市内の88歳・100歳の方を訪問して敬老祝金を手渡し、100歳以上の方には記念品を手渡して長寿をお祝いしました。これからも、お元気で長生きをしてください。

本市最高齢(107歳)の上原駒衛さん



本市の今年8月31日現在での高齢の方は、70歳から79歳の方が2,678人、80歳から89歳の方が1,872人、90歳から99歳の方が370人、100歳以上の方が16人となっています。

市内の高齢者人口状況(平成24年8月31日現在)

地区	人口	65歳以上(人)			高齢者率(%)
		男	女	計	
下ノ加江	1,883	333	519	852	45.2%
清水	10,799	1,672	2,340	4,012	37.2%
三崎	2,012	342	484	826	41.1%
下川口	1,298	247	373	620	47.8%
全体	15,992	2,594	3,716	6,310	39.5%

さる9月4日、正副議長選挙が行われ、議長に岡林守正氏、副議長に小川豊治氏が就任しました。



副議長 小川 豊治 氏

議長 岡林 守正 氏

議長に岡林 守正氏
副議長に小川 豊治氏

各委員会委員は次のとおりです。
土佐清水市議会各委員会名簿

平成24年9月4日現在

○は委員長、△は副委員長

常任委員会			議会運営委員会	特別委員会
総務文教	産業厚生	予算決算		議会政治倫理条例制定
○橋本 敏男	○永野 修	○西原 強志	○武藤 清	○森 一美
△岡崎 宣男	△矢野川周平	△岡林 喜男	△森 一美	△瀧澤 満
小川 豊治	森 一美	矢野川周平	矢野川周平	岡崎 宣男
西原 強志	岡林 喜男	森 一美	岡林 喜男	井村 敏雄
永野 裕夫	瀧澤 満	小川 豊治	岡崎 宣男	橋本 敏男
武藤 清	仲田 強	永野 裕夫	橋本 敏男	
	井村 敏雄	永野 修		
		岡崎 宣男		
		瀧澤 満		
		仲田 強		
		井村 敏雄		
		橋本 敏男	(議長)	
		武藤 清	(副議長)	(議長)
6人	7人	13人	6人+(2人)	5人+(1人)

土佐清水相撲少年団12年連続13回目の全国大会へ



平成24年8月26日(日)徳島県J Aバンク蔵本運動公園相撲場で開催されたJOCジュニアオリンピックカップ第25回全日本小学生相撲優勝大会四国予選会において、高知県代表として参加した2名が入賞を果たし、四国ブロック代表として12月に東京両国国技館で開催される全国大会に出場することとなりました。

土佐清水相撲少年団としては12年連続13回目の全国大会出場が活躍が期待されます。

【大会結果】
個人5年生の部 優勝
岡田 晃周(清水小5年)
個人5年生の部 第三位
宮崎 光星(清水小5年)

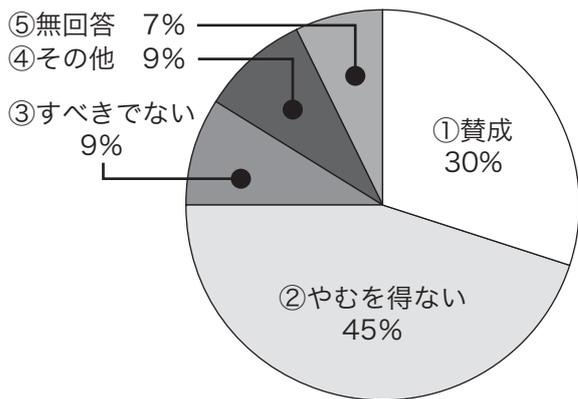
環境問題学習会を開催しました。

〜ご参加ありがとうございました〜

8月21日、23日、28日、30日の4日間、4地区で環境問題学習会・ごみトークを開催しました。延べ72名の方にご参加いただきました。粗大ごみの有料化について、「不法投棄が心配」「有料化にするメリットがなければ市民は納得しない」「粗大ごみを出す回数をもっと増やして」「毎月区費と一緒に徴収して地区から一律で支払うようにしては」「地域で説明会をして欲しい」など活発な意見が出されました。皆さまからいただいたご意見を参考に、よりよい方法で有料化の検討をすすめてまいりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。



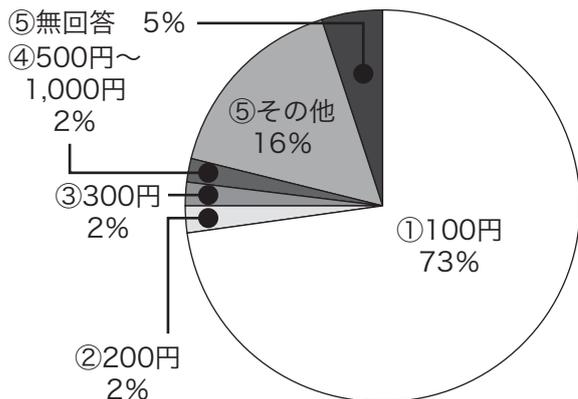
【4地区でのアンケート結果 抜粋】 回答数 43



★粗大ごみの有料化についてどう思われますか。

①賛成である	(30%)	13人
②やむを得ない	(45%)	19人
③有料化はすべきでない	(9%)	4人
④その他	(9%)	4人
⑤無回答	(7%)	3人

回答者の3/4(75%)の人が賛成、もしくはやむを得ないと答えています。



★有料化となれば手数料は1個当たりいくらが適当だと思われますか。

①100円	(73%)	31人
②200円	(2%)	1人
③300円	(2%)	1人
④500円〜1,000円	(2%)	1人
⑤その他	(16%)	7人
⑥無回答	(5%)	2人

ほとんどの人(73%)が1個当たり100円が適当であると答えています。

士佐清水市理容組合 しおさいで ボランティア散髪



9月10日士佐清水市理容組合(支部長国久哲巳さん)の皆さんがしおさいを訪れ、利用者の方々の散髪を行いました。毎年、敬老会の前にボランティアで散髪をしていただいています。散髪を終えた皆さんに「えいになったね！軽くなったね！」と声をかけると、気持ち良さそうに笑顔で喜んでいました。ボランティア散髪に参加いただいた理容師の皆さん、お忙しい中、今年もありがとうございました。

- 国久 哲巳さん (ヘアーサロンクニヒサ)
- 中田 和敬さん (ナカタ理容所)
- 森田 隆さん (森田理容所)
- 浜内 喜代太さん (浜内理容所)
- 田内 太さん (中山理容所)
- 岡本 勝彦さん (イトウ理容所)
- 岡田 幸生さん (岡田理容所)
- 谷村 早知子さん (谷村理容所)
- 荻田 久海さん (ヒサミ理容所)
- 北村 学さん (北村理容所)

平成23年度決算に基づく 健全化判断比率等の公表

地方公共団体の財政の健全化に関する法律の規定により、平成23年度決算の数値をお知らせします。

財政健全化法は、地方公共団体の財政の健全化に関する指標の公表制度を設け、その比率に応じて、地方公共団体が財政の早期健全化及び財政の再生等に必要となる行政上の措置を講ずることにより、地方公共団体の財政の健全化に資することを目的としています。

健全化判断比率のうち二つでも早期健全化基準以上となつた場合は財政健全化計画を、また、資金不足比率が経営健全化基準以上となつた場合は経営健全化計画を定める必要があります。

(単位：%)

指 標	土佐清水市	早期健全化基準	財政再生基準
健全化判断比率			
実質赤字比率	-	14.68	20.0
連結実質赤字比率	-	19.68	30.0
実質公債費比率	17.7	25.0	35.0
将来負担比率	134.0	350.0	

※実質赤字額、連結実質赤字額がないため「-(該当なし)」で表示しています。

(単位：%)

指 標	特別会計の名称	土佐清水市	経営健全化基準
資金不足比率	土佐清水市水道事業会計	-	20.0

※資金不足額がないため「-(該当なし)」で表示しています。

- 実質赤字比率
一般会計等を対象とした実質赤字の標準財政規模に対する比率
- 連結実質赤字比率
全ての会計を対象とした実質赤字額の標準財政規模に対する比率
- 実質公債費比率
一般会計等が負担する元利償還金等の標準財政規模に対する比率
- 将来負担比率
地方債の残高をはじめ一般会計等が将来負担すべき実質的な負債の標準財政規模に対する比率
- 資金不足比率
公営企業を対象とした資金不足額の事業規模に対する比率

秋の全国交通安全運動

平成24年度秋の全国交通安全運動が、9月21日から30日にかけて展開され、「子どもと高齢者の交通事故防止」を基本事項に、「夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗用中の交通事故防止」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「飲酒運転の根絶」の3点を重点目標に、様々なキャンペーンで交通安全を呼びかけました。

ここでは、その一部をご紹介します。

《交通茶屋》

9月21日、以布利で交通茶屋を実施しました。今回は「宗田委員会」のキャラクター【宗田ぶつしー君】にも参加して頂きました。また清水高校の学生は、地域安全協会・安全運転管理者協議会から提供して頂いたウインドブレーカーを着用して、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ながら、JA高知はた三崎支所提供のお餅等を配布し、交通安全の啓発を行いました。



《交通安全協会西部ブロック会パレード及び交通安全メッセージ伝達式》

9月21日、交通安全協会西部ブロック会が主催となり、交通安全協会各支部の広報車、各警察署のパトカー、各市町の交通指導車で車列を作って、四万十町黒潮町〜四万十町宿毛市〜大月町〜土佐清水市の区間でパレードを行い、交通安全を呼びかけました。またパレードの際には、幡多地域にある市町庁舎を訪問し、交通安全メッセージ伝達式を行いました。



ボート免許教室、随時開催中!

2級 学科講習・実技講習 10/6(土) → 国家試験 10/21(日)
学科講習・実技講習 2/23(土) → 国家試験 3/10(日)

☆2級 ¥69,700- ☆進級 ¥34,000- (試験料、講習料、申請料等こみ)
試験と全く同じ艇、同じ水面で実技講習が受講できます!
(実技講習の日程は、人数により変更になることがあります。臨時での試験も開催できます。ご相談下さい。)

更新講習の受付、始めました!



オガワマリンサービス 海事代理士 小川恵理奈
高知県宿毛市坂ノ下1023-37 TEL 0880-63-5587 FAX 0880-63-5647
URL http://www.ogawa-marine.com

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



行政相談週間

～ご相談ください、
あなたのまちの行政相談委員へ！～

10月15日(月)～21日(日)



国の仕事やサービスで、困っていること、分からないことがありましたら、総務省の行政相談をご利用ください。

総務省では、多くの皆さんに行政相談を利用していただけるよう毎年10月に「行政相談週間」を設け、各種の行事を行っています。

土佐清水市においても、次のとおり、「一日行政相談所」(無料・秘密厳守)を開設します。行政相談委員のほか、司法書士も参加し皆さんからのご相談をお受けしますので、お気軽にご利用ください。

日時：10月18日(木) 13時～16時
場所：三崎市民センター

●例えば、
このような困りごとはありませんか？

- 医療保険・年金
年金のことを聞きたい
- 道路
標識がわかりづらい
- 公共施設
公共施設を利用しづらい

お問い合わせ 企画財政課 ☎82-1113

人権教育推進講座を 開催します。 あなたのとなりの「ひゅーまんらいつ(人権)」

「人権(ひゅーまんらいつ)」は、難しいものではなく、だれでも、心で理解し、感じることでできるものです。今年も同和問題をはじめ女性、子ども、高齢者の人権問題について、理解を深め課題解消に向けた取り組みを進めることを目的として、人権教育推進講座(4回講座)を開催します。

多くの市民の皆さまのご参加をお待ちしています。

参加申し込み、お問い合わせはじんけん課までお願いします。

じんけん課 ☎82-1124

第1回 10月19日(金)

テーマ 「子どもの人権」
講師 法テラス須崎法律事務所 弁護士
宮地 洋平さん

第3回 1月18日(金)

テーマ 「同和問題」
講師 高知県教育委員会人権教育課 主任社会教育主事
山中 常嘉さん

第2回 11月29日(木)

テーマ 「高齢者の人権」
講師 高知県人権啓発センター 職員
岡村 美佐さん

第4回 2月1日(金)

テーマ 「男女共同参画・女性の人権」
講師 こうち男女共同参画センター「ソーレ」サポーター講師
古谷 滋子さん

※場所 中央公民館 時間 13時30分～15時30分

中央公民館・市民教室開催

書道入門教室

日時 10月16日・23日・30日・11月6日・13日
いずれも火曜日午後7時00分～8時30分

場所 中央公民館2階 和室

講師 吉本 みち(天神町・吉本書道教室)

対象者 中学生以上の市民

定員 20名程度

参加費 無料

持ってくるもの

筆・墨汁・硯・半紙・文鎮・下敷



※初心者の方や、興味のある方、書道の基本を学び、趣味として、またこれからの生活に書道を取り入れてみてはいかがでしょうか。

お問い合わせ・お申し込み先 中央公民館 ☎82-0472

音楽入門教室

日時 10月22日(月)・29日(月)・11月・7日(水)
・12日(月)・21日(水)・26日(月)
午後7時00分～8時30分

場所 中央公民館3階 ホール

講師 安岡 美紀 先生(三崎中学校)

和泉 真智子 先生(下川口中学校)

対象者 中学生以上の市民

定員 20名程度

参加費 無料



※ピアノを弾いたことの無い方や、楽譜の見方がわからない方も参加してみませんか。現役の音楽の先生に楽しく指導していただいて、音楽に触れる時間をつくりませんか。

開館30周年記念講演会のご案内



市民図書館の開館30周年記念講演会を開催するにあたり、市民の皆さまに聴講していただくため、一般席をご用意いたします。多くの皆さまの参加をお待ちしています。

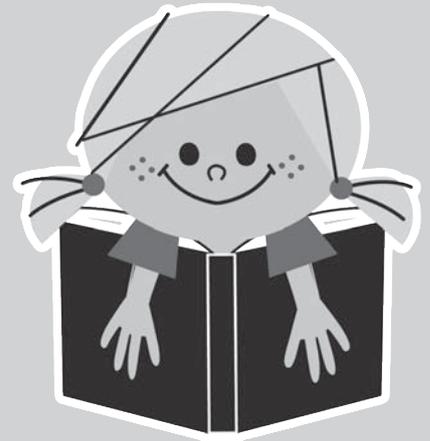
<演題>

東日本大震災の経験から改めて図書館の重要性を考える
 —『高知県の図書館行政のあり方—提言—』を振り返りながら—

<講師>

丸地 真人氏 (茨城県笠間市立岩間図書館長・元高知県立図書館長)

- ◎日時: 11月1日(木) 午後5時
- ◎会場: 市民図書館(2階視聴覚室)
- ◎主催: 土佐清水市教育委員会
- ◎主管: 特定非営利活動法人 図書館結の会
- 参加費無料 事前申し込み要(先着15名)



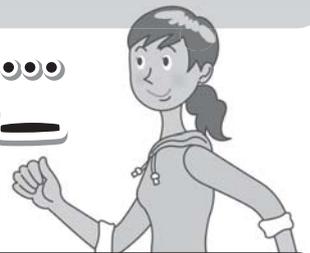
丸地 真人(まるち まさひと) 茨城県笠間市立岩間図書館長

「日本一の図書館」と称される浦安市立図書館に16年間勤務、その後高知県立図書館長として招聘され就任。県立図書館のサービスや市町村支援機能の抜本的強化を行う。『高知県の図書館行政のあり方—提言—』では、図書館サービス発展のためのグランドデザインを描き、県内の多くの図書館員に影響を与えた。笠間市立図書館では東日本大震災の被害にあうものの、復旧に努め現在に至っている。

【お申し込み】 市民図書館 ☎82-4151

関連行事として、デジタル写真展「市民図書館の30年」を開催します。ぜひご来場ください。
 10月27日(土)～11月9日(金) 会場: 市民図書館1階ロビー

平成24年度 幡多地区健康ウォークラリー ～日程のおしらせ～



市町村名	日程・集合場所	大会名	コース	問い合わせ先
四万十市	平成24年11月4日(日) 午前9時20分～ 渡川第二緑地 (お祭り広場)	ふれあい健康 ウォーキング大会	①お祭り広場～ 入田(約4km) ②お祭り広場～ 佐田沈下橋(約12km)	四万十市 保健介護課保健衛生係 ☎0880-34-1115
大月町	平成24年11月10日(土) 午前9時30分～ 柏島 渡し場駐車場	大月町健康 ウォーク	柏島大橋～ 一切峠往復(約7km)	大月町保健介護課 ☎0880-73-1365
黒潮町	平成24年11月11日(日) 午前9時～ ふるさと総合センター 駐車場	黒潮町健康 ウォーキング	ふるさと総合センター駐車場 ～大規模公園鞭駐車場往復 (約5km)	黒潮町住民課国保係 ☎0880-43-2800
土佐清水市	平成25年3月2日(土) 午前9時30分～ 寿町公園	こくほ健康 ウォーキング	寿町公園～あしすり港 (ジョン万群像)(約6km)	土佐清水市市民課国保係 ☎0880-82-1108

今年も幡多地区で健康ウォークラリーが開催されますので、参加してみませんか？

4大会すべてに参加された方には完歩賞をご用意しています。

幡多地区健康づくり推進会議(事務局: 幡多福祉保健所 ☎0880-34-5120)

四万十市消費生活センター便り

多重債務について

多重債務の相談は最近減少傾向にありますが、景気低迷が続く中、給料やボーナスの減額、失業などにより返済が極めて困難な多重債務状態に陥っている人が多数いると思います。

どんなに多額の借金でも必ず解決する方法はあります。自分一人で悩まないで、まずは相談してください。

解決方法

(1)任意整理

弁護士や司法書士が、債権者(借入先)と直接交渉をし、利息の再計算や返済方法の見直しをする方法。

(2)特定調停

裁判所に申立てをし、裁判所が債権者(借入先)と債務者(借金をしている人)の間に入り利息の再計算や返済方法の見直しをする方法。

(3)自己破産

裁判所に申立てをし、最低限の生活用品などを除いた全ての財産を換価して、そこから債権者(借入先)に返済し、残りの借金を全額免除してもらう方法。

(4)個人再生

裁判所に申立てをし、マイホームや財産を手元に残しながら借金の総額を原則100万円または5分の1まで減らし、その後原則3年(最長5年)で返済していく方法。なお、継続的に一定の収入が必要等の条件があります。

多重債務に陥らない為の6つの心得

- (1)自分のライフサイクルに合わせて生活設計をする
- (2)基本的に借金はしない
- (3)クレジットカードの枚数は最小限にする
- (4)安易に保証人にはならない
- (5)借金返済のための借入れはしない
- (6)ヤミ金には関わらない

—ご相談は—

四万十市消費生活センター

☎0880-34-6301

市役所産業振興課

☎0880-82-1115

平成24年度「求職者対象の移動相談」の開催

厚生労働省【高知労働局】委託事業(共催)高知県

お仕事探しのあなたに専門家がアドバイス

仕事をお探しの方が、効果的な求職活動ができるように、キャリアコンサルタントがマンツーマンで相談を受け、アドバイスをいたします。

お気軽にご相談ください!!

平成24年10月11日(木)

11:00~16:00

※事前にご連絡をいただければ、ご希望の相談時間に応じます。

受付時間 11:00~11:30 / 13:00~15:30

場所 プラザ「パル」土佐清水市天神町1-1

こんな相談
承ります

- ①求職支援(履歴書・職務経歴書の書き方、面接指導等について)
- ②ハローワークの活用方法(求人票の見方等について)
- ③企業体験講習・しごと体験講習とはどんなもの?
- ④能力開発のための相談(職業訓練制度等について)
- ⑤直近の求人情報の提供

お問い合わせ

【事務局】高知県経営者協会 就職支援室

787-0870 高知市本町4-1-16 高知電気ビル別館2F

☎088-871-0987 FAX088-871-0988



平成25年度 土佐清水市奨学生募集

土佐清水市教育委員会では、下記のとおり平成25年度の奨学生を募集します。(新規・継続)

【貸与資格】

本市に住所を有する家庭の学生で、高等学校以上の学校に入学予定または在学し、学資の支弁が困難な者。

※選考により貸与できない場合があります。
(下記選考基準のとおり)

【貸与する額】(無利子)

- 高等学校又はこれと同程度の学校に在学する者
月額13,000円以内
- 短大・専修学校又はこれと同程度の学校に在学する者
月額30,000円以内
- 大学・大学院又はこれと同程度の学校に在学する者
月額40,000円以内

申請方法等

新規者

受付期間：平成24年11月1日(木)～30日(金)

※期間厳守

提出書類：奨学資金貸与申請書

(教育委員会学校教育課及び各市民センターで10月中旬より配布します)

選考基準：世帯の住民税課税総額がおおむね30万円以内

貸与の内定・決定：内定を平成25年2月初旬に、決定を5月初旬に通知します。

継続者

受付期間：平成25年3月1日(金)～3月29日(金)

提出書類：継続確認書(2月中旬に送付します)

選考基準：世帯の住民税課税総額がおおむね50万円以内

貸与の決定：5月初旬に通知します。

◎来春進学予定者は、継続ではなく新規申し込みが必要です。

※新規者・継続者とも、4月(新学期)になってからの在学証明書を、平成25年4月22日(月)までに教育委員会学校教育課へ提出してください。

その他

- ・申請は修業途中(2年生・3年生・4年生)からでもできます。
- ・申請時に、所得・課税状況等の確認を学校教育課長が行うことについて同意をいただきます。
- ・貸与決定後、次の書類を提出していただきます。(新規者のみ)

①借受申込書兼支払確約書(保護者1名を含む連帯保証人2名)

②銀行口座振込依頼書

☆お申し込み・お問い合わせ☆

教育委員会 学校教育課 ☎82-1116

職場のトラブルご相談ください!

「給料を一方的に減額された」「会社が有休を認めしてくれない」「突然、解雇・雇止めされた」—このような問題でお困りではありませんか?

高知県労働委員会は、「労働相談」と「あっせん」で、労働条件や雇用をめぐる労使間トラブルの解決をお手伝いしています。いずれも簡易迅速・無料・秘密厳守で行われますので、気軽にお問い合わせください。

▽お問い合わせ▽

高知県労働委員会事務局

☎088-821-4645

高知市丸ノ内2-4-1 県庁北庁舎4階

<http://www.pref.kochi.lg.jp/soshiki/240101/>

ネコに関する苦情が増えています!!

野良ネコにエサをやらないてください

単なるエサやり行為は、確実に野良ネコの数を増加させています。

野良ネコは、ところかまわずフンをし、ゴミを荒らし、周囲に多大な迷惑をかけています。

都合のいい時にだけエサを与えるのではなく、飼い主となり最後まで責任を持って飼いましょう。

飼いネコが他人に迷惑をかけないようにしましょう

ネコは室内でもストレスをためずに飼うことができ、室内で飼うことで交通事故にあたり病気をうつされたりする心配がなくなり、非常に安全です。ご近所へ迷惑をかけることもありません。

◆地域の皆さまへ◆

マナーの向上には、地域の方々の目が重要です。みんなが気持ちよく暮らせる町にするため、地域全体でマナー違反をさせない雰囲気を作りましょう。

市役所環境課 ☎82-1214

火事は全てを奪います

ご自宅の「火災警報器」の設置はお済ですか?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

医学史物語断片

松谷内科 松谷拓郎



どうして爆薬のニトログリセリンが狭心症の薬になるのか。

爆薬に必ず付き物なものは酸素と窒素からなる硝酸塩、ニトレートです。黒色火薬からしてだからが硝酸カリウムが必要でしたが、それより進んだ下瀬火薬(ピクリン酸)、TNTや、問題のニトログリセリンにしても硝酸基、ニトレートが不可欠です。爆薬はこの硝酸基が不安定で、強力な酸化作用で二酸化炭素と熱を急速に作る時の膨張力を利用したものです。

狭心症にニトログリセリンが使用されるようになったのは経験的なことからです。亜硝酸アミルと言って同じようなニトレート化合物もニトログリセリンより少し前から狭心症に経験的に使用されてきました。ダイナ

マイトを発明し、後にノーベル賞を設立したノーベルのダイナマイト工場で工員が知らず知らずのうちに皮膚からニトログリセリンを吸収し、あるいは甘いのでわざとなめたりして過剰にとり、その反動で休日明けの月曜日の朝に狭心発作を起こす現象からも逆にニトログリセリンの効果が知られました。ノーベル自身が晩年狭心症を発症し医者からこれを処方されたといわれます。

昔から作られ、体内の血流分布の調節のための情報伝達の合図を担ってきたというのです。NOと言えば自動車の排気ガスです。有毒ガスとしてむしろよく知られているようなものです。そんなものが体内でそんな正義の使者を呼ぶ笛のような働きをしているなんて初めはなかなか受け入れられなかったようですが、今では医学界の常識になってしまいました。

血液透析をするほどなくても腎機能が低下した状態のことを慢性腎疾患と言っています。特定健診でも対象になっていますね。なにが問題かというと腎機能障害があると狭心症や脳梗塞など動脈硬化性病変が増加するのです。腎機能が低下するとなぜ動脈硬化が進むのかという問題がまだよくわかっていません。しかし最近腎機能障害があるとADMAというNOの合成を阻害する物質が増えてくることがわかってきました。腎機能障害と動脈硬化、興味深い話です。

まだまだなぞは尽きないようですね。乞うご期待。

長い事なぜニトレート化合物に血管を広げる作用があるのかはわからずに経験的に使われていました。1970年代から80年代に実は一酸化窒素NOが体内で血管を広げるシグナルとして重要な役割を果たしていることが分かってきました。NOは動物の体内でとつくの

結局ニトログリセリン等のニトレートを投与することによって遊離したNOが、体内で生理的に作られた時と同じように伝達シグナルとして働き、血管が広がり狭心症状を改善させていたのです。NOのこのメカニズムを解明した学者たちのうち三人はノーベル賞を受賞してい

ます。

ます。

NOは動物の体内でとつくの

NOは動物の体内でとつくの

NOは動物の体内でとつくの

NOは動物の体内でとつくの

救急指定病院 医療法人聖真会

渭南病院

INAN HOSPITAL

土佐清水市越前町6番1号

☎ 82-1151

新病棟建設工事中は
ご迷惑をおかけ致します。



いなん

検索

ホームページで情報配信中
<http://www.t-inan.jp/>

募集中！看護師、リハスタッフ、薬剤師、登録ヘルパー(担当:看護部長 三谷)

在宅医療連携拠点事業 （復興枠）活動報告

さる8月30日渭南病院において、「在宅医療の普及啓発、人材育成検討部会」を開催いたしました。在宅医療を支える介護力の底上げ、在宅での看取りなどについて意見交換を行い、市内の多職種のメンバー15名が、経験談、現在の取組、現状の問題点、これから取り組むべきことなど、充実した内容の会議が行われました。

また、同日、渭南病院において、他のメンバーによる「在宅における要介護者のカンファレンス」も開催されました。

これは、主治医と地域包括支援センター及び行政担当者やソーシャルワーカーなどによる、専門職が、困難な事例に対して、問題解決法の検討やケアプランの見直しを行うことを目的としたものです。

要介護者や支援関係者が抱える問題を共有し、今回の事例に対して意見を出し合い、医師やソーシャルワーカーからのアドバイスを得て、新たな支援計画に取組むことができました。



※在宅医療連携拠点

事業とは：

厚生労働省から医療法人聖真会が採択された事業で、住民の皆さまが可能な限り住み慣れた地域で自分らしく過ごすことが出来るよう、医療と介護が連携して包括的かつ継続的な在宅医療の提供をめざす事業です。

第10回 幡多ふれあい医療公開講座

日時 平成24年10月6日(土)
13:30開場 14:00開演

場所 土佐清水市社会福祉センター 3階

内容 ●”大腸がん”をもっと知ろう
幡多けんみん病院 副院長(外科) 上岡 教人
急増する大腸がんの予防・診断・治療について
学んでみませんか？
●地域医療と連携渭南病院
院長(外科) 溝渕 敏水

主催 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

参加料
無料

お問い合わせ

幡多けんみん病院(経営企画課) ☎0880-66-2222(代表)
健康推進課保健推進係 ☎82-1121(直通)

赤い羽根共同募金



今年も10月1日から共同募金運動が全国一斉に始まります。皆さまのご協力をよろしくお願いいたします。皆さまからお預かりした募金は、市内のいろいろな福祉活動に使われています。



☆お問い合わせ☆

土佐清水市共同募金委員会 ☎82-3500

入場
無料

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。今回、講師に市内で運動教室を開催している井元悦子氏と、介護予防の研修などでご活躍の二宮康公氏を迎えてそれぞれ運動をテーマに講演します。多くの方の参加をお待ちしております。



開催日	時間	開催場所	講師	演題
10月27日(土)	午後2時～ 午後3時30分	下川口小学校 体育館	井元フィットネスクラブ 井元 悦子氏	100歳まで、 いきいき元気
11月 3日(土)	午後2時～ 午後3時30分	社会福祉センター	生き生きサポートセンターうえるば高知 二宮 康公氏	体をつかって、元気に ハツラツ介護予防

お問い合わせ

健康推進課社会長寿係 ☎82-1254

主催 土佐清水市

毎年10月1日は「浄化槽の日」です

この「浄化槽の日」は、浄化槽の設置や管理方法等について定めている浄化槽法が昭和60年10月1日に全面施行されたことを記念して制定されました。

合併処理浄化槽はトイレの水洗化で快適な生活が楽しめるだけでなく、きれいな水を川などの自然に帰し、美しく豊かな自然を守ります。

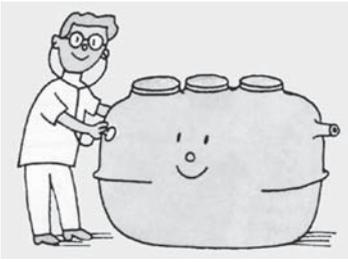
平成13年4月からは、単独処理浄化槽の新設が原則禁止され、地球にやさしい合併処理浄化槽の設置がすすんでいます。浄化槽は下水道と同程度の汚水処理性能を持つものが、正しい使い方と適正な維持管理がなされないと、本来の機能を十分に発揮することができません。

合併処理浄化槽の普及促進を図り、保守点検・清掃・法定検査をきちんと行って、高知県の美しい自然をみんなで守っていきましょう。

☆保守点検は定期的に行うことが義務づけられています。専門知識を持つ資格のある業者に委託することをお勧めします。

☆清掃は年1回以上の実施が義務づけられています。市町村長の許可を受けた業者に頼みましょう。

☆法定検査は、浄化槽の機能が十分発揮されているか確認する大変重要な検査です。年1回必ず指定検査機関で受けることが義務づけられています。



指定検査機関

高知県環境検査センター

☎088-1860-2400

浄化槽に関するお問い合わせは、

市役所環境課

☎(82) 1214

10月は「里親月間」です



～あなたを必要としている子どもたちがいます～

親の病気やさまざまな事情によって、家族と生活できない子どもたちがいます。そのような子どもと温かい家庭的な雰囲気の中で共に暮らし、健やかな成長を見守りながら、自立を支援する里親になりませんか。

里親に関心のある方は、福祉事務所または幡多児童相談所にお問い合わせください。

お問い合わせ

◇福祉事務所子育て支援係 ☎82-1118

◇高知県幡多児童相談所 ☎0880-37-3159

10月1日から新しく「障害者虐待防止法」が施行されます

この法律は、虐待によって障害者の権利や尊厳が脅かされることを防ぐ法律です。

- 養護者による虐待(家族・親族による虐待)
- 障害者福祉施設等従事者による虐待(障害者福祉施設やサービス事業所などで働いている職員による虐待)
- 使用者による虐待(障害者を雇用している事業主などによる虐待)

※これらのことが見受けられた場合の連絡先又は相談窓口

福祉事務所福祉児童係 ☎0880-82-1118

【月～金(年末年始・祝日除く) 8:30～17:15】

●上記以外の曜日・時間帯は、守衛経由での対応となります。

☎0880-82-1111

正剛館士佐清水・下川口道場生 大健闘!



【形競技】

井上誠志朗(清水小2年) 山本 理子(下ノ加江小6年)
 中村 瑠那(清水小2年) 井上 凜(清水小6年)
 弘瀬 舞(三崎小2年) 浦本 愛(清水小6年)
 弘瀬 嵐(三崎小1年) 武政 成美(清水小6年)
 井上 凪沙(清水小4年) 山本 大聖(下ノ加江中3年)
 宮崎 尋土(清水小5年) 山下 瑠波(清水中1年)
 伊藤 康一(清水小5年)

【組手競技】

井上誠志朗(清水小2年) 山本 大聖(下ノ加江中3年)
 田中 寿樹(清水小2年) 橋村 柚衣(下川口中3年)
 山本 理子(下ノ加江小6年) 中村 一道(二般)
 井上 凜(清水小6年) 中村 悠七(清水小6年) (敬称略)

さる8月19日、市民体育館において「第25回スクラム杯幡多地区空手道選手権大会」が開催されました。

県内各地から5道場が集結、延べ122名の選手が参加し、形・組手競技で熱い戦いが繰り広げられました。

本市からは正剛館士佐清水道場(山岡末廣師範)・下川口道場(遠近正志師範)、延べ66名の選手が参加しました。

土佐市・宿毛市・四万十町等からの流派の異なる強豪を相手に大健闘し、多くの選手が入賞することができました。

入賞者は次のとおりです。

生まれてきてくれてありがとう



にしむら ここな
グリーンハイツ 西村 心那ちゃん
平成24年5月17日



にしむら ももな
グリーンハイツ 西村 百夏ちゃん
平成24年5月17日



たしろ まいく
三崎浦 田城 眞生くん
平成24年7月20日



つくち こう
旭町 津口 煌くん
平成24年8月1日



やまさき かいり
グリーンハイツ 山崎 海瑠くん
平成24年8月6日



市役所各課紹介

市役所の業務を市民の皆さまに知っていただき、よりよい行政サービスに努めるため、各課の職員と業務内容を順番にご紹介します。(①係の業務内容②市民の皆さまへ)

～学校教育課～

学校教育係

- 市内小中学校への入学や転入学などに関する事
- 就学援助費(義務教育の円滑な実施を目的として学用品費等を支給)支給に関する事
- 奨学資金(高等学校以上の学校に入学又は在学し、学資の支弁が困難な者へ学資を貸与)貸与に関する事
- ②小学校及び中学校への入学や転入学に関することや、経済的理由により就学困難な児童生徒への就学援助費の支給、高等学校以上の学校へ就学する方のうち、学資の支弁が困難な方への奨学資金の貸付などを行っていますので、お困りの方は気軽に相談ください。

施設整備係

- 学校施設及び教員住宅等の維持及び管理に関する事
- 施設の災害に伴う復旧に関する事
- ②市内の小中学校及び中学校へ通学されている児童生徒の皆さんが、安心安全な学校生活がおくれるよう、学校施設などの安全管理に努めております。

～教育センター～

少年補導センター

- ①青少年の非行防止のため、補導活動・相談活動・広報活動・環境浄化活動等関係機関及び団体と密接な連携を図りながら、幅広く取り組んでいます。
- ②今年度は足繁く通う活動を目指していますが、青少年の非行防止には、地域の方の温かい見守りが健全育成につながりますので、よろしくをお願いします。

教育研究所

- ①教育内容及び教育方法・教育資料・人権教育に関する事・障害児教育に関する事の調査研究、教科書・教員等に関する研究、教職員の研修の助成、その他目的達成に必要な業務を行っています。
- ②本年度からはスクールソーシャルワーカーを配置し児童生徒の置かれた様々な環境に働きかけ支援を行っています。子どもの事ではなにかあれば、ご相談ください。

適応指導教室(あすなる教室)

- ①いろいろな理由で、学校へ行けない子ども達のために、「安心して楽しく過ごせる」「気持ち落ち着く」「同じ悩みを持った友達がいる」「勉強もしてみたい」といったような心境になれるように援助や指導をしています。活動をしていくなかで元気を取り戻し、学校復帰や将来自立ができるようになるための基礎づくりを行っています。
- ②いろいろな理由で、学校へ行けない子どもに対して相談や支援を行っています。お気軽にご相談ください。



～生涯学習課～

生涯学習係

- ①●放課後子ども教室に関する事
- 学童保育に関する事
- 婦人会、青年団、PTAの団体育成に関する事
- 市民図書館、市民体育館の指定管理者に関する事
- 成人式に関する事
- スポーツ賞選考に関する事

芸術文化振興係

- ①●文化財の保護に関する事
- 文化協会の団体育成に関する事
- 市民文化会館の指定管理者に関する事
- 土佐清水市美術展覧会に関する事
- 民俗芸能伝承育成事業に関する事

- ②生涯学習とは、一人ひとりが自発的な意思に基づいて、自己の充実や生活の向上のため、生涯にわたり、自己に適する方法を自ら選んで行う学習であり、そのための学習できる環境づくりの整備、文化・芸術・社会体育等の施設整備をおこない、「いつでも、どこでも、誰でも」をスローガンに、できる限りの資料提供等に努めてまいります。

～中央公民館～

- ①●ホール、研修室等施設・設備の利用に関する事
 - 夏季大学講座、市民教室、教養講座等の実施に関する事
 - サークル活動等市民文化活動の支援に関する事
 - 子どもの居場所づくり(放課後子ども教室)に関する事
 - ②中央公民館は地域コミュニティの拠点として、市民の各種交流活動、健康づくり・生きがいがづくりの支援、伝統文化の保存・継承の取り組み等文化活動の推進、夏季大学講座を始め市民教室、教養講座を開催し生涯学習の推進に努めています。
- また、「放課後子ども教室」による小学生の受入れをすることで子どもの安全安心な居場所づくり、「子どもチャレンジ講座」による郷土の歴史、文化の学習、体験学習を通して自主性を伸ばし、仲間づくり、リーダーづくりに取り組んでいます。

第36回 市民体育祭



大会日程				
種目	開催日	会場	開始時間	申込み期日
ゲートボール	10月 5日(金)	竜串ゲートボール場	8:30	9月29日(土)
ラージボール卓球	10月 7日(日)	市民体育館	9:30	9月24日(月)
空手	10月 7日(日)	市民体育館	13:00	10月 1日(月)
テニス(硬式)	10月14日(日)	総合公園テニス場	9:00	10月 8日(月)
グラウンドゴルフ	10月17日(水)	浦尻運動公園	8:30	10月12日(金)
バドミントン	10月21日(日)	市民体育館	9:00	10月18日(木)
ペタンク	10月22日(月)	三崎下ノ段田平公園	8:30	10月 5日(金)
シニアソフトボール	10月28日(日)	総合公園多目的広場	9:00	10月17日(水)
なぎなた	11月11日(日)	市民体育館	9:00	11月 2日(金)
剣道	11月11日(日)	清水中学校格技館	9:00	10月28日(日)
少林寺拳法	11月11日(日)	清水高校格技館	9:30	当日受付
スカッシュバレー	11月18日(日)	市民体育館	9:00	11月13日(火)
卓球	11月25日(日)	市民体育館	8:30	11月16日(金)
バレーボール	12月 9日(日)	市民体育館	9:00	11月29日(木)

主催:土佐清水市体育協会

共催:土佐清水市教育委員会

後援:高知新聞社・土佐清水市スポーツ推進委員会

※参加申し込み・お問い合わせは、土佐清水市立市民体育館まで

☎82-1087 FAX:82-0354



夏はロンドンが熱く燃え、
秋は清水が盛り上がる!



幡多から乗り愛の旅
青年のバス 2012

青年のバス2012の詳細

参加対象者 20歳から40歳までの独身男女で団体行動ができ、知らない人同士でも楽しくワイワイできる方! 及び現在付き合っている人がいない方!

男性:土佐清水市内在住の方

女性:土佐清水市内在住の方優先(市外在住の方も申し込みできます)

開催日 2012年11月3日(土)、4日(日)の1泊2日で開催

集合時間・場所 11月3日6:15集合 11月4日19:00解散予定

集合・解散ともに土佐清水市役所

参加費 男性:1万円 女性:7千円

キャンセル 開催日より7日前以降にキャンセルされた場合、キャンセル料として5,000円頂きます。

主な行き先

1日目 徳島県

吉野川大歩危(ラフティング)~

モモンガビレッジ(BBQ&宿泊)

2日目 香川県

金比羅さん参り~中野うどん琴平校(うどん作り)

事前交流会 10月27日(土)19時、土佐清水市立中央公民館3Fにて事前交流会を開催します。

ぜひ足をお運びください!

※この日に参加費を回収いたします。

特典 女性の方には、参加して頂くと素敵なプレゼントがあります。お楽しみに!

申し込み締め切り 10月19日(金)まで受け付けております。どしどし申し込みください!



出会いをつかみ取る
フラグ(幡多)は
上がるのか?

2012年11月3日と4日の
徳島・香川一泊二日の旅!



お問い合わせ

☎090-2780-7324 HP:<http://www.city.tosashimizu.kochi.jp/topic/2012/seinenbus.pdf>

青年のバス2012実行委員長 松下徹平まで

であい泊 in Tosashimizu

9月8日、9日の2日間、土佐清水市竜串 海のギャラリーにおいて、「であい泊 in Tosashimizu」が開催され、県内より集まった34名の男女が交流を深めました。このイベントは土佐清水青年会議所が毎年この時期に開催しているもので、今年で3回目です。

初日は、桜浜にてシーカヤックリレーなどのマリンスポーツ、綱引きなどで盛り上がったのち、夕食のバーベキューには、新鮮な魚介類に薫焼きのかつおのたたきが添えられ、豪華な内容になりました。その後、参加者たちは、カラオケやダンス、花火大会などで夜遅くまで盛り上がりました。

翌日は、参加の記念にしてもらおうと、前日に砂浜で採取した貝殻を素材に使ったキャンドル作りに挑戦しました。その後、参加者はグラスボートで見残し観光に出かけ、足摺海洋館でのフリータイムの合間には水槽上部からえさやりも体験しました。今回のイベントでは見事6組のカップルが成立し、最後に参加者とスタッフが海のギャラリー前で記念撮影をして楽しい2日間を閉じました。



高知・であいのきっかけ ときめきパーティー開催のお知らせ

高知県は、独身者に出会いのきっかけを提供する場として12月に3回、3か所で「高知・であいのきっかけ ときめきパーティー」を開催します。開催概要は次の通りです。多数の方のご応募をお待ちしています！

開催概要

ときめきパーティー in 土佐市			ときめきパーティー X'mas Cooking			ときめきパーティー X'mas MAX		
日 時	平成24年12月2日(日) 14:30~17:30		日 時	平成24年12月24日(月・祝) 11:00~14:30		日 時	平成24年12月24日(月・祝) 16:00~20:00	
場 所	グランディール (土佐市高岡町)		場 所	RKC調理師学校 (高知市南久万)		場 所	アンジェブラン (南国市明見)	
定 員	男性45名 女性45名		定 員	男性24名 女性24名		定 員	男性72名 女性72名	
参加対象	高知県内在住の35歳以上 49歳以下の独身男女		参加対象	高知県内在住の30歳以上 45歳以下の独身男女		参加対象	高知県内在住の30歳以上 45歳以下の独身男女	
※学生不可	年齢は平成24年4月1日時点		※学生不可	年齢は平成24年4月1日時点		※学生不可	年齢は平成23年4月1日時点	

各回共通

参加費 3,500円

募集期間 平成24年10月1日(月)~平成24年11月5日(月)

※応募者多数の場合は、抽選となります。11月中旬に当選・落選通知を事務局より送付します。

申込方法 ハガキ、FAX、メール、パソコン・携帯のホームページの申込フォームより応募

参加希望会場、郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、性別、生年月日、年齢、職業、電話番号、e-mailアドレスを明記の上、お申し込みください。

※記入漏れの場合は無効となりますので、必ず明記してください。

主 催 高知県

お問い合わせ
お申し込み

「ときめきパーティー開催事務局」 〒780-0805 高知市東雲町3-10 (株)高知広告センター内

☎088-885-1130 FAX:088-885-1100 HP:<http://www.kochi-tokimeki.com>

又は 高知 ときめきパーティー2012 で検索

モバイル:<http://www.kochi-tokimeki.com/mobile/> e-mail: deai@kochi-tokimeki.com

国民年金

後納制度(国民年金保険料の納付可能期間の延長)の納付開始及び受給資格期間の短縮のお知らせ

国民年金は、20歳から60歳までの40年の間、国民年金保険料を納めていただくことで、満額の老齢基礎年金を受給することができる制度です。

しかし、この間に保険料を納められなかった場合や、被保険者としての届出を忘れたことにより国民年金の資格期間がない場合は、将来の年金受給額が少なくなったり、年金そのものが受給できなくなってしまうことがあります。このような事態を避けるために、平成24年10月1日から、国民年金保険料を納めることができる期間が過去2年から10年に延長となる後納制度が始まります。

具体的には、平成14年10月分以降の納められなかった期間の保険料を本年10月1日から平成27年9月30日までの3年間に納付することができるようになります。

ただし、既に老齢基礎年金を受給している方や、65歳以上で老齢基礎年金の受給資格をお持ちの方は、後納制度をご利用いただけませんので、ご注意願います。

なお、後納保険料を納付するためには、事前にお申し込みいただき、審査を行う必要があります。審査の結果、後納制度による納付をご利用いただけない場合がありますのでご注意ください。

また、平成24年8月10日に「年金機能強化法」が成立し、平成27年10月からは、年金の受給資格期間が、これまでの25年(300月)から10年(120月)に短縮されることとが予定されています。

これまで、受給資格を満たさなかった方が年金を受給できる場合や、後納制度を利用することで受給できるようになる場合があります。

後納制度及び受給資格期間の短縮に関する詳しい内容は、下記「国民年金保険料専用ダイヤル」またはお近くの年金事務所へお問合せください。

「国民年金保険料後納制度(保険料の納付の延長)」
に関するお問い合わせ

「国民年金保険専用ダイヤル」

0570-011-050 (ナビダイヤル)

050または070から始まる電話でおかけになる場合は

03-6731-2015 (一般電話)

受付時間: 月曜日 午前8:30~午後7:00
火~金曜日 午前8:30~午後5:15
第2土曜日 午前9:30~午後4:00

※月曜日が祝日の場合は、翌日以降の開所日初日に午後7:00まで相談をお受けします。

※祝日(第2土曜日を除く)、12月29日~1月3日はご利用いただけません。

お問い合わせ 幡多年金事務所 ☎0880-34-1616

国保

国民健康保険の届出はお早めに

会社の健康保険などに加入していない方は、国保の加入手続きを、また国保加入者が会社の健康保険などに加入したときは、国保脱退の手続きが必要です。国保の手続きは、各自(世帯主)の責任でおこなわなければなりません。こんなときは、必ず14日以内に届け出てください。

国保に加入するとき

こんなとき	手続きに必要なもの
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
職場の健康保険等が切れたとき	職場の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
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

国保を脱退するとき

こんなとき	手続きに必要なもの
他の市町村に転出するとき	保険証、印かん
職場の健康保険等に入ったとき	保険証、新たに加入した職場の保険証(未交付のときは加入したことを証明するもの)、印かん
職場の健康保険の被扶養者になくなったとき	保険証、死亡を証明するもの、印かん
死亡したとき	保険証、障害者手帳、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	保険証、障害者手帳、印かん

その他

こんなとき	手続きに必要なもの
退職者医療制度に該当したとき	保険証、年金証書、印かん
住所、世帯主、氏名等が変わったとき	保険証、印かん
保険証をなくしたり、破損したとき	身分を証明するもの、印かん、保険証
修学のため、子どもが他市町村へ転出したとき	保険証、在学証明書、印かん

お問い合わせ 市民課 国保係 ☎82-1108

住民票や戸籍謄抄本等の交付請求、住民異動や戸籍届出のときには、本人確認書類が必要です！！

戸籍法・住基法の改正により、平成20年5月1日から、住民票や戸籍謄抄本等の交付請求、戸籍や住民異動の届出の際には、本人確認書類の提示により、窓口に来られた方の本人確認を行っております。

第三者が本人になりすます等の虚偽請求・届出を防止するため、皆様のご理解とご協力をお願いします。

◎本人確認の具体的な証明の例

●1点の提示でよいもの(有効期間内のもの)

運転免許証、パスポート、写真付住民基本台帳カード、身体障害者手帳、療育手帳、船員手帳、小型船舶操縦免許証、海技免状、在留カード、特別永住者証明書、電気工事士免状、その他官公署が発行した、顔写真付きの免許証・許可証、資格証・身分証明書 など

●2点以上の提示が必要なもの(有効期間内のもの)

健康保険証、介護保険証、後期高齢者医療被保険者証、年金手帳、年金証書、写真なし住民基本台帳カード、印鑑登録証+実印、学生証(顔写真付き) など

※住民票について

本人または同一世帯員以外の代理人からの請求は、委任状及び請求理由、代理人の方の本人確認のできる上記書類が必要です。

※戸籍に関する証明書等について

戸籍に記載されている本人及び直系尊属(両親や祖父母)・直系卑属(子や孫)以外の代理人からの請求は、委任状及び請求理由、代理人の方の本人確認のできる上記書類が必要です。

※身分証明書について

本人以外の方から請求する場合、直系の方が代理人であっても委任状及び請求理由、代理人の方の本人確認のできる上記書類が必要です。

※印鑑証明書について

本人以外の方から請求する場合、本人から委任された代理人に印鑑登録証を預けていただき、代理人の方の本人確認のできる上記書類が必要です。



住民基本台帳カードを取得しませんか

「写真付住民基本台帳カード」は銀行や郵便局、市役所の窓口での本人確認が必要な時にご利用できます。申請の際には、下記のものを持って市民課住民年金係(1階①番窓口)までお越しください。

- 身分証明書：運転免許証・パスポート・身体障害者手帳・官公署が発行した顔写真付証明書など
(上記のものをお持ちでない方は、印鑑登録している実印と印鑑登録証)

- 印鑑(認印)

- 写真：1枚(縦4.5cm×横3.5cmで撮影より6ヶ月以内の無帽・無背景・正面向きで、鮮明に写っており、本人と確認できるもの)

- 手数料：500円(後日カードをお渡す際にお支払いいただきます。)

市内に住所を有する65歳以上の運転免許証を返納された方で、「運転経歴証明書」をお持ちの方については、住民基本台帳カードの取得手数料を免除いたしますので、申請の際、提示してください。(初回のみ。写真代は自己負担となります。)

※受付時間：午前9時～午後5時(土日祝日とお昼休みを除く)

※申請後、カードの交付までに10日程かかります。

住基カードには、電子申請で本人確認ができる電子証明書を記録することができます。自宅にいながら、インターネットを通じて一部行政機関へ申請手続きを行えます。住基カードを取得したうえで、公的個人認証サービスの電子証明書をカードに記録(別途500円の手数料が必要)、パソコンの設定をしてカード読取機(ICカードリーダー)を揃えたらインターネットで申請や届出ができます。

- ・公的個人認証ポータルサイト <http://www.jpki.go.jp/>
 - ・e-Taxホームページ <http://www.e-tax.nta.go.jp/>
 - ・ICカードリーダー普及促進協議会ホームページ <http://www.jpki-rw.jp/>
- お問い合わせ：市民課住民年金係 ☎82-1107

年に一度はがん検診を受けましょう！

全国でも、高知県でも死因の第一位は「がん」です。
日本人の2人に1人が「がん」にかかり、3人に1人が「がん」で亡くなっています。
今後、高齢化が進むと、「がん」にかかる人の数は、ますます増えると言われています。
「早期のがん」は、症状がまず出ません。症状が出ていないうちに、定期的ながん検診を受診する習慣をつけましょう。

胃がん検診

実施日	実施場所	受付時間	検診料金
10月17日 水	社会福祉センター	8:00～9:00	900円 (受診者全員)
10月18日 木			
10月27日 土	市役所		

【胃がん検診対象者】 40歳以上の方。
【受診できない方】
※胃を全部摘出した方や、すでに今年市が行う胃がん検診を実施した方。
※日常生活の中で飲食物でムセたり、誤嚥(飲み込んだ飲食物が誤って肺や気管支に入ること)される方は、バリウムの誤嚥事故を防止するために医療機関での受診をお勧めします。

子宮がん検診

実施日	実施場所	受付時間	検診料金
10月11日 木	下ノ加江市民センター	9:30～10:30	600円 (受診者全員)
	布小学校	13:00～13:30	
10月23日 火	貝ノ川小学校	9:30～ 9:50	
	下川口市民センター	10:40～11:10	
	三崎市民センター	13:30～14:30	

※子宮がん検診は、20歳以上偶数年齢の方が対象となります。

マンモグラフィ(乳がん)検診【乳房X線撮影】

実施日	実施場所	受付時間	検診料金
10月2日 火	松尾小学校	受診票に記載された時間にお越しください	800円 (受診者全員)
11月8日 木		中浜会館	

【マンモグラフィ検診対象者】
40歳以上偶数年齢の方で、申込済みの方に受診票を送付しています。
【受診できない方】
※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。
【市が実施する検診を受診できない方】
・公務員 ・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
・健康診断を実施している事業所にお勤めの方
【平成24年度の検診・健診の年齢】
平成25年3月31日時点における満年齢
【受診結果について】
・がん検診の受診結果は、1か月をめどに異常が見つかった方のみに通知しています。

胸部レントゲン健診 40歳以上(肺がん検診・結核健診を同時実施します)

実施日	実施場所	受付時間	検診料金
10月3日 水	横道公会堂付近	9:40～ 9:50	40歳～64歳 200円
	上野区長場	10:20～10:50	
	斧積区長場	11:20～11:40	
	平ノ段区長場	13:30～13:50	
	下ノ段区長場	14:30～15:00	
10月4日 木	下益野区長場	9:30～10:00	65歳以上 無料
	浜益野区長場	10:20～10:40	
	爪白区長場	11:10～11:30	
	竜串福祉センター	13:30～14:00	
	三崎浦区長場	14:20～15:10	

受けていますか?特定健診・後期高齢者健康診査

特定健診・後期高齢者健康診査は、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した健診です。生活習慣病のもとである、肥満・高血糖・高血圧を早期に発見し、病気を予防することを目的に行われています。

1年に1回は健診を受け、自分の健康状態を確認しましょう。
今年度未受診の方は、12月末までに受診していただくようお願いします。

【対象者】

市から送付しました受診券をお持ちで、今年度未受診の方。ただし、下記の条件に該当する方に限ります。
①40歳以上の土佐清水市国民健康保険加入者
②75歳以上の後期高齢者医療加入者で、生活習慣病で治療中・服薬中ではない方

【健診料金】 無料

【特定健診・後期高齢者健康診査は、下記の市内医療機関で受診できます】

【個別健診】

医療機関名	所在地	電話番号
足摺岬診療所	足摺岬672-7	88-0130
松谷内科	栄町2-22	82-1377
渭南病院	越前町6-1	82-1151
松谷病院	天神町14-18	82-0001
足摺病院	旭町18-71	82-1275

○このほか、県内医療機関でも受診可能な場合があります。受診前に必ず電話等でご確認ください。
○健診当日は受診券・被保険者証が必要となります。

※国保以外の方は、加入先の健康保険者にお問い合わせください。

大腸がん検診

配布日	配布場所	対象地区	受付時間	検診料金
11/5 (月)	大津公民館	大津	9:00～ 9:30	300円 (受診者全員)
	貝ノ川浦区長場	貝ノ川浦・横峯・歯染ノ浦	10:00～10:30	
	貝ノ川郷集会所	貝ノ川郷・鳥淵・銚ノ平・藤ノ川	11:00～11:30	
	宗呂上区長場	宗呂上・有永・珠々玉・坂井・木ノ川	13:30～14:00	
	宗呂下区長場	宗呂下	14:30～15:00	
	下川口市民センター	下川口郷・下川口浦・片粕・松山	15:30～16:00	

【大腸がん検診対象者】 40歳以上の方。
※上記の日程で便の採り方を説明のうえ、採便容器をお渡しします。

保育園にあそびにきませんか

10月の予定

園庭開放

(時間:9:30~11:30)

実施日	園名
10月10日(水)	浦尻保育園
10月12日(金)	三崎保育園
10月16日(火)	旭保育園
10月17日(水)	足摺岬保育園
10月19日(金)	下川口保育園
10月22日(月)	下ノ加江保育園
10月26日(金)	清水保育園

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
10月1日(月)	避難訓練(火災)
10月2日(火)	ほっとタイム
10月4日(木)	うんどう会ごっこ
10月9日(火)	びよびよクラブ うんどう会ごっこ
10月11日(木)	秋の遠足
10月18日(木)	誕生会 ペープサート
10月23日(火)	びよびよクラブ 子育て・親育ち
10月25日(木)	ミニ講演 酒井 史さん

※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
10月3日(水)	おやこ広場 ほほえみ
10月10日(水)	わんぱく体操
10月17日(水)	おやこ広場 ほほえみ
10月24日(水)	エプロンシアター
10月31日(水)	おやこ広場 ほほえみ

おでかけ広場

(時間:10:00~11:30)

実施日	内容
10月15日(月)	貝ノ川郷区長場
10月30日(火)	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

10月の日程は、下記の通りです。

(時間:10:00~11:00)

実施日	場所
10月12日(金)	三崎保育園
10月22日(月)	下ノ加江どんぐりっこ
10月26日(金)	子育て支援センター「どんぐりっこ」

※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ください。

心の健康相談のお知らせ

…ひとりで悩んでいませんか？

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

相談窓口

*土佐清水市健康推進課 保健指導係 保健師

☎82-1121

*幡多福祉保健所 健康障害課 精神保健福祉担当

☎0880-34-5124 または ☎0880-35-5979

インフルエンザ定期予防接種
費用の一部を負担します

今年度も高齢者の方を対象に、公費負担による予防接種を実施します。

インフルエンザ流行前に予防接種を受けることが予防の基本ですので、この機会に予防接種を受けましょう。

【対象者】

土佐清水市に住民登録または外国人登録している次の

①または②のいずれかに該当する方

①満65歳以上の方

②満60歳以上65歳未満で、心臓、じん臓また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

【実施期間】

平成24年10月1日(月)～平成24年12月31日(月)

(ただし、医療機関の休診日は除く)

【接種方法】

県内の実施医療機関で接種日時等を確認し、健康保険証を持参のうえ予防接種を受けてください。

※本人の接種を希望する意思が確認できない場合は、受けることができません。

【自己負担金】

1,000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。)

【接種回数】

実施期間中1回のみ(ただし、医療機関の休診日は除く)

●64歳以下の方は、従来どおり、医療機関において任意接種で受けられます。

《インフルエンザ予防接種は高齢者の発病防止や特に重症化防止に有効です》

◆お問い合わせ◆ 健康推進課 保健推進係 ☎82-1121

市民文化会館自主事業 お問い合わせ 市民文化会館 [82-3300]

10月14日(日)

映画ポケットモンスターベストウィッシュ
キュレムVS聖剣士ケルディオ



■開演：①午前10時 ②午後2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800円(※当日1,000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・サニーマート
清水店・プラザバルほか

☆長きにわたり代表的な日本アニメのひとつとして世界に名をとどろかす「ポケットモンスター」の「ベストウィッシュ」シリーズ劇場版第2弾。レシラムとゼクロムの力を併せ持つ最強のドラゴンタイプ・ポケモン「キュレム」と、聖剣士の後継者である幻のポケモン「ケルディオ」との激しい戦いと、サトシやピカチュウたちの活躍を描く。

- ◆貸館
- 10月4日(木) 人権啓発映画「うまれる」
- 開演 ①午後1時20分 ②午後7時
- 入場料 無料
- 主催 土佐清水市
- 10月14日(日)
- 映画 ポケットモンスターベストウィッシュ
- 開演 ①午前10時 ②午後2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800円(※当日1,000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
- 10月19日(金)・24日(水)
- 第52回 土佐清水市美術展覧会
- 展示 午前9時～午後5時(※最終日は午後4時まで)
- 入場料 無料
- 主催 土佐清水市・高知新聞社
- 10月27日(土)・28日(日)
- 第30回 土佐清水市文化祭
- 開演 正午(開場：午前11時30分)
- 入場料 500円(※展示の部は無料)
- 展示の部 午前9時～午後5時(※28日は午後4時まで)
- 芸能の部 28日(日)
- 主催 土佐清水市文化協会
- 共催 土佐清水市教育委員会

図書館

◎5月～10月は開館時間を延長しています。
平日：午前10時～午後7時 土・日：午前10時～午後6時

市民図書館 ☎82-4151

市民図書館新着図書

- | | |
|-----------------|----------------|
| もらい泣き | 沖方 丁 |
| カラマーズフの妹 | 高野 史緒 |
| 虚像の道化師 | 東野 圭吾 |
| 空飛ぶ広報室 | 有川 浩 |
| ◆残穢 | 小野 不由美 |
| ◆夜と霧 | ヴィクトール・E・フランクル |
| ◆五十歳でも老人八十歳でも青年 | 森村 誠一 |
| ◆日本を、信じる | ◆瀬戸内 寂聴 |
| ◆いつも私で生きていく | ◆草笛 光子 |
| ◆わたしは99歳のアーティスト | ◆三星 静子 |
| ◆フェイスブックが危ない | ◆守屋 英一 |
| ◆「悪意の情報」を見破る方法 | ◆シェリール・シーサー |
| ◆トットちゃんと地球っ子たち | ◆田沼 武能 |
| ◆おひとりさまの終活 | ◆中澤 まゆみ |
| ◆戦後史の正体 | ◆孫崎 亨 |
| ◆生きる悪知恵 | ◆西原 理恵子 |
| ◆南から来た男 | ◆金原 瑞人 |
| ◆学校の12の怖い話 | ◆島崎 友樹 |
| ◆金岡新聞 | ◆金岡 陸 |
| ◆ぼくらの秘密結社 | ◆宗田 理 |
| ◆風の少年ムーン | ◆ワット・キー |
| ◆なぜ?の図鑑 | ◆阿部 和厚ほか |
| ◆古代文明の大研究 | ◆関 真興 |
| ◆くまの皮をきた男 | ◆グリム |
| ◆オムライス・ハイ! | ◆竹田 美穂 |
| ◆くうき | ◆まど みちお |
| ◆(他多数) | |

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

「ホシトノキズナ」第66回秋の読書週間

10/27～11/9

参加費
無料

期間中、図書館では楽しいイベントや展示を行います。
この機会にぜひ図書館にお越しください。

アートワークショップ
「絵本の世界にタイムスリップ！」
主催：高知県・(公財)高知県文化財団
講師：なかひらじゅんこさん
(イラストレーター・土佐清水市出身)

日時：10月28日(日)午後1時～3時
場所：2階視聴覚室
対象：5歳～小学生(定員20名・未就学児は保護者同伴)
持ってくるもの：
自分や家族の写真(縦20cm×横25cm以内)
その他イラストなど箱の中に入れたいもの
(15cm位までの大きさ)

箱の中に大好きな絵本の一場面を作ろう！
箱に直接絵を描いたり、紙に描いたキャラクターを立たせてみたり、ぶら下げてみたり。
自分の写真も箱に入れて、小さな絵本の中にタイムスリップしてみよう！

※お申し込み時に、使用する絵本をお知らせください。
できるだけ自分の絵本を持参してください。

お申し込み 市民図書館 ☎82-4151

- ◎読書クイズ(期間中・小学生対象)
- ◎「市内読書感想文コンクール入賞作品の展示」(期間中・図書館2F)
- ◎図書の展示

・おいしいものが出てくる絵本 (期間中)
・牧野富太郎博士生誕150周年 10/1～10/31

除籍図書の無料配布を行います(玄関にて、無くなり次第終了)

期間：10/1(月)～10/31(水)

公衆無線LANサービスを始めます

ご自分のノートパソコンやiPadなどのタブレット端末を使って、図書館内からインターネットに接続できるサービスを始めます。ご利用の際は総合カウンターにお申し込みください。

※お持ちの端末に無線LAN機能が必要です。
※利用できる機器、設定について当館ではお答えできません。また、公衆無線LANに関して発生したトラブルについて、当館は一切の責任を負いかねますことをご了承ください。

< 10月の移動図書館巡回予定 > (区長場分のみ掲載しています)

Table with 2 columns: Date and Time/Location. Includes dates from 10月3日(水) to 10月5日(金) and 10月9日(火) to 10月11日(木).

◆お問い合わせ◆ 市民図書館 ☎82-4151

俳句



文芸

俳句 collection including: 役終えし案山子荷台に積まれおり, 下浦(漁港内) 10:55~11:10, 久百々(消防屯所前) 13:45~14:05, etc.

短歌

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

短歌 collection including: 降頻る雨なぜ民を困らせる, 自然を左右する神の仕業か, 床につき目閉じればいつしかに, etc.

川柳

川柳 collection including: 菊の花二人よりそい半世紀, 神無月とは言え我家に山の神, うざいのは猿くつわして粗大ゴミ, etc.

Calendar for October 2024. Includes dates, events like '10月カレンダー', '10月1日(月)から', and '10月の文化会館ピアノ開放日'.



第4回 土佐清水ジョン万祭り

～「万次郎、海と交流」～

開催日時:平成24年10月27日(土) 場所:あしずり港

前夜祭 10月26日(金) 17:00~18:30

ハロウィン仮装パレード ※雨天の場合は中止
[コース] 市民図書館~中央町~元町~天神町~市民図書館



ジョン万祭り開催イベント

10月27日(土) 開催セレモニー 11:00~
イベント開催 10:00~15:30

ウェルカム・ジョン万の会

米国文化紹介・国際カフェ・ハロウィン仮装コンテスト・ジョン万かるた取り大会・キルト等

清水高校

音楽部 & 書道部コラボパフォーマンス・茶道・米国短期派遣報告

清水中学校

吹奏楽

沖縄ジョン万次郎会

サーターアンダギー 先着200名様 無料配布

あしずり踊り・物販販売(うまいもん市)・ジョン万フィギュア塗装体験
夜のオープンカフェ(海の駅オープンテラス17時~21時)・帆船あこがれライトアップ

※雨天の場合、場所は清水高校体育館へ変更、イベント内容に一部変更あり

交流レセプション

★場 所:みんぼう(栄町) ★時 間:18:00~20:00 ★参加費:4,000円
参加希望者は事前に事務局までお申し込みください

お問い合わせ 第4回 土佐清水ジョン万祭り実行委員会事務局(市役所企画財政課内) TEL82-1113

発行

平成24年10月1日発行 No.468 土佐清水市企画財政課
〒787-0392 高知県土佐清水市天神町11-2
TEL:0880-82-1113 FAX:0880-82-2882
E-mail:kikaku@city.tosashimizu.kochi.jp
HP:http://www.city.tosashimizu.kochi.jp/

日曜営業ガソリンスタンド

10/7(日) 久松石油(越前町) 日新石油(三崎)
10/14(日) カネニ石油(旭町) 三浦石油(三崎)
10/21(日) 仙石石油(下ノ加江) たけだ石油(元町)
10/28(日) 江口石油(大岐) 福山石油(足摺)
日新石油(三崎)

市民の動き 平成24年8月31日現在

	前月比
総数	15,992 -13
男	7,502 0
女	8,490 -13
出生	3 -3
死亡	19 -6
世帯数	7,995 -11

休日当直医

- 10/7(日) 松谷病院 天神町☎82-0001
- 10/8(月) 渭南病院 越前町☎82-1151
- 10/14(日) 渭南病院 越前町☎82-1151
- 10/21(日) 松谷病院 天神町☎82-0001
- 10/28(日) 渭南病院 越前町☎82-1151