



下川口保育園に獅子舞がきました！



休日当直医

2/ 7(日) 渭南病院 (越前町) ☎82-1151
 2/11(祝) あしずり岬診療所 (天神町) ☎87-9100
 2/14(日) 松谷病院 (天神町) ☎82-0001
 2/21(日) 渭南病院 (越前町) ☎82-1151
 2/23(祝) 渭南病院 (越前町) ☎82-1151
 2/28(日) 松谷病院 (天神町) ☎82-0001

日曜営業ガソリンスタンド

2/ 7(日) たけだ石油 (元町)
 2/14(日) 江口石油 (大岐)、福山石油 (足摺岬)
 2/21(日) 久松石油 (越前町)、三浦石油 (三崎)
 2/28(日) カネ二石油 (旭町)

市民の動き 令和2年12月31日現在

	総数	前月比
総数	12,971人	-29人
男	6,136人	-18人
女	6,835人	-11人
出生	2人	-2人
死亡	15人	-6人
転入	8人	-16人
転出	24人	3人
世帯数	7,169世帯	-15世帯



とさしみず地域電子通貨Meji-Caめじか 5,000円分のポイントを支給します。

令和3年2月1日を基準日として、市民全員に5,000円分のポイントを支給します。

本人もしくは統合された方（カードもしくはアプリ）にポイントを自動的に加えさせていただきますので、新たな申請等の手続きは不要です。

「めじかカード」を紛失された方は、市役所にて再交付が可能です。

※各市民センターでも再交付の手続きは可能です。

ポイント有効期限にお気をつけください。

お早目にご利用のほどよろしくお願いいたします。

内 容	
給 付	5,000円分のポイント
基 準（対 象）	令和3年2月1日に土佐清水市民であること（全市民）
給 付 日	令和3年2月1日
有 効 期 限	令和3年3月31日
申請等手続き	不要

めじか特典(R3.1.1以降)

えびふねや呉服店	変更前	ピコちゃんスタンプ2倍
	変更後	なし
セピア化粧品店	変更前	ピコちゃんスタンプ2倍
	変更後	めじか払いで5%引き

東京2020オリンピック・ パラリンピック聖火リレー トーチを市役所で展示します！

東京2020オリンピック聖火リレーが本市においても4月19日（月）に実施されます。これに先立ち、市役所ロビーにおいて聖火リレートーチが巡回展示されます。

桜ゴールドに輝くオリンピック聖火リレートーチと、桜ピンクに輝くパラリンピック聖火リレートーチの美しい輝きを間近でご覧いただくことができる貴重な機会となります。

ぜひお越しください。

日時：2月3日（水）9時～12時

場所：市役所1階ロビー

※今後の新型コロナウイルス感染症の感染状況によっては、展示が中止となる場合があります。

【問合せ先】生涯学習課 ☎82-1257

新規協力店

民宿いさりび	久百々
海癒	大岐
ホテルしみず	旭町
南粋旅館	元町
民宿清龍	幸町
宅配クック1. 2. 3	幸町
民宿足摺はっと	足摺岬
民宿福田屋	足摺岬
民宿田村	足摺岬
民宿青岬	松尾
ビジネス南粋	栄町
足摺倶楽部	浜町
ペンション木のくじら	松崎
スノーピーク土佐清水 キャンプフィールド	三崎

新規チャージ店

とくし丸	移動販売
宅配クック1. 2. 3	幸町
ヘアースペースエムズ	栄町

（お詫び）

各ご家庭に1月に配布しためじかにチャージができるお店の中に、三崎浦のゆき整体院の記載が抜かっておりました。チャージ可能ですので、ご利用ください。

Meji-Caめじか協力店を随時募集しています。

お問い合わせは観光商工課（☎82-1115）までお願いいたします。

市職員採用試験

採用職種	採用人員	受験資格等	
		固有事項	共通事項
一般行政職	若干名	①昭和５６年４月２日から平成１５年４月１日までに生まれた人	①学歴は問いません ②採用後、土佐清水市に居住できる人
保育士	若干名	①昭和５１年４月２日以降に生まれた人 ②保育士資格を有する人、又は令和３年３月３１日までに資格取得見込みの人	
保健師	若干名	①昭和５１年４月２日以降に生まれた人 ②保健師資格を有する人、又は令和３年３月３１日までに資格取得見込みの人	
採用予定年月日		令和３年４月１日 ※採用の時期は、原則令和３年４月１日としますが、採用予定者の特別な事由がある場合は、概ね２か月以内の範囲で採用可 なお、資格取得見込みの人は、所定の日までに取得しなければ採用されません。	
給 与		土佐清水市給与支給条例等による	
受験に必要な書類		①受験願書 ②履歴書 ※受験願書と履歴書は、令和３年２月１日(月)から市役所総務課、各市民センターで配布。 市役所ホームページからもダウンロード可能。 ③写真３枚(上半身、脱帽正面向き、６か月以内に撮影したもの、縦４cm×横３cm、裏面に氏名を記載) ④ 資格の写し(資格取得見込みの人は不要です。)	
受付期間		令和３年２月１日(月)から令和３年２月１９日(金)まで 午前８時３０分～午後５時１５分まで(正午～午後１時、土日祝日は除きます) 郵送による申し込みは、２月１９日(金)必着	
試験日等		日 時:令和３年２月２８日(日) 午前９時から試験開始 場 所:中央公民館 (試験会場は変更となる場合があります。) 試験内容:一般行政職は、高校卒業程度の教養試験、作文、事務適性検査、面接試験 保育士、保健師は、高校卒業程度の教養試験、作文、面接試験	
合格発表		令和３年３月中旬までに、合格者に文書での通知、市役所玄関前及び市役所ホームページに受験番号を掲示	
問合せ先		土佐清水市役所総務課人事係 〒787-0392 土佐清水市天神町11番2号 Tel0880-82-1111内線213 (詳細については募集要項を参照ください) ※募集要項の配布場所:市役所総務課、各市民センター(市役所ホームページにも掲載)	

令和3年度 会計年度任用職員登録者の募集について

土佐清水市では令和3年度の会計年度任用職員登録者を次のとおり募集します。

会計年度任用職員とは、一会計年度内(4月1日から翌3月31日)を任期として任用される非常勤職員で、会計年度任用職員登録者として事前に名簿へ登録された方の中から、業務の必要に応じて任用されます。

●募集する職種(抜粋) ※年齢制限はありません

職 種	資格	業務／内容要件等
一般事務 (フルタイム・パートタイム)	—	一般事務補助員／基本的なパソコン操作(ワード・エクセル)ができる者
保育士 (フルタイム・パートタイム)	要	保育業務／保育士資格
保育補助員(パートタイム)	—	保育業務の補助員
学校看護師(パートタイム)	要	学校において障害のある児童の医療的ケアを行う看護業務／看護師または准看護師資格
学校多忙化解消支援員 (パートタイム)	—	学校事務補助員、学習支援／基本的なパソコン操作(ワード・エクセル)ができる者
特別支援教育支援員 (パートタイム)	—	学校において支援の必要な児童生徒に対する学習支援、学校事務補助等
放課後等学習支援員 (パートタイム)	—	放課後の補充学習の指導補助、児童生徒への個別指導や宿題の点検補助等
保育調理員 (フルタイム・パートタイム)	要	保育園での調理業務／調理師資格
特別養護老人ホームしおさい調理員 (フルタイム・パートタイム)	要	特別養護老人ホームしおさいでの調理業務／調理師資格
特別養護老人ホームしおさい調理補助員 (フルタイム・パートタイム)	—	特別養護老人ホームしおさいでの調理業務の補助
介護員 (フルタイム・パートタイム)	要	特別養護老人ホームしおさい入所者の介護業務／介護福祉士資格またはホームヘルパー資格
介護補助員 (フルタイム・パートタイム)	—	特別養護老人ホームしおさい入所者の介護補助業務
特別養護老人ホームしおさい看護師(フルタイム)	要	特別養護老人ホームしおさい入所者の看護業務／看護師または准看護師資格
食事介助員(パートタイム)	—	特別養護老人ホームしおさい入所者の食事介助等

職 種	資格	業務／内容要件等
スクールソーシャルワーカー (パートタイム)	—	家庭環境・発達・不登校等の課題を抱える児童生徒やその保護者に関わり、相談・助言を行うほか、関係機関との連携による支援を行う／教育・福祉分野等において活動経験実績のある者、普通自動車運転免許取得者
レセプト点検員(パートタイム)	—	レセプトの点検業務／医療事務等の経験のある者
保健師 (フルタイム・パートタイム)	要	保健指導等の保健師業務／保健師資格
看護師 (フルタイム・パートタイム)	要	保健師業務の補助／看護師または准看護師資格
機能訓練士 (フルタイム・パートタイム)	要	特別養護老人ホームしおさい入所者の機能訓練／理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、看護師、柔道整復師、あん摩マッサージ指圧師のいずれかの資格
歯科保健推進委員 (パートタイム)	要	歯科衛生業務／歯科衛生士資格

- 勤務日数・勤務時間・勤務の日数・時間帯については、職種によって異なります。

例 ①フルタイム：1日7時間45分 週5日

②パートタイム：1日7時間 週5日

その他、任命権者が定める時間

- 給料・報酬：職種によって、給料・報酬額が異なります。

- 手当：期末手当、通勤手当、時間外勤務手当等については、土佐清水市会計年度任用職員条例等の規定により、支給します。(勤務時間によって支給対象とならない場合があります。)

- 登録申込方法

指定の申込書・履歴書(写真貼付)に必要な事項を記入し、必要な資格等の確認できる資格証の写し及び運転免許取得者は、その写しも添付して、市役所総務課人事係に受付期間内に提出してください。

なお、指定の申込書・履歴書及び募集要項は、令和3年2月1日(月)から市役所総務課人事係・各市民センターで配布(市役所のホームページにも掲載)します。

- 受付期間：令和3年2月1日(月)～令和3年2月19日(金)(土日・祝日を除く)

※郵送の場合は、2月19日(金)必着

- 受付時間：午前8時30分から午後5時15分まで(正午から午後1時までを除く)

- 試験：書類審査・面接 ※試験日については、後日連絡いたします。

- 名簿の有効期間：名簿登録日～令和4年3月31日

※名簿登録する事により今後の任用を約束するものではありませんのでご了承願います。

- 任用期間：令和3年4月1日から令和4年3月31日までのうち、任用が必要な期間

【問合せ先及び提出先】

住所：〒787-0392 土佐清水市天神町11番2号

土佐清水市総務課人事係 TEL 0880-82-1111 内線213

(詳細については募集要項を参照してください)

令和3年度 市県民税の申告について

【問合せ先】税務課市民税係 ☎82-1129

市県民税の申告相談を次の日程により行います。

申告は個人ごとですので、前年中に収入を有する方はそれぞれ申告をお願いします。

1. 市役所税務課での実施期間及び受付時間

・申告期間：2月16日(火)～3月15日(月)までの平日

・受付時間：午前9時～午後4時30分(正午から午後1時は申告の受付を行っておりません)

※2月22日～2月26日(祝日を除く)の期間につきまして、受付時間を午後6時まで延長します。

2. 各会場の実施日時

各会場での申告ができない方は、申告期間内でご都合のよい平日に市役所税務課にて、申告をお願いします。

【ご注意】

○収入が全く無かった方でも、国保・後期・介護保険等に加入されている場合や福祉・公営住宅・教育関係制度等において、所得課税証明書等が必要な場合は市県民税の申告が必要となりますので、申告期間内に収入が無い旨の申告をお願いします。

○収入・必要経費、医療費控除につきましては事前に集計をお願いします。

集計していない場合、受付をお断りする場合があります。

○例年申告相談会場は込み合う時間帯がございます。新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、郵送での申告をご利用ください。

また、所得税の申告につきましては、e-Taxのご利用をお願いいたします。詳しくは国税庁のHPをご覧ください。

月	日	曜日	対象地区	時間	会場
2	13	土	三崎浦 竜串・爪白・平ノ段	午前 9:30～11:30 午後 1:00～ 3:00	三崎市民センター
	14	日	下ノ段・斧積 上野・下益野・浜益野	午前 9:30～11:30 午後 1:00～ 3:00	
	20	土	下川口郷・下川口浦・宗呂上・宗呂下 貝ノ川郷・貝ノ川浦・大津・横峯・齒染ノ浦・藤ノ川・鳥淵・ 鉾ノ平・坂井・有永・珠々玉・木ノ川・片粕・松山	午前 9:30～11:30 午後 1:00～2:30	下川口市民センター
	21	日	大岐・以布利・窪津・津呂 足摺岬・松尾・大浜・中浜	午前 9:00～12:00 午後 1:00～ 3:00	
	27	土	下浦・市野々・市野瀬・大八 船場・小方・長野・大川内・鍵掛・久百々	午前 9:30～11:30 午後 1:00～ 3:00	下ノ加江市民センター
	28	日	立石・東谷・布浦・布郷	午前10:00～11:30	
					布漁民センター

【申告に必要なもの】

マイナンバー確認書類	マイナンバーカード（個人番号カード）またはマイナンバー通知カード
本人確認書類	運転免許証・パスポート・身体障害者手帳・健康保険証等
印鑑	認印
営業、農業、不動産等	収入と経費のわかる帳簿等（事前に収支を計算したもの）
給与収入	源泉徴収票
公的年金等収入	源泉徴収票
満期保険金等の受領	支払の計算書等（収入額と必要経費等がわかるもの）
前年中に支払った右のもの	(ア)生命保険・地震保険・国民年金保険料・小規模企業共済等の控除証明書等 ※源泉徴収票に記載があり確認できる場合は不要
	(イ)健康保険、介護保険、後期高齢者医療保険の領収書・納付証明等
医療費控除を受ける場合	前年中に支払った医療費の自己負担額を集計したもの
障害者控除を受ける場合	障害者手帳等
寄附金控除を受ける場合	寄附した団体から発行された証明書等

中村税務署の確定申告会場は令和3年2月16日(火)開設！

【問合せ先】中村税務署 ☎0880-35-2135

中村税務署では、次の期間中、所得税・消費税・贈与税の申告会場を設置しております。

◆設置場所：中村税務署(所在地 四万十市中村新町四丁目4番地)

◆開設期間：令和3年2月16日(火)から3月15日(月)(土・日曜日及び祝日は除く。)

上記期間より前は、確定申告会場を設置しておりませんので、ご注意ください。

ただし、作成済みの申告書等の提出は受け付けております。

なお、確定申告会場の混雑緩和のため、会場への入場には、「入場整理券」が必要です。「入場整理券」は、当日配付するほか、LINEで事前発行します。

◆受付時間：午前8時30分から午後4時まで

(相談開始は午前9時から)

「入場整理券」の配付状況に応じて、受付を早めに締め切る場合や後日の来場となる場合があります。

※税務署から送付された「確定申告のお知らせ」又は「氏名等が印字された申告用紙」をお持ちの方は、税務署又は市町村で申告相談を受けられる際には必ずご持参ください。

※申告書等を提出する都度、マイナンバーの記載と本人確認書類(例1：マイナンバーカード、例2：通知カードと運転免許証など)の提示又は写しの添付が必要です。ご注意ください。

パソコンやスマホでご自宅から確定申告ができます！

確定申告「確定申告書等作成コーナー」で!!

申告書の作成は、医療者ホームページの「確定申告書等作成コーナー」で!!

作成した申告書等は...

e-Tax スマホ・パソコンで データ送信 または 書面提出

詳しくは 国税庁 で 検索

申告と納税は期限内に!

所得税及び住民税等 贈与税 3月15日(月) 消費税及び地方消費税 (個人事業者) 3月31日(水)

「スマホ専用画面」利用対象範囲

- 給与所得のみの方
- 給与所得と公的年金等、その他の雑所得のある方
- 給与所得と一時所得のある方
- 給与所得と公的年金等、その他の雑所得と一時所得のある方
- 公的年金等、その他の雑所得のみの方
- 公的年金等、その他の雑所得と一時所得のある方
- 一時所得のみの方



申告書の作成はこちらから!



新型コロナウイルス感染防止のための 土佐清水市斎場の使用方法について

斎場で葬儀に参列される皆様には、以下の新型コロナウイルス感染防止対策に、ご理解とご協力をお願いします。

- ①マスク着用を必ずお願いします。
- ②斎場に到着後、手洗い又はアルコール消毒をお願いします。
- ③斎場内での飲食については、禁止とさせていただきます。
- ④通夜、葬儀では一度に施設内への入場を20名以内とさせていただきます。
- ⑤火葬時の参列者は10名以内とし、収骨の際は密にならないようお願いします。
- ⑥火葬中は可能な限り建物の外や車の中で待機するなど、密閉・密集・密接を避ける行動をお願いします。
- ⑦濃厚接触者、体調を崩されている方、体温が37.5℃以上の方、海外から2週間以内に帰国された方は通夜、葬儀への参列をお控えください。

【問合せ先】市民課環境室 ☎82-1214

特別養護老人ホームしおさい 食事介助員(パートタイム)募集

- 業務内容 施設入所者の食事介助等
- 勤務先 特別養護老人ホームしおさい
- 募集人員 1名
- 勤務日数 16日/月(80時間未満)※2名の交替制
- 勤務時間 5時間/日 ①7時45分～9時30分
②11時30分～13時15分
③17時～18時30分
- 給料 時給908円～(72,640円/月～)
- 雇用期間 令和3年4月1日から1年間(更新あり)
- ◇受付期間 令和3年2月1日(月)から19日(金)まで
- ◇受付場所 特別養護老人ホームしおさい
8時30分から17時15分まで
(土日祝祭日は除く)
- ◇応募資格 特に必要ありません
- ◇申込方法 履歴書(写真付)を郵送(2月19日必着)又は持参してください。
後日、面接日をご案内します。
- ◇申込先 〒787-0302 土佐清水市以布利83-5
特別養護老人ホームしおさい
電話82-8319 担当 畑山

防災、は・て・な？ 危機管理課 ☎87-9077

Jアラートを使用した訓練放送について

地震・津波や武力攻撃などの発生時に備え、次のとおり防災行政無線により情報伝達訓練を行います。

この訓練は、全国瞬時警報システム(Jアラート)を用いた訓練で、全国で一斉に行われます。

◎2月17日(水)11時頃

放送内容

上りチャイム音

『これは、Jアラートのテストです。』×3

『こちらは、防災土佐清水市です。』

下りチャイム音

※訓練当日の地震・気象状況によっては、中止する場合があります。

※テレビ、ラジオ、携帯電話(緊急速報メール)では、訓練用の放送はされません。



※全国瞬時警報システム(Jアラート)とは

弾道ミサイル情報、津波警報、緊急地震速報など、対処に時間的余裕のない事態に関する情報を国(内閣官房・気象庁から消防庁を経由)から送信し、市町村防災行政無線等を自動起動することにより、国から住民まで緊急情報を瞬時に伝達するシステムです。

防災小説～地震発生、命を守れ～

清水中学校一年一組 鶴岡 桜季

家の中なのに蒸し暑い。そう思いエアコンの温度を下げた。今は家に私しかない！父と母は、一緒に中村に行っている。やっぱり一人は楽だなあ。そう思いながら、アイスを食べようとソファから立ち上がった時、ぐらりと揺れた。それと同時にさっきまでユーチューブを見ていた画面が変わり、大きな音で地震が起きたときの音が鳴った。私はとにかく身を隠そうと、机の下に瞬時に隠れた。3分ぐらい入っただろうか、揺れが収まった。私は急いで逃げようと、防災グッズが入っているダンボールを手にとって家を出た。すると、家に帰ってくる途中だったのだろう、私の兄が、家の前の道路の真ん中で、リュックを抱えて家を見ていた。私は、兄のところに駆け寄って、兄が見ている方を見ると、家の屋根が所々崩れており、私の家の車庫は、全部が崩壊していた。私はその時、今の現状をすべて理解した。

「お兄ちゃん、早く行こう」

そう私は、兄に声をかけた。そして、避難所に行こうと走りかけた時、地震がまた起きた。ダンボールを頭の上ののせて、道路の真ん中によってかがんだ。そして、地震が収まると、速く逃げようと区長場まで走った。その時に学校で学んだ防災のことについて思い出した。走るの、怪我をしてしまうので、できるだけ足元を見るようにすることを。そして足元を見ると、地割れが起きていて、あと一步でこけるところだった。深呼吸をして心を一度落ち着かせる。色々な人が逃げ回っていた。私は友達や、家族が心配になった。だけど私は、大丈夫だろうと信じた。

もうすぐで避難所に着く。道中にはいろんな人がいた。グリーンハイツってこんなに人がいたかな？そう思って歩いた。

そんなことを考えていると着いていた。そこには知っている人がいっぱいいた。私は、すごく安心し、息を吐いた。

地域包括支援センターは、 高齢者虐待に関する相談窓口です！

高齢者虐待は、高齢者の尊厳を冒す重大な問題です。同時に、介護をしている人にとっても大変辛い問題で、介護をしている人自身が支援を必要としていることも多くあります。みなさんの周りで大変そうに見える方がいれば、地域包括支援センターまたは市役所健康推進課までご連絡ください。（※秘密は絶対に守ります。）

【相談窓口・問合せ先】地域包括支援センター ☎ 83-0233
健康推進課社会長寿係 ☎ 82-1120

土佐清水在宅医療多職種連携協議会

今年度は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、全ての研修会において、事前申込み、検温、マスク着用をお願いしています。状況によりましては開催を中止させていただく場合がありますので、ご了承ください。

*今年度開催しました研修会の資料をご希望される方は、下記までご連絡ください。

会のご案内

日 時	名称・開催場所	講題・講師	内 容
2月8日 (月) 18時～ 19時	第4回合同 会議 渭南病院8階 いなんホール	身寄りのない人への支援 土佐清水市地域包括 支援センター 中山 良江 氏	身寄りのない方 への支援につ いて、事例を通 して学ぶ。
2月17日 (水) 18時～ 19時	第5回合同 会議 渭南病院8階 いなんホール	土佐清水市における在 宅医療・介護連携推進 事業の報告検討会 渭南病院 看護部長 竹林 高子氏	今年度の振り返 りをし、参加者 の皆様と一緒に 来年度の事業の 検討をする会です。

※第5回合同会議の開催日は、2月16日(火)から2月17日(水)に変更になっています。

参加希望の方は事前申込みをお願いいたします。

申込み先

【事務局】医療法人聖真会 渭南病院 在宅医療連携室
TEL 0880-82-2277

無料職業紹介所について

市役所2階観光商工課で、求人情報のご紹介等をおこなっておりますので、お気軽にお越しください。

求職者さまへ

ハローワークに登録されていない市内事業者の求人情報やハローワークの求人情報も閲覧ができ、失業手当受給にかかる求職活動届を発行することもできます。

市内の事業者さまへ

無料職業紹介所では求人情報を集めています。求職者の方へより多くの仕事を紹介したいと考えておりますので、ぜひご連絡をお願いします。

【問合せ先】観光商工課(2階)内無料職業紹介所

担当：乃一、中山、江口 ☎ 82-1115



「もしかして認知症…？」

と思ったら迷わず相談を

65歳以上の方の18%に認知症があるとされており、本市で置き換えると6,430人のうち1,157人(R2.12時点)に認知症があるということになります。「本当に認知症なのかな」「認知症って恥ずかしい」と不安に思うこともありますが、その時々に対応することで進行を予防したり状況を改善することも多くあります。

「あれ、おかしいな」と思った時に、相談をすることが大切です。

認知症の相談について

●土佐清水市地域包括支援センター ☎ 83-0233

高齢者の暮らしの相談や問題の相談窓口です。

認知症に関する地域づくりや各サービスの連絡調整の支援を行う「認知症地域支援推進員」や、認知症が疑われる人、認知症の人とその家族を複数の専門職が連携し支援をする「認知症初期集中支援チーム」が設置されています。

●認知症疾患医療センター(幡多圏域)

渡川病院 (四万十市) ☎ 0880-37-4649

●認知症専門医

渭南病院(物忘れ外来)☎ 82-1151

受診や予約について電話にて問い合わせしてください。

松谷病院(物忘れ外来)☎ 82-0001

月に2回ほど診療しています。電話にて問い合わせしてください。

●認知症相談会

社会福祉協議会 ☎ 82-3500

【問合せ先】健康推進課社会長寿係 ☎ 82-1120



認知症相談会のご案内



認知症になっても地域で安心して暮らしていけるように、認知症の早期発見、早期治療につなげていけるよう認知症相談会を開催しています。

物忘れが多くなった、金銭管理が難しいなど、どのようなことでも構いませんので、お気軽にご相談ください。

ご家族、地域の方からの相談も受け付けています。

日時		場所
2月15日(月)	10時～11時30分	プラザ・パル2階 認知症ケア専門士である渭南病院看護師の飯谷沙智さんが相談対応します。
	13時30分～15時	地域包括支援センター

【問合せ先】土佐清水市社会福祉協議会 ☎ 82-3500

令和3年度 各種がん検診の申し込みについて

令和3年度がん検診の申し込みの受付を行います。
 以下の方法により、「各種がん検診申込書」の提出をお願いいたします。
 この申し込みにより、令和3年度の検診日前に問診票を兼ねた受診票を送付いたします。
 申し込み等について不明な点がございましたら、お問い合わせください。

【申し込み方法】

各種がん検診対象者全員に「各種がん検診申込書」を個別送付します。
 各自が申込書に記入し、同封している返信封筒にて返送または健康推進課または各市民センターに提出してください。
 また、胃がん検診、乳がん検診及び子宮頸がん検診は医療機関で受診できる「個別検診」も選択(対象者のみ)できますので、ぜひご利用ください。
 ※申込書を紛失した場合は、健康推進課で再発行ができますのでお問い合わせください。

【検診対象者】

●集団検診

種類	対象(令和4年3月31日時点)	検査項目	受診間隔
胃がん検診(バリウム)	40歳以上の男女	胃部エックス線検査	1年に1回
大腸がん検診	40歳以上の男女	便潜血検査2日法(検便検査)	1年に1回
胸部健診	肺がん	胸部エックス線検査	1年に1回
	結核		
乳がん検診	40歳以上偶数年齢の女性	予約制/マンモグラフィ(乳房エックス線検査)	2年に1回
子宮頸がん検診	20歳以上偶数年齢の女性	視診+内診+子宮頸部の細胞診検査	2年に1回

●個別検診

種類	対象(令和4年3月31日時点)	検査項目	受診間隔
胃がん検診	50歳以上の偶数年齢の男女	胃内視鏡検査	2年に1回
乳がん検診	40歳以上の偶数年齢の女性	マンモグラフィ(乳房エックス線検査)	2年に1回
子宮頸がん検診	20歳以上の偶数年齢の女性	視診+内診+子宮頸部の細胞診検査	2年に1回

【提出先】健康推進課保健推進係 ・ 各市民センター

※検診日程については、現在日程調整中のため、広報紙4月号と一緒にお配りする予定です。

【申込締切】 2月19日(金)

【市が実施するがん検診を受診できない方】

- ・ 職場等で同様のがん検診を受診する機会のある方
- ・ 各種検診の対象年齢以外の方
- ・ 土佐清水市に住民票を置いていない方
- ・ 胃がん検診は、胃を全部摘出した方や日常生活の中で飲食物をムセたり、誤嚥(飲み込んだ飲食物が誤って肺や気管に入ること)される方、強い便秘の方は、医療機関での受診をお勧めします。
- ・ 前年度、胃がん個別検診(胃カメラ)を受診された方は、今年度の胃がん検診(バリウム)は受診できません。
- ・ マンモグラフィ検査はペースメーカーを装着している方や豊胸術を実施している方は受診できません。

【申し込み・問合せ先】健康推進課保健推進係 ☎82-1121

ちゃんと受けてよ
がん検診!



不妊治療費等助成事業について

今年度分の治療費は、令和3年3月末まで申請することができます。

【助成内容】

婚姻関係にある夫婦で、不妊治療を行っている方を対象に、安心して子どもを生み育てることのできる環境づくりと、経済的な負担を軽減するため、夫婦の年齢、子の人数に関わらず、以下の対象者へ一部助成をします。

【対象者】

- ① 法律上の婚姻をしている夫婦で、医師より不妊症・不育症と診断され不妊治療等を受けた方
- ② 夫婦で土佐清水市に住民票があり、かつ土佐清水市に居住している方
- ③ 夫及び妻の前年の所得の合計額が730万円未満の方
- ④ 市税等の滞納がない方
- ⑤ 土佐清水市の交付の対象とする不妊治療等の期間中に、他の市町村から助成金に相当する助成・補助を受けていない方(高知県の助成を除く)

詳細はお問い合わせください。

【問合せ先】健康推進課子育て支援係 ☎87-9117

ごみのステーションについて

ステーション毎に、その場所で収集するごみについて記載した看板を設置しています。

設置している看板に記載がないごみは、そのステーションに出さないでください。

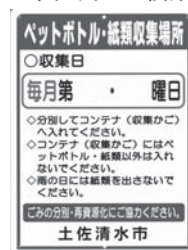
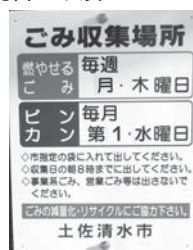
ペットボトル・紙類は、各地区の資源ごみ保管庫にも随時持ち込みできます。

※ペットボトル・紙類のステーションには、青い収集かごを設置しています。

各看板表示

<混合ごみ及びビンカン>

<ペットボトル・紙類>



ステーションや資源ごみ保管庫の場所など、不明な点がございましたら、市民課環境室までお問い合わせください。

【問合せ先】市民課環境室 ☎82-1214

◆国民年金保険料を納付書で納付されている方へ◆

口座振替による納付のご案内

口座振替を利用することで国民年金保険料をお得に納付できます。

○**お得①** 口座振替で2年分をまとめて納付されると、毎月納付書で納付するより最大15,840円割引されます。(令和2年度の場合)

○**お得②** 口座振替でのみ利用できる納付方法があり、お得です。
●毎月納付であっても当月末に引き落としすること50円(年間600円)割引されます。

○**お得③** 手数料が無料でお得です。
●残高不足であっても、翌月にもう一度引き落としされるため便利です。
●ご本人様以外の方の口座からも引き落としすることができ便利です。

■保険料の納付は口座振替による2年前納が一番お得です。

口座振替方法	保険料額 (令和2年度)	割引額	申込期限 令和3年 2月末
6カ月前納	98,110円 ※4月末に6カ月分を一括引き落とし	1,130円	
1年前納	194,320円 ※4月末に1年分を一括引き落とし	4,160円	
2年前納	381,960円 ※4月末に2年分を一括引き落とし	15,840円	

注：令和2年度を基にした目安額です。

令和3年度の保険料額は2月下旬に告示される予定です。

～前納(2年/1年)の申込を希望される方へ～

■令和2年度の申込はすでに終了しています。今回のご案内により令和3年2月までにお手続きをいただくと、**令和3年4月分から前納が開始**されます。

■それまでの間は定額保険料が引き落とされますので、毎月の保険料の納め忘れがなく便利です。

注：すでに納付書により令和3年3月分までの保険料を納付済みの方は、令和3年4月末から前納が開始されます。

■**納付書でのまとめ払いによる割引はいつでも申込ができます。**(割引額は口座振替納付の場合と異なります)

お問い合わせ：幡多年金事務所(四万十市)

0880-34-1616 音声案内 2⇒2
市役所 市民課住民年金係 82-1107

マイナポイントの申込期限延長について

マイナポイントの申込期限が2021年3月末から9月末に延長されます。

現在、マイナンバーカードを持たれていない方でも、マイナンバーカードを2021年3月末までに申請すると、カード受取後、マイナポイントの申込みを行い、2021年9月末までにチャージまたはお買い物をすることでマイナポイントがもらえます。

(※国予算等の状況によって変更となる場合があります)

※マイナンバーカードを使って申込みを行い、選んだキャッシュレス決済サービス(電子マネー等)でチャージやお買い物をすると、そのサービスで、ご利用金額の25%分のポイントがもらえるのが「マイナポイント」のしくみです。

(お一人あたり5,000円分が上限)

市役所でマイナポイントの申込支援を行っておりますので、お気軽にお問い合わせください。

【問合せ先】

マイナンバーカード及びマイナポイントに関すること

マイナンバー総合フリーダイヤル ☎0120-95-0178

マイナポイント申込に関すること

↓手続きはこちらから

観光商工課商工係 ☎82-1115

マイナンバーカード取得に関すること

市民課住民年金係 ☎82-1107



QRコード

●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)

【2月の年金相談】日時：2月9日(火)9時30分～15時(昼休みを除く)

【3月の年金相談】日時：3月9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。

※新型コロナウイルス感染症の影響により中止になる場合があります。

○場所：土佐清水市役所

○相談当日の窓口：市民課住民年金係

☆予約申込は、幡多年金事務所 【0880-34-1616】へ

音声案内 1⇒2

お待たせ時間を短縮するために、事前予約受付にしています。

※当日の窓口受け付けはできません。

【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代理の場合は年金相談専用の委任状(家族であっても必要です)が当日必要となります。専用の様式は幡多年金事務所または市役所市民課にありますので、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⇒2

☆予約相談希望日の1か月前から当日まで受け付けています。

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時30分～18時

●火～金曜日 8時30分～16時

●第2土曜日 9時30分～15時

マイナンバーカード QRコード付き交付申請書

マイナンバーカードを取得していない方に対し、国がQRコード付き交付申請書を令和3年1月から3月にかけて順次発送しています。

マイナンバーカードの申請をしておらず取得を希望する方は、今回送付される申請書を利用し、パソコンやスマートフォンでのオンライン申請や郵送申請ができますので、ぜひご利用ください。なお、既に申請済みの方にも交付申請書が届く場合がありますので、重複申請をされないようご注意ください。

【対象となる方】

マイナンバーカード未取得者のうち、交付申請を行っていない方

※ただし、75歳以上の方などで、マイナンバーカードの交付申請等について別の方法で周知が行われる予定の方は、国の送付規定により対象外となります。

【送付方法】

地方公共団体情報システム機構から対象者に個人単位・普通郵便・転送不要郵便で送付

【問合せ先】市民課住民年金係 ☎82-1107

土佐清水市持続化給付金について

※期限を延長します(2/28(日)まで)

○新型コロナウイルス感染拡大により、大きな影響を受けている事業者に対して、事業継続を下支え、地域経済を維持するために、事業全般に広く使える土佐清水市独自の給付金を支給します。

1. 事業目的

国が実施する『持続化給付金』の対象とならない範囲で売上が減少している事業者に対し、事業全般に広く使える給付金を支給し、事業の継続を下支え、地域経済の維持を図ります。

2. 対象事業者

①対象事業者（商工業に限らず、全ての業種が対象）

- ◆土佐清水市内で事業を営む中小企業、小規模事業者、フリーランスを含む個人事業者等（個人事業者の場合は、土佐清水市内に住所を有する者）、その他各種法人等
 - ◆新型コロナウイルス感染症の影響により、ひと月の売上が前年度比で20%以上50%未満減少している事業者
 - ◆事業の継続の意思がある事業者
- ※国の持続化給付金の対象者(50%以上減少)は対象外
※国と市の給付金は併用できません
※市の給付を受けた後に国の給付を受けた場合は、給付金の返還をしなければなりません

②対象月

2020年1月から12月までの間で、前年同月比が20%以上50%未満減少となる月のうち、任意で選択したひと月

3. 給付金

法人 上限 20万円 個人事業者 10万円

※但し、年間売上減少額が10万円未満の事業者は対象外

■売上減少分の計算方法（千円未満の端数は切り捨て）

「前年の総売上(事業収入)」から「[対象月]の売上×12」を差し引いた額

4. 提出書類

- ①申請書 ②2019年分確定申告書の控えの写し
- ③売上減少となった月の売上台帳等写し ④通帳写し
- ⑤身分証明書の写し（個人事業者のみ）

※必要に応じて、追加の書類提出を求めることがあります。

5. 申請方法（※原則郵送での提出をお願いします。）

申請書は、市役所ホームページから印刷または、市役所、各市民センター、商工会議所に来所し入手してください。

申請受付期間：2月28日（日）（消印有効）

【申請書提出先・問い合わせ窓口】

〒787-0392 土佐清水市天神町11番2号

商工業者の方

→ 市役所観光商工課 ☎ 82-1115

農業・水産・林業者の方

→ 市役所農林水産課 ☎ 82-1114

土佐清水市持続化給付金 申請の流れ

1. 申請書類を入手

次のいずれかご都合の良い方法で入手してください。

- ①市役所ホームページから印刷
- ②市役所、各市民センター、商工会議所に来所

2. 申請書類の作成

【記入する書類】

- 給付申請書（裏面も記入してください）

【添付する書類】

- 確定申告書類等
- 対象月の月間売上が分かる書類
- 振込口座と口座名義が分かる通帳等
- 運転免許証等の本人確認書類

3. 申請書類の提出（※原則郵送をお願いします。）

郵 送

【送付先】

〒787-0392 土佐清水市天神町11番2号

（商工業者等）市役所観光商工課 行

（農業・漁業・林業者等）市役所農林水産課 行

※送料は申請者様でご負担をお願いします。

申請受付期間

令和3年2月28日(日)まで（※消印有効）

審査

4. 入金

申請受付後、書類不備等がなければ2週間程度で口座に振込予定です。※審査の結果、不支給となる場合があります。

雇用対策補助金

【事業目的】

コロナ禍等により解雇された求職者を事業者側が積極的に雇用してもらうために創設した補助金となります。

【対象事業者】※雇用された月を7月から令和3年2月に変更

本市に事業所を置いている事業者で、コロナの影響等で令和2年1月～令和3年2月の間に解雇された者を雇用(8月以降、社会保険加入)した事業者が対象となります。

【補助金額】

雇用者1人あたり10万円/月の補助となります。また、補助対象期間については8月～3月のうち最大6ヶ月を対象とします。

【申請について】

申請書は、市役所ホームページから印刷または、市役所、各市民センター、商工会議所に来所し入手してください。補助金の内容につきましてはお問い合わせください。

【申請書提出先・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:82-1115

チャレンジャー募集!!

「さばいばる中央町チャレンジショップ」出店者募集しています。

土佐清水市中央町商店街であなただの夢を育ててみませんか?

「チャレンジショップとは?」

空き店舗の活用や創業者の育成を目的として、実際に営業することで勉強や経験を積み、将来の新規開業につなげる場を提供しています。

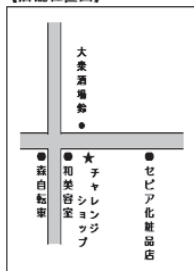
経営相談・お店のPRなどのサポート体制もあり、初めての方でも大丈夫!

※令和3年4月以降の入居となります。

【問合せ先】

中央町商店街振興組合
さばいばる中央町チャレンジショップ事務局
〒787-0324 土佐清水市中央町2-4
TEL:090-1177-3838
(土・日・祝を除く9:00～18:00)

【店舗位置図】



○土佐清水市ホームページ



【店舗内配置図】



高知県営業時間短縮要請協力金申請について ＜締切:令和3年2月12日(金)＞

高知県では、新型コロナウイルスによる感染が拡大していることを受けて、令和2年12月14日に、事業者の皆さまに施設の営業時間の短縮(以下「営業時間短縮」という。)へのご協力をお願いしたところです。

この要請に応じて、営業時間短縮の対象となる施設を運営されている方で、業種毎の感染拡大予防ガイドラインを遵守し、午後8時以降の営業時間の短縮若しくは休業営業時間短縮若しくは休業にご協力いただける中小企業、個人事業主等の皆さまに対して、「高知県営業時間短縮要請協力金」を支給します。

○支給額

営業時間短縮の要請期間(12/16～1/11の27日間)に協力いただける日数(ただし定休日は除く)に4万円を乗じて得た額。

なお、複数の対象施設を運営する事業者の場合、1店舗(事業所)毎に算定します。

○申請手続等

1. 協力金に関する問い合わせ先

協力金の申請手続等に関してご質問等がある場合は、以下の協力金申請手続相談窓口へお問い合わせください。

電話番号:088-823-9809

受付時間:午前9時から午後5時まで

(土日、祝日も開設しております。)

2. 申請書類の入手方法又は場所

- ・高知県庁のホームページから印刷又はダウンロード
- ・県内の市町村役場の所定窓口

3. 申請書類の受付期間

令和3年2月12日(金)まで

4. 申請受付方法

申請書類を以下の宛先へ郵送してください。なお、簡易書留など郵便物の追跡ができる方法で郵送してください。

※令和3年2月12日(金)の消印有効

＜送付先＞

〒780-8570 高知県庁
「高知県営業時間短縮要請協力金申請受付係」

※送料は申請者側でご負担をお願いします。

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じしにくくなります。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きましょう。

【問合せ先】消防本部 ☎ 82-8119

職員募集!

医療事務、介護職

お問い合わせ先:月～金 ☎82-1151 担当:事務長 上岡



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

石碑は先人からの メッセージ

自然災害碑の保全と活用の取り組み



皆さんは地域や道路脇で見かける石碑をじっくり見たことがありますか。供養塔であったり、開墾記念など地域の重要な土木工事に関わるものであったり、石碑の内容は様々です。

そのなかに、過去に地域で起きた自然災害について伝える石碑もあります。土佐清水市は過去に何度も大きな災害に見舞われてきました。たとえば、今後30年間に70～80%の確率で再び起きると言われている南海トラフ地震は、過去に起きた際にも津波などによって人々に大きな被害をもたらしました。江戸時代後期の南海トラフ地震である安政地震に関する石碑は市内の各地に残されており、被害の様子や後世への教訓が詳しく記されています。また、風水害も多く、台風などで大雨が降ると河川が氾濫し、流域の集落で多くの被害が出ました。なかでも大正九年の水害は被害が甚大で、下ノ加江川や宗呂川、三崎川の近くに残る石碑には、被災の様子と復興に至る道のりが記されています。

このように、自然災害に関する石碑やモニュメントは、災害を経験した地域の先人から現在この地で暮らす私たちにあてたメッセージです。そのメッセージを埋もれないように掘り起こし、守り、未来へ伝えていくとともに、いつかくる災害に備えて私たちの生活の中に活かしていくことが大切です。ところが、歴史資料としても防災の教訓としても重要なこれらの石碑は、最近まで十分に周知・活用されているとは言えない状況にありました。なかには地元の人からさえ忘れられてしまったものもありました。

そこで土佐清水ジオパーク推進協議会では 2019 年から土佐清水市生涯学習課市史編さん室、危機管理課、土佐清水市郷土史同好会、土佐清水自然史研究会と連携して、市内に残る自然災害を記録した碑の調査を行いました。また、石碑の教訓を未来に伝えるため、昨年9月には下川口小学校や三崎小学校で石碑を使った地域学習を行いました。11月には大正時代以前の南海地震や風水害について記録した石碑10基が「近世近代自然災害碑群」として市指定有形文化財に登録される運びとなりました。

さて、石碑の活用も始まり、文化財登録も行われ、一安心……かと思いきや、なんと新しい石碑の情報が入ってきました。伊佐漁港に台風被害に関する石碑があるというのです。早速行ってみると、確かにありました。平成16年台風23号による高波被害についての石碑です。漁具や漁船が流されたこと、死亡者が一人出

たことなどが記されています。石碑の下部には波高も記され、5～10mの位置まで波がきたことがわかります。

地域には人知れず埋もれている自然災害碑がまだたくさん残されていそうです。地域の石碑についてご存知の方がいらっしゃいましたらぜひ情報をお寄せください。

(ジオパーク専門員 森口夏季)

先人が残した大切なメッセージを未来に伝えるためにも、地域にある石碑の情報をお寄せください！



伊佐漁港の高波被害
についての石碑

エリア内の自然災害碑

- 地震・津波
- 水害
- 高波



土佐清水市内の自然災害碑の詳細な情報はジオパーク構想WEBページにも掲載しています！



自然災害碑を活用した防災学習の取り組み



学校教育での活用

小学校での総合的な学習の時間で、地域にある自然災害碑について学習しています。



3D プリンタを活用したワークショップ

昨年11月には JAMSTEC 高知コア研究所主催で、3Dモデルを使った自然災害碑についてのワークショップを行いました。

発行

土佐清水ジオパーク推進協議会 〒787-0450 土佐清水市三崎今芝 4032-2
TEL 87-9590 MAIL geopark@city.tosashimizu.lg.jp

WEB



市域の歴史景観(21)「鼻前女性の魂の唄・バラ抜き節」

土佐清水市史編集委員 岩井 拓史

今月の「市域の歴史景観(21)」は、土佐清水市史編集委員・岩井拓史さんに執筆いただきました。岩井さんは土佐清水市立中央公民館長であり、本市の公民館活動の大黒柱としてご活躍です。新『市史』では「第11章・防災史」「第12章・民俗伝説」を執筆していただきます。(市史編さん室・田村公利)

■バラ抜き節の歴史

近世前期、紀州国(現在の和歌山県)の印南浦海民が清水の鼻前七浦に進出してから、カツオ漁と節加工が本格的に始まります。「鼻前七浦」とは、現在の足摺岬・松尾・大浜・中浜・清水・越・養老一帯のことです。特に近世中期からは空前のカツオ漁景気の中で、中浜を拠点とする山城屋が隆盛を極めました。

節づくりの工程では「バラ」といわれる魚の小骨を抜く作業が必要で、漁村女性たちの唯一の就労手段でした。「納屋」といわれる加工場での作業は、カツオ船が港に着いた夕刻から始まり、夜半に及ぶことも珍しくありませんでした。「バラ抜き節」は、作業に従事する女性たちが眠気覚ましと士気高揚のために唄った民謡で、歌詞にはふるさとの漁労や自然が散りばめられています。

昭和36年に本市の無形文化財として指定され、その後市内の有志により振り付けが完成、唄と踊りで構成する郷土民踊として生まれ変わりました。昭和56年には国民的歌手・森昌子が、竜串千疊敷で踊り子を背後にバラ抜き節を唄う番組が放送されています。同年の『広報とさしみず』10月号の市民紹介コーナーでは、バラ抜きに従事した東川政恵さん(戎町・当時98才)が過去を回想しており、当時の様子を知ることができます。

バラ抜き節は、鼻前に生きた女性たちの魂の唄であり、大きな歴史的・民俗的価値を具備しているといえます。

■保存会の誕生

機械技術の発達や昭和30年頃から宗田ガツオ(マルソウダ)が主流になったことで、当時のような工程ではなくなり、唄われる機会が皆無に。そこで、ふるさとの唄と踊りを後世に残そうと、久松治幸さん(故人)を中心に保存会結成の気運が高まり、平成26年にバラ抜き節保存会が誕生、翌27年には公民館サークルとして認定されました。同年6月には静岡県熱海市で開催された「第55回全国日本民謡講習会」に保存会が招かれ、全国の指導者たちを前に哀調を帯びた唄と踊りを披露しています。

当時納屋に響いていたバラ抜き節を後世に伝えるべく、現在20名の会員が本市の海をイメージした鮮やかな青色の衣装をまとい、継承活動に励んでいます。



節づくりに勤しむ女性

『写真集 明治大正昭和 土佐清水』



特徴的な手の動き



土佐清水バラ抜き節保存会

SATOUMI開館記念イベントにて

いつまでも **食べる喜び** を感じて頂くために。

- 管理栄養士が栄養バランスに配慮した献立、季節の旬な食材で美味しく健康に。
- お届けは手渡しで安否確認、緊急時の連絡対応で安心。

高齢者専門宅配弁当 【前日18時までにご注文頂ければ翌日昼食からOK!】

宅配クック123 土佐清水店

お問い合わせは **0880-87-9338** 土佐清水市幸町4-2 FAX 0880-87-9339

はやぶさ2日本偉人の椿咲く

松 尾のぎく

亥の子餅今はなつかし過疎の里

宗 呂 奥村 雄一

霜晴や川面に揺るる赤鉄橋

大 岐 近藤奈保子

春待てど寒さの波や潮引かず

竜 串 浜平由美子

峠みち彼方の嶺や雪化粧

静岡市 北代 和美

日溜りで猫とうたた寝春を待つ

グリーンハイツ 宮崎 幸夫

春浜辺逢えばうぐいすほっとけん

本 町 浦岡 輝子

初春やテレビ電話の孫の声

越前町 山崎つたえ

伊勢海老や重箱の中跳ねること

布 三木 咲美

永らえて曾孫抱き上ぐ実万両

下ノ加江 宮崎宇佐美

杭打つて細き腕の鍛始め

越前町 畠崎 桃代

七十余時を綴りた去年今年

養 老 一 句

初生りのみかん供える風の朝

上 野 岡田 涼子

短歌

太古には陸続きとや九州の

見ゆる気のお鼻に立てば

足摺岬 山下 昭文

春がきた楽しさ気持命綱

あすに向つて和を心に

布 岡部 和子

世の不滅の鬼をおい払い幸せ最多の

福受け入れよう節分の豆

天神町 高野 原

冬涛にただよう鳥をふしぎがり

母に問う子の声にさむさあり

グリーンハイツ 岐浦 繁實

雪が降ってひっそり静かな音さえ

聞えてきそうな真冬の夜

下ノ加江 大久保正徳

川柳

年の数ごまかし食べる節分なり

竜 串 浜平 健

桜を見る会のはなしになる師走

元 町 だれやすけ

神様を信じる人は肚がない

下川口 井上 美妃

じんけんコーナー

今回は各福祉センターが毎月発行しているセンターだより1月号に掲載されたものです。

SNSの急速な普及により、会話をすることなく連絡事項や、簡単な挨拶、お礼の気持ち等を相手に伝えることができるようになりました。

しかし、相手の顔が見えないため、無意識のうちに表現がぎつくなったり、誤解を与えてしまう場合も多くなっているのではないのでしょうか。

相手と直接会って、思いを伝えなければならないこと、メール等で要件を済ましてよいことの区別をしっかりと行うことで、相手との信頼関係がより深まるのではないかと思います。 じんけん課(☎82-1124)

【コミュニケーション】

若い世代では、コミュニケーションの取り方が大きく変わっているんじゃないでしょうか。

スマートフォンやパソコンがあれば誰かに聞くこともなく、インターネットで調べられます。又、会話についてもラインなどのSNSがあり便利な反面直接話す機会が減少しています。

では、高齢者はどうでしょうか。スマートフォンを使う人もいれば使わない人もいます。むしろ使わない人の方が多いのではないかと思います。

コロナ禍の中、ますます直接会話することは難しくなっていると思いますが、出来るだけ多くの人に挨拶をしたいと思っています。

仕事やその他の様々な状況下で、誤った言葉を相手に伝えてしまい、そのことを原因として相手にストレスを与えてしまう事があると思います。また、その逆もあるのではないのでしょうか。

そんな時、それまでの会話の内容等から相手に配慮することが出来ないと最悪の状況(関係)になってしまいます。

そうならないためにも、日々コミュニケーションをはかり、相手を理解するように心がけていれば、最悪の状況を回避できるかもしれません。また、コミュニケーションをはかり、相手を理解し自分を理解してもらえるように努力していれば、困った時には必ず助けてくれるはず。そして、そのためには日々笑顔を忘れないことが大切だと言えるのではないのでしょうか。

第56回幡多ふれあい医療公開講座

- ▶ 開催日時: 3月7日(日) 13時30分~15時30分
- ▶ 開催場所: 土佐清水市立中央公民館
(〒787-0305 高知県土佐清水市天神町11-15)
TEL 0880-82-0472
- ▶ テーマ・講演内容
講演1 健康寿命をのばす運動習慣
～運動のやり方・続け方～
幡多けんみん病院
理学療法士 今橋 一幸(いまはし かずゆき)
- 講演2 お子さん、お孫さんの学校心臓検診
幡多けんみん病院
小児循環器部長 白石 泰資(しらいし たいすけ)
- ▶ 参加費: 無料(どなたでもご参加いただけます)
- ▶ 主 催: 高知県立幡多けんみん病院
- ▶ 後 援: 四万十市・宿毛市・土佐清水市・黒潮町・大月町
三原村・幡多福祉保健所・幡多医師会
- ▶ 問い合わせ先: 高知県立幡多けんみん病院
(経営事業課経営企画担当)
Tel 0880-66-2222(代表)
市役所健康推進課 保健推進係
Tel 0880-82-1121
- ▶ その他: 新型コロナウイルス感染症の流行状況によっては、開催を中止する場合があります。開催中止の場合は、幡多けんみん病院及び市役所のホームページに掲載しますので、最新のホームページをご覧ください。

健康は元気な血液と
しなやかな血管から



パンダマークが
目印です☆

わたしがお手伝いします。
お気軽にご相談下さい。

日本中医薬研究会会員店

かわなみ薬局 薬剤師 川並久美

土佐清水市越前町4-7

日・祝定休 営業時間/9:00～19:00

☎0880-82-4375

保育園にあそびにきませんか



2月の予定



園庭開放・行事予定は中止になる場合があります。
市役所ホームページ等でご確認ください。

園庭開放

(時間: 9時30分～11時30分)

実施日	園名
2月8日(月)	下ノ加江保育園
2月10日(水)	足摺岬保育園
2月17日(水)	下川口保育園
2月19日(金)	三崎保育園
2月26日(金)	きらら清水保育園

※幼稚園も園庭開放(毎週月・水・金)をしています。

子育て支援センター

「どんぐりっこ」

(時間: 9時～11時30分)

実施日	内容
2月1日(月)	カフェタイム
2月2日(火)	あひさまニコニコサークル
2月3日(水)	避難訓練(地震)
2月4日(木)	豆まきごっこ
2月12日(金)	びよびよクラブ 赤ちゃん体操
2月16日(火)	びよびよクラブ 育児相談
2月18日(木)	誕生会 こぐま座さん
2月25日(木)	おひな様を作ろう

※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
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時30分～11時30分)

実施日	内容
2月24日(水)	おひな様を作ろう

おでかけ広場

(時間: 10時～11時30分)

実施日	場所
2月5日(金)	加久見公会堂

☆問合せ先☆

子育て支援センターどんぐりっこ
清水ヶ丘31-1 きらら清水保育園内 ☎83-0033
開館日: 月曜日～金曜日
9時～12時 13時～16時まで

育児相談

(時間: 10時～11時)

実施日	場所
2月16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ください。
【問合せ先】健康推進課子育て支援係 ☎87-9117

家庭児童相談窓口電話

土佐清水市教育センター家庭児童相談室 ☎82-0355
(毎週月～金 8時30分～17時15分 土日祝日除く)
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)

【参加者募集】身近な地域の歴史講座

中世の山城跡 現地学習会



山城跡と松田氏

中世の混沌とした時代、現在の土佐清水市内には山城が多数存在していました。令和4年度に刊行予定の『新土佐清水市史』に向け、現在最新の手法で調査が進んでおり、新たな歴史の解明に期待が膨らんでいます。この機会に現地に足を運び、中世の歴史の息吹を感じてみませんか。

- 日時: 2月6日(土) 9時30分 集合～15時 解散 ※少雨決行
- 内容・行程
 - ①中央公民館 集合(3階多目的ホール)
 - ②講演「土佐の山城 ～土佐清水編～」
講師: 松田 直則氏
(高知県立埋蔵文化財センター 所長・土佐清水市史編集委員)
 - ③市バスで大岐方面へ移動◇
大岐城・本奈路城 ※途中昼食
- 定員15名(要事前申込/2月4日締切)
※感染防止のため、定員を例年より少なくしています。
お早めにお申し込みください
- 参加費: 700円(弁当代として/当日回収)
- 主催: 中央公民館 協力: 土佐清水市史編集委員会

お申し込みは…中央公民館 TEL82-0472

公民館サークル文化展



中央公民館や市民センターでは、各種芸術や民謡、歴史学習などの様々なサークルが活動しており、地域の文化的要求の受け皿となることが期待されています。今年も1年間の活動成果を展示します。お誘い合わせのうえ、ぜひご来場ください。

- 期間: 2月20日(土)～2月23日(祝)
- 時間: 9時～17時 ※23日のみ13時まで
- 会場: 中央公民館 3階多目的ホール
- 申込不要・入場無料
- ＜出展サークル＞ 俳句蝶の会 清水ホトトギス句会
しみず書道クラブ 写真クラブ木曜会 日本画入門クラブ
ひまわりの会 あじさい会 木綿の会 ぐちなし
土佐清水市郷土史同好会 土佐清水自然史研究会
※感染防止のため、今回は不参加のサークルがあります
- 3月13日には詩吟や体操などのステージ部門「サークル発表会」を予定しています。

いずれの催しも感染状況によっては、延期・中止する場合があります。
予めご了承ください。

幡多広域消費生活センター便り

来年4月から成年年齢が18歳になります

来年2022年4月から、成年年齢が20歳から18歳に引き下げられます。未成年者は取引の知識や経験が不足し、判断力も未熟であることから法律で保護されていますが、成年に達すると親の同意を得ずに自分の意思で様々な契約ができるようになります。つまり、契約を結ぶかどうかを自分で決め、その契約についての責任も自分で負うことになります。

成年になったばかりの若者がねらわれる

未成年者の消費者被害を抑制する役割を持つ未成年者取消権は、成年に達すると同時に行使できなくなります。そのため、法律による保護がなくなったばかりの18歳が、悪徳商法のターゲットになるのではないかと懸念されています。

スマホやSNSの情報をきっかけに、好奇心やアルバイト感覚などから社会経験が少ない若者がトラブルに巻き込まれるケースは今も少なくありません。

困ったときには一人で悩まずに、家族や消費生活センターなど信頼できる人に相談しましょう。

「独立行政法人国民生活センター 2021年版 くらしの豆知識」より

※幡多広域消費生活センターでは、出前講座(無料)による啓発活動を実施しています。お気軽にお申込みください。

幡多広域消費生活センター

＜相談受付＞月曜日～金曜日(祝祭日及び年末年始を除く)
9:00～12:00 / 13:00～17:00
電話: (0880) 34-8805 FAX: (0880) 34-8809
〒787-0012 四万十市右山五月町8番13号 アピアさつき 2階駐車場西側)

図書館からのご案内

☎82-4151

【開館時間】平日・土日ともに10時～18時
【休館日】2月11日(祝)、2月23日(祝)～2月28日(日)

資料特別整理期間(休館)のお知らせ

2月23日(祝)から2月28日(日)まで休館
3月1日(月)10時より開館いたします。

おはなし会 (毎月第2・4日曜日)

2月14日※第4日曜日は休館
テーマ:だいすき!
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)

2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。

※新型コロナウイルス感染拡大状況によっては中止となる場合があります。

あたらしく入った本の紹介

歴史のIF
わたしは織細さん
あおり運転
専門図書館探訪
武漢日記
マスク老け撃退顔トレ
マンション防災の新常識
また、怒っちゃったがなくなる本
リメイクしたらオンラインワンができました。
カメラのきほん練習帳
患者の話は医師にどう聞こえるのか
寂聴残された日々
日曜日は青い蜥蜴
大人の条件
チンギス紀 9
緋色の稜線
ブラック・ショーマンと名もなき町の殺人
あきない世傳金と銀 9
冬の狩人
たかが殺人じゃないか
愛の伊予灘ものがたり

本郷 和人
武島 波
菰田 潔
青柳 英治ほか
方方
石井 さとこ
釜石 徹
安藤 俊介
津田 蘭子
松本 茜
ダニエル・オーフリ
瀬戸内 寂聴
恩田 陸
林 伸次
北方 謙三
あさの あつこ
東野 圭吾
高田 郁
大沢 在昌
辻 真先
西村 京太郎

人生で大事なことはみんなゴリラから教わった
エリーゼさんをさがして
どっちが強い!?X 4・5
ドラえもん探究ワールドすごい発明のみつ
渚くんをお兄ちゃんとは呼ばない 10
まちのおばけずかん
かいけつゾロリきょうふのエイリアン
おしりたんてい おしりたんていのこい!?
アンパンマンとくろいとり
うごきません。

山極 寿一
梨屋 アリエ
エアーチーム
藤子・F・不二雄
夜野 せせり
斉藤 洋
原 ゆたか
トロル
やなせ たかし
大塚 健太

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。 他多数
アドレス <http://www.tosashimizu-public-library.jp>

<2月・3月の移動図書館巡回日程>

※小学校・保育園・幼稚園を除く

2月10日・3月3日(水)
加久見区長場 10:40～11:00
足摺岬区長場 13:40～14:00
松尾区長場 14:20～14:40
大浜区長場 15:00～15:20
中浜区長場 15:30～15:50
2月9日(火)・3月4日(木)
窪津区長場 10:20～10:40
津呂区長場 10:50～11:10
太陽の家 14:10～14:40
2月12日・3月5日(金)
養老区長場 9:20～9:40
三崎浦区長場 11:50～12:10
斧積防災センター 14:10～14:30
上野区長場 14:40～15:00
2月16日・3月9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
大岐福祉センター 13:40～14:00
2月18日・3月11日(木)
竜串福祉センター 10:00～10:20
大津公民館 10:50～11:10
貝ノ川浦区長場 11:20～11:40
下川口浦区長場 11:50～12:10
あんきな家(清水ヶ丘) 13:35～14:00

※2月の窪津・以布利方面は9日の火曜日で
※3月のみ第1週目からとなります。

文化会館からのご案内

☎82-3300

市民文化会館 自主事業

第66回県民が選ぶ映画ベストテン

【今日から俺は!!劇場版】【ドクター・ドリトル(吹替)】

■月 日:3月7日(日)
■上映:【今日から俺は!! 劇場版】
①10時 ②15時30分(※開場:各30分前)
【ドクター・ドリトル(吹替)】
①13時 ②18時30分(※開場:各30分前)

■入場料:全席自由
一般前売 1,500円(※当日1,800円)
高校生以下前売 1,000円(※当日1,300円)
60歳以上前売 1,200円(※当日1,500円)
※休憩時間中の外出可。

■主催:高知新聞社・RKC高知放送・TOHOシネマズ
高知・高知県興行生活衛生同業組合・土佐清水市
立市民文化会館

■共催:土佐清水市教育委員会

■協力:シネマ四国

■前売券販売所:土佐清水市立市民文化会館・土佐清水商工
会議所・土佐清水市立中央公民館
プラザパル・サニーマート清水店
サングリーンクリハラ(宿毛市)
ローソン(Lコード:62452)



大駱駝艦・田村一行 舞踏公演

ジョン万流離譚 舞踏 土佐清水風土記

■月 日:3月21日(日)
■開演:14時(※開場:13時30分)

■入場料:全席自由
一般前売 2,000円(※当日2,500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・一般財団法人地域創造

■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:土佐清水市立市民文化会館・土佐清水商
工会議所・土佐清水市立中央公民館
プラザパル・サニーマート清水店
サングリーンクリハラ(宿毛市)
ローソン(Lコード:61363)



★[限定15枚] ワークショップ付きプレミアムチケット
入場料+1,000円 ※市民文化会館のみ販売
公演終了後、ステージで田村一行のワークショップを開催!
大駱駝艦の舞踏を体験しましょう!
★チケットご購入の方、『ジョン万次郎資料館』にてチケッ
ト提示で入館料が半額割引!!
チケットを受け取った日から無期限で割引入館が可能。※割
引は一回のみに なります。
ジョン万次郎をもっと深く知ると、『ジョン万流離譚』はも
っと深く楽しめます!
皆様お誘い合わせのうえ、ぜひご来場ください。
※各事業についてのお問い合わせは市民文化会館まで。

「スタインウェイピアノ」一般無料開放日

2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。

相続登記無料相談会

高知県司法書士会では2月を「相続登記はお済みですか月
間」として、相続登記に関係する無料相談会を開催します。
相続登記、法定相続情報証明、遺言、遺産分割協議、空き家
問題等につきましてお気軽にご相談下さい。

※コロナの感染状況により中止になる場合もあります。相
談を希望される方は、当会への電話や当会のホームページで
相談会開催状況の確認をお願いします。なお、期間中は各会
員事務所でも無料で相続登記に関する相談をお受けします。

相談日時 2月6日(土)10時～13時
相談会場 大月町立中央公民館(幡多郡大月町弘見2084)

【問合せ先】高知県司法書士会

☎088-825-3143



うまれてきてくれてありがとう



いしん
清水ヶ丘 濱岡 維心さん
令和2年10月15日生まれ
「生まれて来てくれてありがとう。」



うた
竜串 山崎 詩さん
令和2年11月11日生まれ
「明るく可愛い女の子になってね♡」



おと
津呂 岩井 音さん
令和2年11月17日生まれ
「これからいっぱい遊ぼうね！」

第66回
県民が選ぶ映画ベストテン
2020 BEST OF CINEMA IN KOCHI

世界一の名画のヒミツ、それは動物と話せること
ロバート・ダウニー・Jr.
ドクター・ドリトル

今日から俺は!! 劇場版

2021 3/7 2本立て! 同時上映!
土佐清水市立 市民文化会館

上映スケジュール

1部	10:00 今日から俺は!! 劇場版
2部	13:00 ドクター・ドリトル(吹替)
1部	15:30 今日から俺は!! 劇場版
2部	18:30 ドクター・ドリトル(吹替)

チケット予約・お問い合わせ 土佐清水市立 市民文化会館 くらしおホール
TEL 0880-82-3300

大駱駝座・田村一行 舞踏公演

John Mung Ryuritan

舞踏 土佐清水風土記

3月21日(日)

土佐清水市立 市民文化会館 くらしおホール

消防本部救助工作車及び救助資器材を更新

平成11年に配備していた救助工作車の故障に伴い、緊急消防援助隊設備整備費補助事業を活用し、令和2年12月に新しい救助工作車Ⅱ型及び救助資器材一式を更新しました。

車両には最大2.9 t 吊りのクレーン、最大牽引力5 t のウィンチ、自動昇降型LED照明のほか、最新の救助資器材等が積載されており迅速かつ効率的な救助活動が期待されます。

また、この車両は緊急消防援助隊へ登録しておりますので県外で災害が発生し、国から出動要請がある場合に出動する車両となっております。



高知県内の情報
ポータルサイト



土佐清水市の
広報も
掲載中!

Kochi
ebooks

高知イーブックス 検索

発行 令和3年1月29日発行 No.568 土佐清水市役所総務課

〒787-0392 高知県土佐清水市天神町11-2 TEL:0880-82-1134 FAX:0880-82-2882

HP: <https://www.city.tosashimizu.kochi.jp/> E-mail: kouhou@city.tosashimizu.lg.jp