



令和7年

広報

よさこいみづ

ジョン万のふるさと土佐清水

6
No.620

梅雨に負けない辛抱強さ

休日当直日

- 6月 1日(日) 渥南病院(越前町) ☎82-1151
 8日(日) 松谷病院(天神町) ☎82-0001
 15日(日) 渥南病院(越前町) ☎82-1151
 22日(日) 渥南病院(越前町) ☎82-1151
 29日(日) 松谷病院(天神町) ☎82-0001
 7月 6日(日) 渥南病院(越前町) ☎82-1151

日曜営業ガソリンスタンド

- 6月 1日 江口石油 (大岐)
 " 福山石油 (足摺岬)
 8日 久松石油 (越前町)
 15日 カネニ石油 (旭町)
 22日 たけだ石油 (元町)
 29日 江口石油 (大岐)
 " 福山石油 (足摺岬)
 7月 6日 久松石油 (越前町)

市民の動き

令和7年4月30日現在

	人口	11,404人	前月比
男	5,424人	0	
女	5,980人	-14	
出生	2人	-2	
死亡	24人	-7	
転入	52人	9	
転出	44人	-45	
世帯数	6,695世帯	4	

急病やケガで
救急車を呼ぶか
迷った時に高知家の
救急医療電話

#7119

「いのちの電話」相談室

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
TEL088-824-6300

毎日9時から21時まで

令和7年度 土佐清水市職員採用試験

採用職種	採用人員	受験資格等
一般行政職	4名	①平成3年4月2日から平成20年4月1日までに生まれた人 ②学歴は問いません
土木技術職	2名	①昭和51年4月2日から平成20年4月1日までに生まれた人 ②学歴は問いません
建築技術職	1名	①昭和51年4月2日から平成20年4月1日までに生まれた人 ②1級又は2級建築士資格を有する人 ③学歴は問いません
保健師	3名	①昭和61年4月2日以降に生まれた人 ②保健師資格を有する人 ③学歴は問いません
社会福祉士	1名	①昭和61年4月2日以降に生まれた人 ②社会福祉士資格を有する人 ③学歴は問いません
採用予定年月日		令和7年10月1日採用を見込んでおりますが、学生等で学校卒業を令和8年3月等に控えている方につきましては、令和8年4月1日採用となります。
給与		土佐清水市給与支給条例等による
申込方法及び受験に必要な書類等		<p>○郵便又は持参の場合 ①受験願書 ②履歴書 ※受験願書と履歴書は、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 裏面に氏名を記載してください。） ④資格・免許の写し</p> <p>○電子申請の場合 受験申込はインターネットから行ってください。 (スマートフォン、パソコンのどちらからでも可能) https://apply.e-tumo.jp/city-tosashimizu-kochi-u/offer/offerList_detail?tempSeq=14807</p>  <p>①顔写真のデータ（※上半身、脱帽正面向き、6か月以内に撮影したもの、縦4:横3の 大きさのデータを事前に用意してください。） ②資格・免許の写しのデータ（※資格・免許取得見込みの方は添付不要です。）</p>
受付期間		<p>令和7年6月23日（月）17時15分まで</p> <p>受付時間：8時30分～17時15分まで（12時～13時、土日祝日は除きます。）</p> <p>郵送による申込みは、令和7年6月23日（月）17時15分必着</p> <p>※電子申請の場合は、期間内は土日祝日を含む24時間受付</p>
試験日等		<p>試験日：令和7年7月13日（日）</p> <p>※尚、受験者数の増等により、試験日等に変更が生じた場合は、申込みされている方に予め通知します。</p> <p>場所：土佐清水市立中央公民館</p> <p>試験内容：</p> <p>（一般行政職）高校卒業程度の教養試験、作文試験、事務適性検査、個人面接</p> <p>（土木技術職）高校卒業程度の教養試験、作文試験、事務適性検査、土木専門試験、個人面接</p> <p>（建築技術職）高校卒業程度の教養試験、作文試験、事務適性検査、建築専門試験、個人面接</p> <p>（保健師・社会福祉士）高校卒業程度の教養試験、作文試験、個人面接</p>
問合せ		<p>土佐清水市役所総務課人事係</p> <p>〒787-0392 土佐清水市天神町11番2号</p> <p>TEL82-1111 内線213（詳細については募集要項を参照ください）</p> <p>※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）</p>

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)

【6月の年金相談】

日時 6月10日(火) 9時30分～15時(昼休みを除く)

【7月の年金相談】

日時 7月 8日(火) 9時30分～15時(昼休みを除く)

※年金相談は毎月第2火曜日です。

○場所:土佐清水市役所

○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、事前予約受付しています。※当日の窓口受付はできません。

【年金相談に必要なもの】

①年金手帳や年金証書

②定期便の相談であれば、送られてきた書類一式

③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付しています。ご予約の際は、基礎年金番号がわかる年金手帳や年金証書をご準備ください。

予約相談の実施時間帯は、

●月曜日 9時～18時

●火～金曜日 9時～16時

●第2土曜日 10時～15時

国民年金保険料の免除期間・納付猶予期間がある方へ

国民年金保険料の免除(全額免除・一部免除・法定免除)、納付猶予、学生納付特例の承認を受けられた期間がある場合、保険料を全額納めた方と比べ、老齢基礎年金(65歳から受けられる年金)の受け取り額が少なくなります。

将来受け取る老齢基礎年金を増額するために、免除等の承認を受けた期間の保険料については、10年以内であれば遡って納める(追納する)ことができます。

ただし、免除等の承認を受けられた期間の翌年度から起算して3年度目以降の追納の場合、当時の保険料額に一定の加算額が上乗せされます。

追納は、古い月のものから納付することとなります。次の点にご注意ください。

◎一部免除を受けた期間は、納付すべき保険料が納付されなければ追納はできません。

◎「法定免除・申請免除期間」が「納付猶予・学生納付特例期間」より先に経過した月分である場合は、どちらを優先して納めるか本人が選択できます。

詳しくは「ねんきん加入者ダイヤル」またはお近くの年金事務所へお問い合わせください。

【問い合わせ先】

ねんきん加入者ダイヤル
幡多年金事務所

TEL 0570-003-004
TEL 0880-34-1616

「土佐清水市多文化共生活動支援事業」の募集

市では、多文化共生社会の実現に向けて、外国人材の雇用促進、受入環境整備等に関する活動を行う事業者を支援します。

1. 対象者

(1)本市に本拠(本社、本店等)有する事業者であること。
(2)外国人労働者を現に雇用している又は雇用する見込みがあること。

2. 補助対象事業

○外国人労働者新規雇用支援事業

補助要件を満たす場合に定額交付
定額: 1人当たり10万円

○外国人労働者在留資格延長支援事業

外国人労働者の在留資格延長及び継続雇用等のために要する経費。

補助対象経費の10分の10以内(千円未満切捨): 上限30万円

○外国人労働者受入環境整備事業

外国人労働者の受入環境を整備するための要する経費。

※ただし、トイレの整備に要する経費は補助対象外とする。また、内外装整備は必要最小限度のものとし、建物構造の変更、華美な装飾等は補助対象外とする。

補助対象経費の3分の2以内(千円未満切捨): 上限50万円

※詳細は市ホームページに掲載しています。

※その他要件がありますので、下記までお問い合わせください。

3. 申請期間

随時受付

【問い合わせ先】

観光商工課 商工係 TEL 82-1115

不妊治療費等助成事業について【助成が拡充しました】

令和4年4月1日から不妊治療が保険適用となりましたが、保険適用には年齢の制限等があり、治療内容によっては高知県の助成制度の対象外となることがあります。

土佐清水市においては年齢制限、治療内容での制限は設けていませんので、治療を受けられている方は、お早めに一度ご相談ください。

令和7年度分の治療費は、令和8年3月末まで申請することができます。

【助成内容】

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、下記の対象者へ自己負担された金額の一部、通院に要した費用の一部を助成します。

* 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(ただし、特定不妊治療、男性不妊治療に関しては、事実婚の夫婦も含む)
- 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市税等の滞納がない方
- ④土佐清水市が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)

*詳しくは下記までお問い合わせください。

*詳しい内容、申請書類に関しては市のホームページでも確認することができます。



【問い合わせ先】

健康推進課 子育て支援係 TEL 87-9117

**障害医療費受給者証（水色）
高齢障害医療費受給者証（黄色）の更新について
有効期限が令和7年6月30日の方は
更新の手続きが必要です。**

令和7年6月30日が有効期限の受給者証をお持ちの方には、事前にお知らせを送ります。また、昨年度住民税課税世帯で非該当であった方が、今年度非課税世帯に変更となった場合は本制度に該当しますので申請をお願いします。

【対象者】身障手帳1級・2級、療育手帳A・A1・A2を取得された方

【提出先】福祉事務所福祉児童係（市役所1階4番窓口）
または各市民センター

【受付期間】令和7年6月2日（月）～令和7年6月20日（金）
<土・日を除く>

【受付時間】8時30分～17時15分

（12時～13時は事前予約にて受付します）

【必要なもの】①身障手帳もしくは療育手帳
②健康保険が確認できるもの（健康保険被保険者証・資格確認書等）

**身近な11の人权課題（第36回）
～子どもの人权について～**

私たちは日々の生活の中で、言論の自由、教育を受ける権利、安全に暮らす権利…など様々な権利を当然のように享受しています。

子どもも大人と同じように一人の人間として尊重されるべき存在です。しかし、子どもは心身ともに発達段階にあり、大人に比べて弱い立場に置かれがちです。社会の中で特に大切に守り育ていかなければならない存在、それが「子どもたち」です。

国際連合の「児童の権利に関する条約（子どもの権利条約）」をはじめ、社会全体で子どもたちの権利を守り、育んでいく必要があります。子どもの権利は多岐にわたり、生きる権利・育つ権利・守られる権利・参加する権利があります。これらの権利が保障されることで、子どもたちは安心して成長し、自己肯定感を育み、社会の一員としての責任感や主体性を身につけていくことができます。逆に、これらの権利が侵害された場合、子どもたちの心身の発達に深刻な影響を与え、将来にわたる困難を抱える可能性も否定できません。

世界では今多くの子どもたちが、貧困、紛争、虐待、差別など、様々な困難に直面しています。日本においても、子どもの貧困や虐待といった問題は深刻な課題として存在しています。

私たち大人は、子どもたちの権利が尊重される社会を築くために、子どもたちの声に耳を傾け、その気持ちを理解しようと努めることが大切です。また、子どもの権利に関する知識を深め、家庭や学校、地域社会の中で、子どもたちが安心して過ごせる環境づくりに積極的に関わっていくことも重要です。

子どもたちが持つ無限の可能性を信じ、その権利がしっかりと守られ、輝ける社会を実現するために、私たち一人ひとりが意識を高め、行動していくことが求められています。

【問い合わせ先】じんけん課 TEL 82-1124

令和7年中央町土曜夜市

今年も開催！夏の楽しい思い出をつくろう！

【日時】6月7日・14日・21日 18時～21時（雨天中止）

※最低2回は開催するので、雨天中止で上記日程中に1回しか開催できない場合に限り、6月28日に同時間帯で開催します。

出店者募集！土曜夜市に出店しませんか。

【問い合わせ先】
えびふねや呉服店 TEL 82-0175
コジマ洋品店 TEL 82-0202



ひとり親家庭医療費受給者証について

6月はひとり親家庭医療費受給者証の更新月となっていますので、対象となっている方は更新手続きをお願いします（現在受給中の方には、更新手続きの文書を送付しています）。

令和6年度に所得税課税世帯のため非該当となったなどの事由により受給者証をお持ちでない方で、令和7年度の所得税が非課税世帯となった方については、新たに申請が必要となりますので、申請手続きをお願いします。

【対象者】

現在、18歳に達する日以後最初の3月31日までにある児童（以下「児童」）を監護し、その者と生計を同一にする配偶者のいない母又は父（事実婚の状態にある方は対象外）とその児童。父母のいない児童を監護し、その者の生計を維持する姉、兄、祖母または祖父であって市長の認める者。

ただし、所得税の課税世帯は該当になりません。（申請者及び同一世帯もしくは同一番地に居住している親族に所得税の課税者がいる場合は、非該当となります。）

※所得税は平成22年度税制改正において、年少扶養控除等の上乗せが廃止されました。そのため、廃止前の規定を適応する経過措置が設けられていますので、源泉徴収票等で課税状態である方も再計算し、該当になる場合があります。

【提出先】福祉事務所福祉児童係（市役所1階4番窓口）
または各市民センター

【受付期間】6月2日（月）～6月20日（金）<土・日を除く>

【受付時間】8時30分～17時15分
(12時～13時は事前予約にて受付します)

【必要なもの】

- ・受給者証（お持ちの方のみ）
- ・対象者全員分の被保険者情報が分かるもの（マイナ保険証の場合は、マイナポータルの画面を提示していただくなど被保険者情報を確認が必要です）
- ・対象者全員分の個人番号の分かるもの（世帯によっては扶養義務者分のもの必要）

児童手当『現況届』に関するお知らせ

児童手当を受給されている方の現況届は、原則提出不要ですが、以下に該当する方は現況届の提出が必要となります。（公務員の場合は勤務先へ提出となるため、勤務先へご確認をお願いします）

●現況届の提出が必要な方

- 土佐清水市に住民票がない児童を養育している方
 - 第三子以降加算の対象となっている児童手当受給者のうち、大学生年代（平成15年4月2日生まれから平成19年4月1日生まれ）の児童が就労している方（大学等に進学中の場合は提出不要）
 - 離婚協議中で配偶者と別居している方
 - 配偶者からの暴力等により、住民票の住所と異なる市区町村で児童手当を受給している方
 - その他、土佐清水市から提出の案内があった方
- 現況届の提出が必要な方には書類を送付しますので、期日までに提出をお願いします。

上記に該当する方で、現況届が届いていない場合は福祉事務所までお問合せください。期日までに提出がない場合は6月分以降の手当が受けられなくなる場合がありますのでご注意ください。

※なお、以下に該当した場合等は、適宜届出が必要です

- 児童を養育しなくなったことなどにより、支給対象となる児童がいなくなったとき
- 受給者や配偶者、児童の住所が変わったとき（他の市区町村や海外への転出を含む）
- 受給者や配偶者、児童の氏名が変わったとき
- 一緒に児童を養育する配偶者を有するに至ったとき、または児童を養育していた配偶者がいなくなったとき
- 受給者の加入する年金が変わったとき（受給者が公務員になったときを含む）など

【提出先】福祉事務所福祉児童係（市役所1階4番窓口）
または、各市民センター

【受付期間】6月2日（月）～6月30日（月）<土・日を除く>

【受付時間】8時30分～17時15分
(12時～13時は事前予約にて受付します)

【必要なもの】児童手当現況届（びわ色）

※その他、必要に応じて書類の提出をお願いする場合があります。

粗大ごみの出し方について

粗大ごみの出し方が守られていない事例が相次いでいます。ルールが守られていない状況が続く場合、不法投棄として警察へ通報する場合があります。下記のルールと注意点をよく確認してごみ出しをお願いします。

【ルール】

①粗大ごみ処理券…粗大ごみ1つにつき1枚、必ず「粗大ごみ処理券」を貼って出してください。処理券の貼られないものは収集されません。

「粗大ごみ処理券」は、お近くのコンビニ、スーパー、ホームセンター、ドラッグストア等の小売店のほか、地区によっては区長場でも取り扱っています。

最寄の「粗大ごみ処理券」取扱い店舗については、上記までお問い合わせください。

②サイズ等…「粗大ごみ」になるものは、最も長い部分が50cm以上2m以下で、大人2人以下で抱えられる程度のものです。なお、事業によって発生したごみは出さないでください。

③収集日…地区ごとの収集日当日（朝8時まで）に、粗大ごみステーションに出てください。

粗大ごみの種類や地区ごとの収集日及び集積箇所等についてご不明な点等ありましたら、上記までお問い合わせください。

【注意点】

①1枚につき1枚…布団や畳等は1枚につき、粗大ごみ処理券も1枚必要になります。

②収集日前は不可…集収日前から出されますと、集収前に「粗大ごみ処理券」がはがれてしまうことがあります。収集日当日に出すことを守ってください。

③処理券はがしは不正…既に集積されている粗大ごみに貼られた「粗大ごみ処理券」を絶対はがさないでください。はがしての再使用は不正使用です。

マンガ寄贈のお願い

旧幡陽小学校を改修し設置する「みらいコミュニティ Tosashimizu Base」内に、「アニメ・マンガ図書館（仮）」を開館させる予定です。

皆様の寄贈によりマンガを集め、読書の楽しさを知ってもらうとともに、マンガを通じて多様な価値観や文化に触れられる場所にしたいと考えています。読み終えたマンガやご自宅に眠っているマンガがありましたら、ぜひ、ご協力ををお願いいたします！

寄贈に際してのお願い

- 寄贈にご協力いただける場合は、こども未来課の窓口（市役所2階）にマンガをお持ちください。
- ご寄贈いただいたマンガの取り扱いは、こども未来課に一任させていただきます。
- ご寄贈後の返還の申し出やお問い合わせはお受けできませんので、あらかじめご了承ください。
- 青少年育成上ふさわしくないマンガ、汚損や破損など利用に耐えられないと判断できるマンガは、寄贈を辞退させていただきます。

【問い合わせ先】こども未来課 TEL 87-9011

令和7年度住宅用太陽光発電システム等設置費補助金の募集について

ご利用ください！！

市では、ゼロカーボンシティの実現に向け、再生可能エネルギーを有効利用するため、住宅用太陽光発電システム（ソーラーパネル）の設置費に加え、令和6年度より、住宅用蓄電システム（蓄電池）の設置費に対しても補助金を交付しており、下記のとおり募集します。

◆対象 最大出力の合計が10kw未満のソーラーパネル設置者及び蓄電容量が1kwh以上の蓄電池の設置者で、以下のすべてに該当する方

- 自らが居住している又は居住を予定している専用住宅に上記設備を設置する方（今年度より、店舗兼住宅も対象となりました。）
 - 市税等及び県税を滞納していないこと（蓄電池を設置する場合は、県税の完納証明書を申請の際に提出してください。）
 - リース契約ではなく未使用品であるもの
 - その他設置に関して法令等に適合しているもの
- ※今年度より交付決定後の契約を実施する事業のみが補助対象となり、交付決定前の契約は補助対象外となります。申請の際には、経費の内訳のわかる見積書を添付してください。

予算に達し次第終了となります。

蓄電池：蓄電容量（単位はkwhとし小数点第3位以下を切り捨てる。）に4万円を乗じて得た額（千円未満を切り捨てる。）とする。（上限額：40万円）

ソーラーパネル：最大出力（単位はkwとし小数点第3位以下を切り捨てる。）に4万円を乗じて得た額（千円未満を切り捨てる。）とする。（上限額：20万円）

申請書は市ホームページからダウンロードするか、市民課環境室で受け取り、必要事項を記入のうえ、添付書類を添えて市民課環境室へ提出してください。詳細は、市ホームページで確認するか、直接上記までお問い合わせください。

◆市ホームページ URL

<http://www.city.tosashimizu.kochi.jp/kurashi/section/civil/21827.html>

「住宅用蓄電システム」とは？

太陽光発電を利用して、繰り返し充電ができる蓄電池です。自宅で発電した電力を夜間にでも使用できるため省エネに役立ちます。また、災害などによる停電時への備えとしても有効です。

ゼロカーボンシティへのみちしるべ②

「ゼロカーボンシティへのみちしるべ」では、CO₂実質排出量ゼロへの道しるべとなる情報を届けています。

第27回となる今回は、クールビズについてご案内します。

クールビズとは、地球温暖化対策の一環として、過度な冷房に頼らず、夏を快適に過ごすライフスタイルのことです。また、クールビズはビジネスの場面に限ったものではありません。家庭においても、クールビズを行うことが推奨されています。

令和7年1月14日より、土佐清水市役所では、働きやすい職場環境づくりや公務能率の向上を図るとともに省エネルギーへの推進などを目的とし、ノーネクタイ・ノージャケット等、職員の軽装勤務が通年化しています。

●これも立派なクールビズ！冷房を使うなら効率的に！

・複数の部屋で冷房を使わず、1つの部屋で過ごす。

・室外機の周りに物を置かないようにする。

・TVなど家電からの放熱も冷房効率に影響するので、使わない家電の電源はOFFにする。

※冷房の設定温度ではなく、立地や体調などを考慮し、室温を28℃にするよう心がけましょう。

●冷房を使わず快適に！

・うちわや扇子を利用して体感温度を下げる。

・できるだけ涼しい服装で過ごす。

※ただし、熱中症には注意をお願いします。



冷房などに慣れて汗をかかないでいると、汗腺が退化し、体の体温調整機能が働かなくなってしまう危険があります。適度に汗をかきつつ、無理せず快適に過ごすようにしましょう。

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。

○緊急地震速報訓練

日時：6月18日（水）10時頃

緊急地震速報チャイム音 + 緊急地震速報。
『大地震です。大地震です。これは訓練放送です。』

※防災無線から、放送が流れますので警報等とお間違えのないようにご注意ください。

※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

※緊急地震速報とは

地震の発生直後に、各地での強い揺れの到達時刻や震度を予想し、可能な限り素早く知らせる情報のことです。

※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。

住宅用火災警報器に関するお知らせ

2006年6月1日に新築住宅への火災警報器の設置が義務化となり、11年以降には既存住宅への設置が義務化されました。

各メーカーが販売している住宅用火災警報器は、電池及び機器本体の寿命はおよそ10年と言われています。ご自宅の住宅用火災警報器を点検し、電池切れや故障がある場合は取り替えましょう。

【問い合わせ先】消防本部 TEL 82-8119



市長日誌 4月15日～5月14日

5月	4月
14日	12日
10日	7日
30日	28日
	27日
	25日
	22日
	18日
	16日
	15日

道づくり全国大会（東京都）	道路整備促進高知県大会（高知市）	第69回土佐清水市人権教育研究協議会総会	よさこい高知文化祭2026高知県実行委員会第4回総会（高知市）	高知県選出国会議員及び総務省訪問（東京都）	第1回高知県消防広域化基本計画あり方検討会（高知市）	第4回四万十市新食肉センター整備検討会（四万十市）	土佐清水市市民生委員児童委員協議会総会	土佐清水市歯科医療行政委員会	土佐清水市観光ボランティア会第26回定期総会	土佐清水市婦人会総会	第14回旅団創隊19周年及び善通寺駐屯地開設75周年記念行事（香川県善通寺市）	第14回高知市長会議（香美市）	近鉄百貨店ほか訪問（大阪府）	企業版ふるさと納税を活用した防災資機材の寄贈に対する感謝状贈呈式（宿毛市）
---------------	------------------	----------------------	---------------------------------	-----------------------	----------------------------	---------------------------	---------------------	----------------	------------------------	------------	---	-----------------	----------------	---------------------------------------

~ALT Column~

アンジェリーナ・ローズより

Hi! 6月になりましたね。6月といえば梅雨ですが、四季の中では、どの季節にあたるのでしょうか。アメリカだと夏は6月21日頃から始まると言われているので、それまでは春というわけです。でも、多くの人にとては6月から夏というイメージがあるかもしれません。

さて今回は、そんな“春”にまつわるお話をしたいと思います。先日鍼灸を受けた際に、とても興味深いお話を聞いたからです。

鍼灸師の方によると、春になると多くの人の肝臓が弱りやすいのだそうです。そのため、日本の伝統医学では春には山菜などの苦味のある食材を摂るとよいとされています。そこで、私も今は意識して山菜を食べるようになっています。

この話を聞いて、西洋医学のことも少し考えてみました。現在の西洋医学では、予防医療や自然療法があまり重視されていないように思います。でも、西洋医学のルーツは古代ギリシャやローマにあると言われていて、当時の人々も食事や自然と健康についてしっかり考えていたようです。

例えば、古代ギリシャでは肝臓は血を作る臓器と考えられて、さらには魂や感情、知性の中心とも見なされていたそうです。春と肝臓の関係の意識がなかったのですが、春はたくさんの野菜が旬を迎える季節ですので、野菜を多く食べたそうです。ローマではアーティチョークやそら豆など、そしてギリシャでは葉物野菜や根菜、豆類がよく食べられたみたいです。ちなみに春になると健康のためにパンの代わりに「麦のケーキ」を食べたり、ワインを水で薄めて飲んだりしていたそうです。

では、日本と西洋の共通点は何でしょうか。肝臓の役割に関する考え方には少し異なりますが、日本でも肝臓は「感情」や「幸福」と関係があるとされていますから、その点では少し似ているのかもしれませんね。

そして、やっぱり春になると、新鮮な野菜を食べるのが体にも心にも良いのですね。

Thank you! 夏も元気に野菜をたっぷり食べましょう!

この鳥見たことある？ハドリより

キジバト・Oriental Turtle-Dove



全長35cm（くちばしから尾まで）。体は灰色がかかった茶色で、首に白と黒のしま模様があります。羽にはオレンジ色のウロコのような模様があり、私はそれがタバコのようだと思っています。子どものころ、アリゾナの実家の庭では、3種類

のハトを毎日見ることができました。あの美しい「クークー」という鳴き声がとても懐かしいです。清水のハトの声を聞いたら、実家を思い出して幸せな気持ちになります。今年の春、私のアパートの外にハトのつがいが巣を作り、毎朝卵の様子を見るのが楽しみでした。

6月のALTとのイベントの予定

- 6月11日（水）中・高生対象の「English Game Time」
- 6月26日（木）図書館で読み聞かせ
(※詳細は図書館からのご案内をご覧ください)

イベントの詳細や予約については、下記連絡先にメールをするか、ALTに直接お問い合わせください。

○連絡先：angelinarose.alt@gmail.com

公営住宅入居者募集

【申込書提出・問い合わせ先】
まちづくり対策課まちづくり係 TEL 82-1157

(市営住宅)【単身・世帯向け住宅/《☆》世帯向け(単身不可)住宅/《○》高齢者向け住宅】

団地名(住宅番号)	所在地	建設年度	階層	間取り	月額家賃	戸数
汐見町第2団地(173)	汐見町17番109	S49	(RC造)4階建/4階	3/4.5/6/DK	8,300円~	1戸
グリーンハイツ団地(239)	グリーンハイツ416番91	S51	(RC造)4階建/1階	4.5/6/6/DK	11,300円~	1戸
グリーンハイツ団地(240)	グリーンハイツ416番91	S51	(RC造)4階建/2階	3/4.5/6/DK	11,300円~	1戸
竜串第3団地(264)	竜串3706番6	S53	(RC造)2階建/1・2階	4.5/6/6/6/DK	16,100円~	1戸
東谷第2団地(290)	布1050番	S56	(RC造)2階建/1・2階	4.5/6/6/DK	13,600円~	1戸
竜串第4団地(301)	竜串3861番	S57	(RC造)2階建/1・2階	4.5/6/6/DK	13,800円~	1戸
東谷第3団地(318)	布1113番6	S59	(RC造)2階建/1・2階	4.5/6/6/DK	14,100円~	1戸
東谷第3団地(320)	布1113番6	S59	(RC造)2階建/1・2階	4.5/6/6/DK	14,100円~	1戸
《☆》曙団地(364)	浦尻81番1	H8	(RC造)4階建/3・4階	4.5/6/6/6/DK	19,600円~	1戸
《☆》曙団地(366)	浦尻81番1	H8	(RC造)4階建/3・4階	4.5/6/6/6/DK	19,600円~	1戸
《☆》曙団地(396)	浦尻81番1	H13	(RC造)4階建/1階	4.5/6/DK	12,900円~	1戸

(特定公共賃貸住宅)【世帯向け(単身不可)住宅】

団地名(住宅番号)	所在地	建設年度	階層	間取り	月額家賃	戸数
田ノ内団地(特-3号)	三崎553	H9	(W造)2階建/1・2階	6/6/7.5/LDK	30,000円~	1戸
田ノ内団地(特-10号)	三崎553	H9	(W造)2階建/1・2階	6/6/7.5/LDK	30,000円~	1戸

(W造…木造/RC造…鉄筋コンクリート造)

〔申込書配布期間〕

6月2日(月)~6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〕

6月9日(月)~6月20日(金)

持参する場合:土日祝を除く9時~12時、13時~17時
※事前にご連絡いただいた場合、12時~13時(昼休み)
も対応いたします。

郵送する場合:上記受付期間に必着

〔選考方法〕

条例に基づき、入居者選考委員会にて決定します。
※複数応募のあった場合、抽選となります。

〔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法律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連帯保証人が2名いること(特別な事情等により市外在住でも可)

〔その他〕

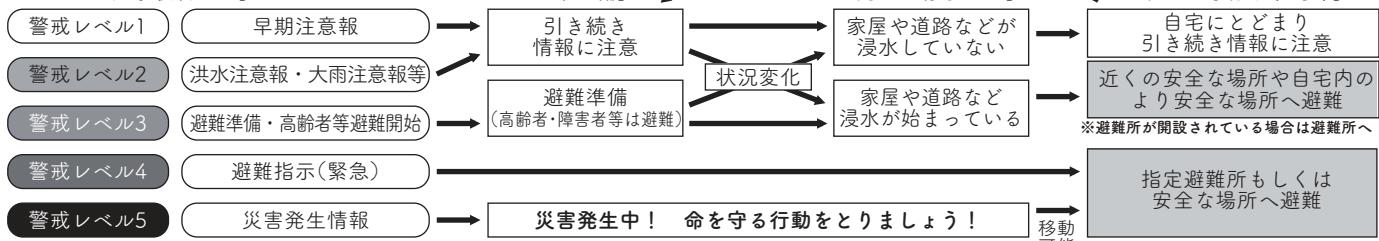
- ※市営住宅の家賃は、公営住宅法に基づき入居者の収入等によって算定するため、毎年変動します。
- ※田ノ内団地の収入基準は、その他の団地と異なります。
- ※入居予定は、8月初旬となります。

避難のタイミング目安

「風水害の避難場所」と「地震津波の避難場所」が異なるため、事前にお近くの指定避難場所の確認をお願いします。また避難所の開設状況については、防災行政無線やテレビ等で周知も行っていますのでご確認ください。

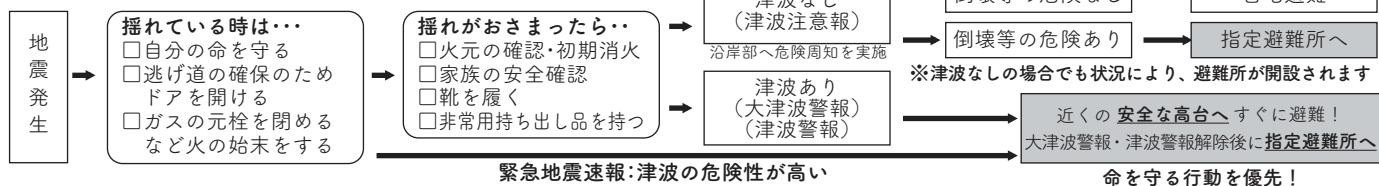
【豪雨や台風の場合】

「気象状況は?」



※「周囲の様子」については、ご自宅の周辺に「急傾斜地」や「河川」がある場合は、より注意が必要となります。

【地震や津波の場合】



この「避難タイミング」は、あくまでも目安ですので、危険が迫っている場合はすぐに避難をお願いします。

土佐清水市ふるさと元気寄付金について【問い合わせ先】観光商工課ふるさと魅力発信係

TEL82-1115

令和6年度は、延べ23,480件、総額3億2,375万8,500円のご寄付をいただきました。この寄付金は、いったん「土佐清水市ふるさと元気基金」として積み立て、有効活用させていただきます。また、令和6年度における寄付金の活用内容につきましては、次のとおりです。

●寄付金納入状況

令和6年度土佐清水市ふるさと元気寄附金納入状況

ふるさと海・山・川の元気応援事業	84,605,700円
教育環境日本一！事業	60,132,000円
土佐清水まるごと元気応援事業	20,413,800円
足摺遍路道等保存事業	12,087,500円
市長におまかせ！事業	146,519,500円
計	323,758,500円



●令和6年度実施事業（総額：350,000千円）

単位:千円

①ふるさとの海・山・川の元気応援事業	100,000	③土佐清水まるごと元気応援事業	13,000
市内ごみ収集業務委託事業	30,000	商工業振興事業補助金	5,000
幡多クリーンセンター負担金	30,000	市民祭あしづりまつり補助金	4,000
市有林等管理事業	2,500	観光客誘客促進事業	4,000
水産業・漁業振興支援等事業	4,500		
国立公園環境整備事業	3,000		
土佐清水ジオパーク推進協議会補助金等	30,000		
②教育環境日本一！事業	50,000	⑤市長におまかせ！事業	187,000
学校給食実施・運営事業	50,000	ふるさと元気寄附金推進事業	140,000
		保育料無償化事業（保育園・幼稚園）	10,000
		特別養護老人ホームしおさい運営	27,000
		社会福祉協議会活動補助金・社会福祉センター運営経費等補助金	10,000

令和7年度 高知県消防大会

4月24日、令和7年度高知県消防大会が高知県立県民文化ホールにおいて開催されました。

式典では消防団員、職員の功績に対する表彰披露をはじめ、消防団員の妻として永年にわたり夫を支えてきたとして、大会に出席されました窪津部・井上朋子さんに高知県知事より消防団員配偶者功労感謝状が贈られました。また、高知県知事表彰の永年勤続功労章では、岡原分団長が代表として授与されました。そのほか表彰披露等については次の通り。

消防庁長官表彰 永年勤続功労章 土佐清水市消防団 団長 岡田 穩

日本消防協会長表彰 勤続章 土佐清水市消防団 分団長 濱渕 昭人

高知県知事表彰 永年勤続功労章 土佐清水市消防団 分団長 岡原 志文
久百々部：部長 濱田 幸生
下ノ加江浦部：部長 山下 巧
以布利部：班長 藤原 直人
養老・松崎部：班長 大黒 貴之
布部：金谷 英
三崎部：松下 宏
小方部：薮田 太一
貝ノ川部：仙石 忠資
斧積部：弘田 鉄也
下ノ加江浦部：横山 清我

高知県知事表彰 消防団員配偶者功労感謝状 窪津 部：井上 朋子
大浜 部：倉松 登美子

高知県消防協会長表彰 勤続章 土佐清水市消防本部：岡崎 学
足摺岬部：福山 一寿
女性部：宮添 美枝子・山本 由美
中ノ浜部：渡辺 信彦

消防団員家族表彰 中央部：橋本 齊人・橋本 貴人・橋本 匠人

退職職・団員感謝状 土佐清水市消防本部：井上 誠・梅本 泰吏・西地 風太

令和6年度 小児生活習慣病予防健診の結果について

小児生活習慣病予防健診は、大人だけではなく子どもにも増加している「生活習慣病」や貧血等の早期発見と子どもと一緒にご家族で少しでも早い時期からの生活習慣の改善に取り組めるように、毎年、小学5年生と中学1年生を対象に清医会、学校、市が協力して実施しています。

＜受診結果＞

学年	対象者数	受診者数	受診率	学年	対象者数	受診者数	受診率
小学5年	48人	38人	79.2%	中学1年	58人	53人	91.4%

＜検査の結果＞

身体測定・血压測定・血液検査（採血）を実施し、体格・腹囲・血压・糖尿・脂質・肝機能・腎機能・貧血・尿酸が把握できます。

＜肥満の状況＞

小学5年	全国	高知県	本市	中学1年	全国	高知県	本市
男子	13.30%	15.77%	12.60%	男子	13.50%	14.28%	13.70%
女子	9.02%	11.46%	9.00%	女子	9.33%	10.11%	12.50%

＜基準値を超えた児童・生徒が多かった項目＞

学年	1位	2位	3位	4位
小学5年	腎機能	94.7%	脂質	34.2%
学年	1位	2位	3位	4位
中学1年	腎機能	83.0%	尿酸	39.6%

＜問診の結果・面接結果より保護者の皆様へ＞

1日8回、水分補給することを意識しよう！！



今回の健診では、腎機能の項目で基準値を超えた児童・生徒が多くいます。保健師が生徒と面接した際には、水筒を持参している生徒は41人(77.4%)であり、その内、水筒の中身が残っている生徒は30人(73.2%)と水分量が少ないことがわかります。脱水は一時的な腎機能の低下を招きます。心がけて摂取ていきましょう。

こまめな水分補給をしましょう！

＜お知らせ＞

おやつの種類や量を工夫しよう！！

おやつは友達や家族との時間を楽しくしたり、運動や遊んだ後には体を元気にしてくれたりします。食べ過ぎると、食事がとれなくなったり、太りすぎてしまうこともあります。おやつの種類や量を工夫しながら食べましょう。

糖分や脂肪が少なく、ビタミンやミネラルの多い食品をお勧めします。



1日のおやつは、200Kcalが目安！食事をしっかり摂ろう！

＜紹介状＞

清医会のご協力をいただき、渭南病院小児科濱渦医師確認のもと、再度検査が必要な子どもの保護者に紹介状を渡しています。保護者の方への説明では、2～3か月生活習慣の改善に取り組んだ後に病院を受診してもらいうようお願いしています。まだ受診していない方については、病院受診をよろしくお願いします。

生活習慣病は、子どもの頃から始まっています。健診を受けることで自分の健康について考え、生活（食生活・運動習慣・生活習慣等）を見直し、改善することで予防ができます。少しの生活習慣の見直しが、大人になった時の健康に大きく影響を与えます。

今年度も小学5年生（9月29日）・中学1年生（9月24日）を対象に実施しますので、ぜひ健診を受けて、体の状態を確認してください。

【問い合わせ先】健康推進課保健推進係・保健指導係 TEL 87-9023

清水西部地区

戎町	安 田 米 子	TEL 82-4717
市場町	山 形 美 和	TEL090-7625-6436
本町	橋 本 理 恵 子	TEL 82-0284
栄町	岡 本 英 香	TEL 82-3633
寿町	門 田 稲 美	TEL 82-1083
小江町・浜町	植 垣 早 知 子	TEL 82-0049
汐見町・西町	中 沢 義 幸	TEL 82-4136
汐見町・西町	武 政 仁 美	TEL090-7145-6807
越前町	平 野 貴 久	TEL 82-2831
幸町	西 岡 京 子	TEL 82-2815
天神町	松 原 恵 子	TEL 82-3183
中央町	児 島 み さ を	TEL 82-0202
元町	山 崎 實	TEL 82-2273
旭町	芝 岡 恵 三	TEL 82-3781
旭町	※ 調 整 中	
緑ヶ丘	弘 田 正 明	TEL090-4337-2082
清水ヶ丘	前 田 道 子	TEL090-7143-8902
加久見・横道	清 家 甲 子	TEL090-7787-1255
加久見・横道	山 北 桂 子	TEL 82-1754
養老	※ 調 整 中	
松崎	福 島 美 千 代	TEL 82-2357

三

三崎浦	木 村 登	TEL 85-0988
三崎浦	岩 井 正 道	TEL 85-1222
竜串	谷 中 八 重 美	TEL090-2820-7647
爪白	宮 崎 武 志	TEL090-4787-3510
平ノ段	※ 調 整 中	
下ノ段	濱 田 敦 子	TEL 85-1081
斧積	田 中 博 子	TEL 85-0459
上野	西 村 笑 佳	TEL 85-0443
下益野	池 佳 美	TEL090-4332-4971
浜益野	山 本 弘 子	TEL 85-0745

下川口地区

下川口郷	岸 本 久 喜	TEL 86-0711
下川口浦・片粕	浅 利 香 世	TEL 86-0164
貝ノ川郷・鳥渕・藤ノ川・鉢ノ平	芝 岡 理 惠	TEL090-9096-4840
貝ノ川浦・歯染ノ浦・横峯・松山	中 平 幸 二 三	TEL090-5133-0409
大津	芝 岡 廣 一	TEL090-3076-9499
宗呂上	尾 崎 富 貴	TEL 86-0353
宗呂下	中 平 雪 美	TEL 86-0149
坂井・木ノ川・珠々玉・有永	川 村 真 由 美	TEL 86-0305

主任児童委員

下川口地区	酒 井 史	TEL 86-0105
半島地区	宮 本 早 苗	TEL 82-8361
市街地地区	小 倉 瑞 枝	TEL 87-9807
下ノ加江地区	戸 田 真 知 子	TEL090-8529-2629
三崎地区	速 川 志 保	TEL 85-1070

民生委員・児童委員及び主任児童委員が幅広くご相談に応じています。

お問い合わせは、土佐清水市社会福祉協議会までお気軽に。

土佐清水市社会福祉協議会 TEL 82-3500

民生委員・児童委員の活動について

民生委員・児童委員とは…

住民の中から選ばれ、地域福祉の向上のために厚生労働大臣から委嘱された方々です。

民生委員・児童委員の活動

(1)社会調査活動

訪問、声かけ、安否確認などの活動を通じて、担当地区内の住民の実態を把握します。

(2)相談活動

地域住民が抱える悩みや心配事を、相手の立場に立って考え、親身になって相談にのります。

(3)情報提供活動

介護保険サービスや生活保護などの社会福祉制度について、その内容や情報を住民に適切に伝えます。

(4)連絡通報活動

住民の抱える課題を関係行政機関、施設、団体などに連絡し、適切な対応を促すパイプ役を務めます。

(5)調整活動

住民の必要性に応じて、適切な福祉サービスが提供されるように支援します。

(6)生活支援活動

高齢者が自立した生活を送れるように支援します。また、民間事業者や住民の協力を得て、声かけや安否確認などの見守り活動を行います。

(7)意見具申活動

活動を通じて得た問題点などをまとめ、民生委員・児童委員協議会を通じて、行政機関などに改善を促します。

民生委員・児童委員

下ノ加江地区

立石	西 尾 愛 惠	TEL090-3186-2480
東谷	谷 口 三 惠 子	TEL 84-1265
布郷	※ 調 整 中	
布浦	植 木 朝 喜	TEL 84-1422
下浦	東 野 昇	TEL 84-0272
下浦	川 口 次	TEL 84-1364
船場	川 口 男 誠	TEL 84-1673
小方	※ 调 橋 朝 中	
市野々・大八	谷 田 啓 子	TEL 84-1559
市野瀬	山 本 義 男	TEL 84-0681
長野・大川内	松 岡 貴 代	TEL 84-0511
鍵掛	伊 藤 多 喜 子	TEL090-8697-8031
久百々	濱 田 益 夫	TEL 84-1287

清水東部地区

大岐	森 本 佳 代	TEL090-1145-0185
大岐	※ 調 整 中	
以布利	山 崎 美 登 里	TEL 82-8467
以布利	村 田 美 佐	TEL090-2788-0216
窪津	山 崎 美 文	TEL090-1002-0657
窪津	林 沖 弘 珑	TEL090-4337-7689
津呂	本 利 順 教 子	TEL090-4973-4841
足摺岬	下 山 昭 文	TEL 88-0677
足摺岬	田 調 司	TEL080-6394-0076
松尾	山 山 昇	TEL 88-0926
松尾	西 村 敏 整	
大浜	田 調 行 中	
中浜	川 調 貴	TEL090-5272-5936
中浜	吉 永 由 加 利	TEL 82-5573
浦尻・厚生町	原 由 浩 美	TEL 82-0277
浦尻・厚生町	村 詰 作 ひ と み	TEL090-7146-7597
グリーンハイツ	詰 ひとみ	TEL090-2890-4928
グリーンハイツ	西 切	

行政相談

田中 嘉一 TEL 82-7380

倉松 克臣 TEL 82-9302

行政苦情110番 TEL 0570-090110

行政相談は、公正・中立の立場から、行政などへの苦情や意見、要望を受け付け、その解決や実現を促進するとともに、行政の制度や運営の改善に生かす仕組みです。

本市では、総務大臣の委嘱を受けた2名が主に「行政相談所」でご相談をお聴きしています。

行政相談所について

開設日:毎月第2木曜日

時 間:10時~12時、13時~15時

場 所:市役所2階 第3会議室

6月は12日(木)に開設します

土佐清水市教育センター

所在地:栄町6番13号

青少年や児童の健全な育成を図る総合的な教育機関です。青少年・児童に関するさまざまな課題の解決に向けて活動しています。お気軽にご相談ください。

【教育全般に関するここと】

教育研究所 TEL 82-3015

E-mail:tosashimizu-l@city.tosashimizu.lg.jp

【非行防止に関するここと】

少年補導センター

TEL 82-3501

E-mail:shimizu-b@city.tosashimizu.lg.jp

【不登校等に関するここと】

適応指導教室

スクールソーシャルワーカー

TEL 82-3016

E-mail:shounen@city.tosashimizu.lg.jp

【家庭児童福祉・要保護児童・ヤングケアラーに関するここと】

こども家庭センター(要保護児童対策地域協議会)

TEL 82-0355

E-mail:kajisou@city.tosashimizu.lg.jp

緊急専用ダイヤル TEL 080-9839-6966

児童虐待通告等の緊急ダイヤル(相談時間以外の時間帯)

189(いちはやく)

※面会の場所、日時についてはご相談に応じます。

※直接センターへ来所いただいたご相談も受け付けています。

(月~金曜日の8時30分~17時15分。ただし、祝日は除く。)

消費生活相談

観光商工課 TEL 82-1115

借金問題や悪質商法、また商品やサービスに関する相談等、皆さまの安全・安心な暮らしのサポートをします。

弁護士無料相談

家庭や職場・地域などで困っていることや心配ごとがありましたら、事前予約のうえ、ご相談ください。

◆開催日:偶数月第2木曜日 ※6月は12日(木)に開設します

◆時 間:10時~12時 (※1人30分以内)

◆場 所:中央公民館2階会議室

◆同じ内容の相談は1回限りです。また、担当弁護士が既に相手方の相談を受けている場合は、相談を受けることができません。

【予約・問い合わせ先】じんけん課 TEL 82-1124

人権擁護委員

矢野川 清 (旭町) 人権擁護委員につ
速 川 志 保 (下益野) いては、高知地方
中 嶋 由 美 (汐見町) 法務局四万十支局
門 原 和 光 (栄町) TEL 0880-34-1600
中 沢 義 幸 (汐見町) まで、ご連絡くだ
田 島 好 行 (三崎浦) さい。
奥 谷 哲 (天神町)

人権擁護委員は、地域の皆さまから人権相談を受けたり、人権の考え方を広めたりする活動をしています。家庭や職場、地域社会等においての差別・セクハラ・DV・いじめ等、人権問題に関するあらゆる相談を受けています。

また、市役所で「人権相談所」を奇数月の第2木曜日10時から15時まで開設していますので、ご利用ください。

身体障害者相談員

山 田 隆 子 (浦尻) TEL 82-2717
吉 村 克 幸 (三崎浦) TEL 85-1130

知的障害者相談員

津 口 久喜子 (グリーンハイツ) TEL 090-4503-4681

保護司

犯罪を犯した人の更生や予防活動、少年非行の防止活動などを行っています。いつでもご相談ください。

山 崎 健 一 (以布利) TEL 82-8242
佐 野 芳 夫 (窪津) TEL 82-7191
有 田 一 (松尾) TEL 88-0325
久 松 忍 (松尾) TEL 090-9774-9454
黒 原 一 (中浜) TEL 82-9661
池 田 等 (旭町) TEL 82-2127
芝 田 恵 雅 (旭町) TEL 82-3781
田 岡 村 宏 (旭町) TEL 090-8970-1165
山 崎 修 (本町) TEL 87-9350
新 谷 二 (栄町) TEL 080-5669-6935
石 川 智 (越前町) TEL 090-9772-0733
笠 本 子 (加久見入沢町) TEL 82-2589
浅 尾 公 厚 (三崎浦) TEL 85-1268
文 野 貴 之 (三崎浦) TEL 85-1368
弘 田 千代 (斧積) TEL 090-3789-9293
飴 本 彦 (下益野) TEL 85-1933
芝 岡 理 恵 (貝ノ川) TEL 090-9096-4840

◆更生保護サポートセンター渭南

所在地:浜町6番22号

(月・水・金 10時~12時 13時~16時)



各種がん検診・特定健診等健診

【申し込み・問い合わせ先】

健康推進課保健推進係 TEL 82-1121

セット健診

日程	会場	受付時間	胸部健診 (肺がん・結核)	胃がん (バリウム)
6/12 (木)	旧下ノ加江小学校体育館	8:30～10:30	7:30～8:30	8:00～10:00
6/28 (土)	三崎小学校体育館	8:30～10:30	7:30～8:30	8:00～10:00

セット健診
(健康診査・がん検診)
となっております。
一度に複数の健診を受診できます。



胸部健診（巡回）

日程	会場	受付時間
6/12 (木)	旧下ノ加江小学校	7:30～8:30
	大岐福祉センター	9:10～9:30
	松崎福祉センター	10:00～10:20
	養老区長場	10:30～10:50
	加久見公会堂	11:00～11:30
	グリーンハイツ区長場	13:30～14:10
6/17 (火)	以布利漁民センター	14:20～14:50
	旧松尾小学校	9:30～9:50
	大浜区長場	10:00～10:20
	中浜会館	10:30～11:00
	漁津区長場	13:00～13:30
	津呂区長場	13:40～14:00

日程	会場	受付時間
6/20 (金)	久百々消防屯所付近駐車場	9:00～9:15
	鍵掛旧道	9:25～9:40
	小方農協前	9:50～10:10
	市野々集会所	10:20～10:35
	市野瀬橋付近	10:45～11:00
	旧布小学校	11:20～11:40
6/28 (土)	三崎小学校	7:30～8:30
	宗呂上区長場	9:10～9:25
	旧宗呂小学校	9:35～9:50
	旧貝ノ川小学校	10:20～10:40

種類	対象（令和8年3月31日時点）	受診料金	検査項目	受診間隔
胃がん検診（バリウム）	40歳以上の男女	1,000円	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	300円	便潜血検査2日法（検便検査）	1年に1回
胸部健診（肺がん・結核）	40歳～64歳の男女 65歳以上の男女	300円 無料	胸部エックス線検査	1年に1回
乳がん検診	40歳以上偶数年齢の女性	800円	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	800円	予約制／視診+内診+子宮頸部の細胞診検査	2年に1回
特定（後期高齢者）健診	40歳以上の国保・後期高齢者医療の加入者	無料	血液検査+医師の診察等	1年に1回
若年検診	20歳～39歳			

※乳がん検診・子宮頸がん検診は、検診あたりに定員があるため予約制となっています。

個別検診

- 個別検診では、指定の医療機関（病院）で市の発行する受診券を使用して、都合の良い日程で受診していただけます。
- ご希望の方は、健康推進課 保健推進係までお申込みください。

種類	対象（令和8年3月31日時点）	受診料金	検査項目	受診間隔
乳がん検診	40歳以上の偶数年齢の女性	1,000円	マンモグラフィ（乳房エックス線検査）	2年に1回
子宮頸がん検診	20歳以上の偶数年齢の女性	1,000円	視診+内診+子宮頸部の細胞診検査	
胃がん検診	50歳以上の偶数年齢の男女	3,300円	胃内視鏡検査	

※市が実施する胃内視鏡検査を受けた翌年度は胃がん検診（バリウム検診を含む）を受診できません。

～特定健診。 後期高齢者健診～



健診
内容 問診・身体計測・診察・血液検査・
尿検査・血圧測定など

対象者	特定健診 40～74歳の 国民健康保険加入者	後期高齢者健診 後期高齢者医療加入者 (生活習慣病で通院中の方は除く)
-----	------------------------------	---

都合に合わせて受診できる
「個別健診（医療機関での受診）」も是非ご利用ください！

医療機関名	電話番号
渭南病院	82-1151
松谷病院	82-0001
足摺病院	82-1275
あしづり岬診療所	87-9100
かずクリニック	83-0020

令和7年度 各種がん検診の 申込みは、お済みですか？

各種がん検診対象者全員に「各種がん検診申込書」を個別送付しています。

まだ、申込書を提出されていない方は、同封の返信用封筒にて早めに提出をお願いします。

この申し込みにより、令和7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。

※申込書が届いていないもしくは紛失した場合は、市役所健康推進課にお問い合わせください。



成人歯科健診

年度内に20歳・30歳・40歳・50歳・60歳・70歳になる方、健診が受けられます。※対象者には受診票をお送りしています。

老年健診

年度内に20歳～39歳になる方は、特定健診と同じ内容の健診が受けられます。※医療機関での受診はできません。

第74回幡多ふれあい医療公開講座

開催日時：6月8日（日）13:30～15:30

開催場所：宿毛文教センター Tel 0880-63-2618

（〒788-0001 高知県宿毛市中央2丁目7番14号）

【テーマ・講演内容】

- 講演1 睡眠からアプローチする健康習慣について
温クリニック四万十 睡眠検査技師 木下 理恵
講演2 最期まで自分らしく生きるために
幡多けんみん病院 がん看護専門看護師 上田 三智代
参加費：無料（どなたでも参加できます）
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
幡多健診センター、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）
・上記市町村保健福祉担当部署

その他

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。最新の情報は幡多けんみん病院のホームページをご覧頂くか、またはお問い合わせ下さい。

けんみん健康まつり 2025

～幡多を元気に！みんなのけんみん病院～

開催日：6月15日（日）10:00～13:00

場所：幡多けんみん病院

- 健康体験と仕事体験
○ヤマモトケイスケ LIVE
○プラスバンド演奏（東中学校）
○書道パフォーマンス・ダンス（宿毛高校）
○地震体験（起震車）
○各種飲食ブース、雑貨屋コーナー

詳しくは、幡多けんみん病院ホームページへ！



健康推進課保健推進係からのお知らせ
【問い合わせ先】Tel 82-1121

今年も健（検）診健康ポイント事業を実施します。

土佐清水市に住民票を置いている20歳以上の方が対象です。

令和7年度版ポイントカードは、市役所健康推進課、健診（検診）会場等で交付しています。



ポイントのため方は…

- 市の特定健診、各種がん検診、結核健診、成人歯科健診を受診する（健診・検診ごとに1ポイント）
- 3ヶ月以上健康管理記録（①体重、血圧測定のどちらか②歩数：1日3,000歩以上）をおこなう（各1ポイント）
- 健康展に参加する
- 幡多ふれあい医療公開講座またはがんの学び舎に参加する
- 花へんろ足摺温泉ジョン万ウォーカーに参加する
- 今年度・前年度の健診結果を健康推進課に持参し、健診結果（体重含む）の中で1つ以上改善（基準値の維持）が見られる（1ポイント）

ポイント交換の申請は

令和8年1月7日から3月19日までとなっています。

ポイントを貯めて、健康と記念品等

3ポイント Meiji-Ca 1,000円分

6ポイント Meiji-Ca 3,000円分 手に入れましょう！

健診のご案内をお電話しています

～土佐清水市の委託業者から、
フリーダイヤルでおかけしています～

土佐清水市では、特定健診の受診率向上のため、受診をおすすめするお電話またはSMSでのご案内を実施しています。

この電話は、土佐清水市が委託している業者から、
フリーダイヤル（0120-003-210）

でかけしています。

内容は、未受診の方への健診のご案内です。

●対象者：40～74歳の国民健康保険加入者

- ・委託業者は市の指導のもとで電話をかけています
- ・本人確認のため、お名前や生年月日をお聞きする場合があります
- ・電話の冒頭で「土佐清水市 健康推進課より、特定健診の案内の委託をうけました」とお伝えします

●健診案内の停止を希望される方は、上記までご連絡ください。

広告

個別 補聴器無料相談会

事前予約下さい。

6月26日（木）9:30～15:30 土佐清水市社会福祉センター



0120-200-177

ご予約はこち

認定補聴器専門店 オーディカ



Audika 高知店

（旧：新日本補聴器センター 高知店）

〒780-0056
高知市北本町
2-1-12

●定休日/日曜・月曜・祝日
●ご来店前にご予約ください
TEL/088-885-5855
営業時間/9:00～17:00



スノーピークスタッフ(アウトドア好き移住者) が考える 土佐清水の魅力

6月です！寒くも暑くもない、アウトドアに適したいい季節になりました！

こんにちは！スノーピーク土佐清水の川島です。

いきなりですが、私は転勤で大阪よりこちらに移住してきて4年目に入り、土佐清水での過ごし方もある程度定着してきました！

私は土佐清水に来てから、これまで手を出してこなかった海釣りにはまり、もともとシーカヤック（海専用一人乗りの手漕ぎの船）もやっていたことから、休みの日にはカヤックフィッシングをするようになりました。また船でしか行けないきれいなビーチで釣りとキャンプをしたりもします。

自宅の裏が漁港のため、天気のいい日にはそこからすぐに船を出せ、1,2時間だけ釣りをしてその日のおつまみ分だけ釣つてくるという、釣り好きには夢の生活をしています。釣るのはカサゴ、ハタ類や、真鯛、サバなどの青物です。でもまだまだ釣った回数が少ないので、これからもっと練習をして魚が釣れるようになります！

ところで、土佐清水の海でカヤックを専門でやってらっしゃる業者さんは今のところおりません（知る限りでは）。そのためカヤックを始めたい方はお店の私の方まで、ぜひお声かけ下さい！できる限りのフォローをさせていただきます。

シーカヤックは乗り手と海の距離がかなり近く、波のうねりや透き通ったきれいな海の底、そこでしか見ることのできない景色と、自然と一体化になるアクティビティです！さらにおいしい魚を釣ってその場でキャンプして食べることができます！ご興味があれば、土佐清水のきれいで多くの生き物が住む海で、ぜひ一緒にカヤックをやってみましょう！

野遊びを通じ、地元 土佐清水の新たな魅力に気付く手助けになれば幸いです。
(スタッフ 川島宇二郎)

スノーピーク土佐清水キャンプフィールド 土佐清水市民限定！	
お得な割引プラン	
キャンプサイト フリーサイト 通常 ¥4,800（税込）が	キャンプサイト フリーサイトソロ 通常 ¥2,500（税込）が
¥2,600（税込）	¥1,450（税込）
トレーラーハウス 住箱プラン 通常 ¥18,000（税込）が	日帰りキャンプ 10:00-16:00 デイキャンププラン 通常 ¥2,160（税込）が
¥9,200（税込）	¥1,280（税込）
ご利用にあたっての注意点	
①土佐清水市在住である証明のご提示 ②スノーピーク会員（当日入会可、年会費登録費無料） ③大型連休などの繁忙期は市民割不可	

スノーピーク土佐清水キャンプフィールド
土佐清水市三崎字エジリ 4145-1
TEL 87-9789 (10:00-18:00 水曜定休)



幡多広域消費生活センター便り

通信販売はクーリング・オフできません

インターネット通販で靴を購入した。大きめのサイズを注文したが履いてみると窮屈だった。返品したいとメールしたところ「返品できない。利用規約にも書いてある」との返事だった。確かに利用規約には返品不可の記載があったので「それならクーリング・オフしたい」と伝えたが「通信販売にはクーリング・オフの適用はない」と回答が来た。
(60歳代)

【ひとこと助言】

- インターネット通販やテレビショッピングなどの通信販売には、法律上のクーリング・オフ制度はありません。返品の可否や条件についての特約があればそれに従うことになります。
- 特約がない場合は、商品を受け取った日を含む8日以内であれば、消費者が送料を負担し返品できます。返品が可能な場合でも、返品期限が設けられている場合があります。商品を受け取ったらすぐに中身を確認することが大切です。
- 通信販売で購入する際は、事前に返品ができるかどうかや返品が可能な場合の条件などをよく確認しましょう。
- 困ったときは、消費生活センターにご相談ください（消費者ホットライン188）。

（独立行政法人国民生活センター 見守り新鮮情報 第471号より）

※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。お気軽に問い合わせください。

幡多広域消費生活センター

〒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）

TEL: 0880-34-8805 FAX: 0880-34-8809

消費者ホットライン: 188

〈相談受付〉月～金曜日（祝日及び年末年始を除く）

9:00～12:00 / 13:00～17:00

消費生活相談員の登録者募集

高知県では、県内の消費生活センターや消費生活相談窓口での就業を希望する方の登録や、採用を希望する県内各自治体への情報提供を行う「消費生活相談員人材バンク」を設置し、登録者を募集しています。

詳しくは高知県県民生活課ホームページをご覧いただき、直接お問い合わせください。

【問い合わせ先】

高知県文化生活部県民生活課

TEL 088-823-9653

mail 141601@ken.pref.kochi.lg.jp

県民生活課
ホームページ
二次元コード



物忘れ相談会

こんな気になる症状はありませんか？

- 物を置いた場所を忘れてしまう
- 同じことを何度も言ったり、聞いたりする
- 今日が何月何日何曜日か分からなくなる
- これまで出来ていた手続きなどが出来なくなる
- 気分が沈む、外に出たくなくなる

1つでも該当するものがあれば、早めにご相談ください。

開催予定日：毎月 15 日 13 時 30 分～15 時 30 分

場 所：地域包括支援センター内

※土・日・祝日は変更になる場合があります。

【問い合わせ先】 地域包括支援センター（汐見町 1-19）
TEL 83-0233 担当：加久見

歯みがきで 丈夫な体の 基礎づくり

令和7年度 高知県いい歯の表彰

「熟年者の部」へ応募してみませんか？

募集締切日 6月23日（月）

●高知県では、厚生労働省が「80歳で20本の歯を持とう」とすすめている8020（はちまるにいまる）運動の模範となる熟年者を表彰しています。

応募資格：お申し込み後、歯科医療機関における、お口の診査期間（8月29日）までに「80歳以上」となる高知県民

審査基準：20本以上噛むことのできる自分の歯があること
【健全歯、処置歯、未処置歯は問わない】

主 催：高知県

【問い合わせ・申込先】 健康推進課 保健指導係
TEL 87-9023

◆自主事業

うしだき か かいだんばなし
牛抱せん夏 独演会 怪談嘶

日 時：7月5日(土)14時(開場：13時30分)
入場料：【前売券(税込)】全席自由

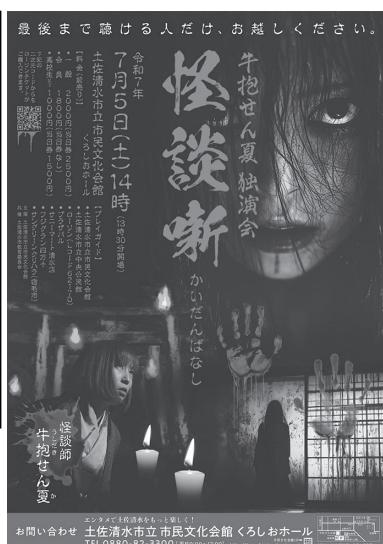
会員 1,800円(当日券なし)
一般 2,000円(当日券2,500円)
高校生以下 1,000円(当日券1,500円)

前売券販売所：

土佐清水市立市民文化会館・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
フジグラン四万十・サングリーンクリハラ(宿毛市)
ローソン(レコード: 62170)

主 催：土佐清水市立市民文化会館
共 催：土佐清水市教育委員会

前売券発売中!!



◆6月の「スタインウェイピアノ」一般無料開放日

6月18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。

お問い合わせ先(独)勤労者退職金共済機構
中小企業退職金共済事業本部
503(6907)1234

「中退共」は、中小企業のため
の国の退職金制度です。掛金
助成や税法上の優遇が受け
られ、外部積立型だから管理
も簡単。退職金はぜひ中退共
におまかせください。



わが社
に
も
退
職
金
制
度
!

高知職業能力開発短期大学校 (KPC)
オープンキャンパス

高知職業能力開発短期大学校 (KPC) は、厚生労働省所管の工業系短期大学校です。

学校の雰囲気を感じていただくため、高校生等の方を対象にオープンキャンパスを実施します(保護者の方も大歓迎です)。

参加される方は、当校の食堂にて無料ランチ体験ができます(要予約)。

【オープンキャンパス】

	開催日	時間(予定)	備考
1	6月15日(日)	10:30～15:30(受付10:00～) ※午前のみ・午後ののみの参加も可能です!	ものづくり体験1科選択
2	7月13日(日)	10:30～15:30(受付10:00～) ※午前のみ・午後ののみの参加も可能です!	ものづくり体験1科選択
3	7月27日(日)	9:00～13:00 生産機械技術科(受付8:40～) 12:00～16:00 電子情報技術科(受付11:40～)	ものづくり満喫編 (“ものづくり体験”を主体としたオープンキャンパスです。) ものづくり体験1科選択もしくは両科どちらも選択
4	8月31日(日)	11:00～15:30(受付10:40～) ※午前のみ・午後ののみの参加も可能です!	ものづくり体験1科選択
5	12月21日(日)	13:00～15:30(受付12:40～)	両科ミニ体験

内 容(予定)

学校・学科紹介/入試案内/就職状況説明/キャンパスツアー/ものづくり体験(要予約)/ランチ体験(要予約)/修了生の講話/在校生との交流カフェ/学生寮の見学/個別相談 等

※開催時間や内容は変更になる場合がございます。

【入試対策講座】

	開催日	時間(予定)	備考
	9月28日(日)	10:00～15:00 (受付9:30～)	第一志望合格をサポートするため、数学・面接の対策講座を開講します。

内 容(予定)

数学Ⅰ対策/面接対策講座/個別相談

※開催時間や内容は変更になる場合がございます。

【場 所】

高知職業能力開発短期大学校(KPC) 住所：香南市野市町西野1595-1

【申し込み・問い合わせ先】

高知職業能力開発短期大学校(KPC) 学務援助課

TEL 0887-56-4100

HP <https://www3.jeed.go.jp/kochi/college/>



令和7年度 高知県立幡多看護専門学校
オープンキャンパスのご案内

- 生まれ育った幡多で看護師になりませんか。
- 県内唯一の県立看護師養成校です。
- 3年間で看護師国家試験受験資格を取得します。(R2年度以降合格率100%継続中)
- 看護師を目指す方や興味のある方は、是非学校体験にお越しください。

日 時：①6月 8日(日) 13:00～16:00

②6月21日(土) 13:00～16:00

③7月26日(土) 9:30～12:30

④8月24日(日) 9:30～12:30

内 容：学校説明、施設紹介、シミュレーション体験、学校生活質問コーナー

○事前予約は不要。在校生が皆さんを案内、質問にお答えします。

○高校生、社会人のほか保護者や小中学生もご参加いただけます。

【問い合わせ先】

高知県立幡多看護専門学校 宿毛市山奈町芳奈3番2号

TEL 0880-66-2525



見残し海岸遊歩道整備工事に伴う通行止め解除のお知らせ

広報4月号でお知らせしました、見残し海岸遊歩道整備工事が完了し、通行止めを解除いたしましたのでお知らせします。ご協力ありがとうございました。

本市を代表する景勝地である見残し海岸に、ぜひお越しください。

【問い合わせ先】観光商工課観光係 TEL 82-1212

ジオパーク & あしうわだより



Vol. 22

うみのわ へようこそ！

雨が多い梅雨時、お出かけ先やレジャーに悩みがちな時期ですよね。

そんな時は、ぜひ竜串ビジターセンター「うみのわ」へ！

広くて明るい館内で竜串の海を眺めながら一息つきませんか？

- ・入館無料

- ・裸足で遊べるキッズスペースや授乳室も完備。

- ・無料体験プログラムやイベントも充実

うみのわは足摺海洋館 SATOUMI
東隣の黒い建物です。（共有駐車場あり）



うみのわ無料 体験プログラム

その1 お魚スタンプ

海のいきものが、かわいいスタンプに！

休日にお子様と一緒に押しに来ませんか？

★ご利用の際はスタッフにお声がけください。



- ・スタンプは全18種類（いきものは16種類）
- ・お好きな紙やノートにスタンプを押していただけます。（A3用紙とポストカードをうみのわでお配りしています）
- ・スタンプの色は6色

その2 いきものつり

かわいい海のいきもの釣りを楽しもう！

フェルトのかわいい海のいきもの、全17種類！

★キッズスペースでご自由にお楽しみください。



- ・いきものつりは、清水高校生が授業の一環で制作したものをお寄せいただきました。

防災×科学×体験 イベント開催！ 参加者募集中

石碑にかくされた自然災害の記録を 発見して将来にそなえよう！

イベント概要

日 時	2025年7月13日（日）9:30～15:30
場 所	竜串ビジターセンターうみのわ
対 象	小学5・6年生～中学3年生（保護者同伴可）
定 員	15名（先着順）
参加費	無料
主 催	海洋研究開発機構 高知コア研究所
申込方法	下記のサイトもしくは右のQRコード▶ からお申込みください。 https://www.jamstec.go.jp/kochi/j/hiratoki2025-1/
申込締切	6月30日（月）

お弁当つき
※保護者除く



土佐清水市内の石碑の「謎」を
デジタル技術で解明し、学ぶプログラム！



石碑の写真を撮って ▶ 3Dモデルを作ろう！

未来の石碑ハカセへ
メッセージ！
講師の谷川先生の
インタビュー記事が
読めます。



講師：谷川亘先生（海洋研究開発機構 主任研究員）

発行

一般社団法人土佐清水ジオパーク推進協議会 〒787-0450 土佐清水市三崎 4032-2
TEL 87-9590 MAIL geopark@tosashimizu-geo.jp

web



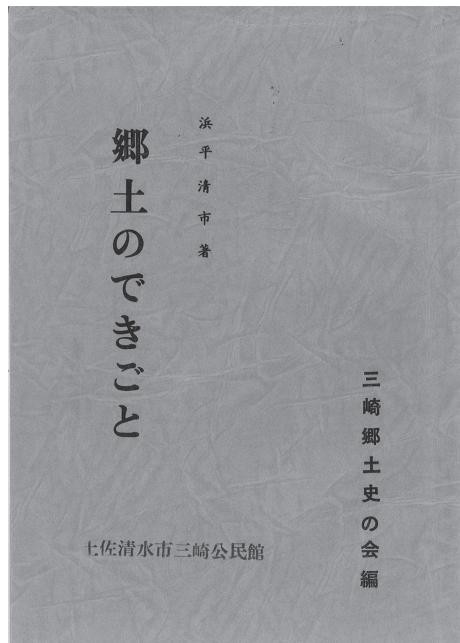
生涯学習課・文化財だより No.16.

浜平清市『郷土のできごと』三崎公民館(1983年)に記された“太平洋戦争”

生涯学習課主監 田村 公利

(1) 浜平清市著『郷土のできごと』について

「三崎郷土史の会」は、三崎の古い事蹟や伝承の掘り起こしを目的に昭和51年(1976)1月に結成された在野の郷土史研究組織である。浜平清市さんは、その立ち上げに関わった会員であり、昭和53年(1978)8月に73歳で鬼籍に入った。浜平さんは長年、高知県食糧事務所職員として勤務し、退職後は土佐清水市観光協会事務局長として郷土の観光振興に尽力された。『郷土のできごと』は、浜平さんが調べたことをコピー用紙に鉛筆書きし、これを感光紙に焼き付けて複写して簡易的に製本した冊子である。これを浜平さん没後に三崎郷土史の会が教材化し、冊子としてまとめあげた。今月はこの冊子から太平洋戦争に関わる記述を部分的に抜き出して紹介する。



(2) 昭和17年(1942)衣料品が配給制となる

終戦近くになると、生活物資が不足し、配給制となった。「欲しがりません、勝つまでは」を合言葉に国民は我慢を強いられた。衣料品は切符制により配給となり、一人につき年間80点とされた。国民服と学生服上下32点、婦人ワンピース25点、毛布18点、ワイシャツと開襟シャツ12点、モンペ10点、パンツ4点、手拭3点、靴下2点であった。

(3) 昭和20年(1945)7月「三崎に爆弾投下」「グラマンの機銃掃射」

昭和20年(1945)7月、十八川山上空から現れた米軍のB29爆撃機は、三崎小学校東側の水田、泥谷病院の東側、浦浜の海岸に各1個ずつ爆弾を投下した。また、叶崎沖合から飛来した別の爆撃機は、千尋港、竜串六竿神社境内、田の内山林に各1個爆弾を投下し、東方上空に消えた。田の内山林に投下された爆弾は不発となったが、六竿神社に投下された爆弾は近くにあった岩石を跳ね上げて滑り落とし、それは神社近隣の民家の屋根を直撃した。これによりその家の小学5年生の女児が亡くなっている。

田の内の山林に投下された不発弾は、当時三崎に駐屯していた特殊警備隊により導火線を引き点火され、火薬の黒煙がもくもくと3時間も燃え続けたが、無事処理された。

終戦間際のこの時期、米国のグラマン戦闘機が度々三崎に飛来し、住民に死の恐怖を植え付けた。あるときには、釣りをしていた少年を、田んぼの草取りをしていた母娘を、機銃掃射で追いかんだ。追いかけられた人々は「このグラマンの機銃掃射の光景は今でもありありと脳裏に焼き付いて離れない(取材当時・昭和50年頃)」と証言している。

(4) まとめ

米軍の空爆が行われるようになったのは、昭和19年(1944)7月にサイパン島が陥落して以降である。米軍は陥落後、直ちにB29爆撃機の基地をここに建設し、そこから日本本土爆撃を激化させた。これにより主要都市や軍需工場が大きな被害を受け、次第にこれが民家や民間施設、学校にまで被害が拡大していく。この史実を私たちは決して忘れてはならない。太平洋戦争戦後80年。直接の戦争体験者が高齢化し、これを後世に伝えていくことが困難になりつつある今こそ、この史実から学び、次代につないでいくことが肝心である。

文芸



俳句

巣作りに出入りのつばめせわしげに

下益野

池

文枝

生垣は皐月つつじの紅と白

下ノ加江

素

酒

何処からか匂ひて来るは花蜜柑

以布利

ひまわり

山々も緑一色春の逝く

布

三木 咲美

青蛙気分あげあげ雨の中

下益野

光

夕桜水尾際やかに珊瑚船

越前町

畠崎

桃代

砲台跡鳥居ぐれば蝮草

三崎

窪内三笑子

満開のブルーベリーに蜂遊ぶ

上野

岡田 涼子

友の家の利休梅活く備前壺

三崎

のぎく

宝子や友はできたかこいのぼり

松尾

君もぼくも一年生

沈黙の空に癒しの薄暑かな

養老

元気で勉学に挑んで行かう

空青し草木が青春謡歌かな

一

しおさい

句

海の幸命を食す有り難さ

川柳

竜 申 浜 平 健

被団協ノーベル平和賞報われし

核のなき世の平和の訴え

グリーンハイツ 岐浦 繁實

加久見 山北 勝寛

下ノ加江橋の正面八坂の神社

粧な計らい国交省かな

被団協ノーベル平和賞報われし

核のなき世の平和の訴え

グリーンハイツ 岐浦 繁實

加久見 山北 勝寛

下ノ加江橋の正面八坂の神社

粧な計らい国交省かな

被団協ノーベル平和賞報われし

核のなき世の平和の訴え

グリーンハイツ 岐浦 繁實

加久見 山北 勝寛

下ノ加江橋の正面八坂の神社

粧な計らい国交省かな

被団協ノーベル平和賞報われし

核のなき世の平和の訴え

グリーンハイツ 岐浦 繁實

加久見 山北 勝寛

下ノ加江橋の正面八坂の神社

粧な計らい国交省かな

被団協ノーベル平和賞報われし

核のなき世の平和の訴え

グリーンハイツ 岐浦 繁實

加久見 山北 勝寛

下ノ加江橋の正面八坂の神社

粧な計らい国交省かな

被団協ノーベル平和賞報われし

核のなき世の平和の訴え

グリーンハイツ 岐浦 繁實

加久見 山北 勝寛

下ノ加江橋の正面八坂の神社

粧な計らい国交省かな

被団協ノーベル平和賞報われし

核のなき世の平和の訴え

グリーンハイツ 岐浦 繁實

加久見 山北 勝寛

下ノ加江橋の正面八坂の神社

粧な計らい国交省かな

被団協ノーベル平和賞報われし

核のなき世の平和の訴え

グリーンハイツ 岐浦 繁實

加久見 山北 勝寛

下ノ加江橋の正面八坂の神社

粧な計らい国交省かな

被団協ノーベル平和賞報われし

核のなき世の平和の訴え

グリーンハイツ 岐浦 繁實

加久見 山北 勝寛

下ノ加江橋の正面八坂の神社

粧な計らい国交省かな

被団協ノーベル平和賞報われし

核のなき世の平和の訴え

グリーンハイツ 岐浦 繁實

加久見 山北 勝寛

下ノ加江橋の正面八坂の神社

粧な計らい国交省かな

被団協ノーベル平和賞報われし

核のなき世の平和の訴え

グリーンハイツ 岐浦 繁實

加久見 山北 勝寛

下ノ加江橋の正面八坂の神社

粧な計らい国交省かな

被団協ノーベル平和賞報われし

核のなき世の平和の訴え

グリーンハイツ 岐浦 繁實

加久見 山北 勝寛

下ノ加江橋の正面八坂の神社

粧な計らい国交省かな

被団協ノーベル平和賞報われし

核のなき世の平和の訴え

グリーンハイツ 岐浦 繁實

加久見 山北 勝寛

下ノ加江橋の正面八坂の神社

粧な計らい国交省かな

被団協ノーベル平和賞報われし

核のなき世の平和の訴え

グリーンハイツ 岐浦 繁實

加久見 山北 勝寛

下ノ加江橋の正面八坂の神社

粧な計らい国交省かな

被団協ノーベル平和賞報われし

核のなき世の平和の訴え

グリーンハイツ 岐浦 繁實

加久見 山北 勝寛

下ノ加江橋の正面八坂の神社

粧な計らい国交省かな

被団協ノーベル平和賞報われし

核のなき世の平和の訴え

グリーンハイツ 岐浦 繁實

加久見 山北 勝寛

下ノ加江橋の正面八坂の神社

粧な計らい国交省かな

被団協ノーベル平和賞報われし

核のなき世の平和の訴え

グリーンハイツ 岐浦 繁實

加久見 山北 勝寛

下ノ加江橋の正面八坂の神社

粧な計らい国交省かな

被団協ノーベル平和賞報われし

核のなき世の平和の訴え

グリーンハイツ 岐浦 繁實

加久見 山北 勝寛

下ノ加江橋の正面八坂の神社

粧な計らい国交省かな

被団協ノーベル平和賞報われし

核のなき世の平和の訴え

グリーンハイツ 岐浦 繁實

加久見 山北 勝寛

下ノ加江橋の正面八坂の神社

粧な計らい国交省かな

被団協ノーベル平和賞報われし

核のなき世の平和の訴え

グリーンハイツ 岐浦 繁實

加久見 山北 勝寛

下ノ加江橋の正面八坂の神社

粧な計らい国交省かな

被団協ノーベル平和賞報われし

核のなき世の平和の訴え

グリーンハイツ 岐浦 繁實

加久見 山北 勝寛

下ノ加江橋の正面八坂の神社

粧な計らい国交省かな

被団協ノーベル平和賞報われし

核のなき世の平和の訴え

グリーンハイツ 岐浦 繁實

加久見 山北 勝寛

下ノ加江橋の正面八坂の神社

粧な計らい国交省かな

被団協ノーベル平和賞報われし

核のなき世の平和の訴え

グリーンハイツ 岐浦 繁實

加久見 山北 勝寛

下ノ加江橋の正面八坂の神社

粧な計らい国交省かな

被団協ノーベル平和賞報われし

核のなき世の平和の訴え

グリーンハイツ 岐浦 繁實

加久見 山北 勝寛

下ノ加江橋の正面八坂の神社

粧な計らい国交省かな

被団協ノーベル平和賞報われし

核のなき世の平和の訴え

グリーンハイツ 岐浦 繁實

加久見 山北 勝寛

下ノ加江橋の正面八坂の神社

粧な計らい国交省かな

被団協ノーベル平和賞報われし

核のなき世の平和の訴え

グリーンハイツ 岐浦 繁實

加久見 山北 勝寛

下ノ加江橋の正面八坂の神社

粧な計らい国交省かな

被団協ノーベル平和賞報われし

核のなき世の平和の訴え

グリーンハイツ 岐浦 繁實

加久見 山北 勝寛

下ノ加江橋の正面八坂の神社

粧な計らい国交省かな

被団協ノーベル平和賞報われし

核のなき世の平和の訴え

グリーンハイツ 岐浦 繁實

加久見 山北 勝寛

下ノ加江橋の正面八坂の神社

粧な計らい国交省かな

被団協ノーベル平和賞報われし

核のなき世の平和の訴え

グリーンハイツ 岐浦 繁實

加久見 山北 勝寛

下ノ加江橋の正面八坂の神社

粧な計らい国交省かな

被団協ノーベル平和賞報われし

核のなき世の平和の訴え

グリーンハイツ 岐浦 繁實

加久見 山北 勝寛

下ノ加江橋の正面八坂の神社

粧な計らい国交省かな

被団協ノーベル平和賞報われし

核のなき世の平和の訴え

グリーンハイツ 岐浦 繁實

加久見 山北 勝寛

下ノ加江橋の正面八坂の神社

粧な計らい国交省かな

被団協ノーベル平和賞報われし

核のなき世の平和の訴え

グリーンハイツ 岐浦 繁實

加久見 山北 勝寛

下ノ加江橋の正面八坂の神社

粧な計らい国交省かな

被団協ノーベル平和賞報われし

核のなき世の平和の訴え

グリーンハイツ 岐浦 繁實

加久見 山北 勝寛

下ノ加江橋の正面八坂の神社

粧な計らい国交省かな

被団協ノーベル平和賞報われし

核のなき世の平和の訴え

グリーンハイツ 岐浦 繁實

加久見 山北 勝寛

下ノ加江橋の正面八坂の神社

粧な計らい国交省かな

被団協ノーベル平和賞報われし

図書館からのご案内 TEL 82-4151

【開館時間】10時～19時
(5月～10月は開館時間を延長しています)
※土日は10時～18時まで

【休館日】図書整理日：6月27日(金)

おはなし会(毎月第2・4日曜日)

日時：6月8日・22日

6月のテーマ：ばつばつ

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)

日時：6月18日 申込不要。お気軽にご参加ください。

対象：乳幼児と保護者 時間：10時30分～11時

ALTローズ先生とハドリ先生の英語の絵本よみきかせ

日時：6月26日(木)16時から(30分間) 参加費・申込不要

対象：小学生 場所：市民図書館2階視聴覚室

環境月間イベントのお知らせ

6月は環境への关心と学びを深める「環境月間」です。
期間中はイベントや展示があります。ぜひご来館ください。
詳しくはチラシ・ポスター等でお知らせします。
協力：環境省土佐清水自然保護官事務所、(一社)土佐清水ジオパーク推進協議会

新しく入った本の紹介

一般図書

昭和100年 子どもの話をちゃんと聴く。 不登校のはじまりからおわりまで 何も持っていないのに、なんで幸せなんですか? 海辺の石 原子力はいる?いらない? 安心して働くためのパソコン仕事術 主婦にやさしいお金の増やし方BOOK はじめての野菜づくり 耳鳴り・めまい 所作と気づかい ちょっと具合のよくないときのごはん 新ゼロからスタート中国語 実はおもしろい古典のはなし 落雷と祝福 シルバー川柳 笑いの万博編 大江満雄セレクション 潮音 第2巻 ブレイクショットの軌跡 移動そのもの 春立つ風 ああうれしい 天狼	辰由加 齊藤万比古 奥野克巳 石の人 山口昌子 橋本和則 りりな 加藤義貴 富田雅彦 諫内えみ 倉島里菜 王丹 谷頭和希 岡本真帆 みやぎシルバーネット 大江満雄 宮本輝 逢坂冬馬 井戸川射子 あさのあつこ 畠中恵 今野敏
---	--

児童・中高生図書

さみしい夜のページをめくれ キミの一歩アメリカ 正しく疑う ドラえもん学びワールド ペットを育てよう 放課後ミステリクラブ おしりたんてい たいけつ! かいとうアカデミー ツリーホーンのたからもの モンゴル大草原風の馬 ミャクマヤクある日のおはなし あんぱんまん こども知育えほん 0～3歳	古賀史健 小手鞠るい 池上彰 藤子・F・不二雄 知念実希人 トロル フローレンス・パリー・ハイド メアリー・ポーポー・オズボーン せき ちさと やなせたかし 横山洋子
---	--

(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>

<6月・7月の移動図書館巡回日程>(小学校・保育園・幼稚園を除く)

6月11日・7月9日(水)	6月17日・7月15日(火)
加久見区長場 足摺岬区長場 松尾区長場 大浜区長場 中浜区長場	10:40～11:00 13:40～14:00 14:20～14:40 15:00～15:20 15:30～15:50
布福祉センター 下ノ加江市民センター 教育センター 以布利区長場 大岐福祉センター	10:10～10:30 10:50～11:10 11:40～12:00 13:10～13:30 13:45～14:05
6月12日・7月10日(木)	6月19日・7月17日(木)
達津区長場 津呂区長場 権現地区集会所 太陽の家 しおさい	10:20～10:40 10:50～11:10 11:20～11:40 14:00～14:30 14:35～15:00
竜串福祉センター 大津公民館 貝ノ川浦区長場 下川口浦区長場 あんきな家(清水ヶ丘)	10:00～10:20 10:50～11:10 11:20～11:40 11:50～12:10 13:35～14:00
6月13日・7月11日(金)	
養老区長場 下川口郷地区長場 三崎浦区長場 斧積区長場	9:20～9:40 10:10～10:30 11:15～11:35 13:25～13:45

保育園・幼稚園に 遊びにきませんか



6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。
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
6月4日(水)	きらら清水保育園
6月11日(水)	足摺岬保育園
6月20日(金)	三崎保育園

しみず幼稚園は毎週月・水・金に園庭開放をしています。

子育て支援センター

「どんぐりっこ」(時間：9時00分～11時30分)

実施日	内容
6月5日(木)	歯みがき教室(幡多福祉保健所 歯科衛生士)
6月12日(木)	避難訓練(地震・火災)
6月13日(金)	びよびよクラブ 手作りおもちゃを作ろう!
6月17日(火)	おひさまニコニコサークル
6月19日(木)	誕生日会(ペーパーサート)
6月26日(木)	自分でできる骨盤底筋体操(竹内良江先生)
6月27日(金)	カフェタイム

※びよびよクラブは0歳児・妊婦さん対象

※自由遊びは月曜日～金曜日

9時～11時30分、13時～15時30分

おでかけ広場

(時間：10時00分～11時30分)

実施日	場所
6月18日(水)	三崎浦区長場

【問い合わせ先】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 TEL 83-0033

開館日：月曜日～金曜日 9時～12時、13時～16時

育児相談

(時間：10時00分～11時00分)

実施日	場所
6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。

【問い合わせ先】健康推進課子育て支援係 TEL 87-9117

精神保健福祉相談「嘱託医相談」

主催	締切	定場	時日	医師	精神
高知県幡多福祉保健所	ご予約ください	2週間前までに	6月25日(水)	高知県幡多福祉保健所	精神障害者又はそのご家族に相談を開催します。



【問い合わせ先】

高知県幡多福祉保健所 健康障害課

住所 四万十市中村山手通19

TEL 0880-34-5124

土佐清水市女性防火クラブ員を募集しています

土佐清水市女性防火クラブは、「家庭・地域から火災を起こさない」「自分たちの地域は自分で守る」を目的に昭和57年4月に発足し、火災の予防と地域防災のために市内各地域で活動している組織です。

クラブ数 4 クラブ
(三崎浦、平ノ段、久々々、津呂)

クラブ員数 61 名
(令和7年4月1日現在)

防火防災に関する学習会・訓練、住宅用火災警報器の普及啓発活動等を行っています。



市内防災訓練に参加し、防火・防災についてのパンフレット・物品を配布



秋季火災予防週間に市街地での火災予防パレードに参加し防火を呼びかける



万が一の火災に備え訓練用消火器で消火訓練



地域のご家庭を訪問し、住宅用火災警報器の設置促進、普及啓発活動

安全で安心して暮らせる地域を目指して
あなたも一緒に活動してみませんか？

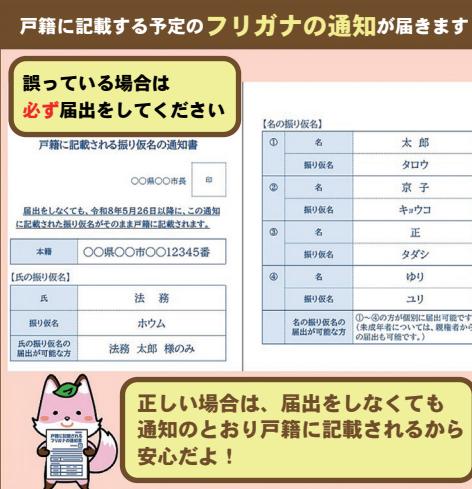
【問い合わせ先】
土佐清水市消防本部 予防係
土佐清水市以布利 980-143
TEL 82-8119

戸籍の振り仮名についてのお知らせ

令和7年5月26日に改正戸籍法が施行され、戸籍の氏名に振り仮名が記載されます。

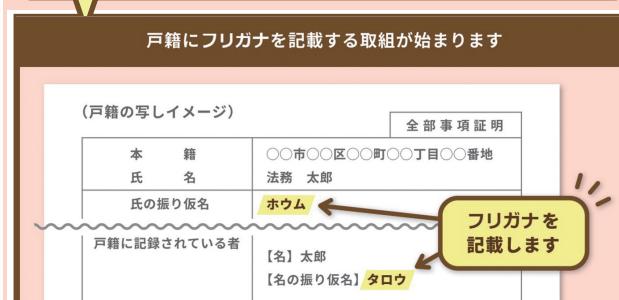
それに伴い、戸籍に記載される予定の振り仮名について下の画像のようなはがきが本籍地のある市区町村から原則として戸籍の筆頭者宛に送付されます。(当市は夏頃はがきを発送する予定です。)

通知の振り仮名に間違いがない方は、届出の必要はございません。令和8年5月26日以降、通知された振り仮名が戸籍に記載されます。



戸籍の振り仮名に関する通知(イメージ画像)

戸籍の振り仮名の表記は下の画像のようになります。



通知の振り仮名に誤りがあった方は令和8年5月26日までに振り仮名の届出をしていただく必要がございます。

戸籍の振り仮名制度について、詳しくは法務省HPでご案内していますので、ご参照ください。

<https://www.moj.go.jp/MINJI/furigana/index.html>



高知県内の情報
ポータルサイト

