



# 広報 足摺

ジョン万のふるさと土佐清水



# 3

No.629



## 第57回足摺ロードレース

### お知らせ

①と②の詳細は  
2ページを  
ご覧ください。

①市民全員に Meiji-Ca15,000 円分のポイントを給付します。

※申請などの手続きは不要

②めじかプレミアムポイントの有効期限を延長します。

※有効期限内のご利用をお願いします。

### 休日当直日

3月 1日(日)	渭南病院 (越前町)	☎82-1151
8日(日)	松谷病院 (天神町)	☎82-0001
15日(日)	渭南病院 (越前町)	☎82-1151
20日(祝)	渭南病院 (越前町)	☎82-1151
22日(日)	松谷病院 (天神町)	☎82-0001
29日(日)	渭南病院 (越前町)	☎82-1151
4月 5日(日)	渭南病院 (越前町)	☎82-1151

### 日曜営業ガソリンスタンド

3月 1日	カネニ石油 (旭町)
8日	たけだ石油 (元町)
15日	江口石油 (大岐)
〃	福山石油 (足摺岬)
22日	久松石油 (越前町)
29日	カネニ石油 (旭町)
4月 5日	たけだ石油 (元町)

急病やケガで救急車を呼びか迷った時に 高知家の救急医療電話 **#7119**

### 市民の動き

令和8年1月31日現在

		前月比
人口	11,147人	-37
男	5,293人	-17
女	5,854人	-20
出生	3人	2
死亡	32人	3
転入	13人	0
転出	20人	2
世帯数	6,599世帯	-23

「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  
Tel.088-824-6300  
毎日9時から21時まで

## 引越しの際は、 住所の異動手続きを忘れずに！

住民票の住所の異動届（転出届・転入届・転居届など）は、国民健康保険、国民年金、選挙人名簿への登録などにつながる大切な手続きです。

入学・就職・転勤等による引越して、住所を異動される方は、住民票の異動の届出をお願いします。

### ◎他の市区町村に転出・転入される場合

市役所 市民課  
または  
各市民センター

【転出前に】  
転出届を提出して、「転出証明書」を受け取る。



引越先（転入先）  
の  
市区町村

【転入した日から14日以内に】  
「転出証明書」を添えて、転入届を提出する。

※マイナンバーカードを利用した特例による転出・転入をされる場合は、「転出証明書」の添付は不要ですが、転出届・転入届の提出は必要です。

### ◎土佐清水市内で転居される場合

市役所 市民課  
または  
各市民センター

【転居した日から14日以内に】  
転居届を提出する。

※転入・転居の届出の際は、「マイナンバーカード（取得されている方）」も窓口を持参してください。

また、手続きの際には、本人確認書類が必要になりますので、官公署が発行した写真付の身分証明書（運転免許証など）であれば1点、写真の付いていない身分証明書（資格確認書・年金手帳など）であれば2点を持参してください。

## マイナポータルからオンラインで 転出届を提出できるようになっています

令和5年2月6日から、転出届についてマイナポータルを通じたオンラインでの届出が可能になりました。このサービスを利用する方は、転出にあたり市役所への来庁が原則不要となります。

署名用電子証明書（英数字混合6桁以上のパスワード）が有効なマイナンバーカードをお持ちの方で、日本国内での引越しをする方がご利用いただけます。ご自身単身での引越しの他、ご自身と同一世帯員、ご自身以外の世帯員の方の引越しでも利用可能です。

※マイナポータルを通じて転出届の提出をした後は、別途、転入先市区町村の窓口で転入届等の手続きが必要です。

※詳しくはデジタル庁ホームページをご覧ください。



デジタル庁  
ホームページ

## とさしみず地域電子通貨 Meji-Ca めじかのお知らせ



市民全員に 15,000円分のポイントを給付します！

給付日 令和8年3月1日（日）から順次

対象者 令和8年3月1日（日）に土佐清水市民であること

○給付に関する手続きは不要です。本人または統合された方（カードまたはアプリ）に自動で給付されます。

給付したポイントの有効期限は  
**令和9年3月31日（水）**までです。

○「めじかカード」を紛失された方は、市役所・各市民センターで再発行できます。

プレミアムポイント有効期限が延長します  
令和8年3月1日から  
付与されたプレミアムポイントの有効期限は  
**令和9年3月31日（水）**まで

プレミアムポイント付与期間	有効期限
令和8年2月28日までの付与分	→令和8年3月31日まで
令和8年3月1日からの付与分	→令和9年3月31日まで

※有効期限内のご利用をお願いします

・チャージしたお金（自分で入金したお金）の有効期限はありません。  
4月1日以降も引き続きご利用いただけます。

国の「物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金」を活用しています。

【問い合わせ先】観光商工課 Tel 0880-82-1115

## とさしみず地域電子通貨 Meji-Ca 新規協力店随時募集中！！

Meji-Ca をもっと便利に使っていただくため、協力店を随時募集しています。

Meji-Ca 協力店になると

- ・店舗の認知度向上
- ・めじかユーザーに選ばれる可能性アップ
- ・店舗情報をめじかアプリに掲載することにより、広告費用の節約

初期費用、導入費用、決済手数料は0円です。  
精算は15日と末日に指定口座へ振込みされます。  
(チャージ店の場合は引落し有り)

アプリのみ利用可能店舗の登録だけでも大歓迎！  
また、チャージ店としての登録も可能です。

希望事業者は下記までご連絡ください。  
TEL: 0880-82-1115 観光商工課  
メール: kanshou-lg@city.tosashimizu.lg.jp

## 社会保険等加入による国民健康保険喪失の届出について

国民健康保険から、社会保険等の国民健康保険以外の医療保険に加入される場合には、**ご自身で**国民健康保険を喪失する手続きをしなければいけません。

下記の手続きに必要なものをご持参の上、市民課国保係（①番窓口）または各市民センターで手続きをお願いします。

### 【手続きに必要なもの】

- ・加入した新しい社会保険等の資格確認書、資格情報のお知らせ（扶養家族分も含む）または社会保険等の資格取得証明書
- ・それまで使っていた資格確認書または資格情報のお知らせ（切り替えた全員分も含む）
- ・窓口に行きに来る方の本人確認書類（※）

### 【注意】

- ・医療保険が変更になったあと国民健康保険の喪失の手続きをしない場合は、**国民健康保険と社会保険の保険料（税）の二重支払いをすることになってしまいます。**
- ・資格確認書または資格情報のお知らせが使用できるのは社会保険等加入日の前日までで、社会保険等の資格確認書または資格情報のお知らせを勤務先からもらった日ではありません。

社会保険に加入する予定がある方は、受診前に窓口で相談しましょう。

## 国民健康保険のマル学の届出について

大学等に進学するため、国内の別の市町村に住所を移した場合、申請により修学中の特例（マル学）の資格確認書又は、資格情報のお知らせが交付されます。

マル学の適用を受けるためには、手続きが必要です。下記の書類と本人確認書類（※）をご持参の上、市民課国保係（①番窓口）または各市民センターで手続きをお願いします。

### ●修学のため市外に住所を移す時（マル学）の届出

- ・学校へ行くため、他市区町村へ転出する場合：資格確認書または資格情報のお知らせおよび合格通知書
- ・進級のため、マル学を継続する場合：学生証もしくは在学証明書

### ●卒業によりマル学でなくなった場合

- ・就職した場合：会社の社会保険への加入となる場合、資格喪失の届出が必要となります。
- ・学校を卒業後、市外の居住地で国保に入る場合：土佐清水市の「国保の資格取得喪失証明書」を送りますので、証明書をご持参の上、居住地で国保加入の手続きをお願いします。

※お手続きの際には本人確認書類が必要です。官公署が発行した写真付きの身分証明書（運転免許証・マイナンバーカードなど）であれば1点、写真の付いていない身分証明書（年金手帳など）であれば2点を持参してください。

【問い合わせ先】 市民課国保係 Tel 0880-82-1108

## 軽自動車・原動機付自転車などの各種手続きはお済みですか？

軽自動車や原動機付自転車、農耕用車等の税金は、毎年4月1日時点で所有している方に課税されます。

廃車、名義変更等があった場合は、届出が必要です。該当する方でまだ手続きをしていない方は、下記までお問い合わせのうえ、所定の手続きをされますようお願いいたします。

※オートバイ（125cc超）を売却・譲渡等した際には税止めの手続きも必要です。

廃車・名義変更・税止め等の届出が必要な場合

- 乗らなくなった ●紛失した ●盗難にあった ●人に譲った ●使用不能になった ●転出した など

車両の種類	手続き・問い合わせ先	手続きに必要な物
原動機付自転車 (125cc以下、ミニカー) 小型特殊自動車 (農耕作業用、その他 フォークリフト等)	税務課市民税係 Tel 0880-82-1129 市民センター 下ノ加江 Tel 0880-84-0001 三 崎 Tel 0880-85-0001 下 川 口 Tel 0880-86-0001	◎ナンバープレートがある場合 ナンバープレート ----- ◎ナンバープレートがない場合 顔末書（税務課または市民センターにあります）に必要な事項を記入し、地区区長または民生委員の証明を受け提出してください。
軽自動車 (三輪・四輪)	軽自動車検査協会 高知事務所 Tel 050-3816-3125	左記までお問い合わせください。
軽二輪車 (125cc超 250cc以下)	高知運輸支局 Tel 050-5540-2077	
二輪小型自動車 (250cc超)		

### 《農耕用車》

コンバイン、トラクター、田植え機などのうち、乗用装置を有するものは課税されますので、新規に取得した方や、現在所有しているが未登録の方は、登録の手続きが必要です。市役所税務課または各市民センターでナンバープレートの交付申請を行ってください。

※交付申請の際は農耕作業用自動車の農機名と会社名が必要です。

### 《税止め》

オートバイを売却・譲渡等した際に、前所有者に課税されている事例が発生しています。

車両の売却・譲渡等を行った際には税止めの手続きが必要です。税止めの手続きが行われていない場合、土佐清水市では所有者の変更等の登録情報が把握できず、前所有者に課税されてしまう場合があります。

税止めは基本的に市役所税務課にて自己申告をしていただきますが、運輸支局等が代理申告を行っている場合もあります。販売店や運輸支局にご確認の上、税止めの手続きをお願いします。

※4月2日以降に廃車、名義変更されてもその年は1年分が課税されますので、お早めの手続きをお願いいたします。

【問い合わせ先】 税務課市民税係 Tel 0880-82-1129

## マイナポータルを利用した 国民年金の加入手続き・ 保険料免除申請等の電子申請について

マイナポータルを利用した国民年金第1号被保険者の資格取得・種別変更、国民年金免除・納付猶予、学生納付特例及び産前産後免除等の電子申請ができます。詳細は、日本年金機構のHPをご覧ください。

[https://www.nenkin.go.jp/tokusetsu/denshi\\_kokunen.html](https://www.nenkin.go.jp/tokusetsu/denshi_kokunen.html)



でい-えつくす

## 土佐清水市 地域DX推進事業

～スマホ代、払いすぎっていませんか？  
「スマホ料金見直し相談」を無料で実施中！～  
スマートフォンの料金や契約内容について、「毎月の支払額がよく分からない」「自分に合ったプランか不安」といったお悩みはありませんか？

スマホのプランは年々複雑になっており、知らずに必要以上の料金を支払っているケースも少なくありません。

土佐清水市では、毎週水曜日の【スマホよろず相談】にて、スマホ料金見直し支援サービス『ぴたスマ』と連携した個別相談を実施しています。専門スタッフが現在の利用状況を確認し、あなたにぴったりのプランを無料でご提案します。

「話を聞くだけ」でも大歓迎です。無理な勧誘はありませんので、お気軽にご相談ください！

### 【スマホよろず相談】

◆開催日時：毎週水曜日

9:00～12:00・13:00～17:00

◆場所：市役所2階観光商工課前相談コーナー

◆お一人あたり30分程度

◆参加方法：事前予約制

※予約なしでも参加可能ですが、混雑時には予約された方を優先させていただきます。

予約はこちら  
LINE・電話で予約  
ができます



### 【出張スマホ教室】

出張スマホ教室の開催については、準備ができた地区から回覧等で日程をお知らせします。

1月には加久見地区、宗呂上地区で開催しました。

### 【問い合わせ先】

総務課デジタル推進室DX推進係  
TEL 0880-87-9226

## \*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)

### 【3月の年金相談】

日時：3月10日(火)9時30分～15時(昼休みを除く)

### 【4月の年金相談】

日時：4月14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、事前予約受付にしています。

※当日の窓口受付はできません。

### 【年金相談に必要なもの】

①年金手帳や年金証書

②定期便の相談であれば、送られてきた書類一式

③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

【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

☆幡多年金事務所での年金相談はご予約の方が優先です。

年金相談希望日の1カ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。

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 産前産後期間の免除制度のご案内

国民年金第1号被保険者が出産を行った際に、出産前後の一定期間の国民年金保険料が免除される制度があります。

産前産後期間として認められた期間は、保険料を納付したものととして老齢基礎年金の受給額に反映されます。

### ●免除期間

出産予定日又は出産日が属する月の前月から4カ月間(以下「産前産後期間」といいます。)の国民年金保険料が免除されます。

なお、多胎妊娠の場合は、出産予定日又は出産日が属する月の3カ月前から6カ月間の国民年金保険料が免除されます。

※出産とは、妊娠85日(4カ月)以上の出産をいいます。

(死産、流産、早産された方を含みます。)

### ●届出時期

出産予定日の6カ月前から届出可能ですので、該当する方は速やかに提出をお願いします。

### ●添付書類

・出産前に届出…母子健康手帳

・出産後に届出…原則不要(出産日が市区町村で確認できるため)

※ただし、母と出生子が別世帯の場合は、出生証明書など出産日及び親子関係を明らかにする書類

### ●届出先

市民課住民年金係、各市民センター

(住民票のある市町村役場の国民年金担当窓口です)

### 【問い合わせ先】

市民課住民年金係 TEL 0880-82-1107

幡多年金事務所 TEL 0880-34-1616

## 弁護士無料相談

偶数月

事前予約が  
必要です

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、一人で悩まずにご相談くだ  
さい。

予約受付開始日	次回相談日
3月 9日(月)	4月 8日(水)

- 時 間: 10時～12時※1人30分以内です。
  - 開催場所: 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。

## 身近な11の人権課題(第45回) ～HIV感染者等～

エイズ(HIV感染症等)をめぐる人権問題は、  
いまだに根強く残っている課題の一つです。医療  
の飛躍的な進歩により「死に至る病」ではなくな  
った現代においても、社会の側の認識がアップデ  
イトされていないことが、偏見や差別の主な原因と  
なっています。

現在でも職場においては採用拒否や解雇とい  
った不利な扱い、医療機関での診療拒否やインター  
ネット・SNS上での感染者への誹謗中傷や偏見の  
助長などの人権侵害が報告されています。

これらの偏見・差別がなくならないのは、治療  
法がなかった時代に恐れられた「死の病」という  
過去のイメージや日常生活(食器の共有など)で  
の感染リスクの誤解が強く残っていることではな  
いかと思われます。

HIV感染症の人たちが普通に社会生活を送れ  
ば感染することはないにもかかわらず、周りの理  
解がなく差別を受けることがある現状において、  
解消しなければならないのは「偏見・差別」だと  
考えられます。一人ひとりが感染者等への理解を  
深め、偏見・差別の撤廃につなげることで、自らの  
健康の問題として意識し行動を変えていくことが  
重要です。それぞれのHIV・エイズの情報が、思  
い込みではないか、誤ったものではないか、今一  
度考えてみてはどうでしょうか。

## 行政相談・人権相談のお知らせ

相談は無料で秘密は厳守されます。  
安心してご相談ください。

日時: 3月12日(木)  
10時～12時、13時～15時  
場所: 市役所2階 第3会議室

【問い合わせ先】総務課 広聴広報係 TEL 0880-82-1134

## 市民と市長の意見交換会を開催します

土佐清水市の将来について、地域の課題をともに考え、土  
佐清水市をよりよい方向へ導くために市民の皆さまとの意見  
交換会を開催します。

3月は下記の日程で開催しますので、多くの方のご参加を  
お待ちしております。

参加は予約不要です。

月	日	曜	対象地区	時間	会場
3	24	火	立石	10:00～11:00	立石集会所
	25	水	久百々	10:00～11:00	久百々集会所
	26	木	下浦	15:00～16:00	下ノ加江 市民センター
	27	金	東谷・布浦・布郷	10:00～11:00	布福祉センター
船場・小方・長野・ 市野々・大川内			14:00～15:00	下ノ加江保育園	

※今後も市内全域を対象とした開催を予定しています。

日程が決まりましたので、ぜひご参加ください。日程が  
決まりましたら、ぜひご参加ください。日程が決まりましたら、  
ぜひご参加ください。

【問い合わせ先】総務課 広聴広報係 TEL 0880-82-1134

## 宿泊型多文化共生コミュニティ施設 完成

市内唯一の高校である清水高校の更なる魅力化を図ること、  
地域における担い手の育成や交流人口の拡大等を目的に改修  
工事を行っていた「宿泊型多文化共生コミュニティ施設(名称:  
みらいコミュニティ Tosashimizu Base(愛称:みらいコミ))」  
が2月末に完成しました。

みらいコミは、通学が困難な清水高校の生徒が生活する寄宿  
舎に、地域活動や市民の皆様の交流等に使用いただける地域  
交流学習室、eスポーツルーム、アニメ・マンガ図書館、スポ  
ーツ合宿や大学ゼミ等の活用を想定した合宿所を併せ持った施  
設です。

市民の皆様を対象に内覧会を開催しますので、お知らせします。

### ○内覧会のご案内

日 時: 3月20日(金・祝日) 14時から16時まで  
(※14時から15時30分まで受付、自由見学)  
場 所: 大岐2835-29(旧幡陽小学校)

### ○施設の概要

	開館時間	休館日	使用料
寄宿舎(25部屋)	—	清水高校の学校 閉庁日・年末年始	(個室)月50,000円 (複数部屋)月45,000円
地域交流学習室	9時～17時	土日祝日・年末年始	1時間500円 ※市外在住者又は 市外の事業所は 1時間700円
eスポーツルーム アニメ・マンガ図書館			火水・年末年始
合宿所(2部屋)	—	土日祝日・年末年始	1室12,000円

※合宿所は、学校、大学、スポーツ団体、社会教育団体等の  
使用を想定しており、観光を目的とした使用はできません。  
予約方法など詳細は、改めてご案内します。

4月には、地域外から清水高校に進学する生徒が寄宿舎(愛  
称:ジンベイ)に入舎し、土佐清水市で新たな生活をスタート  
させます。市としましては、高校等と連携し、ジンベイで暮ら  
す生徒たちが安心して生活できる環境やサポート体制を整備  
してまいります。市民の皆様におかれましても、地元のこと  
も同様に温かく迎えていただきますようお願いいたします。

### 【問い合わせ先】

こども未来課教育魅力化推進係 TEL 0880-87-9011

## 新型コロナウイルス感染症の予防接種について

新型コロナウイルス感染症の予防接種は、高齢者の発症予防や重症化を防ぐ効果が期待されます。  
 予防接種を「受ける」「受けない」は、個人の判断によります。ワクチン接種による「重症化予防などの効果」と「副反応による健康被害」について理解した上で、個人の意思で予防接種を決めてください。

新型コロナウイルス感染症																
対象者	土佐清水市に住民登録をしている方で、次のいずれかに該当する方 ● 65歳以上の方 ● 60歳以上65歳未満の方で、心臓、腎臓または呼吸器の機能に障害があり、身の回りの生活が極度に制限される方、ヒト免疫不全ウイルス(HIV)による免疫の機能に障害があり、日常生活がほとんど不可能な方															
接種期間	令和8年3月末まで (ただし、医療機関の休診日は除きます。)															
自己負担	5,100円															
接種回数	実施期間中1回のみ															
医療機関	<table border="1"> <tr> <td>足摺病院</td> <td>旭町 18-71</td> <td>TEL 82-1275</td> </tr> <tr> <td>あしずり岬診療所</td> <td>天神町 1-26</td> <td>TEL 87-9100</td> </tr> <tr> <td>渭南病院</td> <td>越前町 6-1</td> <td>TEL 82-1151</td> </tr> <tr> <td>かずクリニック</td> <td>本町 10-3</td> <td>TEL 83-0020</td> </tr> <tr> <td>松谷病院</td> <td>天神町 14-18</td> <td>TEL 82-0001</td> </tr> </table>	足摺病院	旭町 18-71	TEL 82-1275	あしずり岬診療所	天神町 1-26	TEL 87-9100	渭南病院	越前町 6-1	TEL 82-1151	かずクリニック	本町 10-3	TEL 83-0020	松谷病院	天神町 14-18	TEL 82-0001
足摺病院	旭町 18-71	TEL 82-1275														
あしずり岬診療所	天神町 1-26	TEL 87-9100														
渭南病院	越前町 6-1	TEL 82-1151														
かずクリニック	本町 10-3	TEL 83-0020														
松谷病院	天神町 14-18	TEL 82-0001														
接種方法	資格が確認できるもの(マイナンバーカード・資格確認書)を持参のうえ、予防接種を受けてください。 ※接種者本人の意思確認ができない場合は、予防接種を行うことができません。															

※各医療機関が取り扱うワクチンメーカーについては、各医療機関にお問合せください。  
 ※接種期間を過ぎると全額自己負担になりますので、期間内での接種をお願いします。  
 ※65歳未満の方につきましては、全額自己負担となります。接種料金等については、接種される医療機関に直接お問い合わせください。

予防接種を受けられる方は、事前に予防接種を受けられる医療機関にお問い合わせください。

## 带状疱疹の予防接種について

対象者	土佐清水市に住民登録をしている方で、次のいずれかに該当する方 ①年度内に65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳となる方 ※100歳以上の方については、令和7年度に限り全員対象となります。 65歳(昭和35年4月2日～昭和36年4月1日) 70歳(昭和30年4月2日～昭和31年4月1日) 75歳(昭和25年4月2日～昭和26年4月1日) 80歳(昭和20年4月2日～昭和21年4月1日) 85歳(昭和15年4月2日～昭和16年4月1日) 90歳(昭和10年4月2日～昭和11年4月1日) 95歳(昭和5年4月2日～昭和6年4月1日) 100歳以上(大正15年4月1日以前に生まれた人) ②60歳以上65歳未満の方で、心臓、腎臓または呼吸器の機能に障害があり、身の回りの生活が極度に制限される方、ヒト免疫不全ウイルス(HIV)による免疫の機能に障害があり、日常生活がほとんど不可能な方	
接種期間	令和8年3月末まで (ただし、医療機関の休診日は除きます。)	
接種方法	生ワクチン(阪大微研)	組換えワクチン(GSK社)
接種回数と間隔	皮下に接種 1回	筋肉内に接種 2回(2カ月以上の間隔をあける)
接種条件	病気や治療によって、免疫の低下している方は接種できません	免疫の状態に関わらず接種可能
自己負担	3,000円	1回7,000円(2回接種)

※「ご注意ください」過去に自費で接種した場合は対象外となります。

まだ、間に合います！お急ぎください！

9,000円相当 特定健診・後期高齢者健診を  
 が無料！ 受けましょう！

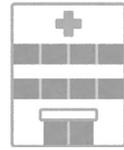
### 【健診内容】

問診・身体計測・診察・血液検査・尿検査・血圧測定など

### 【特定健診】

#### 【対象者】

40～74歳の国民健康保険加入者



### 【後期高齢者健診】

#### 【対象者】

後期高齢者医療加入者

下記に該当される方は対象外です。

- ・病院又は診療所に6カ月以上継続して入院している方
- ・同じ年度内に特定健康診査や職場での健康診査を既に受診している方

### 【受診方法】

直接病院にお申し込みした後、健診当日は、資格が確認できるもの(マイナンバーカード・資格確認書)・受診券・問診票を持っていきましょう。

受診券をなくした場合は、上記までご連絡ください。



病気の早期発見・治療、予防に繋がれば、医療費を削減でき、あなたの家計を守ることができます。

健診を受けて、身体の状態をチェックすることで、あなたと家族の健康を守りましょう！！

## ～受診券の有効期限は3月31日まで～

都合に合わせて受診できる「個別健診(医療機関での受診)」を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
あしずり岬診療所	87-9100
かずクリニック	83-0020

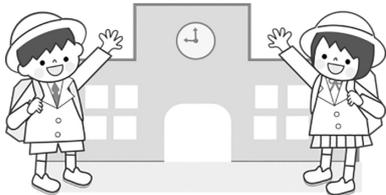
市外にも受診できる医療機関があります。お問い合わせください。

## はたまるねっと(幡多地域医療情報ネットワーク)の登録について

「はたまるねっと」は病院、診療所、歯科、調剤薬局、介護事業所等を相互につなぐ幡多地域情報ネットワークです。

これまで複数の医療機関に分散されていた患者さんの医療情報を連携カルテとして共有することで、診断や治療、調剤などを行う際に、より正確な診断、安全な処置などができるようになります。土佐清水市では渭南病院・松谷病院・足摺病院で、「はたまるねっと」の登録ができます。(宿毛市・四万十市・大月町でも登録ができる医療機関があります。)市民の皆様の登録をお願いいたします。

## 「子ども予防接種週間」 3月1日（日）～7日（土）



4月からの入園・入学に備えて、必要な予防接種をすませ、病気を未然に防ぎましょう。  
※特に、麻しん風しん混合予防接種の対象者でまだ接種されていない方は、期限までに忘れず接種しましょう。

令和7年度麻しん風しん混合予防接種対象者  
(白茶色の予診票)

- 1期：1歳～2歳未満  
(2歳の誕生日の前日までに接種しましょう)
- 2期：年長児  
(令和8年3月31日までに接種しましょう)

※予防接種を受ける際には、事前に医療機関へ予約をお願いします。

## 第79回幡多ふれあい医療公開講座

開催日時：3月8日（日）13:30～15:30  
開催場所：土佐清水市中央公民館  
〒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

南海トラフ地震に備える  
黒潮町情報防災課防災監  
柿葉 十四郎 (かきば とうしろう)

四万十市生まれ、陸上自衛官として36年勤務、2025年より現職。東日本大震災や幡多郡にも大きな損害を与えた平成30年7月豪雨などの被災地支援の経験から、災害への備えや自衛隊の活動についてわかりやすくお伝えします。

講演2

自分も相手も大切にするための“バウンダリー”という考え方  
幡多けんみん病院 家族支援専門看護師  
岩井 弓香理 (いわい ゆかり)

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)  
TEL 82-1121 健康推進課 保健推進係

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ください。



## 健(検)診 健康ポイント事業

交換は  
お済ですか!?

貯まったポイントに応じてMeji-Caをプレゼントします！  
ポイントの交換の申請は、  
**令和8年3月19日（木）まで**  
となっていますので、交換の申請は、お早めをお願いします。

☆ポイントのため方☆

- 市の特定健診（若年健診・後期高齢者健診を含む）、各種がん検診、結核健診、成人歯科健診を受診する
- 3カ月以上健康管理記録をおこなう（アプリ等も可）
  - ①体重または血圧測定
  - ②歩数（1日 3,000歩以上）
- 市が実施する健康展に参加する
- 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クに参加する
- 今年度・前年度の健診結果を持参し、健診結果（体重含む）の中で1つ以上改善（基準値の維持）している

ポイントと Meji-Ca を交換しましょう！

ポイントに応じて Meji-Ca を贈呈

- ◎3ポイント・・・Meji-Ca 1,000円分
- ◎6ポイント・・・Meji-Ca 3,000円分
- ※6ポイント貯めると Meji-Ca 4,000円分と交換できます！  
(Meji-Ca 有効期限 令和8年12月末まで)



●ポイント交換申請場所

市役所健康推進課・各市民センター  
平日 8:30～17:15 まで  
(12:00～13:00を除く)  
※土・日・祝日はお休みです。



## 3月1日から8日は 「女性の健康週間」です

厚生労働省において、女性の健康に関する知識の向上と、女性を取り巻く健康課題に対する社会的関心の喚起を図るための国民運動を展開しています。女性の健康を支援するための情報提供ホームページ「女性の健康推進室 ヘルスケアラボ」やスマート・ライフ・プロジェクト内の女性の健康週間に関する特設ホームページが公開されています。ぜひ、ご活用ください。

＊「女性の健康推進室 ヘルスケアラボ」  
<http://w-health.jp/>

＊スマート・ライフ・プロジェクト  
<https://kennet.mhlw.go.jp/slp/>

# 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 0880-82-1157

(市営住宅)【单身・世帯向け住宅/《☆》世帯向け(单身不可)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(213)	グリーンハイツ416番91	S50	(RC造)4階建/4階	3/4.5/6/DK	9,900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	4.5/6/6/DK	11,300円～	1戸
竜串第3団地(259)	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
足摺団地(299)	足摺岬650番1	S56	(RC造)2階建/1・2階	4.5/6/6/DK	13,800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(368)	浦尻81番1	H11	(RC造)4階建/1階	4.5/6/DK	12,800円～	1戸
下ノ加江第2団地(384)	下ノ加江2804番6	H12	(W造)2階建/1・2階	6/6/7.5/LDK	18,500円～	1戸

(特定公共賃貸住宅)【世帯向け(单身不可)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

(W造…木造/RC造…鉄筋コンクリート造)

〔申込書配布期間〕

3月2日(月)～3月19日(木)

〔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〕

3月9日(月)～3月19日(木)

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。  
※複数応募があった場合、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入居者と同居する親族以外の緊急連絡人(18歳未満を除く)が1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、令和8年5月初旬となります。

## 令和8年春の火災予防運動

3月1日(日)から3月7日(土)の期間中、全国一斉に春の火災予防運動が実施されます。春先は空気が乾燥して、風が強く吹く日も多いため、火災が発生・拡大しやすくなっています。一人ひとりが火災を起こさないよう、火の取り扱いや後始末に十分注意しましょう。

特に、下記のポイントに気を付け、火災から大切な命や財産を守りましょう。

### 住宅防火 いのちを守る 10のポイント

- ・寝たばこは、絶対にしない、させない。
- ・ストーブの周りに燃えやすいものを置かない。
- ・こんろを使うときは、火のそばを離れない。
- ・コンセントは、ほこりを清掃し、不必要なプラグは抜く。
- ・火災の発生を防ぐために、ストーブやこんろ等は安全装置のついた機器を使用する。
- ・火災の早期発見のために、住宅用火災警報器を定期的な点検し、10年を目安に交換する。
- ・火災の拡大を防ぐために、部屋を整理整頓し、寝具、衣類及びカーテンは、防災品を使用する。
- ・火災を小さいうちに消すために、消火器等を設置し、使い方を確認しておく。
- ・お年寄りや身体の不自由な人は、避難経路と避難方法を常に確認し、備えておく。
- ・防火防災訓練への参加、戸別訪問などにより、地域ぐるみの防火対策を行う。



## 税金等の納め忘れはありませんか？

税金等は納期限を過ぎますと、督促状が発送されます。督促状を発送した日から起算して10日を経過した日までに税金等が完納されない場合は、給与、年金、生命保険、その他債権など財産の差押の執行や租税債権管理機構への移管を行うこととなります。

納期限内の納付をお願いいたします。

【納税に関する問い合わせ先】

税務課 収納推進室 Tel 0880-87-9135

火事は全てを奪います

ご自宅に「住宅用火災警報器」を  
設置していますか？点検は？



- 全ての住宅に「住宅用火災警報器」を設置する必要があります。
- 「住宅用火災警報器」にホコリなどが付くと火災を感知しにくくなります。半年に1回は掃除機等でホコリを取り、定期的に作動点検を行いましょう。

【問い合わせ先】消防本部 Tel 0880-82-8119

# 令和 8 年 消防出初式

1月11日、清水小学校校庭にて「消防出初式」が挙行されました。出初式は、消防関係者の伝統的な行事で、350年程前に江戸の火消しにより行われたものが始まりとされ、これが現在に受け継がれています。

式典では、早川副市長が南海トラフ地震への取り組みの強化、消防団活動に対する感謝と激励の式辞を述べ、消防長・消防団長の訓示に続き、功績のあった団員への表彰が行われ、配偶者功労者に感謝状が授与されました。式典終了後には、消防車両によるパレードを行い、市民の皆様の大きな声援をいただきました。

ご来場いただいた皆様、本当にありがとうございました。改めまして、本年も土佐清水市消防団・消防本部をよろしくお願いたします。

## 市長表彰（永年勤続功労章）

下ノ加江浦部：秋田 浩市  
 松尾部：野村 英亨  
 足摺岬部：福山 一寿  
 中ノ浜部：渡辺 信彦  
 中央部：田中 慎太郎  
 竜串部：浜口 和也、田中 悟志  
 斧積部：峯本 幸治  
 益野部：橋本 泰  
 上野部：黒岩 正樹  
 平ノ段・爪白部：山本 一郎  
 宗呂上部：西森 健隆  
 宗呂下部：安井 孝治  
 女性部：猪谷 朱美、松本 眞由美、山本 由美、  
 宮添 美枝子

## 市長感謝状（配偶者功労）

溝渕 友子（下川口分団・有一） 福山 愛（足摺岬部・一寿）  
 野村 香奈（松尾部・英亨） 橋本 慶子（益野部・泰）  
 弘田 美佳（斧積部・周） 田中 綾（中央部・慎太郎）

## 団長表彰（功績章）

下ノ加江浦部：増谷 亘  
 布部：嶋 福夫  
 市野々部：山崎 力  
 久百々部：岡田 龍  
 足摺岬部：武田 紘和  
 以布利部：村田 圭佑、川上 一樹  
 窪津部：宮地 晋平  
 津呂部：坂本 直幸  
 中ノ浜部：田中 民優、松本 岬  
 加久見部：三木 正輝、田村 海  
 上野部：宮村 洋一郎  
 下川口部：多田 正人  
 中央部：宮崎 隆史、仮谷 武志、中村 誠司、  
 東 壮志、新谷 友洋、新谷 和洋  
 女性部：武田 麻衣子

# 令和 7 年 消防白書

## 1、火災について

令和7年中に本市で発生した火災件数は6件であり、前年比2件の減となりました。

また焼死者は1名となっています。

原因別では、野焼きなどが主な原因となっています。

全国的には、たき火、たばこ、コンロ、火入れが火災原因の上位となっており、ちょっとした不注意から火災が発生するため、火を使う時には、その場から絶対離れないようにすることを心掛けてください。

※住宅用火災警報器の設置が義務付けられています。火災が発生し逃げ遅れを防止するため寝室、階段室上部などに必ず設置し、定期的に作動点検を行い、設置後10年を目安に交換しましょう。

種別	件数	前年比	損害額	前年額
建物火災	2件	1件減	17,110千円	7,595千円
林野火災	0件	0件	0円	0円
車両火災	0件	1件減	0円	0円
船舶火災	0件	1件減	0円	0円
その他火災	4件	1件増	0円	0円
計	6件	2件減	17,110千円	7,595千円

## 2、救急について

救急出動件数は1007件（前年966件）で41件の増、搬送人員は968人（前年920人）で48人の増となっていますが、昨年と同様に、過去5年間の統計では出動件数、搬送人員共に900件を超えています。

事故種別による出動件数では、急病が662件で最も多く、一般負傷185件、交通事故33件、その他127件となっています。

搬送人員の内訳は急病632人、一般負傷178人、交通事故33人、その他125人となっています。

搬送人員に対する高齢者（65歳以上）の割合は81.2%（前年81.9%）である。

管外搬送人員は396人（前年352人）となっています。ドクターヘリによる搬送件数については、13件（前年19件）内訳は、急病10件、交通事故1件、一般負傷1件、労災1件、転院搬送1件となっています。

種別	出動件数	前年比	搬送人員	前年比
急病	662	20増	632	25増
一般負傷	185	25増	178	23増
交通事故	33	10減	33	10減
その他	127	6増	125	10増
計	1007	41増	968	48増

（高齢者（65歳以上）搬送人員786人）÷（総搬送人員968人）×100 = 81.2%



**個別 補聴器無料相談会**

**3月27日(金) 9:30 ~ 15:30 土佐清水市社会福祉センター**

**088-885-5855** (ご予約はこちら)

認定補聴器専門店 オーディカ 認定補聴器技能者対応

**Audika 高知店** 〒780-0056 高知市北本町 2-1-12

(旧：新日本補聴器センター 高知店)

**事前予約 下さい。**

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



## 土佐清水ジオパーク 2025年度の足跡

今回は、土佐清水ジオパークの今年度の活動を、ほんの一部ご紹介いたします。

地域  
活性化

### ユニバーサルデザイン化事業、解説板整備事業

令和7年度高知県観光振興総合支援事業の助成金を活用し、VR（ヴァーチャルリアリティ）映像の制作と大津地区の叶崎にジオパーク解説板を設置しました！

#### 誰もが土佐清水を楽しめる VR映像制作

年齢、身体の状態、天候に関わらず、誰もが土佐清水の景色を楽しめる映像を制作。VRゴーグルやスマートフォンで360度見渡せます。公開の準備が整い次第、改めてお知らせします。

※海中VR映像は、黒潮生物研究所に委託して制作いただきました。



VR映像の一部（白簗）

#### 叶崎に解説板を設置

土佐清水西部の景勝地、叶崎に多言語対応の解説板を設置しました。日本列島の土台「付加体」の成り立ちから、叶崎の絶景ができた理由を日英併記で紹介しています。叶崎にお越しの際は、ぜひご覧ください。



叶崎に設置された解説板

再認定

### 日本ジオパーク 「再認定」決定！

ジオパークは、活動の質をより高めていくため、4年に1度再認定審査があります。

去る1月30日に日本ジオパーク委員会が開催され、土佐清水ジオパークは「再認定」の決定がされました。教育・防災・保全分野で住民参加と学校等との連携が評価されました。

←理事長のコメント（抜粋）をSNSで公開中



再認定の結果を受ける橋本理事長



運営

### 新理事長に橋本市長就任

令和8年1月26日に開催された、本協議会理事会にて、橋本敏男市長が新理事長に就任しました。今後ともよろしく願いいたします。

他にも教育・保全・地域活性化様々な分野で土佐清水ジオパークは活動しています！

今年度も土佐清水の価値や魅力を伝えるため、1歩ずつ前進してきました。来年度もみんなで土佐清水を盛り上げて行きましょう！

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](mailto:geopark@tosashimizu-geo.jp)

web



## 令和7年度・土佐清水市文化財保護の主な取り組み

生涯学習課主監 田村 公利

今年度、各指定文化財の保護とその普及啓発活動を下記のとおり取り組みました。今後も文化財保護・活用の推進により、「地域の活性化」が図られるよう活動を継続してまいります。一層のご理解と支援をよろしくお願いいたします。

### (1) 国重要文化財吉福家住宅の応急工事

- ①令和7年5～6月 吉福家住宅庭の排水工事完了(市・県補助金)  
線状降水帯により吉福家敷地に溜まった雨水が隣家に石垣を通じて漏れたことに対する対応。  
(東西に土木集排水用外圧管を埋設)
- ②門屋棟、釜屋棟屋根応急工事と落下防止壁設置
- ③令和7年吉福家住宅敷地草刈り2回(7月、10月)2回実施
- ④令和7年度(7月・1月)土佐清水市文化財保護審議会・富田無事生副会長による巡視

### (2) 市指定文化財保護の取り組み

- ①4/21 第132 震洋特攻艇越基地格納豪跡の段竹伐採(業者委託)
- ②8/26 第132 震洋隊越基地格納豪跡案内看板の腐食でアルミ材に支柱を変更(業者委託修繕)
- ③9月三崎浦香仏寺指定文化財標柱3基(木造十一面観音像・木造薬師如来坐像・加久見左衛門大夫及びその夫人墓碑並びに三重石塔・業者委託)
- ④10/20 第132 震洋隊越基地格納豪跡の進入禁止板とポール及び鎖の設置(業者委託・3か所)
- ⑤10/29 // //のボランティア清掃(参加者21名)
- ⑥11/17 // //の産業廃棄物廃棄格納豪1壕の廃棄物除去(業者委託)
- ⑦2/26「文化財防火デー」における消防署への通報と初期消火訓練(場所:三崎香仏寺境内)



(1)④の巡視の様子



(2)③の市文化財標柱建立



(2)⑦の消防署通報・初期消火訓練

### (3) 「土佐清水市史及び文化財保護活動」の普及啓発活動

- ①6/18 京都大学日本史研究室が保存『学校日誌』閲覧に来市(上島亨教授ほか40名)
- ②6/19「高知県文化財保護連絡協議会研修会」で文化財担当・田村が『新市史』の講話を行う。
- ③NHK WORLD Japanology「Tosa:The life of John Manjiro」の収録で文化財担当・田村がキャスターのピーターバラカン氏の質問に答える形で番組に参加(万次郎の少年時代を紹介)
- ④8/5～20 市民図書館「マーシャル諸島一戦争遺跡写真展」開催、元朝日新聞記者・中村紘氏
- ⑤10/18「市民図書館歴史講座(1)“万次郎とホーツン事件”」《市民26名受講》
- ⑥11/1「バラ抜き節ツアー」バラ抜き節踊りと節納屋などを見学・解説《15名受講》
- ⑦1/11～12「第12回全国史料ネット研究交流会 in 高知」市民図書館・吉本工心職員が実践発表
- ⑧1/27 東京大学美術史学講座・高岸輝教授ら研究室が「市文化財・高野大師行状図画」調査
- ⑨1/29 三崎小学校3年生社会科出前講座(「昔の道具と今の道具」)《児童6名》
- ⑩2/7「市民図書館歴史講座(2)「近世～近代足摺岬沖カツオ漁業史」《市民27名受講》
- ⑪2/10 三崎小学校3～4年生・地域学習(松尾地区)《児童13名》
- ⑫3/16「中央公民館・身近な地域の歴史講座」実施予定

# 保育園・幼稚園にあそびにきませんか 3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
3月 4日(水)	きらら清水保育園
3月 6日(金)	足摺岬保育園
3月 18日(水)	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
3月 3日(火)	おひさまニコニコサークル
3月 5日(木)	手作りおもちゃを作ろう!
3月 13日(金)	ぴよぴよクラブ助産師講座筒井久美さん
3月 17日(火)	避難訓練(地震・火災)
3月 19日(木)	誕生日会 ペープサート
3月 26日(木)	みんなのお祝いの日
3月 27日(金)	カフェタイム

※ぴよぴよクラブは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
3月 11日(水)	津呂区長場

【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 0880-83-0033  
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
3月 24日(火)	子育て支援センターどんぐりっこ (ぴよぴよクラブ)

※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 0880-87-9117

## 高知縣市町村対抗駅伝競走大会に出場しました

1月25日に宿毛市において開催された「2025年度高知縣市町村対抗駅伝競走大会」(男子26チーム、女子10チーム)に土佐清水市から男子1チームが出場しました。

本大会は、県内各市町村の代表チーム(中学生から社会人等)が一本のタスキをつなぎ、競い合うことで、地域の活性化や競技力向上、そして市町村間の交流促進と親睦を深めることを目的として開催されています。

土佐清水市男子チームは、昨年の13位から順位を上げ、9位と健闘しました。

来年は、さらに上を目指し、頑張ってくれることを期待します。

結果	
順位	9位
記録 32.8km	1:51:03
1区	平尾 大空
2区	津野 篤人
3区	猪谷 進示
4区	藤原 聖人
5区	伊賀原 翔
6区	中沢 悠真
7区	久松 大海
8区	岡村 翔太

市民課環境室からのお知らせ  
【問い合わせ先】Tel 82-1214

## ゼロカーボンシティへのみちしるべ<sup>③⑥</sup>

「ゼロカーボンシティへのみちしるべ」では、CO<sub>2</sub>実質排出量ゼロへの道しるべとなる情報をお届けしています。

第36回となる今回は、2050年カーボンニュートラル及び2030年度削減目標の実現に向けて、一人一人のライフスタイルの変容を後押しする活動、『デコ活』についてご案内します。

デコ活とは「脱炭素につながる新しい豊かな暮らしを創る国民運動」の愛称であり、国民運動『COOL CHOICE』に代わって令和5年に作られた、二酸化炭素(CO<sub>2</sub>)を減らす(DE)脱炭素(Decarbonization)と、環境に良いエコ(Eco)を含む「デコ」と活動・生活を組み合わせた新しい言葉です。

2050年カーボンニュートラルの実現には自治体、企業だけでなく、家庭や暮らしの分野でのCO<sub>2</sub>排出量削減が求められます。「太陽光発電設備などの再生可能エネルギーを導入する」「LEDライトや省エネ家電などの環境にやさしいものを選ぶ」といったものから、「食品ロスをはじめとしたごみの量を減らし、正しい分別とリサイクルを心掛ける」など、日々の暮らしにおける細かな行動も大切になりますので、少しずつゼロカーボンシティ実現に向けた動きを加速させるべく、ご理解ご協力をお願いします。



## 野良猫の不妊去勢手術について



土佐清水市では、野良猫ゼロのまちを目指してTNR活動を行っている団体「のらねこゼロプロジェクト土佐清水」を支援し、令和7年度には、ボランティアの方々の尽力により115頭、これまでに累計2,061頭の野良猫に不妊去勢手術を実施しました。(令和8年1月末現在)

野良猫の手術費用は、市補助金を活用できます。野良猫のことで困っている方は、お気軽にご連絡ください。

野良猫を捕獲し、不妊去勢手術を受けさせるために、餌付けは必要不可欠です。手術後にも、猫の管理を継続するために、ルールを守った餌やりを続ける必要がありますので、市民の皆さまのご理解ご協力をいただきますようお願いいたします。

※TNR活動とは、野良猫を捕まえて(Trap)、不妊去勢手術を行い(Neuter)、元の場所に戻す(Return)活動です。

※飼い猫や犬を遺棄する行為は、「動物の愛護及び管理に関する法律」により禁止されています。どうしても飼えなくなった場合は、新たな飼い主を見つけるように努めてください。

【開館時間】 10時～18時  
 【休館日】 3月20日(金・祝)  
 【図書整理日】 3月27日(金)



**おはなし会 (毎月第2・4土曜日)** 3月のテーマ：  
 はるよこい  
 日付：3月14日・28日  
 時間：10時30分～11時 対象：子どもと保護者  
 ※おでかけるんだパス「るんP」がたまります

**乳幼児対象の読み聞かせ (毎月第3水曜日)**  
 日付：3月18日  
 時間：10時30分～11時 対象：乳幼児と保護者  
 ※おでかけるんだパス「るんP」がたまります

**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：3月19日(木) 16時～16時30分  
 対象：小学生 場所：市民図書館2階視聴覚室

いずれのおはなし会・読み聞かせも無料、申し込みはいりません。お気軽にご参加ください。

## R7年度 ゲートキーパー養成研修会を開催しました

本市では、【誰も自殺に追い込まれることのない社会】の実現に向け、毎年対象者を変更しながら、ゲートキーパー養成研修会を開催しています。

ゲートキーパーとは悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。特別な資格は必要ありません。誰でもなることができます。

### ゲートキーパーの役割

- ・気づく…相手の変化に気づいたら、声をかける。
- ・傾聴する…相手の話に耳を傾ける。
- ・つなぐ…相談機関に連絡するよう促す。
- ・見守る…相談先につないだ後も、焦らず見守る。

どれかひとつだけでも、悩んでいる人にとっては大きな支えになります。

R7年度ゲートキーパー養成研修会は、自主防犯組織まぼうパトロール(講師：土佐清水市役所 保健師)、区長(講師：一陽病院 橋本憲明氏)を対象に実施しました。

支え合える地域づくりや悩んでいる人への対応の学びに、ゲートキーパー養成研修会開催をご希望の方は、下記までご相談ください。



【問い合わせ先】  
 健康推進課 保健指導係  
 TEL 0880-87-9023

## ひさまつまゆこさん原画展

場所：市民図書館2階視聴覚室  
 期間：3月14日(土)～3月18日(水)  
 10時～18時

※3月15日(日) 10時30分～12時/  
 13時30分～15時30分はひさまつまゆこさんが在館

土佐清水市出身・在住の絵本作家ひさまつまゆこさんの原画展を行います。「やさしいかいじゅう」などの絵本の原画を展示しておりますので、ぜひご来館ください。

また、15日(日)は上記の時間でひさまつまゆこさんが在館しておりますので、時間内に来られた方は、ご本人による原画の解説や、ミニワークショップ、読み聞かせなどをお楽しみいただけます。(申込不要・無料) たくさんのご来館をお待ちしております。

## 館内展示「どうやって入った!？」ほか

高知みらい科学館からふしぎな展示がやってきます。  
 提供：高知みらい科学館モバイルミュージアム  
 展示期間：3月14日(土)～

### あたらしく入った本の紹介

一般図書	
なぜ鬼は虎皮のパンツをはくのか	石井 公成
戦争は、ひとつの「狂気」からはじまる	鈴木 哲夫
シオニズム	鶴見 太郎
1分だけ子どもを待ってみる	丘山 亜未
今日、地震がおきたら	アベ ナオミ
ビジネス名著50選	出口 治明
てんかん治療大全	中里 信和
日本人と植物	船山 信次
左利きさんのかぎ針編みの教科書	佐野 純子
子どもが野球を始めたなら読む本	上原 伸一
近現代短歌	穂村 弘
コンビニ兄弟 4～5	町田 そのこ
シュレディンガーの殺人者	市川 哲也
武家女人記	砂原 浩太郎
カフェーの帰り道	嶋津 輝
時の家	島山 まこと
叫び	島山 丑雄
分水	今野 敏
がんと生ききる	落合 恵子
サンセット・パーク	ポール・オースター

### 児童・中高生図書

カードゲームで本当に強くなる考え方	重達 憲之
逃げる田中	石川 宏千花
自分の思いを言葉にすることもアウトプット図鑑	樺沢 紫苑
おうちで飼える! 恐竜・古生物図鑑	土屋 健
ハヤタケ先生のこども魚食大百科	早武 忠利
海色ダイアリー 16	みゆ
クスノキの番人 上・下	東野 圭吾
図書館のぬいぐるみかします 4	シンシア・ロード
エマはみならいマーメイド 6	ミランダ・ジョーンズ
ノラネコぐんだんはるなつあきふゆ	工藤 ノリコ
アンパンマンとペンキマン	やなせ たかし

(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>



◆貸 館

第九回 日本舞踊 土佐清水をどりの会

日 時：3月29日(日)

12時(開場：11時30分)

入場料：無 料

主 催：土佐清水をどりの会・土佐清水市文化協会

後 援：土佐清水市教育委員会

◆3月の「スタインウェイピアノ」一般無料開放日

3月12日(木) 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。



冬季大学講座を行いました

1月17日開催

講師：伊勢脇大さん

(土佐清水市社会福祉協議会 事務局長)

主催・会場：中央公民館

2022年に始まり、第5回目となった今回は、「しみず版社会福祉」の実現に向けて日々取り組んでいる伊勢脇大さんを講師にお迎えしました。四万十市出身の伊勢脇さん。イベントがきっかけで土佐清水が大好きになったことや、住民と共に考え行動する組織「社会福祉協議会」に魅力を感じ就職したことなどのエピソードが披露されました。また、地域の担い手不足が深刻化する中、地域の状況を知っている人同士の「つながりづくり」を進め、住民の気持ちに寄り添う組織でありたいとの抱負が熱く語られました。この日は日頃苦楽を共にする民生委員なども多く駆けつけ、満開の拍手が送られました。



今月の英語の一つ！ Angelina Rose より

言葉：Just kidding! (ジャスト・キディング)

英語の意味：It's only a joke.

日本語の意味：ただの冗談ですよ！

自然な英語の例文：

A: "Long time no see!"

B: "What? I saw you yesterday..."

A: "I'm just kidding!"

アメリカでは、からかったり冗談を言ったりすることがよくあります。アメリカの皮肉やジョークがちょっと分かりにくいかもしれません(ただの嘘に聞こえることが多いです)のでよく相手はジョークが分からなかったらこの"just kidding"と言います。

"Just"は「ただ」、「kidding」は「からかう」、「冗談を言う」という意味です。ほかにもよく使う表現は"You've got to be kidding me!"これは「冗談でしょう!」という意味になります。

これを覚えておくと、海外の友達と安全にからかったりジョークを言ったりすることができますので、皆さんもぜひ使ってみてください!

Have You Seen This Bird? Hadley より

ホオジロ・Meadow bunting



全長15cmほど。頭は濃い茶色で、はっきりした白い眉斑と口ひげ状の線があります。のどは灰色。体は茶色で、お腹はやや明るい色です。

ウグイスは春の鳥として親しまれていますが、春に聞くのが大好きな鳥がもう一ついます。それがホオジロです。木のてっぺんや電柱の上によく止まり、美しく自信にあふれたさえずりを聞かせてくれます。

私は友だちと一緒に、土佐清水の唐人駄場で初めてホオジロを見ました。とても幸せな思い出です!

3月のALT とのイベントの予定

3月19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。

新しい放課後英語プログラムが始まりました! 土佐清水の児童・生徒のみなさん、ぜひ参加してみてください。放課後に会えるのを楽しみにしています!

こども家庭相談窓口

☆こども家庭センター☆

- ◇場所 栄町6-13  
土佐清水市教育センター内
- ◇電話 0880-82-0355(直通)
- ◇対応時間 月曜から金曜  
8時30分から17時15分まで  
(祝日・年末年始を除く)

※相談は時間内であればいつでも受付しています。来所される場合は、支援員が対応中であつたり不在の場合もありますので、できるだけ事前に連絡ください。

## 足摺岬小学校休校記念式典のご案内

今年度をもって休校となります足摺岬小学校の休校記念式典を下記のように催します。

足摺岬、松尾地域の方はもとより多くの方にお越しいただき、足摺岬小学校のことを語り合い、別れを惜しみたいと思います。

つきましては、お誘い合わせの上、ご来校いただきたく、ご案内申し上げます。

日時：3月22日（日） 10:00～12:00

第1部（10:00～10:50）

◆小学校休校記念式典

第2部（11:00～12:00）

◆児童によるアトラクション等

場所：足摺岬小学校体育館

※駐車場は校庭をご利用ください。



うまれてきてくれて  
ありがとう♡



あさひ  
千葉県 古閑 朝陽さん  
令和7年11月28日生まれ  
「健やかにのびのびと大きく育てね」  
下川口 有澤 亜砂子さん 孫



ありと  
中浜 宮本 有斗さん  
令和7年10月29日生まれ  
「生まれてきてくれてありがとう!!!」



四万十市 佐竹 いろはさん  
令和7年10月28日生まれ  
「すくすくと元気に育てね」  
大浜 上原 一美さん 孫



みゆ  
香南市 森東 未結さん  
令和7年8月21日生まれ  
「お兄ちゃんとも仲良くね!」  
爪白 兼松友仁さん・名視路さん 孫



## ぐるっと竜串で遊ぼう

### 海のギャラリーからのお知らせ（木曜日休館）

#### ★ミニ展示

『海のギャラリー × 清水高校 建築の目次展』

日時：開催中～4月7日（火）9:00～16:00

※高校生がとらえた魅力をポスターで展示

#### ★春休みプログラム

「封筒・便箋づくりワークショップ 竜串をおくろう!」

日時：3月7日（土）～4月7日（火）9:00～16:00

参加費 500円 ※貝殻スタンプもあるよ!

#### ★海のギャラリーの建築鑑賞プログラムをつくろう!

日時：3月29日（日）13:00～16:00

定員 20名（申し込み TEL 85-0137）参加費無料

※登録有形文化財の海のギャラリーを様々な人が一緒に楽しむプログラムづくり。建築に関心ある方ならどなたでも。

### 足摺海洋館 SATOUMI からのお知らせ

#### ★企画展「ウミウシのふしぎ」

日時：3月20日（金・祝）～5月6日（水・振休）

9:00～17:00

SATOUMI の目の前に広がる竜串湾では、環境省の調査でウミウシ類が 384 種も見つかっています。ウミウシってどんな生き物なの？なんであんなにカラフルなの？そんな「ウミウシのひみつ」を紹介します。

#### ★サメの歯アクセサリ作り

日時：3月20日～5月6日の土日祝日 11:00～12:00

定員 20名、参加費 500円、ご予約はHPより

サメの歯を利用した、世界に一つだけのオリジナルアクセサリ作りを体験しよう! サメたちの生態についての解説も行います。

### スノーピーク土佐清水からのお知らせ

#### 3～4月のショップイベント情報

##### ★「焚火 × ブッシュクラフト」

日時：3月14日（土）14:00～16:00

焚火をしながら自然の材料（枝や木の実など）で、あれこれ作ってみたいと思います。

##### ★「焚火 × 写真」

日時：3月28日（土）14:00～16:00

各々で写真撮影を行ったあと、焚火を囲みながら撮影した写真を鑑賞し語り合しましょう!

##### ★「お花見 × お茶会」

日時：4月4日（土）※時間や詳細は決まり次第SNS等で配信いたします。

##### ★「へちまたわしへの道 Part.1」

日時：4月11日（土）※時間や詳細は決まり次第SNS等で配信いたします。Part.1 はへちまたわしを作るための第一段階「へちまの種を植える」です。へちまたわしの完成は秋頃で、完成までにPart.3～4の回数を予定しております。

上記のイベントは、参加料無料で、スノーピークの会員であることが条件です（当日入会も可）。ぜひお気軽にご参加くださいませ!

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 ¥2,600 (税込)	キャンプサイト フリーサイトソロ 通常 ¥2,500 (税込) が ¥1,450 (税込)
トレーラーハウス 住箱プラン 通常 ¥18,000 (税込) が ¥9,200 (税込)	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 ¥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



SNOWPEAK\_TOSASHIMIZU



ID@128sjno

### 高知県内の情報 ポータルサイト



Kochi  
ebooks

高知イーブックス 検索

