

新1年生の給食体験

きらら清水保育園としみず幼稚園の年長さんが給食センターに給食体験に来てくれました。美味しく食べてくれてありがとうございました♡春からも美味しい給食を楽しみにしててください！

給食（1食420円）を食べてみたい方は、希望日の前月10日までに給食センター（☎82-5178）までご連絡ください。

休日当直日

- 4月 5日(日) 渭南病院 (越前町) ☎82-1151
- 12日(日) 松谷病院 (天神町) ☎82-0001
- 19日(日) 渭南病院 (越前町) ☎82-1151
- 26日(日) 松谷病院 (天神町) ☎82-0001
- 29日(祝) 渭南病院 (越前町) ☎82-1151
- 5月 3日(日) 渭南病院 (越前町) ☎82-1151
- 4日(祝) 松谷病院 (天神町) ☎82-0001
- 5日(祝) 渭南病院 (越前町) ☎82-1151
- 6日(振替) 渭南病院 (越前町) ☎82-1151

日曜営業ガソリンスタンド

- 4月 5日 たけだ石油 (元町)
- 12日 江口石油 (大岐)
- // 福山石油 (足摺岬)
- 19日 久松石油 (越前町)
- 26日 カネ二石油 (旭町)
- 5月 3日 自由営業日 (※)

※自由営業日は営業が各店の任意のため、市内全店舗が休業の可能性があります。前日までの給油をお願いいたします。

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**

市民の動き

令和8年2月28日現在

	人口	前月比
人口	11,136人	-11
男	5,291人	-2
女	5,845人	-9
出生	1人	-2
死亡	16人	-16
転入	21人	8
転出	18人	-2
世帯数	6,597世帯	-2



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、ただし4月30日は開館します)

★ミニ展示『竜串遊歩』展

日時：4月25日(土)～6月30日(火) 9:00～16:00

場所：館内多目的室

料金：入場無料

竜串の遊び方をガイドする『竜串遊歩』を、ポスターサイズで展示。夏遊びの下見に来ませんか？

★「封筒・便箋づくりワークショップ 竜串をおくろう！」

日時：6月30日(火)まで 9:00～16:00

料金：参加費500円(郵送代含む)

手作り封筒を見殻スタンプでデコレーション。小冊子『竜串遊歩』と「遊びに来てね」の手紙を入れて、幸せの黄色いポストから送ろう！ミニ展示にあわせて期間延長(小冊子なくなり次第終了)

★海ギャラミニマルシェ vol.12『こども・マルシェ』

日時：5月5日(火・祝) 11:00～15:00

場所：園地・テラス

料金：入場無料

家族で楽しめるマルシェ、今年はこどもの日に開催します。この日はポップな遊具も園地に登場！

足摺海洋館 SATOUMI からのお知らせ

★『大空へ！こどもこいのぼり大集合！』

日時：4月29日(水・祝)～5月6日(水・振休)

9:00～17:00

展示場所：SATOUMI エントランス～芝生広場

近隣の園児たちによる手作りこいのぼりが、竜串の空を元気いっぱい泳ぎます！

スノーピーク土佐清水からののお知らせ

2026年4月27日、スノーピーク土佐清水は7周年を迎えます。沢山の人に支えられ、ここまで来ることができました。本当に感謝の気持ちでいっぱいです。ありがとうございます。

これからも、来てよかった！と思っただけの時間を提供できるように、スタッフ一同精進して参りますので、これからもどうぞよろしくお願いたします。

今年は気軽にお立ち寄りいただき、野遊びを楽しんでいただけるきっかけを毎月作って参ります。皆さんと一緒にこの素晴らしい土佐清水の自然の中で一緒に野遊びをすることを心より楽しみにしております！

2月21日に開催したイベントを紹介いたします。

「Beach Clean & Walk」ということで朝活イベントを行いました。爪白海岸のごみ拾いをしながら、朝散歩をするという内容で、頑張った後はみんなで焼きおにぎりを炭火で焼いて食べました！



今月もイベントをしておりますので、ぜひお気軽にお越しくださいませ！

4月イベント

4月5日(日) お花見お茶会

4月11日(土) へちまを植えよう①

4月25日(土) 7周年祭

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(当日入金可、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

人生に、野遊びを。(スタッフ 池田)
スノーピーク土佐清水キャンプフィールド
〒787-0450 三崎字エジリ 4145-1
Tel 0880-87-9789
(10:00-18:00/水曜定休日)



SNOWPEAK_TOSASHIMIZU

ID:@128sjno

4月から 「こども誰でも通園制度」 が始まります

「こども誰でも通園制度」は、全てのこどもの育ちを応援することを目的に、保護者の就労状況に関わらず、月一定時間まで保育所等を利用できる新しい制度です。

利用対象

・保育所等に在籍していない0歳6カ月から満3歳未満までのこども

※保護者の就労状況は問いません。

利用可能時間

・こども1人につき月10時間まで

利用料

・こども1人あたり1時間300円

実施施設

・地域子育て支援センターどんぐりっこ

【問い合わせ先】こども未来課 Tel 0880-87-9011

令和8年度 Meji-Caのお知らせ



プレミアムポイント (チャージによる上乘ポイント)	5%
保有限度額	無制限
チャージ制限	10万円/月

今年度も
5%継続!

○ポイントの有効期限

ポイント名	有効期限
①チャージしたポイント	無し
②プレミアムポイント	令和9年3月31日



○令和7年度追加の新規店舗・新規チャージ店舗

新規店舗		
・居酒屋 しんり	・スナック 優	・TOMO'S DRIVE-IN
・はやぶさ塗装	・ビストロぶっちぎり	・いとなみ舎
・足摺海底館		

新規チャージ店		
・池内写真館	・はやぶさ塗装	・TOMO'S DRIVE-IN



キャンペーンや使えるお店などの情報を
随時更新中!!
チェックしてみてください。

【問い合わせ先】観光商工課 Tel 0880-82-1115

【参加者募集】中央公民館 新築移転 10周年記念講演会

もし地域の歴史が消えたら、私たちは何を失うのか
—社会教育から考える地域文化の未来—

中央公民館が天神町に移転して10年の節目を迎えます。それを記念し、高知市地域プロジェクトマネージャーの吉田友一さんを講師に迎え、記念講演会を開催します。
これまでの歩みや経験を通じた地域づくりや、社会教育の未来などを語っていただきます。
皆さまのご来場をお待ちしております。

日時：5月30日（土）10時～11時30分 ※開場：9時30分
会場：中央公民館 3階多目的ホール
定員：100名

無料 ※ただし整理券が必要です。
整理券配布場所
・中央公民館 ・各市民センター（下ノ加江・三崎・下川口）
4月15日（水）配布開始
※定員になり次第、締め切らせていただきます。
講師：吉田 友一さん（高知市地域プロジェクトマネージャー）



講師略歴
新潟県出身。俳優としても活動し、2004年放送のスーパー戦隊シリーズ『特捜戦隊デカレンジャー』のデカブレイク役で人気を集める。2021年に妻の母方の故郷である高知県に移住し、高知市地域おこし協力隊員に着任。2024年公開のデカレンジャー20周年記念作品の企画や高知ロケ誘致に尽力し、映画と地域を結ぶ役割を果たす。2024年に高知県観光大使に就任。今年10月に開幕する「よさこい高知文化祭」広報大使も務めるなど多方面で活躍中。

【問い合わせ先】

中央公民館 Tel 0880-82-0472（8時30分～21時 土日祝も可）
※天候の状況によっては、延期・中止・内容変更をする場合があります。

介護保険料を特別徴収（年金天引き）
されている方へ

4月から仮徴収が始まります



今年度の介護保険料は、6月に確定する市民税の課税状況などを基に決定されるため、4月・6月・8月は仮の保険料として、「令和8年2月と同じ額」を年金から天引き（仮徴収）することになっています。

10月以降の保険料（本徴収）は、7月に決定する令和8年度の年間保険料から「仮徴収」分を差し引いて計算し、7月中旬ごろお知らせします。
※10月からの本徴収の額は、所得段階が同じ方であっても、仮徴収の額により異なります。特別徴収（年金天引き）されている方の年間保険料は、4月・6月・8月・10月・12月・翌年2月の合計となります。
なお、普通徴収（納付書等で納める方法）の方は、7月に納付書等を送付します。

令和7年度			令和8年度					
10月	12月	2月	4月	6月	8月	10月	12月	2月
本徴収			仮徴収			本徴収		

令和8年2月と同じ額を年金から天引きします。ただし、令和8年度の仮徴収と本徴収の額に大きな差が生じる場合、その差を少なくするため8月の額を調整します。

令和8年度の年間保険料から仮徴収分を差し引いた額を3回に分けて年金から天引きします。

【問い合わせ先】健康推進課介護保険係 Tel 0880-82-1254

防災、は・て・は？

地震対策などの危機管理課の補助事業をご紹介します。
本市では、南海トラフ地震対策として様々な補助を行い、その推進を図っています。
ぜひ、ご活用していただき、災害に強い土佐清水市にしていきたいと思います。

○木造住宅の耐震化事業

事業内容	補助要件等	補助率	補助限度額
①耐震診断	昭和56年5月以前に建築された木造住宅	10/10	84,700円
②耐震改修設計	①の結果、耐震性に問題のある住宅 ・昭和56年5月以前に建築された木造住宅	10/10	300,000円
③耐震改修工事	②で耐震改修設計を行った住宅	10/10	1,250,000円

○ブロック塀等の安全対策事業

事業内容	補助要件等	補助率	補助限度額
ブロック塀等の安全対策	倒壊により避難路を閉塞する恐れのあるブロック塀等（避難路に面したブロック塀のみ）	10/10	205,000円

○老朽住宅等の除却事業

事業内容	補助要件等	補助率	補助限度額
老朽住宅等の除却	空き家となり一年が経過し、倒壊や火災により周囲の住屋や避難路に被害を及ぼす恐れのある住宅等	8/10	1,200,000円

○老朽住宅等の除却事業

事業内容	補助要件等	補助率	補助限度額
家具転倒防止対策等	・家具転倒防止、収納物落下防止、ガラスの飛散防止対策、感震ブレーカーの設置等に該当する事業 ・室内のガラス障子等をプラスチックに変更する事業	10/10	20,000円

○補助事業の受付について

・令和8年度の補助事業の受付につきましては、令和8年4月1日から開始いたします。
※木造住宅の耐震化事業 ②耐震改修設計については、令和7年度までに耐震診断が完了している方を優先的に受付いたします。
令和8年度から『いきなり設計』※1を実施される方は令和8年5月1日からの受付といたします。
・補助申請の様式については、「土佐清水市役所危機管理課」のHPから印刷していただくか、危機管理課でお渡しいたします。

※1いきなり設計とは…耐震診断を割愛して耐震改修設計から実施すること。

【問い合わせ先】危機管理課 Tel 0880-87-9077

令和8年5月から防災気象情報が新しくなります

国土交通省水管理・国土保全局と気象庁は、令和8年5月下旬（予定）から新たな防災気象情報の運用を開始します。

	河川氾濫	大雨	土砂災害	高潮
警戒レベル5相当	レベル5 氾濫特別警報	レベル5 大雨特別警報	レベル5 土砂災害特別警報	レベル5 高潮特別警報
警戒レベル4相当	レベル4 氾濫危険警報	レベル4 大雨危険警報	レベル4 土砂災害危険警報	レベル4 高潮危険警報
警戒レベル3相当	レベル3 氾濫警報	レベル3 大雨警報	レベル3 土砂災害警報	レベル3 高潮警報
警戒レベル2	レベル2 氾濫注意報	レベル2 大雨注意報	レベル2 土砂災害注意報	レベル2 高潮注意報
警戒レベル1	早期注意情報			

この新たな防災気象情報では、河川氾濫・大雨・土砂災害・高潮の警報などを、避難行動に対応した5段階の警戒レベルと整合させ、災害発生危険度に応じたレベルの数字を名称に含めて発表します。
レベル5に相当する河川氾濫の特別警報や警戒レベル4に相当する危険警報も新たに開始するなど、現行の大雨警報・注意報などが大きく変わります。
レベル3警報やレベル4危険警報が発表されたら、自治体からの避難指示等に十分留意いただくとともに、大雨で危険度が高まった地域が地図で表示される「キキクル」や河川の水位情報を参照して、危険な場所にいる方は早めの避難を心がけてください。
気象庁ホームページに設けた特設ページ※では、新たな防災気象情報に関する様々な資料を掲載しています。これらの資料を参考に、情報が発表された際にどのような行動をとるか、ご家庭や企業・組織内であらかじめ決めていただくようお願いいたします。
※新たな防災気象情報に関する特設ページ



https://www.jma.go.jp/jma/kishou/now/bosai/keiho-update2026/index.html
【問い合わせ先】高知地方気象台 Tel 088-822-8882

令和8年度自発的活動支援事業を補助します

この事業は、障がい者等が自立した日常生活及び社会生活を営むことができるよう、障がい者、その家族、地域住民等による地域における自発的な取り組みを支援することにより、共生社会の実現を図ることを目的としております。

○対象者

市内に住所を有し、障がい者福祉に関する活動実績のある団体又は障がい者福祉に関する継続的な活動を行うことが見込まれる、障がい者等及びその家族で構成される5名以上の団体

○対象事業

- ・ピアサポート
障がい者やその家族が互いの悩みを共有することや、情報交換のできる交流会活動を支援する。
- ・災害対策
障がい者等を含めた地域における災害対策活動を支援する。
- ・孤立防止活動支援
地域で障がい者等が孤立することがないように見守り活動を支援する。
- ・社会活動支援
障がい者等が仲間と話し合い、自分たちの権利や自立のための社会に働きかける活動（ボランティア等）の支援や、障がい者等に対する社会復帰活動を支援する。
- ・ボランティア活動支援
障がい者等に対するボランティアの養成や活動を支援する。
- ・その他形式支援
上記の形式以外に、事業の目的を達成するために有効な形式により支援する。

○補助金額 1件30万円以下

○申請期限 4月20日（月）※必着

○申請方法 申請書に必要事項を記載後、福祉事務所へ提出して下さい。

なお、申請書は福祉事務所又はホームページに掲載しています。

○審査方法 書類審査及び必要に応じてヒアリングを実施します。

○申請先 〒787-0392 土佐清水市天神町11-2

福祉事務所 福祉児童係 TEL 0880-82-1118

第28回 高知県障害者スポーツ大会参加のお知らせ

障がいのある方のスポーツを通じた体力の維持増進及び自立と社会参加の促進に寄与するとともに、県民の障がいのある方に対する理解を深めることを目的に、下記の日程で大会が開催されます。

5月23日（土）

アーチェリー

5月24日（日）

サウンドテーブルテニス

5月31日（日）

陸上競技（50m、100m、200m、400m、800m、1500m、スラローム、走り高跳び、走り幅跳び、ソフトボール投、砲丸投等）、水泳、卓球、ボッチャ、ボウリング（知的障がい者）、グラウンドゴルフ

6月7日（日）

ボウリング（ノーガーター、身体障がい者、精神障がい者）

10月4日（日）

フライングディスク

開催場所：県立春野総合運動公園、障害者スポーツセンター、ポウカつらしま等

参加資格：身体障がい者手帳の交付を受けている者及び知的障がい者、精神障がい者で県内在住者

※令和8年4月1日時点で13歳以上の者、ジュニア種目は6歳以上12歳以下の者

参加費：無料

※ボウリングは参加費1,100円、シューズ代200円が別途必要

参加申込受付期日：4月6日（月）17:00

※競技種目や開始時刻など詳細は、高知県立障害者スポーツセンターのホームページへ

【参加申込先】福祉事務所 TEL 0880-82-1118

児童手当第三子以降加算を受けるための手続きについて

児童手当の第三子以降加算は、高校生年代以下（18歳到達後最初の3月31日まで）の児童を養育している方のうち、大学生年代（22歳到達後最初の3月31日まで）以下の児童を含め、児童の合計が3人以上となる場合に、カウント対象の一番上の児童から数えて3人目以降の児童について、多子加算の児童手当が支給されています。

令和8年3月末で異動（高校卒業、短期大学卒業など）のあった、下記の（1）、（2）に該当する方については、4月16日までに手続きが必要です。

●手続きが必要な方（対象であると思われる方には、3月中旬に文書を送付しています）

（1）第三子以降加算の児童手当が支給されていた受給者のうち、年齢到達（18歳到達後最初の3月31日）により児童手当の対象でなくなった児童を養育していた方（年齢到達により児童手当の受給資格を喪失した方を除く）

（2）第三子以降加算の算定児童となっている児童（令和8年3月31日時点で21歳以下）のうち、令和8年3月末までに短期大学、専門学校等を卒業する予定であった方

※大学生年代の児童が第三子以降加算の算定児童とみなされるのは、進学、就労のいずれの場合においても、当該児童に対する監護及び生計費の負担が「有」の場合に限られます。

※上記に該当する受給者のうち、書類が届いていない方は、福祉事務所までお問い合わせいただくか、直接福祉事務所の窓口までお越しください。

●提出が必要な書類

（1）に該当する方 「児童手当額改定請求書」、「監護相当・生計費の負担についての確認書」

（2）に該当する方 「監護相当・生計費の負担についての確認書」

●提出先

福祉事務所福祉児童係（市役所1階4番窓口）

※同封の返信用封筒にて郵送いただくか、直接窓口へご持参ください。

●提出期限

4月16日（木）まで

※4月1日（水）の翌日から15日以内の提出が必要です。

※提出期限を過ぎて提出された場合は、提出された翌月分からの認定になりますので、ご注意ください。

【問い合わせ先】

福祉事務所福祉児童係 TEL 0880-82-1118

土佐清水市こども家庭センターのご案内

◇こども家庭センターとは

妊産婦や乳幼児の相談を受ける母子保健業務と、虐待など子育てに悩んでいる家庭の相談を受ける児童福祉業務を一体的に行い、市内に在住する全ての子育て世帯及びその児童並びに妊産婦に対し、関係機関と連携協力しながら、それぞれの家庭の状況にあった支援を包括的に行います。

◇こんな時はぜひ相談してください

こども家庭センターでは、妊娠・出産・子育てに関する様々なご相談をお受けします。おこさん本人からの相談も受けています。ひとりで悩まず気軽に相談してください。

例えば

- ・初めての出産で不安
- ・なんか怒られてばかり
- ・子育てにイライラしてしまう
- ・もしかしたら、虐待かも…
- ・話を聞いてほしい など

◇相談窓口

○場所 土佐清水市栄町6-13（教育センター内）

○電話 0880-82-0355（直通）

○対応時間 8時30分から17時15分まで

（土、日、祝日、年末年始は除く）

※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、できるだけ事前にご連絡ください。

若者移住・定住促進生活応援事業

～奨学金返還支援制度～

土佐清水市では、大学などに進学後、奨学金を返還しながら地元で働く若者を対象に、奨学金返還金に対する助成を行っています。今年度より対象条件が変更となっていますので、詳しくは上記お問い合わせ先までご連絡いただくか、ホームページ（下記QR）からご確認ください。

「対象者」※一部抜粋、その他にも要件があります

- ・短期大学・専門学校・大学等へ進学し対象奨学金の貸与を受けた者
- ・申請初年度の4月1日において34歳以下
- ・申請年度の前年度4月1日に土佐清水市に住所があり、実際に居住している
- ・申請初年度から引き続き10年間、本市に居住する意思がある
- ・土佐清水市市内で就業・起業する者、又は幡多地域内※の職場へ通勤している
- ・転勤等により一時的に本市に住民登録した者でないこと
- ・他の奨学金返還支援制度を利用していない者 等

※幡多地域内：四万十市、宿毛市、大月町、黒潮町、三原村
対象外：暴力団員または暴力団・暴力団員と密接な関係を有する者・公務員

「対象となる奨学金」

- ①土佐清水市関西学院大学入学準備金
 - ②土佐清水市奨学資金
 - ③日本学生支援機構奨学金第一種及び第二種
- ※②及び③は重複して助成の対象とはならない

「助成内容」

- ・前年度の4月から3月までの間に返還した額（※年間20万円・通算8年間上限）

「申請の手続き」

- ・助成金の申請受付は、4月1日（水）～9月30日（水）まで



移住者向け空き家改修住宅を募集します

市では、空き家の有効活用と若者世帯・移住者の定住促進を目的として、空き家改修補助事業を実施します。

令和8年～9年度限定で、窪津（権現）・津呂（大谷）地区にある空き家を対象として実施いたします。改修して、若者世帯や移住者受けの「お試し賃貸住宅」として活用してみませんか？

※先着順ではなく、期間を設けての審査制を予定しております。

補助内容

- ・改修費用 上限300万円/棟
- ・2カ年で5棟程度を予定

活用条件

- ・改修後は若者世帯・移住者向け賃貸住宅として活用
- ・15年間の登録住宅として管理 等

地域に新しい風を呼び込み、空き家を未来につなぐ取り組みです。

詳しくは企画財政課地域づくり支援係までお問い合わせいただくか、ホームページ（下記QR）からご確認ください。



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。

4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います。

参加は予約不要です。

月	日	曜	対象地区	時間	会場
4	14	火	市野瀬	10:00～11:00	市野瀬集会所
			鍵掛	14:00～15:00	鍵掛集会所
	16	木	津呂・大谷	10:00～11:00	旧津呂保育園
			以布利	14:00～15:00	以布利漁民センター
	17	金	窪津	10:00～11:00	窪津区長場
	20	月	大岐	14:00～15:00	大岐福祉センター
23	木	足摺岬	10:00～11:00	足摺岬公民館	
		松尾	14:00～15:00	松尾会館	

※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、ぜひ広報や防災無線等でお知らせします。

【問い合わせ先】総務課 広聴広報係 TEL 0880-82-1134

幡多広域消費生活センター便り

SNSで勧誘される詐欺的な暗号資産の投資話

～被害回復は困難です！～

【相談事例】

SNSのアカウントに知らない異性から連絡があり、別のSNSでやり取りしようと言われて。数日間メッセージのやりとりをした後、暗号資産の投資を勧められた。国内の暗号資産取引所で自分名義の口座を開設し、日本円を暗号資産に交換した。その後、海外の暗号資産取引所の指定口座に送金し、別の暗号資産に交換するよう指示され、交換した。預けた暗号資産を出金しようとしたら、認証金の支払いを追加で求められ、いつまでも出金できない。

【アドバイス】

- ・SNSなどで知り合った面識のない相手から暗号資産等の投資を勧められたら、詐欺的な投資話を疑ってください。
- ・暗号資産交換業を行う事業者は、金融庁・財務局への登録が必要です。事前に必ず金融庁のウェブサイト上で登録の有無を確認してください。同サイトには、無登録業者として警告がなされた業者の掲載もあります。無登録業者とは取引しないでください。
- ・暗号資産は価格が変動することがあり、価格が急落して損をする可能性があります。たとえ取引相手が登録業者でも、こうしたリスクや契約内容を十分に理解できなければ契約をしないでください。
- ・いったん振り込んでしまうと、被害回復は極めて困難です。相手の説明に不信感や疑問を抱いたら、すぐに消費生活センターや最寄りの警察（警察相談専用電話「#9110」番）に相談してください。

（高知県立消費生活センター 地域見守り情報 第250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。お気軽にお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

ご存知ですか？「学生納付特例制度」

日本国内に住むすべての人は、20歳となったときから国民年金の被保険者となり、保険料の納付が義務付けられていますが、学生の方については、申請により在学中の保険料の納付が猶予される「学生納付特例制度」があります。

●対象となる学生は？

大学（大学院）、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校および各種学校（修業年限1年以上である課程）、一部の海外の日本分校に在学する方です。

また、夜間・定時制や通信制課程の方も含まれますので、ほとんどの学生の方が対象となります。

●所得基準

前年の所得（申請者本人のみ）

128万円＋扶養親族などの数×38万円＋社会保険料控除など

●手続きは？

基礎年金番号通知書・学生証（写し）もしくは在学証明書をお持ちになり、市役所市民課、各市民センターまたはお近くの年金事務所まで申請してください。

前年度に承認を受けた方で、当年度も在学予定の方には、日本年金機構から申請書（ハガキ）が送られますので、必要事項を記入の上、ご返送ください。

●承認を受けた期間は？

老齢基礎年金を受け取るために必要な期間に算入されますが、年金額には反映しません。

不慮の事故や病気により障害が残った場合、障害基礎年金を請求することができます。

●保険料の追納制度

学生納付特例制度期間については、10年以内であれば保険料をさかのぼって納めること（追納）ができます。追納すると将来受け取る年金額が増額されますが、承認を受けた期間の翌年度から起算して3年度目以降に追納する場合は、当時の保険料に経過期間に応じた加算額が上乗せされます。

国民年金保険料学生納付特例の申請について

学生納付特例制度により、前年度に保険料納付を猶予されている方で、本年度も引き続き在学予定の方へ、3月末に基礎年金番号等が印字されたハガキ形式の学生納付特例申請書が送付されます。

同一の学校に在学されている方は、このハガキに必要事項を記入して返送いただくことにより、本年度の申請ができます。（この場合、在学証明書または学生証の写しの添付は不要です。）

なお、本年度は学生納付特例制度を利用せず、保険料の納付をご希望の場合は、納付書を作成して送付します。お手数料をおかけしますが、幡多年金事務所までお問い合わせください。

【問い合わせ先】

幡多年金事務所 Tel 0880-34-1616

市民課住民年金係 Tel 0880-82-1107

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



＊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）

【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）

【5月の年金相談】

日時：5月12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か月前から当日まで受付しています。

お問い合わせの際は、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

戸籍の振り仮名の届出についてのお知らせ

令和7年5月26日より戸籍の氏名に振り仮名を記載する制度が始まりました。

それに伴い、戸籍に記載される予定の振り仮名について、令和7年中に本籍地の市区町村から原則として戸籍の筆頭者宛に通知しております。

通知書（ハガキ）の振り仮名が正しい方は、届出は不要です。
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。

通知の振り仮名に誤りがあった方は、令和8年5月25日までに振り仮名の変更の届出をしていただく必要があります。届出は、戸籍担当窓口、郵送のほかマイナポータルを利用したオンラインによる手続きも可能です。

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>

法務省戸籍振り仮名制度コールセンター 0570-05-0310

※土・日、祝日を除く（令和8年5月26日まで開設）

時間：8時30分～17時15分

【問い合わせ先】市民課 住民年金係 Tel 0880-82-1107

父母の離婚後のこどもの養育に関するルールが改正されます

令和8年4月1日から、こどもの利益を守るため父母離婚後の養育に関するルールが変わります。

こどもを養育する父母の責務を明確化するとともに、これまで離婚後はどちらか一方の「単独親権」でしたが、双方が親権を持つ「共同親権」も選べるようになるなど、親権・監護・養育費、親子交流などに関するルールを見直しています。

詳しくは法務省ホームページをご覧ください。

https://www.moj.go.jp/MINJI/minji07_00357.html



弁護士無料相談

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。

次回相談日

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46回) ～同和問題～

「部落差別解消推進法(部落差別の解消の推進に関する法律)」は、部落差別は許されないものという認識のもと、部落差別のない社会の実現をめざし、2016年に施行された法律です。

部落問題に対して過去の問題として捉えがちですが、今も同和地区出身であることを理由とした結婚・就職差別や、インターネット上での差別情報の拡散などが依然として存在し、解決には至っていないという厳しい状況が背景にあります。特に、インターネット上の差別表現は増加傾向にあり、差別的な情報がインターネットを悪用して拡散され、深刻化しています。

インターネットを使った部落差別の具体的な例として、被差別部落の地名リストが公開され拡散される事例や、特定の個人やその家族が被差別部落出身者であることを本人の意に反して公開する行為(アウトティング)、差別的な書き込みや動画の投稿、差別意識を植え付ける情報の拡散といった行為が報告されています。これらの行為はインターネットの匿名性を悪用して行われ、深刻な人権侵害となっています。

部落差別がなぜ過去のものにならないのか。現代社会において形を変えながらも存在し続けているのはなぜか。差別をなくするためにはその歴史を知り、問題に正しく触れることで理解を深めていくことが大切です。

行政相談のお知らせ

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：4月9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

土佐清水市 地域DX推進事業

スマホよろず相談と出張スマホ教室を しばらくお休みします

これまで皆さまのスマートフォンの活用をサポートしてきた地域DX推進員の担当者が、令和8年2月末をもって退任されました。

新しい地域DX推進員が決まるまでの間、【スマホよろず相談】および【出張スマホ教室】がお休みとなります。ご不便をおかけしますが、再開までしばらくお待ちください。

再開の準備が整いましたら、改めて広報等でお知らせします。

【今後の予定】

4月～6月 【スマホよろず相談】および【出張スマホ教室】はお休みします。

7月～ 新しい推進員が着任予定。
【スマホよろず相談】および【出張スマホ教室】も順次再開していきます。

【問い合わせ先】

総務課デジタル推進室DX推進係 TEL 0880-87-9226

土佐清水市・佐川町ジュニア陸上クラブ 交流イベントを開催しました!

土佐清水市と佐川町のスポーツクラブに所属する児童の交流会が、2月14日市民体育館で開催され、児童49名が、かけっこなどで体を動かしながら親睦を深めました。同市と同町の主催で、交流会は一昨年のサッカー教室に続き2回目となります。

講師に、スポーツマックス職員の友永恵大さんを招き、土佐清水市の清水アスリートクラブの25人、佐川町のさくらスポーツクラブの24人が参加し、スキップやダッシュを取り入れたメニューで体の使い方を学び、また、しっぽ取りゲームなどで体を動かすことの楽しさに触れる時間を過ごしました。最後は学年別対抗リレーで盛り上がり、子ども達からは「土佐清水市の人と交流できて楽しかった。また来たい」との感想も聞かれました。



令和8年度狂犬病予防集合注射日程

飼い犬には「年1回の狂犬病予防注射」を受けることが法律により義務付けられています。下記の日程で狂犬病予防集合注射を実施しますので、都合のいい会場をご利用下さい。また、新規登録の受付も同時実施しております。

4月16日(木)【市街地～三崎・下川口方面】

地区	受付時間	会場
市街地	9:00～9:30	中央公民館駐車場
加久見	9:40～10:00	加久見区長場
養老	10:10～10:20	養老区長場
松崎	10:25～10:35	松崎福祉センター向かい側
下益野	10:45～10:55	下益野区長場
上野	11:00～11:10	上野区長場
斧積	11:15～11:20	斧積区長場
三崎浦	11:25～11:45	三崎市民センター
竜串	11:50～12:10	竜串福祉センター
爪白	13:00～13:10	爪白区長場
下川口	13:15～13:35	下川口市民センター
宗呂下	13:40～13:50	宗呂下公衆電話ボックス付近
宗呂上	13:55～14:05	宗呂上区長場
片粕	14:15～14:25	片粕集会所
横峯	14:40～14:50	横峯集会所前
貝ノ川	15:05～15:15	貝ノ川橋付近
大津	15:20～15:30	大津公会堂

※令和8年度より、日程が大幅に変更されています。

予備日が廃止されますので、ご都合の良い時間に参加するか、集合注射を受けられなかった場合は、かかりつけの動物病院にて狂犬病予防注射をしていただくようお願いいたします。

5月14日(木)【半島方面～市街地】

地区	受付時間	会場
浦尻	9:00～9:20	浦尻運動公園東側門
グリーンハイツ	9:25～9:40	グリーンハイツ市営住宅
窪津	9:50～10:00	窪津区長場
津呂	10:10～10:20	津呂区長場
足摺岬	10:30～10:40	足摺岬区長場
松尾	10:50～11:00	旧松尾小学校
中浜	11:05～11:15	中浜区長場
緑ヶ丘	11:25～11:35	緑ヶ丘公園バス停入口
市街地	11:40～12:00	中央公民館駐車場

5月26日(火)【下ノ加江方面】

地区	受付時間	会場
以布利	9:00～9:25	以布利漁民研修センター
大岐	9:35～10:00	大岐区長場
久百々	10:10～10:20	久百々公衆電話
鍵掛	10:25～10:35	鍵掛旧道広場
下ノ加江	10:40～11:05	下ノ加江市民センター
布	11:15～11:25	布消防屯所
長野	11:40～11:45	長野公会堂
市野々	11:50～12:00	市野々公会堂

◎当日お持ちいただくもの

■問診票に必要事項を記入の上必ずお持ちください。

■料金 **狂犬病予防注射料 3,500円**
 飼い犬の新規登録手数料 3,000円

※当日は混雑いたしますので、お釣りのいらないようにご協力をお願いします。

◎手続きについて

■狂犬病予防集合注射に併せて犬の新規登録をする場合、先に「犬の登録申請書」をお渡ししますので、受付にてお声掛けください。申請書を提出いただいた後に、登録及び注射の受付をさせていただきます。

■マイクロチップによる登録は、可能な限り前日までに済ませていただきますようお願いいたします。

当日にインターネット上での手続きを完了した場合、登録証明書のコピーまたは画像を確認させていただきます。※登録証明書が確認できない場合、もしくは当日までに手続きをしていない場合、鑑札による登録を行う必要がありますので、**新規登録手数料3,000円**が発生します。

※注意事項※

○受付時間に集まっている方の注射が終わり次第へ移動しますので、できる限り**受付開始時刻までに会場へお越しください。**

○例年、犬が注射を嫌がって脱走する、他の犬や獣医師を噛んでしまう等の事故が発生しています。**必ず犬を抑えられる方が会場までお連れしたうえで、注射が完了してもリードを緩めないようにして下さい。**

ゼロカーボンシティへのみちしるべ³⁷

「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お届けしています。

第37回となる今回は、暮らしの中の省エネについてご案内します。

4月から生活環境が大きく変化する方も多いと思いますが、日々の暮らしの中のCO₂排出量について見直すチャンスでもあります。例えば、自宅の照明器具を蛍光灯からLED化することで、消費電力を80%以上抑えられ、CO₂排出量も50%以上削減されます。また、LEDは蛍光灯と比較して寿命も40倍ほど長く、直ぐに明るくなるなどのメリットがあります。

※蛍光灯の製造は全て2027年に禁止される方針が出されています。

家電の省エネ化も進んでおり、古いものから買い替えることでCO₂排出量の削減につながるうえ、光熱費の節約にもなります。さらに、生活スタイルに合わせて家電を選ぶことで、効率の良いエネルギーの使い方ができます。例えば、冷蔵庫は小型のものに食品を詰め込み過ぎると、冷気の循環が悪くなり、より多くの電力を消費します。また、小型のものを複数所持している場合、1つの大きいものにまとめることで、消費電力を抑えられます。

家電を買い替えるだけでなく、使い方を工夫することでもCO₂排出量を削減できます。エアコンのタイマーを活用することで必要な時間のみ稼働させたり、フィルターの手入れを定期的に行うことでも消費エネルギーを抑えられます。

できることからCO₂排出量を削減し、一人一人が脱炭素に向けて動くことで、「2050年ゼロカーボンシティ」実現を目指しましょう。



65歳以上の運転免許証自主返納を支援しています!

土佐清水市地域公共交通協議会では、運転免許証を返納した65歳以上の方に対し『バス・タクシーチケット(年間6,000円分)』を交付しています。令和8年度のチケットは“青色”です。

運転免許証を返納済みで、チケットの交付を申請していない方は、運転経歴証明書をご持参の上、市役所企画財政課までお越しください。代理申請も可能です。

※運転免許証が失効した日から5年以内であれば、警察署にて運転経歴証明書の申請が可能。

チケットが使用できる事業所は下記のとおりです。

令和8年4月1日現在

事業所	電話番号	受付時間	休業日
(有)足摺交通	82-1400	8:00~18:00	1/1~1/3 日曜日・祝日
龍串見残 観光ハイヤー(有)	85-0331	7:00~17:00	1/1~1/3 日曜日・祝日
西南ハイヤー	86-0020	(日中) 7:00頃~18:00 (夜間) 18:00~23:00	日曜日 (※相談次第で 当日午前中に運行)
デマンド交通 おでかけ号	(三崎・下川口方面) 070-4800-9461 (下ノ加江方面) 080-8012-3602	9:00~17:00	1/1~1/3 日曜日・祝日
高知西南交通(株)	82-0400	路線バスで使用可能	

※受付時間・休業日等は変更になる場合がありますので、各事業所へお問い合わせください。

**「デマンド交通 おでかけ号」が
運行しています!**

自宅付近や指定場所付近から目的地まで運行する乗り合いバスです。
電話で予約を行う必要があります。

運行日: 月曜日から土曜日 ※日曜日、祝日、1/1~1/3は運休
運行場所: 三崎・下川口地区~市街地/下ノ加江地区~市街地

※詳細な乗場(地区等)につきましては、市のホームページ、お問い合わせ等でご確認ください。

事前予約連絡先

運行区間	受付電話番号	予約受付事業所
三崎・下川口 地区(区域)	070-4800-9461	竜串見残観光 ハイヤー(有)
下ノ加江 地区(区域)	080-8012-3602	(有)足摺交通

◆受付時間 9:00~17:00
(日・祝日、1/1~1/3 休み)

市ホームページ



土佐清水市結婚新生活支援事業費補助金

市内で新婚生活を始める夫婦に住居の購入費・家賃・リフォーム費用及び引越費用を支援します。申請に必要な書類がありますので、事前にご相談ください。

●対象者(必須要件)

- 令和8年1月1日~令和9年2月28日までに婚姻届を提出した世帯
(※対象の支払期間:令和8年4月1日~令和9年3月4日)
- 上の期間に土佐清水市内に新たに住居を購入・賃借し、居住している夫婦
- 婚姻日の年齢が夫婦ともに39歳以下であること
- 夫婦いずれもが市税等・高知県税を滞納していないこと
- 夫婦の所得(申請時に取得できる最新のもの)の合計額が500万円未満であること
※貸与型奨学金を返済している方は、返済額を所得から控除し算出
- 土佐清水市に5年以上定住する意思のある世帯
- 夫婦のいずれも結婚・妊娠・子育てに関する講座などを1つ受講していること

●補助金額

一世帯上限30万円
(夫婦とも29歳以下の世帯は上限60万円)

●申請期間

令和9年3月5日まで

※詳細は市のホームページに掲載しています。

出会いを希望するあなたを応援します!

高知県が運営する「高知で恋しよ!! マッチング」
初回登録料を助成します。

※「高知で恋しよ!! マッチング」は、高知県が運営するお引き合せ(お見合い)システムです。

●対象者(必須要件)

- 「高知で恋しよ!! マッチング」に登録を行った本人
- 土佐清水市の住民基本台帳に登録されている方
- 土佐清水市税等を滞納していない方
- この補助金による補助を受けたことがないこと。



●補助金額

- マッチングシステム会員登録料
- ①2年コース 10,000円(20歳以上)
 - ②半年コース 3,000円(20~39歳)
- ※キャンペーンにより金額が異なる場合は実際に支払った額の助成。
※会員登録の有効期間開始日から、半年以内に申請があったものに限る。

※詳細は市のホームページに掲載しています。

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、2011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 0880-82-8119

带状疱疹予防接種を受けましょう

带状疱疹は、痛みを伴う皮膚の病気です。

- 带状疱疹は、水痘带状疱疹ウイルスが再活性化することにより、神経に沿って、痛みを伴う水疱（水ぶくれ）が現れる皮膚の病気です。
 - 合併症の一つに皮膚の症状が治った後にも痛みが残る「带状疱疹後神経痛」があり、日常生活に支障をきたすこともあります。
- 带状疱疹は、70歳代で発症する方が最も多くなっています。

対象となる方

接種日当日、土佐清水市に住民票がある方で、次の①又は②に該当する方が対象です。

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

- 65歳（昭和36年4月2日～昭和37年4月1日）
- 70歳（昭和31年4月2日～昭和32年4月1日）
- 75歳（昭和26年4月2日～昭和27年4月1日）
- 80歳（昭和21年4月2日～昭和22年4月1日）
- 85歳（昭和16年4月2日～昭和17年4月1日）
- 90歳（昭和11年4月2日～昭和12年4月1日）
- 95歳（昭和6年4月2日～昭和7年4月1日）
- 100歳（大正15年4月2日～昭和2年4月1日）

②60歳以上から64歳以下で、心臓、腎臓若しくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に障害を有する方（身体障害者手帳1級相当）

なお、4月上旬に①の対象者には予防接種予診票を送付いたします。

＜ご注意＞過去に自費で接種した場合は対象外となります。

接種方法

県内の実施医療機関へ接種日時等を確認し、予診票・マイナ保険証（資格確認書）を持参のうえ、接種してください。

○带状疱疹ワクチンには2種類あり、接種方法や、効果とその持続期間、副反応などの特徴が異なりますが、いずれのワクチンも、带状疱疹やその合併症に対する予防効果が認められています。

	生ワクチン（阪大微研）	組換えワクチン（GSK社）
接種方法	皮下に接種	筋肉内に接種
接種回数と間隔	1回	2回（2カ月以上の間隔をあげる）
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）

（生活保護受給者の方は、自己負担金が免除になりますので、接種時に免除証明書を持参してください）

はり・きゅう・あんま・マッサージ指圧等補助券が利用できます！

【利用期間】

発行日～令和9年3月31日

年間
8,000円
(1,000円×8枚)分の補助券です！

市の指定施術所で、施術1回につき1枚（1,000円分）使用できる補助券を申請しませんか？

下記【対象者】の①～③のいずれかに該当する方で補助券が必要な方は、ぜひ申請をしてください。（土佐清水市の住民の方に限ります）

対象者	①満70歳以上の方 ②身体障害者手帳3級以上を有する満65歳以上の方 ③脳疾患（脳血管障害・脳出血・脳梗塞・脳性麻痺・脳炎・脳挫傷後遺症・脳腫瘍・くも膜下出血など）により身体障害者手帳3級以上を有する満20歳以上の方
-----	--

注意事項	●下記の市指定施術所で施術1回に1枚（1,000円分）使用できます。 ●本人以外使用できません。売買・譲渡等はいけません。 ●汚損・破損以外の再発行はしません。他人や施術所に預けたりせず、ご自分で大切に保管してください。
------	--

申請方法	◆公的証明書（マイナ保険証や免許証など）を持って、市役所健康推進課または各市民センターで申請してください。 ◆代理申請の場合は、代理人の公的証明書（マイナ保険証や免許証など）が必要です。 ※対象者の②・③の方は、身体障害者手帳をお持ちください。
------	--

名称	住所	電話番号
長崎鍼指圧院	中浜660	82-9762
古岡鍼灸接骨院	栄町4-12	82-3030
鹿島山鍼灸整骨院	浜町7-26	82-0049
小石山治療院	越前町5-8	82-2831
吉田鍼灸院	天神町9-9	82-3639
指圧はり山崎	元町12-2	82-2273

☆献血バスがやってきます☆
400mL献血にご協力をお願いします
～ぜひ献血会場へお越しください！～



実施日	実施場所	実施時間
4月9日（木）	市役所	12:15～16:45

「400mL献血」	年齢	体重
男性	17歳～69歳	50kg以上
女性	18歳～69歳	50kg以上

※なお、65歳以上の献血については、献血される方の健康を考え、60歳～64歳の間に献血のご経験がある方に限らせていただきます。

早めに受けよう！予防接種

令和8年度は下記の方が対象となります。

麻しん風しん混合予防接種
（白茶色の予診票）

1期：1歳～2歳の誕生日の前日まで
2期：令和2年4月2日～令和3年4月1日
生まれ（年長児）

二種混合（ジフテリア・破傷風）予防接種
（若草色の予診票）

平成26年4月2日～平成27年4月1日生まれ
（小学6年生）
これは標準的な接種年齢です。対象年齢は11歳以上13歳未満です。

予診票の再交付や予防接種に関するお問い合わせは、上記までお願いします。

高齢者向け予防接種の重要なお知らせ 高齢者肺炎球菌ワクチンの料金及び種類変更

肺炎球菌感染症とは、肺炎球菌という細菌によって引き起こされる病気です。

この菌は、主に気道の分泌物に含まれ、咳やくしゃみなどを通じて飛沫感染します。日本人の約5～10%の高齢者では鼻や喉の奥に菌が常在しているとされます。これらの菌が増殖し、下気道や血流中へ侵入することで、気管支炎、肺炎、敗血症などの重い合併症を起こすことがあります。

対象となる方

接種日当日、土佐清水市に住民票がある方で、以下に該当する方が対象です。

- ①65歳の方
- ②60歳以上から64歳以下で、心臓、腎臓若しくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に障害を有する方（身体障害者手帳1級相当）

なお、①の対象者には 誕生日翌月に予防接種予診票を送付いたします。

※令和8年2月・3月で65歳になられた方も4月に発送いたします。

《ご注意》過去に自費で接種した場合は対象外となります。

変更内容

定期接種で用いるワクチンが23価肺炎球菌荚膜ポリサッカライドワクチン（PPSV23）から、沈降20価肺炎球菌結合型ワクチン（PCV20）に変更になりました。

自己負担額が2,000円から3,900円に変更になりました。

Q. 令和8年度からなぜ、定期接種で用いるワクチンをPPSV23からPCV20に変更したのですか？

A. PPSV23とPCV20はいずれも肺炎球菌に対するワクチンですが、ワクチン接種後の免疫を得る機序が異なっているため、ワクチンに含まれる血清型において、PCVの方がPPSVよりも高い有効性が期待でき、2024年時点で成人の侵襲性肺炎球菌感染症の原因となる肺炎球菌の血清型のうち、各ワクチンに含まれる血清型の割合も概ね同等程度でした。また、安全性についてはともに特段の懸念はありません。こうした科学的知見を踏まえた審議会の議論を経て、定期接種で用いるワクチンが変更となりました。

	PCV20
接種方法	筋肉内に接種
接種回数と間隔	1回
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
自己負担	3,900円

（生活保護受給者の方は、自己負担金が免除になりますので、接種時に免除証明書を持参してください）

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

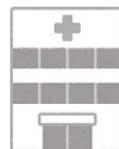
【健診内容】

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
- ・介護保険施設等に入所中の方
- ・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】

健診当日は、マイナ保険証（または資格確認書）・

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、下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！！

費用無料！（年1回）

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。上記まで、お問い合わせください。

令和8年度 各種がん検診の申し込みは、お済みですか？

1月下旬に、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。

申し込み期限は過ぎていますが、まだ、申込書を提出されていない方は、検診の希望有無に関わらず同封の返信用封筒にて提出をお願いします。職場等で受ける機会があり、市のがん検診を受ける必要がない方も、**必ず返信をお願いします。**

＊お申し込みがあった方へ

検診日の10日前までに問診票を兼ねた受診票を送付します。

※申込書を紛失した場合は、市役所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。

また、電話での回答も受け付けます。

【提出先】 健康推進課保健推進係・各市民センター

清水高等学校で「こころの講演会」を開催しました

高校生は多感な時期であり、将来のこと、学業、人間関係…色々な悩みを抱え込んでしまいやすい時期です。土佐清水市では、大切な「こころ」を守るために、自分自身を見つめるきっかけとして毎年、高校生を対象に講演会を開催しています。

今年度は、講師として岡田倫代さん（瀬戸内ナーシング学院 校長）をお招きし、清水高校2年生が参加しました。

講演会では、ストレスへの対処法のことである「ストレスコーピング」について学び、生徒同士で相手を褒め合うワークを通し、自身の良いところを改めて認識する機会となりました。

2月9日 清水高等学校にて開催
「こころの講演会 こころの窓をひらくとき
～自分を知り、相手を大切に作るピア・サポート～」



岡田さんからのご提案 【鏡でセルフモニタリング】

- ①鏡を見て自分の表情をチェック
…マスクで見えなくても、目は笑っているか？
- ②私は、今、平常心かどうかのチェック
…昨日のイライラを引きずってない？
相手に関係ないことでモヤモヤしてない？
- ③確認「私は平常心！大丈夫！」と唱える
…「あなたは、いつも素敵です！」と鏡の中の自分を褒める！



〔岡田倫代ら、2022「セルフコントロール力がつく自己理解・他者理解ワークブック」より一部改変（学事出版）〕

悩みを周囲に打ち明けるのはとてもハードルの高いことです。悩みを誰かに聞いて欲しいけれど、どこに相談してよいか分からない時、自分だけではどうしていいか分からなくなった時など健康推進課（保健指導係）までご連絡ください。

【問い合わせ先】 健康推進課 保健指導係 Tel 0880-87-9023

~ALT Column~

今月の英語の一つ！ Angelina Rose より

言葉：bittersweet（ビターズウィート）

英語の意味：something both sad and happy

日本語の意味：喜びと悲しみが入り混じった気持ち

自然な英語の例文：This time of year always feels so bittersweet.

今回は4月にピッタリな言葉を選んでみました。この時期は終わりと始まりが重なることが多くて、少しセンチメンタルな私は、よくこうした「bittersweet」な気持ちになります。

別れもありますが、新しい出会いや挑戦もあります。今年度もいろいろな新しいことに取り組めると思うと、とても楽しみです！今年度もよろしくお願ひ致します！

Have You Seen This Bird? Hadley より



全長18cmほど。背中と翼はつやのある濃い青色で、おなかは白く、顔は赤色です。尾は長く、二股に分かれています。

暖かくなってきましたね。ということは、ツバメが帰ってくる季節です！

ツバメは世界中に分布し、ほとんどの大陸で見られる鳥としてよく知られています。

アメリカのツバメはおなかオレンジ色っぽいですが、日本のツバメは明るい白色のおなかをしています。

この色の組み合わせは、ポケモンの「スバメ」のデザインのモデルにもなりました！

4月のALT とのイベントの予定

4月23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！

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

RSウイルス感染症の定期接種（母子免疫ワクチン）が始まります

RSウイルス感染症とは？

RSウイルスは特に小児や高齢者に呼吸器症状を引き起こすウイルスで、1歳までに50%以上が、2歳までにほぼ100%の乳幼児が、少なくとも1度は感染するとされています。

感染すると、2～8日の潜伏期間ののち、発熱、鼻汁、咳などの症状が数日続き、一部では気管支炎や肺炎などの下気道症状が出現します。初めて感染した乳幼児の約7割は軽症で数日のうちに軽快しますが、約3割では咳が悪化し、喘鳴（ゼーゼーと呼吸しにくくなること）や呼吸困難、さらに細気管支炎の症状が出るなど重症化することがあります。

対象となる方

接種時点で、妊娠28週0日から36週6日までの妊婦の方過去の妊娠時に組換えRSウイルスワクチン（母子免疫ワクチン）を接種したことがある方も対象です。

母子免疫ワクチンとは

生まれたばかりの乳児は免疫の機能が未熟であり、自力で十分な量の抗体をつくることができないとされています。母子免疫ワクチンとは、妊婦が接種すると、母体内で作られた抗体が胎盤を通じて胎児に移行し、生まれた乳児が出生時から病原体に対する予防効果を得ることができるワクチンです。

ワクチンの効果

		生後90日時点	生後180日時点
母子免疫ワクチンの効果	RSウイルスによる下気道感染症の予防	6割程度の予防効果	5割程度の予防効果
	RSウイルスによる下気道感染症（※）の予防	8割程度の予防効果	7割程度の予防効果

組換えワクチン（ファイザー）	
接種方法	筋肉内に接種
接種回数と間隔	妊娠ごとに1回
接種条件	妊娠28週0日から36週6日までの間
接種に注意が必要な方	<ul style="list-style-type: none"> 接種によって妊娠高血圧症候群の発症リスクが上がるという報告もあるため、妊娠高血圧症候群の発症リスクが高いと医師に判断された方や、今までに妊娠高血圧症候群と診断された方 筋肉内に接種をするため、血小板減少症や凝固障害を有する方、抗凝固療法を実施されている方

あたらしく入った本の紹介

一般図書	
昭和20年生まれ25人の気骨	佐高 信
デジタル時代の著作権基本と対策がこれ1冊でしっかりわかる本	佐久間 明彦
集中講義三大哲学書	戸谷 洋志
ひのえうまに生まれて	酒井 順子
大絶滅! きたいきもの図鑑	日本地質学会
トコトンやさしい海岸・港湾工学の本	柴山 知也
人も盆栽も枯れるから面白いんだ	小林 國雄
即興がつなぐ未来	音遊びの会
親子にやさしい赤ちゃんの気質タイプ別ぐすりねんねガイド	三橋 かな
移民は世界をどう変えてきたか	ギャレット・ジョーンズ
没後30年司馬遼太郎の記憶	
甘蔓情話	山本 一力
おまあ推理帖	諸田 玲子
陰陽師 水隠梅ノ巻	夢枕 獏
わたしが戦場にいる	小手鞠 るい
八州の風手控え帳	あさの あつこ
七ツ下りの女たち	志川 節子
沈黙と爆弾	吉良 信吾
生きとるわ	又吉 直樹
北海道SFアンソロジー:無数の足跡を追いかけて	堀川 夢
児童・中高生図書	
意味が分ると怖い写真	藤白 圭
疑惑	星 新一
わたしは書体デザイナー	高田 裕美
パンどろぼう せかいいちたのしいおりがみ	柴田 ケイコ
わたし、声優になりたい!	千馬 ヒロキ
おぼけのソッチ キャン・キャン・キャンディー!	角野 栄子
おれたちはギロンする	安田 夏菜
しらんけどな	村上 しいこ
まいごのモリーはおるすばん	こまつ のぶひさ
オニのせつぶんたいじ	岡田 よしたか
いるよ...	有田 奈央

(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>

<4月・5月の移動図書館巡回日程> (小学校・保育園・幼稚園を除く)

4月8日(水)・5月13日(水)	4月14日(火)・5月19日(火)
加久見区長場 10:40~11:00	布福祉センター 10:10~10:30
緑ヶ丘市有地駐車場 (旧環境省跡地) 12:50~13:10	下ノ加江 市民センター 10:50~11:10
足摺岬区長場 13:40~14:00	教育センター 11:40~12:00
松尾区長場 14:20~14:40	グリーンハイツ 13:10~13:30
大浜区長場 15:00~15:20	区長場
中浜区長場 15:30~15:50	
4月9日(木)・5月14日(木)	4月16日(木)・5月21日(木)
窪津区長場 10:20~10:40	以布利区長場 13:40~14:00
津呂区長場 10:50~11:10	大岐福祉センター 14:15~14:35
権現地区集会所 11:20~11:40	
太陽の家 14:00~14:30	4月16日(木)・5月21日(木)
しおさい 14:35~15:00	竜串福祉センター 9:40~10:00
	大津公民館 10:20~10:40
4月10日(金)・5月15日(金)	
養老区長場 9:20~9:40	貝ノ川浦区長場 10:50~11:10
下川口郷区長場 10:10~10:30	片粕集会所 11:20~11:40
三崎浦区長場 11:15~11:35	下川口浦区長場 11:50~12:10
斧積区長場 13:25~13:45	あんきな家 (清水ヶ丘) 13:35~14:00
浜益野公民館 14:00~14:20	

下線のある巡回場所は、今回より新しく巡回する場所、または巡回時間に変更がある場所です。

◎天候により日程が変わることがあります。
◎場所がわからないときはお問い合わせください。



高知ファイティングドッグス 開幕戦が行われます!!

【ホーム開幕2連戦】

■第一戦

【スカイレンターカー四国株式会社冠協賛試合】

日時: 4月11日(土)18:00 プレイボール
場所: 日本トーター野球場 (高知市大原町158)

対戦: 香川オリーブガイナース
※豪華賞品が当たる抽選会があります

■第二戦

【高知ファイティングドッグス OB 石井大智冠協賛試合】

日時: 4月12日(日)17:00 プレイボール
場所: 日本トーター野球場 (高知市大原町158)
対戦: 愛媛マンダリンパイレーツ

高知ファイティングドッグスのHP
<https://www.kochi-fd.com>

【問い合わせ先】 高知ファイティングドッグス
Tel 088-802-8725
E-Mail info@fighting-dogs.jp

図書館からのご案内 Tel 0880-82-4151

【開館時間】 10時~18時

【休館日】 4月29日(水・祝)

図書整理日: 4月24日(金)



おはなし会 (毎月第2・4土曜日)

4月のテーマ:
おおきくなったかな

日付: 4月11日・25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: 4月15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

A L T ローズ先生とハドリ先生の英語の絵本よみきかせ

日時: 4月23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。

貸出冊数についてのお知らせ

個人の方に一度に貸し出しできる冊数が変わります。これまで図書・雑誌それぞれ5冊までの貸し出しでしたが、4月から図書と雑誌の貸し出し区分をなくし、合計10冊まで借りることができます(ただし、新着図書は5冊まで)。

	旧	新
図書	5冊	合計10冊 (うち新着図書は5冊まで)
雑誌	5冊	

※移動図書館の貸出冊数はこれまでとおりです。

雑誌のリサイクルフェア

4月1日(水)~4月23日(木)
除籍した雑誌をご自由にお持ち帰りいただけます。

【おひとりさま10冊まで】

なくなり次第終了いたします。

2026年第68回こどもの読書週間「ことばがきみのはねになる」

4月23日(木)~5月12日(火)
期間中はさまざまなイベントがあります。ぜひご来館ください。

土佐清水ジオパークは よりよい地域づくりにむけてさらに取り組んでまいります

土佐清水ジオパークは昨年度に4年に1度の再認定審査を受け、日本ジオパーク委員会から再認定が決定されました。その際に、可視性の一層の向上、ツーリズムを活用した地域の持続可能な発展のための関係者とのさらなる連携強化など「今後の課題」をいただきました。これらへの対応も含めた「後期アクションプラン（2026-2029）」を策定し、土佐清水が元気になるよう取り組んでまいります。

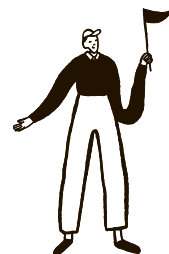
▶▶ 令和8年度の取り組み ◀◀

① ジオガイド養成講座の開講（予定：2026年9月～2027年3月）

ジオガイドは、「地域の魅力を知り、伝える橋わたし役」として、市内外へ土佐清水の魅力を発信できる人材です。ジオパーク推進協議会では2年ごとに実施しているジオガイド養成講座を今年度後半に開講します。講師をお招きしてジオパーク活動やジオガイドに求められるものについての講義、地域の価値や魅力について野外（ジオサイト）での実地研修などを行います。受講するとジオガイドに必要な知識を得ることができます。

この機会に、土佐清水の魅力について改めて一緒に学んでいきましょう。

※受講費無料、受講者募集は8月を予定しています。



② VRによる地域の魅力発信

令和7年度に高知県の補助事業によりVR映像および機器（VRゴーグル）を整備しました。これらを活用し、身体等の状況や天候によらず、誰もが楽しめる土佐清水ジオパークとして、地域の魅力発信につなげていきます。製作した映像の一部はYouTubeにて公開しています。



▲YOUTUBEチャンネル『土佐清水ジオパークTV』で竜串の海中景観が見られます！チャンネル登録よろしくお願いします！

③ 日本ジオパーク全国大会（2026年11月20日～21日）

全国のジオパーク地域が一堂に会し、関係者の交流を図る「全国大会」。今年度は鹿児島県の「桜島・錦江湾ジオパーク」で開催されます。活動状況など各地域の情報を共有し、お互いに刺激しあう、切磋琢磨の大事な機会です。土佐清水ジオパークからも発表など積極的に参加する予定です。

また、全国大会では各地域でジオパーク学習を極めた中高生も参加しています。今年度は清水高校生を現地にお連れします！

♪ 今年もやります♪

- ・ 自然ふれあい行事（体験／展示企画 年6回）
- ・ 学校教育の受け入れ
- ・ 竜串ビジターセンターでの情報発信
- ・ 地域の自然文化の調査・保全活動
- ・ ジオツアーの販売
- などなど

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



「土佐清水市域のカツオ漁とその節加工史」(1) 「紀州海民旅漁の全国展開と足摺岬カツオ漁場開拓」

生涯学習課主監 田村 公利

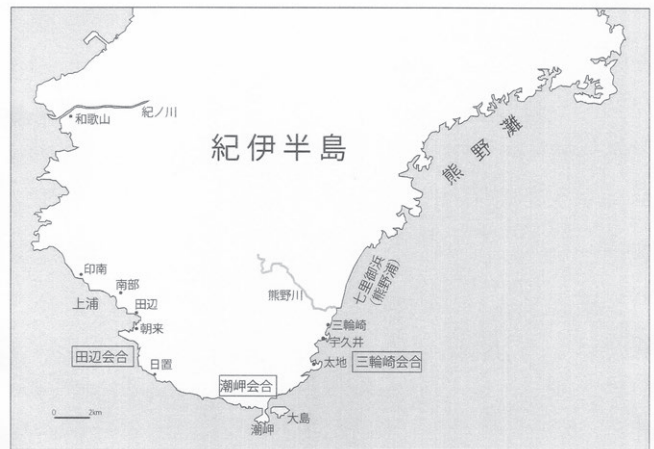
(1) 紀州海民の旅漁進出の全国展開

14世紀初め、紀伊半島南端部の潮岬から大島にかけての海域は、キビナゴイワシの宝庫だった。この頃、肥料としての干鰯とカツオ漁の生餌としてイワシの需要が畿内で高まってきた。そのためこの海域に紀州沿岸の他地域海民が侵入してイワシ漁を展開した。そこでこの一帯の海民は「潮岬会合」を結成し、イワシの排他的占有を図る組合を組織した。以降、紀州南端を中心に「田辺浦会合」「三輪崎会合」等々複数の組合が結成された。

その組合結成の流れに乗り遅れたのが、紀伊半島南西部の印南浦や南部浦等の上浦海民であった。17

世紀初頭、イワシ漁のために南下した上浦海民と潮岬会合がイワシ漁場をめぐり衝突を起こした。結果的に紀州印南浦等の上浦海民は、紀州沿岸海域から締め出され、他国に旅漁に出漁するようになる。旅漁とは進出先の領主に許可を受け、漁獲税を支払い進出先の海域で漁獲を行う漁業を指す。例えば、紀州海民が土佐で旅漁をすると、土佐藩と生国である紀州藩の両方に税金を支払わなければならなかった。

弘治年間(1555~58)、熊野浦海民・西宮久助は房総半島の九十九里浜に進出し、ここで地曳網を行い、これを普及させた。文禄・慶長(1592~1615)、紀州有田郡広浦等の海民が中心になり、現在の千葉県銚子市沿岸の岩礁地帯でイワシの網漁やカツオ釣漁が行われた。これらの事例を皮切りに、16世紀後半紀州の「広浦海民が五島列島」「印南浦海民が日向」、17世紀中頃「三輪崎海民等が現在の宮城県や岩手県沿岸」に進出した。このように紀州海民たちは、現在の青森県から山口県北部にかけて全国の広域にわたり漁場進出し、カツオ漁・捕鯨・各網漁を展開した。



↑紀州浦々沿岸図(田村 2026年)

(2) 紀州印南浦海民の足摺岬沖合海域への旅漁進出

『土佐清水市史上巻(1980年)』(次から『市史』と記す)には、「熊野の甚太郎」が足摺岬沖合カツオ漁場(白簍)を発見したエピソードが記されている。「熊野の甚太郎」とは紀州印南浦・角屋甚太郎のことである。熊野とは単に熊野灘沿岸を示す地名ではなく、紀南全域を表す地名である。日向(現在の宮崎県)沖合でカツオ漁をしていた角屋甚太郎が操業中の嵐で足摺岬沖合カツオ漁場(白簍)まで漂流し、疲れて船底で熟睡していた。そこで夢現にウバメガシの木カギに群れをなしてひしめくカツオの大群に遭遇し、漁場を発見した。このエピソードは17世紀中頃のことと推定される。紀州印南浦海民が足摺岬沖合海域へ旅漁進出した縁起であり、前述(1)のような背景があり彼らはここを据浦(旅漁の基地)とした。

(3) 水揚げした大量のカツオを素早く節納屋で加工

漁業に冷凍設備が導入されたのは、明治時代末(1910年代)からであり、冷凍用の水が使用され始めたのは、大正時代からである。以降、日本の漁業は、遠洋漁業へとシフトされていく。足の早いカツオは、迅速に港に水揚げし、河口部に建てられた納屋に運搬、カツオ節に加工された。

この節加工は、紀州印南浦海民の加工技術を基に土佐の自然風土にマッチさせ、技術改良した「土佐改良節」であった。このカツオ節は、幕末期(19世紀)にそのピークを迎える。文政五年(1922)「諸國鯨節番附」(東京鯨節組合所蔵)では、最高位・東大関に清水節(足摺岬沖合海域で漁獲されたカツオを用いて加工されたカツオ節)が座る。中浜浦を本拠とした山城屋がその全盛を誇った。三代目儀右衛門、四代目武兵衛の時代である。

次号では、足摺半島浦々を据浦に活動していた紀州海民の動向について具体的事例を通して探究していくことにする。

《前号3月号の訂正》(2)⑥【誤】…の産業廃棄物遺棄格納豪1壕の…⇒【正】…の産業廃棄物遺棄格納豪1壕の…

保育園・幼稚園に あそびにきませんか 4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
4月15日(水)	きらら清水保育園
4月17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
4月2日(木)	はじめまして!
4月7日(火)	おひさまニコニコサークル
4月10日(金)	ぴよぴよクラブ 絵本を楽しもう
4月13日(月)	避難訓練(地震・火災)
4月16日(木)	誕生日会(人形劇)
4月23日(木)	こいのぼりを作ろう!
4月24日(金)	カフェタイム
4月30日(木)	ふれあい遊び

※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
4月20日(月)	中浜区長場

【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
4月28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

あったかふれあいセンター「きずなの家」 開館日変更のお知らせ

4月1日(水)から、あったかふれあいセンター「きずなの家」の開館日が下記のとおり変更となりますので、皆さまのご理解とご協力をよろしくお願い致します。

●開館日

(変更前) 月曜日～土曜日 8:30～17:00

(変更後) 月曜日～金曜日 8:30～17:00

※1.

第2土曜日のレーンボーカフェ(13:30～15:30)及び
第3土曜日のスマイルカフェ(11:30～13:30)については、
変更はありません。

※2.

第4土曜日に開催しているオレンジカフェは、第4木曜日
(13:30～15:30)に変更となります。

【問い合わせ先】

〒787-0325 土佐清水市栄町1番16号

あったかふれあいセンター「きずなの家」 Tel 0880-82-1900

文化会館ご案内 TEL 0880-82-3300

◆自主事業

梶原徹也の リズム遊びワークショップ&ミニミニ座談会

【ミニミニ座談会】

日時：4月26日(日)
10時(開場：9時30分)

入場料：無料
※事前申し込みが必要です

会場：土佐清水市立中央公民館
3F 多目的ホール



【リズム遊びワークショップ】

日時：4月26日(日)
14時(開場：13時30分)

入場料：500円
(バケツ・材料費込み)
※事前申し込みが必要です

会場：土佐清水市立市民体育館アリーナ

共催：土佐清水市教育委員会

協力：NPO法人スポーツクラブスクラム
土佐清水市立中央公民館
土佐清水市社会福祉協議会 他

【ワークショップ&座談会のお申し込み・お問い合わせ】

土佐清水市立市民文化会館 Tel 0880-82-3300

Mail bunka-ts@cciweb.or.jp

泉真由&和田桃子 フルートデュオコンサート ～風薫るフルートの息吹～

日時：5月17日(日)
13時(開場：12時30分)

入場料：1,000円
(当日 1,500円)
※3歳以上は有料

会場：土佐清水市立中央公民館
3F 多目的ホール

前売券販売所：

土佐清水市立市民文化会館

土佐清水市立中央公民館

プラザパル・サニーマーケット清水店

フジグラン四万十・サングリーククリハラ(宿毛市)

ローソン(Lコード：61720)

共催：土佐清水市教育委員会

協力：土佐清水市立中央公民館



前売券発売中!

市民文化会館 休館のお知らせ

市民文化会館ホールのLED化工事のため、
下記の期間が休館となります。

休館期間：4月1日(水)から8月31日(月)まで

ホールを含め、市民文化会館内のすべての施設が利用できませんのでご了承ください。

◆4月～8月の「スタインウェイピアノ」一般
無料開放日は休館のため休止いたします。
再開は9月からとなります。

自転車の交通ルール

【問い合わせ先】
中村警察署 清水警察庁舎
Tel 0880-82-0110

交通反則通告制度

令和8年4月1日 から
16歳以上の自転車利用者が対象に追加されます。

【交通切符】



【反則切符】



令和8年
4月1日

これまで全ての違反を交通切符で処理していたものが、比較的軽微で、定型的な違反については、反則切符で処理することとなります。

警告票による警告も引き続き行います。



指導取締り方針

危険性が高い違反、または警察官の指示に従わず違反行為を行った者に対しては、積極的な取締りを行います。

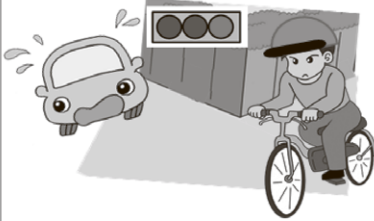


自転車の主な交通ルール

従うべき信号と停止位置

信号無視 6,000円

道路交通法第7条

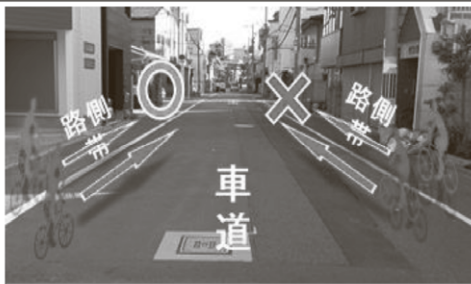
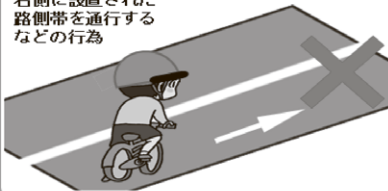


車道の左側通行が原則です！ 左側の路側帯も通行可能です！

通行区分違反 6,000円

道路交通法第17条第1項、第4項又は第6項

車道の右側通行や、右側に設置された路側帯を通行するなどの行為



車道右側や右側の路側帯は、通行できません。

路側帯通行時の歩行者の通行妨害 3,000円

道路交通法第17条の3第2項

自転車が通行できる路側帯で歩行者の通行を妨げるような速度と方法で通行する行為



公安委員会遵守事項違反 5,000円

道路交通法第71条第6号

イヤホン等を使用して安全な運転に必要な交通の音等が聞こえない状態で運転する行為



傘をさしたり、手に物を持つなど、運転の視野を妨げたり、安定を失うおそれのある方法で運転する行為



並進禁止 3,000円

道路交通法第19条

他の自転車と横に並んで自転車で行く行為

一列で走りましょう。



歩道通行方法 [道路交通法第63条の4第1項]

普通自転車は、次の場合には、歩道を通行することができる。

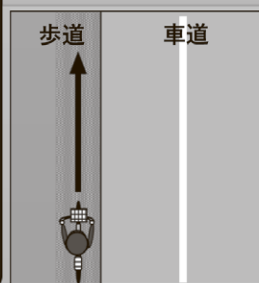
例外規定!

歩道通行方法 [道路交通法第63条の4第2項]

歩道を通行するときは、次の事項を守らなければならない。

- ①歩道の中央から車道寄り部分を徐行しなければなりません。(歩行者の有無にかかわらず)
- ②歩行者の通行を妨げることとなるときは、一時停止しなければなりません。

歩道は、歩行者優先!



歩道通行時の通行方法違反 3,000円

道路交通法第63条の4第2項



歩道通行可の標識・標示がある場合	子供や高齢者、身体障害者が運転する場合	車道又は交通の状況に照らし通行の安全を確保するため、やむを得ない場合
道路標識 道路標示 	13歳未満の子供 70歳以上の高齢者 	道路工事や駐車車両が多い等の理由で車道通行が困難な場合など

通行禁止違反 5,000円

道路交通法第8条第1項

標識を確認!

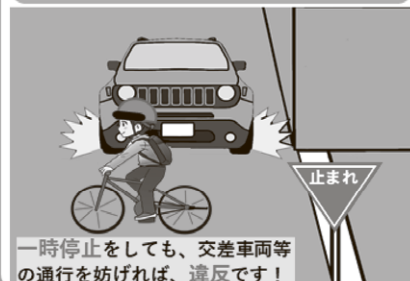
道路標識などで自転車の通行が禁止されている道路や場所(歩行者天国など)を通行する行為



指定場所一時不停止等 5,000円

道路交通法第43条

一時停止をしても、交差車両等の通行を妨げれば、違反です!



遮断踏切への立ち入り 7,000円

道路交通法第33条第2項

遮断機が閉じていたり、閉じようとしているときや警報機が鳴っているときに踏切に立ち入る行為

警報器が鳴り始めたら渡らない。



歩行者用道路における車両の義務違反(徐行違反) 5,000円

道路交通法第9条

帯屋町アーケードなどの歩行者用道路!



自転車の通行が認められている歩行者用道路を通行する際に、歩行者に注意をせず、徐行しないなどの行為



交差点安全進行義務違反等 6,000円

道路交通法第36条

信号のない交差点で、左から来る車両や優先道路などを通行する車両などの進行を妨害する行為

交差点は安全な速度と方法で進行しましょう



交差点優先車妨害等 5,000円

道路交通法第37条

右折するときは、左側端に沿って、直進してから!



交差点で右折するときに、直進や左折しようとする車両などの進行を妨害する行為

制動装置(ブレーキ)不良自転車運転 5,000円

道路交通法第63条の9第1項

ブレーキ装置がなかったり、ブレーキの性能が不良な状態で走行する行為



携帯電話使用等 12,000円

道路交通法第71条第5号の5

携帯電話で通話をしながら、携帯電話の画面を見ながら運転する行為や携帯電話を使用中に他の交通に危険を生じさせる行為



飲酒運転

道路交通法第65条第1項

酒酔い運転
5年以下の拘禁刑又は100万円以下の罰金

酒気帯び運転
3年以下の拘禁刑又は50万円以下の罰金



ヘルメットを着用しましょう。

令和5年4月1日以降、**全ての年齢層の自転車利用者**に対して、**乗車用ヘルメット着用**の努力義務が課されています。

自転車事故で亡くなった方の約7割が頭部を負傷!

清水中学校 3年1組



清水中学校 3年2組



4月から
清水中学校の
制服が変わります

※詰襟・セラー服からの
移行期間が始まります。



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

