

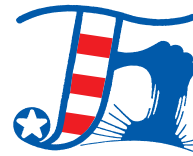


令和8年

広報

こしあす

ジョン万のふるさと土佐清水



7

No.633



休日当直日

7月 5日(日)	松谷病院(天神町)	☎82-0001
12日(日)	渭南病院(越前町)	☎82-1151
19日(日)	松谷病院(天神町)	☎82-0001
20日(祝)	渭南病院(越前町)	☎82-1151
26日(日)	渭南病院(越前町)	☎82-1151
8月 2日(日)	松谷病院(天神町)	☎82-0001

日曜営業ガソリンスタンド

7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	カネニ石油	(旭町)
8月 2日	たけだ石油	(元町)

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5月31日現在

		前月比
人口	11,002人	-21
男	5,240人	-12
女	5,762人	-9
出生	1人	-1
死亡	19人	-5
転入	14人	-41
転出	16人	-26
世帯数	6,588世帯	-3

「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

中浜万次郎生涯の概観 No.2 祝！2028NHK大河ドラマ「ジョン万」決定・連載企画 万次郎たちカツオ船で宇佐より出帆

生涯学習課文化財専門員 田村 公利

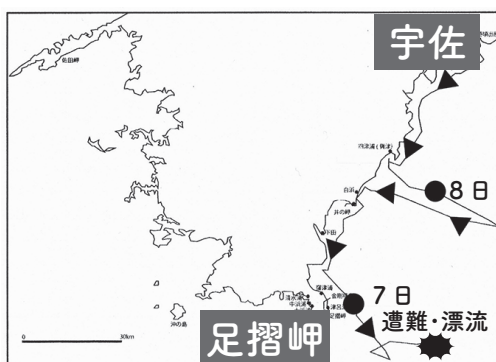
カツオ船は出漁で宇佐浦を出帆(天保12年 [1841] 1月5日)

天保12年(1841)1月5日、4日前に14歳を迎えたばかりの万次郎は、宇佐浦の西浜の海上にいた。カツオ船は、横浪半島西端の竜岬を右手に見ながら、足摺岬沖合海上のカツオ漁場へ進路を進めた。現在、竜地区には明德義塾中学・高等学校の竜キャンパス(国際クラス)が開学している。その山上には、弘法大師創建伝承の四国霊場36番「青龍寺」が所在している。本尊は波切不動尊、航海安全に功力ありと言われている。万次郎等5人も恐らくはカツオの豊漁と無事の帰港を海上から祈念したに違いない。青龍寺境内には、カツオ船の船主が寄進した手水鉢等の近世石造物が散見され、カツオ漁師たちが篤く信仰していた形跡がある。



青龍寺(四国霊場第三十六番札所)

宇佐浦徳右衛門所有のカツオ船を借りて、船には船頭「筆之丞」(後に伝蔵と改名・38歳)、その弟・重助(25歳)と五右衛門(16歳)、同じ浦に住む寅右衛門(26歳)、ニューフェイスの万次郎(14歳)の計5人が乗船していた。



万次郎たちのカツオ漁における航路図



ジョン万次郎資料館

5日の夜は、与津浦(現在の四万十町興津)の西掛・小室の浜近くの海上に投錨し、船上で一夜を明かした。翌6日は昼間、佐賀浦(黒潮町)から沖合約16里の海域で操業。ここで小型のサバ16匹ほど釣り上げ、その晩は井ノ岬(黒潮町)近くの白浜(佐賀東部の海浜集落)海上に停泊し、釣った魚を煮て夕食とし、夜を明かした。

7日早朝から西風に逆らいながら、現在の黒潮町から四万十市下田の沖合を南下し、窪津浦沖合(土佐清水市)を通り、足摺岬沖のカツオ漁場に向かって櫓を漕いだ。他の宇佐浦のカツオ船も同じく、その漁場をめざしこぞって漕ぎとおした。万次郎等のカツオ船は、片方の櫓を経験の浅い五右衛門が漕いでおり、他のカツオ船と比べて速度も遅く、大きく出遅れていた。やっとのことで目的の漁場に辿り着くことができ、ここで午前10時頃まで延縄漁をおこなった。(次号へ続く)

『漂異紀畧(ひょうそんきりゃく)』

『漂異紀畧』は、万次郎からの聴取を基に遭難から帰国するまでの十年間の顛末を、土佐藩絵師の河田小龍が、鉄道や建築、社会制度、風俗等々詳細な絵図を挿入し、まとめあげた史料である。

(著者より)

昨年1月11日、NPO法人中浜万次郎国際協会の招聘を受けて、江東区総合区民センターで「中浜万次郎最後の日」と題して講話する機会があった。そのときの受講者のお一人に谷村鯛夢さんがいた。谷村さんは高知県室戸市のご出身であり、万次郎研究では高名な方である。講話後、ご自身の執筆された『漂異紀畧』(ジョン万次郎述/河田小龍記、現代語訳・谷村鯛夢、監修・北代淳二、講談社学術文庫、2018年)を一冊ご恵与いただき、暫し万次郎談議に花を咲かせた。

引用・参考文献

- ・田村 公利「第1節 少年万次郎を育んだ中浜浦」(『新土佐清水市史』土佐清水市、401—422頁)
- ・ジョン万次郎述/河田小龍記、現代語訳・谷村鯛夢、監修・北代淳二『漂異紀畧』講談社学術文庫、2018年。

土佐清水市姉妹都市友好協会 会員募集!

本市はジョン万次郎の縁により、「アメリカ合衆国マサチューセッツ州フェアヘブン・ニューベッドフォード、沖縄県豊見城市」の3都市と姉妹都市盟約を結んでおります。昭和62年に発足した土佐清水市姉妹都市友好協会は、市民文化の向上・国際交流等を目的とした姉妹都市との友好を深める活動に取り組んでいます。各団体と協力して、豊見城市の少年野球チームと交流試合を行った、ハロウィン仮装パレードを実施し、令和9年1月16日(土)第10回土佐清水ジョン万祭りを開催予定です。今後も姉妹都市交流事業が円滑に推進できますようご支援、ご協力をお願いします。

2028年
ジョン万
大河ドラマ化
★決定★

会員特典：ジョン万ニュース発行、
会員証（ジョン万資料館入場料無料）発行

年会費について

普通会員 1,000円以上
特別会員（団体等） 10,000円以上

【申し込み先】

土佐清水市姉妹都市友好協会事務局
担当：ジェイソン・平尾
（土佐清水市役所 企画財政課内）
TEL：0880-82-1217
E-mail：kikaku-lg@city.tosashimizu.lg.jp

2028年大河ドラマ「ジョン万」放送決定 ジョン万 EXPO 推進事業アイデア募集

2028年大河ドラマ「ジョン万」が決定となり、令和9年1月～令和11年1月の間で【ジョン万 EXPO】の開催を予定しています。

このジョン万 EXPO で実施してほしい事業(企画)について、大きな企画から小さな企画まで、いろいろなアイデアを募集します。

【募集内容】下記の①～③を全ての項目を満たす事業であること

- ①内容が次のいずれかに該当する事業
 - ・「ジョン万次郎」のPRにつながる事業
 - ・清水の魅力や良いところを市内外に発信する事業
 - ・市民の絆やつながりを深める事業
 - ・これからの清水を考える事業（次世代につなぐ事業）
- ②令和9年4月～令和11年1月までに実施する事業
- ③市内で実施する事業

※その他、募集に関する詳細につきましては、提案用紙裏面の募集要項をご確認ください。

【応募期限】令和8年7月31日（金）

【応募方法】

ジョン万 EXPO 推進事業アイデア提案用紙に必要事項をご記入の上、持参・郵送（消印有効）・ファックスまたはメールで送信してください。提案用紙は、市内各公共施設等に設置してあるものか、市ホームページからダウンロードしてお使いください。

【応募・問い合わせ先】

ジョン万 EXPO 推進協議会事務局
〒787-0392 土佐清水市天神町11-2
土佐清水市観光商工課内（ジョン万推進室）
TEL：0880-82-1212 FAX：0880-82-1126
MAIL：hatakenaka_youzi@city.tosashimizu.lg.jp

令和8年度 国民健康保険税の税率等が変更となりました

令和8年度から国民健康保険税で『子ども・子育て支援金分』の徴収を開始します

子育て世帯への経済的支援を拡充するために、令和8年4月から「子ども・子育て支援金」の賦課徴収が始まります。子ども・子育て支援金は、加入する医療保険制度（国民健康保険、後期高齢者医療、被用者保険）ごとに保険料が決められ、医療保険料とあわせて負担していただきます。そのため、国民健康保険に加入されている方からも、これまでの国民健康保険税に加え、新たに「子ども・子育て支援金分」をお支払いいただくことになりました。本市では「子ども・子育て支援金分」の導入にあたり、国民健康保険財政調整基金を活用し、医療分の税率を引き下げること、子ども・子育て支援金分の新設による増額分を相殺し、被保険者に実質的な税負担が生じることのないようになっております。

子ども・子育て支援金分賦課額	所得割	均等割額（18歳以上の被保険者のみ※）		
		均等割	18歳以上均等割	合計
	0.26%	1,707円	23円	1,730円

※「子ども・子育て支援金分」の均等割は、「18歳に達する日以後の最初の3月31日までの子ども」である被保険者については、10割軽減されることとなっています。軽減された分18歳以上の被保険者が本来の均等割に加えて負担することとなります。

(1)国民健康保険税率および賦課限度額の変更について(表1)

国民健康保険税は、前年中の所得金額等から所得割額を算出した額に、均等割額・平等割額が合算され、医療分・後期高齢者支援金分・介護納付金分・子ども・子育て支援金分でそれぞれ算出された金額の合計が1年間の年税額となります。ただし、それぞれ課税限度額が設定され、課税限度額以上は課税されないこととなっています。令和8年度は下記表1のとおり変更となりました。

表1 国民健康保険税の税率および課税限度額

区分	令和7年度			令和8年度			
	医療分	支援金分	介護分	医療分	支援金分	介護分※	子ども・子育て支援金分※
所得割率	6.20%	2.50%	2.50%	5.94% △0.26%	2.50%	2.50%	0.26%
均等割額（1人あたり）	20,000円	10,000円	10,000円	18,270円△1,730円	10,000円	10,000円	1,730円
平等割額（1世帯あたり）	15,000円	7,000円	5,000円	15,000円	7,000円	5,000円	
課税限度額	66万円	26万円	17万円	67万円	26万円	17万円	3万円

※介護納付金分が賦課されるのは40歳以上65歳未満の国民健康保険加入者のみ

※子ども・子育て支援金分は、0歳～75歳未満の国民健康保険加入者が賦課対象です。なお、18歳未満の方（18歳に達する日以降最初の3月31日までの方）は、子ども・子育て支援金分の均等割額が10割軽減されます。

(2)所得が少ない世帯に対する軽減判定基準の変更について(表2)

国民健康保険税の均等割額・平等割額は、世帯の所得に応じて、7割・5割・2割の軽減措置があります。

令和8年度は下記表2のとおり変更となりました。

表2 国民健康保険税の軽減判定基準

軽減割合	令和7年度		令和8年度	
	基礎控除額	加入者数	基礎控除額	加入者数
7割	43万円+10万円×(給与所得者等の数-1)以下		43万円+10万円×(給与所得者等の数-1)以下	
5割	43万円+29.5万円×加入者数+10万円×(給与所得者等の数-1)以下		43万円+31万円×加入者数+10万円×(給与所得者等の数-1)以下	
2割	43万円+54.5万円×加入者数+10万円×(給与所得者等の数-1)以下		43万円+57万円×加入者数+10万円×(給与所得者等の数-1)以下	

※給与所得者等とは、給与収入が55万円を超える方と公的年金収入が125万円（65歳未満の方は60万円）を超える方を指します。

※10万円×(給与所得者等の数-1)の部分は、給与所得者等が2人以上の場合に適用します。

※判定は、4月1日（年度途中の加入世帯はその加入日）時点の世帯の加入者数を用います。

※加入者数には、同じ世帯の中で国民健康保険から後期高齢者医療制度に移行した方も含まれます。

* 国民健康保険税：納税通知書を7月中旬に発送します。

国民健康保険の加入者がいる世帯の世帯主宛てに、国民健康保険税納税通知書を発送します。
通知書が届きましたら、お支払い方法や納付期限等をご確認のうえ、期限内の納付をお願いします。

【問い合わせ先】

- 課税内容に関すること
⇒ 税務課市民税係 TEL 0880-82-1129（直通）
- 支払い方法・口座振替に関すること
⇒ 税務課収納推進室 TEL 0880-87-9135（直通）

令和8年度 後期高齢者医療制度の保険料について

保険料の計算方法

1年間の保険料は、被保険者が等しく負担する均等割額と、所得に応じて負担する所得割額を合計して個人ごとに算定されます。**令和8年度からは、子ども・子育て支援金制度が始まります。**この制度は全ての世代や企業から拠出された支援金を、子育て施策の拡充に充てるもので、子どもや子育て世帯を社会全体で支える制度です。

基礎賦課分 (上限 85 万円)	=	被保険者均等割額 60,400 円	+	所得割額 賦課基準額 × 10.31%
子ども・子育て 支援納付金分 (上限 2 万 1 千円)	=	被保険者均等割額 1,393 円	+	所得割額 賦課基準額 × 0.24%

・賦課基準額とは、総所得金額等（被保険者の前年中の収入額から各種控除や必要経費を除いた所得の合計額）から基礎控除額（43 万円）を差し引いた金額です。

被保険者均等割額軽減対象者の基準

被保険者均等割額は、同一世帯内の世帯主と被保険者の総所得金額等の合計が、下記を満たす場合に軽減される仕組みとなっています。

(基礎賦課分 = (基)、子ども・子育て支援納付金分 = (子))

軽減 の 割合	軽減後の 被保険者 均等割額	同一世帯内の世帯主と被保険者の 総所得金額等の合計額 (※1)	
		改正前 (令和7年度)	改正後 (令和8年度以降)
7 割	(基) 16,912 円 ※2	43 万円 + 10 万円 × (給与・ 年金所得者数(※1) - 1) 以下	変更無し
	(子) 417 円		
5 割	(基) 30,200 円	43 万円 + 10 万円 × (給与・ 年金所得者数(※1) - 1) + (30.5 万円 × 被保険者数) 以下	43 万円 + 10 万円 × (給与・ 年金所得者数(※1) - 1) + (31 万円 × 被保険者数) 以下
	(子) 696 円		
2 割	(基) 48,320 円	43 万円 + 10 万円 × (給与・ 年金所得者数(※1) - 1) + (56 万円 × 被保険者数) 以下	43 万円 + 10 万円 × (給与・ 年金所得者数(※1) - 1) + (57 万円 × 被保険者数) 以下
	(子) 1,114 円		
軽減 無し	(基) 60,400 円	上記以外の方	変更無し
	(子) 1,393 円		

※1 総所得金額等の合計額とは、前年中の収入額から各種控除や必要経費を除いた所得の合計額です。

給与・年金所得者数とは、給与収入が 55 万円を超える又は公的年金等収入が 125 万円(65 歳未満の方は 60 万円)を超える世帯主および被保険者の合計人数です。合計人数が 2 人以上いる場合に適用します。

※2 令和 8・9 年度の基礎賦課分に係る 7 割軽減対象者に対しては、更に 0.2 割の軽減を行います。

令和 8 年度の後期高齢者医療保険料のお知らせは
7 月中旬までに緑色の封筒で送付します。

国民健康保険 資格確認書 (資格情報のお知らせ)の年次更新について

発送予定時期：7 月下旬【ピンク色】の封筒で送付します

マイナ保険証をお持ちでない方

有効期限が令和 9 年 7 月 31 日の「資格確認書」を郵送します。医療機関受診の際は「資格確認書」を提示してください。

マイナ保険証をお持ちの方

70 歳以上の方のみ、令和 8 年 8 月以降の負担割合をお知らせする必要があるため「資格情報のお知らせ」を郵送します。医療機関受診の際は「マイナ保険証(マイナンバーカード)」を提示してください。

加入保険	年齢	マイナンバー カード	マイナ保険証 利用登録	送付される 書類
国民健康 保険	70 歳 以上	持っている	登録済	資格情報のお知らせ
		持っていない	未登録	資格確認書
	69 歳 以下	持っている	登録済	なし
		持っていない	未登録	資格確認書

※マイナ保険証をお持ちの方で第三者が本人に同行して資格確認の補助をする必要があるなど、マイナ保険証での受診が困難な方については、申請により資格確認書を交付します。

※マイナ保険証の利用登録の解除を希望される場合は、登録解除の申請後、資格確認書を交付します。

後期高齢者医療保険 資格確認書の年次更新について

発送予定時期：7 月下旬【緑色】の封筒で送付します

マイナ保険証の保有状況に関わらず全員に「資格確認書」を交付する運用は令和 8 年 7 月末で終了します。令和 8 年 8 月の年次更新以降は、マイナ保険証の保有状況や利用状況によって「資格確認書」または「資格情報のお知らせ」をお送りします。「資格情報のお知らせ」が交付された方は、マイナ保険証(マイナンバーカード)で医療機関を受診してください。

加入 保険	年齢	マイ ナンバー カード	マイナ 保険証 利用登録	マイナ保険証利用状況	送付 される 書類
後期 高齢者 医療 保険	85 歳 以上	マイナ保険証利用登録の 有無に関わらず被保険者全員			資格 確認書
	84 歳 以下	持って いる	登録済	過去 1 年間に 6 回以上 かつ 3 カ月以内にマイナ 保険証を利用している 上記の条件を満たさない	資格 情報 の お 知 ら せ
			未登録	—	資格 確認書
		持っていない	—	—	

※介護者等の第三者が被保険者本人に同行して本人の資格確認を補助する必要があるなど、マイナンバーカードでの受診が困難である場合は、申請により資格確認書を交付します。

介護保険利用者負担額を土佐清水市が助成しています

土佐清水市では、居宅介護サービス（一部除く）を利用する方の負担軽減を図るため、市独自の施策として利用料の助成を行っています。

助成対象者

（次の全てに該当し、下記の助成対象サービスを利用する方）

- ・土佐清水市に住所を有し現に居住している第1号被保険者及び第2号被保険者
- ・市民税非課税世帯（保険料段階が第1段階および第2段階・第3段階）
- ・本人の収入年額が100万円未満の方
- ・申請をおこなう時点において介護保険料を1年以上滞納している者または保険給付の制限の対象者は除く

※生活保護受給者を除く。

※保険給付の事由が、第三者の不法行為に起因して生じたものである場合は助成対象外とする。

助成対象サービス

・訪問介護・（介護予防）訪問入浴介護・（介護予防）訪問看護・（介護予防）訪問リハビリ・通所介護・（介護予防）通所リハビリ・（介護予防）福祉用具貸与・（介護予防）短期入所生活介護・（介護予防）短期入所療養介護・（介護予防）居宅療養管理指導・（介護予防）小規模多機能型居宅介護・（介護予防）認知症対応型通所介護・（介護予防）認知症対応型共同生活介護・第1号訪問事業・第1号通所事業・介護予防生活支援員派遣事業・地域密着型通所介護

助成割合

◎保険対象サービスに係る利用者負担額の **2分の1**

（利用者負担額が通常10%のところ、5%の負担でご利用いただけます）

認定方法

- ①申請書を健康推進課介護保険係（10番窓口）に提出してください。（郵送可）
- ②申請者及び世帯の課税状況等を調査後、決定通知書（認定証※）を発行します。※認定の場合

※認定証の有効期限は、**申請日の属する月の初日から毎年7月31日まで**です。

◆現在、助成対象となっており、8月からも引き続き助成を希望される方等は、**7月31日までに申請書の提出をお願い**します。

税務課及び福祉事務所による誤送付等について

土佐清水市長 橋本 敏男

市民の皆様におかれましては、平素より市政へのご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、このたび市税の納付書の誤送付等につきまして、深くお詫び申し上げます。

まず、4月に生活保護被保護者への文書に別の被保護者の給与支払い証明書を誤送付した事案が1件発生しました。加えて、5月には固定資産税の納付書や課税明細書が他の納税者の封筒に同封されていた事案が3件、軽自動車税の納付書の誤送付が1件あり、個人情報流出した重大な事案が発生しました。さらに、固定資産税と軽自動車税の納付書が届いていない事案が、それぞれ2件発生しました。また、軽自動車税の納付書に同封しました「お知らせ」文書の記載にも誤りがありました。これらの件につきまして、当事者の皆様には多大な御迷惑をおかけし、市民の皆様にも御心配をおかけしましたことを、心から深くお詫び申し上げます。今後は、二度とこのようなことを起こさないよう、複数名によるチェック体制を徹底し、再発防止と信頼回復に努めてまいります。

65歳以上の方へ

令和8年度介護保険料額の決定通知書を送付します（介護保険料納入通知書）



65歳以上の方（第1号被保険者）の介護保険料額は、土佐清水市の介護保険の運営にかかる費用の総額（利用者負担分を除く）のうち、第1号被保険者が負担する割合（23%）に応じて決定しています。

【保険料の納め方】

◆特別徴収

年額18万円以上の年金を受給している方が対象です。

保険料は年金から天引きされます。7月中旬頃に通知書を送付します。

◆普通徴収

特別徴収の対象とならない方が対象です。7月中旬頃に介護保険料納付書《令和8年7月（第1期）から令和9年2月（第8期）》を送付しますので、納期限日までに納めてください。

※年度途中で65歳になったなどの理由で、本来、特別徴収となる方でも、一時的に納付書で納める場合があります。納付書が届いた方は、納め忘れにご注意ください。

令和8年度（令和8年4月から令和9年3月まで）の介護保険料

段階	区分内容	年額
第1段階	生活保護受給者、世帯全員が市民税非課税の老齢福祉年金受給者、および世帯全員が市民税非課税者で本人の合計所得金額と課税年金収入の合計が82.65万円以下の方	16,590円 （軽減の適用あり）
第2段階	世帯全員が市民税非課税者で	本人の合計所得金額と課税年金収入の合計が82.65万円超120万円以下の方 28,230円 （軽減の適用あり）
第3段階		本人の合計所得金額と課税年金収入の合計が120万円超の方 39,870円 （軽減の適用あり）
第4段階	本人が市民税非課税者で、同一世帯に市民税課税者がいる方のうち	本人の合計所得金額と課税年金収入の合計が82.65万円以下の方 52,380円
第5段階		本人の合計所得金額と課税年金収入の合計が82.65万円超の方 58,200円
第6段階		合計所得金額が120万円未満の方 69,840円
第7段階		合計所得金額が120万円以上210万円未満の方 75,660円
第8段階		合計所得金額が210万円以上320万円未満の方 87,300円
第9段階	本人が市民税課税者の方のうち	合計所得金額が320万円以上420万円未満の方 98,940円
第10段階		合計所得金額が420万円以上520万円未満の方 110,580円
第11段階		合計所得金額が520万円以上620万円未満の方 122,220円
第12段階		合計所得金額が620万円以上720万円未満の方 133,860円
第13段階		合計所得金額が720万円以上の方 139,680円

※合計所得とは：令和7年1月から令和7年12月までに税の対象となる収入に対する所得のことです。

※令和8年度介護保険料を算定する際に税制改正の影響を遮断する措置が行われます。そのため、住民税は「非課税」でも介護保険料の算定は「課税」とみなす場合があります。

＊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）

【7月の年金相談】

日時： 7月14日（火）9時30分～15時（昼休みを除く）

【8月の年金相談】

日時： 8月12日（水）9時30分～15時（昼休みを除く）

※8月の年金相談については第2火曜日が祝日のため第2水曜日へ変更となります。

○場所：土佐清水市役所

○相談当日の窓口：市民課住民年金係

☆予約申込は、幡多年金事務所【0880-34-1616】へ

音声案内 1 ⇒ 2

お待たせ時間を短縮するために、事前予約受付にしています。

※当日の窓口受付はできません。

【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】へ

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。

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

土佐清水市議会議員選挙～選挙管理委員会からのお知らせ～

選挙管理委員会は、任期満了（令和8年9月6日）に伴う、土佐清水市議会議員選挙の日程等を次のとおり決定しました。

◎選挙期日の告示および立候補の届出の日時

令和8年8月23日（日） 8時30分から17時まで

◎選挙の期日（投票日）

令和8年8月30日（日）

◎開票日時および場所

令和8年8月30日（日）20時10分から

土佐清水市立市民体育館（総合運動公園内）

◎投票所入場券

事前に「投票所入場券」を個人ごとに郵送しますので、「投票所入場券」を投票所に持参して、投票所の係の者に渡してください。「投票所入場券」には、「投票所」、「投票のできる時間」等を記載していますので、よく確認してから投票所においでください。

◎立候補予定者の事前説明会

日時／令和8年7月17日（金）13時30分から

場所／市役所2階第一会議室

候補者の届出がスムーズに行われるように、また、選挙運動が正しく行われるよう、立候補の届出の方法、供託の方法、選挙運動等につきまして立候補予定者の事前説明会を開催します。立候補の意思のある方は、必ず出席をお願いします。（出納責任者同伴が望ましい）

◎期日前投票および不在者投票について

投票日に投票所へ行けない事由に該当する方は8月24日（月）から8月29日（土）まで期日前投票および不在者投票（選挙管理委員会のみ）ができます。

選挙管理委員会：市内全地区の方

8時30分から20時まで

下ノ加江市民センター：下ノ加江地区の方

三崎市民センター：三崎地区の方

下川口市民センター：下川口地区の方

8時30分から17時まで

【問い合わせ先】

土佐清水市選挙管理委員会事務局 TEL 0880-82-1290

国民年金付加年金制度

●国民年金の一般保険料に加えて付加保険料（月々400円）を納めると老齢基礎年金に付加年金が上乗せされ、年金受給額が増えます。

●付加年金の年金額は、【200円 × 付加保険料納付月数】となります。

◎お手続き

・市役所市民課、各市民センターまたは年金事務所に備え付けの用紙に、必要事項を記入しご提出ください。

・オンライン申請でもお手続きできます。右のQRコード（厚生労働省ホームページ「付加保険料に関する電子申請」のページ）をご確認ください。



◎付加保険料の納め方

月々の保険料を納付書で納める場合

後日送付される付加保険料込みの納付書で、お近くの金融機関やコンビニエンスストア等で納めてください。

国民年金保険料を前納で納付済みの場合

後日送付される付加保険料の納付書で、お近くの金融機関やコンビニエンスストア等で納めてください。

月々の保険料を口座振替（及びクレジット）で納める場合

ご指定の口座から、付加保険料込みの金額が引き落とされます。

ただし、金融機関等への手続きの関係で、お申し込み後1か月から2か月は付加保険料の納付書で、お近くの金融機関やコンビニエンスストア等で納めて頂く場合もございます。

◎付加保険料を納める際の留意点

- ・付加保険料の納期限は、翌月末日と定められています。（月末が土・日・休日等に当たる場合及び年末の納期限は、翌月最初の金融機関等の営業日となります。）
- ・納付期限を経過した場合でも、期限から2年間は納めることができます。
- ・国民年金基金に加入している方は、この制度はご利用できません。

【問い合わせ先】

市民課 住民年金係 TEL 0880-28-1107

幡多年金事務所 住所：四万十市中村東町 2-4-10

TEL 0880-34-1616

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



【四国電力送配電からのお知らせ】

◆停電情報のプッシュ型配信サービスについて

四国電力送配電では、停電情報をタイムリーにお届けするため、「LINE」を活用した停電情報のプッシュ型配信サービスを提供しております。

本サービスは、お客さまが事前に指定されたエリア※で停電が発生した場合、「停電発生」と「停電復旧」のタイミングで当該情報を自動受信することができ、無料でご利用いただけます。

※エリアの範囲は、「四国全域」、「県」、「市町村」、「地域（字など）」までの指定が可能。

当社LINEアプリにアクセスしていただき、メニューにある「停電マップ」を選択すると、地図（Googlemap）上に停電エリアを表示することができます。

詳しくは、四国電力送配電のホームページをご覧ください。
・URL ⇒ https://www.yonden.co.jp/nw/cnt_line-notice/

《登録QRコード》



◆停電情報提供ダイヤル（24時間受付）について

高知県：0120-459-271

停電状況に関するお客さまからの電話のお問い合わせにお答えする、AIを活用した「停電情報自動音声応答サービス」ダイヤルです。

本サービスは、お客さまが発話された住所※をAIが音声認識し、その地域の停電状況や復旧見通しを自動音声でお答えするもので、これにより、ボタン操作に不慣れな方でも、簡単に停電状況を確認いただくことが可能です。

※住所は、「県名、市町村名、町字名」を話していただくよう、AIが音声で案内いたします。

【問い合わせ先】四国電力送配電(株) 中村事業所

0120-410-388 0880-63-2178

資源ごみの正しい分別にご協力ください

ペットボトル

キャップ・ラベルを外す

水ですすぐ

つぶさないで！



※汚れが落ちないものは、混合ごみに出してください。

紙類

種類ごとに分けて、ひもで縛る

（例：雑誌と段ボールを一緒にする等はNG！）

紙パック

新聞（折込チラシを含む）

雑誌類

段ボール（80cm×80cm以内）



※濡れてしまうとリサイクルできないので、雨の日はステーションに出さないでください。段ボールを小さくする時は、折りたたまずにハサミ等で切ってください。

お近くの資源ごみステーションまたは資源ごみ保管庫に出してください。

※ペットボトルのキャップは市役所（市民課環境室窓口）で回収しています。

【問い合わせ先】市民課 環境室 Tel 0880-82-1214

7月は

「第76回“社会を明るくする運動”」強調月間です～犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ～

毎年7月は、“社会を明るくする運動”の強調月間です。この運動は、すべての国民が、犯罪や非行の防止と、犯罪や非行をした人たちの更生について理解を深め、力を合わせて「新たな被害者も加害者も生まない、安全で安心な明るい地域社会」を築くための全国的な活動です。また、7月は「再犯防止啓発月間」でもあります。

●第76回“社会を明るくする運動”のテーマ

「保護司」をはじめとする更生保護ボランティアを広く知ってもらおう

犯罪や非行から立ち直ろうとする人たちを支援する取組を「更生保護」といいます。更生保護は、国や地方公共団体だけでなく、民間の方々の協力によって成り立っています。

とりわけ、「保護司」をはじめとする多くの「更生保護ボランティア」の皆様は、立ち直ろうとする人たちを地域社会で直接支え、再出発を助ける重要な役割を担っており、日本の更生保護の取組は、良好な治安を支えるものとして海外でも高く評価されています。

●安全で安心な地域社会のために、私たちにできること

社会の状況が大きく変化する中、更生保護が機能していくためには、地域にお住まいの皆様一人ひとりのご理解とご協力が欠かせません。

本運動をきっかけに、地域で活動する「保護司」や「更生保護ボランティア」の存在を知っていただき、犯罪や非行のない明るい社会づくりについて、家庭や職場、地域で考えてみませんか。

第76回“社会を明るくする運動”土佐清水市推進委員会（事務局：土佐清水市役所 福祉事務所）

土佐清水市基幹相談支援センターについて

地域の相談拠点として、障がいのある人が住み慣れた地域でいきいきと安心して暮らせるように、様々な悩みごとの相談支援や制度の案内などを総合的に行います。

相談支援専門員などの専門資格を持った職員が、障がいの種別や障害者手帳の有無に関係なく対応します。

お困りのことがあれば、どうぞお気軽にご相談ください。

センターの概要

名称：ふくしねっと CoCo てらす相談支援事業所（土佐清水市基幹相談支援センター）

場所：高知県土佐清水市浜町6番22号

開所時間：平日の8時30分から17時まで

定休日：毎週土曜日、日曜日および祝日

電話番号：0880-87-9209

FAX番号：0880-87-9216

業務内容

- ・障がいの種別や年齢にかかわらず総合的な相談支援と専門的な相談支援
- ・市内の相談支援事業所との連携や相談支援専門員のスキルアップ支援
- ・医療機関等の連携による、地域定着や地域移行の促進

身近な11の人権課題

同和問題②「けがれ」の意識

部落差別の起こりについては前回簡単に記載した通り、中世から近世（武士の時代）にかけて形成された「身分制度」と「けがれ」の観念にあります。

では、「けがれ」とは何でしょうか。当時は医学や科学が未発達だったため、人々は「未知なるもの」に強い恐怖を抱いていました。特に「死」「疫病」「出産」「月経」等の血液に関わった出来事に対する「知らない」・「わからない」ことからくる人々の「恐れ」がありました。こうした「恐れ」から、当時の被差別民が主な生業としていた牛・馬の飼育や解体（皮革産業）、動物や死者の埋葬といった特定の労働に対しても、人々は「けがれ」を重ね合わせるようになりました。

このような「恐れ」から生まれる「けがれ」の意識は、武士の時代が終わりと、近代という新しい時代を切り開こうとした場面でさえ根強く現れました。

それが「解放令」発布のときでした。当時、政府は民衆の混乱を予測し、それを抑えて「解放令」の意義を徹底するために諭告（ゆこく）※1を出しました。しかしその内容は、「これまでの身分をわきまえ、不都合のないよう部落民に戒める」というものでした。それを受けて高知藩（高知県）は、「お前たちは元来、卑しい身分の者であるから、従来の習俗を改め、心身を清めた後に平民となるべきである。そうでなければ、これまでの身分の称を免れることはできない。」と各町村に通達したのです。これを受けた各地の被差別部落の人々は、老若男女を問わず付近の川に集まり、村役人立ち会いのもとで水浴して身を清め、茅（かや）で作った輪をくぐり抜けるという儀式を強いられました。本市もその例外ではありませんでした。

しかし、本市の一部の民衆の中には、この儀式に対して「人間のお祓いなどという、恥ずかしげなことを誰がするものか」と毅然と拒絶した人々が少なからず存在しました。

「人間は決してけがれたものではなく、尊ばれるべき存在である」という人権意識にいち早く目覚め、理不尽に立ち向かった人々がいたことに、私たちは深い感銘と敬意を表さずにはいられません。

※1 諭告（ゆこく）：さとし告げること。またその言葉。

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。

7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
7	7	火	坂井・有永・珠々玉・木ノ川・宗呂上・宗呂下・松山・横峯	10:00～	下川口保育園
	13	月	戎町・市場町・本町・栄町・寿町・幸町・天神町・中央町・元町・清水ヶ丘	10:00～	中央公民館
	14	火	小江町・汐見町・越前町	10:00～	越連合区長場

※開催時間は1時間程度を予定していますが、前後する場合がありますのでご了承ください。

※対象地区以外の方も参加可能です。ご都合があわなかった方も、ご都合の良い日程にお越しください。

【問い合わせ先】総務課 広聴広報係 TEL 0880-82-1134

「部落差別をなくする運動」強調旬間 7月10日～20日

改めて
同和問題（部落差別）
について考えてみませんか？

高知県では、昭和44年7月10日に「同和対策事業特別措置法」が施行されたことにちなんで、7月10日から20日までを「部落差別をなくする運動」強調旬間と定め、部落差別のない社会の実現に向けて、同和問題に関する教育・啓発等の取組を進めています。

同和問題（部落差別）とは

同和問題（部落差別）は、人間として幸せに生きる権利や自由（居住及び移転の自由、職業選択の自由、教育の機会均等を保障される権利、結婚の自由など）を、そこに生まれたというただそれだけの理由（本人には責任のないこと）によって侵害され、今もなお、社会的不利益を受けてきた問題です。

近年、インターネット上で差別の助長につながる情報が公開されるといった事案も発生していることなどから、「部落差別の解消の推進に関する法律」が平成28年12月16日から施行されました。

同和問題を正しく理解し、一人ひとりの人権が尊重される社会の実現をめざしましょう。

事例1
結婚・就職等における差別



事例2
差別落書きやインターネットへの書き込等



事例3
差別につながる身元調査等



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	予約受付開始日
8月14日（金）	7月14日（火）

■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。

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：7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

~ALT Column~

Hello, hello!! いつも読んでくれてありがとうございます! 今回は私達が今月末に開催する中学生・高校生向けの英語のイベントをご紹介しますので、ちょっとコラムを休憩したいと思います。また8月からは私達のコラムを読んでみてください!

7月のALT とのイベントの予定

7月16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

7月27日(月)~7月31日(金)

Shimizu SEA! ※以下のチラシを見てみてください!

土佐清水市の小学校や中学校で放課後英語プログラムを続けております!

毎月放課後に会えるのを楽しみにしています! ☺

夏の英語チャレンジ Shimizu SEA! Shimizu Summer English Academy!



一緒に英語を楽しみませんか?

2026年7月27日(月)~7月31日(金) 各日13:00~16:00

Shimizu SEAでは中学生または高校生が10名ほどの少人数グループでALTと一緒に、教室で学べない日常的な英語を聞きながら色々な楽しいactivities・games・crafts(工芸)をenjoyしてもらいます。この一週間は月曜日から金曜日まで一日3時間一緒になって、毎日新しいテーマで色々なアクティビティをします! 一日だけ来てでもいいですが、5日間毎日来てくれたら、ご褒美を用意します! 今年のテーマはアメリカの祝日なので、お正月、イースター、夏休み、ハロウィン、クリスマスと一緒に楽しみましょう! 英語だけを使ってどんどん英語力をアップします。一緒にtryしてみませんか?

英語に自信がない方もWELCOME(大歓迎)です! 必要なのは「英語を上達させたい」という気持ちと、「英語だけでチャレンジしてみよう」という前向きな姿勢だけです。

Please join and come have fun with us! ☺

【申し込み・問い合わせ先】

興味のある方は、**7月17日(金)まで**に下記の連絡先にメールをいただくか、Angelina先生またはHadley先生に直接お問い合わせください。以下のQRコードでもお申し込みできます!



申し込みQRコード

○連絡先:angelinarose.alt@gmail.com

移住者向け空き家改修住宅を募集しています

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ており、令和8年~9年度はエリアを限定して、窪津(権現)・津呂(大谷)地区にある空き家を対象に実施しております。改修して、若者世帯や移住者向けの「お試し賃貸住宅」として活用してみませんか?

【申請受付期限】7月31日(期間を延長しました)

※先着順ではありません。募集期間終了後、結果を通知いたします。

【補助内容】

- ・改修費用(エリア限定) 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

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。



【問い合わせ先】

企画財政課 地域づくり支援係 Tel 0880-82-1181

令和8年度 夏休み健康教室

応援
事業



よさこい高知
文化祭2026



ラジオ体操

清水小学校にて、ラジオ体操を行います。世代を問わず多くのおみなさまのご参加をお待ちしています。続けて参加した方には最終日にお楽しみが待っています!



期 間: 7月21日(火)~7月24日(金)

7月27日(月)~7月31日(金)

※土曜日・日曜日はお休みです。

※雨の日は、清水小学校体育館下駐車場で行います。ただし、台風などにより警報(大雨・洪水・暴風のいずれか)が出た時は中止します。

時 間: 6時30分~

内 容: ラジオ体操・ストレッチなど

場 所: 清水小学校 校庭(雨天時: 体育館下駐車場)

主 催: 土佐清水市スポーツ推進委員会

土佐清水市地域学校協働本部事業運営委員会

共 催: スポーツクラブスクラム

規則正しい生活リズムは
“早ね 早起き 朝ご飯”から。
ぐっすり眠って、朝の光を浴びて
しっかり朝ご飯を食べましょう。
すこやかな心と体のために
さあ、みんなで始めよう。



土佐清水市公認キャラクター
宗田ぶっしー君

【問い合わせ先】

市教育委員会 生涯学習課 Tel 0880-82-1257 / 0880-87-9133

でいーえつくす

土佐清水市 地域DX推進事業

~【スマホよろず相談】を再開します!~

皆さま、はじめまして! 株式会社エーエージェントの新谷(にいや)です。7月から土佐清水市の地域DX推進員として着任しました。お休みしていた【スマホよろず相談】を、7月1日(水)から再開します。

「デジタル化」というと難しく聞こえますが、私は『大好きな地元での暮らしを、もっと便利に、もっと楽しくすること』だと考えています。ですが、市内に携帯ショップがなく「使い方がわからない」「どこに相談すればいいか不安・・・」と感じている方も多いのではないのでしょうか?

今後は、【出張スマホ教室】や【スマホよろず相談】窓口を通じて、皆様の「困った」を一つずつ一緒に解決していきたいと思っています。「こんな初歩的なことを聞いてもいいのかな?」なんて心配は無用です! 何でも気軽に聞いてください。『ちょっと新谷に聞いてみよう』。そんな風に頼ってもらえる存在になれるよう頑張ります。これからどうぞよろしくお願いいたします!

【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。

【問い合わせ先】

総務課デジタル推進室 DX推進係 Tel 0880-87-9226



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 0880-82-1121

セット健診

		胸部健診 (肺がん・結核)	特定健診等	胃がん (バリウム)	乳がん
日程	会場	受付時間	受付時間	受付時間	受付時間
7/25 (土)	中央公民館 (市役所敷地内)	8:00 ~ 9:00	8:30 ~ 11:00	8:00 ~ 10:00	予約制

※胃がん検診を受診される方は、**着替えのいない (ボタン、金属、ファスナー、蛍光プリント等のない) 衣服でお越しください。**

※乳がん検診は予約制です。受診票に記載された時間にお越しください。

乳がん検診、若干空きがあります！
ご希望の方は早めに
申込の電話をお願い
します。

胸部健診 (巡回)

日程	会場	受付時間
7/25 (土)	中央公民館	8:00 ~ 9:00
	清水漁協荷さばき所駐車場	10:00 ~ 10:30

種類	対象 (令和9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 若年検診	40歳以上の国保・後期高齢者医療の加入者 20歳~39歳	無料	血液検査+医師の診察等	1年に1回

※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。

< 幡多管内の受診可能医療機関 >

乳がん検診 : 幡多健診センターのみ

子宮頸がん検診 : 菊地産婦人科医院・幡多けんみん病院・幡多健診センター

胃がん検診 : あしずり岬診療所・竹本病院・中村クリニック・大方クリニック

※その他の県内の指定医療機関でも受診できます。

種類	対象 (令和9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



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
(生活習慣病で通院中の方は除く)

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

令和8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8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。

※申込書を紛失した場合は、電話での申し込みができますのでお問い合わせください。

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！

☆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
7月23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。

後期高齢者（75歳以上）の方々への『訪問調査』を実施します

土佐清水市では、フレイル（虚弱）予防・改善に向けた取組として、健診・医療・介護サービス等の利用がない方やフレイルにつながる可能性のある方に対し、適切な健診・医療・介護サービス等につなげるため7月から翌年1月の間で訪問調査を実施します。

加齢に伴い心身の機能が低下するフレイルは「健康」と「要介護状態」の間の段階であり、フレイルをいかに予防・改善できるかが、健康寿命を延ばしていくことにつながります。

対象となられた方には、市役所健康推進課職員（保健師、看護師、管理栄養士）が訪問させていただきます。

※調査内容については、保健事業のデータとして活用し、必要に応じて医療機関、土佐清水市地域包括支援センター等と情報共有させていただきますので予めご了承ください。

【問い合わせ先】 健康推進課保健指導係
Tel 0880-87-9023 担当 森川

小児生活習慣病予防健診を実施します

現在、「生活習慣病」は、大人だけでなく、子どもにも増加しています。また、やせや貧血なども見られ、生活習慣病は子どもの時から始まっています。

生活習慣病の原因の多くは食事・運動・休養などの生活習慣が深く関係しており、過食・偏食や運動不足、夜型生活リズムなどの生活習慣は大人になっても続き、年齢が上がるにつれ、改善は難しくなります。

そこで、少しでも早い時期からお子さまの体のなかの状態を知り、お子さまと一緒にご家族で生活習慣の改善に取り組めるよう健診を実施するものです。

実施日程等

実施日	会場	対象者
9/25(金)	清水小学校	小学5年生
10/14(水)	清水中学校	中学1年生

小学5年生の児童、中学1年生の生徒を対象とします。

保護者の方から同意をいただいたお子様に対してのみ、健診を実施いたします。

内容

- 問診（生活習慣調査）
- 検尿 ※事前に学校でおこなう尿検査の結果と併せて、腎機能異常を調べます。
- 身体測定
- 血圧測定
- 血液検査（採血）
- 問診

健診後、健診の結果から得られたデータを基に、受診者全員に判定結果をお渡しいたします。

※検査結果より生活習慣改善の必要性がある場合、保健師・管理栄養士から話をさせていただきます。

この健診にかかる費用は無料です。

※ただし、本健診後に精密検査等が必要となった場合の費用は除きます。

もしかして？
補聴器が必要かも

「え、何て？」
聞き返しが
増えてる気が…

補聴器専門店 Audika は専門知識で
一人ひとりの“聴こえ”をケアします。



個別 補聴器無料相談会

7月30日(木) 9:30～15:30 土佐清水市社会福祉センター

〈ご予約はこちら〉 080-3040-2306 高知担当直通

補聴器専門店

● Audika

補聴器購入助成制度対応可

オーディカ高知店

●定休日/日曜・月曜・祝日
●営業時間/9:00～17:00

認定補聴器技能者が親身に対応

訪問対応も可能です

広告

事前予約
下さい。

保育園・幼稚園に あそびにきませんか 7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
7月8日(水)	きらら清水保育園
7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～11時30分)

実施日	内容
7月1日(水)	避難訓練(地震・火災)
7月2日(木)	七夕飾りを作ろう
7月7日(火)	おひさまニコニコサークル
7月10日(金)	ぴよぴよクラブ手作りおもちゃづくり
7月16日(木)	誕生会(のはらうさぎさん)
7月23日(木)	お父さん講座リトミック教室(宮本茂輝さん)
7月30日(木)	湯水あそび
7月31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～11時30分)

実施日	場所
7月15日(水)	竜串ふれあいセンター

【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～11時)

実施日	場所
7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

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 8時30分から17時15分まで
(土・日・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っ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。

しみず歯科だより

やくざいせいがかつこつえし

～第1回 薬剤性顎骨壊死について～

今月から、歯と口の健康に関する情報を皆さまにお届けするため、土佐清水市の歯科医師によるコラムを不定期掲載します。

今年度は大西歯科医院の大西比呂支先生に担当していただきます。

コラム記事へのご感想・ご意見等は、下記問い合わせ先(健康推進課)までお願いします。

大西歯科医院の大西です。

皆さまの“健口(けんこう)”の手助けになればと思い、つたないながらもコラムを担当させていただきます。

今回のテーマは「骨粗しょう症の治療薬による、薬剤性顎骨壊死」についてです。

骨粗しょう症の治療薬は、転倒による骨折から始まる寝たきりの予防や、ガンの骨への転移を防ぐために有効なお薬です。

しかし、口の中の骨(顎の骨)に壊死を生じさせることがある副作用が知られています。(発生率は10万人に1～10人程度)

これは、顎の骨が歯を通して細菌に感染しやすいこと、顎の骨の新陳代謝が他の骨に比べて速いため、薬の影響が出やすいことが原因です。

一度発症すると、治療は難しいため、予防・ケアが重要です。

現在、骨粗しょう症の治療で、お薬を飲んでいたり、注射を受けている方は、かかりつけの歯科医院での相談や口腔ケアを受けていただきたいと思います。

【大西歯科医院】

〒787-0323
土佐清水市寿町1-6-1
Tel 0880-82-0531

＜診療時間＞

月～金 9:00～12:00
13:00～17:30

★ただし、往診に出ていることがあります。

(特に水曜日・木曜日 午後)

お電話でのご予約をお願いいたします。

【問い合わせ先(ご感想・ご意見など)】

健康推進課 保健指導係 Tel 0880-87-9023



百日紅カフェ 「俺は、待ってるぜ」

日時：令和8年7月12日(日)13時30分～15時30分

場所：みらいコミュニティ(旧幡陽小学校)

内容：今回のカフェはミュージックケアです。

みんなで一緒に楽しくからだを動かしましょう。

認知症のミニ講話や相談会もありますので、地域の方々やお子様もぜひお越しください。美味しいお菓子をご用意しています。

地域包括支援センターの専門職も参加しています。

【問い合わせ先】

社会福祉法人 合歓木会
グループホーム 百日紅の家 西村
Tel 090-5919-2796



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

★【参加者募集】『貝を楽しく学んで食べよう。』

日時：7月19日（日）

10時～13時

参加費：2,000円（入館料含む）

「黒潮の恵み」貝のことを知って、食べてみませんか？



申込フォーム

新野館長（SATOUMI・共催）による「日本各地の貝料理」のレクチャーと館内見学の後、当館すぐ近くのレストハウス千竜さんで、貝づくしの美味しいランチをいただきます！

★夏休みプログラム①

『本で巡る海辺と物語』

日時：7月31日（金）～8月30日（日）

9時～17時

入場料：無料（参加費無料）

土佐清水市立市民図書館（共催）の職員さんイチオシの本を展示。海や貝を中心に、清水の海辺の民話や風習を紹介する本も！ 8月2日（日）、15日（土）には、絵本の読み聞かせがあります。

★夏休みプログラム②

『海のギャラリー検定 2026』

日時：7月18日（土）～8月31日（月）

9時～17時

料金：参加費100円＋入館料

「貝検定」「建築検定」からバージョンアップして、今年は「海のギャラリー検定」を実施します。もれなく記念品等プレゼント！（対象小学1年生～）

夏休みプログラム③

【出演者募集】夜の竜串 in 海ギャラ

日時：8月1, 2, 8, 9, 11日（17:30～19:30）

今年の夜間特別開館は、音楽ライブと館内ガイド。特別な空間でライブ演奏してみませんか？（日替わり1組限定、詳細は当館へ電話でお問い合わせください）

8日はSATOUMI夜市も開催！

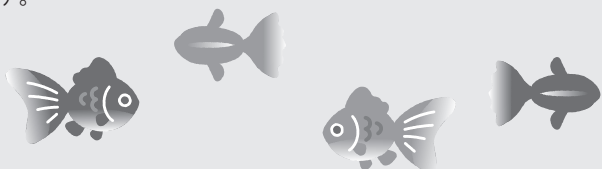
足摺海洋館 SATOUMI からのお知らせ

★金魚展 ～土佐錦と優雅な金魚たち～

期間：7月18日（土）～8月30日（日）

9時～17時

高知県の天然記念物に指定されている土佐金魚をはじめとした様々な金魚の展示や、金魚が身近に飼育されるようになった経緯や歴史についてご紹介いたします。



スノーピーク土佐清水からのお知らせ

7月はいよいよ夏休みがやってきますね♪夏の思い出をご家族と一緒に作りませんか？全くキャンプをしたことがないけど、一度家族でやってみたいという方向けに手ぶらキャンププランやクーラー完備のモバイルハウス住箱をご用意しております！！キャンプの楽しみ方や道具の使い方などスタッフがレクチャーするので、安心して初めてでもキャンプを楽しんでいただけます！

また、キャンプ場から徒歩圏内で大人も子どもも楽しめる観光施設や海水浴ができる場所もずらり！！キャンプも観光も一気にまとめて楽しめるようにサポートいたします！

テントやキャンプ道具も持っているという土佐清水市民の方には、宿泊料が半額になる助成がございますので、ぜひご利用くださいませ♪

スノーピーク土佐清水

キャンプフィールド

〒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

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1000-1600 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別不可	

竜串桜浜海びらき

日時：7月12日（日）少雨決行

10時～

（9時～安全祈願祭神事）

場所：竜串桜浜

内容：スイカ割り・宝探しなど



★7月11日桜浜清掃 8時集合

少雨決行

【問い合わせ先】

竜串観光振興会 TEL 090-1176-5819（西本）

MAIL:info@tatsukushi-kankou.com



★手作り金魚ねぶた

日時：8月11日（火・祝）、8月15日（土）、8月16日（日）

11時～12時

企画展会場で優雅に泳ぐ金魚を見た後は、青森県の工芸品「金魚ねぶた」を作ってみませんか？ねぶたの歴史を学びながら、親子で楽しめる夏休みの自由研究にもぴったりの工作体験です。

対象：小学3年生以上

参加費：1,000円/1個

募集・申込：7月6日から開始予定

HP(QR)よりお申込みください。



昭和南海地震から80年 夏休み 防災特集！

1946年に起きた昭和南海地震から今年で80年。この先30年の間に南海トラフ地震が起きる確率は60～90%とされています。いつ起きてもおかしくない災害。この夏は地震が起きる仕組みやいざという時の備えまで、防災について見直してみる夏にしませんか？

夏休みの自由研究のテーマにもぴったりです！

夏休み特設サイト ▶

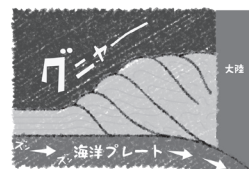


7/18(土) 図書館連携
イベント

南海トラフで何が起きている？

ココア de 日本をつくっちゃおう！

南海トラフでは、今も新しい大地ができています！？
ココアパウダーで地層をつくって
地層が盛り上がる様子を再現しよう！



参加無料

要申込

時間：8：30～11：00（8：30～9：30 は自由参加の野外見学）

会場：市民図書館 対象：小学4年生以上

申込・問い合わせ：市民図書館（TEL 0880-82-4151）

7/21(火)～7/26(日)

南海トラフ地震からサバイバル！

シール de My 防災バッグづくり

南海トラフ地震からサバイバル！
いざという時、何を持って逃げる？
災害避難時のシチュエーションを考えて、
シールを貼って自分だけの防災バッグを作ろう！



参加無料

申込不要

会場：竜串ビジターセンターうみのわ

7/18(土)～8/31(月)

自然科学のプロが作った

夏休みの自由研究おみくじ

今年もやるよ！

自由研究のテーマは何にしよう？
迷った人は、運にお任せ！
自然科学のプロによるアドバイス付き。



気に入った
テーマが出るまで
何度でも引き
直せるよ。

一回百円

申込不要

会場：竜串ビジターセンターうみのわ

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」(4)

「19世紀中浜浦山城屋の台頭とその隆盛」

生涯学習課文化財専門員 田村 公利

(1) 前回までのあらすじ

前号では、17世紀中後期にかけて現在の土佐清水市の足摺半島西南部や下ノ加江、四万十市下田の海浜集落において、地元漁民が九州方面に海上逃亡(「走り者」)する事態が増加した。ちょうどこの時期、紀州印南浦海民が、足摺半島西南部の浦々を据浦(基地)とし、土佐藩に漁獲税を支払い、カツオ漁を始めている。この進出が、地元漁民の生活に何らかの負の影響を与えた可能性があるのではないかと推測した。

紀州印南浦海民(次から紀州海民と記す)たちは、初めは陸路や海路で移動し、漁期と閉漁期を設け、閉漁期(1~3月)に故郷・印南浦に帰省していた。恐らくは、距離的な問題もあり、時間的経緯の中で行き来が面倒となり、次第に婚姻などを通じて地元民との血縁関係も形成され、現地に定住するようになったと推測される。事実、紀州印南浦出身の石橋屋善市は伊佐浦で没し、足摺岬地区共同墓地に眠る。同じく角屋与三郎は松尾で没し、松尾郷の丘陵地上に造成された墓所で眠る。経済的余裕のある紀州海民は、足摺半島浦々に納屋を造成し、カツオ漁・節加工・流通販売を一手に展開していった。富の集中がなされ、これらの紀州海民の中から富裕な商人が誕生していったことが推測できる。

(2) 中浜浦山城屋と紀州海民のつながり

山城屋の先祖は、永正21年(1521)に尊海上人が金剛福寺住職に招聘され、京都を下向の際に付き従ってきた寺侍、山崎三河守が先祖と伝承されている。『長宗我部地検帳』では、山崎三河守は実在し、現在四万十市域である坂本村、芋生村、具重村、山路之村等の金剛福寺荘園において多くの給地を有し、有力な荘園管理者として記録されている。その子孫が近世に入り、山内藩政下でその実力が認められて庄屋に配置されたとしても何ら不思議なことではない。故に山城屋と山崎三河守とのつながりが全く根拠のない話であるとはいえない。山城屋と山崎三河守がつながるかどうかは、後世の研究成果に譲ることしたい。ただ、中浜小学校下に所在する山城屋墓所の一隅に紀州海民・角屋一族の一員と思われる二基の墓碑(角屋儀三郎と与三左衛門)が存在する。なぜ山城屋の墓所にこれら紀州海民の墓碑が所在しているのかその理由は不明であるが、山城屋と紀州海民は血縁関係やカツオ漁・節加工に関連する何らかの関係性を有していたことは間違いない。

(3) 19世紀中浜浦山城屋の台頭と隆盛

中浜浦を本拠とした山城屋本家が隆盛を極めたのが、幕末19世紀のことである。3代目儀右衛門・4代目武兵衛の時代であった。ちょうど中浜万次郎が浦老(うらどしより)・今津太平の屋敷に奉公に出ていた頃のことである。

海産物を江戸や上方に輸送するための廻船が5隻(春日丸[500石船]・儀吉丸[80石船]・儀徳丸[50石船]・春栄丸[50石船]・小春日丸[50石船])、炭船が4隻(すみとく丸[120石船]・すみふく丸[100石船]・すみよし丸[80石船]・すみとし丸[80石船])を所有していた。加えて、中浜港に所属するすべてのカツオ船(17隻)をその支配下に置いていた。

カツオ節以外にも、木炭・薪・木材や農産物、郡内の砂糖の取り扱い、今ノ山の材木の切り出しを藩から請け負うなど手広く商売を展開していた。

山城屋で産出されるカツオ節は、持ち船「春日丸」で江戸や上方に海上輸送され、「春日節」と呼ばれてブランド銘柄であった。文政五年(1822年)「諸國鯉節番附」(東京鯉節組合)では、「春日節」を含めた足摺岬沖合漁場で獲れたカツオを使用して製造した「清水節」が当時の最高位「東大関」となった。

「寺坂(現在の大覚寺への登坂)から山城屋見れば、庭じゃ餅つく、茶の間じゃ碁を打つ、表八畳じゃ金かける」という里謡が中浜住民たちにより伝えられている。「表八畳じゃ金かける」とは使用人が売上金である穴開き銭を井戸端でザルを使って洗浄し、それを紐で括り付け、銭の輪を作り、物干し竿に吊るしている景気の良い光景を描写した内容である。山城屋は分家も多く存在し、分家もそれぞれ納屋を持ち、持ち船が存在していた。この山城屋の本家と分家は「山城屋一党」と呼ばれ、中浜をはじめ周辺地域に大きな影響力を持っていた。

(次号へと続く)

引用・参考文献

- ・中山 進「五 近世以南漁民史」(『土佐清水市史 上巻』土佐清水市、1980年、753-1025頁)
- ・田村公利「第4章 近世」(『新土佐清水市史』土佐清水市、2024年、213-309頁)

【参加者募集】公民館市民教室

中央公民館 TEL 0880-82-0472

踊って残そう！民踊教室

土佐清水の伝統芸能「正調あしずり踊り」や各地域の盆踊りの体験教室を開催します。

気軽に楽しく民踊にふれてみませんか？

皆さまのご参加をお待ちしています。

日時：7月18日（土） 10時～11時30分

会場：中央公民館 3階多目的ホール

講師：高知県フォークダンス連盟 公認指導者
飯谷悦子さん・弘畑眞百合さん

参加費：無料

定員：30名

お申込み：お電話（0880-82-0472）

または中央公民館窓口へ

7月15日（水）締切



中央公民館 新築移転 10 周年記念講演会を開催

5月30日 講師：吉田友一さん

中央公民館の新築移転 10 周年の節目として、高知市地域プロジェクトマネージャーで高知県観光特使などを務める吉田友一さんを講師に記念講演会を開催しました。発想や着眼点によって非効率なことが価値や強みに変わり、地域づくりや社会教育につながる潜在力などについて、吉田さんはこれまでの実践例を交えながら語りました。参加者からは、「地域への刺激になるメッセージを発信し続けてください」「地方が進むべき方向性について学べた」といった感想が聞かれました。

これからも公民館が人や地域の可能性を広げる場所となるよう、関係者一同が努めてまいります。



幡多の魅力を伝える絵画&デザイン展

小・中学生の 382 作品を展示

（一財）土佐幡多の会が毎年実施している、幡多 7 市町村（四万十町含む）の小学 4.5 年生、中学 1.2 年生を対象に「幡多の魅力を表現し伝える絵画&デザイン」の募集について、今回は、応募いただいた全作品 382 点を下記の要領で展示会を開催します。

日程：7月24日（金）～27日（月）※入場料無料

時間：10時～19時

（最終日は17時まで）

場所：四万十市総合文化センター
「しまんとびあ」展示スペース
四万十市右山五月町 7-7



【問い合わせ先】

一般財団法人 土佐幡多の会 事務局
TEL：090-2306-7538（担当：橋本）
MAIL：office@kochi-hata.com

第 66 回土佐清水市美術展覧会開催要項

- 目的
土佐清水市民の美術への関心を高め、総合美術振興を図る。
- 開催期間
10月24日（土）～29日（木）9時～17時（ただし、最終日は16時まで）
- 開催場所
土佐清水市立市民文化会館
- 主催
土佐清水市・高知新聞社
- 審査員
洋画 平田 真一 日本画 上田 明徳
書道 柿葉 孟猪 写真 杉野 節子
彫塑工芸 大野 良一
- 出品規定
土佐清水市在住者および出身者、または縁のある者（第3親等在住・勤務者を含む）で満16歳以上（高校生を含む）が、自己創作（書道の場合は古典臨書も可）した作品で、会期中の展示に耐えられ、風教に害のない未発表のもの（インターネット・SNS等を含む）に限る。搬入・搬出は自己の責任で行い、授賞者は授賞式に参加すること。
無鑑査出品の場合、県内未発表の作品は可。
人工知能（AI）によって作成された作品は認めない。
出品数は各部門1人5作品以内とする（合作も可）。
推薦、無鑑査は3作品以内。
ただし、制作後5年を経過したものは認めない。

洋画・日本画・
書道・写真は、作品の展示
に耐えられる「ひも」を
出品者が付けて搬入して
ください。

洋画	油絵・水彩画・版画等の枠装又は額装を含め縦横 180 cm 以内のこと。 ※ガラス使用は20号以下とする。
日本画	100号以内で枠装又は額装のこと。ガラス使用は20号以下とする。
書道	縦2.42m(8尺)、横4.0m(13尺)以内とし、裏打ち・表装したもので、必ず楷書書きによる釈文を添付のこと。色紙や短冊は額装又は短冊掛けにかけること。
写真	カラー・白黒の区別なく単写真及び組写真で4つ切(25.4cm×30.5cm)以上全倍(70cm×100cm)以内。厚さ仕上り1.5cmから3.5cm以内の1枚張りに限る。ただし、画面に字句の説明がないもので枠装又は額装のこと。ガラス張り認めない。
彫塑工芸	2m(幅)×1m(奥行)×2m(高さ)以内の陶芸・染色・木工・手芸・刺しゅう(文化刺しゅうを除く)・商業美術等とする。彫塑は、石こう又は実材に限り、粘土は認めない。

- 搬入・搬出
出品者は、出品カードに題名・住所・氏名を記載の上、期日までに作品を搬入する。
洋画・日本画・書道・写真は、作品の展示に耐えられる「ひも」を出品者が付け搬入する。
・搬入月日
10月2日（金）・10月3日（土）9時～17時
・搬入場所
土佐清水市立市民文化会館
・搬出月日
10月29日（木）：16時～17時、10月30日（金）9時～11時
作品は会場において預り証と引き換えに出品者に返還する。なお期限内に搬出しない作品は、その後一切の責任を負わない。
- 作品審査
10月7日（水）13時～16時
- 発表
全ての授賞作品（特選・褒状・新人賞等）は、出品者に個別通知するとともに市 LINE アカウント、高知新聞紙面でも発表（作者氏名・住所含む）。
展示位置は、運営委員会で決定。
※審査結果・展示位置について、出品者の異議は認めない。
- 授賞式
10月24日（土）10時 市民文化会館ホールで開催。
授賞者（特選・褒状・新人賞）には、授賞式において運営委員会が決定した記念品（副賞）を贈呈。

【問い合わせ先】

教育委員会生涯学習課
TEL 0880-82-1257



←こちらから
土佐清水市
公式 LINE に
登録できます♪



ジョブカフェこうち主催 ジョブキッズ「親子みらい×ワーク研究室」

児童の為にシゴトとジブンを発見するワークショップを開催します。興味のある仕事は？将来やってみたい仕事は？など、いろいろな職業を知るきっかけづくり。ご参加をお待ちしています。

対象：小学4～6年生とその保護者 定員：10組
日時：令和8年8月1日(土)10時30分～12時30分(受付10時～)

場所：しまんとぴあ2Fミーティングルーム1・2
(四万十市右山五月町7-7)

講師：キャリアコンサルタント 秋場 尚誉 (あきばのぶよ)

参加費：無料

申込方法：2次元コード、メール、電話のいずれか
(定員になり次第締切)



※参加希望の方全員の、下記の項目を記入のうえお申込みください。

- (1) 小学生 ①氏名、②学年
(2) 保護者 ①住所、②氏名、③メールアドレス、
④昼間連絡がとれる電話番号

【問い合わせ先】

ジョブカフェこうち (月～金曜日、第2・4土曜日10:00～18:00)

高知市帯屋町2丁目1-35 片岡ビル

TEL 088-802-1533

幡多サテライト (月・水・金、13:00～17:00)

四万十市右山五月町8-13 アピアさつき1F

E-mail: cdn@jobcafe-kochi.jp

HP: <https://www.jobcafe-kochi.jp/>

特別養護老人ホームしおさい 会計年度任用職員募集

短時間・業務内容を限定した働き方ができます。

1. 募集職種

介護員及び介護補助員

2. 勤務場所

特別養護老人ホームしおさい

3. 業務内容

介護業務全般

4. 応募資格

介護補助員は資格不要

(介護員は介護福祉士や介護職員初任者研修受講者等)

5. 報酬額

時給 1,217 円～

6. 勤務日数・時間

面接時に要相談

例① 14:00～17:00 週5日

業務内容：入浴時の衣類の着脱介助

例② 7:45～9:30、11:30～13:15 週3日

業務内容：食事介助、食堂の清掃

例③ 17:00～18:30 週5日

業務内容：食事介助、食堂の清掃

例④ 10:00～18:00 週4日

業務内容：介護業務全般

7. 社会保険等

加入要件を満たす場合は、社会保険・雇用保険に加入していただきます。

【問い合わせ先】

特別養護老人ホームしおさい TEL 0880-82-8319



2026年度海上保安官募集！

事件、事故、災害、海のそばにはいつも人の暮らしがある。だからこの仕事は、責任があり、誇りがある。

人の命を第一に考える、それが海上保安官の仕事です。海上保安官になるための採用試験は7月から申し込みが開始します。受験案内など、採用試験に関する詳細は下記のQRコードからご確認ください。

もっと詳しく知りたい方は、土佐清水海上保安署(電話0880-82-0464)までお気軽にお問い合わせください。

■海上保安学校学生採用試験(令和9年4月採用)

申込期間 7月10日(金)～7月23日(木)

1次試験 9月27日(日)

■海上保安大学校学生採用試験(令和9年4月採用)

申込期間 8月20日(木)～9月7日(月)

1次試験 10月24日(土)及び10月25日(日)

海上保安官採用ページ

海上保安庁業務紹介動画



令和8年度 自衛官等採用案内

	受験資格	受付期間	試験期日	初任給(月額)各種手当
一般曹候補生	18歳以上33歳未満の者 ※32歳の者は、採用予定月の末日現在、33歳に達していない者	第2回： 7月1日～9月1日 第3回： 9月15日～11月20日	第2回： 9月16日～18日 第3回： 11月28日～11月30日 ※期間中いずれか1日 詳細は、受験案内時にお知らせします。	高卒：239,500円 大卒：257,200円 ○期末手当 年2回(6月・12月) ○指定場所生活調整金(入隊後6年間、毎年20万円支給) ○宿舍費無料、寝具、制服等、食事(月額3万円相当)支給又は貸与 ○業務、訓練等により該当者に手当を支給
(2等陸・海・空士 任期制自衛官)	18歳以上33歳未満の者 ※32歳の者は、採用予定月の末日現在、33歳に達していない者	年間を通じて受付を行っています。	詳細は、受験案内時にお知らせします。	高卒：239,500円 大卒：257,200円 ○特例退職手当 陸上自衛隊：1任期2年89万円 海・空自衛隊：1任期3年136万円 ○期末手当 年2回(6月・12月) ○その他、指定場所生活調整金、各種手当有

【問い合わせ先】自衛隊高知地方協力本部 四万十地域事務所 TEL 0880-35-3096



俳句

鮮やかな七夕祭り願ひ込め
竜串 浜平由美子
川キラリ青葉写して夏来たり
下益野 池 文枝
緑萌ゆ産土宮の朱鳥居
上野 岡田 涼子

葉桜の毛虫がまとう露の玉
下ノ加江 素 酒
夕暮れに灯りのとき月見草
以布利 ひまわり
嫁が言う私はいつも暑気払い
下益野 光

梅雨晴間健康体操大入りに
布 三木 咲美
花合歓や施設慰問のフラダンス
越前町 山崎つたえ
ジョン万の舟出の浜や海紅豆
越前町 畝崎 桃代
帚木や産土の空無人駅
浦尻 アランドロン

夏至来たり日陰をつたいて歩くかな
窪津 上杉 幸也
夏場所やひいきの力士優勝す
三崎 窪内三笑子
初恋や二つ並んだソーダ水
下ノ加江 馬 風
梅雨きたり所せましや軒のした
静岡市 北代 和美
汐の香や郷の白浜夏模様
養老 一 句

短歌

文芸作品は、俳句・短歌・川柳に限ります。お一人様、一作品の掲載とさせていただきます。作品中の漢字にふりがなをつけさせていただきます。作品の掲載にふりがある作品は、あらかじめご了承ください。なお、作品投稿の際は、校正等の連絡が必要になるため、必ず住所・氏名・電話番号の記載をお願いいたします。※掲載月に沿った作品を募集しています。締切日は、8月号掲載分が7月6日（月）9月号掲載分が8月6日（木）です。掲載スペースに限りがございますので、掲載月に沿った内容の作品を優先的に掲載させていただきます。あらかじめご了承ください。

五月晴れ友の家にてバラ見会
ご馳走づくしで会話はすみで
グリーンハイツ 川井 真寿
七夕の短冊ゆれし夜の風
願いを乗せて星へ流れる
旭町 中村 永子

島めぐり鹿島水島弁天島
唐船島は碑文ですます
加久見 山北 勝寛
曾孫抱く八十路の腕にどつしりと
重さ感じる心はほつこり
グリーンハイツ 岐浦 繁實
野の畑一面に赤色に咲き香り
長閑なチューリップの花連
しおさい 高野 原

柿若葉みどりの風に揺れるとき
沖繩入梅の便りが届く
幸町 久松 経雄
朝から夕泳ぎ惚けた幼き日
竜串 浜平 健

明日の日も人生一路旅の宿
三崎浦 一楽空雲
「万次郎ドラマになって里帰り」
越前町 中内 義隆

通信制大学
教養学部/
大学院文化科学研究科

すべての「学びたい」に、OPEN。



2026 年 10 月入学生募集中！

出願期間 第1回募集：6/10（水）～8/31（月）（必着）
第2回募集：9/1（火）～9/9（水）（必着）

放送大学で学んでみませんか？

■ポイント1 自分に合ったスタイルで学べます！

放送授業は、BS 放送、インターネット等で視聴でき、また、インターネット環境があればパソコンやスマートフォンで学習できるオンライン授業もあります。講師から直接学ぶ「面接授業（スクーリング）」も多数開講され、全国 57 カ所にある学習センター・サテライトスペース等で他の学生と一緒に受講できます。その他、サークル活動や学生同士の交流もできます。

■ポイント2 目的に合わせて在学期間や科目を選択できます

興味のある分野から特定の科目のみ、1 科目から学べます。また、所定の期間在学し、かつ所定の単位を修得し卒業すると「学士（教養）」の学位が取得できます。さらに、大学院で「修士」や「博士」の学位の取得も目指せます。

■ポイント3 学費を抑えて学べます

入学金は 7,000 円～、授業料は 1 単位 6,000 円。入学金と受講したい科目数だけ授業料を納めればよいので、無駄がありません。また、半年ごとに受講する科目の授業料だけを払う仕組みも魅力のひとつです。

資料請求・詳細は放送大学ウェブサイトにて

（放送大学）検索 <https://www.ouj.ac.jp/>

出願前のご相談、見学だけでも歓迎。
お気軽にお越しください。（電話相談も受付けています）

【問い合わせ先】

放送大学高知学習センター
〒780-8072 高知市曙町 2 丁目 5-1（高知大学内）
Tel: 088-843-4864



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

中村警察署清水警察庁舎発出
来庁前の事前問い合わせのお願い

現在清水警察庁舎では、

- ・運転免許証の更新等の手続き
- ・庫車証明及び道路使用の届出等



に際し、各手続きに必要な手数料の証紙を、安全協会職員が販売しております。

しかしながら、職員不在の時は証紙の販売ができないことがあるため、その際には証紙の事前購入をお願いしています。

つきましては、収入証紙が必要となる手続き等をされる場合には、事前に

中村警察署 清水警察庁舎交通課
電話番号 0880-82-0110

まで、お問い合わせをお願いします。

「司法書士の日記念無料法律相談会」
開催のお知らせ

8 月 3 日の司法書士の日を記念し、無料法律相談会を開催します。申請義務化による不動産の相続登記や売買等による名義変更登記、会社の設立・解散や役員変更に関する登記、借金に関すること、遺言や成年後見に関すること等様々な相談に司法書士がお答えします。お気軽にご相談ください。

相談日時 8 月 1 日（土）10 時～13 時
相談会場 四万十市社会福祉センター
（四万十市右山五月町 8-3）
※ご予約不要

【問い合わせ先】

高知県司法書士会 Tel 088-825-3143

図書館からのご案内 TEL 0880-82-4151

【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】 7月20日(月・祝)、7月31日(金・図書整理日)

ご寄付のお礼

国際ソロプチミスト幡多高知様より、市民図書館へ今年度も3万円分の図書カードのご寄付をいただきました。このご寄付は、図書館の児童書充実のために活用させていただきたいと思っております。国際ソロプチミスト幡多高知様の温かいご支援に、厚く御礼申し上げます。



おはなし会 (毎月第2・4土曜日)

日付: 7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

7月のテーマ:
おひさまげんき



乳幼児対象の読み聞かせ (毎月第3水曜日)

日付: 7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

ALTローズ先生とハドリ先生の英語の絵本よみかき

日時: 7月16日(木) 16時15分～16時45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。

Instagramはじめました

土佐清水市立市民図書館公式Instagram開設しました。

当館の最新の情報をリアルタイムで発信していきます。

■新着図書や季節の展示紹介

■おはなし会などイベントの案内

▲原則、コメントやDMへの個別返信は行っておりません。



TS_BOOK_LIBRARY

あたらしく入った本の紹介

一般図書	
人新世の「黙示録」	斎藤 幸平
高市早苗の暴走が始まる	佐高 信
宇宙でラーメンは食べられるか	野口 聡一
法で裁けない正義の行方	池上 彰
今度こそ、部屋が片付く。	藤原 彩
たっぷり野菜がおいしいパスタ	市瀬 悦子
スーパーマーケット宇宙	益田 ミリ
逆転監督森保一	木崎 伸也
マネするだけの奸活ごはん	小山田 明子
開運!面白すぎるクイズ&パズルで笑って脳トレ	田中 越郎
はめられと気まずさでしぬ2世代、ほめて伸ばそうと必死になる上司世代	長田 麻衣
ぼけていく私	佐藤 愛子
明鏡	今野 敏
俺の恋バナを聞いてくれ	新川 帆立
ブティック	池井戸 潤
謎の香りはパン屋から2	土屋 うさぎ
マリコは国宝を観た!!	林 真理子
暗黒の彼方	堂場 瞬一
豆は煮えたか	朝井 まかて
ノーメイク鑑定士	石田 夏穂
人間らしく生きるとのこと	曾野 綾子
天領の鷹 1.2	村木 嵐
白と黒のソナタ	宇佐美 まこと
児童・中高生図書	
図解でわかる14歳からのストレスとからだのケア	社会応援ネットワーク
おしゃれ・かわいいいぶつく	ぴっちらぼ
1分小説	浜口 倫太郎
海色ダイアリー 17	みゆ
海に道ができた!	おおつか のりこ
赤白帽のなぞ	七江 亜紀
しょうがっこうの、いやなところ...	山本 悦子
背中合わせの恐怖	室井 滋
なすみくんの花ことば	なかえ よしを
たびするこいし	たかお ゆうこ
パンダのおさじとぼんだっちゃん	柴田 ケイコ
な〜でなで	かしわら あきお

(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>

文化会館ご案内 TEL 0880-82-3300

◆自主事業

宝くじふるさとワクワク劇場 in 土佐清水

《第一部》お笑いオンステージ

出演者: 落語家 林家三平

お笑い芸人 ザ・ばんち、ロケット団、藤崎マーケット ほか



林家三平

ザ・ばんち

ロケット団

藤崎マーケット

《第二部》ほのぼのコメディ劇場

出演者: 吉本新喜劇メンバー・地元出演者のみなさん

日時: 9月13日(日)

14時(開場: 13時)

入場料: 【前売券(税込)】全席指定

2,000円(宝くじの助成による特別料金)

※3歳以上は有料

会場: 土佐清水市立市民文化会館 くろしおホール

前売券販売所: 土佐清水市立市民文化会館

ローソン(Lコード: 61573)

主催: 土佐清水市・(一財)自治総合センター

後援: KUTV テレビ高知

7月12日(日) 10時～

一般発売開始!!



ほのぼのコメディ劇場 地元出演者公開オーディション

日時: 8月16日(日) 14時～

会場: 土佐清水市立中央公民館3F 多目的ホール

申込方法: 電話・メール(※市民文化会館)、QRコード

申込締切: 8月10日(月)

参加者募集!



桂 宮治 独演会

日時: 9月20日(日)

13時(開場: 12時30分)

入場料: 【前売券(税込)】全席指定

4,400円(当日券5,000円)

※会員は200円割引・当日割引なし

前売券販売所: 土佐清水市立市民文化会館

ローソン(Lコード: 62214)

主催: 土佐清水市立市民文化会館

KUTV テレビ高知

共催: 土佐清水市教育委員会



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、下記の期間まで休館となっております。

【休館期間: 8月31日まで】

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。

◆「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。

素敵な花束のプレゼント

6月1日、学校法人しみず幼稚園の園児より「いつもお仕事ご苦労様です。これからもがんばってください」と温かい言葉とともに、素敵な花束のプレゼントをいただきました。みなさん本当にありがとうございました。



清水高校テニス部インターハイ出場決定!!!

第79回高知県高校体育大会において、下記のとりの成績を収めました。

○テニス女子の部

- ・団体戦 優勝
(新谷心彩、佐藤涼、三木一桜、弘田沙来、山本実穂)
- ・個人戦シングルス 新谷心彩 3位 三木一桜 4位
- ・個人戦ダブルス 佐藤涼・弘田沙来 優勝
三木一桜・新谷心彩 2位

清水高校テニス部創部3年目にして初の団体優勝となり、「団体戦でインターハイに行く」という夢が1つ叶いました！個人戦ダブルスは昨年に引き続き佐藤・弘田ペアが2連覇です。

団体とダブルスで優勝した佐藤・弘田ペアは8月2日から奈良県で行われるインターハイ（全国高等学校総合体育大会）に出場します。

応援よろしくお願いします。



『アニメ・マンガ図書館』が開館します

このたび、市民の皆さまの新たな憩いの場として、みらいコミュニティ Tosashimizu Base（愛称：みらコミ）内にある「アニメ・マンガ図書館」が開館します。

アニメ・マンガ図書館は、皆さまから寄贈いただいたマンガを配置し、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です。

ぜひご家族やご友人、お一人でも気軽にお越しください。



開館日時	7月18日（土） 9時～ ※プレオープン日 7月15日（水）、7月17日（金）
場所	大岐 2835 番地 29（旧幡陽小学校）
開館時間	9時～17時（12～13時の間はお昼休み）
休館日	毎週火曜日、水曜日、年末年始
対象者	どなたでもご利用いただけます。（市外在住の方も入館可能です）
利用料	無料
注意事項	・マンガやアニメの貸し出しはできません。 ・開館時間や休館日についてはイベント等により変更になる場合があります。

【発行】 令和8年6月30日 No.633 土佐清水市役所総務課
〒787-0392 高知県土佐清水市天神町11-2 TEL：0880-82-1134 FAX：0880-82-2882
HP：<https://www.city.tosashimizu.kochi.jp/> E-mail：kouhou@city.tosashimizu.lg.jp



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