



市制施行20周年記念事業(市民提案型)募集

本市は、令和7年4月10日に市制施行20周年を迎えます。

市民の皆さまと一緒に20周年を祝い、市民の一体感を醸成することを目的に、市民提案型の20周年記念事業を募集します。

ぜひ、イベントや公演、マルシェなど市制20周年を一緒に盛り上げるために実施する企画をお送りください。採択事業には補助金を交付します。

※応募条件等は、市公式ホームページをご確認ください。

SHIMANTO CITY



市制20周年
記念ロゴマーク

■補助率 3/4(1,000円未満端数切り捨て)

■補助上限額 30万円

■採択件数 6件

※応募多数の場合は、書類審査等によって採択事業を選定します。

■応募期間 10月1日(火)～11月28日(木)

■応募方法 窓口、郵送、メール

問い合わせ・応募先 市総務課 行政管理係

〒787-8501 四万十市中村大橋通4丁目10

☎(34) 1804 ✉gyousei@city.shimanto.lg.jp



市公式
ホームページ

四万十市表彰候補者募集

市制発足以来6回目となる、四万十市表彰の表彰候補者を次のとおり募集します。

表彰式は、令和7年4月10日に行う市制施行20周年記念式典内で実施します。



■表彰の種類および選考基準等

種類	対象	選考基準
市民表彰	個人	①市民から深い親近感を持たれている方 ②個人、家庭人、社会人として市民から人間的尊敬と感謝の念を持たれている方 ③人生の起伏を強い意思と努力によって克服してきた方
功労表彰	個人 団体	本市の政治、産業、経済の振興または文化の向上に著しい貢献をされた方もしくは団体
善行表彰	個人 団体	①本市の公益事業に尽力し、または公務を助力し、その成績顕著な方もしくは団体 ②一般市民の模範になるような善行をした方もしくは団体

※推薦いただいた表彰候補者の中から、市民等で構成する『表彰対象者選考委員会』で選考し、受賞者を決定します。合併前の旧市村および合併後の表彰条例の規定により、同様の表彰を既に受けた方・団体は対象となりません。

■推薦方法 所定の推薦書等の書類に必要事項を記載のうえ提出

※書類は本庁1階総合案内、3階総務課秘書係、支所窓口での配布のほか、市公式ホームページからもダウンロードできます。

■提出期限 11月29日(金)

■表彰式 令和7年4月10日(木)

問い合わせ・提出先 市総務課 秘書係 ☎(34) 1111



市公式
ホームページ

ニトリJDリーグ(女子ソフトボール)四万十ラウンド開催!!

9月7日・8日の2日間、四万十スタジアムでニトリJDリーグ(女子ソフトボール)四万十ラウンドが開催されました。

この試合は、7月に行われた女子ワールドカップで全試合4番を打ち、世界に輝いた下山絵理選手の凱旋試合でもあり、2日間で延べ2,304名にご来場いただきました。



下山選手は、1日目は無安打に終わったものの、2日目には追加点となるタイムリーを放ったほか、全得点に絡むなど、見事にチームの勝利に貢献され、地元の皆さんに勇姿を見せてくれました。

間近に試合を見ることができたことで、多くの方に女子ソフトボールリーグの魅力に触れていただくことができたと思います。

下山選手の今後のご活躍を期待しています!

令和7年度コミュニティ助成事業を募集します

コミュニティ助成事業は、宝くじの社会貢献広報事業として住民の行うコミュニティ活動を推進し、その健全な発展を図るために実施するものです。

地区等で令和7年度の活用を希望する場合や助成事業の内容を詳しく知りたい場合は、下記までご連絡ください。

募集するコミュニティ助成事業	
①一般コミュニティ助成事業 コミュニティ活動に直接必要な設備等(建築物、消耗品は除く。)の整備に関する事業 補助金額 100万円から250万円まで	②コミュニティセンター助成事業 集会施設の建設や大規模修繕および施設に必要な備品の整備に関する事業 補助金額 2,000万円まで(事業費の60%)
③青少年健全育成助成事業 スポーツ・レクリエーション活動や文化・学習活動事業およびその他コミュニティ活動のイベント等に関する事業等、主として親子で参加するソフト事業 補助金額 30万円から100万円まで	①②③共通 ■助成対象 コミュニティ組織(地区等) ■申込期限 10月18日(金)



定額減税補足給付金(調整給付金)の手続きはお済みですか

令和6年分所得税および令和6年度個人住民税において実施している定額減税で、減税可能額をすべて減税することができないと見込まれる方は、定額減税補足給付金を支給します。

対象者には、8月9日に「支給要件確認書」を送付していますので、必要事項を記入し、10月31日(木)までに返信用封筒にてご返送ください。

■対象者 定額減税可能額が、「令和6年分推計所得税額」または「令和6年度個人住民税所得割額」を上回る方

※納税義務者本人の合計所得金額が1,805万円を超える場合は対象外

問い合わせ先

給付金担当 市福祉事務所 給付金担当 ☎(34)9117 FAX(34)9118
定額減税担当 市税務課 市民税係 ☎(34)1112 FAX(34)8180



市公式
ホームページ

令和6年度価格高騰緊急支援給付金の手続きはお済みですか

令和6年度に新たに個人住民税が非課税または均等割のみ課税となった世帯に対し、価格高騰緊急支援給付金を支給します。

対象者には、8月9日に「支給要件確認書」を送付していますので、必要事項を記入し、10月31日(木)までに返信用封筒にてご返送ください。

※住民税非課税世帯または均等割のみ課税世帯で確認書が届いていない方は、支給対象外にあたる可能性があります。

支給対象外

- ①基準日(令和6年6月3日)時点で四万十市に住民票がない
- ②世帯全員が住民税課税となっている他の親族から税の扶養を受けている
- ③令和5年度価格高騰緊急支援給付金の対象世帯

問い合わせ先 市福祉事務所 給付金担当 ☎(34)9117 FAX(34)9118



市公式
ホームページ

四万十川かわまちづくり計画が 国土交通省の支援制度に登録されました

この計画は、「川でつながるひと・まち・未来の創生」をコンセプトとしており、赤鉄橋周辺の河川空間を整備することでまちと川の魅力向上を図り、地域の集客力向上を目指すとともに、にぎわい創出の拠点とするものです。

今後は、河川管理者である国土交通省や民間事業者、地域住民等と連携し、親水護岸等の整備やトイレ等設置、駐車場増設などを行うほか、イベントを開催するなど親しみのある空間づくりに努めていきます。

みんなで作る四万十川

かわまち

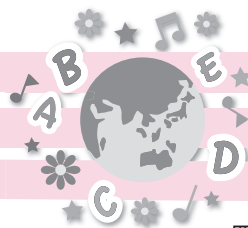


Kawamachi



9月7日、国土交通省中村河川国道事務所長(写真左)から四万十市長(写真右)に登録証が手渡されました

しまんと 市教委だより



新しい ALT が着任しました

Good! Thankyou!

Hello!



四万十市に、新しく2名のALT(外国語指導助手)が着任しました。
各小中学校へ出向き、外国語の学習サポートを行います。

グレイス・ストローン(Grace Straughn)

四万十市の皆さん、こんにちは！

この街に迎え入れていただきありがとうございます。四万十市は美しく
すてきな街ですね。

私の名前はグレイス・ストローンです。アメリカのアラスカ出身です。ア
ラスカは寒くて乾燥していますが、とても美しい所なのでいつか旅行に来
てください。

ダンスが好きで、さまざまなスタイルで踊ることができます。四万十市
では、よさこい踊りなど、新しいことにどんどん挑戦してみたいです。おい
しい食べ物も見つけれられるよう、四万十市のレストランにもたくさん行き
たいです！

日本に来られてとてもうれしく思っており、新しい仲間たちと一緒に働
けることが楽しみです。皆さんとよい関係を築けたらいいなと思っています
す。



ウィニフレッド・ラムリー(Winifred Lumley)

皆さんこんにちは！私の名前はウィニフレッド・ラムリーです。ウィン
と呼んでください。カナダのノバスコシア州出身です。

四万十市と同じように海の近くに住んでいたのも、泳いだりサーフィン
したりするのが大好きです。また、読書も好きで、村上春樹はお気に入りの
作家の一人です。

児童生徒の皆さんと出会い、英語を教えられることをとても楽しみにし
ています。

できるだけ楽しく英語を学んでもらうとともに、カナダの文化も知って
もらいたいです。

皆さんからも日本の文化を教えてもらえるといいなと思っています。四
万十市に迎え入れていただき、ありがとうございます。皆さんに会えるの
を楽しみにしています！



ご質問・ご意見をお寄せください

市教育委員会

☎(34) 1136

FAX (34) 4271

✉ school@city.shimanto.lg.jp

西土佐教育分室

☎(52) 1110

FAX (52) 1446

✉ n-school@city.shimanto.lg.jp

令和7年度園芸ハウス整備事業のご案内

園芸ハウスの補修等に要する経費に対して補助金の交付を希望する方は、提出期限までに見積書を提出する必要があります。

■補助対象者 市内に住所を有する施設園芸ハウス経営体

■補助対象 既存ハウスの補修や施設整備 ※他の補助事業との併用不可

■補助率 1/4以内

■補助限度額 100万円/10aまたは1経営体あたり200万円のいずれか低い方

※20万円/10a、総事業費10万円未満など軽微なもの、ビニール等の被覆資材および張り替えに要する経費等は対象外

■提出期限 10月31日(木)

※詳細は市公式ホームページをご確認ください。

問い合わせ・提出先 市農林水産課 農業振興係 ☎(34) 1117 FAX(34) 0478



市公式
ホームページ

ぶしゅかん産地化にむけた新規定植を補助します

市では、ぶしゅかんの産地化にむけた取り組みの一つとして、市内でぶしゅかんを新規定植する方に対し、苗木代等の購入にかかる費用の補助を行っています。

補助を希望する方は、補助要件や定植予定のほ場の確認が必要となりますので、申請について事前にご相談ください。



■補助内容

・ぶしゅかんの新規定植苗木代(2/3以内、補助上限額1,000円以内/本)

※5a以上かつ25本以上定植すること

・有害鳥獣防止の防護柵資材購入にかかる経費(1/2以内)

※ウサギ対策ネットも対象

■主な補助要件

(1)市内在住かつ市内に農地を持つ個人または3戸以上の農業者で組織する団体

(2)市の推奨する栽培方式(一定の品質のぶしゅかんを生産するために適した資材などについて定めたマニュアル)で栽培すること

(3)ぶしゅかんの産地化を目指し、熱意をもって取り組むこと など

※その他、申請者ごとに要件が異なる場合がありますので、詳しくはお問い合わせください。

ほ場の状態や定植希望本数によっては、希望に添えない場合があります。

問い合わせ・申込先 市農林水産課 農業振興係 ☎(34) 1117

ご存じですか？農業者年金

農業者年金は、国民年金の第1号被保険者である農業者がより豊かな老後生活を過ごすことができるよう、国民年金(基礎年金)に上乗せして積み立てる公的な年金制度です。

■加入資格 ※①②をすべて満たすこと。

- ①年間60日以上農業に従事している65歳未満の方
- ②国民年金第1号被保険者(60歳以上は国民年金の任意加入被保険者)

保険料の設定も自由 加入・脱退も自由

月額2万円から6万7千円まで、千円単位で保険料を自由にいつでも設定可能！
加入・脱退も任意です。

終身で年金受給可能！ 万が一の場合は死亡一時金あり

終身年金のため、生涯、年金を受給可能。
80歳前に死亡した場合、要件を満たす遺族の方が死亡一時金を受け取ることができます。

税制面で 大きな優遇措置

- ①保険料は全額社会保険料控除
- ②保険料の運用益が非課税
- ③将来年金を受給する際も控除の対象

保険料の国庫補助

一定の要件(認定農業者かつ青色申告の方など)を満たす方には、保険料の国庫補助があります。また、保険料の国庫補助分を、特例付加年金として受給できる場合もあります。

問い合わせ先 〔市〕農林水産課 農地管理係(農業委員会事務局) ☎(34) 1521

市長日誌

8月15日～9月14日

- 8月16日 土佐くろしお鉄道・中村宿毛線運営協議会 定期総会
- 19日 隈研吾氏とJR予土線圏域5市町首長との第2回ミーティング(松野町)
- 20日 四万十市こどもサミット
- 21日 幡多三市議会議長懇談会
- 21日 土佐くろしお鉄道(株) 第174回取締役会(高知市)
- 21日 国道441号道路整備促進期成同盟会ほか 高知県土木部要望(高知市)
- 22日 高知県土地改良事業団体連合会 理事会(高知市)
- 23日 高知県山林協会 理事会(高知市)
- 26日 四万十市地域公共交通活性化協議会 総会
- 27日 高知県市町村総合事務組合議会定例会
- 28日 幡多中央消防組合議会臨時会
- 9月5日 (公社)幡多法人会中村支部からの寄付贈呈式
- 7日 女子ソフトボール JD・LEAGUE 2024 公式戦
- 9日 第20回しまんと市民祭 しまんと納涼花火大会
- 9日 9月市議会定例会 開会(30日予定)
- 10日 救急医療連絡協議会
- 10日 道路整備促進期成同盟会全国協議会国民運動推進委員会(東京都)
- 14日 幡多eスポーツGYM オープニングセレモニー



戸籍証明書等を本籍地以外でも取得できます

戸籍法の一部改正により、本籍地以外の市区町村窓口でも戸籍証明書等を取得できるようになりました。

遠方に本籍地がある方や相続等により多数の市区町村窓口で請求を行わなければならなかった方も、お近くの市区町村窓口で請求できますので、ぜひご利用ください。

※郵送による請求は、本籍地の市区町村でのみ受け付けます。

■対象の証明書

戸籍全部事項証明書、除籍全部事項証明書、除籍謄本

※戸籍・除籍個人事項証明書や除籍抄本、戸籍の附票の写し、電算化(データ化)されていない一部の戸籍・除籍謄本は本籍地以外の市区町村窓口では取得できません。

■請求(取得)できる方

本人、配偶者、直系親族(父母・祖父母・子・孫など)

※委任状では請求できません。

※兄弟姉妹、おじ、おば、司法書士など第三者からの請求は、本籍地の市区町村でのみ受け付けます。

■持参物

本人確認書類(マイナンバーカードや運転免許証など、官公署発行の顔写真付き身分証明書)

問い合わせ先 市市民・人権課 市民係 ☎(34) 1113 FAX(34) 3302

住民票の写し等をコンビニで取得できます

マイナンバーカードを持っている方は、全国のコンビニエンスストア等に設置されているマルチコピー機(キオスク端末)で住民票の写し等が取得できます。

取得できる証明書 住民票の写し、印鑑登録証明書

手数料 350円

利用可能時間 6時30分から23時まで

※土・日・祝日も利用可能。ただし、システムメンテナンス日を除く。

持参物 利用者証明用電子証明書(数字4桁の暗証番号)が搭載されたマイナンバーカード



利用者証明用電子証明書の暗証番号を忘れたときは、暗証番号の再設定が必要です。また、3回続けて暗証番号を間違えるとロックがかかります。再設定やロックの解除は、本人がマイナンバーカードと本人確認書類を持って市市民・人権課へお越しください。

【受付:市役所開庁日の8時30分～17時15分(12時～13時を除く。)]



←取得方法等の詳細はこちらからご確認ください。

問い合わせ先 市市民・人権課 市民係 ☎(34) 1113 FAX(34) 3302

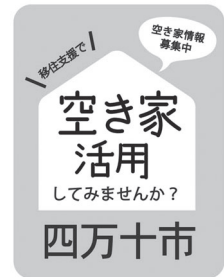
空き家相談会を開催します

移住者に提供する空き家の確保を目的に空き家相談会を開催します。
市内に空き家をお持ちで今後の活用について困っている方はぜひご相談ください。

- 日時 10月10日(木)9時～11時 ※予約不要
■場所 四万十市役所本庁 1階ロビー

問い合わせ先

特定非営利活動法人 四万十市への移住を支援する会 ☎(35)2357
市企画広報課 シティプロモーション推進係 ☎(34)1145



在宅の障害児・者に対する手当があります

新たに手当を受ける場合は申請が必要です。

手当の種類 (手当月額)	対象者	障害等の区分
特別障害者手当 (28,840円)	常時特別な介護を必要とする在宅の20歳以上の方 ※3か月を超えて入院している場合 対象外	・1～2級程度の障害と3級程度の障害が2つ以上重複している方 ・重度の身体機能障害により、日常生活動作能力の評価が極めて重度と認められる方 ・内部障害により絶対安静の方 ・精神または知的障害により日常生活能力の評価が極めて重度と認められる方
障害児福祉手当 (15,690円)	常時介護を必要とする在宅の20歳未満の児童 ※障害を事由とする年金受給中の場合 対象外	・身体障害1級程度の障害がある方、2級程度の障害がある一部の方 ・療育手帳A1またはA2の一部の方 ・精神の障害により上記と同程度以上と認められる方
特別児童扶養手当 1級(55,350円) 2級(36,860円)	20歳未満の児童を自宅で養育している保護者	・身体障害者手帳1～3級程度の障害がある方、4級程度の障害がある一部の方 ・療育手帳A1、A2、またはB1の一部の方 ・精神の障害により上記と同程度以上と認められる方
四万十市心身障害児扶養手当 (2,000円)		・身体障害者手帳1～3級の交付を受けている方 ・療育手帳A1、A2の方 ・特別児童扶養手当1級の認定を受けている方
高知県重度心身障害児療育手当 (7,300円)	18歳未満の重度心身障害児を自宅で養育している保護者 ※障害児福祉手当が支給されている場合 対象外	・特別児童扶養手当1級相当の障害がある方

※施設に入所している場合や扶養義務者等に一定額以上の所得がある場合は支給対象外
※認定に際しては診断書による判定が必要となります。

問い合わせ先 市福祉事務所 社会福祉係 ☎(34)1120 ✉fukusi@city.shimanto.lg.jp
西土佐保健分室 ☎(52)1132

国保係からのお知らせ

(1)国民健康保険の加入・脱退手続きをお忘れなく！

★こんなときは必ず14日以内に届け出を

加入の届け出	①市外から転入したとき ②職場の健康保険等をやめたとき ③職場の健康保険等の被扶養者からはずれたとき ④子どもが生まれたとき ⑤生活保護を受けなくなったとき
脱退の届け出	①市外に転出するとき ②職場の健康保険等に入ったとき ③職場の健康保険等の被扶養者になったとき ④死亡したとき ⑤生活保護を受けるようになったとき
変更の届け出	①住所・氏名・世帯主に変更があったとき ②修学のため市外に転出するとき

★届け出が行われていない場合の注意事項

加入 国保は任意の日から加入することはできません。前の健康保険を脱退したときにさかのぼって資格が発生し、過去の国保税も一度に課税されます。

脱退 国保税が課税され続け、他の健康保険料と二重払い状態になります。また、資格がないにも関わらず国保の保険証を使って受診した場合、国保が負担した医療費を返還する必要があります。

(2)国民健康保険の一部負担金(医療費)の減免・徴収猶予制度

次のいずれかに該当したことで、生活が著しく困窮し、医療費を支払うことが困難な場合に、医療費を減免・徴収猶予する制度があります。詳細はお問い合わせください。

- ①震災、風水害、火災その他これらに類する災害により死亡し、もしくは障害者となり、または資産に重大な損害を受けたとき
- ②干ばつ、冷害、凍霜害等による農作物の不作、不漁、その他これらに類する理由により収入が著しく減少したとき
- ③事業または業務の休廃止、失業等により収入が著しく減少したとき
- ④その他上記に類する事由があったとき

問い合わせ先 本庁 市民・人権課 国保係 ☎(34) 1114 FAX(34) 0567
支所 西土佐住民分室 ☎(52) 1112 FAX(52) 2124

しまんと市民祭へのご協力ありがとうございました

第20回しまんと市民祭は、9月7日の納涼花火大会をもちまして、無事に終了することができました。これも市民の皆さまのご協力によるものと心よりお礼申し上げます。

納涼花火大会におきましては、クジ付き協賛券を多くの方にご購入いただき、あわせてお礼申し上げます。

今後も実行委員会では、皆さまから親しまれる市民祭になるよう努めてまいります。

しまんと市民祭実行委員会 会長 中平 正宏



ご存じですか？ 被災宅地・被災建築物の応急危険度判定

■被災宅地応急危険度判定

地震や大雨等で宅地が大規模かつ広範囲に被災を受けた場合に、被災宅地の危険度を判定し、二次被害の軽減・防止を図るものです。判定は、被災宅地危険度判定士が行い、結果を現地の見えやすい場所に表示します。

【青】
被災宅地危険度判定結果

調査済宅地
INSPECTED

◆この宅地の被災度は小さいと考えられます
◆この判定は二次災害の軽減・防止を目的としています

調査番号
判定日時 年 月 日 午前・午後 時 分 秒
災害対策本部 電話 ()

この宅地の被災程度は小さいと考えられる

【黄】
被災宅地危険度判定結果

要注意宅地
LIMITED ENTRY

◆この宅地に入る場合は十分注意して下さい
◆必要時に帰避する場合は専門家に相談して下さい
◆この判定は二次災害の軽減・防止を目的としています

調査番号
判定日時 年 月 日 午前・午後 時 分 秒
災害対策本部 電話 ()

この宅地に入る場合は十分注意が必要

【赤】
被災宅地危険度判定結果

危険宅地
UNSAFE

◆この宅地に立ち入ることは危険です
◆立ち入る場合は専門家に相談して下さい
◆この判定は二次災害の軽減・防止を目的としています

調査番号
判定日時 年 月 日 午前・午後 時 分 秒
災害対策本部 電話 ()

この宅地に立ち入ることは危険

■被災建築物応急危険度判定

地震で被災した建物が、余震で倒壊するなどの危険性があるかどうかを判定して表示するものです。判定は、国や地方公共団体、建築関係団体等が連携し、被災地域に判定士を派遣して行い、判定結果は、建物の出入口等に表示します。

【緑】
応急危険度判定結果

調査済
INSPECTED

◆この建築物の被災度は小さいと考えられます
◆建築物は使用可能です

建築物名称
調査番号
判定日時 年 月 日 午前・午後 時 分 秒
災害対策本部 電話 ()

この建物は使用可能

【黄】
応急危険度判定結果

要注意
LIMITED ENTRY

◆この建築物に立ち入る場合は十分注意して下さい
◆必要時に帰避する場合は専門家に相談して下さい

建築物名称
調査番号
判定日時 年 月 日 午前・午後 時 分 秒
災害対策本部 電話 ()

この建物に立ち入る場合は十分注意が必要

【赤】
応急危険度判定結果

危険
UNSAFE

◆この建築物に立ち入ることは危険です
◆立ち入る場合は専門家に相談し、応急措置を行った後にして下さい

建築物名称
調査番号
判定日時 年 月 日 午前・午後 時 分 秒
災害対策本部 電話 ()

この建物に立ち入ることは危険

■その他の建物の判定

- ①住家被害認定 「り災証明書」を発行する目的で被害程度を認定するもの
- ②被災度区分判定 応急危険度判定後に建物の被災度を詳細に判定するもの

問い合わせ先 市まちづくり課 計画係 ☎(34)8150 FAX(34)0381

広報しまんとに関するアンケートへのご協力をお願いします

よりよい広報誌づくりのため、皆さまのご意見をお聞かせください。
市公式ホームページのアンケートフォームから回答をお願いします。本庁舎1階ロビーおよび西土佐総合支所にもアンケート用紙と回収箱を設置しています。

問い合わせ先 市企画広報課 広報広聴係
☎(34)1810 FAX(35)0007

市公式
ホームページ

防災行政無線が聞こえなかったときは☎34-7800(自動音声にて確認できます。)

幡多広域消費生活センター便り

SNS上で著名人を名乗り勧誘をする投資詐欺に注意！

【事例1】

有名投資家の投資法発信を広告していたため投資を始めたが、その有名投資家は関与しないものであり、投資額を勝手に決められ違約金を請求された。

【事例2】

「自分も投資でうまくいった」と有名投資家の親族から勧められてFX取引を始めたが、連絡が取れなくなった。

【アドバイス】

- ・SNS上で投資の勧誘を受けた場合は、まず疑ってみましょう。
- ・投資資金の振込先に個人名義の口座を指定された場合、詐欺を疑い、資金を振り込まないようにしましょう。
- ・困ったときはすぐに消費生活センターに相談してください。

※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。

幡多広域消費生活センター

〈相談受付〉月曜日～金曜日(祝日、年末年始を除く。)9:00～12:00 / 13:00～17:00

☎(34)8805 FAX(34)8809 消費者ホットライン ☎188

〒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)

今月は
市県民税 3期分
国民健康保険税 4期分
の納付月です

●ロマンス詐欺・SNS型投資詐欺に気をつけて！

直接会ったことのないその人、本物ですか？

SNSやマッチングアプリを通じて知り合った相手と連絡を取り合ううちに、交際の継続等を前提とした各種名目や投資話で金銭をだまし取られる被害が多発しています。

恋愛感情や親近感を抱かせ、架空の支払いや投資に誘導し、金銭を要求されます。

突然、アプリ等で支払いや勧誘の話をされたら詐欺を疑ってください。

必ず一人で悩まず、冷静・慎重に判断し、周囲の人に相談するようにしてください。

問い合わせ先 中村地区地域安全協会(中村警察署内) ☎(34)0110
警察相談電話 #9110(携帯電話からも可)

防犯
メモ

しまんと
情報掲示板



令和7年度県立高知国際中学校の夜間学級の生徒を募集します

- ▶対象者 高知県内に在住し、卒業まで継続して通学できる①または②を満たす方(国籍不問)
 - ①中学校を卒業した方で、不登校や病気等の理由で十分に学校に通えなかった方
 - ②小学校や中学校を卒業していない方※状況により中学2、3年生からスタートすることもできます。
- ※義務教育の年齢を超えていない方、大学や高校等に在学中の方は対象となりません。
- ▶募集期間 10月7日(月)～12月6日(金) ▶応募方法 窓口・郵送
- ▶募集案内 市教育委員会、県教育委員会事務局高等学校課、県立高知国際中学校夜間学級での配布、県教育委員会ホームページからのダウンロード

問い合わせ先 県教育委員会事務局高等学校課 ☎ 088(821)4907



ホームページ

「やってみたい」を応援します！ ～チャレンジショップTJB出店者募集中～

天神橋商店街振興組合が運営する「チャレンジショップTJB」では、お店を開業したい方や業種・業態の転換を考えている方が半年間から最長1年間、月額1万円以内の低コストでお試し出店ができます。

初期のリスク負担を軽減できるこの期間に、商店街で長年経営に携わるメンバーのアドバイス等も参考にしながら、お客さま作りや商品構成、お店のコンセプトを明確にし、独立開業を目指してみませんか？

これまでに23店舗が卒業し、うち16店舗が独立開業、中心商店街をはじめ多方面で活躍中です。出店に興味がある方は、お気軽にお問い合わせください！



- ▶対象者(中心市街地に出店する方優先)
 - ・小売業・サービス業で新規開業を検討中の方
 - ・現在営業中の方で業種・業態の転換を検討中の方
- ※設備の関係で飲食業は対象外

- ▶店舗使用料 月額1万円以内

※電気・水道料金・Wi-Fi環境含む。

- ▶宣伝活動費用 0円(地域情報誌掲載など)

- ▶出店期間 半年～1年間

- ▶募集区画 A区画(約23㎡)、C区画(約23㎡)

チャレンジ期間中は営業内容の相談や中心市街地に独立開業する際活用できる、「空き店舗対策事業費補助金」の申請補助なども行っています！

共有通路	共有通路	共有通路
A区画		C区画
出店者募集中		出店者募集中



◀A区画
外(アーケード)からの見通しがよい区画のため、小売業希望者におすすめです。



◀C区画
壁に囲われたプライベート区画になっており、サービス業希望者におすすめです。

チャレンジショップの情報を発信しています！

Instagramで、チャレンジショップの募集状況やチャレンジ中の店舗の情報などを発信しています！また、天神橋ホームページでは、チャレンジショップの情報のほか、天神橋の店舗情報なども発信していますので、ぜひご覧ください。



チャレンジショップ
募集内容詳細



チャレンジショップ
Instagram



天神橋
ホームページ

問い合わせ先 チャレンジショップTJB事務局(岡村)
☎(35)2019 10時～18時
※水・日を除く。

交通安全指導員募集

- ▶募集人数 若干名
- ▶応募資格
 - ①市内に居住する20歳以上の方
 - ②心身ともに健康で、交通安全の推進活動に意欲のある方
- ▶任期(再任可)
 - 令和6年12月1日～令和7年3月31日
- ▶主な活動内容(通年)
 - 市内各地での街頭指導、小学校等での交通安全指導、各種イベント時の交通指導
- ※制服・装備品は貸与します。
- ▶報償(1日あたり)
 - 4時間以内3,500円 4時間以上7,000円
- ▶選考方法 面接
- ※履歴書(様式不問、顔写真の貼付・志望動機の記載必須)を提出してください。
- ▶申込期限 10月31日(木)※当日消印有効

問い合わせ・申込先

市環境生活課 市民生活係 ☎(35)4147
〒787-8501
四万十市中村大橋通4丁目10番地

県立農業大学校学生募集

- ▶募集定員 園芸学科45名 畜産学科5名
- ▶出願期間
 - 前期 10月28日(月)～11月12日(火)
 - 後期 令和7年1月29日(水)～2月21日(金)
- ▶試験日
 - 前期 11月22日(金) 後期 令和7年3月4日(火)
- ▶募集方法等
 - 一般募集と社会人募集があります。出願資格等の詳細は、県立農業大学校のホームページをご覧ください。

問い合わせ先

県立農業大学校 ☎088(892)3000



ホームページ



中国語を話してみませんか？

国際交流員と中国語でお話する、中国語サロンを開催します。中国語初心者向けと中国語を勉強したことがある方向けの2つに分けて開催しますので、ご自身のレベルに合わせてお申し込みください。

簡単中国語会話

- ▶日時 10月17日(木)①14時～15時
②18時30分～19時30分
- ▶対象者 中国語初心者
※初めて中国語を学ぶ方大歓迎です。
- ▶テーマ あいさつ・旅行で使えるフレーズ

中国語で会話しよう

- ▶日時 10月24日(木)①14時～15時
②18時30分～19時30分
- ▶対象者 中国語を勉強したことがある方
(ピンインが読める方)
- ▶テーマ 『私の故郷』

共通

- ▶会場 市役所3階303会議室 ▶定員 各回先着6名 ▶参加費 無料
- ▶申込期間 10月7日(月)～15日(火)
- ▶申込方法 電話、申込フォーム ※参加したい講座、時間をお伝えください。

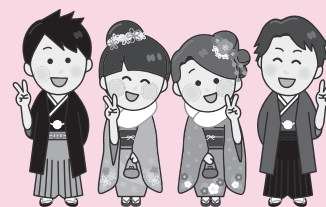
問い合わせ・申込先 市企画広報課 広報広聴係
☎(34)1810 9時～17時
※12時～13時、土・日・祝日を除く。



市公式
ホームページ



第20回成人式のご案内



対象者 平成16年4月2日から平成17年4月1日までに生まれた方

西土佐地域

西土佐地域に住民登録がある方には、本人またはご家族に案内状を送付します。

日時 令和7年1月3日(金) 受付9時30分 開式10時

会場 西土佐ふれあいホール

中村地域 市公式ホームページでの事前登録(11月中に開設予定)が必要です。

住民登録のある対象者全員に登録のご案内を送付します。

日時 令和7年1月3日(金) 受付13時 開式14時

会場 しまんとぴあ しまんとホール

※過去に四万十市に住民登録があった方や、四万十市内の学校に通学されていた、または通学している方で、四万十市の成人式に出席を希望する方も、市公式ホームページからの登録により参加できます。
※最新情報や事前登録は、市公式ホームページをご確認ください。

問い合わせ先

西土佐地域  西土佐教育分室

☎(52) 2312

中村地域  生涯学習課 社会教育振興係

☎(34) 7311

市公式
ホームページ

四万十市教育文化展・児童詩展

教育文化展は、健全な青少年文化の創造、育成をめざしており、書(硬筆、毛筆)および画の作品が展示されます。児童詩展は、家庭や遊びなどの中で、生活感動が表現された作品が展示されます。

昨年同様、例年より1か月早い開催となるほか、本年度はしまんとぴあで開催します。

▶日時 10月26日(土)9時～17時、
10月27日(日)9時～15時

▶会場 しまんとぴあ

▶駐車場 しまんとぴあ駐車場、
アピアさつき公民館専用駐車場

▶主催 四万十市教育文化展実行委員会

問い合わせ先

四万十市教育文化展実行委員会事務局
(中筋小学校内)

☎(37) 0303

蜷湖まつり2024

▶日時 11月9日(土)10時～15時

※小雨決行

▶会場 中筋川ダム(宿毛市平田町黒川)

※イベントの受付は渡川ダム統合管理事務所前

▶参加費 無料

▶主な内容

中筋川ダム冒険クイズラリー

クイズを解きながら、ダム内部を冒険しよう！
10時～、11時～、13時～(各30分前から受付)
※各先着20名(要事前申込)

スラックライン

はたらく車両の展示

洗浄放水 11時、14時

噴水 10時、12時、14時

問い合わせ・申込先

ダム活元気ネットワーク事務局
(渡川ダム統合管理事務所管理課)

☎0880(66) 2501

✉skr-f7950@mlit.go.jp



ホームページ

第20回 四万十市文化祭のご案内 (10月下旬～11月中旬)

行事名	開催日時	会 場	入場料
音楽 箏曲 雅楽与会・長唄 弥寿菊会発表会	10月19日(土) 開演13時30分 終了15時30分	しまんとぴあ りぐるホール	無料
音楽 第10回ヤマハジュニア ピアノコンクール ～高知県西部地区予選大会～	10月20日(日) 開演13時 終了16時	しまんとぴあ りぐるホール	無料
舞台 第29回剣城流錦龍館 剣詩舞道総本部剣詩舞道大会	10月27日(日) 開演13時30分 終了16時	しまんとぴあ しまんとホール	無料
講演 郷土歴史講座 歴史ガイドブック 「土佐の小京都中村」	10月27日(日) 開演13時30分 終了16時	しまんとぴあ ミーティングルーム1・2	無料
展示 波多美術協会展	11月1日(金)～5日(火) 開場9時 終了17時	しまんとぴあ アートスペース	無料
音楽 君がスターだ！本気の 歌唱大会スペシャル& 生バンド歌謡ショー	11月3日(日・祝)・4日(月) 開演13時 終了15時30分	しまんとぴあ りぐるホール しまんとホール	無料
音楽 幡多地区連合音楽祭	11月9日(土) 開演9時30分 終了12時	しまんとぴあ しまんとホール	無料
展示 諸流秋のいけばな展	11月9日(土)・10日(日) 開演10時 終了17時	しまんとぴあ アートスペース	一般 200円
映画 「100年の ^{こだま} 餅 大逆事件は生きている」	11月10日(日) 開演①10時 ②13時 ③15時	しまんとぴあ ミーティングルーム1	無料
舞台 日時刻々 Reading theater in 四万十 「私の帰る処→幸福な夢」	11月10日(日) 開演①13時 ②18時	しまんとぴあ りぐるホール	一般 2,000円 高校生以下 1,500円
展示 令和6年度 土佐寒蘭花展示会	11月16日(土)・17日(日) 開場9時 終了16時	高知県農協 中村北部出張所2F	無料
講演 第31回 四万十川短歌全国大会	11月16日(土) 開演13時 終了16時	幡多信用金庫 本店大会議室	無料
音楽 第29回そぶえしほぴあの教室 おさらい会	11月17日(日) 開演14時15分 終了16時30分	しまんとぴあ しまんとホール	無料

主催：四万十市文化祭執行委員会 共催：四万十市 四万十市教育委員会

問い合わせ先 市生涯学習課 社会教育振興係 ☎(34)7311 FAX(35)4260



市公式
ホームページ



第30回

四万十川

四万十川の自然と清流を守る

ウルトラマラソン 10月20日(日)開催!!

当日は、沿道などから拍手等による温かい応援をお願いします。

スタート 100kmの部 5時30分 市立旧蕨岡中学校前

60kmの部 9時30分 四万十町こいのぼり公園前

フィニッシュ 県立中村中学校・中村高等学校補助グラウンド

※トップランナー到着予想時刻は12時過ぎ、競技終了時刻は19時30分です。競技終了時刻には花火の打ち上げを行う予定です。

表彰式 会場 県立中村中学校・中村高等学校補助グラウンド 時間 16時30分～

大会当日のお願い

今大会は2,100人(100kmの部1,600人、60kmの部500人)のランナーが参加します。大会コースの道路は道幅の狭いところが多くありますので、一般通行車両は、安全に注意しながら走行をお願いします。

また、ランナーの安全確保はもとより、大会が円滑に運営できるよう、コース内への自動車の乗り入れは可能な限り自粛していただきますようご協力をお願いします。

※ランナー安全確保のため移動応援はご遠慮ください。発覚した時は該当ランナーが失格となります。



ランナーへの応援メッセージ募集中!

レースに参加する選手を勇気づける応援メッセージを募集しています!
送っていただいた応援メッセージは、100kmの受付会場とゴール会場に掲示します。
ランナーの励みとなるメッセージをお送りください

- ▶応募締切 10月19日(土) ▶応募方法 FAX
▶用紙サイズ A4 ※デザイン自由 ▶応募先 FAX (34) 4894

問い合わせ先 四万十川ウルトラマラソン実行委員会事務局

(中村地域) 四万十市役所内 ☎ (34) 0750 FAX (35) 4260

(西土佐地域) 西土佐ふれあいホール内 ☎ (52) 1110 FAX (52) 1446

幡多地区グラウンド・ゴルフ大会

例年、幡多地区6市町村のグラウンド・ゴルフ愛好者約200名が参加している大会です。皆さんも参加してみませんか?

- ▶日時 11月30日(土)開会式9時～ ※雨天中止 ▶場所 土佐清水市総合公園多目的広場
▶種別 フリーの部3ラウンド 団体戦(4名)・個人戦 ▶参加料 1人50円(保険料)
▶申込期限 11月11日(月)17時 ▶申込方法 所定の申込書に記入し提出(FAX可)
▶申込書配布・申込先 各市町村の体育協会、グラウンド・ゴルフ団体、具同体育センター
※ケガや事故については主催者が加入する保険の範囲内で対応

問い合わせ先 (公財)四万十市スポーツ協会(具同体育センター内)

☎ (37) 4572 FAX (34) 9900

第20回 四万十市民総合体育祭

総合開会式

日時 11月3日(日・祝) 8:30

場所 市民スポーツセンター アリーナ

日 程	種 目	場 所
10月19日(土)	ソフトテニス(小学生)	西南大規模公園テニスコート
10月27日(日)	壮年ソフトボール	四万十スタジアム
	太極拳	市立武道館
11月3日(日・祝)	実年ソフトボール	運動広場
	ペタンク	運動広場
	軟式野球	四万十スタジアム(予備日11月24日)
	剣道	市立武道館
	9人制女子バレーボール	具同体育センター
	ふれあいマラソン	四万十川緑地公園サイクリングロード
	少年サッカー	渡川緑地公園
	登山(シ・マムタの会)	篠山(高知・愛媛県境) 1,065m 市民スポーツセンター8:30発
11月4日(月)	シニアソフトボール	運動広場
11月10日(日)	スカッシュバレー	市民スポーツセンター アリーナ
	水泳	市立温水プール
	居合道	市立武道館
	弓道	弓道場
	ミックスバレーボール	具同体育センター
	登山(中村山の会)	滑床溪谷・千畳敷(愛媛県松野町) 具同体育センター8:00発
11月16日(土)	ソフトテニス(中学生)	安並テニスコート(予備日11月17日)
	早朝ゴルフ	河川敷ゴルフ場 早朝 6:30～
11月17日(日)	卓球	市民スポーツセンター アリーナ
	ママさんバレーボール	具同体育センター
	ゲートボール	河川敷ゲートボール場
11月24日(日)	バドミントン	市民スポーツセンター アリーナ
	ソフトテニス(一般)	安並テニスコート
	グラウンド・ゴルフ	運動広場(予備日12月1日)
11月30日(土)	少年野球	四万十スタジアム

※今後の状況等で開催日程の変更や中止する場合があります。

■参 加 資 格 各種目ごとの要項に定める範囲

■参加申込先 (公財)四万十市スポーツ協会事務局・各種目団体事務局

■事 故 補 償 応急処置を行い、病院紹介後はスポーツ傷害保険の範囲内で対応します。

問い合わせ先 (公財)四万十市スポーツ協会(市民スポーツセンター内) ☎(34)2071

幡多地区球技大会(卓球の部)

幡多地区球技大会は、幡多地区間の交流と競技人口の拡大を目的とした大会です。

誰でも参加可能ですので、ぜひご参加ください。

- ▶日時 10月26日(土)9:00～ ▶会場 市民スポーツセンター
- ▶参加費 500円(保険料含) ▶主管 幡多卓球協会、中村卓球愛好会
- ▶申込期限 10月18日(金)17時 ▶申込方法 窓口・FAX

問い合わせ・申込先 (公財)四万十市スポーツ協会(具同体育センター内)

☎(37)4572 FAX(34)9900



子育て応援ひろば

子育て応援ひろば
ホームページ



イベントについての問い合わせ・申込先は子育て応援ひろばホームページをご確認ください。

● 妊娠中 ● 乳児 ● 未就学児 ● 小学生以上 [申込] 申込要 [参加費] 参加費要

月日	時間	対象	イベント名	場所	備考
10月2日(水)	10:00~11:30		ママ&チルドレン	具同体育センター	
10月3日(木)	10:00~11:00	● ● ●	ぼっぼの広場(発達講座)	ぼっぼ	
10月5日(土)	9:00~16:20		ファミサポ実務講習会	四万十市役所	[申込]
10月6日(日)	9:00~16:20		ファミサポ実務講習会	四万十市役所	[申込]
10月8日(火)	14:00~16:00		ピアサポーター相談	ぼっぼ	
	個別通知		1歳9か月児健診	防災センター	
10月9日(水)	個別通知		3か月児・7か月児健診	防災センター	
10月11日(金)	10:00~11:00	● ● ●	乳がんに関する講話	ぼっぼ	
	10:00~11:30	● ● ●	ピョピョアート(手形・足形製作)	びよっこ	
10月16日(水)	9:30~11:30	● ● ●	みんなで運動会	具同体育センター	
	10:00~10:20	● ● ●	絵本の読み聞かせ	びよっこ	
	10:30~11:30	● ● ●	は・は・歯の話	びよっこ	
	個別通知		7か月児・10か月児健診	防災センター	
10月20日(日)	9:50~12:00	●	妊婦教室	ぼっぼ	[申込]
10月22日(火)	9:30~11:30		ピアサポーター相談	ぼっぼ	
10月24日(木)	10:00~11:00	● ●	お楽しみ遠足	ぼっぼ	
10月25日(金)	10:30~11:30	● ● ●	ねんねアート	びよっこ	
10月28日(月)	13:15~14:30		ママタッチ、助産師・離乳食・歯科相談	ぼっぼ	
10月29日(火)	9:30~11:30		ピアサポーター相談	ぼっぼ	
10月30日(水)	11:00~11:20	● ● ●	びよっこタイム(ふれあい遊び)	びよっこ	

みんなで運動会の開催について

広い体育館で、みんなと一緒に走ったり跳ったり、運動会ごっこを楽しみませんか？

- ▶日時 10月16日(水) 9:30~11:30
- ▶場所 具同体育センター
- ▶対象 四万十市在住で保育園や幼稚園に通っていない乳幼児とその保護者・家族、妊娠中の方

問い合わせ先 地域子育て支援センターなかむら「ぼっぼ」
☎(35)3748



しまんと子育て応援サイトでは、四万十市の子育てに関する情報(子育て応援団体の詳細・手当・子どもの預かり場所・子育てSNSほか)を掲載しています。

しまんと
子育て応援サイト

このページの問い合わせ先 子育て支援課 企画係 ☎(34)9007

募集

教室・講座

催し

スポーツ

健康・福祉

その他・相談



しまんと健康ひろば

1年に1度は健診を～健康は自分で～
保健カレンダー

月日(曜)	時間	事業名	該当地区	場所
10月	10日(木)	8:00～9:30 胃がん(バリウム)検診	八束地区	八束小学校体育館 (旧八束中学校)
		8:30～11:00 特定健診・前立腺がん検診		
	11日(金)	個別通知 胸部レントゲン(結核・肺がん検診)	拾い	地区巡回
	15日(火)	9:00～15:00 大腸がん検診(容器配布)	東山・下田地区	地区巡回
	18日(金)	個別通知 子宮頸がん検診	西土佐地域	保健センター
		13:00～15:00 骨密度測定	西土佐地域	保健センター
	21日(月)	個別通知 胸部レントゲン(結核・肺がん検診)	拾い	地区巡回
	22日(火)	9:00～11:10 大腸がん検診(容器配布)	中村・八束地区	地区巡回
	30日(水)	8:00～9:30 胃がん(バリウム)検診	後川地区	利岡小学校体育館
		8:30～11:00, 13:30～15:00 特定健診・前立腺がん検診		
10月	31日(木)	8:00～9:30 胃がん(バリウム)検診	蕨岡・西富山地区	蕨岡中学校体育館
		8:30～11:00 特定健診・前立腺がん検診	蕨岡・西富山地区	蕨岡中学校体育館
		14:00～15:30 特定健診・前立腺がん検診	大川筋地区	川登小学校体育館

※10月9日までの計画については、広報9月号P24に掲載しています。

問い合わせ先

市健康推進課 健康増進係 ☎(34) 1115
市西土佐保健分室 保健係 ☎(52) 1132



各種がん検診



特定健診



健診結果
の説明会

10月は乳がん月間です ～ブレスト・アウェアネスと乳がん検診について～

乳がんは高知県の女性に最も多いがんであり、40歳代から発症するリスクが高まります。

早期発見のためには、日ごろから「ブレスト・アウェアネス(乳房を意識する生活習慣)」を身に付けることが重要です。

《ブレスト・アウェアネスの4つのポイント》

- ◆自分の乳房の状態を知る
乳房を“見て、触って、感じる”習慣をつけ、普段の状態を知っておきましょう。
- ◆乳房の変化に気をつける
普段の自分の状態を知ること、初めて変化に気づけます。しこりや皮膚のくぼみ・引きつれ、乳頭からの分泌物、乳頭・乳輪のただれなどは注意すべき乳房の変化です。
- ◆変化に気づいたらすぐに医療機関を受診する
変化に気づいたら、次の検診を待たず、早めに医療機関を受診しましょう。
- ◆定期的に乳がん検診を受ける
40歳以降は、2年に1回乳がん検診(マンモグラフィー検査)を受けましょう。
国民健康保険の方や職場でがん検診を受ける機会がない方は、市のがん検診を受けてください。

問い合わせ先 市健康推進課 健康増進係 ☎(34) 1115



がん検診
申込フォーム

高齢者の皆さんへ



インフルエンザ・新型コロナウイルス予防接種

10月1日より、高齢者を対象としたインフルエンザと新型コロナウイルスの予防接種を実施します。本年度から新型コロナウイルスも定期接種の対象となりました。

- ◆対象者 ①65歳以上の方
②60歳以上65歳未満の方で、心臓、じん臓も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)
- ◆接種場所 県内の委託医療機関

	実施期間	回数	料金
インフルエンザ	10月1日(火)～12月31日(火)	1回	1,100円
新型コロナウイルス	10月1日(火)～1月31日(金)	1回	3,300円

※対象者のうち、生活保護受給者および中国残留邦人等支援給付受給者は、下記窓口で発行する「自己負担金免除証明書」を医療機関に提出することで無料になります。(本人以外が申請する場合は委任状が必要)

問い合わせ先 健康推進課 地域保健係 ☎(34) 1823
西土佐保健分室 ☎(52) 1132



インフルエンザ
について



新型コロナ
について



後期高齢者歯科健診を受けましょう

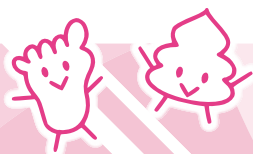
歯や歯肉の状態、口腔内の衛生状態等をチェックし、口腔機能の維持・向上や全身疾患の予防等を図るために、無料の歯科健診を実施します。

口腔内の健康状態を知る良い機会となりますので、ぜひ受診してください。

※健診結果は保健指導などに活用します。

- ◆対象者 高知県後期高齢者医療の被保険者(長期入院中の方、施設等の入所者は対象外)
- ①前年度75歳年齢到達者(昭和23年4月1日～昭和24年3月31日生)と過去5年間に後期高齢者医療の歯科健診を受診した方には、受診券を事前に送付します。
- ②①以外の方は、下記申込先までご連絡ください。
- ◆自己負担 無料 ※実施期間内に1回のみ無料。治療が必要な場合の治療費は自己負担
- ◆実施期間 10月1日(火)～令和7年2月28日(金)
- ◆受診方法 登録歯科医療機関を予約後に受診(登録歯科医療機関の一覧は受診券に同封)
- ◆持ち物 被保険者証、受診券、問診票、入れ歯(お持ちの場合)、お薬手帳

問い合わせ・申込先 健康推進課 健康増進係 ☎(34) 1115
西土佐保健分室 ☎(52) 1132



10月20日は世界骨粗しょう症デーです

教えて！佐々木先生～骨粗しょう症について～

佐々木整形外科医院の佐々木 篤史医師に、骨粗しょう症についてお聞きしました。

Q 骨粗しょう症とはどのような病気ですか？

A 骨の密度と強度が低下し、骨がもろくなって簡単に折れやすくなる病気です。

Q 骨粗しょう症になるとどのような症状が起こりますか？

A 骨粗しょう症は「沈黙の病気」とも呼ばれ、初期段階ではほとんど症状がありません。

しかし、進行すると軽い力で骨が折れてしまうようになり、知らない間に背骨が折れ、身長が縮むことや腰が丸くなってしまうこともあります。また、背骨がもろくなることで腰痛などの症状も起こります。

Q どのようなことが原因で骨粗しょう症になりやすくなりますか？

A まずは加齢です。加齢により骨の再生速度が低下するほか、女性の方は閉経により女性ホルモンが減少することも一因となります。また、運動不足となった場合も発症しやすくなり、コロナ禍では外出が減ったことから骨密度が減少した方が多くいました。

そのほか、遺伝や栄養不足も原因となります。お菓子やパンで食事を簡単にすませている高齢の方も多く、心配しています。



市の骨密度測定を受けませんか？

健康寿命を延ばし、元気で長生きするためには、骨折を予防する強い骨づくりが重要です。市では、骨粗しょう症を発症しやすい女性を対象に、無料で骨密度測定を実施しています。自身の骨密度を知り、予防のきっかけにしませんか？

市が実施する乳がん検診または子宮頸がん検診の集団検診とあわせて行いますので、ぜひ骨密度測定を受けてみてください。



骨の健康栄養セミナー ～生涯骨太クッキング～

栄養士が、骨に欠かせない栄養素や、骨の健康を維持するためのポイントを分かりやすく説明します。また、当日は希望者を対象に骨密度測定も行います。

- ◆日時 10月15日(火)9時～11時30分
- ◆場所 市役所3階303～305会議室
- ◆講師 雪印ビーンスターク(株)栄養士
- ◆定員 先着30名程度(申込不要)
- ◆内容 骨とカルシウムの役割、骨の健康にかかわる栄養素、骨密度を高める方法など

問い合わせ先 食生活改善推進協議会事務局(市健康推進課健康増進係内) ☎(34) 1115



このページの問い合わせ先 市健康推進課 健康増進係 ☎(34) 1115



女性の健康について



介護予防把握(高齢者閉じこもり等予防支援)事業を行っています

右記の委託事業者が、65歳以上の高齢者の自宅を訪問し、フレイルの可能性が高い方の把握を行っています。また、訪問の際、必要な方には通所型サービスや地域での介護予防事業などの利用をおすすめします。

訪問時には、生活の様子や心身の状態などをお聞きますので、ご協力をお願いします。

訪問する事業者

四万十市社会福祉協議会

☎(34) 3636 FAX(34) 3859

フレイルを予防しましょう！

年を取って心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながりなど)が低下した状態を「フレイル」といい、この段階を経て、介護が必要な状態になる方が多くいます。

フレイルは、予防に取り組むことでその進行を緩やかにし、健康に過ごせていた状態に戻すことができます。ぜひフレイル予防のポイント(栄養・運動・社会参加)を実践し、心身の活力を向上させましょう！

栄養…たんぱく質をとり、バランスよく食事をし、水分を十分に摂る

運動…ウォーキング、筋トレなどをする

社会参加…就労や余暇活動、ボランティアなどに取り組む

問い合わせ先 市 高齢者支援課 高齢者福祉係 ☎(34) 8066 FAX(34) 0567

こころの健康講座～あなたも誰かのゲートキーパー～

大切な方や身近な方のこころの不調に気づいた時、あなたならどうしますか？

誰もがいつ、こころの不調を抱えてもおかしくないと言われている現代、日ごろから理解をもって身近に接してくれる存在(ゲートキーパー)が、大きな手助けになります。

こころの健康とストレスへの対処法について一緒に学び、周囲のこころの健康に目を向けてみませんか？対処法を学ぶことは、自身のこころの健康を保つことにも役立ちます。

■開催日時 11月2日(土) 13時30分～16時30分(受付13時～)

■場所 しまんとぴあ ミーティングルーム1・2 ■定員 40名 ※要事前予約

■講師 医療法人南江会 一陽病院 外来師長 橋本 憲明氏

■申込期限 10月15日(火) ■申込方法 電話、FAX

「ゲートキーパー」とは

ゲートキーパーは専門家などの特別な存在ではなく、日常のさまざまな場面で身近な方の困っている様子やいつもと違う様子に「気づき」、声をかけて「話を聴き」、必要な場合には適切な相談機関に「つなぎ」、理解をもって「見守る」存在のことです。

問い合わせ・申込先 市 福祉事務所 社会福祉係 ☎(34) 1120 FAX(34) 1880

命をつなぐ無料出張相談会

高知うろこの会では、高知県自殺対策強化事業補助金を利用し、多重債務やギャンブル依存症、窃盗依存症による自殺者を出さない取り組みを行っています。

今回、取り組みの一環として、弁護士・司法書士など専門家による相談会を開催します。

多重債務やギャンブル依存症、窃盗依存症のほか、相続問題や保証債務なども受け付けますので、一人で悩まずぜひご相談ください。相談は無料で秘密は厳守されます。(事前予約不要)

▶日時 10月26日(土)、27日(日)10時～15時

▶場所 四万十市社会福祉協議会

▶電話相談 ☎0120(565)275

※予約・当日の電話相談はこちらにご連絡ください。

問い合わせ先

高知うろこの会 ☎088(822)2539



みんなで取り組む 温暖化対策

10月は3R(リデュース・リユース・リサイクル)推進月間です。

限りある資源を大切にしましょう。

できることから取り組んでみてください。

・リデュース(ごみの量を減らす)

ごみを出さないように、無駄なものは買わないよう心がける

・リユース(繰り返し使う)

壊れたものは修理し、使わなくなったものは欲しい人に譲る

・リサイクル(資源として生かそう)

ビン・カンなどはきちんと分別して資源物として出す

定期相談所

	日 時	場 所	相談内容	問い合わせ先
行政相談所	10月18日(金) 13時～16時	社会福祉センター	国や県、市の仕事に対する苦情や要望 《相談委員》正木 卓夫 平石 真理子	☎ 総務課 (34) 1804 ☎ 地域企画課 (52) 1111
	10月4日(金) 9時～12時	奥屋内下集会所	《相談委員》中平 晋祐	

ハロウィンジャンボ5億円

(1等3億円・前後賞各1億円合わせて)

ハロウィンジャンボミニ5千万円

(1等3千万円・前後賞各1千万円合わせて)

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。



各1枚 300円

9月17日(火)2種類同時発売!

発売期間 9/17(火)～10/17(木)

公益財団法人高知縣市町村振興協会



Kochi
ebooks

高知県の情報
ポータルサイト



図書館だより

令和6年
10
October

開館時間 (本館) 9:00~19:00
(分館) 10:00~18:00

新着おすすめ8+8

いつか月夜
大人のやさしい水泳教室
軽やかなおすし
左太夫伝
帝国主義の闇に挑む
ナゾトキ・ジパングHANABI
ルポスマ木育児が子どもを壊す
病葉草紙

寺地 はるな
森 哲也
榎本 美沙 他
佐々木 譲
向井 豊明
青柳 碧人
石井 光太
京極 夏彦

一般書

新着図書(296冊)

かがくあそび366
きょういちにちのラッタッタ！
シグゲのおうちはどこ？
誰も知らないのら猫クロの小さな一生
てなにしてるの？
にじ
みおちゃんも猫好きだよね？
みんなが知りたい！日本刀のすべて

山村 紳一郎
荒井 良二
スティーナ・ヴェルセン
なりゆき わかこ
みやにし たつや
武田 康男
神戸 遙真

児童書／えほん

★休館日の案内★

10月25日(金) 館内整理日

★よもよも謎解きラフリー★

10月26日(土)からよもよも謎解きラフリーの本が秋冬編に変わります。本を読んで謎を解き明かそう！

参加方法

①袋に入った本を借りて読む。②袋に書いてある謎を解く。
③専用の紙に答えを書いて、受付カウンターへ持っていく。
正解するとスタンプを押すことができます。スタンプの数に応じて、ささやかなプレゼントをお渡しします。

・期間 10月～令和7年4月 ・対象 小学生

★返し忘れている本はありませんか★

返却日を過ぎても返却されない資料があります。
延滞は、次に利用される方に迷惑がかかりますので、返却期限は必ず守ってください。図書館の資料は市民の皆さまの大切な財産です。気持ちよく図書館をご利用いただくために、ご協力をお願いします。

※引越越し予定の方は、今一度確認をお願いします。
※詳しくは窓口または電話でお問い合わせください。
ホームページでも最新情報を確認できます。

問い合わせ先 市立図書館 ☎(35)2923

募集

教室・講座

催し

スポーツ

健康・福祉

その他・相談

しまんとぴあだより

令和6年
10月

10月のイベント紹介

10月14日(月・祝)

しまんとぴあカルチャー倶楽部 防災講座 災害に学ぶ～生き抜くために～
南海トラフ地震に備えて、災害ボランティア経験者が生の体験談をお話しします。

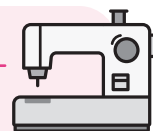


10月19日(土)、21日(月)、22日(火)

施設開放事業 しまんとホールひとりじめ
しまんとホールをお試し利用できます！

10月26日(土)、10月28日(月)

しまんとぴあカルチャー倶楽部 手芸講座
ミシンを使って大きめの巾着、クロスターバンをつくりませんか？



問い合わせ先 しまんとぴあ ☎(34)1133



しまんとぴあ
ホームページ

お誕生 おめでとう



(令和6・9・5届出分まで)

住所 赤ちゃん 保護者

中村本町	中西	虹心	翔
中村一条通	林	虹翠	拓馬
古津賀	山沖	叶空	陽重
具同	植木	晴玲	雄大
具同田黒	森本	風斗	陽文
具同田黒	宗石	義永	有平



「お誕生おめでとう」、「ご冥福をお祈りします」のコーナーへの掲載については、家族の方が希望された場合に掲載することとしています。

掲載を希望される場合は、
(本庁)市民・人権課 ☎(34) 1113 まで必ずご連絡ください。

ご冥福を お祈りします



(令和6・9・5届出分まで)

住所 氏名 年齢

中村山手通	山脇	良仁	89
中村丸の内	江口	昭子	92
中村丸の内	岸本	啓伸	49
中村丸の内	田辺	利明	94
中村桜町	佐田	好子	94
中村一条通	沖	良子	71
中村東町	久保田	千鶴子	97
右山	中川	玉乃	89
右山元町	松浦	和子	84
不破	宮崎	成人	49
不破	西尾	海寿	0
安	伊勢脇	タエコ	80
入	安田	豊喜	90
具同田黒	桑原	英子	92
九	飯田	金好	93
上ノ土居	布	良一	77
津蔵	笹木	孝吉	70
下	宮崎	清	81
双	永野	仲重	68
蔵	夕部	美也子	88
伊才	豊永	芳枝	93

婚活相談窓口を開設しています

ご家族、ご友人からの相談も可能です。
事前にご予約のうえ、ご相談ください。

■毎週月・木～日 10時～18時
■毎週火・水 12時～20時30分

窓口 しまんとマリッジ ☎090-5096-4355



西土佐用井	西土佐用井	西土佐口屋内	大	岩	田野川乙
篠田	宮崎	今城	岡	柿葉	森下
ツルエ	章子	順一	鶴美	隆夫	岸子
85	92	66	99	75	92

人権コラム 「人間失格」



人生でいろいろな不合格はあったが、「失格」になったことはまだない。「人間失格」はかなり厳しい表現だ。太宰治が自分の心を主人公に映した小説だという人もいる。

最近、自分を「クズ人間」だと言って笑いを取っている人を見かけるが、本物のクズ人間は自分を「クズ」とは言わない。言えない。なんなら毎晩、寝る前に反省さえする。そして次の日、同じ過ちを繰り返す。「わかつちやいるけど、やめられない」のだ。なぜ、そう言えるかは置いておくが、わかつていながら、どうにもならない自分がいることだけは確かだ。

自分の不幸は社会が悪いせいだと、いつも思う。そういう考え方だから、幸せになる努力をするよりは、文句を言うほうが楽だ。そして、また同じ過ちを繰り返すのだ。私も50年位かかって、少しずつ、「合格」が増えてきて、目を背けてきた社会問題にも、今は向き合えそうな気がする。

年をとっても、社会の様々な問題に向き合うことに遅すぎることはないし、若い人にとっても、早すぎることはないと思う。

ちなみに「ニンゲン合格」という映画があるらしいが、一度観てみたい。

四十市市人権教育・啓発講師 光内真也

かわらっこ鮎感謝祭

地域の川漁師と、四万十カヌーとキャンプの里かわらっこが共同し、アユをテーマとしたイベント「かわらっこ鮎感謝祭」を開催します。

四万十川流域で営む伝統的なアユ漁やリバーアクティビティの魅力を感じることができるイベントを予定していますので、ぜひご来場ください。

※詳細はかわらっこ事務局までお問い合わせください。

▶日時 10月14日(月・祝) 13時～21時 ※少雨決行

▶場所 四万十カヌーとキャンプの里かわらっこ(河原で開催)

▶内容(予定)

火ぶり漁体験、投網体験、屋形船体験、アユ早食い競争、アユクイズ、カヌー・サップ体験、大抽選会、打ち上げ花火、地域の食コーナー等

※当日の天候等により、10月27日(日)に延期する場合があります。

延期した場合、火ぶり漁体験は行いません。

※料金および予約が必要な場合があります。

問い合わせ先

かわらっこ事務局 ☎(31)8400



かわらっこ
ホームページ



幡多山もりフェス 2024

「森林(もり)で はぐくむ幡多の未来」をテーマに、地元産材に触れ、子どもから大人まで楽しめる森林・林業イベントを開催します。「山林王」の著者でもある、森林ジャーナリストの田中淳夫氏のトークライブも予定していますので、ぜひご来場ください。

■日時 11月10日(日) 10時～15時 ※雨天決行、荒天中止

■会場 不破地先(四万十川左岸河川敷)

■入場料 無料(一部のワークショップ等は有料)

■内容

- ・ワークショップ(木の椅子、時計、ツリー等の木工制作)
- ・ステージイベント(トークライブ、丸太早切りバトル、山の〇×クイズ等)
- ・体験コーナー(林業メカの試乗、林業コスプレ、木工玩具等)
- ・出店・販売(林業就業相談、機械展示、木工品、飲食物等)

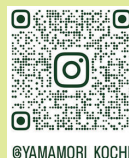
※イベントの詳細等は、Instagramで随時お知らせします。

問い合わせ先

幡多山もりフェス実行委員会

中村市森林組合 ☎(34)2233

西土佐村森林組合 ☎(52)1152



@YAMAMORI_KOCHI





当直医



※当番については変更になる場合がありますので、各医療機関へ事前に電話でお問い合わせください。

9月29日(日)	大野内科	☎(37)5281
10月6日(日)	市民病院	☎(34)2126
13日(日)	木俵病院	☎(34)1211
14日(月)	中村病院	☎(34)3177
20日(日)	市民病院	☎(34)2126
27日(日)	小原外科胃腸科	☎(35)0108
11月3日(日)	市民病院	☎(34)2126
4日(月)	さくらクリニック	☎(35)2555
10日(日)	中村クリニック	☎(34)5100

9月実施の統計調査

調査名	該当地区
①令和6年全国家計構造調査 (基本調査・簡易調査)	具同(一部)、具同田黒2丁目(一部)、赤松町(一部)、江ノ村(一部)
②労働力調査	下田水戸東

問① 市企画広報課 広報広聴係 ☎(34)1810

問② 県統計分析課 ☎088(823)9344

人のうごき ~8月末日現在~ ()内は、前月との差

総人口	31,557人 (△57)	転入	41人
男	14,972人 (△28)	転出	76人
女	16,585人 (△29)	出生	12人
世帯数	16,474世帯 (△18)	死亡	34人

統計調査員(登録者)募集

市では、国が実施する各種統計調査に従事していただける統計調査員を募集しています。

仕事内容 調査対象への訪問、調査書類の回収・点検など

※統計調査の種類によって仕事内容が異なる場合があります。

※年によって実施される統計調査が異なるため、年間を通じて仕事があるとは限りません。

報酬 調査内容に応じて異なります
(1調査あたり2万円~5万円程度)

※詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。

【令和6・7年度に実施予定の統計調査】

・2025年農林業センサス

(調査日:令和7年2月1日)

・令和7年国勢調査(令和7年10月1日)

問い合わせ先

市企画広報課 広報広聴係

☎(34)1810



市公式
ホームページ

日直指定水道業者



●水道料金は口座振替で●

9月28日(土)	㈲大杉設備工業	☎(34)2324
29日(日)	㈲福永工業	☎(35)5996
10月5日(土)	㈲夕部設備	☎(34)8651
6日(日)	㈱奥宮工業	☎(37)5151
12日(土)	㈲大同設備	☎(35)4879
13日(日)	㈲山下建設	☎(33)0653
14日(月)	豚座建設㈱	☎(34)6031
19日(土)	中村水道工事センター	☎(35)4323
20日(日)	㈱森下住宅設備	☎(34)4855
26日(土)	㈲平野水道	☎(35)2316
27日(日)	㈱中村住設	☎(34)3621
11月2日(土)	㈲大杉設備工業	☎(34)2324
3日(日)	㈲福永工業	☎(35)5996
4日(月)	㈲夕部設備	☎(34)8651
9日(土)	㈱奥宮工業	☎(37)5151
10日(日)	㈲大同設備	☎(35)4879

水道の使用を開始・中止するときは…

引っ越しなどで水道の使用を開始、中止または使用者の名義を変更するときは、事前に下記までご連絡をお願いします。

問い合わせ・連絡先 市上下水道課 ☎(34)1711

市産業建設課 ☎(52)1114

「広報しまんと」11月号は
10月23日(水)発送予定です



有料広告 掲載スペース

広報しまんと(令和7年4月号まで)の有料広告掲載については、
(有)せいぶ印刷工房までご連絡ください。☎(37)2000