

広報しまんと

SHIMANTO

四万十川カヌーレース
四万十川の自然と清流を守る

No.236
RIVER SHIMANTO
ULTRA M/2024

12



しまんと
shimanto
四万十市

女子100kmの部で大会記録を大きく更新!

(P311に関連記事)



特集 地区健康福祉委員会 に参加しませんか？



健康福祉委員会ってなに？

健康福祉委員会とは、四万十市が取り組んでいる健康・福祉地域推進事業(住み慣れた地域でいつまでも元気に安心して暮らし続けられる地域づくりを目指すもの)を行う団体です。

「高齢になっても仲間と助け合って元気でありたい」「地域住民の困りごとを自分たちで解決したい」といった思いから各地区で事業を行う健康福祉委員会が立ち上げられており、令和6年度は107地区が活動しています。

介護予防・健康推進事業

健康づくりや介護予防のため、集会所や広場などに集まって体操や学習会を行います。

地域の交流を深めるとともに、みんなで健康維持を目指します。

広報・啓発活動事業

チラシ配布や回覧などで検診の受診促進や健康福祉委員会の活動案内を行い、地域の方の健康に対する意識を高めます。

支えあいの地域づくり事業

それぞれの地域で支援を必要とする方を把握し、見守りや可能な範囲での生活支援(送迎や買い物代行、ゴミ出しなど身の回りの支援)を行います。

健康福祉委員会にはどんな人が参加できるの？

四万十市に住んでいる方なら誰でも地区の活動に参加できます！

さらに、介護予防・健康推進事業に関しては他地区の活動へ参加することもできますので、ぜひ活動にご参加ください。

地区のアイデアで
できること無限大！

介護予防・健康推進事業でできること（一例）

『体操』

ラジオ体操・百歳体操・ゴム体操・タオル体操・棒体操・歌謡体操・3B体操 など



『スポーツ』

モルック・グラウンドゴルフ・ポッチャ・ゲートボール・カーリンコン など



『認知症予防』

輪投げ・クイズ・カルタ・合唱・俳句・折り紙・季節の飾り作り・料理教室 など



『その他』

ウォーキング・ダンス・体力測定・フレイルチェック・健康がテーマの学習会 など



健康福祉委員会で
健康を保てる！？

健康寿命をのばす
キーワード
『社会参加』

健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間を健康寿命といい、『社会参加』は健康寿命をのばす重要なキーワードのひとつとされています。

社会参加にはスポーツやボランティア、趣味等のグループ活動などがあり、健康福祉委員会の活動も社会参加の一つです。社会参加の割合が高い地域の方ほど、転倒や認知症、うつなどのリスクが低くなる傾向があり、健康寿命をのばすことにつながっています。健康福祉委員会の活動に参加して、心身の健康を維持しましょう！



健康福祉委員会の活動紹介～活動中の2地区にインタビュー～

平野地区健康福祉委員会

代表者 黒岩 将さん

月4回の活動では、百歳体操や輪投げを行っているほか、参加者が飽きることなく楽しめるよう、介護予防の本やDVDを活用して取り組める内容を考えています。

活動の中でも、賞品をかけた輪投げ大会が一番盛り上がり、白熱するイベントです。

体を動かした後はみんなで昼食をとるのが恒例となっており、おしゃべりをしながらおいしい食事をとることで、関係性も深まってきています。食事の準備は当番制で行い、それぞれ役割を分担し協力しながら活動しています。

月4回、日曜日に集会所で活動中！



参加者の声

- ・みんなに会って、楽しく遊んで、おいしいご飯も食べられるので毎週楽しみにしています。
- ・家の中の生活では決まった動きしかせんけど、集会所に行くといろいろな運動ができてよいです。
- ・先日東北へ旅行した際に、観光地を歩き回ることができ、運動の効果を実感しました。自分に自信ができました。
- ・食事を楽しみに来てくれる方もいるので、準備は大変ですがやりがいがあります。



毎週水曜日、集会所でゴム体操！



ゴム体操
YouTube動画

津野川地区健康福祉委員会

代表者 尾崎 恵美さん

ゴム体操は、健康福祉委員会ができる前に行っていた活動で保健師さんに教えてもらったことをきっかけに始めました。

「教えてもらったことをその場限りにするのはもったいない！せっかくなら自分たちで続けて行こう」と地域で取り組み、20年ほどがたちます。地区にも活動が浸透しており、「今日は体操の日やない？」と忘れていた方に声をかけてくれることもあります。ゴム体操の効果を実感しているので、今後も継続していきたいと思っています。

参加者の声

- ・以前は転びやすかったけど、つまづくことがなくなりました。高齢者は転倒から一気に弱ったりするので、元気に生活するために体操は欠かせません。
- ・病気などでお休みしたときも活動を続けてくれたため、今も参加し続けられています。ありがたい。
- ・家族以外と会う機会があまりないので、地域のみみなとお話できるこの時間を楽しみにしています。

参加・見学希望の方 地区の活動について説明を受けたい方へ

体操やスポーツ等を行う介護予防・健康推進事業については、住んでいる地区以外の活動にも参加できます！各地区の活動に参加・見学をしたい場合や活動について知りたいことがある場合は、ぜひお問い合わせください。

※活動内容や頻度、参加希望者の受け入れについては各地区の健康福祉委員会で状況が異なります。



市公式
ホームページ

今年度活動中の地区一覧

【中村地域】

- ①大橋通1丁目
- ②大橋通4丁目
- ③大橋通5丁目
- ④大橋通6丁目
- ⑤大橋通7丁目
- ⑥百笑
- ⑦弥生町
- ⑧羽生小路
- ⑨上小姓町
- ⑩東町1丁目
- ⑪本町4.5丁目
- ⑫京町中上
- ⑬新町区
- ⑭中村丸の内
- ⑮右山北区
- ⑯右山中区
- ⑰右山南区
- ⑱角崎
- ⑲カツラ山
- ⑳緑ヶ丘

【下田地域】

- ①井沢団地
- ②鍋島
- ③平野
- ④下田
- ⑤串江
- ⑥水戸

【東山地域】

- ①古津賀
- ②古津賀第1団地
- ③古津賀第2団地
- ④佐岡
- ⑤安並
- ⑥安並団地
- ⑦秋田
- ⑧古津賀2丁目

【具同地域】

- ①田黒1区
- ②田黒2区
- ③田黒3区
- ④具同中組
- ⑤赤松団地
- ⑥自由ヶ丘
- ⑦自由ヶ丘東

【東中筋地域】

- ①江ノ村
- ②森沢
- ③荒川
- ④楠島
- ⑤間
- ⑥国見

【後川地域】

- ①若藤
- ②板ノ川
- ③口鴨川
- ④佐田
- ⑤田野川甲
- ⑥田野川乙
- ⑦敷地
- ⑧岩田

【八束地域】

- ①坂本
- ②山路
- ③実崎
- ④深木
- ⑤間崎
- ⑥津蔵淵
- ⑦初崎
- ⑧名鹿

【蕨岡地域】

- ①藤
- ②上分
- ③下分
- ④内川
- ⑤伊才原

【中筋地域】

- ①横瀬
- ②上ノ土居
- ③磯ノ川
- ④生ノ川

【大川筋地域】

- ①久保川
- ②鶺ノ江
- ③田出ノ川
- ④手洗川
- ⑤川登
- ⑥三里

【富山地域】

- ①三ツ又
- ②常六
- ③大屋敷
- ④片魚
- ⑤住次郎
- ⑥大用
- ⑦小西ノ川
- ⑧竹屋敷

【西土佐地域】

- ①玖木
- ②口屋内
- ③中半
- ④岩間
- ⑤藤ノ川
- ⑥津野川
- ⑦津賀
- ⑧須崎
- ⑨大宮上
- ⑩大宮中
- ⑪大宮下
- ⑫中家地
- ⑬方の川
- ⑭西ヶ方
- ⑮下方
- ⑯奈路
- ⑰用井
- ⑱長生
- ⑲半家
- ⑳本村
- ㉑権谷

令和6年度四万十市職員採用資格試験案内(令和7年度採用)

試験職種	採用予定 人員	受 験 資 格
看護師	4名程度	昭和55年4月2日以降に生まれた者で、看護師の免許を有する者または令和7年4月30日までに資格取得見込みの者
薬剤師	1名程度	昭和55年4月2日以降に生まれた者で、薬剤師の免許を有する者または令和7年5月31日までに資格取得見込みの者
臨床検査技師	1名程度	昭和55年4月2日以降に生まれた者で、臨床検査技師の免許を有する者または令和7年4月30日までに資格取得見込みの者

●試験日程

【日時】 令和7年1月19日(日)8時30分集合(時間厳守)

【会場】 四万十市立市民病院(中村東町1丁目1番27号)

●受付期限 12月23日(月)17時15分 ※原則、インターネットのみ受付

●試験案内の配布

- ①市役所本庁1階総合案内(土・日は、庁舎北側守衛室)
- ②西土佐総合支所地域企画課(土・日は、宿直室)
- ③市公式ホームページからのダウンロード



市公式
ホームページ

問い合わせ先

〒総務課 人事係(本庁3階) 〒787-8501 四万十市中村大橋通4丁目10

☎(34)1803または☎(34)1111(内線2322、2323) ✉zinzi@city.shimanto.lg.jp



四万十市の出来事を写真でお届けします! -SHIMANTO CITY PHOTOS-

防災キャンプ(避難所宿泊体験)を実施しました!

8月21日~22日の2日間、四万十市防災士会の主催で、市内小学生を対象に下田小学校で防災キャンプを実施しました。

1日目は(公財)四万十市公園管理公社のスタッフとロープワーク実習やかまどベンチを使った炊飯、カレー調理などを行い、2日目は防災士による講話などを行いました。参加した24名の児童は、宿泊に使用する避難ルーム(簡易テント)の組み立ても自主的に行うなど、意欲的に取り組んでくれました。

<四万十市防災士会とは?>

地域の防災力向上を目的として、市内の防災士130名によって構成されている組織です。学校や地域等を対象にした防災学習を行うことで、四万十市の地域防災力の向上に努めています。

(事務局 地震防災課 ☎(35)2044)



四万十川清流保全基金への寄付をいただきました

10月24日、高知県農業協同組合およびとみやま酒米生産部より「しまんと農法米」の売り上げの一部を、四万十川清流保全基金に寄付していただきました。

「しまんと農法米」の取り組みは、100年後も四万十川が清流であることを願った40010日プロジェクトに位置付けられており、環境学習や森林保全などに活用する四万十川清流保全基金へ毎年寄付をいただいています。本年度からは、とみやま酒米生産部もプロジェクトの取り組みに賛同いただき、栽培する酒米吟の夢が「しまんと農法米」に加わりました。

寄付金贈呈式には高知県農業協同組合関係者のほか、しまんと農法米生産者の皆さんにも参加いただき、終了後は意見交換を行いました。



寄贈をいただきました

(株)モンベルさま

10月18日、地震発生に伴う津波被害への備えとして、災害対策用品を寄贈いただきました。

いただいた災害対策用品は、市内沿岸部の学校施設等に配布し、災害への備えとして活用させていただきます。



サイバラ建設(株)さま

サイバラ鉄工(株)さま

社会貢献活動として、四万十消防署にドローンを寄贈いただきました。

ドローンを災害時の情報収集や被災状況の把握、行方不明者捜索等に活用させていただくことで、市民の安心・安全を守る消防の活動充実につながるものと期待しています。

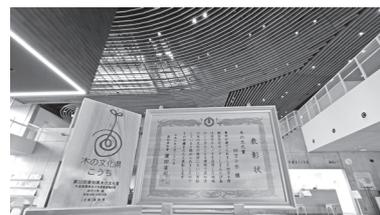


しまんとぴあが高知県木の文化賞を受賞しました！

四万十市総合文化センター『しまんとぴあ』が「第22回高知県木の文化賞」を受賞し、10月26日に高知市中央公園で行われた「もくもくエコランド森林環境学習フェア」の中で表彰式が行われました。

四万十ヒノキをバランスよく使い、木が持つ魅力により施設の気品を上げている点と、市民参加のワークショップを開催して利用者ニーズを盛りこむことで、地域住民が来館してゆっくりすることができる施設となっている点が評価されての受賞となりました。

ぜひ、文化芸術活動・交流の拠点であるしまんとぴあで、四万十ヒノキが持つ魅力を感じてください。



高知県木の文化
ホームページ

身近に四万十市へ移住を希望している方はいませんか？ ～移住者への補助・支援制度～

①～③の要件については、各二次元コードからご覧ください。

①移住者の家賃を補助します

四万十市外からの移住者を対象に、アパートなど本人名義で賃貸借契約を締結した物件の家賃を補助します。

- 補助対象者 令和6年4月1日以降に引越し、四万十市外から転入して1年以内の方
- 補助期間 補助を開始した月から12か月
- 補助率 家賃(勤務先等から支給される住居手当等を差し引いた額)の2分の1以内
- 補助上限 1か月あたり1万円



移住促進
家賃支援事業

②Uターンで定住される方の引越しを補助します

県外から四万十市にUターンされる方(定住する意思のある方)の引越し荷物の運搬に要する経費を補助します。

- 補助対象者 令和5年4月1日以降に引越し、四万十市内に転入して1年以内の方
- 補助率 引越し費用の2分の1以内(1,000円未満を切り捨てた額)
- 補助上限 5万円



Uターン促進
引越支援事業

③東京圏からの移住に支援金を支給します

東京圏(東京23区の在住者・通勤者)から四万十市に移住した方に対して支援金を支給します。

※地域・仕事等に関する要件があります。

- 支援金額 ①単身の移住者 60万円 ②2人以上の世帯の移住者 100万円
③子育て世帯の移住者 100万円+18歳未満の人数×100万円



地方創生
移住支援金

問い合わせ・申請先 市企画広報課 シティプロモーション推進係 ☎(34)1145

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困っている方はぜひご相談ください。

- 日時 12月12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

この
のぼり旗が
目印です！

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



コミュニティ助成事業実施のご報告



コミュニティ助成事業は、(一財)自治総合センターが宝くじの受託事業収入を財源として、地域文化の振興やコミュニティ活動の支援など地域振興のための事業を行うとともに、宝くじの社会貢献広報に資するためのものです。

以下の3つについて、(一財)自治総合センターから助成を受けて、整備・開催しました。

簡易組み立て式トイレの整備

指定緊急避難場所である旧下田中学校体育館に簡易組み立て式トイレを整備しました。

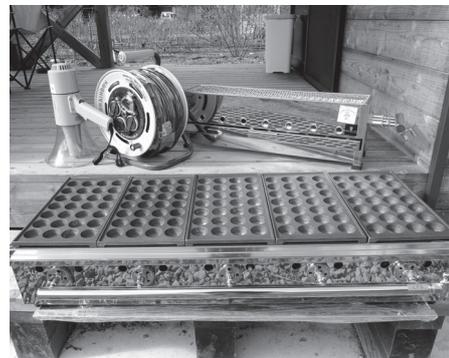
今回整備した施設では、南海トラフ地震発生時に多数の避難者が長期間避難所生活を送ることが想定されています。断水時のための簡易組み立て式トイレを整備したことで、より快適な避難所生活の確保や防災力の向上が期待できます。



コミュニティ活動備品の整備(大宮地区)

地域社会の健全な発展と住民福祉の向上に寄与することを目的に、大宮祭りで使用される焼き鳥焼き機やメガホン、スピーカー等の備品を購入しました。

この備品を使用して地域が交流を深めることを期待しています。



大道芸およびワークショップの開催

青少年の健全育成に資することを目的に、大道芸「いつでもどこでもびりとブッチィー」および「風船で遊んじゃおうワークショップ」をしまんとぴあ開館記念事業として開催しました。

大道芸という普段あまり触れることができない機会を提供でき、子どもたちの笑顔に包まれた行事となりました。



公共交通を利用しませんか？

土佐くろしお鉄道 土佐くろしおシニアパス販売中！

土佐くろしおシニアパスは、満65歳から利用できるお得な1か月定期です。

区間	販売価格	有効期間
窪川⇄宿毛	8,000円	1か月
窪川⇄中村	6,000円	(継続可)
窪川⇄土佐佐賀	3,000円	
土佐佐賀⇄中村	3,000円	
中村⇄宿毛	3,000円	

【例】中村⇄宿毛間の場合

通常運賃：片道630円

土佐くろしおシニアパス：3,000円

1か月に5回以上の乗車でお得になります！

区間外乗車もできます！

※別途運賃が必要です。

ワンコイン特急券で特急列車も利用できます！

※区間内で1区間利用した場合

販売場所 土佐くろしお鉄道中村駅、宿毛駅、窪川駅

※購入の際に、年齢が確認できる身分証明書(介護保険証等)を提示していただきます。

問い合わせ先 土佐くろしお鉄道(株)中村駅 ☎(35)4961



ホームページ

高齢者の補聴器購入費用を補助しています

加齢に伴う聴力の低下により、日常生活を営むことに支障がある高齢者に対し、補聴器の購入費用の一部を補助します。

※補助を受けるためには購入前に申請が必要です。

■対象者 ※①～⑤をすべて満たす方

- ①四万十市の介護保険の被保険者で、介護保険料を滞納していない方
- ②市民税非課税世帯であり、かつ、聴覚障害の身体障害者手帳の交付を受けていない満65歳以上の方
- ③片耳の聴力レベルが、40dB以上70dB未満の中等度難聴の方
- ④耳鼻咽喉科の医師に補聴器の必要性を認められた方
- ⑤過去に補聴器購入費用の補助を受けていない方

■補助金額 補聴器本体の購入費の1/2(上限5万円)

※予算上限に達し次第終了

■申請方法 窓口

※申請には医師の診断書等が必要です。診断書を用意する前にご相談ください。

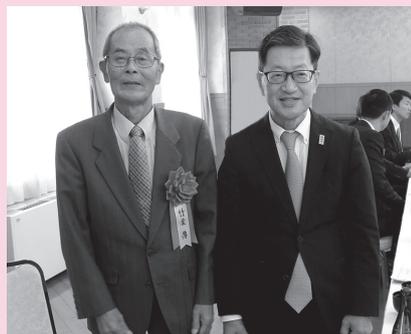
問い合わせ・申請先 本庁 高齢者支援課 高齢者福祉係 ☎(34)8066 FAX(34)0567

支庁 西土佐保健分室 保健係 ☎(52)1132 FAX(52)1024

高知県功労者表彰 受賞おめでとうございます

11月3日、令和6年度高知県功労者表彰式が高知市で行われ、集落活動センターみやの里会長の竹葉傳さんが受賞されました。

この賞は高知県の発展に尽力され、功績が特に顕著な方に贈られる賞で、竹葉さんは、集落活動センターみやの里の代表として、食料品やガソリン等の販売など住民の生活支援サービスを提供することで、長年に渡り地域社会の維持や交流人口の増加に寄与した功績が認められての受賞となりました。



高齢者防火用具購入費補助について

65歳以上の高齢者のみで構成される世帯の方に対し、火災から身の安全を守るための防火用具購入費（電磁調理器、火災警報器、消火器）の一部を補助します。

- 要件 市民税非課税世帯であり、かつ、市内に住所があり、そこに居住していること
 - 補助上限額 電磁調理器20,000円、火災警報器9,000円、消火器5,000円
- ※事前の申請が必要です。申請を希望する方は、必ず購入前にご相談ください。
※申請には、見積書や設置予定場所の写真が必要です。

問い合わせ先 本庁 高齢者支援課 高齢者福祉係 ☎(34) 8066 FAX(34) 0567
支所 西土佐保健分室 ☎(52) 1132 FAX(52) 1024

災害時協力井戸への登録にご協力をお願いします

地震等の災害が発生すると、水道が使用できなくなることが予想されます。そこで、水道施設が復旧するまでの生活用水（トイレ・洗濯等の日常生活に使用する水。飲料水は除く。）を確保する手段として、「災害時協力井戸」の登録を行っています。

これは、市内に井戸を所有し、災害時に周辺地域の住民に井戸水を提供いただける方に登録していただき、広く周知することで、災害時の生活用水の確保を図るものです。

井戸を所有している方で、災害時に井戸水の提供にご協力いただける方は、下記までご連絡をお願いします。また、地区や近所で利用可能な井戸がある場合は、情報をお寄せください。



問い合わせ先 市 地震防災課 ☎(35) 2044 ✉ bousai@city.shimanto.lg.jp

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。)

固定資産税についてのお知らせ

土地・家屋の異動はありませんか？

固定資産税は、毎年、賦課期日である1月1日の状況に応じて課税されます。土地、家屋について次のような異動があったときは、できる限り年内にご連絡ください。

- 土地の利用状況(宅地、田、畑、山林、原野、雑種地等)の変更
- 新築、増築、取り壊しなどや、家屋の利用状況(居宅、店舗、倉庫等)の変更

事業主の皆さんへ

■償却資産の申告をお忘れなく！

令和7年1月1日現在で、市内に事業用の償却資産を所有している方や事業を開始した方は償却資産の申告が必要です。なお、資産の増減が無い場合や、解散・廃業・休業した場合でも同様です。

過去に申告をいただいている方には、12月中旬ごろに申告書を送付します。新たに申告書が必要な方や申告書が届かない方はご連絡ください。

申告書提出期限 令和7年1月31日(金)まで



詳細は
市公式ホームページを
ご覧ください。

■固定資産税の不均一課税・課税免除

対象業種の用に供する設備等の新設等を行った場合、申請により不均一課税(中村地域)や課税免除(西土佐地域)を受けられる場合があります。申請期限は毎年1月末日です。詳細はお問い合わせください。

問い合わせ・提出先 税務課 資産税係 ☎(35)4428 FAX(34)8180
西土佐住民分室 ☎(52)1112 FAX(52)2124

下水道使用料改定のお知らせ

市が管理する下水道および農業集落排水事業は、下水道を使用する方に納めていただいた使用料により運営しています。

令和7年4月から、下水道事業の経営基盤の安定化と使用者負担の適正化を図るため、下記の通り下水道使用料を改定しますので、ご理解とご協力をお願いします。



市公式
ホームページ

■料金算定表 ※1か月分(消費税抜)

区分	基本使用料			超過使用料(排除汚水量1m ³ につき)		
	排除汚水量	改定前	改定後 令和7年4月から	排除汚水量	改定前	改定後 令和7年4月から
一般	10m ³ まで	1,000円	1,200円	10m ³ ~20m ³	110円	132円
				20m ³ ~30m ³	120円	144円
				30m ³ ~50m ³	130円	156円
				50m ³ ~100m ³	150円	180円
				100m ³ ~200m ³	170円	204円
				200m ³ ~500m ³	190円	228円
				500m ³ ~	210円	252円
浴場	100m ³ まで	3,000円	3,600円	100m ³ ~500m ³	40円	48円
				500m ³ ~	50円	60円

問い合わせ先 上下水道課 下水道係 ☎(34)6129 FAX(34)0381

マイナ保険証をお持ちの方へ (国民健康保険・後期高齢者医療保険)

国民健康保険または後期高齢者医療保険に加入している方は、現在お持ちの保険証の有効期限(最長で令和7年7月)まで、マイナ保険証とお持ちの保険証をどちらも使用できます。

有効期限以降は、原則マイナ保険証を使用することになります。



↑有効期限は保険証の右上に記載

マイナ保険証での受診について

医療機関や薬局のカードリーダーにマイナ保険証を置き、操作を行うことで受診できます。

マイナ保険証受診(受付)手順

- ①マイナ保険証をカードリーダーに置く
- ②顔認証または暗証番号の入力を行う
- ③診療室等での診療・服薬情報の利用について同意するか選択する
- ④受付終了 ※マイナ保険証を忘れず持ち帰りましょう！

資格確認書について

「資格確認書」は、加入している健康保険の情報や被保険者の氏名・生年月日等を記載した書類です。「資格確認書」を持参することで、これまで通り医療機関を受診することができます。

マイナ保険証をお持ちの方には原則交付していませんが、お手元に有効な保険証がない方でマイナ保険証の利用にあたり事情のある方については、申請により資格確認書を交付します。

資格確認書の申請時に必要なもの

本人確認書類

※代理人(本人以外の方)が申請する場合は、本人および代理人の本人確認書類と本人からの委任状が必要です

※令和6年12月2日から申請可能

※後期高齢者医療保険の方については、令和7年7月までの間に限り、経過措置として申請不要で資格確認書を交付します。(現在お持ちの保険証を紛失・破損等した場合は申請が必要)

マイナ保険証の利用登録解除について

マイナンバーカードの保険証利用の登録解除を希望する場合は届出が必要です。詳しくはお問い合わせください。

※令和6年12月2日から申請可能

問い合わせ先 本市 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

幡多広域消費生活センター便り

その通販サイト本物ですか！?「偽サイト」に警戒を!

「商品が届かず事業者と連絡が取れない」「偽物の商品が届いた」など、悪質な通販サイトに関する相談が寄せられています。悪質な通販サイトの特徴を知り、少しでも怪しいと感じたら注文しないようにしましょう。

【チェックポイント】

- ・サイトのURLが、ブランドの正式な表記と少し異なる
- ・日本語の字体とは異なる、文章表現が不自然
- ・正規の販売価格から大幅に割引されている
- ・事業者の住所の記載がない、または虚偽の住所である
- ・事業者への連絡方法が問い合わせフォームやフリーメールのみ
- ・支払方法が限定されている(クレジットカード決済や銀行口座等への前払いのみなど)
- ・振込先の口座名義が個人名となっている
- ・通販サイト内のリンクが適切に機能しない

【アドバイス】

- ・商品を購入する前に通販サイト内の表示や支払方法等をよく確認し、少しでも怪しいと感じたら購入しないようにしましょう。
- ・購入契約内容を後から確認できるよう、広告の画面や最終確認画面をスクリーンショット等で保存し、トラブルに備えましょう。

※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

市長日誌

10月15日～11月14日

10月16日	第8回「全国木のまちサミット2024 in ひがししらかわ」(岐阜県～17日)
18日	災害対策用品 寄贈式(浮くつしゅん)
20日	第30回四万十川ウルトラマラソン開会式、表彰式
21日	幡多地域アクションプランフォローアップ会議
22日	幡多広域市町村圏事務組合議会定例会
23日	第23回四国地方治水大会(高知市)
24日	道の駅「よつて西土佐」授乳室および授乳チエア 贈呈式
25日	しまんと農法米 四万十川清流保全基金への寄付金贈呈式
26日	国道439号整備促進期成同盟会
29日	高知県土木部要望ほか(高知市)
11月1日	土佐清水市制70周年記念式典(土佐清水市)
3日	四国西南地域道路整備促進協議会 要望活動ほか(東京都～31日)
5日	高知県戦没者追悼式(高知市)
11月10日	西土佐地区運動会
11月11日	高知大学創立75周年記念式典(高知市)
11月15日	21世紀・活力ある道づくりを目指す四国連合協議会ほか(東京都～8日)
11月16日	幡多中央地区消防連合会 総合訓練
11月17日	災害復旧促進全国大会ほか(東京都～15日)





みんなで取り組む温暖化対策

年末年始は宴会など大人数での食事が多くなり、食べ残しも増えてしまいます。食品ロスを減らすためにも、最初の40分と最後の10分に料理を楽しむ「四万十40・10(よんまるいちまる)キャンペーン」に取り組んでみませんか？

四万十40・10(よんまるいちまる)キャンペーン

- ①宴会開始から40分間は、できるだけ席を立たず料理を楽しむ
- ②宴会終了前の10分間は、元の席に戻り、できるだけ残さないよう料理を食べきる
- ③それでも食べきれない料理は、お店の方に確認し火の通ったものを持ち帰って食べきる

特に、宴会終了10分前に幹事が行う“食べきりお願いコール”に効果があるようです。ぜひ、できることから挑戦してみてください。

募
集

教室・講座

催
し

スポ
ーツ

健康・福祉

その他・相談

年末年始の交通安全運動

年末年始は交通量が増加するため、交通事故が多発する傾向にあります。日没が早く、人も車もお互いに見えにくくなるため、ドライバーは早めにライトを点灯し、歩行者や自転車は明るい服装や反射材の積極的な着用を心がけましょう。

一人ひとりが交通安全を心がけ、交通ルールの順守と交通マナーの向上に努めましょう。

■運動期間

年末 令和6年12月6日(金)～令和6年12月15日(日)までの10日間

年始 令和7年1月8日(水)～令和7年1月17日(金)までの10日間

■重点目標

- | | |
|------------------|-----------------|
| 1 こどもと高齢者の交通事故防止 | 2 飲酒・妨害・暴走運転の根絶 |
| 3 自転車等の安全利用の促進 | 4 歩行者の保護 |



問い合わせ先 環境生活課 市民生活係 ☎(35)4147

今月は
固定資産税 4期分
国民健康保険税 6期分
の納付月です

今年も残すところあとひと月となりました。
帰省や旅行等で自宅を不在にする時は、すべての出入り口・窓を確実に施錠しましょう。また、短時間の外出であっても鍵を掛けましょう。
施錠していても窓を割って侵入され、現金や時計、指輪などの貴金属を盗まれる場合があります。窓からの侵入を防ぐためにも、防犯フィルムを貼る、窓枠に付ける鍵を増やすなど防犯対策を心がけ、気持ちの良い年末年始を迎えましょう。

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



国勢調査2025

調査員を募集しています

国勢調査は、国内の人口や世帯の実態を明らかにするため、統計法という法律に基づき、5年に一度実施される重要な統計調査です。2025年国勢調査が令和7年10月1日を基準日として実施されるため、調査に先立ち、調査員として従事いただける方を募集します。

▶活動期間(予定)

令和7年8月下旬～10月下旬

▶募集条件

- ・20歳以上で、四万十市内在住もしくは四万十市内での活動が可能な方
- ・調査中に知り得た情報や秘密の保護ができ、責任を持って調査に従事できる方
- ・警察に関する業務、選挙などに直接関係していない方、暴力団員または反社会的勢力と関係していない方 など

▶主な仕事内容

- ①調査員説明会に参加する
- ②担当地域を確認する
- ③世帯を訪問し、調査説明や調査書類を配布する
- ④回答確認リーフレットの配布や調査票を回収する
- ⑤回収した調査票を整理し市に提出する

▶報酬額(予定) ※前回調査時の報酬額

- 1調査区を担当する場合 3～4万円
- 2調査区を担当する場合 6～7万円

▶申込方法

- ①調査員登録申込書の提出
- ②申込フォームからの申込

※調査員登録申込書は下記窓口で配布のほか、市公式ホームページからもダウンロードできます。

問い合わせ・申込先

市 企画広報課 広報広聴係 ☎(34) 1810
支 地域企画課 ☎(52) 1111



市公式ホームページ



申込フォーム

放送大学4月入学生募集

放送大学では、幅広い世代の学生がさまざまな目的で学んでいます。

授業には3つのスタイルがあり、BS放送やインターネットでの視聴、講師から直接受ける授業があります。心理学・福祉・経済・歴史・文学・情報・自然科学など、300以上の幅広い授業科目があり、1科目から学べます。半年ごとに学ぶ科目分だけの授業料を払うシステムで、半年だけ在学することも可能です。

資料を無料で差し上げていますので、お気軽にご請求ください。

▶出願期間

第1回 令和7年2月28日(金)まで

第2回 令和7年3月11日(火)まで

▶授業料

1科目6,000円(入学金は別)

※入学金は在学期間等によって異なり、7,000円～24,000円必要です。

問い合わせ・資料請求先

放送大学高知学習センター
☎088(843)4864

農地利用最適化推進委員欠員募集

四万十市農業委員会では、欠員となっている農地利用最適化推進委員1名を募集します。

▶担当地区(6区)

黒尊・奥屋内上下・玖木・口屋内・岩間・中半・茅生

▶主な業務

農業委員会の総会における農地の権利移動や転用にかかる意見具申および現地調査、地域計画の策定に向けた推進活動、担い手への農地利用の集積・集約化等

▶任期 令和7年1月10日～令和9年4月9日

▶報酬 月額25,000円

▶申込期間 12月2日(月)～27日(金)※必着

▶申込方法 窓口、郵送

※申込用紙は市 農林水産課および支 産業建設課の窓口での配付のほか、市公式ホームページからもダウンロードできます。

問い合わせ・申込先

農業委員会事務局

市 農林水産課 農地管理係 ☎(34) 1521

支 産業建設課 産業振興係 ☎(52) 1113

第20回四万十市スポーツ賞推薦募集

市民のスポーツに対する関心を高め、「市民皆スポーツ」を推進するため、顕著な功績をあげた個人・団体を表彰します。

▶候補者の推薦基準(概要)

①～④共通	市内在住もしくは本市出身の個人または本市に拠点を置く団体
①優秀賞	令和6年2月1日から令和7年1月31日までの間に各種の競技会で優秀な成績を残した個人・団体
②奨励賞	令和6年2月1日から令和7年1月31日までの間に優秀賞には該当しないが同等以上の成績を残した個人・団体
③功労賞	長年にわたり優秀な選手を育成した個人および本市のスポーツ普及、発展に貢献し、その功績が顕著な個人・団体
④特別栄誉賞	令和6年2月1日から令和7年1月31日の間に全国大会で優勝または国際的規模の大会において優秀な功績を残した個人・団体

▶推薦書の配布方法

市生涯学習課、市民スポーツセンター、具同体育センター、西土佐教育分室で配布のほか、市公式ホームページからもダウンロードできます。

※成績等がわかる表彰状等の写しをあわせて提出してください。

▶募集期限 令和7年1月31日(金)17時15分必着 ▶選考方法 選考委員会による選考

表彰式 日時 令和7年3月2日(日)10時～ 会場 しまんとぴありぐるホール(予定)

問い合わせ・提出先 市生涯学習課 スポーツ振興係 ☎(34)0750

生涯学習セミナー 「人生の転機とは？」

このセミナーは、私たちの心のあり方(心づかい・考え方)に焦点を当て、心豊かな人生、楽しい家庭、明るい職場、住みよい社会をつくるための心づかいと行いを、参加者の皆さまとともに考えるものです。

- ▶日時 12月8日(日)13時～16時
- ▶場所 四万十市役所3階 会議室
- ▶参加費 1,000円(高校生以下無料)
- ▶申込期限 12月7日(土)
- ▶申込方法 電話
- ▶主催 (公財)モラロジー道德教育財団
- ▶後援 文部科学省、高知県教育委員会、四万十市、四万十市教育委員会

問い合わせ・申込先

窪川モラロジー事務所
しまんとニューモラルサークル 福留
☎(32)1698または☎090-6881-8403

正月飾りづくり教室

正月飾りを自分で作り、気持ちも新たに新年を迎えませんか。

- ▶日時 12月26日(木)13時30分～15時30分
- ▶場所 しまんとぴあ創作スタジオ
- ▶対象者 小学1年生以上
※小学3年生以下は保護者同伴
- ▶定員 20名(組)
※高校生以下の方優先
- ▶参加費 無料
- ※稲わらは準備します。飾りつけに使用したいものがあればお持ちください。
- ▶申込期間 12月9日(月)～12月20日(金)
- ▶申込方法 電話、メール

問い合わせ・申込先

市生涯学習課 社会教育振興係
✉ culture@city.shimanto.lg.jp
☎(34)7311 8時30分～17時15分
※12時～13時、土・日を除く。



婚活イベント「心温まる鍋婚活」

あたたかいお鍋を囲みながら出会いを楽しみませんか？

占い師さんからスペシャルアドバイスももらえます。

- ▶開催日時 12月21日(土) 18時～20時30分
- ▶対象者 30歳代～50歳代の独身男女
- ▶定員 男女各6名程度
- ▶参加費 3,000円
- ▶申込期間 12月7日(土)
- ▶申込方法 申込フォーム、申込書

※申し込み方法やイベントの詳細は、しまんとマリッジホームページをご覧ください。

問い合わせ先

しまんとマリッジ

☎(34) 8915

☎ 090-5096-4355



しまんとマリッジ
ホームページ

東富山ふるさとまつり

美しい自然あふれる山里で、周囲の景色と地元のお祭りを楽しみませんか？

- ▶日時 12月8日(日) 10時～14時
※小雨決行、大雨中止
- ▶場所 片魚中学校グラウンド
- ▶内容 フラダンスと一條太鼓の演奏、アイガモレース、丸太切り競争(景品争奪)、軽食等販売、もち・お菓子投げ大会、綿菓子プレゼント

※イベント内容を変更する場合があります。

※天候等により開催状況が不明の場合は、当日7時以降にお問い合わせください。

※駐車スペースに限りがあります。なるべく乗り合わせてご来場ください。

問い合わせ先

ふるさとまつり実行委員長(遠山)

☎ 090-7142-0035

☒ 農林水産課 農業振興係

☎(34) 1117

第20回 四万十市文化祭のご案内 (12月下旬～1月)

行事名	開催日時	会場	入場料
☒ 茶道 各流合同茶会	12月22日(日) 開場10時 終了15時	しまんとぴあ 和室1・2	一般1,000円
☒ 音楽 ジョイフルライブ2024発表会	12月22日(日) 開演13時 終了17時	しまんとぴあ しまんとホール	無料
☒ 舞台 第3回 Youth発表会 ～中学生・高校生による ダンスイベント～	12月26日(木) 開演18時30分 終了21時	しまんとぴあ しまんとホール	一般500円
☒ 音楽 第9回ハイクラソーナウインド アンサンブル定期演奏会	令和7年1月12日(日) 開演14時 終了18時	しまんとぴあ しまんとホール	一般800円 (当日1,000円) 中高生500円 小学生以下無料

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 ☒生涯学習課 社会教育振興係 ☎(34)7311 ☎(35)4260



市公式
ホームページ

移住者・転勤者のための 土佐文化講座 ～歴史・土佐弁・酒と料理～

高知城歴史博物館では、県外出身者の方を対象に、土佐の地理や歴史、土佐弁、酒と料理の基礎について紹介する土佐文化講座を開催します。

- ▶日時 12月22日(日)13時30分～15時
 - ▶会場 高知城歴史博物館
 - ▶講師 高知城歴史博物館職員
 - ▶対象 県外出身の方
- ※移住・転勤・進学などで高知県内在住の方
- ▶定員 先着40名(要事前申込)
 - ▶申込方法 電話、FAX

問い合わせ・申込先

高知城歴史博物館 地域企画課

☎088(871)1629

FAX 088(871)1619

「中特市」を開催します

県立中村特別支援学校では、「中特市」を開催し、生徒たちが制作したお買い得で楽しい製品を販売します。

幡多地域の事業所も出店しますので、ぜひお越しください。

- ▶日時 12月20日(金)10時30分～11時40分
- ▶会場 県立中村特別支援学校 体育館
- ▶出店予定事業所
四万十工房、ほっとハート、共同作業所きっと、あゆみ共同作業所、あっぱれ共同作業所、ぴーす、多機能事業所「アオ」、Re・Guru、幡多農業高等学校、県立中村特別支援学校
- ▶主な販売品
木工、縫工、陶芸製品、焼き菓子、野菜、雑貨、花等

問い合わせ先

県立中村特別支援学校

☎(34)1511



ホームページ

四万十旗争奪小学生野球大会

四国高知の西南、四万十川が流れる大自然の中で、野球が大好きな子どもたちが集い、野球を通じて交流を深めます。皆さまぜひ応援にお越しください。

- ▶大会日程 令和7年1月11日(土)、12日(日) **開会式** 11日(土)9時～(予定) ※予備日 13日(月・祝)
- ▶会場 四万十スタジアム・大方球場ほか
- ▶参加チーム数(予定) 16チーム約500名 ※関西地方や中国地方、四国4県から参加予定
- ▶主催 全日本小学生野球交流協会

問い合わせ先 高知県小学生野球連盟(幡多支部長 有友) ☎090-8972-8848

2025年スポーツ始め新春はしりぞめ

新しい年の初めに、ランニングで気持ちよく汗を流してみませんか？

- ▶日時 令和7年1月2日(木)10時 受付9時～(中村小学校校庭)
- ▶コース 約1,200m ▶参加費 無料
- ▶参加方法 当日会場で受付
- ▶駐車場 市立中村中学校校庭

※雨天中止。中止の場合は、当日8時に中村小学校校門に掲示し、市公式ホームページにも掲載します。

※参加賞、お楽しみ抽選会あり。



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
8時30分～17時15分



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 申込要 参加費要

月日	時間	対象	イベント名	場所	備考
12月4日(水)	9:30~11:30		ピアサポーター相談	ほっぼ	
12月8日(日)	10:00~11:30	● ● ●	お父さんと遊ぼう	ほっぼ	
12月9日(月)	9:30~11:30		ピアサポーター相談	ほっぼ	
12月10日(火)	10:00~11:30	● ● ●	譲ってください譲ります	ほっぼ	
	個別通知		1歳9か月児健診	防災センター	
12月11日(水)	個別通知		3か月児・7か月児健診	防災センター	
12月13日(金)	個別通知		3歳児健診	防災センター	
12月16日(月)	13:15~14:30		ママタッチ、助産師・離乳食・歯科相談	ほっぼ	
12月17日(火)	10:00~11:00	● ● ●	子育て講座	ほっぼ	
	14:00~16:00		ピアサポーター相談	ほっぼ	
12月18日(水)	10:00~10:20	● ● ●	絵本の読み聞かせ	びよっこ	
	10:00~11:30		ママ&チルドレン	トンボ公園	
	個別通知		7か月児・10か月児健診	防災センター	
12月19日(木)	9:50~11:30	●	妊婦教室	ほっぼ	申込
12月20日(金)	9:30~11:30		ピアサポーター相談	ほっぼ	
12月21日(土)	16:00~19:00		クリスマスフェスティバル	アピアさつき	
12月23日(月)	10:00~11:30	● ● ●	クリスマス会	びよっこ	申込
12月24日(火)	10:00~11:00	● ● ●	クリスマスおたのしみ会	ほっぼ	
12月25日(水)	10:00~11:00	● ● ●	クリスマスおたのしみ会	ほっぼ	
12月26日(木)	8:30~11:20	●	牛はなぜお乳を出すのかな？	幡多農業高校	申込
12月27日(金)	10:00~11:30	● ● ●	ねんねアート	びよっこ	

子育て用品譲渡会を利用しませんか？

子育て用品譲渡会を開催します。譲渡会では自由に子育て用品をお持ち帰りできますので、ぜひご参加ください。

■日時・場所 ※①は妊娠中の方・未就園児がいる家庭が対象、②③は誰でも参加可能

①12月10日(火)10:00~11:30 「譲ってください譲ります」

地域子育て支援センターなかむら『ほっぼ』

②12月21日(土)16:00~19:00 「クリスマスフェスティバル」

アピアさつき

③1月18日(土)10:00~19日(日)16:00 「子育て用品譲渡会」

四万十市役所1階ロビー

譲渡可能な子育て用品や服等がある方は『ほっぼ』までお持ちください。

■譲渡品受付先 地域子育て支援センターなかむら『ほっぼ』



令和7年4月からの学童保育施設(中村地域)の入所申込について

放課後児童クラブ (中村・中村南・東山・具同・東中筋)

放課後児童クラブは、放課後等に適切な遊びや生活の場を提供することで、子どもの健全な育成を図ることを目的とした取り組みです。

- 対象
保護者が就労等により日中家庭にいない、実施区域の小学校に通う1年生から6年生の児童
- 申込期限
12月13日(金)
月曜日～金曜日(14時30分～17時30分)
- 申込方法
入所したい児童クラブに申込書一式を提出
※申込書は各放課後児童クラブで配付のほか、市公式ホームページからもダウンロードできます。
- 審査結果 令和7年1月14日(火)に通知
- 審査基準 優先順位に基づいて入所を決定
※定員を超えた場合は入所できない場合があります。

優先1	優先2	優先3
障害がある児童	低学年の児童	該当する項目が多い順 ・ひとり親家庭 ・通学距離が遠い ・留守の日数や時間が多い

放課後子ども教室 (八束・竹島・中筋・蕨岡・大用・利岡・下田)

放課後子ども教室は、小学校のゆとり教室等を利用して放課後等の安心安全な居場所を提供するとともに、子どもたちの自主的な遊びや学習活動、地域住民との交流を図る取り組みです。

- 対象
実施区域の小学校に通う1年生から6年生の児童
- 申込期限
令和7年2月28日(金)
月曜日～金曜日(およそ15時30分～17時30分)
- 申込方法
利用したい子ども教室に申込書を提出
※申込書は各放課後子ども教室で配付のほか、市公式ホームページからもダウンロードできます。
※定員はありませんので、全員入所できます。



西土佐小学校の児童については、[市西土佐保健分室](#)にお問い合わせください。
[市西土佐保健分室](#) ☎(52)1132

問い合わせ先 NPO法人スマイルはたっこ 学童保育事務局 ☎(34)8361



市公式
ホームページ

しまんと子育て応援サイト

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を掲載しています。

- ★保育施設の情報
- ★子育てに関する手当・助成
- ★一時預かり「ぴっぴ」
- ★子育て応援アプリ「おやこっこ」
- ★子育て応援SNS
- ★子育て応援団体
- ★ファミリーサポートセンター
- ★イベント情報 など

現在配信している「しまんと子育てアプリ おやこっこ」の子育て情報からも、子育てに関する情報を確認できます。ぜひ、ダウンロードしてご利用ください。



しまんと
子育て応援サイト



しまんと
子育てアプリ
おやこっこ





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	
12月	3日(火)	9:30～	大腸がん検診(容器配付)	奥屋内～口屋内～岩間 方面	地区巡回
	7日(土)	9:20～11:30、13:20～15:30	子宮頸がん検診・乳がん検診	市内全地区	市立武道館
	21日(土)	8:00～9:30	胃がん(バリウム)検診	市内全地区	本庁1階
		8:30～11:00、13:30～15:00	特定健診・前立腺がん検診	市内全地区	本庁3階

※12月2日までの計画については、広報11月号P24に掲載しています。

問い合わせ先

本庁健康推進課 ☎(34) 1115・(34) 1823
支所西土佐保健分室 ☎(52) 1132



各種がん検診



特定健診



健診結果
の説明会

乳がん検診・子宮頸がん検診を受け忘れていませんか？

本年度の乳がん・子宮頸がんの集団検診も残り2回となりました。
検診は予約制となっていますので、必ず事前にご予約ください。

■健診日 12月7日(土)、令和7年1月18日(土)

■健診場所 市立武道館

※検診時には骨密度測定や健康チェックも実施しています(検診受診者のみ)。

※医療機関での個別検診は令和7年1月31日まで受診可能です。

受診には市が発行する受診券が必要となるため、下記までお問い合わせください。



セット健診を受けてみませんか

特定健診と複数のがん検診(胃がん検診を除く。)を同時に受けることができる便利な「セット健診」があります。

定員までまだ余裕がありますので、ぜひこの機会にお申し込みください。

■対象者 40歳～74歳の国民健康保険に加入されている方

■健診日 12月3日(火)、令和7年2月13日(木)

■健診場所 幡多健診センター(宿毛市山奈町)

※特定健診は無料ですが、がん検診は有料です。

※がん検診の種類や年齢により料金が異なりますので、詳しく知りたい方や申込希望の方はお気軽にお問い合わせください。



健康維新の志士
けんしん太郎くん

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



申し込みは
こちらから

眠りの質を高めよう！

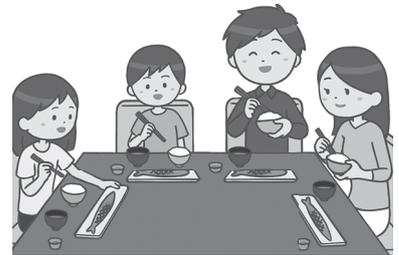
睡眠で身体の疲れは取れていますか？

睡眠は、子どもから高齢者までのどの年代においても健康増進に不可欠な休養活動です。しかし、令和5年度に四万十市で特定健診を受けた方のうち、約2割が「睡眠で休養が十分取れていない」と感じていました。

身体を休ませるよい睡眠には量(時間)と質(休養感)が重要です。今回、健康増進の取り組みのうち「睡眠の質を高めるポイント」について紹介しますので、ぜひ実践してみてください。

睡眠の質を高める3つのポイント

- ① 生活リズムを整える
 - ・日中に日光を浴びる
 - ・日中に適度な運動をする
 - ・朝食をしっかりと、規則正しい生活を心がける
- ② 睡眠環境を整える
 - ・寝る前は照明を暗くし、温度や音など寝室の環境を整える
 - ・寝る前のゲームやスマートフォンの使用は避ける
 - ・就寝前はリラックスする時間にする
- ③ 嗜好品とのつきあい方に気をつける
 - ・カフェイン、お酒、たばこ(紙巻・電子・加熱式)を控えめにする



睡眠は、心や身体の休息だけでなく、免疫力の回復や記憶の整理・定着にも役立ちます。睡眠不足が続くと、集中力や記憶力の低下、生活習慣病のリスクが高まることもあるため、できることから始めてみましょう！

問い合わせ先 市健康推進課 健康増進係 ☎(34) 1115



市公式
ホームページ

四万十市健康づくりポイント事業2024の申込期限が迫っています！

市では、皆さんの歯と口の健康づくりを支援するため、取り組んだ期間に応じて高知家健康パスポートのヘルシーポイントがもらえる、四万十市健康づくりポイント事業を行っています。

申し込みは令和7年1月8日(水)必着となっていますので、チャレンジシートに取り組みを記録し、窓口・郵送・インターネットからお申し込みください。



抽選で
地域商品券
2000円分
が当たります！

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



四万十市
健康づくり
ポイント事業



食の案内人 子どもの食育編

子どもが豊かな心をはぐくみ、意欲的に食事を楽しむためには、家族や親しい人と食事をとりながらコミュニケーションを図ることがとても大切です。

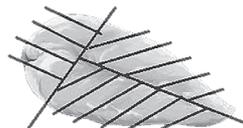
今回は、鶏のむね肉を使った子ども向けのマイルドなタンドリーチキンをご紹介します。鶏むね肉は、高たんぱく・低脂肪であり、手ごろな価格で手に入る魅力的な食材ですが、バサついて食べにくいのが難点。しかし、切り方や下処理を工夫することで、肉の筋繊維を分解して水分を逃がさずしっとりと仕上げることができます。

マイルドなタンドリーチキンとディップで食べるスティックサラダ

【材料 3人分】

●タンドリーチキン

- 鶏むね肉 ……………500g
- 塩・こしょう ……………少々
- プレーンヨーグルト…大さじ2
- トマトケチャップ…大さじ2
- カレー粉……………小さじ1
- 砂糖 ……………ひとつまみ
- おろしにんにく……………5g



むね肉の切り方



【1人分の栄養価
(タンドリーチキンのみ)】

- エネルギー 191kcal
- たんぱく質 39.2g
- 塩分 3.3g
- カルシウム 12mg

●スティックサラダ(みそマヨディップ)

- 合わせみそ……………小さじ1
- マヨネーズ……………大さじ2
- 砂糖……………少々
- 野菜(にんじん・大根・ラディッシュ・アスパラ・セロリ等)…お好みで用意

【作り方】

- ①鶏むね肉は肉の繊維に対して垂直にそぎ切りにし、塩・こしょうをふります。
- ②★を合わせてよく混ぜ、なめらかにします。にんにくは1片分、チューブなら2cm程度が目安です。
- ③②に①の肉を漬け込み、冷蔵庫で1時間寝かせます。
- ④③を200℃に予熱したオーブンで20分焼きます。

四万十市子育て支援課 保育係 橋田典子

最低賃金のお知らせ

高知労働局では、県内すべての労働者に適用される「高知県最低賃金」を改正し、令和6年10月9日から施行しています。

この決定により、令和6年10月9日以降分として労働者に支払う賃金は、1時間952円以上としなければなりません。

問い合わせ先

高知労働局 賃金室 ☎ 088(885)6024
四万十労働基準監督署 ☎ (35)3148

人も、会社も、もっと元気に！

中退共済制度

- ◆掛金の一部を国が助成
- ◆掛金は全額非課税。手数料も不要
- ◆外部積立型なので管理が簡単
- ◆パートさんの加入もOK



詳しくはホームページへ

中退共 検索



(独)勤労者退職金共済機構 中小企業退職金共済事業本部
TEL.03-6907-1234 FAX.03-5955-8211

交通事故被害者の家庭をサポート

交通遺児等育成資金貸付制度

義務教育終了まで育成資金が無利子で借りられます。

▶対象者

自動車事故により保護者が死亡または重度後遺障害者となった、0歳から中学卒業までの子ども

▶貸付金額

一時金 15万5千円

毎月 1万円または2万円

入学支度金 4万4千円

▶返済期間 中学卒業後20年以内

※高校、大学等進学の場合、卒業まで返済猶予あり

重度後遺障害者介護料支給制度

▶対象者

自動車事故が原因で、脳・脊髄または胸腹部臓器を損傷し、重度の後遺障害を持ったため常時または随時介護が必要な状態にある方

※詳細は、下記までお問い合わせください。

問い合わせ先

(独)自動車事故対策機構 高知支所

☎ 088(831)1817

くらしといのち何でも相談会

日々の暮らしの中で、困りごとや健康の悩みはありませんか？弁護士や司法書士、医師等の専門家が、無料で相談に応じます。

秘密厳守で対応しますので、小さなことでも気軽に相談してください。

▶日程 12月15日(日)13時～15時

▶場所 アピアさつき

▶主催 高知医療生活協同組合

▶後援 四万十市、四万十市社会福祉協議会

問い合わせ先

高知医療生活協同組合 担当者(津野)

☎ 080-5667-5310



くらしの悩みごと相談所

12月4日から10日までは人権週間です。

人権週間にあわせて、弁護士資格を持つ人権擁護委員による無料相談所を開設します。

事前に申し込みのうえご利用ください。

▶日時 12月4日(水)10時～12時、13時～16時 ※要事前申込

▶会場 高知よさこい咲都合同庁舎(高知市栄田町2丁目2-10)

▶申込期限 12月3日(火)12時

▶申込方法 電話

問い合わせ・申込先

高知地方法務局 人権擁護課 ☎ 088(822)3503



定期相談所

	日時	場所	相談内容	問い合わせ先
行政相談所	12月20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 眞理子	☎ 総務課 ☎ (34) 1804

国際交流員コラム

四万十市国際交流員

蔣 ショウ

潔程 ケツテイ



故郷で漢服を着て
写真を撮りました

帰国して感じた最近の中国

10月に2週間程度中国に帰国しました。今年の中国は気温が高く、例年9月に咲くキンモクセイが10月に開花しており、子どもたちのようにかいた懐かしい香りが漂っていました。今回はそんな中国で感じたことをお伝えしたいと思います。

現在、中国の若者の間では、スタンダップコメディが流行しています。スタンダップコメディは、演者が一人でマイクを持ち、観客に向かって社会風刺やユーモアなどさまざまな話題について語る、欧米発祥のコメディです。近年、中国ではスタンダップコメディを扱うバラエティー番組が増え、人気が急上昇しています。仕事や恋愛、家族などに関するテーマが多く、同じような悩みを抱える若者たちが共感して楽しんでいきます。私も帰国中にスタンダップコメディの公演を2回見に行き、終始笑いが止まらない時間を過ごしてきました。

また、中国では日本の漫才形式をまねた中国人の漫才師がお笑い番組で1位をとったこと

により、多くの漫才ファンが生まれていたことも帰国して初めて知ったことの一つです。

そのほかにも街中を歩いて感じたのは、以前帰国した時より電気自動車が増えているということ。中国では、電気自動車のナンバープレートは緑色であるため、一目で分かります。需要にあわせてショッピングモールの駐車場やガソリンスタンドには充電スポットが多く設置されており、電気自動車が簡単に充電できるようになっていました。

電気自動車を利用している友人によると、車種にもよりますが、50元(約1000円)でフル充電でき、200kmから400km走行できるそうです。中国のガソリン代は日本と同じくらい高いため、うらやましく思いました。

最後に、日本と比べて野菜や果物が安いことに驚きました。私の大好きなマンゴーが200円です。中国にいた頃は当たり前でしたが、あらためて安いと感じ、中国にいた間にいろいろな果物を食べました。

今回の帰国中、中国国内を旅行しました。興味がある方は、ぜひ12月の中国語サロンでお会いしましょう！



スタンダップコメディの公演



電気自動車の充電スポット

国際交流員と中国語で話してみませんか？

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つに分けて中国語サロンを開催します。ご自身のレベルに合わせて国際交流員との会話を楽しめますので、ぜひお申し込みください。

簡単中国語会話

- ▶日時 12月12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。

中国語で会話しよう

- ▶日時 12月26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)

- 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 12月4日(水)～10日(火) ▶申込方法 電話、申込フォーム



市公式
ホームページ

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

図書館だより

令和6年

12
December

開館時間 (本館) 9:00~19:00
(分館) 10:00~18:00

新着おすすめ8+8

虚の伽藍	月村 了衛
新紅葉ハンドブック	林 将之
真珠王の娘	藤本 ひとみ
ダックワーズとブッセ	福田 淳子
だめになった僕	井上 荒野
発光生物のはなし	大場 裕一
花屋さんになるには	戸田 恭子
富士山	平野 啓一郎

一般書

新着図書(343冊)

あたらし島のオードリー	箕輪 義隆
かおたいそう	むらた よしこ
元素の学校	桜井 弘
こそあどの森のひみつの場所	岡田 淳
こてんちゃんがきた!	いとう みく
保元・平治の乱	小前 亮
緑の葉っぱのパン	北見 葉胡
もぐらはすごい	アヤ井 アキコ

児童書／えほん

★休館日の案内★

12月27日(金) 館内整理日

★児童行事★

『クリスマスおはなし会&ミニワークショップ』

・日時 12月22日(日) 10時30分~11時15分

・場所 市役所3階 防災対策室 ・事前申込 要

・対象 3歳~小学生(未就学児は保護者同伴)

・参加費 無料 ・定員 30名程度

★年末年始のお知らせ★

12月29日(日)から1月3日(金)まで休館とさせていただきます。休館中の本の返却については、返却ポスト(庁舎北側夜間出入口の左側)をご利用ください。

なお、DVD・ビデオ・紙芝居・他館から借りた本は、返却ポストの利用をお断りしています。1月4日(土)以降に図書館カウンターへお返しください。

※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 12月

令和6年

<販売中>

しまんとぴあシネマ倶楽部 「Barbie バービー」

日時 令和7年1月13日(月・祝)

①10時(開場9時30分)

②14時(開場13時30分)

※①は吹替、②は字幕で上映

場所 しまんとホール

料金(自由席)

一般500円、

友の会プレミアム会員400円

※3歳以上有料

販売方法

窓口、電話



桂宮治独演会

日時 令和7年3月20日(木・祝)

15時30分(開場14時45分)

場所 しまんとホール

料金(全席指定) ※未就学児入場不可

一般3,500円、友の会プレミアム会員3,150円

チケット販売日

【友の会先行】12月7日(土)

【一般】12月15日(日)

※販売初日は電話予約・オンラインは9時、窓口は10時より販売(友の会先行販売はしまんとぴあの窓口・ホームページのみ)

販売方法

窓口、ホームページ、
ローソンチケット、チケットぴあ



しまんとぴあ
ホームページ

問い合わせ先 しまんとぴあ ☎(34)1133



年末年始の市役所関係業務



一般業務

年末：12月27日(金)17時15分まで

年始：1月6日(月)8時30分から

※戸籍関係届出書等の受付は、夜間・休日窓口で行います。

図書館 ☎(35)2923

年末：12月28日(土)19時まで(分館は18時まで)

年始：1月4日(土)9時から(分館は10時から)

郷土博物館 ☎(35)4096

年末年始は1月1日(水・祝)のみ休館します。

※水曜日は休館日のため

しまんとびあ ☎(34)1133

年末：12月28日(土)まで

年始：1月4日(土)から

市民病院 ☎(34)2126(代)

年末：12月27日(金)まで

年始：1月6日(月)から

中医鍼灸院 ☎(34)4798

年末：12月31日(火)まで

年始：1月2日(木)から

診療所・各出張診療所

●西土佐診療所 ☎(52)1011

年末：12月27日(金)まで

年始：1月6日(月)から

●大宮出張診療所

年末：12月18日(水)まで

年始：1月15日(水)から

●口屋内出張診療所

年末：12月25日(水)まで

年始：1月8日(水)から

●奥屋内へき地出張診療所

当面の間休診

体育施設

●安並運動公園内各施設 ☎(34)2071

●具同体育センター ☎(37)4558

年末：12月28日(土)まで

年始：1月4日(土)から

家庭ごみ収集(普通ごみ)

●中村、具同地区

年末：12月30日(月)まで

年始：1月6日(月)から

●東山、下田、東中筋、中筋、蕨岡、八束、後川、大川筋、富山地区

年末：12月27日(金)まで

年始：1月4日(土)から

●西土佐地域

年末：12月30日(月)まで

年始：1月6日(月)から

家庭ごみ収集(資源物)

1月1日(水・祝)は、回収を行いません。

幡多クリーンセンター

☎(31)2600(溶融炉：上ノ土居)

年末：12月30日(月)16時まで

年始：1月6日(月)9時から

し尿処理

●衛生センター中村 ☎(36)2464

年末：12月27日(金)まで

年始：1月6日(月)から

●クリーンセンター西土佐 ☎(31)9700

年末：12月27日(金)まで

年始：1月6日(月)から

火葬場

幡多中央斎場 ☎0880(43)0077

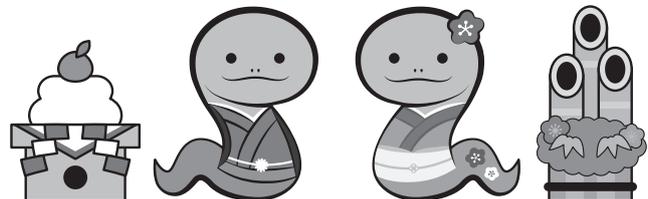
年末：12月31日(火)17時15分まで

年始：1月2日(木)8時30分から

詳細については、それぞれ各施設、担当課までお問い合わせください。

問い合わせ先

本庁 ☎(34)1111(代) 支所 ☎(52)1111(代)



お誕生 おめでとう



(令和6・11・5届出分まで)

住所 赤ちゃん 保護者

中村一条通	岡上	笑丸	成也
中村新町	横山	瑛音	智一
右山五月町	川村	凛叶	優花
右山天神町	岡村	珀来	直美
中村丸の内	刈谷	旬	怜
古津賀谷岡	樹來	紅寧	紅寧
具 同 武田	椛	太志	太志
具 同 小松	紘生	卓哉	卓哉
具 同 小川	奏空	兼也	兼也
具 同 田辺	心彩	雄太	雄太
森 沢 寺尾	柊	巧	巧
楠 島 山本	稀悠	優花	優花
名 鹿 池田	清那	英一	英一
藤 田 能	蒼唯	史也	史也
口 嶋 川	税所	伊織	伊織
西土佐津野川	村上	義峰	義峰
西土佐下家地	田邊	朝陽	優



ご冥福を お祈りします



(令和6・11・5届出分まで)

住所 氏名 年齢

中村大橋通	秋森	智恵子	94
中村四万十町	伊豆	美代子	89
中村天神橋	濱田	隼雄	94
中村本町	河内	富久恵	104
不破 岡本	品恵	品恵	96
不破 岡本	青木	茂男	76
不破 川村	溝瀨	末子	82
安 並 高橋	順子	順子	95
安 並 高橋	政志	政志	99
佐 岡 松浦	松浦	政志	83
古津 賀 稲木	悦子	時男	84
古津 賀 堀岡	サダ子	サダ子	88
古津 賀 加藤	明英子	明英子	91
楠 島 上岡	啓介	啓介	65
有 岡 橋田	志郎	志郎	60
磯 ノ 佐田	弘	弘	84
実 崎 田中	延代	延代	94
間 崎 長谷	淳	淳	91
井 沢 加用	宏榮	宏榮	92
竹 島 西内	延子	延子	90

募集

教室・講座

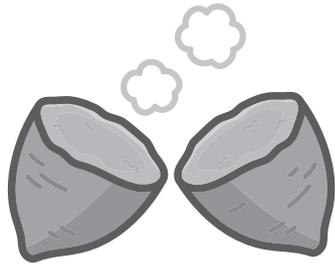
催し

スポーツ

健康・福祉

その他・相談

「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。



人権コラム 「猿の惑星」

1968年の映画「猿の惑星」を久々に観た。新たな発見がいくつかあった。その最たるものが、猿の社会でも「差別」が存在したこと。支配者がオランウータンで、その下にゴリラとチンパンジーがいる。知性がなく、しゃべることのできない人間は「家畜」だ。ここでは支配するため、都合のいい政治を行い、時には武力や宗教を利用して、民衆を上手に操っている。何となくどこかの惑星に似ている。

宇宙船でこの星に不時着した主人公がしゃべるのを見て、オランウータンの執政官たちは現実を受け入れることができず、目を覆い、耳をふさぎ、口をおさえた。日光東照宮のあの有名な彫刻だ。経験したことのない事実を突き付けられると、誰もが、見ざる、聞かざる、言わざる、となってしまうのは今も昔も変わらない。

この星が核戦争で滅亡した地球の未来の姿であったことを知った主人公が、砂浜から突き出た自由の女神を見て、「ついにやってしまったか。愚か者ども。」と叫ぶところで映画は終わる。上映から56年経つが、このシーンが「今、そこにある危機」に思えてならない。

四万十市人権教育・啓発講師 光内真也

ONSEN・ガストロノミーウォーキング in 四万十市

ONSEN・ガストロノミーウォーキングは、「たべる（食）」「めぐる（歴史）」「つかる（温泉）」をすべて楽しむことができる、魅力満載のウォーキングイベントです。四万十の魅力を含んだイベントとなっていますので、ぜひご参加ください。



■日時 令和7年3月8日（土）9時～16時

※要事前申込

■当日受付場所 四万十市役所1階ロビー

■スタート/ゴール

【スタート】佐田沈下橋 【ゴール】不破八幡宮

■対象者 10km程度の距離を歩ける方

■定員 先着150名

■参加費 通常コース5,000円、屋形船あり6,500円

※ウォーキング中に提供する食事、飲み物、温泉入浴券、損害保険代含む。

■申込期間 12月16日（月）～令和7年2月21日（金）

■申込方法 申込フォーム（12月16日午後より受付開始）



ホームページ・
申込フォーム

問い合わせ先 市観光商工課 観光係 ☎(34) 1783

しまんと海藻エコイノベーション共創拠点 キックオフシンポジウム

「しまんと海藻エコイノベーション共創拠点」は、高知大学を代表機関として、産官学民連携による持続可能な海藻生産の再生や海藻を基盤とした新たな産業創出に取り組み、「しまんと」の未来へ貢献することを目指すためのものです。

今回、「しまんと海藻エコイノベーション共創拠点」の活動紹介等を行う、キックオフシンポジウムを開催します。

シンポジウムに参加して一緒にしまんとの未来を考えてみませんか？

■日時 12月14日（土）15時～17時30分

■場所 新ロイヤルホテル四万十 2F「四万十」

■対象 一般市民（特に四万十市民） ■入場料 無料

■内容 <講演> 高知大学教授 平岡雅規、高知大学准教授 難波卓司、
理研食品（株）取締役・原料事業部長 佐藤陽一

<パネルディスカッション>

1部 海藻を活用した地域振興について

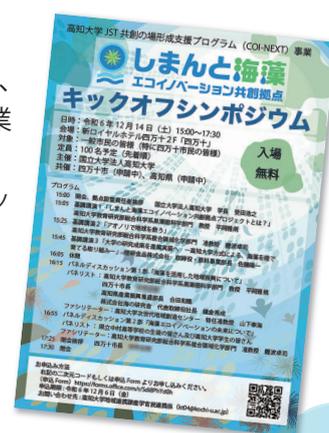
高知大学教授 平岡雅規、四万十市長 他

2部 海藻エコイノベーションの未来について

高知大学准教授 難波卓司、中村高等学校生徒、高知大学学生

■申込期限 12月6日（金）

■申込方法 申込フォーム



申込フォーム

問い合わせ・申込先 高知大学 地域連携課 産官学民連携係 ☐ kt04@kochi-u.ac.jp

市農林水産課 林業水産係

☎(34) 1118



四万十川

四万十川の自然と清流を守るう ウルトラマラソン

10月20日、さわやかな秋晴れのもと、「第30回四万十川ウルトラマラソン」を開催しました。

30回という節目を迎えた今大会では、2,207名のランナーが出走し、1,728名のランナーが見事に完走しました。観客やボランティアからの応援を力に、四万十の景色を楽しみながら走っていただけたのではないかと思います。

100kmの部男子では、第29回大会の60kmの部で優勝し、過去にも100kmの部で優勝経験のある大林僚選手(愛知県刈谷市)が優勝を飾り、100kmの部女子では、仲田光穂選手(千葉県船橋市)が大会記録を更新し大会3連覇を果たしました。

60kmの部男子では、野中健史選手(愛媛県松山市)が、60kmの部女子では、相原直美選手(愛媛県松山市)が優勝を飾りました。



100kmの部スタートの様子



西土佐半家の沈下橋



100kmの部男子優勝の瞬間



夜になり続々とゴールするランナー



60kmの部男子優勝の瞬間

また、大会を開催するにあたり、延べ1,500名を超えるボランティアの方々にご協力いただき、その中には中学生や高校生も含まれ、フィニッシュ会場や各給水所などで活躍してくれました。

全国から参加していただいたランナーの皆さん、大会の運営にご協力いただいた皆さん、ありがとうございました。来年も、皆さんのご協力をよろしくお願いします。



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。

12月 1日(日)	市民病院	☎(34) 2 1 2 6
8日(日)	木俵病院	☎(34) 1 2 1 1
15日(日)	市民病院	☎(34) 2 1 2 6
22日(日)	正木整形外科	☎(34) 5 2 5 2
29日(日)	佐々木整形外科	☎(34) 7 1 7 7
31日(火)	幡多クリニック	☎(34) 6 2 1 1
1月 1日(水)	森下病院	☎(34) 2 0 3 0
2日(木)	さくらクリニック	☎(35) 2 5 5 5
3日(金)	木俵病院	☎(34) 1 2 1 1
5日(日)	市民病院	☎(34) 2 1 2 6
12日(日)	小原外科胃腸科	☎(35) 0 1 0 8
13日(月)	大野内科	☎(37) 5 2 8 1

幡多地区年末年始 休日救急歯科診療当番医療機関

☎ 診療時間 9:00~12:00 ☎

12月30日(月)	二神歯科医院	宿毛市平田町戸内4300番地1 ☎0880(66) 1517
12月31日(火)	宮定歯科医院	四万十市右山五月町3番20号 ☎0880(34) 4664
1月 1日(水)	HONDA デンタルクリニック	宿毛市中央4丁目2番29号 ☎0880(63) 2936
1月 2日(木)	松岡歯科医院	四万十市中村東町3丁目2番22号 ☎0880(35) 4888
1月 3日(金)	米花歯科医院	宿毛市山奈町山田1376番地3 ☎0880(66) 1331

※急に変更となる場合がありますので、高知県歯科医師会のホームページについてもご確認ください。

12月実施の統計調査

調査名	該当地区
労働力調査	具同

☎統計分析課 ☎088(823)9344

高知家の救急医療電話 #7119

看護師や医師による救急医療電話相談や応急手当の方法のアドバイスが受けられます。急な「病気」や「ケガ」で救急車を呼ぶか、病院に行くか迷った時にご利用ください。

#7119(一部回線通話料有料)
☎0120(71)7119(通話料無料)
※つながらない場合は☎088(823)9922(通話料有料)

急な「病気」や「ケガ」で 救急車を呼ぶか 病院に行くか 迷った時に!

高知家の 救急医療電話

- 看護師や医師による救急医療電話相談
- 応急手当の方法のアドバイス
- 相談内容により、119番や高知県救急医療情報センター等へ転送

#7119

フリーダイヤル **0120-71-7119**

365日 24時間 無料通話 (一部有料)

上記の電話番号をご利用できない場合: 088-823-9922 (有料通話)

問い合わせ先

☎健康推進課 地域保健係 ☎(34) 1823



高知県 ホームページ

日直指定水道業者



●水道料金は口座振替で●

11月30日(土)	中村水道工事センター	☎(35) 4 3 2 3
12月 1日(日)	㈱中村住設	☎(34) 3 6 2 1
7日(土)	㈱大杉設備工業	☎(34) 2 3 2 4
8日(日)	㈱福永工業	☎(35) 5 9 9 6
14日(土)	㈱夕部設備	☎(34) 8 6 5 1
15日(日)	㈱奥宮工業	☎(37) 5 1 5 1
21日(土)	㈱大同設備	☎(35) 4 8 7 9
22日(日)	㈱山下建設	☎(33) 0 6 5 3
28日(土)	豚座建設㈱	☎(34) 6 0 3 1
29日(日)	㈱平野水道	☎(35) 2 3 1 6
30日(月)	㈱森下住宅設備	☎(34) 4 8 5 5
31日(火)	中村水道工事センター	☎(35) 4 3 2 3
1月 1日(水)	㈱中村住設	☎(34) 3 6 2 1
2日(木)	㈱大杉設備工業	☎(34) 2 3 2 4
3日(金)	㈱福永工業	☎(35) 5 9 9 6
4日(土)	㈱夕部設備	☎(34) 8 6 5 1
5日(日)	㈱奥宮工業	☎(37) 5 1 5 1
11日(土)	㈱大同設備	☎(35) 4 8 7 9
12日(日)	㈱山下建設	☎(33) 0 6 5 3
13日(月)	豚座建設㈱	☎(34) 6 0 3 1

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 ☎上下水道課 ☎(34)1711 ☎産業建設課 ☎(52)1114

人のうごき ~10月末日現在~ ()内は、前月との差

総人口	31,493人 (△31)	転入	54人
男	14,948人 (△8)	転出	47人
女	16,545人 (△23)	出生	15人
世帯数	16,446世帯(△15)	死亡	53人

「広報しまんと」1月号は 12月18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