広報 しまんと

SHIMANTO

No.238
2025
2



















川とともに生きるまち
shimanto
四万十市

SHIMANTO CITY 20th ANNIVERSARY

しまんとぴあで晴れやかな門出

(P2-3に関連記事)

おめでとうございます



























第20回 四万十市成人式 20歳の節目を迎えて

1月3日、四万十市成人式が西土佐ふれあいホールとしまんとぴあで行われ、西土佐地域19名、中村地域210名の参加がありました。

西土佐会場では、成人代表の大髙 小愛(おおたか こあい)さんが「皆さまから頂戴した言葉(式辞・祝辞)を胸に刻み、これからの人生を歩んでいきます。」との抱負が述べられました。式典後には西土佐連合青年団によるビンゴ大会が行われ、にぎやかな門出のお祝いとなりました。

中村会場では、成人代表の長﨑 良太(ながさき りょうた)さんから「コロナ禍の経験を糧に、どのような困難にも誠実に向き合いながら一歩ずつ前へ進んでまいります。」との抱負が述べられました。式典後には、新成人実行委員の尽力により、シンガーソングライターのHIPPYさんがサプライズゲストで登場し、「君に捧げる応援歌」をはじめ数曲歌っていただき、お祝いや激励のメッセージをいただくなど会場は明るい雰囲気に包まれました。

成人式を迎えられた皆さんの、今後のご活躍をお祈りいたします。













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

福祉避難所運営訓練を実施しました

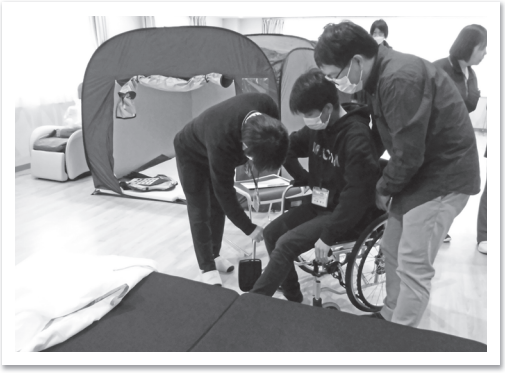
11月27日に障害児入所施設わかふじ寮、11月30日にケアハウス四万十で、福祉避難所運営訓練を行いました。

福祉避難所とは、一般の避難所では避難生活に支障をきたす高齢者や障害者等、何らかの特別な配慮を要する方を対象として、市の要請により開設される二次的な避難所です。当日は施設や市の職員が参加し、情報伝達や福祉避難所の開設、避難者受け入れについて訓練を行い、避難所の課題を確認しました。

今後、運営訓練で挙がった課題については見直しを行い、大規模災害に備えた福祉避難所の整備を進めていきます。



わかふじ寮での訓練



ケアハウス四万十での訓練

福祉避難所について

小学生が落ちアユについて学びました

中村南小学校の4年生が、中村地域の初冬の風物詩である「落ちアユ」について学びました。

まず11月27日に、講師の四万十川中央漁協大木正行組合長から、オスとメスの見分け方やなぜ今年はアユが少ないのかなどアユの生態について学び、12月3日には、落ちアユ漁をしている地元漁師へのインタビューや網を投げる姿を見学しました。

講義では、アユや石に付いた卵を見たり触ったりしながらアユの生態について学ぶことができたほか、地元漁師の網を投げる姿には「かっこいい！」と歓声が上がるなど、楽しんで学んでもらうことができました。

12月24日には、落ちアユを使って中村地域の郷土料理である塩煮を作り、これまでに学んだ知識を生かしながらオスとメスを食べ比べました。児童たちは「オスの方が味がしっかりしている」「メスの方が柔らかい」など、味を確かめながらおいしそうに食べていました。

今後も講義や実体験を通して、四万十川の重要な水産資源であるアユについて理解を深めていただきたいと考えています。





四万十市地域公共交通計画（素案）のパブリックコメントの実施について

現在、市では「地域にとって望ましい地域旅客運送サービスの姿」を明らかにするマスタープランとして「四万十市地域公共交通計画」の策定を進めています。

策定にあたり計画の素案を作成しましたので、市民の皆さんからの意見を募集します。

募集・閲覧期間　令和7年1月16日（木）～令和7年2月16日（日）

閲覧場所　本庁企画広報課、支所地域企画課、市公式ホームページ

市公式ホームページ

意見を提出できる方　市内に在住している方

意見の提出方法　住所・氏名・電話番号を記入のうえ、郵送、メールまたは直接提出してください。

※メールで提出する際は、件名に「四万十市地域公共交通計画（素案）パブリックコメント」とご記載ください。

個人情報の利用目的

意見に記載された個人情報は、意見の内容を確認する場合にのみ利用します。また、意見などの概要を公表する際は、個人情報は公開しません。

問い合わせ・提出先

本庁企画広報課　企画調整係　〒787-8501　四万十市中村大橋通4-10

☎(34)1129　FAX(35)0007　✉mirai@city.shimanto.lg.jp

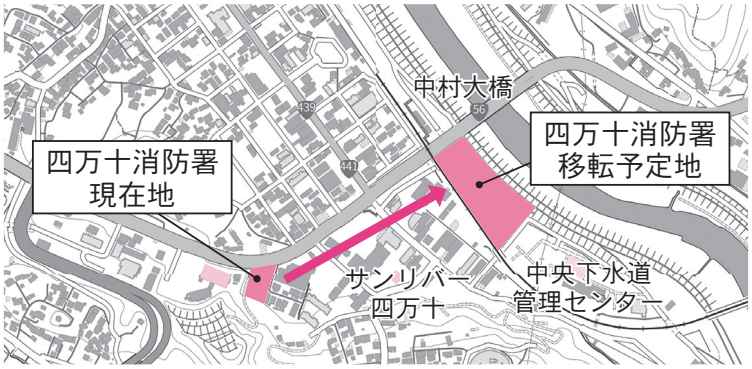
支所地域企画課　地域振興係　☎(52)1111　FAX(52)2124

四万十消防署の移転を進めています

築40年を迎え老朽化が進む四万十消防署庁舎は、大方四万十道路整備のための立ち退き対象となったため、移転することとしました。移転先は右山の国道56号線沿いにある中央下水道管理センター北側の未共用地を予定しており、現在、移転の基本設計が完了しています。

今後は、国土交通省による敷地の造成工事が行われ、庁舎の完成は令和12年を予定しています。近年増加している風水害や、近い将来発生するといわれる南海トラフ地震においても、高知県西部の防災拠点施設として防災減災につながる施設となるよう進めていきます。

基本設計の詳細は、幡多中央消防組合のホームページに掲載していますので、ご覧ください。



問い合わせ先　幡多中央消防組合消防本部　総務課　☎(34)5881

幡多中央消防組合ホームページ

災害協定を締結しました

12月23日、(株)ヤマダデンキと「災害時における施設利用の協力に関する協定」を締結しました。

この協定は、災害が発生した場合に、ヤマダデンキテックランド高知四万十店の駐車場やトイレなどを、具同地区の医療救護活動を行う際の活動拠点および被災者の車中泊や応急対策等の活動場所として提供いただくものです。

協定締結により、災害時に被災者支援を行う場が確保でき、本市の災害支援体制がより一層強化されます。

市では、今後も関係機関や企業の皆さんと連携しながら防災対策の取り組みを進めていきます。



四万十市消防団具同分団に新車両を配備しました

消防庁から四万十市に救助資機材搭載型消防ポンプ自動車が無償貸付され、12月15日に市から具同分団に対して引き渡しを行いました。

この車両は、多様化する火災や激甚化する災害に対して迅速かつ安全に活動できる装備を備えており、不測の事態には、車両の機能を発揮できるものと期待しています。



住宅耐震相談会

耐震診断や耐震工事等をお考えの方を対象に、市内の耐震診断士が住宅の耐震対策(工事内容や費用等)について相談に応じます。

市が実施している住宅耐震化補助事業についても説明しますので、お気軽にお越しください。

※補助事業については、昭和56年以前に着工された住宅が対象



日時　3月8日(土)9時～12時　　場所　しまんとぴあ アートスペース

建築デザイン作品展示

県内の高校・専門学校・大学・大学院生による建築デザイン作品の展示を行います。

展示期間　3月7日(金)～9日(日)　　場所　しまんとぴあ アートスペース

問い合わせ先　市地震防災課　☎(35)2044　FAX(34)1148

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。)

災害用毛布を寄贈していただきました

11月27日、四国電力（株）さまから、社会貢献活動の一環として防災用毛布を寄贈いただきました。

いただいた災害用毛布は市内の避難所などで有効に活用させていただきます。



幡多クリーンセンターからのお知らせ
令和7年4月から「ごみ処理手数料」を改定します

ごみ処理にかかる燃料費等の高騰に伴う処理費用の増加を踏まえ、安定的なごみ処理操業を行うため、令和7年4月より幡多クリーンセンターへ直接持ち込む際のごみ処理手数料を下記のとおり改定します。



■**対象のごみ**　幡多クリーンセンターに直接持ち込むごみ

■**変更内容**　※10kgあたりの処理手数料

改定前	改定後（令和7年4月から）
130円	200円

問い合わせ先　幡多広域市町村圏事務組合　幡多クリーンセンター　☎(31)2600

資源物の出し方について（新聞・雑がみのリサイクル）

新聞や雑がみを資源物としてリサイクルする場合、ビニールで包装されたチラシやカタログ、同封された試供品等は、必ずチラシ等の紙類とそれ以外（ビニール・化粧水などの試供品等）に分別して、紙類のみリサイクルに出し、それ以外のものは普通ごみとして処分してください。

幡多クリーンセンターに、資源物として新聞・雑がみを直接持ち込む場合も同じように分別が必要です。



ビニールで包装されたチラシ・カタログ、試供品入り広告

分別して、紙類のみリサイクルに出しましょう！



チラシ・カタログ等紙類



ビニール包装・試供品等（紙類以外のもの）

問い合わせ先　市環境生活課　四万十川・環境係　☎(34)6126

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　2月13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

寒波による水道管の凍結・破裂にご注意を！

寒波の影響で気温が下がると、水道管が凍結して水が出なくなったり、破裂したりすることがあります。気象情報に注意し、水道管の点検をお願いします。
なお、万一に備えて、自宅等に設置してあるメーターや止水栓の位置を確認しましょう。

■特に凍りやすい箇所
・屋外でむき出しになっているところ
（給湯器、温水器）
・風あたりの強いところ
・北向きで日当たりの悪いところ　など

■凍結を防ぐためには
・水道管に市販の保温チューブや布切れを巻きつける。
・蛇口から糸状に水を出しておく。

■凍結、破裂が起きた時には
・凍結した場合は『水道管』にタオルなどを巻き、ぬるま湯をかける。(熱湯は不可)
・破裂した場合は『止水栓』を閉め、市指定水道業者に連絡し修理する。(自宅等敷地内は自己負担)

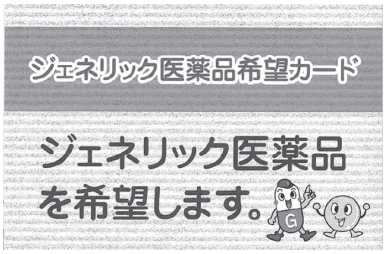
※道路や公園などで漏水を発見した場合は
下記までご連絡ください。

問い合わせ先　本庁 上下水道課　総務係　☎(34)1711　FAX(34)0381
支所 産業建設課　管理土木係　☎(52)1114　FAX(52)2124

ジェネリック医薬品をご存じですか？

ジェネリック医薬品とは
新薬(先発医薬品)の特許が切れた後に販売される「後発医薬品」のことで、新薬と同等の有効成分、効能・効果を持っています。平均的に新薬より低価格であり、切り替えることで薬代の負担が軽減されることがあります。(治療内容により新薬での治療が必要な場合や、ジェネリック医薬品がない場合もあります。)

ジェネリック医薬品を希望する場合は
主治医や薬剤師にご相談ください。「ジェネリック医薬品希望カード」を利用すると便利です。医療費削減のため、ジェネリック医薬品の利用と普及にご協力をお願いします。



ジェネリック医薬品促進通知書の送付
国民健康保険の全被保険者のうち、ジェネリック医薬品に切り替えた場合に薬代の自己負担額の軽減が見込まれる方に対して、その差額を通知しています。

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

第三者の行為によってケガ・病気をした皆さんへ
健康保険を使って治療を受ける場合は届出が必要です！

交通事故など、加害者（第三者）の行為によって受けた被害者のケガや病気は、本来、治療費を加害者から全額支払ってもらい、治療することが原則です。

しかし、加害者がすぐに損害賠償をしてくれない場合などには、**市に届出を行うことで、国民健康保険または後期高齢者医療保険を使って治療を受けることができます。**その場合、一時的に国民健康保険または後期高齢者医療保険で治療費の立て替え払いを行い、あとから加害者に費用を請求することになります。

届出前に示談を済ませると、加害者に医療費を請求できなくなる場合があるため、必ず示談成立前に国保担当窓口へご相談ください。

届出が必要な場合

・交通事故等で被害を受けた　・他人から暴力をうけた　・他人の飼い犬にかまれた
・設備等の不具合によるケガ　・飲食店での食中毒　等
※自損事故の場合も、医療給付を受けるためには届出が必要です。

手続きに必要なもの

①本人確認書類　②はんこ　③（交通事故の場合）交通事故証明書の原本または原本証明
※その他、第三者の行為の内容により必要な書類が異なります。

「お薬手帳」を持ちましょう

「お薬手帳」とは、処方された医薬品の名前や飲む量、回数、飲み方などを記録し、携帯するための手帳です。調剤薬局等で無料配布しています。

お薬手帳を持つことのメリット

複数の医療機関で薬を処方されても処方履歴が確認できるため、重複投与を避け、飲み合わせの確認につながります。また、重複投与を解消することで、医療費の負担が少なくなる場合や調剤にかかる医療費が安くなる場合があります。

お薬手帳を作ったら

2冊以上のお薬手帳を同時に使用することは避け、医療機関や薬局に行く際には必ず持参してください。旅行先での急病や災害時には、医療関係者に必要な情報を伝えるのに役立ちます。普段からお薬手帳を携帯しましょう。

便利な電子版お薬手帳

電子版お薬手帳では、紙で管理していたお薬手帳をスマートフォンアプリで管理することができます。アプリでは、服薬アラーム機能で飲み忘れを防止したり、自身の健康情報を記録・管理することもできます。電子版お薬手帳の詳細については、厚生労働省のホームページをご覧ください。

厚生労働省
ホームページ

このページの問い合わせ先　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

野生鳥獣対策をしましょう！

最近、イノシシ等の有害鳥獣の被害相談が増加しています。

イノシシ等の鳥獣被害が増大した大きな原因は、野生鳥獣にとって集落が「エサ場」となり、「人慣れ」が進んだためと言われています。集落での無意識の餌付けを防ぎ、野生鳥獣が容易に接近・侵入できないような環境を整えましょう。

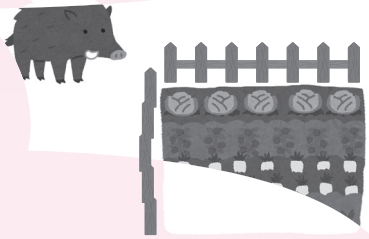


①無意識の餌付けをしないよう注意する

収穫しない野菜クズや稲刈り後のひこばえ（刈株再生芽）などは、野生鳥獣のエサになります。放置しておくと、「食べても怒られないエサ」と認識され、餌付けにつながります。収穫時の野菜クズ等は埋め、稲刈り後のひこばえはすき込みましょう。

②畑周辺の見通しをよくする

見通しの悪いヤブや耕作放棄地は、野生鳥獣が田畑に近づくための通り道やすみかになります。接近ルートを断つためにも、ヤブなどを刈り払い、畑周辺の見通しをよくしましょう。





③放置された果樹などを処理する

収穫しない柿やクリなどをそのままにしておくと、野生鳥獣にとって格好のエサになります。収穫しない果樹は思いきって伐採し、収穫したくても手の届かないものは、収穫しやすいように切り下げましょう。

問い合わせ先　本庁 農林水産課　林業水産係　☎(34)1170　FAX(34)0478
支所 西土佐事業分室　振興係　☎(52)1113　FAX(52)2124

農地利用最適化推進委員が決まりました

欠員となっていた西土佐地域の農地利用最適化推進委員1名が、令和7年1月10日付けで委嘱されました。

農業委員と連携し、農地利用最適化の推進等を図るとともに農業に関する相談役を務めます。

■**氏名**　室津 平　■**任期**　令和9年4月9日まで
■**担当区域**　6区：黒尊・奥屋内上下・玖木・口屋内・岩間・中半・茅生



問い合わせ先　農業委員会事務局
本庁 農林水産課　農地管理係　☎(34)1521
支所 西土佐事業分室　振興係　☎(52)1113

軽自動車税（種別割）は毎年4月1日現在の所有者に課税されます

～軽自動車・原動機付自転車等の廃車や名義変更の手続きは3月末までに～

軽自動車税(種別割)は、4月1日現在の所有者にその年度分の税金を全額納めていただきます。すでに車両を処分していても、廃車等の手続きをしないと軽自動車税(種別割)が課税されます。

所有状況に変更があった場合は、速やかに手続きをお願いします。



■手続きの対象となる事例

●市外からの転入、市外への転出　●車両を譲り渡した、譲り受けた
●車両を解体処分した　●故障等で車両を使用しないまま放置している
●車両の盗難被害に遭った　●車両やナンバープレートの紛失　●所有者の死亡　など

車種	届出先	届出に必要なもの	
特定小型原動機付自転車 原動機付自転車 （125cc以下、ミニカー） 小型特殊自動車 （農耕作業用自動車、 フォークリフト等）	本庁 税務課　市民税係 ☎(34)1112 支所 西土佐住民分室 ☎(52)1112	登録	・車名　・車台番号　・排気量 （車体規格、最高速度のわかるもの）
		廃車	・ナンバープレート
		名義変更	・ナンバー等の登録内容が分かるもの （標識交付証明書、自賠責保険証 等）
		ナンバー変更	・ナンバープレート
		車体変更	・車名　・車台番号　・排気量 （車体規格、最高速度のわかるもの）
軽自動車 （三輪・四輪）	軽自動車検査協会 高知事務所 ☎050(3816)3125	廃車	・ナンバープレート ・検査証(届出済証)　・自賠責保険証
軽二輪 （125cc超250cc以下）	高知運輸支局 ☎050(5540)2077	名義変更	・新所有者の住民票1部(3か月以内) ・検査証(届出済証)　・自賠責保険証
二輪小型自動車 （250cc超）		住所変更	・住民票1部(3か月以内) ・検査証(届出済証)　・自賠責保険証

車両の登録漏れにご注意ください！

以下の車両も軽自動車税の課税対象です。新規に取得した方や、未登録の車両を所有している方は登録手続きをお願いします。

●農耕作業用自動車

トラクター、コンバイン、田植機、農業用薬剤散布車等で、乗用装置を有する時速35km未満のもの
※歩行型田植機等の乗用装置のないものは対象外

●事業所構内や田畑でのみ使用している車両

※公道を走行しない場合も課税対象



問い合わせ・届出先

本庁 税務課　市民税係　☎(34)1112　FAX(34)8180
支所 西土佐住民分室　☎(52)1112　FAX(52)2124

令和7年度（令和6年分）市・県民税（国民健康保険税）申告が始まります！

申告期間
2月17日(月)～3月17日(月)
※土・日・祝日を除く。

税の申告は、市・県民税だけでなく国民健康保険税や介護保険料等の算定基礎となります。所得がない方も申告がないと、国民健康保険税の軽減措置を受けられない場合があり、各種申請等に必要な所得（課税）証明の交付もできません。市・県民税の申告が必要な方は、期限までに適正な申告をお願いします。
※定額減税や今後予定されている給付金額に影響する場合があるためご注意ください。

郵送での申告にご協力ください

会場の混雑緩和をはかるため、可能な限り**郵送での申告**をお願いします。
郵送先　〒787-8501　四万十市中村大橋通4丁目10番地
四万十市税務課市民税係

市・県民税申告対象

令和7年1月1日現在、市内に住所を有する方で、令和6年1月1日～12月31日の期間の申告内容が対象

あなたは申告必要？フローチャートで診断！ ※一般的な事例

◆ここからスタート◆

- ・前年中に収入がなかった
- ・非課税所得（遺族年金・障害者年金等）のみ

→ はい → 市内の家族の被扶養者（税の扶養）になっている
- → はい → **市・県民税の申告は不要です**
- → いいえ → **市・県民税の申告が必要です**

→ いいえ → 税務署で確定申告が必要（還付申告を含む）
- → はい → **市・県民税の申告は不要です**

→ いいえ → 収入の種類が給与または公的年金のみ
- → はい → **市・県民税の申告は不要です**
※支払先から本市への報告がない場合は申告が必要
※勤め先での年末調整が済んでいない方や新たに所得控除・税額控除を受ける場合は申告が必要

→ いいえ → 給与、公的年金以外の収入があった場合は市・県民税の申告をしてください

税務署で確定申告が必要な方

- ・公的年金等の収入金額が400万円以上の方
- ・1か所から給与を受けている方または、公的年金等の収入が400万円以下で、その他の所得が20万円を超える方
- ・複数の所得があり、所得税を納税する必要がある方
- ・給与所得者で年末調整を受けていない方
- ・青色申告者
- ・住宅ローン控除を受ける方
- ・譲渡所得、株式譲渡がある方

確定申告については、**中村税務署☎(35)2135**にお問い合わせください。

市・県民税の申告に必要なもの

■収入や経費のわかるもの
源泉徴収票、収支内訳書等
■所得税の還付を受ける方は口座番号のわかるもの
■身分証明書（マイナンバーカード、運転免許証等）
■控除額のわかるもの
①医療費明細書
②国民健康保険税、国民年金、介護保険料等の支払明細書
③生命・地震保険料の掛金の控除証明書
④身体障害者手帳、療育手帳等

※医療費明細書や収支内訳書等、申告の資料となるものは、事前に作成してください。
※事業所得がある方は帳簿の作成が義務付けられています。ご注意ください。
※市・県民税で年少扶養の適用を受ける場合、確定申告書第二表に必ず氏名等を記載してください。（年末調整済の方も含む。）

問い合わせ・提出先　本庁 税務課　市民税係　☎(34)1112　　西土佐住民分室　☎(52)1112

中村税務署からのお知らせ ～確定申告会場は2月17日(月)開設！～

開設期間 2月17日(月)～3月17日(月)(土・日・祝日を除く。)
※会場では、ご自身のスマートフォンを使用した申告を推奨しています。
※入場には入場整理券(LINEによる事前発行)が必要です。
会場 中村税務署　**受付時間** 8時30分～16時(相談は9時から)
必要書類 ①確定申告のお知らせはがき　②申告書作成に必要な書類(源泉徴収票等)
③本人確認書類(マイナンバーカード等)



※当日整理券の配布状況により、受付を早めに締め切る場合や後日の来場となる場合があります。
※贈与税や譲渡所得について申告相談を希望する場合、3月3日(月)以降にお越しください。

国税庁LINE公式アカウント
友達追加はこちら
友達追加でできること
・相談
・申告書作成
・入場整理券の発行(1月～3月)

問い合わせ先 中村税務署　☎(35)2135

確定申告書の作成は便利なe-Taxで！

e-Taxを利用すると、自宅からインターネットで24時間いつでも確定申告が行えます。生命保険料控除証明書等の添付書類の省略もでき、大変便利です。ぜひe-Taxをご利用ください。

e-Taxを利用するために必要なもの

●マイナンバーカード(電子証明書)
※利用者証明用電子証明書(数字4桁)および署名用電子証明書(英数字6文字以上16文字以下)のパスワードが必要です。

●マイナンバーカードに対応したICカードリーダライタまたはスマートフォン
※対象のICカードリーダライタは、「公共認証サービスポータルサイト」でご確認ください。

※令和7年1月から、所得税申告画面をスマホ向け画面で表示できるようになりました。
※国税庁では、令和7年1月から、紙提出された申告書等の控えに収受日付印の押なつを行いません。
申告書を紙提出される方は、提出用のみを提出し、提出年月日はご自身で記録・管理をお願いします。

問い合わせ先 e-Tax・作成コーナーヘルプデスク　☎0570(01)5901
確定申告電話相談センター　☎0570(00)5901

e-Tax
確定申告書
作成コーナー

監査委員を紹介します

1月1日監査委員の就任があり、四万十市監査委員は次のとおりとなりました。

氏　名(敬称略)	備　考
新任 伊勢脇(いせわき)　敬三(けいぞう)	代表監査委員 識見を有する者から選任
林(はやし)　大三郎(だいざぶろう)	識見を有する者から選任
平野(ひらの)　正(ただし)	市議会議員から選任

ねんきんだより

産前産後期間の国民年金保険料が免除されます！

出産予定日または出産日が属する月の前月から4か月間（多胎妊娠の場合は3か月前から6か月間）の国民年金保険料が免除されます。

■**対象者**　国民年金第1号被保険者

■**届出時期**

出産予定日の6か月前から届出可能

■**届出先**

本庁 市民・人権課　市民係

支所 西土佐住民分室

便利な口座振替がおすすめです！

便利な口座振替をご利用ください。まとめて前払い（前納）すると保険料が割引されます。

■**口座振替の申込方法**

基礎年金番号通知書（年金手帳）または納付書、通帳、通帳の届出印を持って、金融機関や郵便局、幡多年金事務所でお申し込みください。

※2年前納、1年前納および6か月前納（4月～9月分）は、4月末日の引き落としとなります。

※申し込みから口座振替が開始されるまで2か月程度かかります。

国民年金前納割引制度（口座振替 前納）

■**口座振替の振替方法（5種類）**

①2年前納（4月～翌々年3月分）

②1年前納（4月～翌年3月分）

③6か月前納（4月～翌年3月分）

④当月末振替（早割）

⑤翌月末振替（割引なし）

その他、現金（納付書）・クレジットカード納付による前納があります。

◎詳細は日本年金機構ホームページをご覧ください。

https://www.nenkin.go.jp/

年金相談（要事前予約）

■**日時**

2月20日（木）10時～12時、13時～15時

■**場所**　西土佐総合支所

■**持参物**

本人・代理人の身分証明書（運転免許証等）、基礎年金番号通知書（年金手帳）・年金証書等

※代理人は委任状（基礎年金番号、相談内容・交付物の記載）が必要です。

※年金に関するデータの交付を希望する場合は、公的機関の発行した有効期限内の顔写真付身分証明書（運転免許証等）が必要です。

■**予約先**　幡多年金事務所

※予約が埋まり次第締め切り

問い合わせ先

幡多年金事務所

☎（34）1616

市長日誌　12月15日～1月14日

12月15日　消防団救助資機材搭載型消防ポンプ車（具同分団）引き渡し式

18日　京都丹後鉄道あかまつ号視察ほか（京都府～19日）

20日　土佐くろしお鉄道（株）第175回取締役会（高知市）

21日　第56回読売中村ロードレース

23日　災害時における施設利用の協力に関する協定締結式

幡多中央消防組合・幡多中央環境施設組合　議会定例会

24日　西土佐地区区長会

27日　仕事納めの式（本庁、消防）

29日　年末特別警戒巡視（西土佐地域）

1月3日　第20回四万十市成人式（西土佐、中村）

5日　幡多公設地方卸売市場初市式典

四万十市消防出初式

6日　仕事始めの式（本庁、消防）

7日　中村商工会議所　新年互礼会

9日　四万十市地域公共交通活性化協議会第4回総会

11日　第6回四万十旗争奪小学生野球大会　開会式

12日　第66回手をつなぐ育成会高知県大会

14日　小学校新1年生啓発学用品寄贈式



幡多広域消費生活センター便り

「フリマサービス」のトラブルに注意！～トラブル解決は当事者同士で～

インターネット上で個人同士が商品を取引できるフリマアプリやフリマサイト等、フリーマーケットサービスに関する相談が増加しています。

【購入者からの相談事例】
・購入した商品が偽物と気づき、出品者に返品を求めたが応じてもらえず、アプリ運営事業者に相談したら「当事者間で話し合うように」と言われた。
・商品を購入する条件として商品受取前の取引評価を求められ応じたところ、商品が届かず、連絡がとれない。

【出品者からの相談事例】
・商品を出品したところ、購入者から「査定に出したが値が付かず返品したい」と言われた。返品を断ると「偽造品だ」と代金が支払われない。
・商品を出品・発送したが、「商品が届かない」と苦情を受け、配送業者に確認したところ、「購入者宅のポストに投函した」と返答。アプリ運営事業者に事情を伝えたが回答が遅い。

【アドバイス】
・フリマサービスは個人間の取引です。トラブルが起きた際は、原則当事者間での解決を求められることを理解し、規約等を確認してから取引しましょう。
・フリマサービスの多くは、商品到着後、購入者が取引評価をすると出品者に代金が支払われる仕組みとなっています。取引評価後に問題に気付いても出品者と連絡が取れず、サポートが受けられないことがあります。商品をよく確認してから取引評価をしてください。
・出品する場合は、汚れや傷などの商品の特徴をきちんと説明し、状態がはっきり分かる写真を載せるなど誤解を招かないように注意しましょう。

※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
〒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
国民健康保険税　8期分
下水道事業者受益者負担金　4期分
の納付月です

しまんと情報掲示板

防犯メモ

高知県では、特殊詐欺・SNS投資詐欺・ロマンス詐欺の被害件数が急増しており、昨年の同時期と比べて被害金額も増加傾向にあります。国際電話を悪用した詐欺も増えているため、見慣れない番号からかかってきた電話にはでないようにしましょう。
また、SNS等で“簡単に稼げる”といった広告が流れてきても絶対に連絡しないでください。楽してお金が手に入るおいしい話はありません。お金の関係の話を持ち出されたら必ず詐欺を疑いましょう。

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）

男女共同参画推進講座『バランスボール講座』

運動が苦手な方にもおすすめの有酸素運動です。健康な体作りをしてみませんか？

▶**日時**　①3月14日（金）19時～20時
②3月28日（金）19時～20時
▶**場所**　西土佐総合支所2階大会議室
▶**定員**　各10名程度
▶**講師**　勝瀬 明日香
▶**用意する物**　飲み物、タオル、ヨガマットまたは敷物用バスタオル2～3枚
▶**対象者**　市内に居住または勤務している方
▶**受講料**　無料
▶**申込開始日**　2月17日（月）
▶**申込方法**　電話

問い合わせ・申込先
市生涯学習課　人権教育係
☎（34）6299　8時30分～17時15分
※12時～13時、土・日・祝日を除く。

市営住宅入居者募集

古津賀第2団地共同住宅
▶**所在地**　古津賀3760番地
▶**構造**　鉄筋コンクリート造4階建（昭和49年度建設）
※生活音が響きやすくなっています。
▶**募集戸数**　1戸（4階C-4号室）
▶**間取り**　6帖、4.5帖、3帖、DK、WC、浴室、物置
▶**家賃**　月額8,600円～（世帯の所得額により決定）
▶**入居資格**
住宅に困窮しており、現に同居している親族（同居予定の親族、婚姻予定者を含む。）があること（所得制限あり）
※単身の場合は60歳以上の者等
▶**入居予定**　3月下旬
▶**申込期間**　2月3日（月）～17日（月）
※募集案内等は下記にて2月3日（月）より配布
※申込者多数の場合は抽選

問い合わせ・申込先
市財政課　管財契約係　☎（34）6120
8時30分～17時15分
※12時～13時、土・日・祝日を除く。

異文化理解講座『中国史に名を刻んだ女性たち』

中国では誰もが知る女性である武則天、楊貴妃、西太后の3人に焦点を当て、生涯やエピソード、関連する観光地などを国際交流員2名が紹介します。どなたでも楽しめる内容となっていますので、ぜひご参加ください！

▶**日時**　2月22日（土）14時30分～16時30分
▶**会場**　しまんとぴあ ミーティングルーム1・2
▶**定員**　先着40名　▶**参加費**　無料
▶**申込期間**　2月10日（月）～17日（月）
▶**申込方法**　電話、申込フォーム

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

令和6年度四万十市手話講座～手話を知ろう・やってみよう～

聴覚障害者が日常生活で困っていることや聴覚障害者と接するときに気をつけることなど、講師自身の体験談を交えた講義や簡単な手話が学べます。

▶**日時**　2月21日（金）18時30分～20時
▶**場所**　しまんとぴあ ミーティングルーム3
▶**対象者**　市内在住の方、市内に勤務する方
▶**定員**　15名程度
▶**申込期限**　2月14日（金）
▶**申込方法**　電話、FAX、メール
※申込時に①氏名②住所③連絡先をお知らせください。
※メールの題名は「手話講座申込み」としてください。受付の返信メールが届かない方は、電話またはFAXでご連絡ください。

問い合わせ・申込先
市福祉事務所　社会福祉係
☎（34）1120　FAX（34）1880
✉ fukusi@city.shimanto.lg.jp

郷土博物館企画展『まちの灯り』

郷土博物館では、企画展「まちの灯り」を開催します。今も昔も、まちを暖かく照らすたくさんの照明のことを知ってみませんか？昔の提灯などの資料を展示するほか、川漁や祭りなど、市内で見つけたさまざまな「灯り」をご紹介しますので、ぜひお越しください。

▶**日時**　2月8日（土）～5月27日（火）
▶**場所**　郷土博物館　3階展示室
▶**開館時間**　9時～17時（入館は16時30分まで）
※水曜は休館日（臨時休館する場合があります。）
※詳細は下記までお問い合わせください。



問い合わせ先
四万十市郷土博物館
☎・FAX（35）4096

市公式ホームページ

予土歴史文化研究会中村支部学習会のお知らせ

中村の歴史について、昨年刊行した歴史ガイドブック『土佐の小京都中村-通史編-』をテキストにして学習会を開催しています。

興味のある回のみの参加もでき、事前申し込みは不要です。どなたでも参加できますので、ぜひお越しください。
※テキストを持っていなくても参加できます。

▶**日程・内容**
第2回　2月1日（土）鎌倉～室町時代
第3回　3月1日（土）戦国、安土桃山時代
第4回　4月5日（土）江戸時代
第5回　5月10日（土）近・現代
▶**時間**　14時～16時
▶**場所**　しまんとぴあ ミーティングルーム3

問い合わせ先
予土歴史文化研究会中村支部（角辻）
☎090-9775-2009

四万十川NBS国際シンポジウム

（一社）生態系総合研究所は、四万十川流域の漁業資源減少の要因を明らかにするため、四万十川水系の水質調査を行ってきました。

今回、日本とアメリカの科学者を招き、調査結果の報告やNBS（自然の力を活用した解決策）について紹介するシンポジウムを開催しますので、ぜひお越しください。

▶**日時**　3月4日（火）13時～15時30分
▶**場所**　しまんとぴあ りぐるホール
▶**対象者**　どなたでも　▶**入場料**　無料
▶**内容**　第一部：日米の科学者による講演
第二部：専門家による発表
パネルディスカッション
▶**申込期限**　3月3日（月）
▶**申込方法**　申込フォーム

問い合わせ先
（一社）生態系総合研究所
✉ nakamura@ierj.jp
✉ jin@mediacomdesign.jp
市 農林水産課　林業水産係
☎（34）1170

申込フォーム

四万十川国際音楽祭2024 中村交響楽団演奏会in西土佐

中村交響楽団と共に、西土佐中学校音楽部も演奏します。ぜひお越しください。

▶**日時**　3月2日（日）14時（13時15分開場）
▶**場所**　西土佐ふれあいホール
▶**入場料（自由席）**
一般500円、高校生以下無料
▶**チケット販売所**
本庁 生涯学習課、支所 西土佐教育分室
▶**曲目**
シューベルト：交響曲第7番「未完成」
サウンド・オブ・ミュージック
アンダーソン：踊るこねこ
演歌メドレー　ほか

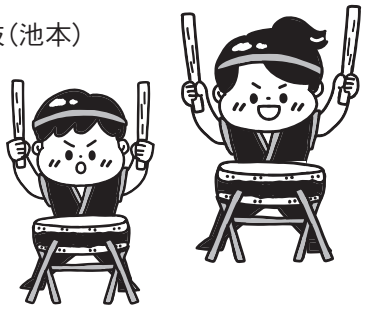
問い合わせ先
四万十川国際音楽祭実行委員会
（市 生涯学習課内）
☎（34）7311　8時30分～17時15分
※12時～13時、土・日・祝日を除く。

土佐中村一條太鼓
第31回定期演奏会

▶**日時**　3月2日（日）13時30分開演（13時開場）
▶**場所**　しまんとぴあ　しまんとホール
▶**入場料**　整理券500円（中学生以下無料）
※当日現金払いでも入場可能

土佐中村一条太鼓では、小学生以上のメンバーを募集しています。毎週火曜日の19時～21時に見学・体験ができますので、ぜひお越しください。
一緒に太鼓をたたいてみませんか？

問い合わせ先
土佐中村一條太鼓（池本）
☎090-4508-2826



書道＆ダンスパフォーマンス
in アピアさつき

令和6年分確定申告期間にあわせて、県立中村高等学校による、税をテーマとした「書道＆ダンスパフォーマンス」を開催します。皆さんお誘いあわせのうえ、お越しください。

▶**日時**　2月11日（火・祝）14時～15時
▶**会場**　アピアさつき1階フロア
（右山五月町8－13）
▶**入場料**　無料

問い合わせ先
中村税務署　総務課
☎（35）2135
※自動音声案内に従い「2」を選択



3世代交流
グラウンド・ゴルフ大会

地域と世代を超えて交流を深め、みんなで楽しく、健康にグラウンド・ゴルフを楽しむ大会です。道具が無くても参加できますので、ぜひご参加ください。

▶**日時**　3月9日（日）10時～12時
受付9時～9時30分　※雨天中止
▶**場所**　安並運動公園運動広場
▶**参加費**　無料（参加賞あり）
▶**対象**　小学生以上（初心者大歓迎）
▶**種別**　フリーの部3ラウンド
▶**申込期間**　2月1日（土）～28日（金）
▶**申込方法**　電話、FAX

問い合わせ・申込先
（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
FAX（34）4894



体育施設の年間使用予約受付

令和7年度の大会等で使用を希望する団体の使用予約を受け付けます。
希望調書は市民スポーツセンター、具同体育センターで配布のほか、四万十市スポーツ協会ホームページからもダウンロードできます。

▶**施設名**
安並運動公園内体育施設・具同体育センター
▶**予約期間**　令和7年4月1日～令和8年3月31日
▶**受付期間**　2月13日（木）17時まで
▶**調整会議**　2月20日（木）18時半
※市立武道館会議室にて開催しますので、各団体から必ず1名は出席してください。

問い合わせ・提出先
（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



令和7年度上半期市立学校施設（中村地域）利用申込受付

スポーツや文化、芸術等の生涯学習活動全般で、体育施設および校舎が利用できます。中村地域の上半期の利用申込を受け付けますので、希望団体は、下記のとおりお申し込みください。
※西土佐地域については、利用団体に西土佐教育分室より年度末にご連絡します。

▶**開放施設**　体育館・武道場・運動場・校舎　※対象校の中止や変更を行う場合があります。
▶**利用期間**　4月1日～9月30日　　▶**申込期間**　2月3日（月）～14日（金）
▶**申込方法**　窓口・郵送・メール・FAX
※申請書は、生涯学習課で配布のほか、市公式ホームページからもダウンロードできます。
※利用希望が重複した場合は調整を行います。

市公式ホームページ

問い合わせ・申込先
＜郵送先＞　〒787-8501　四万十市中村大橋通4丁目10
＜スポーツ目的＞　市生涯学習課　スポーツ振興係　☎(34)0750　FAX(35)4260
✉sport@city.shimanto.lg.jp
＜文化・芸術目的＞　市生涯学習課　社会教育振興係　☎(34)7311　FAX(35)4260
✉culture@city.shimanto.lg.jp

今日から実践できる！認知症の予防と改善～市民講座「認知症」

認知症になっても、周囲の理解と支えがあれば、住み慣れた地域で暮らしていくことは可能です。認知症の予防や適切なケア、自身が認知症になった時の備えについて学んでみませんか。

講演①　「楽しくあなたの脳活性化」～体にとって大事なこと～

講師：金田 弘子氏（鳥取県 森本外科・脳神経外科医院 副院長）





講演②　「新しい認知症観について」

講師：石黒 秀喜氏（(公社)認知症の人と家族の会東京都世話人/老い支度クリエーター）

日時　2月23日（日・祝）9時30分～12時（受付9時～）　　**参加費**　無料
会場　**【中村会場】**しまんとぴあ りぐるホール
【西土佐会場（オンライン聴講）】西土佐総合支所2階大会議室
申込方法　電話・FAX　※氏名、電話番号、会場名をご連絡ください。
申込期限　2月14日（金）
※この講座は「高知家健康パスポート」の対象事業です。

問い合わせ・申込先　四万十市地域包括支援センター　☎(34)0170　FAX(34)0567



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
2月2日(日)	10:00～11:00	乳児	バランスボールdeリトミック	しまんとぴあ	申込
2月3日(月)	10:00～11:30	妊娠中 未就学児	豆まき	ぽっぽ	
	10:00～11:30	妊娠中 乳児 未就学児	せつぶん行事	ぴよっこ	
2月4日(火)	9:30～11:30		ピアサポーター相談	ぽっぽ	
	個別通知		1歳9か月児健診	防災センター	
2月6日(木)	10:00～11:30	妊娠中 未就学児	手形足形をとろう	ぽっぽ	
2月7日(金)	10:00～11:30	妊娠中 乳児	手形足形をとろう	ぽっぽ	
2月8日(土)	11:00～12:00		四万十子ども食堂	一条の里	参加費要
2月12日(水)	個別通知		3か月児・7か月児健診	防災センター	
2月13日(木)	10:00～11:00	妊娠中 乳児 未就学児	ぽっぽの広場(離乳食講習会)	ぽっぽ	申込 参加費要
2月14日(金)	9:30～11:30		ピアサポーター相談	ぽっぽ	
	10:00～11:30	妊娠中 乳児 未就学児	ねんねアート	ぴよっこ	
	個別通知		3歳児健診	防災センター	
2月16日(日)	15:00～17:00		うしろがわkids子ども食堂	岩田132-1	申込 参加費要
2月17日(月)	11:00～12:00		ベビーマッサージミニ教室	とことこ	申込 参加費要
	13:15～14:30		ママタッチ、助産師・離乳食・歯科相談	ぽっぽ	
2月18日(火)	10:00～16:00		理学療法士の骨盤チェック	とことこ	申込 参加費要
	14:00～16:00		ピアサポーター相談	ぽっぽ	
2月19日(水)	10:00～10:20	妊娠中 乳児 未就学児	絵本の読み聞かせ	ぴよっこ	
	10:00～11:30		マム＆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	
2月20日(木)	9:50～11:30	妊娠中	妊婦教室	ぽっぽ	申込
	10:00～11:00	妊娠中 乳児 未就学児	親子ヨガ	ぽっぽ	
2月25日(火)	9:30～11:30		ピアサポーター相談	ぽっぽ	
2月28日(金)	10:00～11:30	妊娠中 乳児	ひなまつり	ぽっぽ	
	10:00～11:30	妊娠中 乳児 未就学児	育児相談(助産師・保健師)	ぴよっこ	

ぽっぽの広場(離乳食講習会)のお知らせ

『ぽっぽの広場(離乳食講習会)』を開催します。初期向けと中期向けのお豆腐アレンジメニューを予定していますので、ぜひ参加してみませんか？

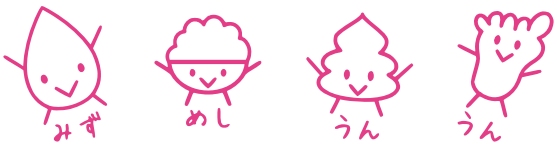
■日時　2月13日(木) 10:00～11:00　■場所　地域子育て支援センターなかむら「ぽっぽ」
■対象　四万十市在住で保育園や幼稚園に通っていない乳幼児とその保護者・家族、妊娠中の方
■参加費　100円　■申込期限　2月5日(水)　■申込方法　窓口、電話

問い合わせ・申込先　地域子育て支援センターなかむら「ぽっぽ」　☎(35)3748

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(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。

このページの問い合わせ先　市 子育て支援課　企画係　☎(34)9007



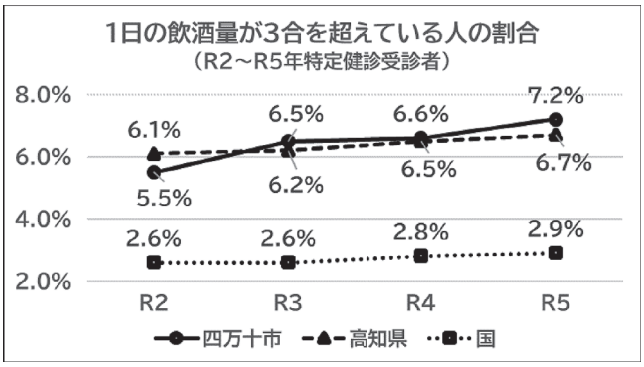
しまんと健康ひろば

お酒との付き合い方を考えよう



皆さんはお酒と上手に付き合うことができていますか？

適度な飲酒はリラックス効果があり、ストレス解消にもつながりますが、過度な飲酒は、がんや脳梗塞などの生活習慣病のリスクを高めるだけでなく、アルコール依存症になる可能性があります。



四万十市の令和5年度特定健診受診者のうち、生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している方の割合は、男女ともに全国平均を超えており、四万十市では飲酒量が多い傾向にあることが分かりました。

普段のお酒の飲み方を見直して、上手にお酒と付き合ってみませんか？

市が健康増進を目的に策定した、健康増進計画の取り組みのうち、飲酒との付き合い方について紹介します！

アルコールは適量を意識しましょう！

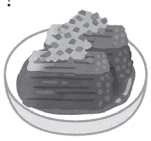
お酒の適量には個人差がありますが、医学的には純アルコール量で1日20～25g程度とされています。これを超える量の飲酒をしてしまうと、生活習慣病のリスクが高まるため、適量を意識して飲酒をしましょう。

酒の種類	適量の目安	酒の種類	適量の目安
ビール	中ビン1本（500ml）	ウイスキー	ダブル1杯（60ml）
日本酒	1合（180ml）	ワイン	2杯（240ml）
焼酎	0.5合（90ml）	チューハイ	5％：2本（700ml） 7～9％：1本（350ml）

お酒の飲み方を工夫しましょう！



お酒の飲み方を工夫することで、肝臓の働きを助けたり、アルコールの吸収を抑えることもできます。お酒の飲み方を工夫して、上手に楽しみましょう！

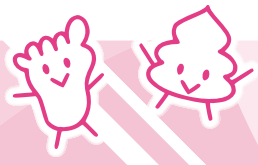




・一気飲みせず、自分のペースで飲む
・飲酒前や飲酒の合間に水や食事をとり、強めのお酒は薄める
・おつまみは塩分控えめで低カロリーなものを食べる
　※野菜や海藻類がとれるおひたしやあえ物、タンパク質を含む冷ややっこや枝豆などの豆類がおすすめです
・週に2日は休肝日を作り、肝臓を休ませる

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



令和７年度健康診査･各種がん検診の事前申込が始まりました

令和7年度から健康診査･がん検診を受けるためには、事前申込が必要です。
受診を希望する方は必ず事前にお申し込みください。

健康診査･各種がん検診の申込方法

令和7年度の申込からリニューアルでさらに便利になりました！

インターネット（四万十市けんしん予約サイト）での申込

「四万十市けんしん予約サイト」では、会場や日時を指定して健診･検診を申し込むことができ、予約の変更やキャンセルも可能となりました。健診･検診の申し込みがさらに便利になりましたので、ぜひご利用ください。

四万十市けんしん予約サイトでの
健康診査･各種がん検診申込の流れ

1.四万十市けんしん予約サイトにアクセスし、ログイン
　※初回のみアカウントを作成する必要があります。
　※1つのアカウントで複数人の予約はできませんので、それぞれのアカウントを作成し、ログインしてください。
2.希望する健診･がん検診を選択する
3.希望する会場と日時を選択して予約
4.申し込み完了後、登録したメールアドレスに受付確認メールが届く

四万十市けんしん
予約サイト
※2月10日から受付開始

四万十市けんしん
予約サイト
操作マニュアル



令和7年度から市内郵便局を新たに追加しました！

窓口での申込（本庁 健康推進課･支所 西土佐保健分室･市内郵便局）

申込書に住所、氏名、希望する検診等の必要事項を記入し、本庁 健康推進課または支所 西土佐保健分室、市内郵便局（営業時間内）のいずれかの窓口にご提出ください。

申込書は広報2月号と一緒に各世帯に配布するほか、本庁 健康推進課および 支所 西土佐保健分室でも配布しています。

※窓口で申し込みをした場合は、会場･日時の指定はできません。

胃がんバリウム検診の対象年齢および受診間隔を変更します

市が実施する胃がんバリウム検診について、国の指針の改正に合わせ、令和7年度実施分から対象年齢および受診間隔を変更します。

※受診間隔については令和8年度以降から適用します。

検診名	変更前	変更後
対象年齢	40歳以上	50歳以上
受診間隔	1年に1回	2年に1回

問い合わせ先　市 健康推進課　健康増進係　☎(34)1115

不妊治療費等の助成を行っています

市では、不妊治療等を受けた方を対象に、必要な費用の一部を助成しています。
助成内容や要件については、市公式ホームページをご覧ください。

市公式ホームページ

高知県の助成について

■申請期限

≪人工授精≫　3月31日（月）

※令和6年2月1日～令和7年3月31日までの保険適用外治療分が対象です。

※令和7年3月に治療が終了した方で、申請期限までに申請書類が提出できない場合は、4月30日（水）までに申請してください。

≪体外受精・顕微授精≫

高知県の承認決定通知書による通知を受けた日から起算して60日以内

問い合わせ先　市健康推進課　地域保健係　☎(34)1823　FAX(34)0567

【平成9～20年度生まれの女性の方へ】HPVワクチンのキャッチアップ接種の接種期間を延長します

子宮頸がんに有効なHPVワクチンのキャッチアップ接種期間は令和7年3月31日までとしていましたが、令和6年夏以降に接種希望者が増加した影響でワクチン供給が滞り、接種できなかった方がいるため、期間中に1回以上接種している方については無料で接種が完了できるよう、経過措置として接種期間を1年延長します。



▶対象者

令和7年3月31日までに1回以上接種している方で、①②のどちらかに該当する方

①キャッチアップ接種の対象者（平成9年度～平成19年度生まれの女性）

②令和6年度が定期接種の最終年度である方（平成20年度生まれの女性）

▶実施期限　令和8年3月31日まで

▶接種方法　現在お手元にある予診票（接種可能期間が令和4年4月1日から令和7年3月31日のもの）を使い、接種してください。

市公式ホームページ

問い合わせ先　市健康推進課　地域保健係　☎(34)1823　FAX(34)0567

ほねしる教室・ほねほね教室で骨粗しょう症について学んでみませんか

骨粗しょう症の予防には、バランスの良い食事や適切な運動など、健康的な生活を送ることが大切です。骨粗しょう症について学び、予防行動につなげてみませんか？

▶日時　3月8日（土）　①13時30分～15時　②15時～16時30分

▶場所　しまんとぴあ　①ミーティングルーム1・2　②キッチンスタジオ

▶内容　①ほねしる教室　【講義】吉井クリニック 院長 吉井一郎
【運動】筒井病院　理学療法士

②ほねほね教室（強い骨を作るレシピと調理実習）　幡多けんみん病院　片岡管理栄養士

▶定員　①先着40～50名　②先着30名　▶参加費　①無料　②材料費300円

▶申込方法　電話、FAX、メール

▶主催　NPO法人幡多ふるさとの会

問い合わせ・申込先　吉井クリニック　☎(34)5005　FAX(35)5040
✉ichiroyoshii@genyu.jp

市民病院ニュース　かけはし



「だれでも参加できる糖尿病教室」を開催します！

さまざまな職種の講師から糖尿病について楽しく学び、治療や予防につなげてみませんか？日ごろから疑問に思っていることなども相談できますので、糖尿病の方だけでなく、人間ドックや健康診断で糖尿病予備軍と指摘を受けられた方、ご自身やご家族の健康に不安のある方など、どなたでもお気軽にご参加ください。事前申込は不要です。当日、受付時間内にお越しください。

▶**日時**　3月8日（土）14時～15時30分（13時30分受付）　※申込不要
▶**場所**　四万十市立市民病院　2階　大会議室　　▶**定員**　15名程度　　▶**参加費**　無料
▶**内容**　・「糖尿病の検査、HbA1c、尿たんぱく」臨床検査技師
・「最近の糖尿病のおくすりについて」薬剤師
・「フットケアとは」看護師　　・「糖尿病の食事とは」管理栄養士
・「糖尿病の運動療法」理学療法士



問い合わせ先　市民病院　内科外来（北代）　☎（34）2126
9時～17時　※土・日・祝日を除く。

こうちで就農相談会

農業を仕事にしませんか！農業の始め方や困りごとなど、農業に関するお悩みならどんなことでもお気軽にご相談ください。県内14市町村・3団体が参加します。

▶**日時**　2月9日（日）10時～14時　※予約不要・入退場自由
▶**場所**　イオンモール高知2階イオンホール　　▶**入場料**　無料
▶**対象者**　農業に興味がある方、農業を仕事にしたい方、親の農業を継ぎたい方等
▶**内容**　先輩農家の就農体験トーク、高知県の農業の紹介、野菜がもらえるスタンプラリー等

問い合わせ先　高知県新規就農相談センター
☎088（824）8555　FAX088（824）8593

高知県新規就農相談センターホームページ

市公式ホームページ

定期相談所

	日　時	場　所	相談内容	問い合わせ先
行政相談所	2月20日（木） 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	市 総務課 ☎（34）1804

図書館だより

令和7年 2 February

開館時間　（本館）9:00～19:00
（分館）10:00～18:00

新着おすすめ8+8

一般書

いつかの朔日	村木　嵐
かりそめの星巡り	石沢　麻依
刑務所ごはん	汪 楠
子育てあるある美術館	ズボラかーちゃん
賊徒、暁に千里を奔る	羽生　飛鳥
にっぽんの果実食	沙和花
ヒール	中上　竜志
養老先生、がんになる	養老　孟司 他

新着図書（306冊）

児童書／えほん

くるくるとステッチ	100％ORANGE
さんにんめのミトンちゃん	ナタリア・シャロシュヴィリ
ジャージー牛のサンちゃん	佐和　みずえ
ジャイアント・ジャム・サンド	ジョン・ヴァーノン・ロード
高杉晋作	落合　弘樹
ぼくの中にある光	カチャ・ベーレン
ワルイコいねが	安東　みきえ
わんわんばあ！	さいとう　しのぶ

★休館日の案内★
2月28日（金）館内整理日

★大人のための名作映画上映会★
『マイスモールランド』
・日時　2月22日（土）13時30分～15時25分
・場所　市役所3階防災対策室　・対象　高校生以上
・参加費　無料　・定員　30名程度　・申込　不要

★西土佐分館休館のお知らせ★
蔵書点検のため、分館は2月27日（木）と28日（金）の2日間休館します。休館中の本・雑誌の返却は、図書館外の返却ポストをご利用ください。なお、DVD等の視聴覚資料と紙芝居、他の図書館から借りた本は破損の恐れがあるため、開館日に直接カウンターにお持ちください。
※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

しまんとぴあだより

令和7年 2月

Aqua Timez Re:visit tour 2025



日時　4月29日（火・祝）17時（開場16時）
場所　しまんとホール
料金（全席指定・税込）　一般 7,700円
※未就学児童入場不可
発売開始日　【友の会先行】2月13日（木）
【一般】2月22日（土）
※販売初日は電話・ホームページは9時、窓口は10時より販売します。
販売方法　窓口、電話、ホームページ、ローソンチケット、チケットぴあ、イープラス
※窓口とホームページのみ座席指定可能
※友の会先行販売はしまんとぴあの窓口・ホームページのみで行います。

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7・1・5届出分まで）

住所	赤ちゃん	保護者
右山元町	華乃音（かのん）	恭輔
右山五月町	伊織（いおり）	佑規
安並遠山	陽菜実（ひなみ）	和輝
古津賀近森	悠玖（はく）	圭悟
具同田野	結瀬（ゆいせ）	聖悟
具同竹内	莉桜（りお）	竜哉
具同田黒池田	真琴（まこと）	孝司
西土佐須崎新改	遥己（はるき）	一樹



「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7・1・5届出分まで）

住所	氏名	年齢
中村大橋通	川口 末廣	97
中村京町	田中 京子	88
右山元町	遠近 都	99
不破	夕部 繁光	85
安並那須	芳子	79
安並浦田	初壽	100
安並村上	弘奇	94
安並今利	茂子	78
秋田入川	五十鈴	69
古津賀西尾	和間	87
古津賀山下	美好子	82
古津賀北村	卓弘	85
具同山崎	保祐	93
具同渡邊	宏	89
具同岡本	拾	99
具同田黒仮谷	勉	43
具同田黒上田	惠子	89
荒川中平	孝	98
楠島成岡	鷹司	83
国見國見	義一	90
横瀬高橋	卯美子	96
九樹松岡	澄夫	84
上ノ土居	鳥谷 宏子	90
上ノ土居	立石 笑子	100
山路山崎	金子	87
下田和田	静惠	98
伊才原	豊永 幸榮	99
敷地尾崎	全	88
田野川甲山崎	榮美	86
川登植	敬則	69
片魚敷地	正道	101
大西ノ川沖屋	ふじ子	93
西土佐口屋内和田	若直	76
西土佐津野川	宗﨑 律子	91

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

人権コラム ～初恋～

小学6年のある日の授業中、左へ2列、前に1つ目の席に座っている女の子の横顔をボーッと見ていた。彼女が私の視線に気づいて、振り向く寸前にあわてて目をそらした。なぜか、胸がドキドキした。それが、きっと初恋だった。

大人になって、「あの人は今、どこで、何をしているだろう。」と四六時中、気になって胸が苦しい。それが、きっと恋だった。

愛という字は真心で、恋という字は下心、というが、恋愛はそれがセットになっているから始末に負えない。しかも、純愛も欲望も人間であることの大事な要素である。どちらも理屈では説明できない。好きになった相手がたまたま同性であったとしても、それをとやかく言う人は、今は時代遅れ。

「恋愛はこうあるべき」という固定観念はなくなりつつあるが、世の中には「差別」につながっていく固定観念を、いまだに捨てきれない人は多い。私もその一人かもしれない。時間をかけて積み重ねてきた「自分」はそう簡単に変われないのだ。でも、純粋だった「あのとき」を思い出すと、きっと、もっと優しい気持ちになれる気がする。

四万十市人権教育・啓発講師　光内真也



四万十川花紀行

入田ヤナギ林 菜の花まつり

春の暖かい日差しの中、四万十川沿いに約1,000万本の菜の花が咲き誇ります。
菜の花が見晴らせる場所に、シートやいすを持ち込んでゆっくり楽しめるエリアを設定するほか、気軽に遊歩道散策ができる「ショートカットコース」も設置します。
春のお出掛けにいかがでしょうか？

2025年2月22日[土]－3月9日[日]

SHIMANTO RIVER FLOWER FESTIVAL 2025

日程	イベント内容
2/22(土)	47都道府県巡業達成記念！間六口さん爆笑ステージ バナナのたたき売り他
	菜の花まつりに人を呼び込めプロジェクト(中村西中学校1年生)
	菜の花コンサート、エビタマ作り体験、野点ふるまい、幡多農業高校生徒手作り産品の販売
	しまんと食まつり、VR工事現場見学体験、缶バッジ作り体験、ダム塗り絵お面作り、野草がゆふるまい、防災植物展示、四万十川PRテント、地域物産展
2/23(日・祝)	投網体験
	幡多農業高校生徒手作り産品の販売 四万十市観光大使 妖怪Vtuber 花琴いぐささんふれあいトークコーナー
	しまんと食まつり、VR工事現場見学体験、缶バッジ作り体験、ダム塗り絵お面作り、野草がゆふるまい、防災植物展示、四万十川PRテント、地域物産展

日程	イベント内容
2/24(月・振休)	地域物産展
	観光案内所(無人の場合があります。)
3/1(土)	地域物産展
	観光案内所(無人の場合があります。)
3/2(日)	はたhygge(マルシェイベント)
	地域物産展
	観光案内所(無人の場合があります。)
3/8(土)	地域物産展
	観光案内所(無人の場合があります。)
3/9(日)	地域物産展
	観光案内所(無人の場合があります。)

※イベントの内容は、変更になる場合があります。
※イベントに関する最新情報は、四万十市観光協会ホームページ・SNSよりご確認ください。

【菜の花バス時刻表】※無料

2月22日(土)・23日(日・祝)



停留所	時刻表					
物産館サンリバー四万十	9:30	10:20	11:50	12:40	13:30	14:20
中村駅	9:35	10:25	11:55	12:45	13:35	14:25
市役所前	9:40	10:30	12:00	12:50	13:40	14:30
新口イヤルホテル四万十	9:45	10:35	12:05	12:55	13:45	14:35
中村プリンスホテル	9:49	10:39	12:09	12:59	13:49	14:39
会場(入田ヤナギ林)	10:00	10:50	12:20	13:10	14:00	14:50着
						15:20発

入田会場14:50着以外は、すべて発車時刻です。(予定につき多少の遅延があります。)
入田会場15:20発便に乗車する方がいない場合は、最終便(青字部分)は運行しません。
※最終便については、降車希望の停留所以外は停車しません。

問い合わせ先 (一社)四万十市観光協会
☎(35)4171

四万十市観光協会ホームページ

市公式ホームページ

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。

2月	2日(日)	市民病院	☎(34)2126
	9日(日)	木俵病院	☎(34)1211
	11日(火)	吉井クリニック	☎(34)5005
	16日(日)	市民病院	☎(34)2126
	23日(日)	中村病院	☎(34)3177
	24日(月)	温クリニック四万十	☎(34)8280
3月	2日(日)	市民病院	☎(34)2126
	9日(日)	中村クリニック	☎(34)5100

11月実施の統計調査

調　査　名	該当地区
①2025年農林業センサス	市内全域
②労働力調査	具同

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 ～12月末日現在～

（　）内は、前月との差

総人口	31,426人	（△47）	転入	59人
男	14,924人	（△25）	転出	53人
女	16,502人	（△22）	出生	10人
世帯数	16,409世帯	（△28）	死亡	63人

日直指定水道業者

●水道料金は口座振替で●

2月1日(土)	㈲大杉設備工業	☎(34)2324
2日(日)	㈲福永工業	☎(35)5996
8日(土)	㈲夕部設備	☎(34)8651
9日(日)	㈱奥宮工業	☎(37)5151
11日(火)	㈲大同設備	☎(35)4879
15日(土)	㈲山下建設	☎(33)0653
16日(日)	豚座建設㈱	☎(34)6031
22日(土)	㈲平野水道	☎(35)2316
23日(日)	㈱森下住宅設備	☎(34)4855
24日(月)	中村水道工事センター	☎(35)4323
3月1日(土)	㈱中村住設	☎(34)3621
2日(日)	㈲大杉設備工業	☎(34)2324
8日(土)	㈲福永工業	☎(35)5996
9日(日)	㈲夕部設備	☎(34)8651

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　中村 上下水道課　☎(34)1711
　　窪川 産業建設課　☎(52)1114

「広報しまんと」3月号は2月26日(水)発送予定です



有料広告掲載スペース

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

■発行/四万十市　■編集/企画広報課
〒787-8501
高知県四万十市中村大橋通4丁目10番地
TEL.34-1111(代表)　広聴FAX.0120-459787
URL https://www.city.shimanto.lg.jp/
E-mail kouhou@city.shimanto.lg.jp

リサイクル適性Ⓐ
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。