

SHIMANTO CITY

SHIMANTO



四万十川の恵み「アオリ」収穫!

川とともに生きるまち

shimanto

四万十市



四万十市制施行20周年記念式典を行います

4月10日に迎える四万十市制施行20周年を記念して、「四万十市制施行20周年記念式典」を行います。

どなたでも参加できますので、ぜひご来場ください。

- 日時 4月10日(木)9時30分～12時
- 場所 しまんとぴあ しまんとホール
- 内容 市長式辞、四万十市表彰、市内児童・生徒によるアトラクション など



市では、四万十市制施行20周年を記念して、令和7年度にさまざまなイベントを行う予定です。市主催のイベントだけでなく、市民提案型のイベントも行われますので、ぜひさまざまなイベントをお楽しみください。

イベントについては、詳細が決まり次第市公式ホームページ等でお知らせします。



市公式
ホームページ

問い合わせ先 市総務課 行政管理係 ☎(34) 1804

四万十川花紀行 桜為松公園 ライトアップ

期間中、ぼんぼり点灯による桜のライトアップを行います。
昼の桜と夜の桜、それぞれの違いを楽しんでみませんか？

※ 道路幅が狭いため、期間中の車両の乗り入れは、小姓町側から丸の内側への一方通行にご協力をお願いします。また、歩行者に十分注意して通行をお願いします。



日時 3月22日(土)～4月6日(日)18時～22時

場所 為松公園



問い合わせ先 市観光商工課 観光係 ☎(34) 1783

四万十市長選挙の執行について

5月14日で任期満了となる四万十市長選挙を次のとおり行います。

- 選挙の期日(投票日) 4月20日(日) ■選挙期日の告示日 4月13日(日)
- 選挙人名簿被登録資格決定の基準日および登録日 4月12日(土)
- 投票できる方 平成19年4月21日までに生まれた方

立候補を予定している方へ

立候補予定者、推薦届出者、出納責任者、選挙運動員予定者などは、立候補予定者等事前説明会にご出席ください。

■日時 3月21日(金)9時～ ■場所 市役所本庁3階303～304会議室

※立候補予定者および説明会出席者の印鑑を持参してください。

問い合わせ先 四万十市選挙管理委員会事務局 ☎(34)1784 FAX(34)5123

寄付・寄贈をいただきました

(株)サニーマートさま

12月25日、県立中村高等学校書道部と合同で実施したチャリティーイベントの収益金の一部を、四万十川清流保全基金にご寄付いただきました。

店内の特設会場で行われたチャリティーイベントでは、書道部員の生徒が来場者の「好きな言葉」を白紙の2025年カレンダーに書き込むというパフォーマンスに挑戦し、大盛況でした。

ご厚志は、四万十川清流保全活動に活用させていただきます。



四万十市民憲章推進協議会さま

四万十市交通安全指導員会さま

四万十の日実行委員会さま

小学校生活がよりよいものとなるよう、市内の保育施設の5歳児を対象に、鉛筆や消しゴム、下敷きなどの文具用品を寄贈いただきました。

いただいた文具は、各保育施設を通じて配布させていただきます。



(同)マル・シェリアさま

地域貢献活動の一環として、土壌改良剤「フミンゲン」を20L寄贈いただきました。

フミンゲンは有機JASの認証を受けた土壌改良剤で、発芽促進・pH調整・根張り向上などの効果が期待される天然由来の活性剤です。同社が経営する名鹿地区の農園では、農薬・化学肥料を使用せず、フミンゲンを使った土壌で野菜の栽培に取り組み、効果検証も行っています。

いただいた土壌改良剤は、四万十川桜つつみ公園等で使用させていただきます。



令和6年度 四万十市防災標語・防災キャラクターが決定しました!

四万十市自主防災会連絡会議で募集しました防災標語・キャラクターの最優秀作品が、次のとおり決定しました。応募総数は335点でした。たくさんのご応募ありがとうございました。
受賞作品は、広報やチラシ、防災学習など、さまざまな場面で活用させていただきます。

防災標語	標語本文	学校・学年	氏名
最優秀賞	この命 けっして地しんに わたさない	中村小学校3年	上野 智尊

防災キャラクター	キャラクター名	学校・学年	氏名
最優秀賞	そなえーるちゃん 	中村小学校5年	松本 一華

国道441号口屋内トンネルが貫通しました

高知県が行う国道441号口屋内・中半の両バイパスの整備が進む中、この度口屋内トンネル(1.84km)が貫通しました。

1月23日には、沿線住民をはじめ事業の関係者らが集まり式典が執り行われ、貫通のお祝いと開通までの安全を祈願しました。

南海トラフ地震をはじめとした自然災害に備えるためにも、幹線道路ネットワークの強化は重要となるため、今後も早期完成に向けた取り組みを進めていきます。



四万十市消防出初式を行いました

1月5日、安並運動公園を主会場にして新春恒例の四万十市消防出初式が開催されました。

当日は、消防団員や消防署員、女性防火クラブ員、中村少年消防クラブ員など関係者約300名が参加し、ポンプ車など21台の消防車両がパレードを行った後、優良消防団員の表彰が行われました。

表彰の後、安並水車の里の南側市道で全17分団30台による一斉放水が行われ、大迫力の中消防出初式を締めくくりました。



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。)



高知縣市町村対抗駅伝で四万十市チームが活躍しました

1月26日、高知縣市町村対抗駅伝競走大会が宿毛市で行われ、本市からは男子2チーム・女子1チームが出場し、男子チームが4位、女子チームが6位に入賞しました。

出場チームは本市の中学生、高校生、社会人によって構成されており、全国規模の大会で活躍する他市町村の選手たちと肩を並べ、懸命にたすきをつないでいました。

大会終了後、本市出身の篠川史隆さんは「ベストな状態ではなく、期待されていた走りができなかった」と振り返っていましたが、市内の中高生は「間近で見た先輩の走りは力強く、しなやかだった。競技に臨む姿勢などを直接聞くことができ、大変勉強になった。来年はもっと上の順位を目指したい。」と来年に向けて意気込んでいました。

四万十市陸上界の今後の活躍を期待しています！



介護職員初任者研修を実施しました

10月から1月の4か月間、介護に従事する人材を養成するため、介護職員初任者研修を実施しました。この研修を修了することで、訪問介護員(ホームヘルパー)や施設の介護職員として従事できます。研修には、市内外あわせて12名の方が受講され資格を取得しました。

市では介護人材不足を補うため来年度も研修を行う予定です。

受講者の感想

- ・今後さらに介護について学んでいきたいと感じました。大変だったけど受けて良かったです。
- ・先生方の教え方も理解しやすく分かりやすく、研修の時間が毎回楽しみでした。
- ・介護職員は利用者の一番身近な存在で、社会的にもなくてはならない求められた職業だと思いました。



土佐くろしお鉄道の列車に乗って環境学習を行いました

1月19日、土佐くろしお鉄道沿線市町の子どもを対象に、宿毛駅から窪川駅間往復の列車内などで環境学習を行いました。

当日は42名が参加し、環境保全や地球温暖化対策の取り組みについて、クイズや歌で楽しみながら学びました。



住民税非課税世帯に対して価格高騰緊急支援給付金を支給します

給付対象の世帯には2月下旬以降に通知文書を送付しますので、ご確認ください。



市公式
ホームページ

給付対象 ※①②の要件をすべて満たした世帯

- ①令和6年12月13日現在で四万十市に住民登録がある世帯
 - ②世帯全員の令和6年度住民税が非課税である世帯
- ※世帯全員が、住民税が課されているほかの親族の扶養となっている場合は対象外

給付額 1世帯当たり3万円

※対象世帯に、18歳以下(平成18年4月2日生まれ以降)の方がいる場合、1人当たり2万円を加算します。

支給に関する手続

基準日(令和6年12月13日)時点で給付対象の要件を満たした世帯であり、かつ、四万十市において価格高騰緊急支援給付金を受け取ったことがある世帯

↓ はい

↓ いいえ

手続きが不要

通知内容に変更がない場合は、前回支給した口座に支給します。
※変更がある場合はご連絡ください。

手続きが必要

通知文書に同封されている「支給要件確認書」に必要事項を記入し、返信用封筒にてご返送ください。

■提出期限 4月30日(水) ※必着

問い合わせ先 市福祉事務所 給付金担当(市役所1階101会議室) ☎(34)9117 FAX(34)9118

令和7年4月1日からの中村まちバス運行について

「正木整形外科」で乗降ができるようになります

4月1日から「正木整形外科」での乗降が可能となります。中村まちバスを利用して通院する際には、ぜひご利用ください。

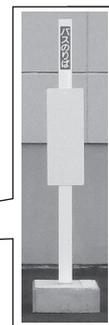
※乗降場所について、停留所は設置せず正木整形外科での乗降となります。予約に応じてご乗車ください。

「秋田天満宮」の停留所を「越通寺」へ移設します

4月1日から、「秋田天満宮」の停留所を「越通寺」へ移設します。

※対象バス……中村まちバス、富山・蕨岡デマンド

※現在設置している「秋田天満宮」の停留所は撤去し、乗降できなくなります。



問い合わせ先 市企画広報課 企画調整係 ☎(34)1129 FAX(35)0007

市役所本庁舎内での販売の申請について

市役所本庁舎において、市職員の福利厚生面等から弁当等の販売を許可しています。
販売を希望する方は、下記の条件により事前に申請してください。

販売できる方 市内の業者、団体等

販売対象物

弁当、総菜、パン、菓子、果実、野菜等の食品類
※加工していない果実、野菜等のみの販売は不可

使用を許可する時間

12時～13時(準備時間を除く。)

使用を許可する場所

本庁舎正面玄関ホール
(販売台は各自が準備)

必要書類

①庁舎等使用許可申請書、②希望曜日・場所調整書、③営業許可証の写し、④暴力団排除に関する誓約書及び照会承諾書

申請期間 2月26日(水)～3月14日(金)
17時15分必着

申請方法 持参・郵送

※申請書等は、総務課窓口で配布のほか、市公式ホームページからもダウンロードできます。
※希望曜日・場所が重なる場合は、調整等をするため、希望に添えない場合があります。
※市の都合により使用を中止していただく場合があります。

問い合わせ・申請先

☎総務課 行政管理係 ☎(34) 1804
〒787-8501
四万十市中村大橋通4丁目10

犬を飼っている皆さんへ 令和7年度の狂犬病予防注射の実施について

狂犬病予防法により、生後91日以上の犬は必ず登録し、4月から6月の間に予防注射を毎年1回受けることが義務づけられています。集合注射または動物病院にて必ず接種をお願いします。

令和7年度の狂犬病予防注射(集合注射)を次の日程で実施します。

地区	実施日
西土佐地域	4月10日(木)
具同・中村	4月22日(火)
東山・下田・後川・西土佐地域	4月24日(木)
大川筋・中筋・東中筋・八束	4月30日(水)
富山・蕨岡	5月2日(金)

詳しい時間と場所は、飼い主あてに通知(3月上旬ごろ予定)します。同封する問診票を、注射の際にご提出ください。

※飼い犬が未登録の場合や犬の死亡、飼い主の変更などがあつた場合は、下記までご連絡ください。

※登録済みの犬を他の市町村で飼う場合は、新住所の市町村にて犬の所在地変更等の手続きが必要です。

■登録料・注射料(生後91日以上) ・登録料(1頭につき1回限り) 3,000円
・注射料(毎年1回) 3,500円

問い合わせ先 ☎環境生活課 市民生活係 ☎(35) 4147

☎西土佐保健分室 ☎(52) 1132



令和7年4月から農地の貸借制度が変わります

農地経営基盤強化促進法の改正に伴い、令和7年4月以降は、農地の出し手と受け手の相対契約(直接の貸し借り)はできなくなります。

令和7年4月からの農地の貸借は、農地中間管理機構が出し手と受け手の間に入り契約を行います。

※高知県では、(公財)高知県農業公社を農地中間管理機構として指定しています。

※令和7年3月までの相対契約については、契約期間満了まで有効です。

※農地法第3条に基づく貸借の制度は、令和7年4月以降も継続されます。



農地中間管理機構による農地の貸借は、手続きに約3か月かかります。
また、相対契約と同じ条件で契約ができない場合があります。

- 問い合わせ先**
- ☎ 農林水産課 農地管理係 ☎(34) 1521
 - ☎ 産業建設課 産業振興係 ☎(52) 1113
 - ☎ 農地中間管理機構((公財)高知県農業公社) ☎088(823)8618

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、以下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・申込先 ☎ 上下水道課 下水道係 ☎(34)6129 ☎(34)0381

農地の埋め立てや移転、転用等は事前に手続きが必要です

以下のような農地の埋め立てや所有権の移転・貸借、宅地や駐車場等への転用は、農業委員会による許可が必要であるため、事前に手続きを行ってください。申請締切日と審議を行う農業委員会総会開催日は下表のとおりです。

引き続き農地として利用【農地の埋め立て】

- ・今まで田として使っていた農地を埋め立て、畑や果樹園に変更する場合
- ・土地が低く水はけが悪い農地について、土を盛り耕作条件をよくする場合

所有者の変更や貸し借り【所有権の移転・貸借】

- ・売買、贈与等により所有者を変更する場合
- ・農地の交換や貸し借りをする場合

農地以外として転用【農地転用】

- ・住宅などの建設用地、資材置き場や駐車場、太陽光発電施設等に変更

総会開催日(傍聴可)	開催場所	申請締切日
令和7年4月8日(火)	本庁	3月17日(月)
5月9日(金)	本庁	4月21日(月)
6月6日(金)	支所	5月20日(火)
7月9日(水)	本庁	6月20日(金)
8月8日(金)	本庁	7月22日(火)
9月5日(金)	支所	8月20日(水)
10月9日(木)	本庁	9月22日(月)
11月7日(金)	本庁	10月20日(月)
12月5日(金)	支所	11月20日(木)
令和8年1月9日(金)	本庁	12月15日(月)
2月6日(金)	本庁	1月20日(火)
3月6日(金)	支所	2月20日(金)

※日程等は変更になる場合があるため、事前にお問い合わせください。

※詳細は、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

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

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 3月13日(木) 9時～11時、14時～16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

この
のぼり旗が
目印です！



四万十川市民一斉清掃にご協力ください

4月10日の「四万十の日」にあわせて実施する四万十川市民一斉清掃は、四万十川流域5市町(梶原町、津野町、中土佐町、四万十町、四万十市)が協力して一斉に行う河川ボランティア清掃です。四万十川の環境保全のため、四万十川市民一斉清掃の参加にご協力をお願いします。



日時 4月13日(日)8時～9時【小雨決行、雨天中止】
※中止の決定は当日朝6時に行い、防災行政無線や市公式ホームページ、四万十市LINE公式アカウントで周知します。

収集物 河川周辺のごみ(ビン・カン類、ビニール類、ペットボトル、紙類等)
※家庭ごみの持ち込みはお断りします。

集合場所

中村地域

①久保川休憩所(久保川トンネル上流側)②勝間(鵜ノ江)沈下橋(左岸側)③高瀬沈下橋(右岸側)④佐田沈下橋(左岸側)⑤佐田休憩所⑥渡川緑地(赤鉄橋具同側)⑦四万十川お祭り広場(赤鉄橋中村側)⑧四万十大橋(鍋島ボート競技場跡地)⑨佐岡橋(後川右岸中村側)⑩山路橋(左岸側)

西土佐地域

①道の駅「よって西土佐」下の駐車場②岩間茶屋(駐車場)③口屋内南津地区保健福祉サテライト前

その他 動きやすく、汚れてもよい服装でご参加ください。軍手、ごみ袋は各集合場所で配布します。

共催 四万十市、四万十の日実行委員会、四万十市民憲章推進協議会



問い合わせ先  環境生活課 四万十川・環境係 ☎(34)6126
 地域企画課 ☎(52)1111

入学・就職・転勤等による引っ越しで住所を異動する方は、窓口での「正確な住所の届出」が必要です！

住所の異動届(転出届・転入届・転居届等)は、国民健康保険および国民年金の資格の確認や、選挙人名簿への登録などにつながる大切な手続きです。

※正当な理由なく住民票の異動の届出をしない場合、5万円以下の過料に処されることがあります。

住民票の異動届(転出届・転入届・転居届等)の手続き方法

①他の市区町村に転出・転入する場合

 引っ越し前の市区町村 転出前に転出届を提出し「転出証明書」を受け取る

 引っ越し先の市区町村 転入日から14日以内に「転出証明書」を添えて転入届を提出

②四万十市内で転居する場合 市役所窓口で転居日以降の14日以内に転居届を提出

《マイナポータルからオンラインで転出届を提出できます》

このサービスは、引っ越しをするご本人がマイナンバーカードをお持ちで、国内での引っ越しの場合に利用でき、転出にあたっての市役所窓口への来庁が原則不要となります。

※転入手続きについてはオンライン化されていないため、マイナポータルを通じて転出の届出をした後は、転入先の市区町村窓口で転入届等の手続きが必要です。

問い合わせ先  市民・人権課 市民係 ☎(34)1113  (34)3302
 西土佐住民分室 ☎(52)1112  (52)2124

中村税務署からのお知らせ

申告と納付は期限内に！～早めに申告と納税をお済ませください～

所得税および復興特別所得税・贈与税の申告・納税は、3月17日(月)まで

個人事業者の消費税および地方消費税の申告・納税は、3月31日(月)まで

中村税務署内に、申告会場を3月17日(月)まで設置しています。(土・日・祝日を除く。)

※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。

申告会場への入場には入場整理券
が必要です。会場で当日配布のほか、
LINEから事前発行もできます。



国税庁公式
LINEアカウント



入場整理券(当日発行分)
発行状況確認(国税庁HP)

振替納税をご利用ください！

金融機関や税務署の窓口に向かなくても納付できます。

(口座振替日は約1か月後)

※振替依頼書は、スマホやパソコンからオンラインで提出できます。

(一部金融機関を除く。)



振替依頼書の
オンライン提出
(国税庁HP)

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



e-Tax
確定申告書
作成コーナー

市長日誌

1月15日～2月14日

1月15日 中村地区区長会総会

17日 高知県建設業協会中村支部 令和7年新年安全祈願祭

18日 幡多地区陸上競技協会 栄章受賞祝賀会

(一社)中村青年会議所 新年賀詞交歓会

20日 西土佐地区区長会

22日 幡多地域アクションプランフォローアップ会議

23日 国道441号口屋内トンネル貫通式

24日 幸徳秋水刑死114年・坂本清馬没50年記念合同墓前祭

「無実の碑」完成除幕式

25日 第11回小京都四万十ジュニア駅伝大会

28日 第6回四万十川流域生態系ネットワーク推進協議会

30日 特別交付税要望活動ほか(東京都く31日)

2月1日 南国土佐観光びらき(高知市)

5日 四万十市総合教育会議

7日 四万十市国民健康保険運営協議会

8日 四万十市市長杯ならびに教育長杯囲碁大会

10日 幡多広域市町村圏事務組合議会定例会

12日 明治安田硬式野球部2025春季キャンプin四万十市・黒

潮町合同歓迎セレモニー

13日 幡多地区交通安全指導員協議会交通安全パレード表敬訪問

高知県日台親善協会 賀詞交歓会(高知市)



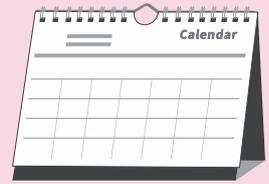
点字カレンダーを配付します

高知県視覚障害者協会から配布依頼を受け、令和7年の点字カレンダーを窓口で配布します。

数に限りがあるため、点字カレンダーの配布を希望する方は事前にご連絡ください。

※目の不自由な方で、日ごろから点字を利用している方を優先します。

問い合わせ先 市福祉事務所 社会福祉係 ☎(34) 1120



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

令和6年度の市税の納め忘れ
はありませんか。
今一度お確かめください。

しまんと
情報掲示板



しまんとシニアパソコン教室

「ニーズにあわせて楽しく仲間作り」をテーマに掲げた教室です。4月1日(火)10時から新しい講座が始まります。興味のある方はぜひご参加ください。

▶講座内容・開講日

- 基礎講座(初心者対象)
第1・2・3・4火曜日 10時～12時
- ワード・エクセル中級講座
第1・3火曜日 13時～15時
- 活用講座
第2・4火曜日 13時～15時
CD・DVDの作成やスマホの活用等
- 個人講座(要予約)
第2・4火曜日 15時以降
内容・時間は相談により決定

- ▶場所 しまんとびあ
- ▶対象 市内在住または勤務する方(年齢不問)
- ▶定員 各クラス先着20名程度
- ▶費用 月2,000円～4,000円(教室維持費等)

問い合わせ・申込先

しまんとシニアパソコン愛好会
☎090-1175-2284(中野)
✉gen3chan@gmail.com

令和7年度国税専門官採用試験

(国税専門A区分(法文系)/国税専門B区分(理工・デジタル系))

▶受験資格

- (1)平成7年4月2日～平成16年4月1日生まれの者
- (2)平成16年4月2日以降生まれの者で次に掲げる者
 - ①大学(短大を除く。)を卒業した者および令和8年3月までに大学卒業見込みの者
 - ②人事院が①に掲げる者と同等の資格があると認める者

▶申込受付期間

インターネット申込[受信有効]
2月20日(木)9時～3月24日(月)

▶第1次試験日 5月25日(日)

※詳しくは国税庁ホームページをご覧ください。

問い合わせ先

高松国税局総務部
人事第二課試験研修係
☎087(831)3111



国税庁
ホームページ



国税庁専門官
採用試験

国税専門官

検索

市場開放デー

普段は見ることのできない市場で、セリ体験や商品の購入ができる、市場開放デーを開催します。

さまざまな出展者の新鮮な商品を見て、触れてみませんか？ぜひ市場にお越しください。

- ▶日時 3月29日(土)11時～14時
- ▶場所 幡多公設地方卸売市場
- ▶内容 ・水産物の模擬セリ体験
①11時30分～、②13時～
・出展者物販(総菜、雑貨など)

問い合わせ先

幡多公設市場管理組合 ☎(34)3270



男女共同参画推進講座 『相続の基礎知識とその対策』

相続人は誰？相続税はかかるの？
相続手続きって何を？遺言は必要？
このような相続に関する疑問を解消する講座を開催します。
相続について学んでみませんか？

- ▶日時 3月18日(火)13時～14時30分
- ▶場所 しまんとびあ ミーティングルーム1・2
- ▶定員 20名程度
- ▶講師 司法書士 藏内 章夫
- ▶対象者 どなたでも
- ▶受講料 無料
- ▶申込開始日 3月5日(水)
- ▶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

を除く。



四万十シルバー教室閉級式 作品展・舞台発表会

四万十シルバー教室は、50歳以上の方の生きがいづくりと社会参加・ボランティア活動の技術習得を目指し、8講座で学習に励んできました。

1年間の学習成果を発表しますので、お問い合わせのうえお気軽にお越しください。(入場無料)

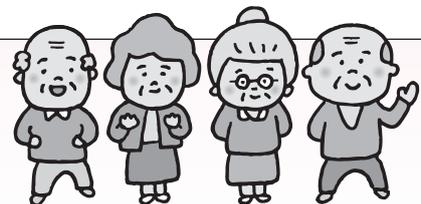
舞台発表会	作品展
<p>日時 3月15日(土) 13時～ 閉級式行事 13時30分～ ステージ発表 ステージ発表(各講座15～25分間) *民踊 *詩吟 *太極舞 *楽しい踊り</p> <p>場所 しまんとびあ しまんとホール</p>	<p>期間 3月14日(金)9時～22時 3月15日(土)9時～15時</p> <p>場所 しまんとびあ アートスペース</p> <p>展示物 *生け花 *書道 *家庭園芸 *水彩画</p>

※しまんとびあ敷地内駐車場、アピアさつきしまんとびあ専用駐車場(2・3階)以外には駐車できません。

※駐車できる台数に限りがありますので、近隣の方は徒歩でお越しいただくなど、ご協力をお願いします。

問い合わせ先

市生涯学習課 社会教育振興係 ☎(34)7311 FAX(35)4260





第36回

四万十の日制定記念春季市民スポーツ大会

主催：(公財)四万十市スポーツ協会

後援：四万十市・四万十市教育委員会

日程	種目	場所等
4/5(土)	クロスカントリー(四万十ランナーズ)	四万十川桜づつみ公園
4/6(日)	居合道 壮年ソフトボール 軟式野球 ゲートボール ミックスバレーボール	市立武道館 安並運動公園 運動広場(予備日5/11) 四万十スタジアム(予備日4/13・27) 河川敷 ゲートボール場 具同体育センター
4/10(木)	グラウンド・ゴルフ	安並運動公園 運動広場(予備日4/11)
4/13(日)	バドミントン 太極拳 シニアソフトボール 9人制女子バレーボール 登山(シ・マムタの会)	市民スポーツセンター アリーナ 市立武道館 安並運動公園 運動広場(予備日5/11) 具同体育センター 行先：津野町 天狗高原1,100m(歩行時間約2時間) 具同体育センター7時30分出発
4/19(土)	卓球 早朝ゴルフ ソフトテニス(小学生)	市民スポーツセンター アリーナ 河川敷 ゴルフ場(中村ゴルフクラブ) 早朝6時～ 西南大規模公園テニスコート(黒潮町)(予備日4/20)
4/20(日)	弓道 ママさんバレーボール	安並運動公園 弓道場 具同体育センター
4/27(日)	スカッシュバレーボール 実年ソフトボール ペタンク ソフトテニス(一般) 登山(中村山の会)	市民スポーツセンター アリーナ 安並運動公園 運動広場 安並運動公園 運動広場 安並運動公園 テニスコート 行先：愛媛県大洲市 富士山320m(歩行時間約2時間) 具同体育センター8時出発
4/29(火・祝)	剣道	市立武道館
6/1(日)	相撲	市立武道館
5月(予定)	水泳	市立温水プール
5/11～(予定)	早起きソフトボール	安並運動公園 運動広場

※日程等は変更・中止になる場合があります。

総合開会式：4月6日(日)8時30分 市立武道館

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

市立温水プール休館のお知らせ

衛生管理のための一斉清掃や水泳大会の開催、設備修繕を行うため、下記期間は休館とします。

今後も健康増進や心身リフレッシュにご利用ください。

▶休館期間 3月15日(土)～3月23日(日)

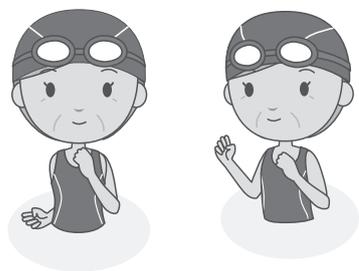
問い合わせ先 市立温水プール ☎(34)8112

水曜プールエクササイズ教室

- ▶ **期間** 4月～令和8年3月末 毎週水曜日
12時15分～13時15分
- ▶ **場所** 市立温水プール
- ▶ **対象** どなたでも
- ▶ **定員** 先着40名
- ▶ **講師** 山崎 由香(インストラクター)
- ▶ **会費** 月額2,500円
※別途保険料およびプール入場料必要
※回数券・会員券利用可
- ▶ **申込期間** 3月1日(土)～14日(金)
- ▶ **申込方法** 所定の申込用紙の提出

問い合わせ・申込先

市立温水プール ☎(34)8112
9時～20時30分(定休日:火曜日)



春休み早朝子ども水泳教室

- ▶ **期間** 3月26日(水)～4月3日(木)8時～9時
受付7時30分～8時
※4月1日(火)は休み
- ▶ **場所** 市立温水プール
- ▶ **対象** 小学1年生～6年生(令和6年度)
- ▶ **定員** 先着20名
- ▶ **受講料** 4,400円(8日間)
※別途プール入場料が必要
※回数券・会員券利用可
- ▶ **申込期間** 3月1日(土)～14日(金)
- ▶ **申込方法** 所定の申込用紙、受講料の提出
※欠席の場合、受講料の払い戻しは行いません。
※参加者が少ない場合、中止となることがあります。

問い合わせ・申込先

市立温水プール ☎(34)8112
9時～20時30分(定休日:火曜日)

火曜スイミング教室

- ▶ **期間** 令和7年度 毎週火曜日
- ▶ **場所** 市立温水プール
- ▶ **会費** 月額2,000円
※別途保険料およびプール入場料が必要
※回数券・会員券利用可
- ▶ **こども教室(定員45名)**
 - 対象 小学1年生～6年生(令和7年度)
 - 時間 18時～19時
- ▶ **一般教室(定員30名)**
 - 対象 中学1年生以上(令和7年度)
 - 時間 19時～20時
- ▶ **申込期間** 3月1日(土)～14日(金)
- ▶ **申込方法** 所定の申込用紙の提出
※申込多数の場合は抽選
- ▶ **抽選日** 3月23日(日)10時～12時
 - 会場 市立武道館玄関

問い合わせ・申込先

市立温水プール ☎(34)8112
9時～20時30分(定休日:火曜日)

楽しい卓球教室

- ▶ **期間** 4月～令和8年3月
火曜クラス 19時～21時 4月8日開講
木曜クラス 10時～12時 4月3日開講
- ▶ **場所** 市民スポーツセンター卓球場・アリーナ
- ▶ **会費** 月額1,500円
- ▶ **施設使用料(1回あたり)**
小中学生60円・高校生80円・大人180円
※別途保険料(800円～1,850円)が必要
- ▶ **定員** 各クラス先着25名
- ▶ **申込期間** 3月4日(火)～18日(火)
- ▶ **申込方法** 窓口、電話
※運動のできる服装、室内シューズ、タオルをご用意ください。
※ラケットがない方には貸し出します。
※申込期間終了後、書面にてご連絡します。

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



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 [参加費要]

月日	時間	対象	イベント名	場所	備考
3月3日(月)	10:00~11:00	● ●	ひなまつり	ほっぼ	
3月5日(水)	10:00~11:30	● ● ●	お誕生日会	ほっぼ	
	10:30~11:30	● ● ●	ひなまつり会(撮影会・製作)	ぴよっこ	
3月6日(木)	9:30~11:30		ピアサポーター相談	ほっぼ	
3月7日(金)	10:00~11:00	● ● ●	ほっぼの広場	ほっぼ	
3月8日(土)	11:00~12:00		四万十子ども食堂	一条の里	[参加費要]
3月9日(日)	10:00~11:00		親子でバランスボール	中村小学校体育館	[申込]
3月10日(月)	13:15~14:30		産後ケア相談	ほっぼ	[申込]
	14:00~16:00		ピアサポーター相談	ほっぼ	
3月11日(火)	9:30~11:30		ピアサポーター相談	ほっぼ	
	個別通知		1歳9か月児健診	防災センター	
3月12日(水)	10:00~11:30	● ●	巣立ち式	ほっぼ	
	個別通知		3か月児・7か月児健診	防災センター	
3月13日(木)	10:00~11:30	● ●	巣立ち式	ほっぼ	
3月14日(金)	個別通知		3歳児健診	防災センター	
3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、乳幼児相談	ほっぼ	
3月18日(火)	9:30~11:30		ピアサポーター相談	ほっぼ	
	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]
3月19日(水)	10:00~10:20	● ● ●	絵本の読み聞かせ	ぴよっこ	
	10:00~11:30		ママ&チルドレン	具同体育センター	
3月22日(土)	10:30~13:30		はっぴいこども食堂	愛ハピネス	[申込] [参加費要]
3月23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]
3月25日(火)	9:30~11:30		ピアサポーター相談	ほっぼ	
3月26日(水)	11:00~11:30	● ● ●	ぴよっこタイム	ぴよっこ	
	個別通知		7か月児・10か月児健診	防災センター	

保育施設の卒園式の日程

市内保育施設の卒園式は下記の日程で行います。

公立保育所……………3月22日(土)	中村幼稚園……………[幼稚園部] 3月22日(土)
めぐみ乳児保育園…3月29日(土)	[保育部] 3月25日(火)
リトル・フレンド ……3月19日(水)	ひかりこども園…3月22日(土)
おひさまはうす……3月31日(月)	めいはうす……………実施予定なし

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

『子育て応援団体』を募集します

子どもや子育て世代を対象に各種イベントや支援の取り組みを行う、子育て支援団体・サークルに対して活動経費の助成を行っています。助成を受けるためには「子育て応援団体」として登録が必要となりますので、ぜひお申し込みください。

■対象団体 ※①②の条件をすべて満たす団体・サークル

①市を拠点に年間通して子育て支援活動を行っている団体・サークル

②団体構成員の半数以上が四万十市民であり、構成員が3名以上の団体・サークル

※営利目的の団体や宗教・政治活動が目的の団体、暴力団等の反社会的活動統制下の団体は対象外

■子育て応援団体への支援内容

・市公式ホームページ「子育て応援ひろば」内での紹介およびイベント等の告知

・活動促進補助金の交付(予算の状況に応じて各団体への上限額が変動します。)

■申込書類 登録申請書、団体情報書

※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。

■申込方法 窓口、郵送、メール ■申込期限 3月19日(水)

問い合わせ・申込先

〒子育て支援課 企画係 ☎(34)9007 ✉kosodate@city.shimanto.lg.jp
〒787-8501 四万十市中村大橋通4丁目10



市公式
ホームページ

児童手当の申請はお済みですか？

児童手当制度の拡充により、高校生年代の児童の保護者や所得制限によりこれまで児童手当の支給対象とならなかった保護者にも、令和6年10月分から児童手当の支給を行っています。

制度改正により新たに児童手当の支給対象となった方で、まだ申請を行っていない方は、期限内にご申請ください。

■申請期限 3月31日(月) ※必着

※申請期限を過ぎて申請した場合は、申請日の翌月分から児童手当を支給します。

問い合わせ・申請先

〒子育て支援課 支援係 ☎(34)1801 ☎(34)9003
〒西土佐保健分室 ☎(52)1132 ☎(52)1024



市公式
ホームページ

具同保育所の新園舎が完成しました

令和5年度より工事を行っていた具同保育所について、新園舎が完成しました。

2月中旬に旧園舎から新園舎に引っ越し作業を行い、現在は新園舎で通常通り保育を行っています。新園舎となりましたが、所在地や電話番号に変わりはありません。

今後は、旧園舎の解体後、園庭整備等を行っていきます。

問い合わせ先 〒子育て支援課 保育係 ☎(34)1780



小中学校の入学式



令和7年度の四万十市立小中学校の入学式は**4月8日(火)**です！

開始時間	小学校	中学校
10:00	下田小、竹島小、大用小、東中筋小、中筋小、西土佐小	
10:30	東山小、中村小、藤岡小、利岡小、具同小、八束小、中村南小	
13:30		中村中
14:00		中村西中、西土佐中

※入学通知書が届いていない方は、下記までご連絡ください。

※入学通知書が届いていない方は、下記までご連絡ください。
 ※東山小学校は、「市民スポーツセンターアリーナ」で開催します。

特認校制度

特色のある環境(自然環境・社会環境・文化・特色ある教育活動等)のもとでの教育を希望する児童・保護者に対し、校区外からの入学や転校を認める制度です。

市では大用小学校を指定しています。就学希望やお問い合わせは **市** 学校教育課までご連絡ください。

就学援助制度

就学援助制度とは

要保護および準要保護児童生徒の保護者に対して、児童生徒の学用品費などの就学上必要な経費の一部を援助する制度です。(他の経費には使用することができません。)



申請方法

児童生徒の在籍する学校を通じて、認定申請書を提出してください。(申請書は学校にあります。)

※令和6年度に就学援助および新入学準備金の認定を受けている方でも、令和7年度に就学援助を受けたい方は申請が必要です。

対象

原則市内に住所を有し、小中学校(県立中村中学校を含む。)に在籍する児童生徒の保護者で、教育委員会が次の理由により認定した方

- ・児童扶養手当を受給している方
- ・市民税非課税世帯の方
- ・生活が苦しく諸学費に困っている方
- ・病気や災害などの特別な理由により、収入が著しく減少し、諸学費に困っている方

※生活保護受給者は、修学旅行費と医療費(学校病:う歯、結膜炎、中耳炎、慢性副鼻腔炎、寄生虫病等) について援助します。

認定

申請に基づき、家族全員の所得や児童扶養手当受給状況の照会などを同意のうえで調査し、学校を通じて通知します。

○援助の内容(令和6年度援助額参考)

援助の項目	小学校	中学校
学用品費	年額 11,630円	年額 22,730円
通学用品費(1年生除く。)	年額 2,270円	年額 2,270円
修学旅行費	年額 22,690円(上限額)	年額 60,910円(上限額)
学校給食費	年間 約55,000円	年間 約60,500円

※このほかに校外活動費、医療費(学校病限定)、新入学児童生徒学用品費などの援助があります。(新入学児童生徒学用品費は、令和7年2月2日から4月30日までに転入等した方が支給対象)

このページの問い合わせ先 **市** 教育委員会 学校教育課 ☎(34)5445 FAX(34)4271
 西土佐教育分室 ☎(52)1110 FAX(52)1446

食の案内人

骨粗しょう症は骨密度が低下する病気であり、骨折する可能性が高くなります。本年度に市が実施した骨密度測定では、約26%の方が「要精密」と判定されており、日頃からバランスのよい食事を取り、適度な運動をして予防することが大切です。

今回は、骨粗しょう症予防のために、カルシウム豊富な干しえびやスキムミルク、チーズを使ったレシピを紹介します。

じゃがいもチヂミ

【材料 2人分】

じゃがいも……………2個(200g)	[タレ]
ニラまたはねぎ…30g	ポン酢…大さじ2
にんじん……………20g	ラー油…お好みで
干しエビ……………5g	
塩……………少々	
かたくり粉……………大さじ2	★
スキムミルク……………小さじ2	
ピザ用チーズ……………40g	
ごま油……………小さじ2	



【1人分の栄養成分】

エネルギー	149kcal
たんぱく質	8.8g
脂質	10.0g
食塩相当量	1.3g
カルシウム	382mg

【作り方】

- ①じゃがいもを薄くスライスして細切りにする。ニラまたはねぎ、にんじんは長さ3cmの細切りにする。
- ②ボウルにすべての野菜を入れて★を加え、全体をよく混ぜる。
- ③熱したフライパンにごま油をしき、②を入れて薄く広げ、弱火で4~5分焼く。
- ④少し縮み、裏面に焼き目が付いたら裏返して3分ほど焼く。
- ⑤火を止め、余熱で約3分ほど火を通したら、食べやすい大きさに切り、器に盛る。

四万十市健康推進課 管理栄養士 上山美奈代

市民病院ニュース かけはし

心臓エコーを受けてみませんか？

動悸や息切れ、胸痛といった症状はありませんか？

心臓エコー検査は、心臓に超音波をあてて心臓の大きさや形、壁の厚さ、動く様子などをリアルタイムに観察する検査です。市民病院では、専門医のもと検査を行っており、令和5年度は343件の検査を行いました。事前の食事制限が無く、痛みを伴わない検査となっているため、不調を感じたらお気軽にご相談ください。

検査をおすすめする方

- ・動悸、息切れ、めまい、胸痛、胸のしめつけ感などの自覚症状のある方
- ・心電図で異常を指摘されたことがある方
- ・胸部レントゲンで心拡大があると言われた方
- ・以前に聴診で心臓に雑音があると言われた方
- ・心臓の病気の家族歴がある方

問い合わせ先 市民病院 ☎(34)2126



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
3月 25日(火)	9:00~12:00、13:15~15:45	献血		四万十市役所
4月 7日(月)	個別通知	胸部レントゲン(結核・肺がん検診)	東中筋・中筋地区	地区巡回

令和7年度健康診査・がん検診の申し込みを受け付けています

令和7年4月からの健康診査・がん検診を受けるためには、事前申込が必要です。

▶申込方法 ①②のいずれかの方法でお申し込みください。

①四万十市けんしん予約サイト

※初めて利用する際は、アカウントの作成が必要になります。

②市健康推進課、西土佐保健分室、市内郵便局窓口

※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。



四万十市けんしん
予約サイト

問い合わせ先

市健康推進課 ☎(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

幡多ふれあい医療公開講座

身近な健康をテーマとした医療講座です。ぜひご参加ください。

▶日時 3月2日(日) 13時30分～15時30分 ※申込不要

▶場所 土佐清水市中央公民館

▶講座内容 講演① 生活習慣病予防について

講師:幡多けんみん病院 糖尿病認定看護師 神谷 綾

講座② ACP(アドバンス・ケア・プランニング)について

講師:幡多けんみん病院 がん専門看護師 上田 三智代

▶参加費 無料

▶主催 県立幡多けんみん病院

※高知県健康パスポート対象講座

※最新の情報は幡多けんみん病院のホームページをご覧ください。

問い合わせ先 県立幡多けんみん病院 経営事業課 ☎(66) 2222(代表)

市健康推進課 健康増進係 ☎(34) 1115



幡多けんみん病院
ホームページ



新型コロナウイルスワクチン定期予防接種の 接種期間を延長しました

■実施期間 令和7年3月31日(月)まで

■対象者 ①令和7年1月31日時点で65歳以上の方

②令和7年1月31日時点で60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)

■自己負担 3,300円

※接種の際は、医療機関への予約が必要です。

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



市公式ホームページ



3月1日～3月8日は女性の健康週間です ～更年期について～

女性は年齢とともに4つのライフステージ(思春期・性成熟期・更年期・老年期)を経験します。その中の更年期は、閉経を挟んだ前後約10年間のことをいい、女性ホルモンの分泌が急激に減るため、ホルモンバランスが大きく崩れ、心身ともに不調が現れやすくなります。

更年期の症状は、「肩こり、疲労感、のぼせ、頭痛、発汗、不眠、イライラ、気分が沈む」などさまざまで、個人差が大きいといわれています。

市で実施した更年期症状に関するアンケート結果では、約2割の方が医師の診察を受けた方が良いと思われる症状を抱えていました。

更年期を明るく上手に乗り切るための対処法

①食事

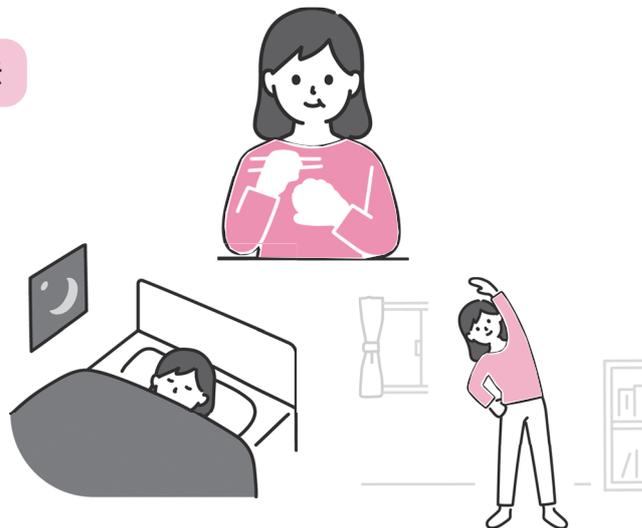
- ・栄養バランスを整える
- ・適正体重を維持できる食習慣を心がける

②休養・メンタルケア

- ・ストレス発散を心がける
- ・家事も仕事も頑張りすぎない
- ・疲れた日は早めに休む

③運動

- ・仕事や家事の合間に筋トレやストレッチを行う
- ・歩く機会を増やす



治療を受けることで更年期症状が改善する場合があります。
一人で我慢せず、つらいときは迷わず医療機関を受診しましょう。



女性の健康に
ついてはこちら

問い合わせ先 市健康推進課 健康増進係 ☎(34) 1115



高齢者の暮らしを支える相談窓口 地域包括支援センター

地域包括支援センターは、高齢者の皆さんが住みなれた地域で安心して暮らしていくための身近な総合相談窓口です。どこに相談してよいか分からない相談や困りごとは、地域包括支援センターにご相談ください。

相談例

介護施設の手続き方法が分からない

近くに集まれる場所はあるのかな

元気でいるために運動がしたい

お金の管理に自信がなくなった

お年寄りをどなっているような声が聞こえる

家族の介護に疲れてしまった

認知症の家族について悩んでいる

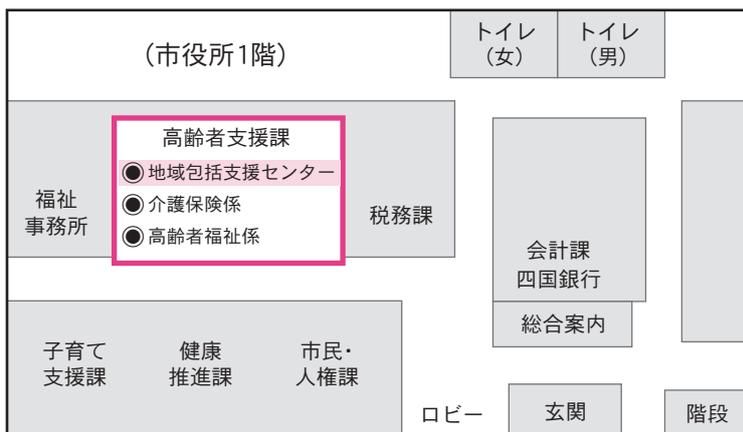
新聞や郵便がたまった家がある

高齢の方の困りごとや疑問

地域や身近な高齢者に関するお悩みや相談

地域包括支援センターにご相談ください！

介護支援専門員や保健師などの資格を持ったスタッフが相談を受け付けます。



事前の連絡は不要です！
いつでもご相談ください。

受付時間

8時30分～17時15分
※12時～13時、土・日・祝日・
年末年始を除く。

地域包括支援センターに来ることが難しい場合は、職員がご自宅に訪問します！
ぜひお気軽にご連絡ください。



問い合わせ先 地域包括支援センター 〈中村地域〉 ☎ 高年齢者支援課内 ☎(34)0170
〈西土佐地域〉 保健センター内 ☎(52)1000

認知症の人と家族の会「たんぼぼの会」交流会

「たんぼぼの会」は、認知症介護についての思いや悩みを共有し、支えあうための「集いの場」です。
ほかの人にはなかなか分かってもらえないことも、同じ体験をしてきた人どうしなら分かりあえ、
介護で疲れたところが少しでも楽になるかもしれません。
初めてのの方の参加もお待ちしています。

- ▶日時 3月25日(火) 13時30分～15時30分
▶場所 四万十市社会福祉センター 2階研修室
※家族の方だけでも、認知症の方と一緒に参加でもかまいません。

問い合わせ先 「たんぼぼの会」事務局 松岡時規子 ☎(34)4528
四万十市地域包括支援センター ☎(34)0170 ✉sien@city.shimanto.lg.jp



生活の困りごと相談会

「仕事が決まらない」「働いているが、生活が成り立たない」「家族や親せきの将来が心配」「借金や医療費で生活が苦しい」「住む場所がない」など、仕事や生活でお困りの方の支援をします。

- ▶実施日時 3月18日(火) 13時～17時 ▶場所 市役所5階501会議室
※相談は予約制です。

問い合わせ先 生活相談窓口しるべ(NPO法人つながるねっと) ☎(34)8100

定期相談所

	日時	場所	相談内容	問い合わせ先
行政相談所	3月19日(水) 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
特設人権 相談所	4月2日(水) 13時～16時	間崎多目的集会施設	金銭・相続・借地借家・結婚・離婚・セクハラ・DV・いじめ・児童虐待など 人権に関する問題(無料・秘密厳守)	高知地方法務局 四万十支局 ☎(34)1600 FAX(34)1601
	4月4日(金) 9時～12時	大宮生活改善センター		

国際交流員コラム

四万十市国際交流員 蔦

シヨウ

ケツテイ
潔程



下田の公園で撮影した写真

四万十市、ありがとう！

令和2年10月に四万十市にきてから、あつという間にお別れの時となりました。コロナ禍の中、不安な気持ちで広島から四万十市に向かい、汽車の中でトンネルをいくつも抜けた時のことを思い出します。当初は人生初の就職に対する緊張もありましたが、気がつけば4年半の時が過ぎていきました。四万十市で過ごすことで、3つのことを学ぶことができたと 생각합니다。

まず、「おもてなし」の精神です。職場の同僚や講座の受講者、地域で出会った方々など、四万十市では誰もが私の疑問に丁寧に答え、困った時には必ず助けてくれるなど、優しく接してくれました。四万十市ならではの料理を振る舞っていただいたり、新鮮な野菜や果物をいただいたりと、温かさに包まれる日々でした。皆さんと飲むうちにお酒も強くなつたと感じます。私も「おもてなし」の心を忘れず、人に優しく接していこうと強く思いました。

次に、「豊かな自然」の大切さです。四万十市では山や海、川が織りなす美しい風景にいつも癒やされてきました。夏には四万十川でサップやカヌーを楽しみ、ホテルが舞う夜には屋形船でその幻想的な光

を眺めることができ、特別な思い出となりました。秋になると後川の堤防で虫の声が響き、冬には鏡のように美しい四万十川の水面を見ることができました。下田の海辺で夕暮れ時に波音に耳を傾けながら過ごしていると、心の疲れが消えていくようでした。また、季節ごとの花々も忘れられないほどきれいで、特に入田の菜の花や為松公園の夜桜、安並のアジサイの美しさには心を奪われました。この自然豊かな環境は、四万十市ならではの贈り物だと感じています。

最後に、「人生百年」という考え方です。講座やイベントでお会いした方々の姿から、年齢に関係なく新しいことに挑戦し続けることの大切さを教わりました。長年学び続ける方や退職後に中国語を始めた方々の情熱には、私も大きな刺激を受け、四万十市に来てから、車の運転や水泳ができるようになり、オンライン英会話も約230時間受けました。これからも新しい挑戦を続け、学びの精神を大切にしたいと思っています。

春には四万十市を離れますが、ここで過ごした日々の景色や味わった料理、感じた心の温かさは大切な宝物です。四万十市の皆さん、本当にありがとうございました！



四万十市でのご飯



安並のアジサイ

スポーツ／文化活動／ボランティア活動

団体活動のための補償制度

小さな掛金 大きな補償

スポーツ安全保険®



保険の詳細い内容、資料の請求は、ホームページをご覧ください。

スポーツ活動、文化活動、ボランティア活動、地域活動、レクリエーション活動などを行う4名以上のアマチュアのクラブ・サークル・グループが加入できます。

インターネットでかんたん加入
<https://www.sportsanzen.org>



公益財団法人スポーツ安全協会

図書館だより

令和7年

3
March

開館時間 (本館) 9:00~19:00
(分館) 10:00~18:00

新着おすすめ8+8

教養としての日本の文様
楽しい溶岩図鑑
ダンス
遠くまで歩く
農家が教える酒づくり
見えなくても王手
楽園の楽園
わたしたちの中絶

小松 大秀
小白井 亮一
竹中 優子
柴崎 友香
農文協
佐川 光晴
伊坂 幸太郎
石原 燃 他

一般書

新着図書(279冊)

いぬはともだち
怪盗レッド26
知れば楽しいクモの世界
作って発見!日本の美術2
ツクルとひみつの改造ポット2
とっここびと
ともちゃんとうし
ファイト!ドッジボール

高島 純
秋木 真
馬場 友希
金子 信久
辻 貴司
せきぐち ひろみ
おくやま ゆか
いしい つとむ

児童書／えほん

★休館日の案内★

3月3日(月)~7日(金) 本館蔵書点検
3月28日(金) 館内整理日

★子ども映画上映会★

『映画おしりたんてい ささらは愛しき相棒よ』

・日時 3月16日(日)10時30分~(開場10時15分)

・場所 市役所3階防災対策室

・対象 3歳以上(未就学児は要保護者同伴)

・参加費 無料 ・定員 30名程度 ・申込 不要

★休館のお知らせ★

蔵書点検のため、本館は3月3日(月)から7日(金)まで休館します。休館中の本・雑誌の返却は、北玄関(夜間出入口)左側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)29293

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7年
3月

桂二葉 独演会

上方落語家・桂二葉による独演会開催!
現代の新たな感覚で生きいきと描かれる、旧き良き大阪ことばが息づく古典落語をぜひお楽しみに。

日時 7月13日(日)14時(開場13時15分)

場所 しまんとぴあ しまんとホール

料金(税込) ※未就学児入場不可
一般3,500円、友の会3,000円、高校生以下1,000円

発売開始日 【友の会先行】3月18日(火)

【一般】3月25日(火)

※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
※窓口とホームページでの購入時のみ座席指定できます。



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・2・5届出分まで)

住所 赤ちゃん 保護者

楠島福留	具同田黒宗石	渡川能勢	具同小野	古津賀亀谷	古津賀谷田	安並近藤	中村四万十町山脇
輝幸桜	尚俊	未雲	彩瑚	琉仁	陽太	大空	大空
大星	真幸	尚太	佳司	賢汰	周平	寛太	太朗



「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)11113まで必ずご連絡ください。

ご冥福を お祈りします



(令和7・2・5届出分まで)

住所 氏名 年齢

山路中島清	九樹大原利一	楠島和田莊	森沢寺尾絢子	具同田黒前田米喜	具同河野秋代	具同大面サナエ	入田柿内綾子	安並野村英生	安並山本房美	安並溝洑香	古津賀名本英臣	古津賀堀尾正矢	古津賀岡本正	不破上町北澤郁子	中村丸の内宮崎吉隆	中村東町弘田利枝	中村一条通北村須磨	中村上小姓町山本澄子	中村大橋通遠近伝	中村大橋通有田捨市	
67	94	83	93	92	96	100	76	99	57	95	90	51	95	66	80	75	64	92	85	90	79



西土佐江川	西土佐長生	西土佐用井	西土佐下家地	西土佐大宮	西土佐口屋丙	片魚	久保川	佐田	敷地	伊原	伊原	平野	下田	下田	下田	鍋島	竹島	井沢
森本	中脇	林	西田	吉福	上戸	遠山	植田	沖本	渡邊	尾崎	森岡	山崎	大藤	宮崎	今村	宮村	西内	山本
今朝俊	愛子	光子	力恵	美恵子	公子	美津子	實	美津子	弘子	稔	郁夫	悟	博	久美	幸	明生	朝子	源次
90	94	101	76	93	92	98	90	92	87	101	77	90	88	81	86	93	87	76

国勢調査の調査員を募集しています

市では、国内の人口や世帯の実態を明らかにするため、5年に一度実施される国勢調査に調査員として従事いただける方を募集しています。

▶活動期間(予定)

令和7年9月上旬～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
- ・警察に関する業務、選挙などに直接関係していない方 など

▶主な仕事内容

調査票の配布・回収、未提出世帯への督促など

▶報酬額 担当調査区数により変動

▶申込方法

- ①調査員登録申込書の提出
※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。
- ②申込フォームからの申込



市公式
ホームページ



申込
フォーム

問い合わせ先 市企画広報課 広報広聴係 ☎(34) 1810

「どっぷり高知旅キャンペーン」 セカンドシーズンスタートイベント!

やなせたかしと暢夫妻のふるさと



令和6年4月1日にスタートした「どっぷり高知旅キャンペーン」がファーストシーズンの1年目を終え、4月からセカンドシーズンとして新たなキャンペーンをスタートします!

NHK連続テレビ小説「あんぱん」の放送開始にあわせて、セカンドシーズンスタートイベントを開催しますので、ぜひお越しください。

日時	3月31日(月) 10時30分～14時	場所	しまんとぴあ
内容	10時30分～	どっぷり高知旅キャンペーンPRブース	
	11時～11時20分	キャラクターグリーティング	
	12時～12時20分	特別ゲストトーク	
	12時45分～13時	NHK連続テレビ小説「あんぱん」パブリックビューイング	
	13時20分～	もち投げ	

※10時30分から先着100名に「あんぱん+飲み物引換券」を配布し、特別ゲストトーク終了後に引き換えます。

※内容については変更になる場合がありますので、ご了承ください。

問い合わせ先 「どっぷり高知旅キャンペーン」セカンドシーズンスタートイベント事務局
(株)高知広告センター内

☎088(856)6290 平日10時～17時



どっぷり高知旅
SUPER LOCAL KOCHI



「AI トンボ先生」と お話ししてみませんか?

トンボと自然の知識を持つ、(公社)トンボと自然を考える会杉村光俊氏のAIアバターと期間限定でお話ができます!

AIアバターは、杉村氏の著作を基にユーザー(質問者)とリアルタイムで会話を行う「AIトンボ先生」の実証実験として設置され、杉村氏に似た顔と声で受け答えします。

どなたでもご利用できますので、ぜひお越しください。

※実証実験は、(株)STNet(香川県高松市)と(株)AICLUDE(大韓民国ソウル特別市)による共同研究として実施するものです。



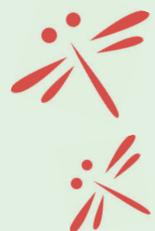
利用イメージ

設置期間 3月2日(日)～30日(日) **設置場所** 四万十川学遊館あきついお内

利用料金 無料 ※別途入館料が必要

問い合わせ先 四万十川学遊館あきついお(担当:溝渕)

☎(37)4110 FAX(37)4113





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。

3月 2日(日)	市民病院	☎(34)2126
9日(日)	中村クリニック	☎(34)5100
16日(日)	市民病院	☎(34)2126
20日(木)	吉井クリニック	☎(34)5005
23日(日)	佐々木整形外科	☎(34)7177
30日(日)	森下病院	☎(34)2030
4月 6日(日)	市民病院	☎(34)2126
13日(日)	大野内科	☎(37)5281

救急車を呼ぶか病院に行くか迷ったときは…
高知家の救急医療電話(#7119)をご利用ください。

3月実施の統計調査

調査名	該当地区
労働力調査	具同・中村

問 県統計分析課 ☎088(823)9344

人のうごき ~ 1月末日現在~ ()内は、前月との差

総人口	31,368人 (△58)	転入	46人
男	14,888人 (△36)	転出	51人
女	16,480人 (△22)	出生	14人
世帯数	16,384世帯 (△25)	死亡	67人

日直指定水道業者



●水道料金は口座振替で●

3月1日(土)	株中村住設	☎(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
15日(土)	株奥宮工業	☎(37)5151
16日(日)	㈱大同設備	☎(35)4879
20日(木)	㈱山下建設	☎(33)0653
22日(土)	豚座建設㈱	☎(34)6031
23日(日)	㈱平野水道	☎(35)2316
29日(土)	株森下住宅設備	☎(34)4855
30日(日)	中村水道工事センター	☎(35)4323
4月5日(土)	株中村住設	☎(34)3621
6日(日)	㈱大杉設備工業	☎(34)2324
12日(土)	㈱福永工業	☎(35)5996
13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 上下水道課 ☎(34)1711
産業建設課 ☎(52)1114

「広報しまんと」4月号は
3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