

広報しまんと

SHIMANTO

No.241
2025



川とともに生きるまち
shimanto
四万十市



SHIMANTO CITY
20th
ANNIVERSARY

四万十市制施行20周年記念式典を開催しました！

四万十市制施行20周年記念式典



四万十市は平成17年4月10日の旧中村市と旧西土佐村の合併から20周年を迎えました。これまでの20年間を振り返ると共に、今後新たな第一歩となるよう、「四万十市制施行20周年記念式典」を開催しました。

式典の中で、これまで市制発展に長年寄与されてきた方々に対し、四万十市表彰を実施しました。



功労表彰 (50音順)

有友 大	安並	スポーツ振興
大崎 朗	竹屋敷	地域振興
金谷 光人	西土佐江川崎	地域振興
上岡 伸郎	生ノ川	消防力強化
篠田 定亀	西土佐大宮	農業振興
島田 力	中村一条通	歯科保健向上
清水 千代子	中村新町	文化振興
田邊 次男	西土佐下家地	農業振興
林 大介	西土佐長生	産業振興
福留 宣彦	蔵岡乙	農業振興
松浦 和人	西土佐薮ヶ市	農業振興
柳川 安代	右山元町	文化振興
中村地区みかじめ料等縁切り同盟	右山	経済振興

市制施行20周年記念表彰 (年数順)

山崎 陸男	中村大橋通	区長45年
村松 和雄	古尾	区長37年
白石 一幸	三ツ又	区長28年
高橋 幸二	中村京町	区長25年
新開 満	右山元町	区長23年
田邊 傳	高瀬	区長23年
北岡 淳一	古尾	区長22年
内藤 達也	中村新町	区長20年
柿谷 佳江	岩田	民生委員23年
土居 佐枝子	磯ノ川	民生委員20年

善行表彰 (50音順)

伊與田 之夫	川登	自治活動推進
多和 博嗣	有岡	地域福祉向上
宮崎 嘉友	下田	地域福祉向上
宮下 貞子	古津賀	地域福祉向上



←表彰実績等は
こちらから



▶功労表彰



▶市制施行20周年記念表彰



▶善行表彰

しまんと暮らし ～移住の取り組み～

移住者への支援

四万十市の活力ある地域社会を維持できるよう、市では移住者に向けてさまざまな補助・支援をしています。



移住支援.1

UIJターンで定住される方の引越し費用を補助

四万十市にUIJ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 高知県外から転入して1年以内の方
- ◆補助率 引越し費用の2分の1以内 ※千円未満を切り捨てた額
- ◆補助上限 10万円
※令和7年3月31日までに本市に転入したUターン者については5万円



市公式
ホームページ

移住支援.2

奨学金返還金を補助

奨学金の貸与を受けて大学等に就学し、現に就労している方に補助金を支給します。

- ◆補助対象者 令和7年4月1日以降に四万十市に転入した35歳未満の方
- ◆補助期間 最長 通算60か月
- ◆補助上限 申請年度中に返還した奨学金の額
※1年度あたり12万円以内



市公式
ホームページ

移住支援.3

移住者の家賃を補助

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 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
※令和7年4月1日以降に転入した2人以上の世帯については1万円を加算



市公式
ホームページ

移住支援.4

東京圏からの移住に支援金を支給

東京圏(東京23区の在住者・通勤者)から四万十市に移住して働く方に対して支援金を支給します。
※令和7年度より就業要件(農林水産業、家業、市内企業へ就業する者など)を拡充しました。

- ◆補助対象者 東京圏(東京23区の在住者・通勤者)から四万十市に移住して働く方
※その他に要件があります。
- ◆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



市公式
ホームページ

四万十市に空き家を持つ方へ 空き家を移住支援に提供してみませんか？

移住支援の際、移住希望者には登録している空き家を提供していますが、移住者に提供できる空き家の数が足りていません。継続的な移住支援のため、使用されていない空き家を募集しています。

まずはご相談ください！

空き家相談会を開催しています！

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困っている方はぜひご相談ください。

- 日時 5月8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

空き家をお持ちの方、賃貸を考えられている方、今後空き家を持つことになる方など、ぜひ空き家の提供にご協力ください！

- ・建物内に荷物が残っていてもOK！
- ・掃除をしていなくてもOK！
- ・修繕が必要でもOK！

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)8866

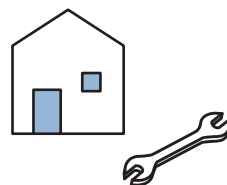
この
のぼり旗が
目印です！



空き家の改修を補助しています！

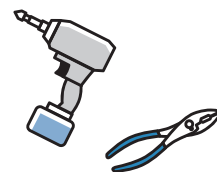
①移住支援住宅リフォーム補助

- ◆補助金額 上限270万円
- ※上限を超える分は自己負担。市地震防災課の耐震化補助事業との併用可能。
- ◆補助率 10/10 ◆募集件数 3件
- ◆要件 ・昭和56年5月31日以前に着工された空き家は耐震化が必須
・補助事業完了後10年間はその住宅を移住者以外に使用させることはできません



②小規模改修補助

- ◆補助金額 上限50万円
- ※上限を超える分は自己負担
- ※住宅の主要部分または2部屋以上の改修でない場合は上限25万円
- ◆補助率 10/10 ◆募集件数 15件
- ◆要件 ・補助事業完了後5年間はその住宅を移住者以外に使用させることはできません



①②共通

- ▼補助対象者 移住者用の住宅として提供いただける空き家の所有者(集合住宅は対象外)
- ▼申込期限 5月30日(金)
- ▼申込方法 電話で申込受付を行い、後日、申込物件の事前確認を行います。

令和7年度当初予算 総額386億円

人が輝き、夢が生まれる 悠久と躍動のまち 四万十市



■概要

令和7年度当初予算は、5月が市長改選期となるので、「骨格予算」として編成しましたが、年度当初から取り組みが必要な事業（人口減少対策総合交付金を活用し実施する事業など）については、市民生活に影響がでないよう、当初予算で計上しています。総合計画に掲げる市の将来像の実現に向けて事業を厳選し、予算編成を行いました。

一般会計においては、前年度比1・4%の増額、特別会計では0・8%の増額、企業会計では7・9%の増額となり、各会計間の重複額を除いた合計は0・7%の増額となりました。骨格予算としつつも、令和6年の人事院勧告の趣旨に沿った給与費の改定や新食肉センター整備推進にかかる経費等の計上により増加しています。

各会計の予算規模は、左の表のとおりです。

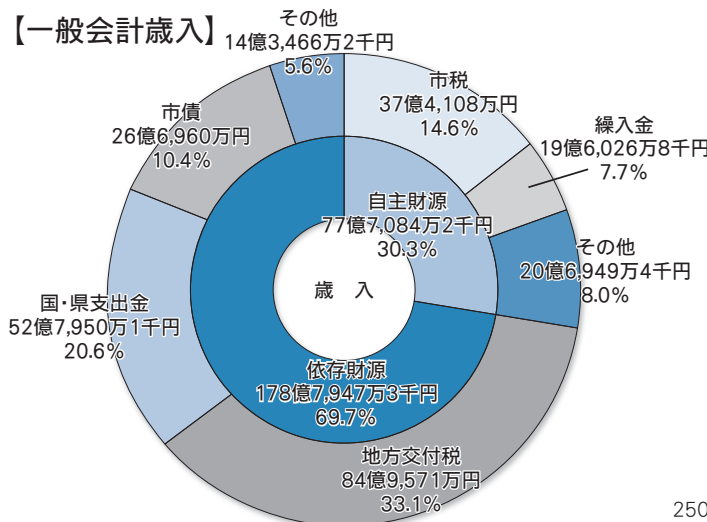
区 分	令和7年度 予算額	伸率 (%)
一 般 会 計	256億5,032万円	1.4
特 別 会 計（9会計）	103億5,751万円	0.8
国民健康保険事業勘定	40億1,214万円	1.6
国民健康保険診療施設勘定	3億3,093万円	△15.4
後期高齢者医療	6億7,532万円	7.3
と畜場	2億9,003万円	13.1
幡多公設地方卸売市場事業	1,518万円	19.7
鉄道経営助成基金	8億5,772万円	△0.7
幡多中央介護認定審査会	1,707万円	62.4
介護保険事業勘定	41億5,855万円	0.2
園芸作物価格安定事業	57万円	△94.8
企 業 会 計（3会計）	47億8,349万円	△7.9
水 道 事 業	14億7,965万円	△24.1
下 水 道 事 業	13億7,875万円	12.0
病 院 事 業	19億2,509万円	△4.4
合 計（各会計間の重複額除く）	385億4,178万円	0.7

※千円未満は四捨五入

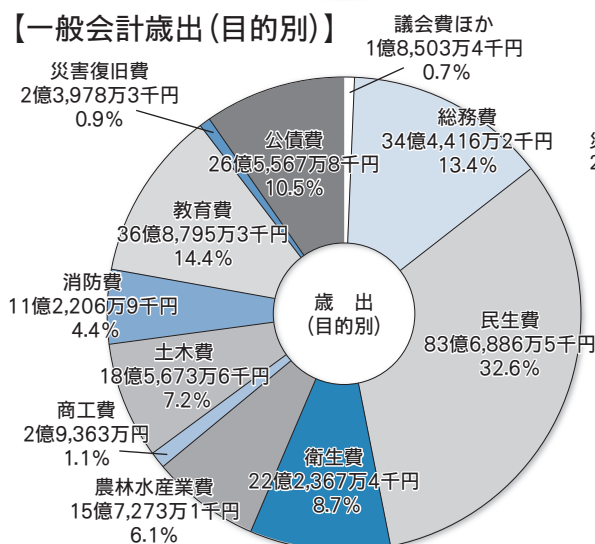
■一般会計

歳出の性質別では、義務的経費である人件費、扶助費、公債費の合計は、前年度比4・3%の増額となっています。普通建設事業費は、幡多クリーンセンター改修、東山小学校校舎改築や屋内運動場長寿命化など引き続き施設整備を行います。共同保育所移転の大幅な減額となっています。

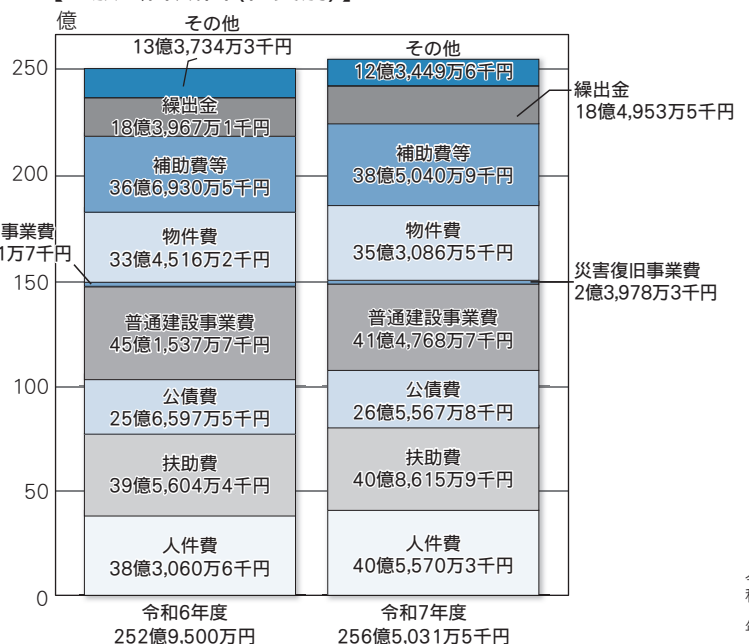
【一般会計歳入】



【一般会計歳出(目的別)】



【一般会計歳出(性質別)】 ※前年度との比較



■主要事業など

総合計画に掲げる6つの基本目標にかか
る事業について、主な事業とその予算額を
掲載します。

※新は令和7年度新規の事業

自然と共生した安心で快適な まちづくり

地震津波対策【1987万6千円】

防災謎解き脱出ゲーム、臨時ヘリポート整
備、非常用食糧の備蓄などを実施

都市防災推進【3190万5千円】

大規模災害発生時の飲料水確保対策とし
て耐震性貯水槽整備や事前復興まちづくり
計画策定に着手

住宅等耐震対策【1億7137万円】

住宅の耐震診断・設計・改修補助の実施

河川緊急自然災害防止対策・浚渫推進 【2500万円】

集中豪雨等による河川災害の発生予防
被害拡大防止対策として、河川の護岸整備
や浚渫作業を実施

にぎわいと住みやすさのある まちづくり

公共交通の維持【2億9058万1千円】

土佐くろしお鉄道線に対する経営助成
路線運行バス運営費補助および車両購入補
助、デマンド交通運行および車両購入など
を実施

移住対策【5536万9千円】

人口減少に歯止めをかけるため、移住相
談や移住後のフォロー、定住支援などのき
め細かな対応に加え、移住者用住宅の改修
補助や移住者の家賃補助などを実施し、移
住を推進

猫不妊手術等推進【404万4千円】

飼い主のいない猫の不妊去勢手術等に對
して助成を実施し、地域の実生活環境改善を
図る

道路整備【9億352万3千円】

市街地・中山間地域の道路整備を引き続
き行い、橋梁の点検や修繕を含めた防災減
災対策に取り組む

地域資源を活かした 産業の力みなぎるまちづくり

産業振興推進総合支援【850万円】

商品の生産段階から販売段階までの取り
組みや、観光産業の振興に資する取り組み
への総合的な支援

新 新食肉センター整備推進 【2億2400万2千円】

老朽化が著しく運営に支障をきたしてい
るため、高知県と関係市町村と協力し新施
設を整備

新 全国木のまちサミット開催支援 【300万円】

木のまちサミットの開催を支援し、木材
の利用促進や林業推進を図る

川バス・循環周遊バス運行・車両購入 【1841万2千円】

運行期間の見直しやラッピング車両の導
入により、2次交通の充実や滞在型観光の
推進を図る

豊かな心と学びを育むまちづくり

東山小学校校舎改築・屋内運動場長寿命化 【18億662万9千円】

老朽化が著しい校舎建物の改築および屋
内運動場の長寿命化工事を実施

新 1人1台端末更新【4658万5千円】

国のGIGAスクール構想推進により令
和2年度に整備した、中学校分の1人1台
端末を更新

新 副読本作成【351万4千円】

発行から15年以上経過した社会科副読本
について、記載内容等を更新し、デジタル版
の副読本を作成

市史編さん【1275万4千円】

市史編さんに係る審議会や委員会の開
催、方針の決定、専門家による資料調査など
に着手

健やかで笑顔のある支えあいの まちづくり

不妊治療費助成【682万円】

特定不妊治療に対し、助成対象の拡大や
治療時の交通費助成を行い、治療環境を整
備

具同保育所移転【1億6296万7千円】

具同保育所移転整備に伴う外構工事や移
転後の周辺家屋事後調査などを実施

重層的支援体制整備 【1億4589万9千円】

地域住民の支援ニーズに対応するため、
新たにこども家庭センターを設立して包括
的な支援体制を構築し、各種事業を実施

新 健康増進計画策定【239万4千円】

市民の健康増進に関する施策を定めた健
康増進計画の計画期間終了に伴い、次期計
画を策定

新 小児科診療所開設支援【2000万円】

小児科診療所の新規開設費用を一部助成
し、地域の小児医療体制の維持を図る

協働で築く地域力のあるまちづくり

新 総合計画等策定【1431万円】

市の総合計画および総合戦略の計画期間
終了に伴い、次期総合計画および総合戦略
を策定

新 四万十市制施行20周年記念事業 【1532万3千円】

四万十市制施行20周年を記念し、式典や
各種記念事業を実施

新 特定地域づくり事業協同組合運営支援 【1188万2千円】

人材派遣を行う協同組合を設立し、地域
の仕事を組みあわせて年間を通じた仕事を
創出することで、働き手の確保・担い手不足
の解消を図る

地域おこし協力隊【6152万7千円】

中心市街地や農業、観光振興等に携わる
隊員など合計13名を雇用し、地域の活性化
を支援

物価高騰対応重点支援 地方創生臨時交付金事業

国の交付金を活用し、物価高騰による影
響を受ける生活者、市内事業者などに対す
る支援を実施

障害福祉サービス事業所等支援 【12万5千円】

低所得世帯に対する臨時特別給付金給付 【118万9千円】

民間保育施設支援【30万円】

介護事業所等支援【130万円】

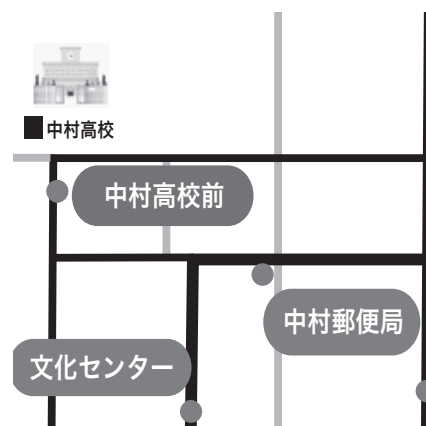
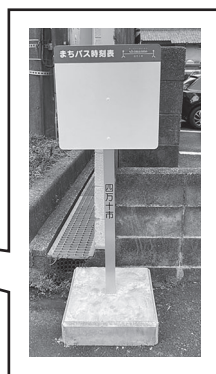
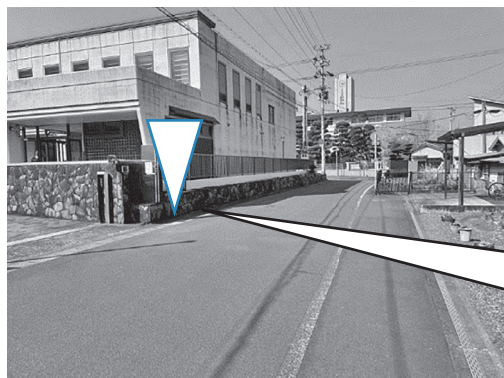
省エネ家電製品等買替促進 【1540万8千円】

販路拡大支援【150万円】

6月1日からの中村まちバス運行について ～新たに停留所を追加します～

6月1日から、中村丸の内22番地の中村拘置支所前に中村まちバスの停留所(バス停名:中村高校前)を追加します。

より便利になった中村まちバスをぜひご利用ください。



問い合わせ先 市企画広報課 企画調整係 ☎(34) 1129

～サポーターズクラブからのお知らせ～ 高知西南地域の公共交通を応援しましょう!

高知西南地域の公共交通を大きく担う、土佐くろしお鉄道(株)(中村・宿毛線)と高知西南交通(株)は、学生や高齢者の方などを中心に多くの方が利用しています。

幡多地域で鉄道・路線バスがいつまでも走り続けることを応援したいという思いを受け、「土佐くろしお鉄道・高知西南交通バス サポーターズクラブ」が誕生しました。

高知西南地域の公共交通である2社のサポートに、ぜひご協力ください!

■年会費 個人1,000円、法人10,000円 ※入会金不要

■申込方法 窓口、郵送、振込

※申込の際は住所・氏名(フリガナ)・電話番号・年齢・携帯番号をお知らせください。

■申込先 ・サポーターズクラブ事務局

土佐くろしお鉄道(中村駅・宿毛駅)

高知西南交通(本社・宿毛出張所・清水バスセンター)

・幡多地域の市町村役場、高知県

四万十市企画広報課、宿毛市企画課、土佐清水市企画財政課、

黒潮町企画調整室、大月町まちづくり推進課、三原村地域振興課、

四万十町企画課、高知県交通運輸政策課

※会員資格は令和8年3月31日まで

※サポーターズクラブ会則は入会時にお渡しします。



↑入会はこちら

問い合わせ先 土佐くろしお鉄道・高知西南交通バス サポーターズクラブ事務局
☎(35) 4962 〒787-0014 高知県四万十市駅前町7番1号中村駅内

敬老行事の対象者名簿への掲載を希望しない方はご連絡ください

市では、本年度も各地区で行われる敬老行事に対して補助を行います。

敬老行事の主催者である区長等が、各地区の補助金の算定対象者(満75歳以上の方)を把握するために、市から名簿の貸し出しを行います。

名簿は敬老行事に限定して貸し出すものですが、区長等への個人情報の提供を希望しない方は、名簿から除外しますのでご連絡ください。

※令和6年度に連絡のあった方は令和7年度も除外しますので、連絡は必要ありません。

■名簿に含まれる個人情報 住所・氏名

■申出方法 窓口、電話、FAX ■申出期限 6月30日(月)

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

市 西土佐保健分室 保健係 ☎(52)1132 FAX(52)1024

具同小学校との連携事業に取り組みました

具同小学校では、毎年5年生の総合的な学習の時間に、米づくりに取り組んでいます。

この取り組みは、市がブランド化を推進する「しまんと農法米」の栽培方法(農薬使用を低減し濁水が流出しないよう少ない水で代かきを行う農法)に準じた方法で栽培を行っているもので、市や関係機関が連携し、支援を行っています。

児童たちは地域の農業者や関係機関の協力のもと、田植えから稲刈りまでを無事に終え、収穫した米の売り上げ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。

市では、今後も同様の学習や体験についての支援を行っていきます。



問い合わせ先 市 農林水産課 農業振興係 ☎(34)1117 FAX(34)0478



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

四万十の日 船上結婚式

4月10日の「四万十の日」、1組のカップルが四万十川に浮かぶ屋形船で結婚式を挙げ、新たな人生の船出を迎えました。

久松夫妻は、佐田の沈下橋から三里沈下橋まで屋形船で川を上り、フラワーシャワーなどの祝福を受け、幸せいっぱいの笑顔を浮かべていました。

また、ご夫妻から挙式費用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。



労働環境の改善に取り組む企業に奨励金を交付します

男女が共に子育てに参加し、仕事と家庭を両立できる社会の推進を図るため、労働環境の改善に取り組んでいる方・企業に対して、共働き・子育て推進奨励金を交付します。

■対象・奨励金 四万十市内に本社がある中小企業で、令和7年4月1日以降に①～③のいずれかを満たした方・企業

対象		奨励金
①	高知県ワークライフバランス推進企業認証のうち、「次世代育成支援部門」、「男性育休推進部門」、「女性の活躍推進部門」のいずれかの認証を受けた方・企業	10万円 ※その他の部門をあわせて取得した場合は5万円を加算して交付
②	「トライくるみん」または「くるみん」の認定を受けた方・企業	20万円
③	「プラチナくるみん」の認定を受けた方・企業	30万円

※「トライくるみん」「くるみん」「プラチナくるみん」とは、一定の基準を満たした企業が「子育てサポート企業」として次世代育成支援対策推進法に基づき認定を受けた証です。

問い合わせ・申請先 観光商工課 商工・雇用対策係 ☎(34) 1126

産業建設課 産業振興係 ☎(52) 1113

戸籍に氏名のフリガナが記載されます

行政のデジタル化推進に向けた基盤整備を図るため、戸籍に氏名のフリガナが記載されることになりました。

5月26日以降、本籍地の市町村から戸籍に記載される予定のフリガナを通知することとなっており、四万十市が本籍地の方には8月以降に通知します。

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。

※本籍地が四万十市以外の方の通知時期等については、本籍地の市町村にお問い合わせください。

問い合わせ先 市民・人権課 市民係 ☎(34) 1113



四万十市議会からのお知らせ 『市議会だより』の配布時期について

四万十市議会では、議会の取組状況を市民の皆さまに知ってもらうために『市議会だより』を発行しています。

発行は年4回、議会閉会后、翌月の広報しまんとにあわせて配布していますが、令和7年3月議会の『市議会だより』については、広報しまんと6月号にあわせて配布します。

また、四万十市議会では市内で活動する団体を交えて分野別意見交換会を開催しています。興味のある団体の方はお問い合わせください。

問い合わせ先 議会事務局 ☎(34) 5071

市民側溝清掃の実施方法が変わりました

～令和7年度は具同・東山・羽生小路、緑ヶ丘、不破上町地区のみ行います～

令和7年度から市民側溝清掃の対象地区を分け、1年ごとに交互に実施します。
地域の環境美化のため、対象地区の皆さんの参加をお願いします。

【実施日】 5月11日(日)小雨決行
※雨天の場合5月18日(日)に延期。

18日が雨天の場合は中止。

※雨天延期・中止の判断は前日に行います。

○草木は収集できません。ただし、側溝内の草は収集しますので、土砂と分けておいてください。家庭の植木やせん定木は、絶対に出さないでください。
○土砂は道路端へ上げてください。

【令和7年度実施地区】

中 村	羽生小路、緑ヶ丘、不破上町
具 同	渡川1～3丁目、具同田黒1～3丁目、中組(森沢分岐以東)、赤松団地、自由ヶ丘団地、自由ヶ丘東、栄団地、あいのさわ団地、中山団地、西組一部(みどり団地ほか)
東 山	古津賀第1・2団地、安並団地、安並一部(運動公園付近)、雅ヶ丘団地、佐岡南の風団地

※中村・下田・東中筋・中筋地区は令和8年度に実施します。

無理に側溝蓋を上げて清掃するのではなく、できる範囲内での側溝清掃をお願いします。
重い蓋を上げる際は、けがをしないよう十分注意して作業を行ってください。

問い合わせ先 市環境生活課 市民生活係 ☎(35)4147

市長日誌

3月15日～4月14日

3月16日 西土佐村森林組合総代会
18日 四万十市消防団退職消防団員市長表彰式
具同小学校から四万十川清流保全基金への寄付金贈呈式
19日 四万十市まち・ひと・しごと創生推進本部会議
22日 中筋保育所休所式典
23日 四万十市連合婦人大会
24日 幡多中央消防組合・環境施設組合議会定例会
四万十市行政改革推進本部会議
25日 四万十市防災会議および四万十市水防協議会
26日 しまんと海藻エコイノベーション共創拠点
JSTメーター面談
27日 高知県土地改良事業団体連合会 第67回通常総会ほか
(高知市)
28日 土佐くろしお鉄道(株) 第176回取締役会(高知市)
4月2日 カルチュア・エキスペリエンス(株)並びに(株)高知薦屋
書店との包括連携協定締結式
4日 春の全国交通安全運動に伴う交通安全メッセージ伝達式
5日 大月町観光開き式典(大月町)
6日 「第36回四万十の日制定記念春季市民スポーツ大会」総合
開会式
7日 高知県立幡多農業高等学校 入学式
10日 四万十市制施行20周年記念式典
13日 道の駅「よつて西土佐」9周年記念イベント
14日 幡多西南地域道路建設促進協議会ほか(土佐清水市)

固定資産税が減額される場合があります ～住宅改修を行う際はご相談ください～

	省エネ改修	バリアフリー改修	耐震改修						
減額	3分の1を減額 ※一戸あたり120㎡分まで	3分の1を減額 ※一戸あたり100㎡分まで	2分の1を減額 ※一戸あたり120㎡分まで						
対象家屋・要件等	対象の家屋等 ○平成26年4月1日以前から所在している住宅(280㎡以下、賃貸住宅を除く。) ○令和8年3月31日までに現行の省エネ基準に新たに適合する工事を行った住宅 ○当該改修工事に要した費用が60万円以上であること(詳細はお問い合わせください。) ○現在、新築住宅軽減・耐震改修工事による減額を受けていないこと ○既に省エネ改修による減額の適用を受けていないこと 対象の改修工事 ○外気などと接するものの工事に限る ①窓の改修工事を必須とする ②床・天井・壁の断熱改修工事 減額期間 工事完了の翌年1年間	対象の家屋等 ○新築された日から10年以上経過した住宅(280㎡以下、賃貸住宅を除く。) ○令和8年3月31日までに工事が完了した住宅 ○補助金や介護保険給付等を除く自己負担額が50万円以上の工事 ○現在、新築住宅軽減・耐震改修工事による減額を受けていないこと 居住者要件 ①65歳以上の方(改修工事完了年の翌年1月1日における年齢) ②要介護・要支援認定を受けた方 ③障害者手帳を持っている方 対象の改修工事 ①廊下の拡幅 ②階段のこう配緩和 ③浴室の改良 ④トイレの改良 ⑤手すりの取り付け ⑥床の段差解消 ⑦引き戸への取り換え ⑧床の滑り止め化 減額期間 工事完了の翌年1年間	対象の家屋等 ○昭和57年1月1日以前から所在している住宅(併用住宅は、居住部分の割合が2分の1以上のもの) ○令和8年3月31日までの間に現行の耐震基準に適合する工事が完了した住宅 ○当該改修工事に要した費用が50万円以上であること 減額期間 <table><tr><th>改修完了日</th><th>減額期間</th></tr><tr><td>①令和8年3月31日</td><td>1年間</td></tr><tr><td>②①のうち、高知県耐震改修促進計画に記載された道路に敷地が接するもの</td><td>2年間</td></tr></table>	改修完了日	減額期間	①令和8年3月31日	1年間	②①のうち、高知県耐震改修促進計画に記載された道路に敷地が接するもの	2年間
	改修完了日	減額期間							
	①令和8年3月31日	1年間							
②①のうち、高知県耐震改修促進計画に記載された道路に敷地が接するもの	2年間								
必要書類	①増改築等工事証明書 ②工事完了日が確認できる書類 ③領収書等の写し	①領収書等の写し ②工事明細書 ③改修個所の図面、写真等 ④居住者要件が確認できる書類 ⑤補助金を受けた場合は、補助金交付決定書の写し	①耐震基準に適合した工事であることの証明書 ②耐震改修に要した費用の額がわかる書類等 ③工事完了日がわかる書類						
申告期間(共通) 改修工事完了後3か月以内									

～令和7年度固定資産税納税通知書・課税明細書は5月中旬に発送します～

問い合わせ先

本庁 税務課 資産税係 ☎(35)4428
 支所 西土佐住民分室 ☎(52)1112



固定資産税の概要や
減額手続きはこちら

軽自動車税(種別割)の納期限は6月2日です！

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。4月2日以降に廃車・名義変更をしても、4月1日現在の所有者に全額納めていただきます。

納税通知書は5月初旬に発送します。領収書部分(納付者控)の納税証明書は、車検の際に必要な場合があります。大切に保管してください。

障害者に対する減免

障害のある方1名に対して1台(普通自動車を含む。)のみ減免を行います。前年度に減免を受けた方も、障害者手帳や車両等に変更があった場合は再度申請が必要です。

◆対象

原則、障害者本人が所有(名義登録)する軽自動車等

※精神障害、知的障害、18歳未満の身体障害の方は、生計を一にする方が所有する軽自動車等も対象。

障害の区分や車両の使用状況等によっては、減免の対象とならない場合があります。

◆申請期間 5月26日(月)まで

◆申請に必要な物

身体障害者手帳等、納税通知書、車検証、運転する方の運転免許証、納税義務者の本人確認書類(マイナンバーカード等)

※代理人が申請する場合は、委任状、代理人の本人確認書類(運転免許証等)も必要

車検用納税証明書の送付廃止について

軽自動車検査協会および運輸支局で軽自動車税(種別割)の納付確認ができるようになったため、車検(継続検査)時の車検用納税証明書の提示が原則不要となりました。

そのため、令和7年度から車検用納税証明書の送付を廃止します。車検用納税証明書が必要な方は、下記窓口でご請求ください。

問い合わせ・申請先 **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

県からののお知らせ(自動車税)

自動車税(種別割)の納期限は6月2日(月)です。銀行、郵便局、農協などお近くの金融機関やコンビニエンスストア、県税事務所窓口で納付でき、PayPay、eL-QRなどでの納付が可能です。詳細は、納税通知書の裏面をご覧ください。

また、身体障害者等の減免手続き期限も6月2日(月)までとなっています。

問い合わせ先 高知県幡多県税事務所 ☎(35) 5974

監査委員を紹介します

4月1日より新しく1名の監査委員が就任し、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
い せ わき けいぞう 伊勢脇 敬三	代表監査委員 識見を有する者から選任
新任 た なか よしぞう 田中 義造	識見を有する者から選任
ひらの ただし 平野 正	市議会議員から選任

集落支援員 だより

令和7年度も黒尊川流域で 「バスで買い物行こカー」を実施します！

「今は運転して買い物に行けるけれど将来が不安」との声を受け、令和6年3月のモニターツアーを皮切りに、令和7年3月まで「バスで買い物行こカー」と称して、定期的買い物や行楽ができる住民主体の移動手段づくりを支援してきました。

「バスで買い物行こカー」の定着を図るため、「3の倍数月の第3日曜日に4地区が交代で代表を務める」という方針を地区の方と決め、実施計画や各種申請、実証実験実施等の支援を行いました。計4回の実証実験を行い、参加者の意見をもとに改善を重ねた結果、令和7年度も継続することが決まりました。

参加者からは「普段会う機会がない人と交流できた」「自分の目で見て買い物できてうれしかった」など好意的な意見をもらうことができ、地域での生活維持を支える基盤を作ることができたのではないかと思います。

今後とも地域の声を取り入れつつ、民間との連携を視野に入れ、地域の支援を継続していきます。



集落支援員(黒尊川流域担当)
須山 美樹



四万十市成人式(中村地域) 実行委員会新成人委員募集

第21回四万十市成人式(中村地域)の企画・運営を行う実行委員会の新成人委員を募集します。実行委員会では、イベント企画や記念品の選定などを月に1回程度話し合います。成人式を自分たちで作り上げて、一生に一度の思い出に残るものにしましょう。

▶募集対象

第21回四万十市成人式参加対象者
(平成17年4月2日から平成18年4月1日生)

▶募集人数 若干名

▶申込期限 6月30日(月)

▶申込方法 申込フォーム・電話

問い合わせ先

生涯学習課 社会教育振興係
☎(34)7311



市公式
ホームページ

しまんと 情報掲示板

今月は

固定資産税 1期分
軽自動車税

の納付月です

土佐一條公家行列「藤祭り」の 開催中止について

5月3日(土・祝)に開催を予定していた土佐一條公家行列「藤祭り」は、運営スタッフの不足等により開催を中止することとなりましたのでお知らせします。

来年以降の土佐一條公家行列「藤祭り」の開催については、方針が決まり次第改めてお知らせします。

問い合わせ先

土佐一條公家行列「藤祭り」実行委員会
☎(34)4333 FAX(34)1451

ジュニア弦楽アンサンブル講座 (ヴァイオリン)受講生募集

- ▶日時 6月～令和8年3月 毎月第1・3土曜日
小中学生 13時～16時(予定)
高校生以上 16時～17時(予定)

※時間帯は申込状況により前後します。

※日程等は変更になる場合があります。

- ▶場所 しまんとびあ
▶対象者 小学3年生以上
▶定員 小中学生10名、高校生以上5名程度
▶講師 西尾昌憲(中村交響楽団員)
▶レッスン料 月額 2,000円
▶楽器 原則自前(小中学生のみレンタル可)
※レンタル料 月額 1,000円
▶申込期間 5月7日(水)～20日(火)
▶申込方法 電話

問い合わせ・申込先

中村交響楽団
☎090-7780-5869
9時～17時 ※土・日を除く。

防衛省令和7年度自衛官募集案内

募集種目	受付期間	初任給
自衛官候補生	年中受付	月額 179,000円 一時任用金 344,000円
一般曹候補生	7月1日(火) ～ 9月2日(火)	高卒月額 224,600円 大卒月額 239,600円

※受験資格18歳以上33歳未満の者
(採用予定月の末日時点)

※試験日は受験案内時に通知します。

※その他、一般幹部候補生、幹部候補曹等の採用試験もあります。詳細はホームページをご覧ください。

問い合わせ先

自衛隊四万十地域事務所
☎(35) 3096



自衛隊
ホームページ

四万十シルバー教室

- ▶開講期間 6月～令和8年3月(全11回) ▶対象者 市内在住の50歳以上の方
▶開催講座(複数講座受講可)

講座名	講師名	学習日等
家庭園芸	木山 徹	第3月曜日 13時30分～15時30分 しまんとびあ 定員30名 ※実技の用具は各自が用意
水彩画	野村 ナナミ	第2月曜日 13時30分～15時30分 しまんとびあ 定員30名 ※用具は各自が用意
詩吟	山口 禮子	第2水曜日 13時30分～15時30分 市立武道館 定員15名
生け花	中屋 仙紫	第2火曜日 9時30分～11時30分 しまんとびあ 定員26名 ※花代実費が必要
書道	柿葉 梢風	第3水曜日 13時30分～15時30分 市立武道館 定員40名 ※用具は各自が用意
民謡	福田 清子	第2木曜日 9時30分～11時30分 しまんとびあ 定員40名 ※ダンスシューズは各自で用意
楽しい踊り	岡村 真弓	第1金曜日 9時30分～11時30分 しまんとびあ 定員30名 ※ダンスシューズは各自で用意

※申込多数の場合は
初めての方を優先
し、抽選により決定
します。抽選に外れ
た方には5月21日
(水)までにご連絡
します。

※申込人数が少ない
場合は開講できな
い場合があります。
※講座日が変わる
場合があります。

- ▶申込方法 窓口・電話 ▶申込期間 5月7日(水)～16日(金)

問い合わせ・申込先 生涯学習課 社会教育振興係 ☎(34) 7311
8時30分～17時15分 ※12時～13時、土・日を除く。

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。

どなたでも参加できますので、ぜひお越しください。興味のある回のみ参加もでき、事前申し込みは不要です。

※テキストは会場でも購入でき、テキストを持っていなくても参加できます。

▶日程・内容

第5回 5月10日(土) 江戸時代

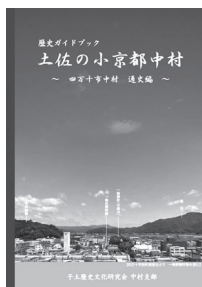
第6回 6月7日(土) 近・現代

▶時間

14時～16時

▶場所

しまんとびあ
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(橋本)

☎090-7628-9101

手話奉仕員養成研修(入門編)

▶日時 7月3日～ 毎週木曜日(祝日を除く。)
19時～21時(全23回)

▶場所 しまんとびあ ミーティングルーム1

▶定員 20名

▶動画視聴・テキスト代 6,050円

▶申込方法 電話、FAX、メール、申込フォーム

▶申込期限 5月28日(水)

※申込時に①氏名②住所または勤務先③連絡先をお知らせください。

※メールでお申し込みの際は、題名を「手話奉仕員養成講座申込み」としてください。返信メールが届かない方は、お手数ですが電話またはFAXでご連絡をお願いします。

問い合わせ・申込先

☐福祉事務所 社会福祉係

☎(34) 1120 FAX (34) 1880

☐fukusi@city.shimanto.lg.jp



市公式
ホームページ

かわらっこ村まつり2025

▶日時 5月25日(日) 10時～15時 ※少雨決行

▶場所 四万十カヌーとキャンプの里かわらっこ
(田出ノ川24)

▶内容(予定)

メガサップレース、親子カヤックリレー、カヌー・サップ体験、草木染体験、お灸体験、ドローン体験、四万十ヒノキの家で親子木工体験、市立中村中学校ミニコンサート、幡多舞人の踊り、チーム丸「釘早打ち競争」、しまんとリバーベキュープロジェクト、バルーンアート、お菓子拾い(中学生以下対象)、地域の食コーナー、間六口さん爆笑ステージ、エビ玉作り 等

メガサップレース ※事前申込必要

最大7人乗りの大型サップ(スタンドアップパドルボード)6名1組でチームを組み、勝間沈下橋からかわらっこまでの約3キロを下り、順位を競うレースです。

問い合わせ・申込先

かわらっこ事務局

☎(31) 8400



かわらっこ
ホームページ

四万十川こども演劇祭2025 学校公演 舞台劇開催

市内小学生に生の舞台を鑑賞する機会を提供するため、2年に1度の学校公演として、劇団風の子による舞台劇を行います。

一般の方も2階席で鑑賞することができますので、ぜひお越しください。

※開演時間までに席にご着席ください。

▶日時 5月8日(木)①9時40分 ②13時40分
5月9日(金)③9時40分

①～③すべて同じ内容を公演

▶場所 しまんとびあ しまんとホール

▶内容 「ちえんじ・図書室のすきまから」
(約1時間30分)

▶観劇料 1,000円 ※申込不要

問い合わせ先

四万十川こども演劇祭実行委員会
(☐生涯学習課内)

☎(34) 7311



市公式
ホームページ

幸徳秋水講演会

幸徳秋水を顕彰する会では、四万十市出身の思想家・幸徳秋水の生い立ちや論説、とりまく人物などについて、広く知っていただくために研究会・学習会等を開催しています。

今回、幸徳秋水顕彰運動の歴史について講演を行いますので、ぜひお越しください。

※幸徳秋水を顕彰する会の令和7年度総会に続いて開催するもので、どなたでも参加できます。

- ▶日時 5月17日(土) 14時30分～16時
- ▶場所 しまんとぴあ ミーティングルーム2
- ▶演題 本市における幸徳秋水顕彰運動の歴史
- ▶講師 田中 全
- ▶参加費 無料

問い合わせ先

幸徳秋水を顕彰する会(田中)
☎090-6827-9129

山田美緒さんトークライブ

四万十市とルワンダ、2つの場所で「母」として生きる山田美緒さん。笑いあり、涙ありで、自身の経験を余すことなく語ります。

小中高生や何かにチャレンジする方、何かやりたいたいと思いながら行動に移せていない方、人生の岐路にある方、育児中の方など、ぜひお越しください。

- ▶日時 6月7日(土) 13時～14時30分
開場12時30分
- ▶場所 しまんとぴあ りぐるホール
- ▶定員 先着200名程度
- ▶申込方法 電話、FAX、メール
- ▶申込期間 5月1日(木)～5月31日(土)

問い合わせ・申込先

国際ソロプチミスト幡多高知

☎090-7626-1583(白木)

☎090-8695-4069(下元)

FAX 0880(63) 5570

✉ keisei.toriya.jp@gmail.com



市公式
ホームページ

モルック大会

モルックは、棒状の木製を投げて12本のピンを倒し、設定された点数に近づくスポーツです。ルール講習も行いますので、初心者の方もぜひご参加ください。

- ▶日時 5月31日(土) 9時～12時
受付8時～8時50分(ルール講習8時30分～)
- ▶会場 安並運動公園(武道館側)
- ▶対象者 全年齢
- ※小学生以下のみの場合は保護者同伴
- ※1チーム2～4名
- ▶参加料 無料
- ▶持ち物 タオル、飲み物
- ▶申込期間 4月28日(月)～5月23日(金)
- ▶申込方法 電話、メール

問い合わせ・申込先

☑生涯学習課 スポーツ振興係

☎(34) 0750 ✉ sport@city.shimanto.lg.jp

8時30分～17時15分

※12時～13時、土・日・祝日を除く。

市民ハイキング ～久木ノ森風景林と 梶原久保谷セラピーロード散策～

- ▶日時 5月17日(土) 受付8時～
8時20分～16時55分 ※雨天中止
- ▶集合場所 市民スポーツセンター
- ▶行き先 梶原町(セラピーロード)
四万十町(久木ノ森風景林)
- ※コースに116段の階段や急坂があります。
- ▶参加料 500円(保険料ほか)
- ※昼食(弁当)は各自準備
- ▶定員 先着30名(小学生以下は保護者同伴)
- ※介助なしで約5.6km程度歩ける方対象
- ▶申込期間 4月28日(月)～5月2日(金)
- ▶申込方法 電話(代理申込は家族のみ可)

問い合わせ先

☑生涯学習課 スポーツ振興係

☎(34) 0750 8時30分～17時15分

※12時～13時、祝日を除く。



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
5月8日(木)	9:30~11:30		ピアサポーター相談	ぼっぼ	
5月9日(金)	10:00~11:00	● ● ●	栄養相談	ぼっぼ	
	個別通知		3歳児健診	防災センター	[参加費要]
5月10日(土)	11:00~12:00		四万十子ども食堂	一条の里	
5月13日(火)	9:30~11:30		ピアサポーター相談	ぼっぼ	
	個別通知		1歳9か月児健診	防災センター	
5月14日(水)	個別通知		3か月児・7か月児健診	防災センター	
5月15日(木)	9:30~11:30		ピアサポーター相談	ぼっぼ	
5月19日(月)	13:15~14:30		産後ケア相談	ぼっぼ	[申込]
5月20日(火)	14:00~16:00		ピアサポーター相談	ぼっぼ	
5月21日(水)	10:00~10:15	● ● ●	絵本の読み聞かせ	びよっこ	
	10:00~11:30		ママ&チルドレン	具同体育センター	
5月22日(木)	9:50~11:30	●	妊婦教室	ぼっぼ	[申込]
5月23日(金)	10:00~11:00	● ● ●	ぼっぼの広場(子育て講座)	ぼっぼ	
	10:45~11:00	● ● ●	びよっこタイム	びよっこ	
5月25日(日)	15:00~17:30		うしろがわkids子ども食堂	岩田132-1	[申込] [参加費要]
5月26日(月)	13:30~14:30		ママタッチ、乳幼児相談	ぼっぼ	
5月27日(火)	9:30~11:30		ピアサポーター相談	ぼっぼ	
5月28日(水)	個別通知		7か月児・10か月児健診	防災センター	
5月29日(木)	10:00~11:30	● ●	作って遊ぼう	ぼっぼ	
5月30日(金)	10:00~11:30	● ● ●	ぼっぼで遊ぼう	ぼっぼ	
	10:45~11:00	● ● ●	びよっこタイム	びよっこ	

中筋保育所休所式典が行われました

令和6年度末をもって中筋保育所が休所となることを受け、3月22日の卒園式後、園児とその保護者や地域の方を中心に中筋保育所休所式典が行われました。

式当日は、園児による太鼓の演奏から始まり、スライドショーの上映や園児・卒園児による踊り、中村交響楽団の演奏が披露されました。最後は園庭でもち投げを行い、笑顔で中筋保育所休所式典を終えることができました。



問い合わせ先 [市] 子育て支援課 保育係 ☎(34) 1780

このページの問い合わせ先 [市] 子育て支援課 企画係 ☎(34) 9007

ひとり親家庭医療費助成制度

ひとり親家庭医療費助成制度とは、18歳（18歳になった日から最初の3月31日までの期間）までの子どもがいるひとり親家庭や、両親のいない子どもなどの医療費のうち、保険診療分の一部負担金（高額療養費・付加給付額は除く。）を市が助成する制度です。対象は所得税が非課税の世帯（※）で、申請した翌月から助成します。

※ この制度では、一部の扶養控除の上乗せを適用し判定するため、現行の税制度で所得税が課税されている世帯でも対象となる場合があります。

☆5月はひとり親家庭医療費受給資格の更新月です☆

該当者は次の期間中に手続きを行ってください。

■申請期間 5月7日（水）～30日（金） ※土・日を除く。

■持参する物

保険情報が分かる物（有効期限内の保険証等）・はんこ・マイナンバーカード等

問い合わせ・申込先

子育て支援課 支援係 ☎（34）1801 FAX（34）9003

西土佐保健分室 ☎（52）1132 FAX（52）1024

地域子育て支援センターを利用してみませんか？

地域子育て支援センター『ぽっぽ』と『ぴよっこ』は、子育てを応援するための施設であり、四万十市に在住し、保育所・幼稚園に通っていない就学前の乳幼児とその保護者や家族、妊婦の方が利用可能です。

初回は登録が必要になりますが、子どものためのおもちゃや絵本がたくさんあるほか、プールやお誕生日会など季節に応じたイベントもありますので、ぜひ遊びにきてください。



地域子育て支援センターなかむら『ぽっぽ』

■場所 四万十市右山元町1丁目2-10 ■問い合わせ先 ☎（35）3748

■開所日時 月～金曜日 9時30分～11時30分、13時30分～16時30分



地域子育て
支援センター
ホームページ

地域子育て支援センターにしとさ『ぴよっこ』

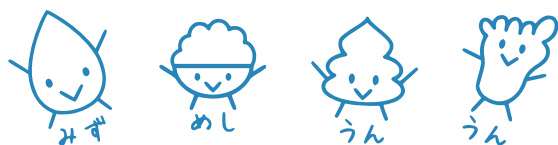
■場所 四万十市西土佐用井1110番地3 ■問い合わせ先 ☎（52）1277

■開所日時 月・水・金 9時～12時

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。





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
5月	12日(月)	個別通知	胸部レントゲン(結核・肺がん検診)	八束地区
	16日(金)	個別通知	胸部レントゲン(結核・肺がん検診)	大川筋・蕨岡地区
	19日(月)	個別通知	胸部レントゲン(結核・肺がん検診)	東山地区
	20日(火)	8:30～9:30	ひまわり健診・前立腺がん検診・大腸がん検診	大宮下・大宮中・大宮下
		13:30～14:00		大宮小学校体育館
	27日(火)	8:30～11:00	特定健診・前立腺がん検診・大腸がん検診	中筋地区
		13:30～15:00		中筋中学校体育館
	27日(火)	8:30～10:00	胃がん(バリウム)検診	東中筋・中筋地区
	30日(金)	個別通知	胸部レントゲン(結核・肺がん検診)	富山地区
6月	3日(火)	8:30～11:00, 13:30～15:00	特定健診・前立腺がん検診・大腸がん検診	具同地区
		8:30～10:00	胃がん(バリウム)検診	具同体育センター
	4日(水)	8:30～11:00, 13:30～15:00	特定健診・前立腺がん検診・大腸がん検診	具同地区
	5日(木)	8:30～11:00, 13:30～15:00	特定健診・前立腺がん検診・大腸がん検診	具同地区
		8:30～10:00	胃がん(バリウム)検診	具同体育センター
	9日(月)	個別通知	胸部レントゲン(結核・肺がん検診)	西土佐地域の一部

※5月11日までの計画については、広報4月号P24に掲載しています。

問い合わせ先

健康推進課 ☎(34) 1115

西土佐保健分室 ☎(52) 1132



各種がん検診



特定健診

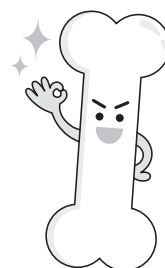


各種がん検診・健康
診査の予約はこちら

ほねしる教室・ほねほね食堂で 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 6月7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
②ほねほね食堂(強い骨を作るレシピと調理実習)
- ▶定員 ①先着40名 ②先着20名 ▶参加費 ①無料 ②材料費300円
- ▶申込方法 電話、FAX、メール ※申込の際は、氏名・住所・連絡先をお知らせください。
- ▶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

5月31日は世界禁煙デー 5月31日～6月6日は禁煙週間です 禁煙に取り組みましょう！

たばこには多くの有害物質や発がん物質が含まれており、脳卒中や心臓病、肺疾患、糖尿病、慢性腎臓病、歯周病、がんなどの病気を引き起こす原因になります。また、受動喫煙により周囲の人の健康にも悪影響を及ぼします。

令和6年度に市で調査を行ったところ、四万十市の喫煙者は17.9%となっており、特に20～40代男性の喫煙率が高いことが分かりました。一方で、受動喫煙防止を心がけている人は63.2%と増加しており、分煙の意識が高まっていることも分かりました。

喫煙を始める年齢が若いほど、病気のリスクが高まり、死亡率も高くなるとされています。

自分のためだけでなく、家族や周りの方のためにも禁煙に取り組んでみませんか。



禁煙の進め方ポイント

①禁煙宣言・禁煙できる環境づくり

たばこは依存性があり、1人で禁煙することは難しい場合があります。

家族や友人に宣言したり、禁煙外来を活用しましょう。

②喫煙習慣の見直し

たばこを吸いたくなるタイミングを把握し、ガムをかむ、お茶を飲む、深呼吸をする、外を歩くなど、吸いたい気持ちをそらす対策を立てましょう。

飲食店、事業所の皆さんへ

現在、人が集まる場所では「原則屋内禁煙」となっています。

一部の飲食店では条件を満たし届出を行うことで喫煙可能となりますが、**喫煙可能な店には、従業員や家族であっても20歳未満の方は入店できません。**

また、管理者の変更や施設の移転を行った場合は、保健所へ届出(廃止届、変更届)をお願いします。

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

熱中症に気をつけましょう！

梅雨の晴れ間や梅雨明け後に急に暑くなった際、熱中症にかかる方が多くいます。適切な予防行動をとり、暑さに十分気をつけて過ごしましょう。

しよねつじゅんか

■暑熱馴化(体が暑さに慣れること)に取り組みましょう

本格的な暑さが増すまでに汗をかくような運動等を心がけ、体を暑さに慣れさせてみましょう。

暑くなる前から余裕を持って、無理のない範囲で取り組むことが重要です。

■熱中症の予防行動を

- ・エアコンや扇風機などを使い、温度を調整しましょう
- ・のどが渇く前に、こまめに水分をとりましょう
- ・暑い日には急ぐ用事がない場合、外出を控えましょう
- ・家族や身の回りの人同士で、熱中症に気をつけるように声をかけあいましょう

問い合わせ先

市健康推進課 地域保健係 ☎(34) 1823



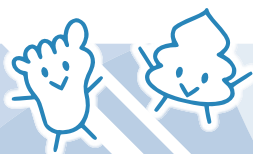
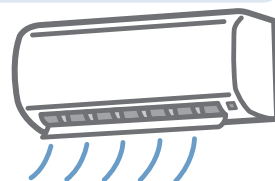
市公式
ホームページ

＼暑くなる前に準備／

エアコンの 試運転をしませんか？

夏本番の修理や設置工事は非常に込み合います。

夏を迎える前に、各家庭で早めにエアコンの試運転や掃除をし、正常に使用できるか確認しておきましょう！



認知症の人と家族の会 「たんぽぽの会」交流会

「たんぽぽの会」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。初めての方の参加もお待ちしております。

- ▶日時 5月27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、認知症の方とご一緒に参加でもかまいません。

問い合わせ先

「たんぽぽの会」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



フレイル予防講演会

フレイルとは、加齢に伴い心身共に虚弱になった状態をいい、フレイルを予防することが健康を維持するコツになります。

フレイル予防のための基本的知識を学び、実践していませんか？

- ▶日時 5月30日(金) 13時30分～15時30分
- ▶場所 しまんとびあ りぐるホール
- ▶演題 健康長寿のカギは『フレイル予防』!
- ▶講師 ・高知リハビリテーション専門職大学
リハビリテーション学科 金久 雅史
・四万十市フレイルサポーター(活動報告)
- ▶参加費 無料 ▶定員 先着100名
- ▶申込期限 5月23日(金)
- ▶申込方法 電話、FAX
- ※氏名、住所、連絡先をお伝えください。

問い合わせ・申込先

☎高齢者支援課 高齢者福祉係

☎(34)8066

FAX (34)0567

銃砲刀剣類登録審査会

銃砲刀剣類所持等取締法に基づき、美術品もしくは骨董品として価値のある火なわ式銃砲などの古式銃砲または美術品として価値のある刀剣類を登録するための審査会を実施します。
※詳細な手続き等についてはお問い合わせください。

- ▶日時 毎月第2火曜日 13時30分～16時
(受付は15時30分まで)
- ▶場所 県庁本庁舎 地下第3・第4会議室
(高知市丸ノ内1-2-20)
- ▶審査時に必要なもの
 - ・審査を受けようとする銃砲刀剣類
 - ・警察署で交付を受けた発見届出済証
 - ・登録申請手数料(1件6,300円)
- ※登録申請手数料は登録できなくても必要

問い合わせ先

高知県歴史文化財課 銃砲刀剣類担当

☎ 088(823)9112

FAX 088(823)9063



みんなで取り組む 温暖化対策

ゼロカーボンの推進は、一人ひとりのライフスタイルの転換が重要なカギとなります。

家庭や職場で環境にやさしい取り組みを始めてみませんか？

①節電

待機電力を減らすため、こまめなスイッチオフを心掛け、使用していない電気製品のプラグは抜く。

②スマートムーブ

徒歩や自転車、公共交通機関を選択する。
エコドライブを実施する。

③宅配便を1回で受け取る

置き配や宅配ボックスなどを利用し、荷物を1回で受け取る。

令和7年度外来診察医師担当日表

		月		火		水		木		金	
内科	午前	初診 予約外	*安田 早耶香	初診 予約外	山本 ゆい (第1・3・5) 鈴木 光哉 (第2・4)	初診 予約外	鈴木 光哉	初診 予約外	山本 ゆい (第2・4) 鈴木 光哉 (第1・3・5)	初診 予約外	西尾 美紀
		予約	鈴木 光哉	予約	*要 致嘉	予約	山本 ゆい (第1・3・5) 西尾 美紀 (第2・4)	予約	*要 致嘉	予約	山本 ゆい
		予約	西尾 美紀	予約	鈴木 光哉 (第1・3・5) 濱川 公祐 (第2・4)			予約	西尾 美紀	予約	濱川 公祐
	午後	予約	*佐田 憲映 (不定期)	予約	濱川 公祐	予約	濱川 公祐	予約	濱川 公祐	予約	山本 ゆい
		予約	鈴木 光哉	予約	樋口 佑次 (第3・4・5)	予約	樋口 佑次	予約	樋口 佑次		
		予約	*安田 早耶香	予約	西尾 美紀	予約	鈴木 光哉	予約	*竹田 修司 (第3)	予約	樋口 佑次
外科 脳神経	午前	田村 康晃		田村 康晃		休診 (急患のみ対応)		田村 康晃		休診	
外科	午前	宇都宮 俊介		(検査)		宇都宮 俊介		(検査)		宇都宮 俊介	
外科 整形	午前	河内 通		坪屋 英志		河内 通		坪屋 英志		河内 通	
器科 泌尿	午前 午後	休診		休診		*齊藤 源頭(～4月) *香西 哲夫(5月～)		休診		*山下 永理加	

※※印のある医師は非常勤医師です。

※年度途中で外来診察医師担当日表が変更になる場合があります。

▶受付時間 初診・予約外の方8時30分～11時 予約の方8時30分～

▶診療時間 8時30分～17時15分 ※急患の場合は電話でご連絡ください。

▶休診日 土曜日、日曜日、祝日、年末年始



問い合わせ先 市民病院 ☎(34)2126

フリーランス・事業者間取引適正化等法がスタートしました！

フリーランスは「個人」で業務を行う形態のため、「組織」として事業を行う企業等の発注事業者との間で交渉力などに格差が生じやすく、「報酬が支払われない」「ハラスメントを受けた」等のトラブルが増えています。

フリーランスの方が安心して働ける環境を整備するため、フリーランス・事業者間取引適正化等法が令和6年11月に施行されました。

この法律は、フリーランスの方と発注事業者間の取引の適正化とフリーランスの方の就業環境の整備を図ることを目的としており、発注事業者にさまざまな義務が課されています。詳細については、厚生労働省ホームページをご参考ください。

問い合わせ先 県 労働局雇用環境・均等室 ☎088(885)6041



厚生労働省
ホームページ

70歳以上のドライバーの方へ

運転免許証の更新手続きには、以下のものが必要です。不足していると、更新手続きができませんので、必ず持参してください。

運転免許証更新時に必要なもの

- ①運転免許証
- ②高齢者講習終了証明書
- ③認知機能検査結果通知書または認知機能検査等受検免除通知書(75歳以上の方)
- ④運転技能検査受験結果証明書(75歳以上の該当する方で、合格基準を満たしているもの)

運転免許証の有効期限までに運転技能検査の受験や高齢者講習の受講、更新手続き等をすべて完了する必要があるため、「講習のお知らせ」または「講習と検査のお知らせ」が届いたら、日程に余裕をもってお手続きください。

※運転技能検査・高齢者講習は自動車学校で受験・受講できます。

問い合わせ先 高知県交通安全協会中村支部 ☎・FAX (34) 0110

民生委員が地域の皆さんの相談をお聞きしています

民生委員は、担当する区域で、生活上のさまざまな相談に応じ、適切な支援やサービスへの「つなぎ役」としての役割を果たしています。

自分自身や家族、近所で困っている方のことで、心配や不安、疑問がある時は、ひとりで悩まずご相談ください。

自分自身や家族のこと	ご近所のこと
●災害時に1人で避難できるか不安 ●福祉サービスを利用してみたいが、どこに相談すればよいか分からない ●見守りサービスを利用してみたい	●最近姿を見かけなくなった方がいる ●ポストに郵便やチラシがたまっている ●どなり声や子どもの泣き声が聞こえる ●何日も同じ服を着ている子どもを見かける

問い合わせ先 事務局(四万十市社会福祉協議会内)
(本所) ☎ (35) 3011 (支所) ☎ (31) 6111

定期相談所

	日 時	場 所	相談内容	問い合わせ先
行政相談所	5月20日(火) 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》小松 一幸 平石 眞理子	☎ 総務課 (35) 1804 ☎ 地域企画課 (52) 1111
	6月2日(月) 9時～12時	西土佐ふれあいホール	《相談委員》中平 晋祐	
特設人権 相談所	6月2日(月) 9時～12時	西土佐ふれあいホール	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)	高知地方方法務局 四万十支局 ☎ (34) 1600 FAX (34) 1601
	6月4日(水) 13時～16時	中筋老人憩の家		

図書館だより

令和7年

5
May

開館時間 (本館) 9:00～19:00
(分館) 10:00～18:00

一般書

新着おすすめ8+8

氏家京太郎、奔る
歌舞伎町ララバイ
クイズ作家のすごい思考法
抗がん剤を使わなかった夫
戦国転生同窓会
春立つ風
保育室飾りのかわいいパーツ
野草とハーブのレシピ

中山 七里
染井 為人
近藤 仁美
倉田 真由美
織守 きょうや
あさの あつこ
ポット編集部
農山漁村文化協会

新着図書(460冊)

ぎゅ
さくらとゆき
純喫茶クライ
たんぼぼはひとがすき
ツクルとひみつの改造ポット3
にんじゃラリーマン
はじめての国宝
ももたろう

はるな 檸檬
よしむら めぐ
吉田 桃子
埴 沙萌
辻 貴司
丸山 誠司
青柳 正規
たなか ひかる

児童書／えほん

★休館日の案内★

5月30日(金) 館内整理日

★バリアフリー映画上映会★

『人生、いろは』

・日時 5月17日(土) 13時30分～(開場13時15分)

・場所 市役所3階防災対策室 ・対象 どなたでも

・参加費 無料 ・定員 25名程度 ・申込 不要

※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。

★返して忘れていた本はありませんか★

返却日を過ぎても、返却されない資料があります。

延滞は、次に利用される方に迷惑がかかりますので、返却期限は必ず守ってください。図書館の資料は市民の皆さまの大切な財産です。気持ちよく図書館をご利用いただくために、

ご協力をお願いします。

※引越越し予定の方は、今一度確認をお願いします。

問い合わせ先 市立図書館 ☎(35)2923

募集

教室・講座

催し

スポーツ

健康・福祉

その他・相談

しまんとぴあだより

令和7年
5月

しまんとぴあシネマ倶楽部

～『お終活 再春！人生ラブソディ』を上映します～

「終活」を題材にしたヒューマンコメディー「お終活 熟春！人生、百年時代の過ごし方」に続くシリーズ第2弾を上映します！

日時 6月22日(日)①10時 ②14時

※上映時間118分

場所 しまんとぴあ しまんとホール

※ホール内飲食禁止

料金【全席自由・税込】

友の会プレミアム400円、一般500円

※3歳以上有料

発売開始 5月1日(木) 14時～

販売方法 窓口、電話



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



西土佐橋	大用	竹島	具同	具同	具同	具同	具同	古津賀	古津賀	駅前町	中村大橋通
横山	堀内	山下	前田	黒田	朝日	坂本	東	杉本	松田	横山	透子
唯音	絆杜	修矢	雄晴	璃世	優澄	暁希	弦樹	季維	琉叶	貴彦	保彦
大河	葵衣	幸甫	航希	裕昭	翔太	隆行	翼	和司	脩生	貴彦	保彦

(令和7・4・5届出分まで)

住所 赤ちゃん 保護者



楠島	具同	具同	具同	具同	古津賀	古津賀	秋田	安並	安並	安並	安並	右山元町	右山元町	中村東町	中村一条通	中村本町	中村本町	中村天神橋	中村四万十町	中村大橋通
西田	宮村	近添	影山	松浦	野並	前田	安田	溝渕	尾崎	和田	和田	藤近	芝崎	沖	平口	西山	室津	田村	好岡	山本
速夫	公章	和美	信康	喜美子	壽恵美	藤吉	好	佳代子	久	吉松	等	文代	美津子	和	清子	佐都喜	晴美	宜一	亜希子	政子
77	87	90	91	95	90	97	77	83	95	98	95	94	86	91	89	87	77	87	54	98

(令和7・4・5届出分まで)

住所 氏名 年齢



「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。

西土	佐田	岩田	下田	下田	竹島	名鹿	深木	有岡	有岡
長	徳野	加代子	正俊	爲子	幸一	勝利	幸男	正幸	三子
85	96	95	81	98	92	83	68	71	98

第68回 金婚夫婦祝福式典

高知新聞社、RKC高知放送、高知新聞社会福祉事業団の主催による金婚夫婦祝福式典が行われます。

- ▶式典日時 9月1日(月)14時開式 ▶式典会場 新口イヤルホテル四万十
- ▶資格 昭和50年1月1日から同年12月31日に結婚された県内在住の夫婦
- ※それ以前の結婚でも初参加なら可(過去にお申し込みいただいたご夫婦は参加できません。)
- ▶申込方法
便せん等に夫婦の①氏名(ふりがな)、②生年月日、③年齢、④職業(無職の場合は元職)、⑤郵便番号、⑥住所、⑦電話番号、⑧結婚記念日、⑨氏名等の新聞掲載可否を明記して申込
- ▶申込期限(必着) ・(株)高知新聞企業 6月6日(金)
・高年齢者支援課 6月4日(水)
・西土佐保健分室 6月3日(火)



インターネットからの
申込はこちら

問い合わせ先・申込先

(株)高知新聞企業事業部内「金婚式」係 〒780-8666 高知市本町3-3-39 ☎088(825)4328

高年齢者支援課 高年齢者福祉係 〒787-8501 四万十市中村大橋通4丁目10 ☎(34)8066

西土佐保健分室 〒787-1603 四万十市西土佐用井1110-28 ☎(52)1132

第21回 しまんと市民祭



夏恒例の祭りとして市民の皆さまに親しまれている「しまんと市民祭」を、下記の日程で開催します。

期日	時間(予定)	催し物	場所	雨天等の場合
7月26日(土)	16時～21時30分	なかむら踊り・しまんと提灯台パレード	市街地	雨天の場合、踊りは翌日27日(日)に延期し、提灯台は中止
8月2日(土)	9時～13時	第72回全日本女郎ぐも相撲大会	一條神社境内	雨天中止
8月30日(土)	16時～21時	しまんと納涼花火大会	お祭り広場	河川増水、荒天・雷の場合は翌週9月6日(土)に延期

「なかむら踊り・しまんと提灯台パレード」参加団体募集！

なかむら踊り・しまんと提灯台パレードへの参加団体を募集しています。
詳しくはお問い合わせください。

▶申込期限 5月19日(月)



しまんと提灯台パレード「担ぎ手」募集！

中村提灯台保存会では、しまんと提灯台パレードの「担ぎ手」を募集しています。
迫力満点の提灯台を担いでみませんか？
※申込受付後にチームに割り振ります。
※こども提灯台は小学生までが対象です。

▶申込期限 7月11日(金)



しまんと市民祭のポロシャツを販売します！

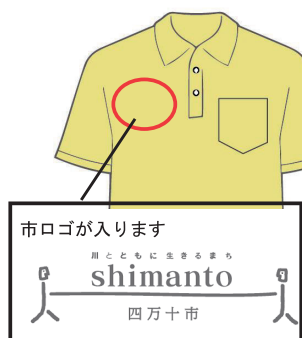
しまんと市民祭実行委員会では、祭りを盛り上げるためのツールとしてポロシャツを販売します。

ポロシャツは、速乾性に優れたメッシュ素材で、市のシティプロモーションロゴを活用したデザインになっています。詳細は、事務局までお問い合わせください。

▶申込期限 5月23日(金)

(イメージ図)

【前】



【背中】



問い合わせ・申込先 しまんと市民祭実行委員会事務局(市)観光商工課 ☎(34) 1126 FAX (34) 2525



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。

4月27日(日)	木俵病院	☎(34)1211
29日(火)	小原外科胃腸科	☎(35)0108
5月 3日(土)	幡多クリニック	☎(34)6211
4日(日)	市民病院	☎(34)2126
5日(月)	竹本病院	☎(35)4151
6日(火)	さくらクリニック	☎(35)2555
11日(日)	中村クリニック	☎(34)5100
18日(日)	市民病院	☎(34)2126
25日(日)	木俵病院	☎(34)1211
6月 1日(日)	市民病院	☎(34)2126
8日(日)	吉井クリニック	☎(34)5005

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。

5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 ～3月末日現在～ ()内は、前月との差

総人口	31,106人 (△218)	転入	189人
男	14,732人 (△121)	転出	372人
女	16,374人 (△97)	出生	10人
世帯数	16,283世帯 (△79)	死亡	45人

有料広告 掲載スペース

日直指定水道業者



●水道料金は口座振替で●

4月26日(土)	㈲山下建設	☎(33)0653
27日(日)	豚座建設㈱	☎(34)6031
29日(火)	㈲平野水道	☎(35)2316
5月 3日(土)	㈱森下住宅設備	☎(34)4855
4日(日)	中村水道工事センター	☎(35)4323
5日(月)	㈱中村住設	☎(34)3621
6日(火)	㈲大杉設備工業	☎(34)2324
10日(土)	㈲福永工業	☎(35)5996
11日(日)	㈲夕部設備	☎(34)8651
17日(土)	㈱奥宮工業	☎(37)5151
18日(日)	㈲大同設備	☎(35)4879
24日(土)	㈲山下建設	☎(33)0653
25日(日)	豚座建設㈱	☎(34)6031
31日(土)	㈲平野水道	☎(35)2316
6月 1日(日)	㈱森下住宅設備	☎(34)4855
7日(土)	中村水道工事センター	☎(35)4323
8日(日)	㈱中村住設	☎(34)3621
14日(土)	㈲大杉設備工業	☎(34)2324
15日(日)	㈲福永工業	☎(35)5996

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 新 上下水道課 ☎(34)1711
産 産業建設課 ☎(52)1114

「広報しまんと」6月号は
5月28日(水)発送予定です



有料広告 掲載スペース