

SHIMANTO



SHIMANTO CITY



色鮮やかに咲き誇るバラ(藤の瀬バラ園)

市長就任のあいさつ

四万十市長 山下元一郎



任期満了に伴う市長選で山下元一郎氏が初当選し、第6代四万十市長に就任しました。

5月15日、山下新市長は市民や職員が拍手で出迎える中、初登庁しました。

皆さまの温かいご信任を賜り、四万十市長に就任いたしました山下元一郎です。あらためて責任の重さを実感し、市民の皆さまの期待に応える決意を新たにしています。

四万十市は、豊かな自然、歴史と文化、そして温かい人々という、かけがえのない宝を有しています。この素晴らしい故郷を次世代へと引き継ぎ、さらに進化させていくことが、私に課せられた使命であると強く感じています。

市政の推進にあたり、次の5つの重点施策を掲げます。

1. 地域活力の増進と経済活性化

豊かな自然とその恵みである「食」を最大限活用し、裾野の広い観光業を軸に交流人口の拡大を図るとともに、ノマドワーカーなど新たな人の流れを創出します。また、持続可能な農林畜水産業の推進にも力を入れ、生産者の所得向上を目指します。

2. 子育て支援と教育の充実

子育て支援デジタルプラットフォームを構築し、相談から申請までしっかりとサポートします。ICT教育を推進し、子どもたちと先生の教育環境の充実を図ります。

3. 地域包括ケアシステムの強化

高齢者や障がいのある方が住み慣れた地域で安心して生活できるよう、医療、介護、福祉の連携を強化します。公共交通の利便性向上やボランティア活動の充実を図り、健康で活動的なライフスタイルを応援します。

4. 防災・減災対策の強化

地域ごとの災害リスクを把握し、国、県と連携したインフラ整備と自主防災組織の活性化を進めます。

5. 市民の声が届く市政の実現

業務プロセスの改善とデジタル化を推進し、市民の皆さまの声を行政に反映させる仕組みを整えます。

これらの施策を着実に実行していくためには、市民の皆さまとの緊密な連携とご協力が不可欠です。対話を重ね、皆さまの声を真摯に受け止めながら全力で取り組んでまいります。

結びに、四万十市のさらなる発展と皆さまのご健康を心から祈念し、就任のあいさつとさせていただきます。どうぞよろしくお願いたします。





第31回

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

第31回大会の開催が次のとおり決定しました！

大会概要

開催日 10月19日(日)



市公式
ホームページ

スタート

100kmの部 5時30分 旧蕨岡中学校前

60kmの部 9時30分 四万十町こいのぼり公園前

ランナーの定員

先着2,100名(定員になり次第締め切り)

100kmの部: 1,600名 60kmの部: 500名



親子での参加も歓迎！

ボランティア募集！

開催にあたり、大会運営にご協力いただけるボランティアスタッフを募集しています。
ボランティアのおもてなしが毎年好評であるこの大会。
単なる裏方ではなく、「大会のもうひとつの主役」として、ぜひ皆さまのご協力をお願いします。

ボランティア期間・人員(予定)

10月18日(土)～19日(日)

中村地域:約1,000名、西土佐地域:約260名

※ボランティア可能な日時や場所の希望を
申込時にお伝えください。

ボランティア区分

①一般ボランティア(原則中学生以上)

※高校生以下の方は親権者の承諾が必要です。

②ファミリーボランティア(小学生とその家族
でのボランティア)

支給物品(予定)

- ・スタッフジャンパー(前回までの分をお持ちの方には支給できません。)
- ・スタッフマニュアル
- ・弁当(業務時間等により支給されない場合があります。)

申込期限 6月20日(金)

申込方法 電話・メール・FAX・申込フォーム

ボランティア
募集ページ▶



ボランティア
申込フォーム▶



その他

- ・事故への対応は、主催者側で加入する保険の範囲内で対応します。
- ・業務内容は事務局で決定するため、場所や時間の希望に添えない場合があります。
- ・以前ご協力いただいた方も再度申し込みをお願いします。
- ・9月下旬から10月初旬にボランティア説明会を中村地域、西土佐地域で行う予定です。

問い合わせ・申込先

四万十川ウルトラマラソン実行委員会事務局

(中村地域) 〒787-8501 四万十市中村大橋通4丁目10

☎(34)0750 FAX(35)4260 ✉sport@city.shimanto.lg.jp

(西土佐地域) 〒787-1603 四万十市西土佐用井1101-5 西土佐ふれあいホール内

☎(52)2312 FAX(52)1446 ✉n-culture@city.shimanto.lg.jp

南海トラフ地震に 備えましょう！

大規模地震や津波への備え、できていますか？



南海トラフ巨大地震
の想定震源域

南海トラフ地震の30年以内の発生確率は、令和7年1月に80%に引き上げられました。

いざという時に命を守ることができるよう、南海トラフ地震の事を知り、備えましょう。



ヘルパちゃん たいさくくん トラフ博士
高知県防災キャラクター©やなせたかし

南海トラフ地震について、今一度知ってみましょう！

南海トラフ地震は、静岡県から宮崎県の沖合までの南海トラフ沿いのプレート境界で約100年から150年間隔で繰り返し発生してきた大規模地震です。

前回の昭和東南海地震(1944年)や昭和南海地震(1946年)が発生してからすでに約80年が経過しており、次の南海トラフ地震発生の可能性が高い状態であると考えられています。

前回の南海トラフ地震では建物の倒壊や落橋など大きな被害を受けました。大規模地震は備えることで被害を減らすことができるため、日ごろから家具等の固定や避難場所・避難経路の確認等を行い、地震に備えておきましょう。



◀▲1946年に発生した昭和南海地震の写真

南海トラフ地震で想定される震度や津波は？

南海トラフ沿いで想定される最大規模の地震が発生した場合は、静岡県から宮崎県にかけての一部地域で最大震度7、それに隣接する周辺の広い地域では震度6強から6弱の強い揺れに見舞われる可能性があります。

また、関東地方から九州地方にかけての太平洋沿岸の広い範囲で、10mを超える大津波の来襲が想定されています。



四万十市でも一部地域では最大震度7が想定されています。
震度予測以上の揺れとなるおそれもあるため、最大震度7が想定されていない地域でも注意が必要です。

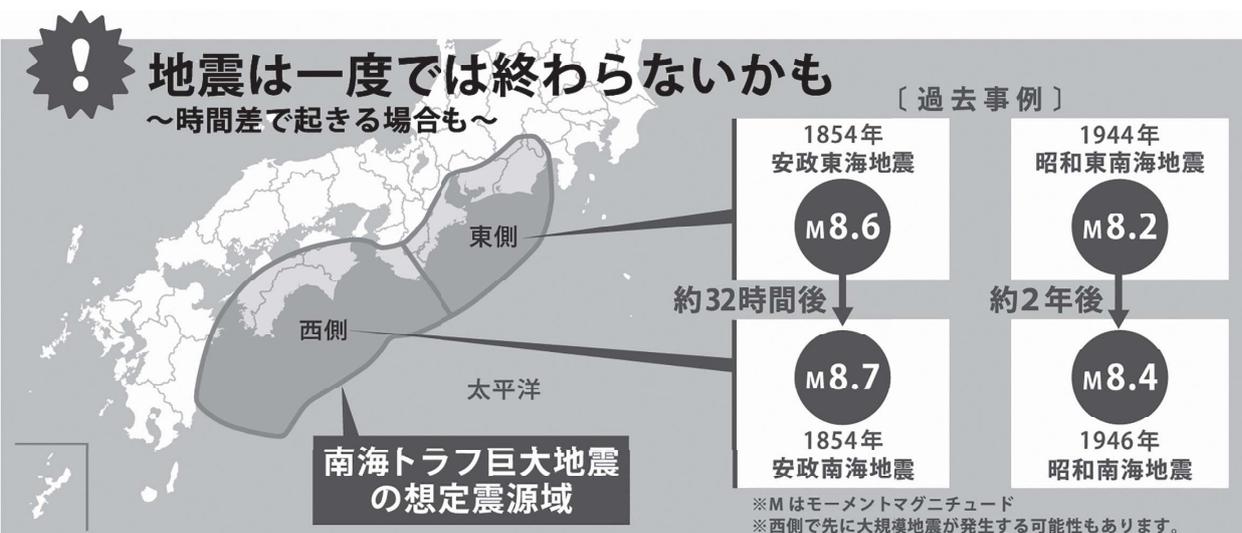


四万十市で想定されている最大津波高は22m。津波到達時間が7分以内で予測されているところもあります。
地震の後は急いで高台に逃げましょう！



巨大地震が起こる可能性が高いのはどんなとき？

南海トラフ沿いで大きな地震などの異常な現象が観測されると、南海トラフ地震の発生可能性が平時より高まると考えられます。



そのため、南海トラフ地震の想定震源域周辺でマグニチュード7.0以上の地震が発生した場合などには、新たな大規模地震の発生可能性が高まっていることをお知らせするため、気象庁から「南海トラフ地震臨時情報」が発表されます。

「南海トラフ地震臨時情報」が発表されても南海トラフ地震が必ず発生するとは限りませんが、情報発表後は「日ごろからの地震への備えの再確認」に加えて、すぐに避難できる態勢の維持などの「特別な備え」をお願いします。

南海トラフ巨大地震や「南海トラフ地震臨時情報」についてもっと知ってみませんか？

南海トラフ巨大地震や「南海トラフ地震臨時情報」について分かりやすく説明したマンガ・リーフレットや動画を内閣府が公開していますのでぜひご覧ください。



マンガ・リーフレット



動画

南海トラフ地震への備え① 災害発生時の情報収集方法を確認しましょう！

災害が起こった時には、被害の状況や生活に関連する情報を入手できるようにしておくことが大切です。また、災害を防止・軽減するために気象庁が発表している警報や注意報、気象情報を確認し、予想される被害に備えておくことが自分の身を守ることにつながります。

災害時に必要な情報

- 各地の被害の状況
- 交通手段・電気・水道・ガスなどの復旧の状況
- 被害の予想
- 気象庁が発表する警報や注意報、気象情報



情報収集の方法を確認しておこう

災害時に必要な情報は、テレビやラジオ、防災行政無線、市公式ホームページ、市LINE公式アカウント、緊急速報メール等から確認することが可能です。

災害時に情報が得られるよう、情報収集方法を確認しておきましょう。

四万十市の防災行政無線で発信された内容は四万十市LINE公式アカウントでも発信しています。



四万十市LINE
公式アカウント



高知県防災アプリを使うと、避難情報だけでなく気象情報や川の水位等、必要な情報を得ることができます。



高知県
防災アプリ



！熊本地震の際、情報収集に役に立った手段は？

熊本地震において情報収集に役に立った手段のアンケートでは、地震の情報や避難情報、ライフライン、生活一般情報などの全般にわたりテレビ（地上波放送）が役に立ったとの回答が最も多くなり、次いで携帯電話やAMラジオ、インターネットとなりました。

一方、安否情報や生活一般情報の取得に関しては携帯電話やLINEと回答した方が多くなっています。

必要な情報にあわせて情報収集の手段を選びましょう！



南海トラフ地震への備え② 家族との情報伝達手段を確認しましょう！

家族と一緒にいない時に災害に遭う可能性もあります。自宅に帰れなくなった場合のことも考えて、家族が集合する場所（避難所や親せきの家など）を決めておきましょう。

そのほかにも、自宅以外に避難する場合は行き先を紙に書いて家に貼っておくなど、連絡方法も決めておきましょう。

また、お互いの職場や学校の連絡先を確認しておきましょう。



四万十市総合
ハザードマップ



被災地では電話がかかりにくくなるため、家族や友人等の安否確認や連絡などは、災害用伝言ダイヤル「171」を活用しましょう！

災害用伝言ダイヤルは災害発生時（震度6弱以上の地震など）にNTTが行う伝言ダイヤルサービスで、事前契約などは一切不要です。



高知県
ホームページ

南海トラフ地震への備え③ 非常用持ち出し品・備蓄品を備えましょう

非常用持ち出し品(防災リュック)

非常用持ち出し品とは、地震の後、安全に避難するために持ち出す必要最低限の荷物です。
できる限り身軽に避難できるよう、避難に必要な物品や貴重品のみをリュックサックなどに入れ、逃げ出す時に通る廊下や目につくところ、枕元などに置いておきましょう。

持ち出し品の例

- メガネ、補聴器、入れ歯、服用中の薬、お薬手帳、ヘルメット、運動靴
- 懐中電灯、携帯ラジオ、予備の電池、現金、貴重品、飲み物、食べ物、マスク、携帯トイレ
- スマホ、母子手帳、液体ミルクなど



個人備蓄

- 水、食料、携帯トイレなどを最低でも3日分、可能であれば1週間分用意しましょう。
- 水は1人1日3ℓ必要(3ℓ×7日=21ℓ/1人)
 - 携帯トイレは1人1日5回分(5袋)必要(5袋×7日=35袋/1人)

個人備蓄の例

飲料水、米、乾麺(カップラーメン、パスタ)、缶詰、レトルト食品、粉ミルクなど



「高知家の南海トラフ地震への心得8カ条」を知っていますか？

高知県が発行している「南海トラフ地震に備えちょき」では、備えや地震が起こった時のことについて、コンパクトに「心得」としてまとめています。ぜひ知って備えてみましょう。

高知家の南海トラフ地震への心得8カ条

- 一、古い住宅を耐震化しよう
- 二、家具などの転倒防止対策を実施しよう
- 三、津波から身を守ろう
- 四、ハザードマップや最寄りの避難場所、避難所の確認をしておこう
- 五、備蓄をしっかりとっておこう
- 六、避難所の開設・運営が自分たちでできるようにしておこう
- 七、自主防災組織の活動に積極的に参加しよう
- 八、お年寄りや障害のある人などを積極的に支援しよう



高知県
ホームページ



ESG推進都市宣言を行いました

ESGってなに？

環境 (Environment)・社会 (Social)・管理統制 (Governance)の頭文字を組み合わせた言葉であり、それらを考慮した投資活動や経営・事業活動のことです。

四万十市のESG推進都市宣言

本市および市内企業等の持続的な成長を目指して、ESGに関する社会的課題にかかる地域の取り組みをこれまで以上に推進すべく、体系的に支援することで未来を見据えた持続的成長基盤を整備することを宣言しました。

四万十市のESG推進都市宣言の目的

Environment

地域資源を消耗しない

環境・自然・資源を大切に
して地域を未来につなぐ

Social

ヒトが去る地域にしない

ヒト・社会を大切に
して働きやすく住み
やすい地域をつくる

Governance

安心できる社会をつくる

透明性を確保し危機
管理を行い安心して
事業や生活ができる
社会をつくる

地域におけるESGの活動を行政として支援することで、本市に持続性と信頼性が生まれ、“**選ばれる**”地域を目指す

人や企業が集まり、活気ある街となる

人が輝き、夢が生まれる 悠久と躍動のまち 四万十市
～“にぎわい・やすらぎ・きらめき”のあるまちづくり～



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



←四万十市のESG推進
都市宣言の詳細はこ
ちらから

地方創生の取り組みにご協力いただいています

「地方創生応援税制(企業版ふるさと納税)」による寄附をいただきました

(株)大塚商会さまから「企業版ふるさと納税」を活用して非常時用資機材の寄贈をいただきました。

この寄贈は高知・愛媛の12市町村と(株)大塚商会さまとの「災害時における相互応援及び支援協力に関する連携協定」に基づいて行われたもので、4月15日に寄贈を受けた四万十市、宿毛市、土佐清水市、四万十町、黒潮町、大月町、三原村の7市町村から齋藤取締役兼専務執行役員に感謝状を贈呈しました。

今後も安全・安心に暮らすことができる災害に強いまちづくりを推進していくとともに、災害発生時はもとより、平素から災害防止の方策に関する資料や情報を共有するなど、7市町村での相互連携の推進・強化を図っていきます。



包括連携協定を締結しました

4月2日、カルチュア・エクスペリエンス株式会社ならびに株式会社高知蔦屋書店と「包括連携協定」を締結しました。

この協定を機に相互に連携し、さらなるプロモーションの強化や遊休公共施設における活用計画の立案のサポートなど、民間のノウハウ等を活用し、高い付加価値を持つ新たな公共サービス等の実現につなげていきます。



家庭用廃食用油を回収しています

令和6年12月より、ごみの減量や脱炭素・資源循環型社会構築の一助として、市では家庭用廃食用油の回収を行っています。

4月17日、開始から約4か月で市役所に設置した200ℓのドラム缶が満杯となったため、家庭用廃食用油をリサイクル業者に回収してもらいました。回収された廃食用油は、バイオディーゼル燃料等にリサイクルされる予定です。

今後も市では家庭用廃食用油の回収を行いますので、皆様のご協力をお願いします。



- 回収場所 市役所正面玄関、西土佐総合支所正面玄関
- 回収する油 家庭で使用された植物由来の食用油(消費期限切れの油も回収可能)
※オリーブオイル、ごま油、米油、コーン油、大豆油、菜種油など

問い合わせ先 市環境生活課 四万十川・環境係 ☎(34)6126 FAX(34)7466

戦没者等のご遺族の皆さまへ～第12回特別弔慰金のご案内～

戦没者等(公務または勤務に関連して死亡した軍人、軍属、純軍属)の遺族の方で、令和7年4月1日時点で、戦没者等の死亡に関する年金給付(恩給、遺族年金等)の受給権を有する方が遺族の中にいない場合、遺族の方は特別弔慰金の請求ができます。

■支給対象者 三親等内の親族で、次の順番による先順位の遺族1人

1. 弔慰金の受給権者
2. 戦没者等の子(死亡当時の胎児を含む。)
3. 戦没者等の死亡当時、生計関係を有している等の要件を満たしている①～④の方
①父母 ②孫 ③祖父母 ④兄弟姉妹
4. 1～3以外の戦没者等の死亡時における三親等内の親族で、戦没者等の死亡時まで引き続き1年以上生計関係を有していた方

■支給内容 額面27万5千円(5年償還の記名国債)

■請求期限 令和10年3月31日(金)

■必要な物 第11回特別弔慰金の受給者

本人確認書類(運転免許証、マイナンバーカード、年金手帳など1点)、
令和7年4月1日現在の請求者の戸籍抄本、
令和2年4月1日～令和7年3月31日の間の戸籍(配偶者のみ)

第11回特別弔慰金の受給者以外の方

関係性等により提出書類が異なるため、事前にお問い合わせください。

問い合わせ・請求先

☎ 福祉事務所 社会福祉係 ☎(34)1120 FAX(34)1880

☎ 西土佐保健分室 ☎(52)1132 FAX(52)1024



市公式
ホームページ

電池の廃棄方法について

リチウムイオン電池

小型家電回収ボックス横に設置しているカゴにて回収を行っているほか、幡多中央環境センターや幡多クリーンセンターでも無料で回収を行っています。

※収集や処理の際に爆発や火災の原因となることがあるため、普通ごみとしては出さないでください。

■対象品目 携帯電話、モバイルバッテリー、
電気カミソリ、電子タバコ 等

■小型家電回収ボックス設置場所

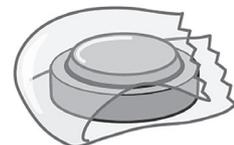
市役所4階、西土佐総合支所、市民スポーツセンター、具同体育センター、
JA高知県(中村東部出張所、中村北部出張所、中村南部出張所)、
マルナカ四万十店、フジグラン四万十、イヌイデンキ



ボタン電池

金属に接触した場合に通電し、火事の原因となるため、セロハンテープ等で包み、普通ごみとして出してください。

※乾電池はそのまま普通ごみとして出すことができます。



問い合わせ先

☎ 環境生活課 四万十川・環境係 ☎(34)6126 FAX(34)7466

国民健康保険資格確認書等の簡易書留郵便の申請

国民健康保険資格確認書等は、基本的に下記の方法により7月中にお届けする予定ですが、都合により簡易書留郵便を希望する方は、6月23日(月)までにお申し込みください。

■資格確認書等の郵送方法

- ①世帯内の国保加入者に資格確認書の交付対象者がいる世帯 ⇒ 特定記録郵便
 - ②世帯内の国保加入者全員が資格情報のお知らせの交付対象の世帯 ⇒ 普通郵便
- ※資格確認書は、マイナ保険証をお持ちでない方や、マイナ保険証の利用登録を行っているが事情により資格確認書の交付を申請している方などに交付します。
- ※資格情報のお知らせは、マイナ保険証をお持ちの方(資格確認書の交付申請者を除く。)に交付します。

簡易書留郵便を希望する場合の申込方法

- 窓口** 本人確認書類(運転免許証等)を持参のうえお申し込みください。
- 郵送** 任意の様式に①国民健康保険の記号番号、②住所、③世帯主氏名、④電話番号、⑤希望理由を記入し、「簡易書留郵便希望」と明記してお申し込みください。

問い合わせ・申込先 市市民・人権課 国保係 ☎(34)1114 FAX(34)0567
〒787-8501 四万十市中村大橋通4丁目10
市西土佐住民分室 ☎(52)1112 FAX(52)2124
〒787-1601 四万十市西土佐江川崎2445-2

介護予防調査(基本チェックリスト)にご協力ください

市では、介護予防の推進のために、「四万十市基本チェックリスト」と称してアンケート調査を実施します。

回答結果を分析し、「生活機能の低下」がみられた方については、市から結果を通知するほか、市の委託を受けた四万十市社会福祉協議会の職員が個別に訪問し、具体的な聞き取りにより適切な介護予防事業・サービスの案内等を行います。

集計結果は地域の介護予防の取り組みのために活用しますので、調査へのご協力をよろしくお願いします。

※介護サービスを利用するための調査ではありません。

■対象者 令和7年度中に75歳、78歳、80歳になる方(要介護認定を受けた方を除く。)

対象生年月日 昭和25年4月1日生～昭和26年3月31日生
昭和22年4月1日生～昭和23年3月31日生
昭和20年4月1日生～昭和21年3月31日生

■調査内容 日常生活の様子や身体機能の状態、栄養状態、外出頻度等25項目

■調査方法 郵送、アンケートフォーム

■調査票発送日 6月9日(月) ■提出期限 7月14日(月)

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

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 6月12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) 8866

この
のぼり旗が
目印です！



中筋川ダム・横瀬川ダムの放流警報について

中筋川ダム・横瀬川ダムでは、ダムからの流下により川の水位が急に上昇する恐れがある場合に、皆さんに危険を知らせ、安全を確保していただくため、警報所からスピーカー放送およびサイレンの吹鳴を行います。

ダム放流警報のサイレンが鳴った時は、危険ですので川へは立ち入らないでください。



サイレンの鳴り方①(嚴重警戒)

1分 10秒 1分 10秒 1分 3分20秒の間、サイレンの吹鳴・休止を繰り返します。
吹鳴 休止 吹鳴 休止 吹鳴



サイレンの鳴り方②(直ちに命を守る行動を)

10秒 5秒 10秒 5秒 10秒 5秒…全25回吹鳴 6分10秒の間、サイレンの吹鳴・休止を繰り返します。
吹鳴 休止 吹鳴 休止 吹鳴 休止



サイレンの鳴り方②の場合は直ちに命を守る行動をとってください！

問い合わせ先 国土交通省 渡川ダム統合管理事務所 管理課 ☎0880(66) 2501



詳しくはこちら

住宅耐震化等対策促進事業(戸別訪問)を行います

住宅耐震化等(耐震化・家具転倒防止・出火防止)対策の実施状況調査および啓発・促進のため、昨年より市内全世帯を調査員が戸別に訪問しています。対象地区の皆さまのご理解、ご協力をお願いします。

- 令和7年度対象地区 下田地区、八束地区、中村地区・後川地区の一部
- 調査開始時期(予定) 6月下旬ごろ
- 調査員 地区の自治会や自主防災組織の役員、建築協会等
- 実施内容 住宅耐震化等(耐震化、家具転倒防止、出火防止)対策に関する実施状況調査および啓発活動

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。)

市県民税・森林環境税の納付 ～令和7年度納税通知書を発送します～

市県民税は、市や県が日常生活に必要な行政サービスを提供するための大切な財源です。
納付書が届きましたら、納期限内の納付をお願いします。

■納付方法

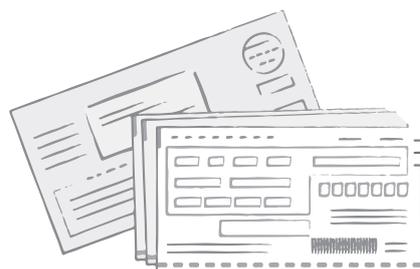
所得内容によって①～③の方法により納めます。(複数の方法で収める場合もあります。)

※6月に送付される納税通知書は普通徴収、年金特別徴収分です。

①普通徴収	個人が、市から送られた納付書で年4回に分けて納めます。(口座振替の場合も年4回)
②特別徴収	個人の給与から天引きされ、給与支払者(事業者)が毎月納めます。
③年金特別徴収	65歳以上の方の年金から、公的年金支払者が年金支給日(年6回)に天引きして納めます。 (年金にかかる税金のみ)

■市県民税と森林環境税の税率(分離課税の所得等については異なります)

区 分		市	県	国
市県民税	所得割	6%	4%	-
	均等割	3,000円	1,500円	-
森林環境税		-	-	1,000円



■普通徴収の納期限(年4回)

第1期	第2期	第3期	第4期
令和7年6月30日	令和7年9月1日	令和7年10月31日	令和8年2月2日

問い合わせ先

☎・課税について	税務課	市民税係	☎(34) 1112	FAX(34) 8180
☎・納税について	税務課	収納対策室	☎(35) 5552	FAX(35) 5554
☎	西土佐住民分室		☎(52) 1112	FAX(52) 2124

市長日誌

4月15日～5月14日

4月15日

春の全国交通安全運動街頭啓発活動

(株)大塚商会企業版ふるさと納税防災資機材の寄贈に対する感謝状贈呈式(宿毛市)

16日

第21回しまんと市民祭実行委員会 理事会・総会

18日

第147回高知県市長会議(香美市)

19日

西土佐観光川開き

21日

(有)SKフロンティアあわさび栽培圃場視察(新潟県)

22日

道路整備促進期成同盟会全国協議会 理事会 ほか(東京都) 23日)

25日

(四万十市消防団 団長辞令交付式

28日

高知県消防広域化基本計画あり方検討会(高知市)

29日

自転車を活用したまちづくりを推進する全国市区町村長の会 四国ブロック会議(宿毛市)

30日

四万十市老人クラブ連合会 総会

5月2日

四万十市議会臨時議会

9日

全国治水期成同盟会連合会 春季理事会(東京都)

10日

保育の父・佐竹音次郎に学ぶ会創立十年祝賀会

12日

市民側溝清掃に伴う土砂等の収集運搬作業 出発式

14日

道路整備促進期成同盟会高知県地方協議会 ほか(高知市)

14日

四万十市長退任式



人権啓発センターからのお知らせ

(1)四万十市人権問題啓発研修会・人権教室支援事業

市では、地域や企業等で人権学習会を行うときの講師紹介や謝金等の助成を行っています。「違いを認めあい 互いを尊重しあい 一人ひとりが豊かに生きられるまちづくり」が実現されるよう、地区や企業で人権学習会を行いませんか。詳細は、下記までお問い合わせください。

- 支援内容 ①四万十市人権教育・啓発登録講師の紹介 ②講師謝金等の助成
③人権啓発用ビデオ・DVD等の貸出
- 対象となる学習会 講演会、講話やビデオ・DVD鑑賞などの人権にかかる学習会
※9時～20時30分の間で開催
- 対象者 企業従業員、各種団体構成員、市民
- 主催者 企業、団体、市内各地区



「四万十市の
人権について」

(2)四万十市人権教育・啓発講師の紹介

氏名	光内 真也	有田 洋平	久米田 真吾	藤田 晶子	浜岡 俊二	北澤 勉
テーマ	人権全般				人権全般・ 同和問題	同和問題

(3)人権ふれあい講座開催

日常生活のなかにあるさまざまな人権課題について考えるための講座です。

- 場所 しまんとぴあ りぐるホール ■受講料 無料
- 対象者 市民、企業、団体 ■定員 各50名(先着) ■申込方法 電話・FAX



人権
ふれあい講座

日程	講師名	テーマ
第1講座 6月24日(火)	高見 節生 (高知県人権啓発センター)	だれもが幸せにくらすために ～性的指向・性自認～
第2講座 7月10日(木)	中田 正康 (高知県人権啓発センター)	だれもが幸せにくらすために ～同和問題～
第3講座	未定	未定
第4講座 9月2日(火)	江渕 弘明 (高知県人権啓発センター)	だれもが幸せにくらすために ～災害と人権～
時間(共通)	13時30分～15時	

※1講座のみの参加も可能。

※第3講座は、決まり次第市公式ホームページ等でお知らせします。

問い合わせ・申込先 市市民・人権課 人権啓発センター ☎・FAX (34)5751

第75回社会を明るくする運動

7月は、「社会を明るくする運動」の強調月間です。この運動は、犯罪や非行の防止と罪を犯した人たちの更正について理解を深め、それぞれの立場において力を合わせ、犯罪や非行のない地域社会を築くためのものです。

強調月間 活動内容

日時	内容	場所
7月1日(火)	8:40～	西土佐地域出発式 総合支所玄関前
	10:00～	中村地域出発式 市役所駐車場
	10:15～	啓発パレード 天神橋アーケードほか
7月2日(水)	8:30～	無縁墓地の清掃 黒潮町出口
その他	「しまんと市民祭」特別合同補導への参加、垂れ幕の設置、市内巡回広報、啓発旗の設置など	

問い合わせ先

市福祉事務所 社会福祉係
☎(34)1120 FAX(34)1880
✉fukusi@city.shimanto.lg.jp

※中止または延期する場合は、市公式ホームページにてお知らせします。

幡多広域消費生活センター便り

通信販売はクーリングオフできないため、事前によく確認して購入しましょう

【事例】

通販で靴を購入したが、サイズがあわなかったため返品したいとメールしたところ「利用規約に書いてあるため返品できない」との回答だった。「クーリングオフしたい」とも伝えたが「通信販売にはクーリングオフの適用はない」と回答された。(60歳代)

【アドバイス】

- ・インターネット通販やテレビショッピングなどの通信販売には、法律上のクーリングオフ制度はありません。返品可否や条件などの特約があればそれに従うことになります。事前に返品可否や条件などをよく確認しましょう。
- ・特約がない場合は、商品を受け取った日を含む8日以内であれば消費者が送料を負担して返品できます。返品可能な特約がある商品であっても、返品期限が設けられている場合があるため、商品を受け取ったらすぐに中身を確認することが大切です。
- ・困ったときはすぐに消費生活センターに相談してください。

※幡多広域消費生活センターでは、出前講座(無料)による啓発活動を実施しています。

幡多広域消費生活センター

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

☎(34)8805 FAX(34)8809 消費者ホットライン ☎188

〒787-0012 四万十市右山五月町8番13号(アピアさつき2階駐車場西側)

今月は
市県民税
1期分
の納付月です

県下では、SNS投資詐欺・ロマンス詐欺の被害が多発しています。
SNS投資詐欺・ロマンス詐欺とは、SNSやマッチングアプリを通じて知り合った相手と連絡を取り合ううちに、恋愛感情や親近感を抱かせながら投資に誘導したり、架空の事実を口実とし、交際の継続等を前提とした名目で金銭を騙し取る詐欺です。
SNSで知り合った人から投資等お金の話がでたら詐欺を疑いましょう。
おいしい話はありません。楽しんでお金が入ることもありません。
一人で決めず、必ず家族や知人に相談しましょう。

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

日曜日へ出店する事業者を募集します

市では、特産品の認知度向上や観光客の増加を目的に、下記のとおり高知市で開催される日曜日に出店する事業者を募集します。

※申込多数の場合は出店できないことがあります。

- ▶販売商品 市内で生産または加工された商品 ※現場での調理不可
- ▶出店日程 7月27日(日)、10月12日(日)、12月21日(日)、3月1日(日)の8時～14時 ※原則1日1事業者
- ▶出店ブース テント1張(2.5m×1.5m)、テーブル2台、イス4脚 ※設営は高知市が行います。
- ▶出店料 無料 ▶申込方法 電話、メール ▶申込期限 7月4日(金)

問い合わせ・申込先 市観光商工課 商工・雇用対策係 ☎(34)1126 ✉syoukou@city.shimanto.lg.jp

高知県立幡多看護専門学校 オープンキャンパスのご案内

県立幡多看護専門学校は、県内唯一の県立看護師養成校であり、3年で看護師国家試験受験資格を取得できます。令和2年度以降、合格率100%を継続中です。

興味のある方は、ぜひ学校体験にお越しください。高校生や社会人だけでなく、保護者や小中学生も参加可能です。(予約不要)

- ▶日時 ①6月 8日(日) 13時～16時
②6月21日(土) 13時～16時
③7月26日(土) 9時30分～12時30分
④8月24日(日) 9時30分～12時30分
- ▶内容 学校説明、施設紹介、シミュレーション体験、学校生活質問コーナー
※在校生が案内し、質問にお答えします。

問い合わせ先

高知県立幡多看護専門学校
☎0880(66)2525



幡多看護専門学校
ホームページ

令和7年度税務職員採用試験

▶受験資格

- ①令和7年4月1日において、高等学校または中等教育学校を卒業した日の翌日から起算して3年を経過していない者および、令和8年3月までに高等学校または中等教育学校を卒業する見込みの者
- ②人事院が①に掲げる者に準ずると認める者

▶申込受付期間(インターネット)

6月13日(金)9時～25日(水)《受信有効》

▶第1次試験日 9月7日(日)

※詳細は、人事院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

税務職員

検索



人事院
ホームページ

農業婚活“農婚” ～恋も野菜も一緒に収穫♡～

農業体験(オクラ収穫)を一緒に楽しんだり、冷たいそうめんやおいしいおにぎりを食べながら、新しい出会いを見つけませんか？

- ▶日時 7月12日(土)10時～14時
(受付9時45分～)
 - ▶対象者 30歳～50歳の独身男女
 - ▶定員 男女各10名程度
 - ▶参加料 1,000円
 - ▶申込期限 7月3日(木)
 - ▶申込方法 申込フォーム
- ※申込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・申込先

しまんとマリッジ
☎(34)8915
☎090-5096-4355



申込フォーム



しまんとマリッジ
ホームページ

交通安全指導員募集

▶募集人数 1名

▶応募資格

- ①市内に居住する20歳以上の方
- ②心身ともに健康で、交通安全の推進活動に意欲のある方

▶任期(再任可)

令和7年8月1日～令和8年3月31日

▶主な活動内容(通年)

市内各地での街頭指導、小学校等での交通安全指導、各種イベント時の交通指導

※制服・装備品は貸与します。

▶報償(1日あたり)

4時間以内3,500円 4時間超過7,000円

▶選考方法 面接

※履歴書受付後、改めて詳細をご連絡します。

▶提出書類

※履歴書(様式不問、顔写真の貼付・志望動機の記載必須)を提出してください。

▶申込期限 6月27日(金)※当日消印有効

問い合わせ・申込先

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

四万十川子ども演劇祭2025 保育所公演のお知らせ

市内園児に生の舞台を鑑賞する機会を提供するため、2年に1度の保育所公演として、人形劇団むすび座による人形劇を行います。

一般の方も後方席で鑑賞することができますので、ぜひお越しください。

※開演時間までにご着席ください。

▶日程・時間 ※すべて9時45分開演

6月10日(火)	しまんとぴあ
6月11日(水)	りぐるホール
6月12日(木)	具同保育所
6月13日(金)	川崎保育所

▶内容 「とりかえっこちびぞう／めっきらもっきらどおんどん」
人形劇団むすび座(約60分)

▶観劇料 1,000円 ※申込不要

問い合わせ先

四万十川子ども演劇祭実行委員会
(市生涯学習課内)
☎(34)7311



市公式
ホームページ

けんみん健康まつり2025

▶日時 6月15日(日)10時～13時

▶場所 幡多けんみん病院

▶内容

- 健康体験と仕事体験
- ヤマモトケイスケLIVE
- プラスバンド演奏(東中学校)
- 書道パフォーマンス・ダンス(宿毛高校)
- 地震体験(起震車)
- 各種飲食ブース、雑貨屋コーナー

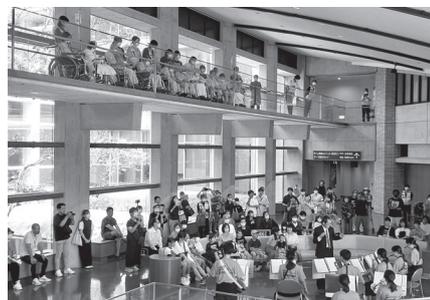
問い合わせ先

幡多けんみん病院

☎0880(66)2222



幡多けんみん病院
ホームページ



Shimantoイキキテラス

高知県内の就労継続支援事業所が製造した商品の販売イベントを開催します。

お菓子類(焼菓子・ケーキ・パン類)や焼き肉のたれ等を販売しますので、ぜひお立ち寄りください。

▶日時 6月10日(火)11時～13時

▶場所 四万十市役所本庁舎1階 ロビー

問い合わせ先 市福祉事務所 社会福祉係 ☎(34)1120 FAX(34)1880



第1回 四万十市芸術祭のご案内(7月)

行事名	開催日時	会場	入場料
展示 第10回 アートクラブ四万十絵画展	7月1日(火)～7月5日(土) 開場13時 終了16時	しまんとぴあ アーツスペース	無料
舞台芸術 新 一夜限りの 書道パフォーマンス (県立中村中学校・高等学校書道部)	7月19日(土) 開演17時 終了19時	しまんとぴあ りぐるホール	無料
音楽 中村交響楽団 第92回定期演奏会	7月20日(日) 開演14時 終了16時	しまんとぴあ しまんとホール	一般1,500円 (当日2,000円) 高校生以下500円

主催:四万十市教育委員会

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

初心者合気道教室

合気道は、試合や競技を行わず、お互いの習熟度に合わせて技を繰り返し練習し、心身の錬成を図ることを目的としています。

誰もが一生続けることのできる武道となっていますので、ぜひご体験ください。

- ▶ **期間** 7月4日(金)～8月8日(金)
毎週金曜日19時～20時 全6回
- ▶ **会場** 市立武道館
- ▶ **対象** 中学生以上の方 ▶ **定員** 10名程度
- ▶ **参加料** 無料
- ▶ **申込期間** 6月1日(日)～27日(金)
- ▶ **申込方法** 電話、窓口

※当日は、運動のできる服装でご参加ください。
※ケガや事故については、主催者が加入する保険の範囲内での対応となります。

問い合わせ先

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

【女性限定】

筋膜ストレッチ体験講座

- ▶ **日時** 6月21日(土)、28日(土)、7月5日(土)
19時～20時30分(受付18時45分～)
※基本的に3回連続でご参加ください。
- ▶ **会場** 市立武道館
- ▶ **対象** 市内在住の20歳以上の女性
- ▶ **内容**
体操・ストレッチ・テニスボールやタオルを使った筋膜ストレッチ等
※大きめのバスタオルまたはヨガマット、フェースタオルを持参
- ▶ **定員** 先着25名 ▶ **参加料** 無料
- ▶ **申込期間** 6月2日(月)～11日(水)
- ▶ **申込方法** 電話、メール
※氏名・年齢・住所・電話番号をご連絡ください。

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・日を除く。

【女性限定】ヨガ教室

- ▶ **日時** 7月12日(土)、19日(土)、8月9日(土)
19時～20時30分(受付18時30分～)
- ※基本的に3回連続でご参加ください。
- ▶ **会場** しまんとびあ
スタジオ1(リハーサル室)
 - ▶ **対象** 市内在住の18歳以上の女性
 - ▶ **内容** 「やさしいヨガ」
- ※大きめのバスタオルまたはヨガマット、フェースタオル、飲み物(水分補給用)を持参
- ▶ **定員** 先着20名 ▶ **参加料** 無料
 - ▶ **申込期間** 6月18日(水)～7月2日(水)
 - ▶ **申込方法** 電話、メール
- ※氏名・年齢・住所・電話番号をご連絡ください。

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・日を除く。

第16回総合武道祭

武道の普及振興の一環として、地域の武道関係者が模範演武を披露しますので、ぜひご覧ください。入場無料です。

- ▶ **日時** 6月15日(日)9時開会式
- ▶ **会場** 市立武道館
- ▶ **開催内容**
第一部 模範演武
剣道・居合道・武術太極拳・空手・
合気道・少年相撲・弓道
第二部 少年剣道錬成大会

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

第5回フレイルサポーター養成講座

健康長寿の取り組みの一つとして「フレイル予防活動」が全国でも広がってきています。

この講座では、現在の自身の身体の状態を知り、将来に向けた元気な身体づくりに活かせる知識や技術を楽しく学べる機会となっています。地域でのフレイル予防活動に興味・関心のある方のご参加をお待ちしています。

1日目

- ▶日時 6月19日(木)9時20分～16時20分
- ▶会場 四万十市役所 防災対策室
- ▶内容
「フレイルを知って予防しよう」
講義・実技・フレイルチェック体験

2日目

- ▶日時 6月20日(金)12時30分～16時30分
- ▶会場 しまんとびあミーティングルーム1・2
- ▶内容
「フレイルチェックを地域で実践しよう」
実践・2日間の振り返り(実践で地域に出向く際はバスの送迎あり)

- ▶対象者 両日とも参加可能で、フレイル予防に興味・関心のある方
- ▶定員 先着20名
- ▶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
作業療法学専攻 かねひさまさし 金久 雅史
- ▶申込期限 6月16日(月) ▶申込方法 電話、FAX、メール(氏名、住所、連絡先を記載)

問い合わせ・申込先

市 高齢者支援課 高齢者福祉係 ☎(34)8066
FAX(34)0567 ✉kourei@city.shimanto.lg.jp



メールでの申込は
こちらから

健康づくり講座

毎日の食事は健康な体づくりにつながります。
高齢者の栄養バランス改善メニューや簡単に
いしく作れる調理法を学びませんか？

- ▶日時 7月17日(木)10時30分～13時
 - ▶場所 しまんとびあ キッチンスタジオ
 - ▶講師 ヘルスマイト、保健師
 - ▶定員 先着30名
 - ▶参加費 無料
 - ▶持ち物 エプロン、三角巾、マスク、米1合
 - ▶申込期限 7月3日(木)
 - ▶申込方法 電話
- ※アレルギー等がある方は事前にお伝えください。

問い合わせ・申込先

四万十市社会福祉協議会
☎(35)3011 FAX(35)5241

精神保健福祉相談「嘱託医相談」

「精神科病院の受診を悩んでいる」、「家族に精神疾患が疑われる方がいるが、なかなか受診に結びつかない」等のこころの健康に関する相談に精神科医師が応じます。

- ▶日時 6月25日(水)13時30分～15時30分
- ▶場所 幡多総合庁舎等
※内容に応じて設定します。
- ▶対象者 現在精神科の治療を受けていない方
(精神科未受診者もしくは治療中断者)
- ▶医師 まあるいこころクリニック 院長
田中 修一
- ▶受付期限 6月11日(水)
- ▶主催 高知県幡多福祉保健所
※相談は予約制のため、申し込み状況によりご希望に添えない場合があります。

問い合わせ・予約先

幡多福祉保健所 健康障害課 ☎(34)5124



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 [料] 参加費要

月日	時間	対象	イベント名	場所	備考
6月3日(火)	9:30~11:30		ピアサポーター相談	ほっぼ	
6月5日(木)	10:00~11:30	● ● ●	譲ってください譲ります	ほっぼ	
6月6日(金)	11:00~11:30	● ● ●	ぴよっこタイム	ぴよっこ	
6月10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	旧東中筋中学校	
6月11日(水)	個別通知		3か月児・7か月児健診	旧東中筋中学校	
6月13日(金)	11:00~11:30	● ● ●	ぴよっこタイム	ぴよっこ	
	個別通知		3歳児健診	旧東中筋中学校	
6月14日(土)	11:00~12:00		四万十子ども食堂	一条の里	[料]
6月15日(日)	9:50~12:00	●	妊婦教室②	ほっぼ	[申込]
	10:30~11:30	● ●	みやもっち体育	安並運動公園	
6月18日(水)	10:00~10:10	● ● ●	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	
	10:30~11:30	● ● ●	『歯・歯・歯』のお話	ぴよっこ	
6月19日(木)	9:30~11:30		ピアサポーター相談	ほっぼ	
6月20日(金)	10:00~11:00	● ● ●	ほっぼの広場(救命救急講座)	ほっぼ	
	11:00~11:30	● ● ●	ぴよっこタイム	ぴよっこ	
6月21日(土)	10:30~11:30		はっぴいこども食堂	愛ハピネス	[申込] [料]
6月22日(日)	15:00~17:30		うしろがわkids子ども食堂	岩田132-1	[申込] [料]
6月23日(月)	10:00~11:30	● ● ●	お誕生日会	ほっぼ	
	10:00~11:30	● ● ●	ねんねアート	ぴよっこ	
6月24日(火)	9:30~11:30		ピアサポーター相談	ほっぼ	
6月25日(水)	10:00~11:30	● ●	七夕飾りを作ろう	ほっぼ	
	個別通知		7か月児・10か月児健診	旧東中筋中学校	
6月26日(木)	10:00~11:30	● ●	七夕飾りを作ろう	ほっぼ	
6月27日(金)	9:30~11:30		ピアサポーター相談	ほっぼ	
	11:00~11:30	● ● ●	ぴよっこタイム	ぴよっこ	
6月30日(月)	10:00~11:00		助産師・歯科・離乳食相談	ほっぼ	

『ほっぼ』の子育て用品譲渡会を利用しませんか？

子育て用品譲渡会「譲ってください譲ります」を行います。譲渡できる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。また、譲渡会では自由に子育て用品をお持ち帰りができますので、初めての方もぜひご利用ください。

- 日時 6月5日(木) 10:00~11:30
- 対象 妊娠中の方・未就園児がいる家庭
- 場所 地域子育て支援センターなかむら『ほっぼ』
- 譲渡品受付期限 6月4日(水)

問い合わせ・譲渡品受付先 地域子育て支援センターなかむら『ほっぼ』 ☎(35)3748

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

6月は児童手当の現況届提出月です

現況届の提出が必要な方には案内文書をお送りしますので、6月30日までに提出をお願いします。

【提出が必要な方】 市から提出の案内があった方(案内のない方は提出不要)

DV等により住民票の住所地を四万十市に移せない方、児童の戸籍がない方、離婚協議中で配偶者と別居している方、児童と別居している方、法人である未成年後見人、施設等の受給者の方、前回届出から加入年金が変更している方、共済組合に加入している方(例:日本郵政共済組合)、第3子加算3万円を受給しており大学生年代(22歳年度末)の学生ではない子を養育している方、その他必要を認められた方。

令和6年の制度改正により児童手当の支払月等が変わっています

振込日 令和7年6月12日、8月12日、10月10日、12月12日、令和8年2月12日
※前々月・前月分を偶数月にお振り込みします。

支給対象 0歳から18歳に達する日以後の最初の3月31日までの児童

支給額 0～3歳未満 (第1・2子)月額1万5千円 (第3子以降)月額3万円
3歳から高校生年代(第1・2子)月額1万円 (第3子以降)月額3万円

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



地域の子育てを支える一員になりませんか？



ファミサポは、短時間のお預かり、保育所や習いごとなどへの送迎等、子育てでお困りの方(依頼会員)に、地域の方が「援助会員」として手助けを行う有償ボランティアであり、会員向けに定期的に講習会を開催しています。

今回開催する講習会はどなたでも受講できますので、子育てに関する知識を増やしたい方や地域で子育てをしている方の手助けをしたい方など、興味がある方は電話またはメールにてお申し込みのうえ、ご参加ください。

①6月7日(土)9時～16時

- ・ファミサポとは何をしますの？
 - ・離乳食やアレルギーについて
 - ・年齢に応じた子どもの遊び方
- 【講師】栄養士・保育士

②6月8日(日)9時～16時

- ・子どもの病気への対応方法
 - ・児童虐待について
- 【講師】言語聴覚士・保健師等

③7月11日(金)

9時～12時10分

「子どもの病気とは」

【講師】医師

【場所】

社会福祉センター2階研修室II

【託児】あり(要事前予約)

【申込期限】7月7日(月)

共通

【場所】市役所3階 会議室 【託児】あり(要事前予約)
【申込期限】6月5日(木)

問い合わせ・申込先

しまんとファミリーサポートセンター

☎(34)8310 9時～18時(水、日、祝日、年末年始除く。)

✉famisapo@smile-hatacko.jp



会員も
随時募集しています！
←ファミサポのLINE公式
アカウントはこちらから



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	
6月	11日(水)	個別通知	胸部レントゲン(結核・肺がん検診)	後川地区	地区巡回
	17日(火)	8:30~9:00	ひまわり健診・前立腺がん検診・大腸がん検診	押谷・権谷	旧権谷小学校体育館
		13:30~14:30		半家・本村・中組	本村小学校体育館
	18日(水)	8:30~10:00	胃がん(バリウム)検診	下田地区	竹島小学校体育館
		8:30~11:00, 13:30~14:30	特定健診・前立腺がん検診・大腸がん検診		
	19日(木)	8:30~11:00	特定健診・前立腺がん検診・大腸がん検診	下田地区	下田小学校体育館
26日(木)	個別通知	乳がん検診・子宮頸がん検診	西土佐地域	保健センター	
7月	1日(火)	8:30~10:00	胃がん(バリウム)検診	中村地区	しまんとぴあ
		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		
	2日(水)	8:30~10:00	胃がん(バリウム)検診	中村地区	しまんとぴあ
		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		
	3日(木)	8:30~9:00	ひまわり健診・前立腺がん検診・大腸がん検診	奥屋内上・奥屋内下・玖木・口屋内	口屋内小学校体育館
		13:30~14:30		橘・津野川・津賀	津野川小学校体育館
	10日(木)	8:30~10:30	ひまわり健診・前立腺がん検診・大腸がん検診	方の川・宮地・奈路・館・用井	保健センター
13:30~14:00		下家地・中家地		下家地小学校体育館	
個別通知		胃がん(バリウム)検診	西土佐地域	保健センター	

※6月10日までの計画については、広報5月号P20に掲載しています。

各種がん検診・健康診査受診希望の方へ

市が実施する各種がん検診・健康診査の受診には、事前申込が必要です。
四万十市けんしん予約サイトまたは本庁健康推進課、支所西土佐保健分室でお申し込みください。
※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

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



各種がん検診



特定健診

高知県いい歯の表彰「熟年者の部」の対象者を募集しています

80歳になっても20本以上の健康な歯を保つことは、よく噛みおいしく食べることができる体と心の健康につながります。

高知県では、「8020運動(80歳で20本の歯を保つ)」事業の一環として、80歳以上で噛むことのできる自分の歯が多く残っている方を審査し、表彰しています。

表彰対象者に該当する方について、本人または家族等よりご連絡ください。

- ▶対象者 80歳以上で自分の歯が20本以上ある方
- ▶申込期限 令和7年6月25日(水)

問い合わせ・申込先 本庁健康推進課 健康増進係 ☎(34) 1115



食生活を見直そう！

6月は『食育月間』、毎月19日は『食育の日』です！

食育の大切なポイントを、誰にでもわかりやすく伝えるアイコン「食育ピクトグラム」から1つご紹介します。私たちの健康な体と心を育てる大切な習慣である「食べること」について、見直してみませんか？

<食育ピクトグラム ～太りすぎない やせすぎない～>



健康を守るには、適正な体重の維持や塩分のとりすぎに注意することが大切です。

- 太りすぎると生活習慣病や関節の痛み、体への負担が増えます。
- やせすぎると体力や免疫力が低下し、感染症にかかりやすくなります。

<その他にも気をつけてみましょう>

塩分のとりすぎは高血圧の原因に!!

令和6年度特定健診の結果を見ると、四万十市では1日の推定塩分摂取量が国の基準値を大きく上回っていることが分かりました。塩分のとりすぎは高血圧の原因になるため、減塩調味料や香辛料等を活用し、減塩に取り組みましょう。

減塩とあわせて血圧測定も習慣にしましょう!!

市では、本庁ロビーに血圧計を設置しています。また、無料で血圧計の貸出と血圧手帳の配布も行っているため、ぜひ活用してみてください。

健診時だけでなく、日頃から血圧をチェックし、健康づくりにつなげましょう。

問い合わせ先 市健康推進課 健康増進係 ☎(34) 1115 FAX(34) 0567

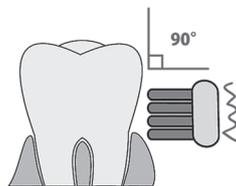
6/4～6/10は「歯と口の健康週間」です

生涯を通して健やかな心と体を育むために、歯を健康に保つことが重要です。適切なセルフケアと定期的なプロフェッショナルケアをこころがけましょう。

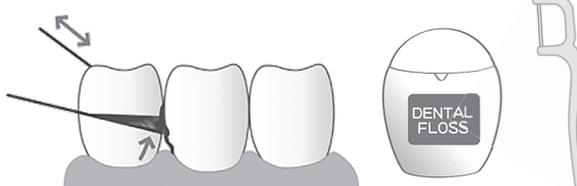
また、年に1回は歯科医院での健診をおすすめします。

歯磨きのポイント

◆歯面に垂直にあてる



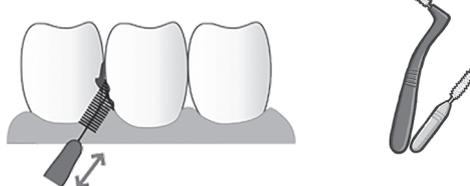
◆狭いすき間はデンタルフロスを使用する



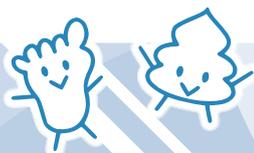
◆歯周ポケットに入れる



◆広いすき間は歯間ブラシを使用する



問い合わせ先 市健康推進課 健康増進係 ☎(34) 1115 FAX(34) 0567



食の案内人

暑い日でもさっぱり食べられる一品を紹介します。煮物のイメージが強い切干大根ですが、生で食べてもとってもおいしく栄養たっぷりの食材です。食物繊維や鉄分、カルシウムも豊富なので、便秘や貧血、骨粗しょう症の方にもおすすめです。今回は中華風サラダをご紹介します。中華ドレッシングをマヨネーズに変えてもおいしくできます。火を使わず簡単に作れますので、副菜の1品にぜひお試しください。

切干大根の中華風サラダ

【材料 2人分】(作りやすい分量)

切干大根……30g
 きゅうり……1本
 にんじん……10cm程度
 ハム………1袋(4~5枚入り)
 乾燥わかめ 2g
 <中華ドレッシング>
 穀物酢 大さじ1
 砂糖 大さじ1
 薄口醤油 大さじ1
 ごま油 大さじ1
 すりごま 大さじ(お好みの量)



【1人分の栄養成分】

エネルギー:90kcal たんぱく質:3.1g
 食塩相当量:1.0g 食物繊維 :2.4g

【作り方】

- ①切干大根をさっと洗い、10~15分程水に浸ける。浸けている間に、きゅうり、にんじん、ハムは細切りにする。乾燥わかめは水で戻す。戻った切干大根は水気をしっかり絞って、食べやすい大きさに切る。
- ②★の調味料をすべて混ぜ、①の材料と和えてできあがり。

四万十市立市民病院 管理栄養士 沖優衣

市民病院ニュース かけはし



いつもと違うその症状はくすりの副作用かも？

「ポリファーマシー」という言葉を聞いたことありますか？多くの薬を飲んでいるために副作用を起こしたり、医師の指示どおりに薬をきちんと飲めなくなったりしている状態をいいます。単に飲んでいる薬の数が多いことではありません。

当院では、入院された患者さんが持参した薬は、入院時にすべて薬剤師がチェックしていますが、重複していたり、効果が半減するような薬を飲んでいたりするケースをたまに目にします。これらの情報は入院中に使用した薬とともに、退院後も適切な薬物治療が継続できるように「お薬手帳」に添付し、患者さんの退院先に応じて医療機関やかかりつけ薬局等へ情報提供を行っています。

日ごろから、「かかりつけ医」や「かかりつけ薬局」を持ち、処方されている薬の情報を把握してもらうようにしましょう。また、自分に処方されている薬がわかるように「お薬手帳」を持ち、「お薬手帳」は1冊にまとめておきましょう。

問い合わせ先 市民病院 ☎(34)2126



計量器の定期検査

計量法の規定により、「取引」や「証明」に使われる計量器(はかり)は、その事業所の所在地を管轄する都道府県知事が行う定期検査を受けることが義務付けられています。

本年は2年に1度の定期検査の年となっており、次の日程で実施されます。対象となる事業者の方は受検をお願いします。

検査日	受付時間	検査場所
7月7日(月)	13時30分～15時	JA高知県幡多地区中村東部出張所(蕨岡甲)
7月8日(火)	9時～12時	JA高知県幡多地区中村支所やさい集荷場(佐岡)
	13時30分～15時30分	下田地区集会所
7月9日(水)	9時～10時	口屋内集出荷施設
	11時～11時45分、13時～16時	西土佐総合支所
7月10日(木)	9時30分～11時30分	中筋小学校体育館(西玄関側)
7月15日(火)	13時15分～16時	マルナカ四万十店
7月16日(水)	9時30分～11時45分、13時～16時	四万十市役所(別棟車庫)
7月17日(木)	9時～12時	四万十市役所(別棟車庫)

問い合わせ先 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

四国電力からのお知らせ～ダム・取水ぜきの放流～

本年も出水期に入り、集中豪雨や台風の発生するシーズンとなりました。四万十川上流の津賀ダムおよび佐賀取水ぜきでは、これらの出水に備え、設備の点検・整備を行い、事故の未然防止に努めています。

ダム・取水ぜきから放流する際、ダムから旧西土佐村までの間は、防災行政無線などでお知らせしています。

- 特にお子さまが川へ行ってないか
- 舟や荷物などは大丈夫か

今一度確認を行って、水による事故や災害の防止に十分ご注意ください。また、沈下橋の通行の際は、特に安全を確認するようお願いいたします。

問い合わせ先 四国電力(株) 津賀ダム管理事務所 ☎0880(27) 5314
佐賀取水ぜき管理事務所 ☎0880(22) 0069

ダム放流量等の情報は、
☎0120-27-5430まで
・津賀ダム放流量
・佐賀取水ぜき放流量
・昭和測水所水位

大川筋地域在住の方で、事前に希望し登録している方には、IP告知放送で同様のお知らせを行っています。

登録についての問い合わせ先 市地震防災課 ☎(35) 2044

定期相談所

	日時	場所	相談内容	問い合わせ先
行政相談所	6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》小松 一幸 平石 真理子	市 総務課 ☎(34) 1804

しまんと市民祭 「なかむら踊り・しまんと提灯台パレード」への寄付のお願い

なかむら踊り・しまんと提灯台パレードは、地域の協働と和を広げ、夏のひとときの憩いの場とすることを目的としています。

開催にあたっては、市民の皆さまからの寄付金が大きな力となっています。本年も皆さまのご協力をお願いします。

※寄付については、各地区の区長が取りまとめを行います。

問い合わせ先 しまんと市民祭実行委員会(事務局:  観光商工課 商工・雇用対策係)
☎(34)1126  (34)2525



みんなで取り組む温暖化対策

今回は、住宅などの断熱についてご紹介します。

夏の暑さ(冬の寒さ)を快適に過ごす方法として、断熱リフォームが有効です。家屋の断熱性能が上がることで、光熱費が下がり、家計にも優しく、温暖化対策の一助になると言われています。

さらに、省エネタイプの家電やLED照明への買い替えと組み合わせることで効果が見込まれます。温暖化対策のため、皆さん一人ひとりができることから取り組んでいきましょう。

推奨される断熱リフォーム

○効果の高い断熱窓への交換 ○屋根や壁に断熱材を入れる など

夏…屋外の暑さは、窓や壁を通り入ってきます。断熱することで暑さの進入を防ぐことができ、冷房の効果が高まります。

冬…屋内の温もりは、窓や壁を通り出ていきます。断熱することで温もりの放出が抑えられ、暖房の効果が高まります。

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 7月15日(火)13時~17時 ▶場所 市役所5階502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

弁護士による無料法律相談

- ▶日時 6月2日(月)、16日(月)、
7月1日(火)、14日(月)
13時30分～15時30分
※要事前申込
※相談時間は1人あたり30分
 - ▶場所 四万十市社会福祉センター
 - ▶対象者 原則四万十市在住の方
 - ▶申込方法 電話
- ※申込時に相談内容の簡単な聞き取りを行います。

問い合わせ・申込先

四万十市社会福祉協議会
☎(35)3011 ☎(35)5241



犯罪被害に関する出張法律相談

こうち被害者支援センターでは、事件や事故等の被害にあわれた方を対象に弁護士と犯罪被害相談員による無料の出張法律相談を実施しています。

四万十市では奇数月の第3火曜日13時30分から15時30分に出張法律相談を行っていますので、ご希望の方はお申し込みください。

次回の出張法律相談

- ▶日時 7月15日(火)13時30分～15時30分
※要事前申込
- ▶場所 幡多総合庁舎2階会議室

問い合わせ・申込先

認定特定非営利活動法人
こうち被害者支援センター
☎088(854)7511
9時～17時 ※土・日・祝日を除く。

6月は高知県の「男女共同参画推進月間」

「男女共同参画」とは？

お互いに社会の対等なパートナーとして認め合い、自分の意思であらゆる活動に参画する機会が確保され、自由に生き方を選び、共に責任を担う社会を目指すことです。

身近なところで「男女共同参画」

家庭と仕事を両立するために、家事・育児等は分担しましょう。

子どもが発熱したときや学校等の行事の際、安心して休める職場環境や雰囲気づくりも男女共同参画への大事な一歩です。

まずは、あなたの身の回りから行動に移してみませんか。

カジオス 男女共同参画推進月間講演会 「家事推す力で社会を変える！高知発・共育での新時代」

- ▶日時 6月22日(日)13時30分～15時(開場13時)
- ▶場所 こうち男女共同参画センター「ソーレ」3階大会議室
- ▶定員 先着200名(申込優先) ▶参加費 無料
- ▶講師 尾上 元彦(男の家事教室「カジオス」代表)
- ▶申込方法 電話、申込フォーム



ソーレ
ホームページ

※手話通訳、託児、後日YouTube配信あり。詳しくはホームページをご覧ください。

問い合わせ・申込先 こうち男女共同参画センター「ソーレ」 ☎088(873)9100

問い合わせ先 市生涯学習課 人権教育係 ☎(34)6299

県子ども・福祉政策部 人権・男女共同参画課 ☎088(823)9651

図書館だより

令和7年

6
June

開館時間 (本館) 9:00~19:00
(分館) 10:00~18:00

新着おすすめ8+8

伊藤忠商人の心得
嘘と隣人
おうちキンパ
温泉小説
近代日本の地下水脈 2
ふたり腐れ
普通の底
やなせたかし

野地 秩嘉
芦沢 央
重信 初江
朝比奈 あすか
保阪 正康
櫛木 理宇
月村 了衛
平凡社

新着図書(389冊)

あしたのショウ
おばけがふわふわ
キミの一步アフリカ
なんでなんで?
能ってなんだ!?
妖怪一家九十九さん外伝
妖怪の子、育てます 5
わすれものどとけます

小泉 るみ子
藤本 ともひこ
味田村 太郎
しらと あきこ
三浦 裕子
富安 陽子
廣嶋 玲子
こば ようこ

一般書

児童書／えほん

★休館日の案内★

6月27日(金) 館内整理日

★作家講演会★

『岡本真帆 講演会』

・日時 6月29日(日) 13時30分~15時30分(開場13時)

・場所 しまんとびありくるホール

・参加費 無料 ・申込 不要 ・対象 どなたでも

※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。

★休館のお知らせ★

図書館システム更新のため、本館・分館ともに7月2日(水)から4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。

問い合わせ先 市立図書館 ☎(35)2923

しまんとびあだより

令和7年
6月

キーウ・グランド・バレエ・シアター『くるみ割り人形』

世界を股に掛ける、ウクライナ新進気鋭のバレエ団が今冬、ついに日本初上陸。
冬の名作「くるみ割り人形」をお届けします。

日時 12月17日(水) 18時30分(開場18時)

場所 しまんとびあ しまんとホール
※ホール内飲食禁止

料金【全席指定・税込】

一般4,800円、友の会プレミアム会員4,500円
※3歳以下入場不可、4歳以上有料。
※演奏は、特別録音音源を使用します。

販売開始日 【友の会先行】6月17日(火)
【一般】6月24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。
※ローソンチケット・チケットぴあ・イープラスは6月24日(火) 10時から販売します。

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での購入時のみ座席指定できます。



しまんとびあ
ホームページ

問い合わせ先 しまんとびあ ☎(34) 1133

国際交流員コラム

四万十市国際交流員

洪帆



初めての勝間沈下橋！

皆さんこんにちは。中国から参りました洪帆（こうはん）と申します。

出身は中国江西省の撫州市で、市内を流れる「撫河」に由来して名付けられた町で、四万十市と同じく川とともに生きる地域です。

幼いころから言語に興味があり、上海師範大学に入って日本語を学び始めました。大学3年次に、日本の福井県の福井大学に交換留学生として1年間を過ごしました。今までにない貴重な経験がたくさんでき、日本語の勉強だけではなく、アルバイトや旅行を通じて、たくさんの方々と出会い、本当に幸せな1年でした。そのおかげで、日本がますます好きになり、さらに日本語を深く学びたいという思いから進学を決めました。2020年に延辺大学で日本語言語文学を専攻し、2023年に大学院

を卒業しました。

大学院卒業後は、撫州市の河渡村で村役場の職員として、地域活性化を目指し地元の農産品のPR活動を担当しました。

私は国際交流が大好きで、さまざまな国の人々と出会い、コミュニケーションをとる中で、異なる言語や文化・習慣を学ぶことにも大きな興味を持っています。もしも日本でやってみたいことを聞かれたら、まずは中国文化や中国語について紹介する講座を通じて、四万十市の皆さんと交流し、少しでも中国のことを身近に感じていただけたらうれしいです。地元の人々へのインタビューなど、さまざまな新しい活動にも積極的に挑戦していきたいです。

また、外国人としての視点を活かし、中国人の立場から四万十市の魅力を発信していきたいです。赴任してまだ1か月ほどですが、四万十市は非常に豊富な自然資源に恵まれ、人々も温かく、すでに大好きな場所になりつつあります。このような素敵な町を中国、そして世界中の人々に伝えていきたいと願っています。

これから四万十市の皆さんと交流し、さまざまな場所を訪れ、貴重な思い出をたくさん作っていききたいと思います。どうぞよろしく願っています。

国際交流員は、市内の学校や保育所、各種団体に出向き、中国文化について講演や交流活動を行っています。興味がある方はぜひご連絡ください。

問 市企画広報課 広報広聴係
☎ (34) 1810 ☒ kouhou@city.shimanto.lg.jp

国際交流員が中国の食や文化について紹介します 「中国の“食”と“体”をのぞいてみよう ～江西の暮らしから～」

中国江西省出身の国際交流員が、中国の食習慣と体に与える影響や文化について紹介します。中国の地域の特色や日常生活について知ってみませんか？

- ▶日時 6月21日(土) 10時30分～12時
- ▶会場 市役所3階防災対策室 ▶定員 先着30名 ▶参加費 無料
- ▶申込期間 6月9日(月)～13日(金) ▶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



お誕生 おめでとう



(令和7・5・5届出分まで)

住所 赤ちゃん 保護者

不	破	松木	歩睦	昌始	安	並	山崎	しずく	せれな	安	並	田村	栞結	海星	佐	岡	岡本	優依	海都	古	津	賀	北川	蒼彩	文太	古	津	賀	山下	結愛	旭	具	同	中野	太惺	聖大	具	同	眞屋	朱莉	圭司	楠	島	清水	愛月	百華	竹	島	平元	吹	涼丸	竹	島	森岡	承太郎	直史	竹	島	矢部	暖真	勇介
---	---	----	----	----	---	---	----	-----	-----	---	---	----	----	----	---	---	----	----	----	---	---	---	----	----	----	---	---	---	----	----	---	---	---	----	----	----	---	---	----	----	----	---	---	----	----	----	---	---	----	---	----	---	---	----	-----	----	---	---	----	----	----

ご冥福を お祈りします



(令和7・5・5届出分まで)

住所 氏名 年齢

中村大橋通	布	八重美	90	中村百笑町	小野	安夫	92	中村百笑町	細木	古史奈	85	中村東下町	鎌田	澄子	85	中村丸の内	多田	幸男	79	中村桜町	小谷	圭子	88	中村京町	大原	和子	82	中村京町	福本	陽子	75	中村一条通	藤倉	綾子	95	中村東町	岸本	清明	98	右山	山本	公子	92	安並	北尾	康太	47	安並	今利	信興	82	佐岡	伊与木	早百合	77	佐岡	吉本	正	78	古津賀	東	幸子	90	古津賀	松本	繁美	96	具同	濱田	義子	95	具同	中平	義子	95	具同	宮川	一郎	77	具同	宮川	美知子	75	赤松町	井上	素六	91
-------	---	-----	----	-------	----	----	----	-------	----	-----	----	-------	----	----	----	-------	----	----	----	------	----	----	----	------	----	----	----	------	----	----	----	-------	----	----	----	------	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	----	----	----	---	----	-----	---	----	----	-----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	----	-----	----	----	----



「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。

森	有	名	井	竹	岩	大	西土佐藤ノ川	武内	秋惠	90	西土佐江川崎	酒井	清	92	西土佐長生	川村	松惠	101	伊勢脇	猛	83	加持	文惠	102	宮村	三四子	105	加用	浩	95	高橋	政子	103	岡山	都子	78	西川	和幸	68
---	---	---	---	---	---	---	--------	----	----	----	--------	----	---	----	-------	----	----	-----	-----	---	----	----	----	-----	----	-----	-----	----	---	----	----	----	-----	----	----	----	----	----	----

人権コラム 裸の勇者



「王様ランキング」というアニメがある。その主題歌、「裸の勇者」。このアニメはちょっと変わっている。巨人族の王の子どもとして生まれた王子は耳が聞こえず、子どものまま成長せず、力もなく、国に必要なとされなかった。信頼する家来にも裏切られる。そんな彼の強みは、「弱さを受け入れること」と「決してあきらめないこと」だった。彼は力に頼らない方法で剣を学び、相手を決して殺さない強い剣士となっていく。家来が自分を殺そうとしたことに絶望し、悩みながらも、最後にはその家来を許す。王子が本当に手に入れたのは、力ではなく心の強さだった。

耳が聞こえず、非力な子どもが主人公という設定自体めずらしいが、私はいつのまにか、この主人公の無尽蔵の優しさに心惹かれ、あきらめないことの大事さと多くの勇気をもらった。

本当に必要なのは「剣」ではなく「強い心」。まさに裸の勇者だ。深夜放送にもかかわらず、私は毎週観て、ひとり涙した。

アニメに感動して、夜中にこっそり泣く高齢者が一人ぐらいいてもいいだろう。

四万十市人権教育・啓発講師 光内真也



心踊る、文化咲く——

第41回 国民文化祭 第26回 全国障害者芸術・文化祭
よさこい高知文化祭2026

令和8年10月25日(日)~12月6日(日)

「よさこい高知文化祭2026」は、令和8年に高知県で開催される「第41回国民文化祭 第26回全国障害者芸術・文化祭」の統一名称です。毎年各県持ち回りで開催されており、各種文化活動を全国規模で発表・共演・交流する国内最大級の文化の祭典となっています。

四万十市での取り組み(予定)

全国規模の文化団体と市町村が連携して実施する文化交流事業として、(一社)全日本川柳協会と共同開催する「**川柳の祭典**」や、地域の文化資源や特色を生かした事業として、音楽公演などを開催するほか、会期中に実施予定の既存行事によさこい文化祭2026の冠を付すことで大会を盛り上げます。

開催にむけた機運醸成のための取り組みを行っていきます。今後、随時紹介していきますのでお楽しみに！

川柳と私

—よさこい高知文化祭2026・川柳の祭典開催にあたって—

よさこい高知文化祭2026・川柳の祭典実行委員長

小笠原 望

第41回国民文化祭の川柳部門が四万十市で開かれることになりました。来年、しまんとぴあに全国の川柳愛好家が集まります。

川柳は五七五で、人間を詠う短詩です。俳句は自然を対象としており、基本的に句の中に季語がありますが、川柳は誹謗中傷や下品な表現でなければ何でもありの十七音字の短詩であり、自由さがあります。

川柳は笑える面白いものとの誤解がありますが、五七五の十七音字の中に、人間がいればいいのです。自分の目で見た、感じた人間の素晴らしさ、弱さ、切なさ、そんなことを一句にします。

私は中学三年生から川柳を始めました。新聞の川柳欄に投稿して、掲載されるとうれしくてどっぶりはまってしまいました。私の危うい青春時代を救ってくれたのが川柳であり、川柳の世界に恩返しをしたい、それが今の私の気持ちです。四万十市で川柳の祭典が開催できることは、地元の川柳会、市の教育委員会の方たちの力によって初めてできることで、ありがたいことです。

もう一つ、私には夢があります。この大会を機会に地元四万十市の皆さんに川柳に親しんでいただき、また川柳を作る人が一人でも増えたら、こんなうれしいことはないと思っています。

来年まで川柳入門教室を開催しています。川柳を知ると、もの見方の幅が広がりますので、ぜひ参加してみてください。

川柳入門教室

- 日時 毎月第1・3水曜日 10時~11時30分
- 場所 しまんとぴあ ミーティングルーム2



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。

6月 1日(日)	市民病院	☎(34)2126
8日(日)	吉井クリニック	☎(34)5005
15日(日)	市民病院	☎(34)2126
22日(日)	木俵病院	☎(34)1211
29日(日)	中村病院	☎(34)3177
7月 6日(日)	市民病院	☎(34)2126
13日(日)	正木整形外科	☎(34)5252

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。

人のうごき ~4月末日現在~ ()内は、前月との差

総人口	31,104人 (△2)	転入	242人
男	14,753人 (21)	転出	209人
女	16,351人 (△23)	出生	12人
世帯数	16,344世帯(61)	死亡	47人

「広報しまんと」7月号は
6月25日(水)発送予定です



日直指定水道業者



●水道料金は口座振替で●

5月31日(土)	(有)平野水道	☎(35)2316
6月 1日(日)	株森下住宅設備	☎(34)4855
7日(土)	中村水道工事センター	☎(35)4323
8日(日)	株中村住設	☎(34)3621
14日(土)	(有)大杉設備工業	☎(34)2324
15日(日)	(有)福永工業	☎(35)5996
21日(土)	(有)夕部設備	☎(34)8651
22日(日)	株奥宮工業	☎(37)5151
28日(土)	(有)大同設備	☎(35)4879
29日(日)	(有)山下建設	☎(33)0653
7月 5日(土)	豚座建設株	☎(34)6031
6日(日)	(有)平野水道	☎(35)2316
12日(土)	株森下住宅設備	☎(34)4855
13日(日)	中村水道工事センター	☎(35)4323

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

6月実施の統計調査

調査名	該当地区
労働力調査	具同・中村
毎月勤労統計調査(特別)	具同、三里、佐田、若藤、利岡、岩田

問 県統計分析課 ☎088(823)9344

有料広告 掲載スペース

有料広告 掲載スペース