



SHIMANTO

広報しまんと

No.244
2025

8



プールで育む夏の思い出(子育て支援センター『ほっほ』)

第1回「ケイオン・ダンスフェスしまんと」開催！

幡多地域等の文化的活動の活性化や魅力向上を目的に、幡多地域および四万十町のダンスや軽音楽を楽しむ高校生が一堂に会し成果の発表や交流を行う、「ケイオン・ダンスフェスしまんと」を開催します！

誰でも自由に観覧できますので、高校生の繰り広げる軽音楽とダンスの祭典にぜひご来場ください！

開催場所	しまんとぴあ りぐるホール
日時	8月17日(日) 11時～17時30分(予定)
入場料	無料
主催	四万十市、ケイオン・ダンスフェスしまんと実行委員会
共催	高知県高等学校軽音楽連盟
後援	高知県高等学校文化連盟



市公式
ホームページ

開催内容や出演者については、市公式ホームページで随時更新します！



問い合わせ先 市企画広報課 シティプロモーション推進係 ☎(34)9010



四万十川 ウルトラマラソン

四万十川の自然と清流を守ろう

ボランティアスタッフ追加募集中！

ボランティア期間 10月18日(土)～19日(日)

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
- 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

スタッフジャンパー、スタッフマニュアル等

申込期限 8月15日(金)

申込方法 電話、メール、FAX、申込フォーム



詳しくは
こちら



ボランティア
申込フォーム

問い合わせ・申込先

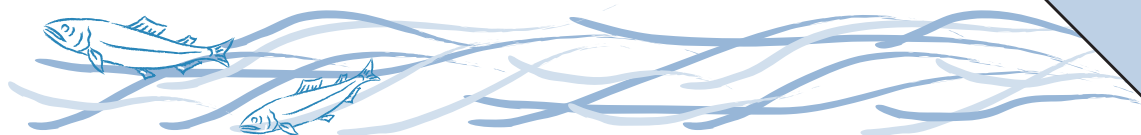
四万十川ウルトラマラソン実行委員会事務局

(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



市長に就任して、あっという間の2か月でした。6月には初議会もあり、緊張しましたが執行部、市議会議員の皆さまの支えもあり、なんとか終えることができました。反省点をしっかりと受け止め、9月議会に向けて準備をしていきます。

6月議会の施政方針でもお話させていただきましたが、さまざまな課題があり、その解決に向けて正面から取り組んでいくために重要なことは、「情報発信」と「コミュニケーション」であるとあらためて感じているところです。100人いれば100通りの思いや考えがあります。しかしながら100人全員の意見がピッタリ同じになることはなかなか難しく、四万十市のことを本気で考えているのは同じでも、その手法が違ったり、また同時に予算のことも考えなければなりません。限られた資源の中で四万十市にとって一番良い選択は何かを必死で考え、決断し、実行していくために「情報発信」と「コミュニケーション」を大事にしていきたいと思います。

さて、いよいよ夏本番となってきました。皆さまにはくれぐれもご自愛いただき、この夏を乗り切っていただきたいと思います。そして夏といえば、祭りの季節!!

四万十市でも第21回しまんと市民祭として7月26日の「なかむら踊り・しまんと提灯台パレード」から始まり、8月2日は「第72回全日本女郎ぐも相撲大会」、そして8月30日には、しまんと市民祭のフィナーレを飾る「しまんと納涼花火大会」が開催予定です。

「暑い夏」を「熱い夏」へと盛り上げていきましょう!



市長日誌

6月15日～7月14日

- | | |
|-------|--|
| 6月26日 | (一社)高知県Uタータンサポートセンター 定時社員総会(オンライン) |
| 30日 | (一社)幡多広域観光協議会 定時社員総会
(二社)四万十食肉公社理事会・総会 |
| 7月1日 | 第75回社会を明るくする運動 出発式
中筋川流域市村総合整備推進協議会 通常総会(宿毛市) |
| 2日 | 第36回四国西南サミット(八幡浜市) |
| 3日 | 予土線利用促進対策協議会 総会(松野町) |
| 8日 | 四万十市優良工事等表彰式 |
| 9日 | 国道439号整備促進期成同盟会 総会(高知市) |
| 11日 | 高知県市町村道整備促進協議会 要望活動(高知市) |
| 12日 | 地域医療連携推進法人「はたまるパートナーズ」発足記念式典 |
| 14日 | 高知県市町村道整備促進協議会 要望活動(高松市) |



令和8年4月採用 四万十市職員採用資格試験

申込期限 令和7年8月4日(月)17時



申込
受付中!

試験職種	採用予定 人 員	受 験 資 格
事務職1	4名程度	平成8年4月2日から平成20年4月1日までに生まれた者
事務職2 (職務経験者)	2名程度	昭和61年4月2日以降に生まれた者で、令和7年8月22日現在で民間企業等での職務経験が3年以上ある者
事務職3 (社会福祉士)	1名程度	平成8年4月2日以降に生まれた者で、社会福祉士の資格を有する者または令和7年度末までに実施される国家試験に合格し、資格取得見込みの者
技術職(土木)	1名程度	昭和61年4月2日から平成20年4月1日までに生まれた者
技術職(建築)	1名程度	平成3年4月2日以降に生まれた者で、1級または2級建築士免許を有する者
保健師	1名程度	昭和61年4月2日以降に生まれた者で、保健師の免許を有する者または令和7年度末までに実施される国家試験に合格し、免許取得見込みの者
看護師	7名程度	昭和56年4月2日以降に生まれた者で、看護師の免許を有する者または令和7年度末までに実施される国家試験に合格し、免許取得見込みの者
薬剤師	1名程度	昭和56年4月2日以降に生まれた者で、薬剤師の免許を有する者または令和7年度末までに実施される国家試験に合格し、免許取得見込みの者

申込期限

8月4日(月)17時 ※原則、インターネットのみの受付

試験案内配布方法

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

第一次試験

試験職種	試験日(会場)		
	8月17日(日)	8月23日(土)	8月24日(日)
事務職1~3、 技術職(土木・建築)、保健師		筆記試験 (市立中村中学校)	集団討議 (四万十市役所)
看護師、薬剤師	作文試験・面接試験 (市立市民病院)		

問い合わせ先 市総務課 人事係 ☎(34) 1803 ✉zinz@city.shimanto.lg.jp





令和7年度 幡多中央消防組合職員採用資格試験 (令和8年度採用)

試験区分	採用予定 人 員	受 験 資 格 等
消防士	2名程度	消 防 士:平成10年4月2日から平成20年4月1日までに生まれた者 救急救命士:平成7年4月2日以降に生まれた者で、救急救命士国家試験において資格を取得した者、または令和7年度実施の救急救命士国家試験において資格を取得できる見込みの者
救急救命士		共 通:準中型自動車運転免許を有する者、または取得見込みの者 採用後は、幡多中央消防組合管内に居住し通勤可能な者

■第一次試験 日 時 8月24日(日)8時40分集合(時間厳守)

会 場 市立中村小学校(中村新町3丁目20)

■受付期限 8月8日(金)17時15分 ※土・日・祝日を除く。郵送による場合も8月8日(金)17時15分必着

■受験申込書は次のところに置いています
(消防署では土・日・祝日でも受け取り可能)

幡多中央消防組合消防本部・四万十消防署・黒潮消防署・四万十消防署西土佐分署・四万十市役所(本庁・西土佐総合支所)・黒潮町役場(大方本庁・佐賀支所)に置いています。

郵送による申込書請求の場合は、封筒の表に「受験申込用紙請求」と朱書きし、宛先を明記した返信用封筒(A4サイズの角2封筒に140円切手貼付)を同封して幡多中央消防組合消防本部総務課総務係まで請求してください。

幡多中央消防組合公式ホームページからダウンロードすることもできます。

問い合わせ・申込先 幡多中央消防組合消防本部 総務課 総務係
〒787-0015 四万十市右山750-1
☎(34)5881(担当 上岡、村松、秋田)
8時30分～17時15分 ※土・日・祝日を除く。



幡多中央消防組合
公式ホームページ

～災害に強いまちづくりの実現～ 初崎堤防が完成しました！

6月7日、四万十川の最下流域に位置する初崎堤防が完成したことにあわせ、盛大な竣工式が開催されました。

初崎地区はこれまで洪水や高潮などの被害に悩まされており、堤防の整備が強く望まれていました。竣工式は完成を多くの参加者と共に祝い、あらためて自然災害への備えの重要性を認識する機会となりました。



指定管理者の募集



市公式
ホームページ

市および市教育委員会では、下記施設の管理運営を行う法人または団体を募集します。
募集要項や提出期間等の詳細は、市公式ホームページをご覧ください。
※応募に関する詳細については、各施設の所管課にお問い合わせください。
※応募には説明会への参加が必須となります。(現指定管理者については参加不要)

募集施設	所管課	問い合わせ先
四万十市防災センター	地震防災課 地震防災係	☎ (35) 2044
市管理の都市公園および市立公園	まちづくり課 計画係	☎ (34) 8150
①四万十市ふれあいの館「星羅四万十」・ ②天体観測施設	① 地域企画課 地域振興係 ② 西土佐教育分室	☎ (52) 1111 ☎ (52) 1110
環境・文化センター四万十楽舎	西土佐教育分室	☎ (52) 1110

商談会に出展する事業者を支援します

物価高騰により影響を受ける事業者の支援を行うため、販路拡大を目的として商談会に出展する事業者の旅費や出展料等の支援を行います。

- 補助率 補助対象経費の2/3
- 補助上限額 30万円
- 補助対象者 市内に本社または主たる事業所を有する事業者
- 補助対象経費 旅費、出展料、小間装飾費、製品運搬費、備品借上料、その他市長が必要と認める経費

問い合わせ・申込先 観光商工課 ☎ (34) 1126
 産業建設課 ☎ (52) 1113



市公式
ホームページ

エネルギー価格高騰対策支援金の交付について

市ではエネルギー価格の高騰により影響を受けた市内の事業者に対し、経営の安定化を図ることを目的に支援金を交付します。

※交付要件、交付額等の詳細は市公式ホームページをご確認ください。

- 対象事業者 市内で事業所または店舗を運営する第2次、第3次事業を営む事業者
- 支援対象期間 令和7年3月31日時点で完了している直近の会計年度
(個人の場合は令和6年1月1日～令和6年12月31日)
- 対象経費 電気料金、ガス料金、燃料費
- 支援金交付額 1万円～5万円(対象経費により決定)

問い合わせ・申込先 観光商工課 ☎ (34) 1126
 産業建設課 ☎ (52) 1113



市公式
ホームページ

農業者の皆さんへ～農業者物価高騰対策支援金のご案内～

農業生産にかかる経費の高止まりが農業経営に影響を与える中、市内農業者の経営の安定を図るため、支援金を交付します。

■対象者 ※①～③すべてを満たすこと

- ①令和7年1月1日現在、市内に住所を有する個人または法人
- ②令和6年分の農業収入が50万円以上
- ③申請日時点において市税の滞納がないこと

■申請期間 7月30日(水)～9月30日(火) ■申請方法 窓口(はんこ持参)、郵送



市公式
ホームページ

区分	対象者	支援金額	申請に必要な書類
農業経営費高騰対策支援金	令和6年中の農業収入のうち、販売金額が50万円以上の農業者	3万円 ※認定農業者は5万円	・令和6年分の農業収入がわかるもの(確定申告書・決算報告書等の写し)
飼料高騰対策支援金	令和6年中の農業収入のうち、販売金額が50万円以上の畜産農家	5万円	・市税等の納税証明書 ・振込先口座の通帳の写し

※農業経営費高騰対策支援金の対象者のうち、飼料用米の生産者については、確定申告での水田活用直接支払交付金を算入した金額を販売金額とする。

※令和6年中に認定新規就農者になった方で令和6年中の農業収入がない場合は、令和7年中の販売金額で判断しますので申し出てください。

問い合わせ先 本庁農林水産課 農業振興係 ☎(34) 1117 所庁産業建設課 産業振興係 ☎(52) 1113

9月1日(月)市内一斉シェイクアウト訓練プラス1

9月1日(月)に、県内で一斉にシェイクアウト訓練が行われます。市民の皆さんもぜひご参加ください。訓練への参加のほかにプラス1として、大きい揺れにより2階など高い場所から落下するものがないか確認をしましょう。

◆四万十市シェイクアウト訓練 市民一斉地震対応訓練

9月1日(月)
午前10時訓練開始

市役所からの訓練開始放送(防災行政無線、IP告知端末、緊急速報メール)を合図に、皆さんがその時にいるその場所で地震発生時の対応行動を取ってください。



DROP!



COVER!



HOLD ON!



みんな一緒に
Shake out!



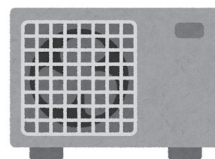
地震発生時の対応行動 3STEP

- ①まず体勢を低くして地面に近づきましょう。
- ②固定された机やテーブルの下に入り、頭を守りましょう。頭を守るものがない場合は、腕や荷物を使って、頭を守りましょう。
- ③揺れがやむまで動かずじっとしていきましょう。

昨年度は約210団体 約6,000人が参加しました。

◆プラス1 室外機・植木鉢などの落下防止

室外機は1階に設置されている場合がほとんどですが、屋根上などに設置されている場合もあります。高い場所にある室外機は地震発生時に落下する危険性があるため、普段から取り付け器具等の確認が必要です。また、2階のベランダ等に置いている植木鉢も落下しないように対策しましょう。



問い合わせ先 市地震防災課 ☎(35) 2044 FAX(34) 1148

令和7年度長寿祝金のご案内

市では、9月1日時点で満88歳、満99歳、満100歳以上の方に1万円の祝金をお贈りしています。本年度の対象者に対し、8月中旬ごろに申請書をお送りしますので、必要事項をご記入のうえ、下記窓口まで提出してください。

※8月末までに受付した方に対し、9月末ごろ支給を行います。それ以降に受付を行った方に対しては随時支給を行います。

■令和7年度対象者(9月1日現在、本市に住所を有する対象年齢の方)

- ・88歳(昭和11年9月2日から昭和12年9月1日までに生まれた方)
- ・99歳(大正14年9月2日から大正15年9月1日までに生まれた方)
- ・100歳以上(大正14年9月1日以前に生まれた方)

問い合わせ・申請先 市 高齢者支援課 高齢者福祉係 ☎(34) 8066

重複・頻回受診者、重複服薬者に対する健康相談の実施

市では、国民健康保険被保険者の方を対象に、被保険者の健康と生活の質の維持を図るため訪問健康相談を行っています。対象者の方へ、受診・服薬習慣や生活習慣を振り返るために自宅訪問による健康相談を実施することがありますので、ご協力をお願いします。

■令和7年度実施期間 8月1日(金)～9月30日(火)

■対象者 令和6年4月から令和7年3月までに医療機関を受診した74歳までの方のうち、①～④のいずれかに該当する方

- ①同一疾病で複数の医療機関を受診されている方
- ②同一医療機関を月に15日以上受診されている方
- ③同系医薬品が複数の医療機関から処方されている方
- ④同月に15種類以上の薬剤を医療機関から処方されている方

問い合わせ先 市 市民・人権課 国保係 ☎(34) 1114 FAX(34) 0567

高知県後期高齢者医療の被保険者の皆さまへ ～医療費通知の送付が年1回になります～

高知県後期高齢者医療広域連合が送付している医療費通知について、これまでは1年度内に複数回送付していましたが、令和7年度からは1年度内に1回の送付となります。

■対象 高知県後期高齢者医療の被保険者 ■次回の送付時期 令和8年2月上旬予定

■記載される診療月 令和6年12月～令和7年11月診療分

問い合わせ先 市 市民・人権課 国保係 ☎(34) 1114 FAX(34) 0567

令和7年度介護保険料 ～第1号被保険者(65歳以上)の皆さんへ～

令和7年度介護保険料額決定通知書を8月中旬に発送します。

■保険料の納付方法

①特別徴収

年金からの天引き(年額18万円以上の年金受給者は、原則特別徴収)

②普通徴収

納付書や口座振替による納付

期別	納期限
1期	令和7年9月1日(月)
2期	9月30日(火)
3期	10月31日(金)
4期	12月1日(月)
5期	12月25日(木)
6期	令和8年2月2日(月)
7期	3月2日(月)

問い合わせ先

- 保険料の内容等 本庁 高齢者支援課 介護保険係 ☎(34) 1165 FAX(34) 0567
支所 西土佐保健分室 ☎(52) 1132 FAX(52) 1024
- 納付の相談 本庁 税務課 収納対策室 ☎(35) 5552 FAX(35) 5554
支所 西土佐住民分室 ☎(52) 1112 FAX(52) 2124



市公式
ホームページ

幡多広域消費生活センター便り

令和6年度 消費生活相談概要

幡多広域消費生活センターへ寄せられた相談件数は、前年度より44件増の333件でした。

相談者の年代別構成をみると、60歳代がトップですが、続いて70歳代以上、50歳代、40歳代となっており、高齢者のみではなく40歳代から増加傾向にあります。販売購入形態別でみると通信販売の相談が128件と昨年度同様トップとなりました。

市町村別相談件数

	R6	R5	増減
四万十市	150	120	30
宿毛市	66	77	△11
土佐清水市	48	33	15
黒潮町	36	30	6
大月町	12	13	△1
三原村	9	9	0
その他	12	7	5
合計	333	289	44

相談者年代別(契約当事者)

	件数	構成(%)
20歳未満	5	1.5
20歳代	11	3.3
30歳代	15	4.5
40歳代	41	12.3
50歳代	66	19.8
60歳代	86	25.9
70歳以上	76	22.8
その他	33	9.9
合計	333	100

■相談事例

- ・健康食品や化粧品を“お試し価格”で注文したところ定期購入になっていた
- ・クレジットカードの利用明細に身に覚えのない請求がある
- ・音声ガイダンスが流れる不審な電話がかかってきた ・注文した商品が届かない

※インターネットの普及により、SNS等を視聴中に流れた広告による契約が多くを占めています。注文前に規約・条件等を確認し、トラブルを回避しましょう。消費者が情報収集能力を高めることが重要です。

※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)

優れた工事等を表彰・紹介し、品質・技術力の向上を目指しています

令和7年度優良工事等表彰式を開催しました

本市が発注し、令和6年度に完成した工事等のうち、成績が優秀かつ他の模範となる優良と認められた工事について、7月8日に優良工事等表彰式を行いました。

この表彰は、受注者の施工意欲の向上を図り、市が発注する工事等の品質向上に資することを目的としており、表彰式では、市長からの表彰状の贈呈と祝辞のほか、受賞された方から受賞の喜びや施工地周辺・周囲への感謝、今後の抱負が語られました。

工事名	施工業者
四万十市総合文化センター駐車場舗装整備工事	泉建設工業（株）
市道利岡田野川藤線 道路改良工事	刈谷建設（株）
具同1号公園施設更新工事	中山興業（株）



受賞工事のパネル展示を行いました

7月1日から8日間、受賞した工事の概要や写真、技術者のコメントについて、パネルにまとめ、市役所1階ロビーで展示を行いました。

期間中は多くの方にパネルをご覧いただき、本市が発注した工事等について知ってもらうきっかけになったのではないかと思います。

市では、今後も本市で行われる工事や設計業務などについて情報を発信し、業界の魅力を伝える取り組みを推進します。



問い合わせ先 市 財政課 建築土木監理係 ☎(34) 1809

防災用品セットおよび非常食セットを寄贈していただきました

6月12日、株式会社CCTV高知さまから、地域の防災対策に活用できる防災用品セットおよび非常食セットを寄贈いただきました。

本市で風水害等による災害が発生し、物資が不足した場合、日ごろからの備えが大切になります。

いただいた防災用品セットおよび非常食セットは災害への備えとして有効に活用させていただきます。



教育長と教育委員が決まりました

7月2日付けで教育長が、7月3日付けで教育委員がそれぞれ任命されました。

教育長 松田 文雄(まつだ ふみお)

このたび、四万十市教育長を拝命いたしました松田文雄でございます。重責を深く受け止め、市民の皆さまのご期待に添えるよう、全力を尽くす所存です。

すべてのこどもが安心して学び、自己の可能性を最大限に伸ばせる教育環境の整備に努めるとともに生涯学習の充実を通じて、学び続ける地域社会の実現を目指してまいります。何とぞご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。



教育委員 町田 義彦(まちだ よしひこ)

このたび、教育委員として2期目を務めさせていただきます。

引き続き、こどもたちが笑顔で生き生きと学べる教育環境の整備・充実や誰もが親しめる生涯学習・生涯スポーツの振興に、微力ではございますが、精いっぱい努めてまいります。

どうぞよろしくお願いいたします。



ねんきんだより

口座振替・クレジットカードでの納付が便利です！

うっかり忘れて納付期限を過ぎていた、忙しくて金融機関の窓口等で支払う時間がないという方は、便利な口座振替、クレジットカード納付をご利用ください。まとめて前払い(前納)すると保険料が割引されます。

口座振替の申込方法

■必要なもの

年金手帳または納付書、預(貯)金通帳、預(貯)金通帳の届出印

■申込先

金融機関、郵便局、幡多年金事務所

クレジットカード納付の申込方法

■必要なもの

年金手帳または納付書、クレジットカード

■申込先 幡多年金事務所

※すでに口座振替やクレジットカードで前納をしている方は、申し込み不要です。

※口座振替やクレジットカード納付の開始まで、申し込みから2か月程度かかります。

◎詳しくは日本年金機構ホームページをご覧ください。

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

年金相談(要事前予約)

■日時

8月21日(木)

10時～12時、13時～15時

■場所 西土佐総合支所

※予約が埋まり次第締め切り

※予約がない時間帯には出張相談を実施しない場合があります。

■持参物

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

※代理人は委任状(基礎年金番号、相談内容・交付物の記載)が必要です。

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

問い合わせ・予約先

幡多年金事務所

☎(34)1616



空き家相談会を開催します

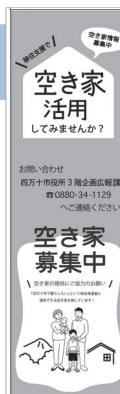
移住者に提供する空き家の確保を目的に空き家相談会を開催します。
市内に空き家をお持ちで今後の活用に困っている方はぜひご相談ください。

- 日時 8月14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！



今月は
市県民税 2期分
国民健康保険税 2期分
の納付月です

水難事故を防ごう！

夏休みに入ると子どもたちが海や川などで水遊びをする機会が増えますが、例年、この時期は河川や海などでの水難事故が多発しています。

水難事故を防ぐためにも、ご家庭などで水の怖さについて話し合しましょう。

- ①危険な場所がないかをチェックし、近づかないよう注意する
- ②天候などを的確に判断し、河川の急な増水時や体調の悪いときは水遊びをさせない
- ③ライフジャケットを着用させ、一人で遊ばないよう保護者などが付き添う

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)

しまんと
情報掲示板

防衛省令和7年度自衛官募集案内

自衛官候補生

- ▶申込期限 9月24日(水)
- ▶試験日 Web試験
9月27日(土)～29日(月)
口述試験・身体検査
10月4日(土)・5日(日)のうち1日

一般曹候補生

- ▶申込期限 9月2日(火)
- ▶試験日 Web試験(一次試験)
9月16日(火)～18日(木)

共通

- ▶受験資格
令和8年4月1日時点で18歳以上33歳未満の方
 - ▶初任給(月額)
高卒224,600円、大卒239,600円
- ※自衛官候補生は入隊から3か月の間179,000円

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

第67回四万十市美術展作品募集

たくさんの出品をお待ちしています。

- ▶開催期間 11月22日(土)～26日(水)
9時30分～17時(最終日のみ16時)
- ▶場所 しまんとびあ
- ▶部門・審査員
①洋画:廣瀬 淳志 ②日本画:荒木 陽一
③書道:和泉 蒼牛 ④写真:吉良 憲彦
⑤工芸:西田 宣生
⑥グラフィックデザイン:手島 健司
- ▶搬入日時 11月15日(土)、16日(日)
9時30分～17時
- ▶搬出日時 11月26日(水)16時～18時、
11月27日(木)9時30分～13時

※募集要項等は、市生涯学習課、市役所総合案内、
西土佐教育分室、支所窓口で8月20日(水)から配布のほか、市公式ホームページからもダウンロードできます。

問い合わせ・申込先

市生涯学習課 社会教育振興係
☎(34)7311



市公式
ホームページ

消費生活相談員人材バンク 登録者募集

高知県では、消費生活相談員として県内の消費生活センターや消費生活相談窓口で就業を希望する方の情報を登録する、「消費生活相談員人材バンク」を設置しており、登録者を募集しています。

登録した情報は、消費生活相談員の採用を希望する県内の消費生活センターや消費生活相談窓口に提供します。

▶申込方法 FAX、郵送、メール

※必要書類を提出してください。

※人材バンクへの登録は、採用を保証するものではありません。

問い合わせ先

県文化生活部 県民生活課

☎088(823)9653

FAX088(823)9879

〒780-8570

高知市丸ノ内1丁目2番20号

✉141601@ken.pref.kochi.lg.jp



県民生活課
ホームページ

令和8年度入学生募集 県立幡多看護専門学校

社会人・推薦入試(専願)

・社会人入試 8名程度

・高校推薦 15名程度

※合格後、確実に入学できる方が対象

▶試験日 9月27日(土)

▶出願期間 8月29日(金)～9月12日(金)

一般入試 12名程度募集

▶試験日 令和7年12月6日(土)

▶出願期間 10月27日(月)～11月14日(金)

募集要項配布場所

県庁1階募集要項コーナー、県立幡多看護専門学校、安芸福祉保健所、須崎福祉保健所、幡多福祉保健所

※詳細は、募集要項および幡多看護専門学校ホームページをご覧ください

問い合わせ先

県立幡多看護専門学校 入試係

☎0880(66)2525



ホームページ

婚活イベント 始まる縁結び～和菓子と出会い～

和菓子作り体験を通して交流を深めませんか？
作った和菓子は交流時間に食べられます。

▶日時 9月6日(土)13時30分～16時

▶場所 四万十市内(参加者に後日お知らせ)

▶対象 おおむね35歳～59歳の独身男女

▶定員 男女各10名程度

▶参加費 1,000円

▶講師 和菓子処 おおいし

▶申込期限 8月27日(水)

▶申込方法 申込フォーム、電話

※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

中国の世界遺産や日常風景を 写真で紹介します！

中国出身の国際交流員が、写真や動画を通じて中国各地の自然・文化・日常風景についてご紹介いたします！

中国について知らない方も楽しめますので、ぜひご参加ください。

▶日時 8月30日(土)10時30分～12時

▶会場 市役所3階防災対策室

▶対象者 どなたでも ▶定員 先着24名

▶参加費 無料

▶講師 国際交流員 洪 帆

▶申込期間 8月18日(月)9時～22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時を除く。



市公式
ホームページ



第1回 四万十市芸術祭のご案内 (8月)

行事名	開催日時	会 場	入場料
展示 写団「りゅう」クラブ写真展	8月12日(火)～18日(月) 開場13時 終了16時	しまんとぴあ アートスペース	無料
茶道 ふれあい子供茶会	8月16日(土) 開場9時30分 終了15時	しまんとぴあ ミーティングルーム1・2	一般300円
音楽 Vol.28 tuttiおんがく教室発表会	8月31日(日) 開演10時30分 終了16時	しまんとぴあ しまんとホール	無料

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

四万十川学遊館イベント

夏のトンボ観察会

トンボの観察会を開催します。一緒に林縁で
休むヤンマを探しませんか？

- ▶日時 8月3日(日) 13時～14時
- ▶場所 四万十川学遊館
- ▶対象者 どなたでも
- ▶定員 15名程度 ※要予約
- ▶参加費 無料(入館料が必要)
- ▶申込期限 7月27日(日)
- ▶申込方法 電話、ホームページ

魚カード釣りゲーム

紙で作った四万十川の魚を釣って遊びま
しょう！釣った数で景品が変わります。

- ▶日時 8月2日(土)、9日(土)、16日(土)
15時～15時30分
- ▶場所 四万十川学遊館
- ▶対象者 4才～小学生
- ▶定員 10名程度 ※要予約
- ▶参加費 無料(入館料が必要)
- ▶申込方法 電話、ホームページ

問い合わせ・申込先 (公社)トンボと自然を考える会 ☎(37)4110



四万十川学遊館
ホームページ

企画展『四万十川のアオノリ～ 川の恵みから町の未来へ ～』

地域の伝統的な漁法から、最新の陸上養殖、海藻を生かした未来への取
り組みまで、食材だけではないアオノリの魅力をご紹介します。

- ▶期間 8月2日(土)～11月11日(火)
- ▶場所 郷土博物館 3階展示室
- ▶開館時間 9時～17時(入館は16時30分まで)
- ▶休館日 水曜(臨時休館する場合があります。)



市公式
ホームページ

問い合わせ・申込先 四万十市郷土博物館 ☎・FAX(35)4096



商店街夏のイベント

一条通・天神橋・東下町商店街で、各商店街主催のイベントを開催します。

※雨天・荒天により中止する場合があります。

一条通商店街納涼祭

▶日時 8月2日(土) 17時～21時

▶場所 高知県信用保証協会幡多支所前

天神橋スマイルマルシェ・

東下町カラオケビアガーデン

▶日程 8月9日(土)

▶場所 11時～16時 天神橋アーケード
18時～21時 東下町商店街

問い合わせ先

一条通商店街振興組合

☎(34)6060 月・水・金 9時～12時

天神橋商店街振興組合

☎(31)0280 平日 13時～17時

東下町商店街振興組合

☎(34)4550 月・水・金 13時～17時

Shimantoイキイキテラス

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)や弁当等を販売しますので、ぜひお立ち寄りください。

▶日時 8月26日(火) 11時～13時

▶場所 市役所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

幡多地区球技大会(卓球の部)

幡多地区間の交流と競技人口の拡大を目的とした大会です。お申し込みのうえ、ぜひご参加ください。

▶日時 8月24日(日) 9時～

▶場所 安並スポーツセンターアリーナ

▶申込期限 8月15日(金) 17時

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 ☎(34)2071

県民スポーツフェスティバル2025

生涯スポーツの振興を図るため、県民スポーツフェスティバルが開催されます。さまざまな種目の大会が行われますので、ぜひご参加ください。詳細については、県ホームページをご確認ください。

問い合わせ先

県観光振興スポーツ部 スポーツ課

☎088(821)4712

市生涯学習課 スポーツ振興係

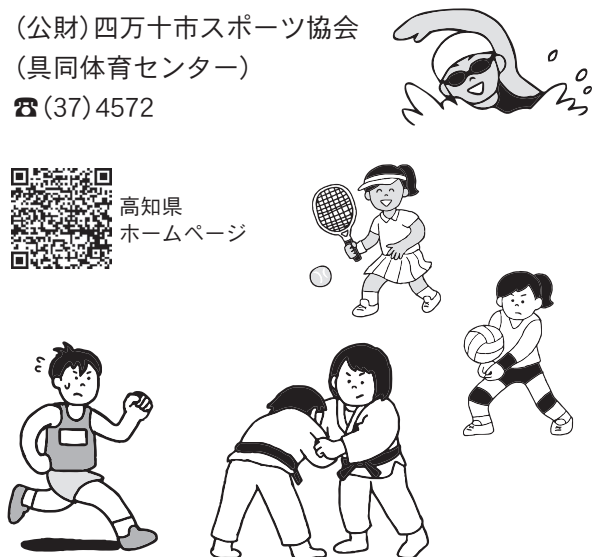
☎(34)0750

(公財)四万十市スポーツ協会
(具同体育センター)

☎(37)4572



高知県
ホームページ



四万十川ウルトラマラソン ボランティア表彰者募集

四万十川ウルトラマラソンで20回以上ボランティアに参加いただいた個人や、これまで功績のあった団体を対象にボランティア説明会で表彰式を行い、記念品を贈呈します。

対象となる方、団体は、本人または推薦による申請をお願いします。

▶申請期限 8月15日(金)

▶申請方法 窓口、FAX、郵送、メール

※申請書は、市生涯学習課で配布のほか、市公式ホームページからもダウンロードできます。

問い合わせ・申請先

四万十川ウルトラマラソン実行委員会事務局

〒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

四万十川 四万十川の自然と清流を守る
ウルトラマラソン



市公式
ホームページ

下半期市立学校施設(中村地域)利用申込受付

市教育委員会では、市立小中学校施設の開放を行っており、次のとおり中村地域の下半期利用申込を受け付けます。

- ▶開放施設 体育館・武道場・運動場・校舎 ※詳細はお問い合わせください。
- ▶利用期間 10月1日～令和8年3月31日 ※上半期の利用団体も申し込みが必要
- ▶申込期間 8月1日(金)～14日(木)
- ▶申込方法 窓口、郵送、メール、FAX

※申請書については、生涯学習課で配布のほか、市公式ホームページからもダウンロードできます。

問い合わせ・申込先

<スポーツ目的>

生涯学習課 スポーツ振興係

☎(34)0750 FAX(35)4260 ✉sport@city.shimanto.lg.jp
8時30分～17時15分 ※12時～13時、土・日・祝日を除く。

<文化・芸術目的>

生涯学習課 社会教育振興係

☎(34)7311 FAX(35)4260 ✉culture@city.shimanto.lg.jp

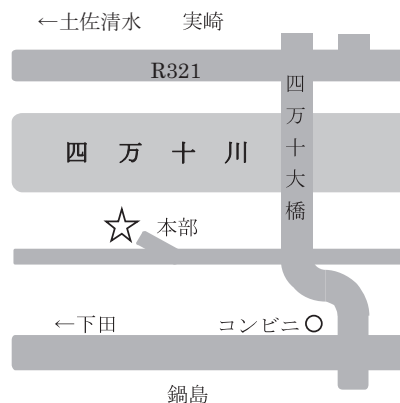


市公式
ホームページ

ローイング教室およびエイト試乗会参加者募集

アメンボのように水上をボートで走ってみませんか！初心者大歓迎です。
経験者向けに、エイト(ボート競技の一種)で使うボートの試乗会も行います。

- ▶日時 8月24日(日)9時～11時(集合8時30分)
※川の状態により中止とする場合もあります。(前日の正午に決定)
- ▶集合場所(現地集合・解散) 四万十大橋下流河川敷
- ▶対象者
 - ①ローイング教室 小学4年生以上で泳ぐことができる方
※未成年者は保護者の承諾書が必要
 - ②エイト試乗会 18歳以上でボート経験者の方
- ▶募集人数 各先着10名(参加費無料)
- ▶申込期限 8月16日(土)
- ▶申込方法 電話
※主催者側でイベント保険に加入しますが、それ以外の補償はありません。
- ▶主催 高知県ローイング協会 ▶主管 四万十川レガッタ実行委員会



問い合わせ・申込先 生涯学習課 スポーツ振興係 ☎(34)0750

健康づくり講座 ～私たちの三種の神器「骨・関節・そして筋肉」～

「筋トレ」「有酸素運動」「ストレッチ」の運動を組み合わせた介護予防に役立つ健康講座を開催します。簡単な健康チェックも行いますので、ぜひお越しください。

- ▶日時 9月11日(木)13時30分～15時 ▶場所 しまんとぴあ りぐるホール
- ▶講師 カーブス ▶定員 先着30名 ▶参加費 無料
- ▶申込期限 8月29日(金) ▶申込方法 電話

問い合わせ・申込先 四万十市社会福祉協議会 ☎(35)3011 FAX(35)5241

令和7年度介護職員初任者研修

介護の仕事に従事したことがない方でも理解しやすい講義と、実際に身体を動かして学べる実技演習により、介護現場での必要な基礎知識や技術を身につけることができます。介護職員やホームヘルパーをめざす方、資格を取りたい方など、この機会に学んでみませんか。

対象者		受講料	教材費等
①	市内に住所を有する方または市内で就労している方	2万円	研修の教材費(5,500円)は受講者の負担
②	市外に住所がある方	3万円	
③	高校生または高校生に相当する年齢の方	無料	

▶研修期間 9月30日(火)～令和8年1月24日(土)※週2日程度、30日間

▶場所 四万十市社会福祉センター、四万十市防災センター

▶定員 20名(申込多数の場合は市内に住所を有する方を優先)

※5名以上の申し込みがない場合、研修は実施しません。

▶申込期限 9月12日(金) ▶申込方法 窓口、FAX、メール

※所定の申込用紙に必要事項を記入のうえ、提出してください。

※申込用紙は下記窓口で配布のほか、市公式ホームページからもダウンロードできます。



問い合わせ・申込先

市 高齢者支援課 高齢者福祉係

☎(34)8066 FAX(34)0567 ✉kourei@city.shimanto.lg.jp



市公式
ホームページ

四万十市社会福祉協議会 見守りサービス事業

高齢者や障害者の方のお宅を週1回(水曜日)、昼食用のお弁当を配達して声掛け、見守りを行っています。サービスの利用を希望される方は、お問い合わせください。

※見守りサービス事業はボランティアの協力で行っています。調理ボランティアおよび配達ボランティアを募集していますので、ぜひお問い合わせください。

▶対象者 ①75歳以上の一人暮らしの方

②65歳以上の夫婦のみの世帯で配偶者が寝たきりや認知症の世帯

③身体障害者1級または2級の手帳の交付を受けている方

④その他社会福祉協議会が認めた方

▶実施地域 旧中村市区域内

▶利用料 1回300円(昼食用お弁当代)

問い合わせ先

四万十市社会福祉協議会

☎(35)3011 FAX(35)5241

四万十市精神障がい者家族会虹の会 ～当事者の心に寄り添う家族会～

虹の会では、定例会や交流会を行っています。

本年は、本人への家族の対応についてDVDを視聴して参加者で語り合い、学びを深める学習会を開催する予定です。

お気軽にお問い合わせください。

※個人情報守秘しますので、安心してご参加ください。

定例会・学習会

▶日時

8月20日(水)、11月19日(水)、1月21日(水)

13時30分～15時30分

▶場所 四万十市社会福祉センター

問い合わせ先

四万十市精神障がい者家族会「虹の会」(蔵内)

☎090-5276-1817

四万十市社会福祉協議会(事務局)

☎(34)3641



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] 参加費要

月日	時間	対象	イベント名	場所	備考
8月1日(金)	10:00~11:30	● ●	みんなでプール	ぼっぼ	
	11:00~11:30	● ● ●	びよっこタイム	びよっこ	
	14:00~16:00		ピアサポーター相談	ぼっぼ	
8月5日(火)	個別通知		1歳9か月児健診	旧東中筋中学校	
8月6日(水)	個別通知		3か月児・7か月児健診	旧東中筋中学校	
8月7日(木)	10:00~11:30	● ●	びよちゃんプール	ぼっぼ	
8月8日(金)	11:00~11:30	● ● ●	びよっこタイム	びよっこ	
	14:00~16:00		ピアサポーター相談	ぼっぼ	
	個別通知	● ●	3歳児健診	旧東中筋中学校	
8月9日(土)	11:00~12:00		四万十子ども食堂	一条の里	[参加費要]
8月12日(火)	9:30~11:30		ピアサポーター相談	ぼっぼ	
8月13日(水)	10:00~11:30	● ●	みんなでプール	ぼっぼ	
8月14日(木)	9:50~11:30	●	妊婦教室①	ぼっぼ	
8月15日(金)	11:00~11:30	● ● ●	びよっこタイム	びよっこ	
8月17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]
8月20日(水)	10:00~10:10	● ● ●	絵本の読み聞かせ	びよっこ	
	10:30~11:30	● ● ●	ねんねアート	びよっこ	
	個別通知		7か月児・10か月児健診	旧東中筋中学校	
8月21日(木)	9:30~11:30		ピアサポーター相談	ぼっぼ	
8月22日(金)	10:00~11:30	● ●	みんなでプール	ぼっぼ	
8月23日(土)	11:00~12:00		四万十子ども食堂	一条の里	[参加費要]
8月25日(月)	10:00~11:00		助産師・歯科・離乳食相談	ぼっぼ	
8月26日(火)	9:30~11:30		ピアサポーター相談	ぼっぼ	
8月28日(木)	10:00~11:00	● ● ●	ぼっぼの広場	ぼっぼ	
8月29日(金)	10:00~11:30	● ● ●	お誕生日会	ぼっぼ	
	11:00~11:30	● ● ●	びよっこタイム	びよっこ	

子育て支援課に地域おこし協力隊が着任しました

7月より地域おこし協力隊として着任いたしました宮崎依津子と申します。初めて四万十市を訪れた際に高瀬沈下橋から見た四万十川に感動し、この景色を日常にしたいと思い移住しました。保育所のICT化と休園舎等の活用をミッションとして活動していきます。

地域の皆さまとのつながりを大切に、共に成長していけるように頑張りたいと思います。よろしくお願いいたします。



児童扶養手当のご案内

児童扶養手当は、ひとり親家庭等の生活の安定と自立の促進に寄与し、児童の健全育成を図ることを目的とした手当です。(詳細は市公式ホームページをご覧ください。)

- 対象者 ○ひとり親家庭で児童を監護している母、または、児童を監護し、かつ生計を同じくする父
○父母に代わり児童を養育している方
○児童の父母がいる家庭で父または母が政令で定める程度の障害の状態にある場合

8月は児童扶養手当現況届の提出月です

未提出の場合、11月分からの手当が受給できなくなります。

該当者には現況届を送付しますので、必ず提出をお願いします。

- 受付期間 8月1日(金)～29日(金)8時30分～17時15分(本庁のみ水曜日は19時まで)
※土・日・祝日、支所は12時～13時を除く。

次に該当する方は、速やかに届出をしてください！

届出が遅れた場合は、さかのぼって手当を返還していただくことがあります。

- ①母または父が婚姻した場合(事実上の婚姻関係を含む)
②公的年金受給者になった場合 ③児童を監護する人が変わった場合
④児童が施設入所した場合 等

問い合わせ・提出先

子育て支援課 支援係
西土佐保健分室

☎(34) 1801 FAX(34) 9003
☎(52) 1132 FAX(52) 1024



市公式
ホームページ

スマートフォンで小児科医に相談できる／『小児科オンライン』のご案内

7月1日より、小児科医に無料で相談できるオンライン健康医療相談サービス『小児科オンライン』ができるようになりました。

「病院に行くべき?」「急な発熱、どうしよう」「離乳食を食べてくれない」「言葉の遅れが気になる」といった、子育て中の不安や疑問をお気軽にご相談ください。

- 対象者 高知県にお住まいの0～15歳の子どもを育てる保護者や子育て関係者

- 利用料 無料(通信料は利用者負担)

- サービス内容 ・いつでも相談(24時間受付、原則24時間以内に回答)
・夜間相談(平日18時から22時、10分枠の予約制)
・過去の相談内容検索

- 会員登録 【ご利用までの3ステップ】

1. 「小児科オンラインのLINE」を友だち追加
※LINEを使わない場合は、ウェブサイトから登録できます。
2. 健康推進課で「合言葉」を確認
※高知県民限定の合言葉を健康推進課にお問い合わせください。
3. 合言葉を入力し会員登録

問い合わせ先

<合言葉確認>
<事業について>

健康推進課 地域保健係
医療政策課

☎(34) 1823

☎088(823) 9625

※サービス内容については問い合わせフォームをご利用ください。



小児科オンライン
LINE友達登録



小児科オンライン
ウェブサイト

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
8月	26日(火)	9:00～11:30、13:30～16:00	子宮頸がん検診・乳がん検診	後川・富山・具同
	27日(水)	9:00～11:30、13:30～16:00	子宮頸がん検診・乳がん検診	下田・中村
9月	4日(木)	個別通知	胸部レントゲン検診	中村地区
				地区巡回

※8月25日までの計画については、広報7月号P26に掲載しています。

＼便利で簡単！「四万十市けんしん予約サイト」をご利用ください！／
市の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！

事前申込は、ぜひスマホやパソコンからいつでも予約可能な「四万十市けんしん予約サイト」をご活用ください！登録は最初の1回のみで次の年以降もスムーズに予約できるほか、希望する会場や受付時間の指定もできます。

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



四万十市けんしん
予約サイト



がん治療を受けている方を対象に支援事業を行っています

アピランス(外見)ケア用品購入費補助事業

がんの治療により外見上の変化が生じた方に対して、ウィッグや乳房補正具などの購入費用を助成します。

■補助対象 ウィッグ、補正下着、胸部補正具など ※令和7年4月1日以降に購入したものが対象

■助成額 購入費用の全額(上限2万円)

※購入する際の交通費や送料、代金決済手数料、付属品費等は対象外

■申請方法 窓口



市公式
ホームページ

若年がん患者在宅療養支援事業

40歳未満の終末期(ターミナルケア)の方が、自宅で療養生活を送るためにかかる在宅介護サービス利用料の一部を助成します。

■対象サービス 訪問介護、訪問入浴介護、福祉用具の貸与・購入

■助成額 1か月当たりのサービス利用の9割を助成(上限5万4千円)

※交通費、食事療養費等は対象外

■申請方法 窓口



市公式
ホームページ

問い合わせ先 健康推進課 健康増進係 ☎(34) 1115

西土佐保健分室 保健係 ☎(52) 1132

不妊治療助成 ～治療費や交通費の助成を行っています～

市では、不妊治療にかかる経済的な負担を軽減するため、治療費や通院にかかる交通費の一部を助成しています。

助成内容

- ①人工授精 保険適用の有無にかかわらず、人工授精にかかった費用について、1年度あたり夫婦1組につき上限5万円を助成します。
- ②体外受精・顕微授精 高知県の助成を受けている夫婦に対して、市で追加助成を行います。
※高知県の助成額を差し引いた額を助成します。

不妊治療名	治療開始日の年齢	治療の対象範囲(※)	助成回数(1子につき)	助成上限額(1回あたり)
生殖補助医療 (体外受精・顕微授精)	40歳未満	A B D E	6回	4万円
		C F		2万円
	40歳以上 43歳未満	A B D E	3回	4万円
		C F		2万円
	43歳以上	A B C D E F	3回	10万円

- ※A 新鮮胚移植を実施
B 排卵から凍結胚移植に至る一連の治療を実施
(採卵・受精後、胚を凍結し、母体の状態を整えるために1～3周期の間隔をあけた後、胚移植を行う治療方針に基づく一連の治療を行った場合)
C 以前に凍結した胚による胚移植を実施
D 体調不良等による移植のめどが立たずに治療終了
E 受精できず、又は胚の分割停止、変性、多精子受精などの異常受精による中止
F 採卵したが卵が得られない、または状態のよい卵が得られず中止

- ③交通費助成 通院1回(1往復を1回)あたり5,000円、通院回数分の交通費を助成します。
※体外受精・顕微授精を受けるための医療機関までの移動に概ね60分以上かかる方が対象

問い合わせ先 本庁健康推進課 地域保健係 ☎(34) 1823
支所西土佐保健分室 保健係 ☎(52) 1132



市公式
ホームページ

成人男性の風しん予防接種について ～無料で接種できる期間を延長しています～

一部の自治体及び医療機関においてワクチンの供給が不安定になっている状況が続いたため、成人男性の風しん予防接種について、令和8年度末まで無料接種可能な期間を延長しました。
ワクチンの接種を希望する方は予診票が必要となりますのでご連絡ください。

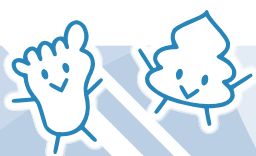
■対象者

昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性のうち、令和6年度末までに抗体検査を実施した結果、風しんの抗体が不十分な方
※令和7年度以降に抗体検査を行った方は無料接種の対象外

■接種期限

令和9年3月31日

問い合わせ先 本庁健康推進課 地域保健係 ☎(34) 1823
支所西土佐保健分室 保健係 ☎(52) 1132



毎朝の健康習慣に！ラジオ体操を始めてみませんか？

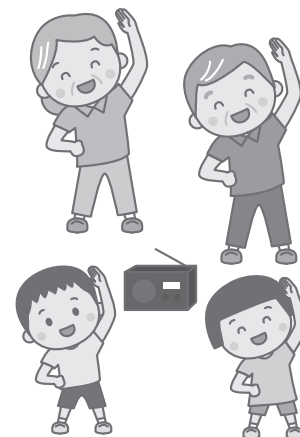
ラジオ体操は、体力の向上や健康づくりを目的に始まった、世代を問わず親しまれている体操です。毎朝6時30分からラジオで放送されており、夏休み中は子どもたちの生活リズムを整えることを目的に地域で実施されているほか、いきいき百歳体操と一緒に健康のための体操として実施されている地域もあります。

ラジオ体操の健康効果

肩こり・腰痛の予防
呼吸機能や内臓の働きをサポート
たった5分で全身を動かすことができ、
血流促進につながる

効果を高めるポイント

指先までしっかり伸ばす
呼吸を意識しながら動く
動かす筋肉に集中して行う



体操は続けることが何より大切です。家族や仲間と一緒に取り組むことで、楽しみながら習慣化できます。ぜひ誰かと一緒に取り組んでみてください。

天神橋アーケード体操のご紹介

ラジオ体操やいきいき百歳体操に取り組んでいます。
無料で誰でも参加できますのでお気軽にご参加ください。

- 活動日時 毎週水曜日(8月は休み) 14時～14時45分
※9月以降の予定は社会福祉協議会にご確認ください。
- 場所 天神橋商店街振興組合事務局前(中村天神橋29)



問い合わせ先 四万十市社会福祉協議会 ☎(35)3011
健康推進課 健康増進係 ☎(34)1115

職場での熱中症対策が義務化されました！

6月から「労働安全衛生規則」が改正され、一定の暑さ環境で働く職場では、熱中症対策が義務化されています。

熱中症は初期対応が重要です。職場全体で対策を徹底し、安全な労働環境を整えましょう。

■対象となる事業所

WBGT値(暑さ指数)28度以上または気温31度以上の環境下で
連続1時間以上または1日4時間を超える作業がある事業所

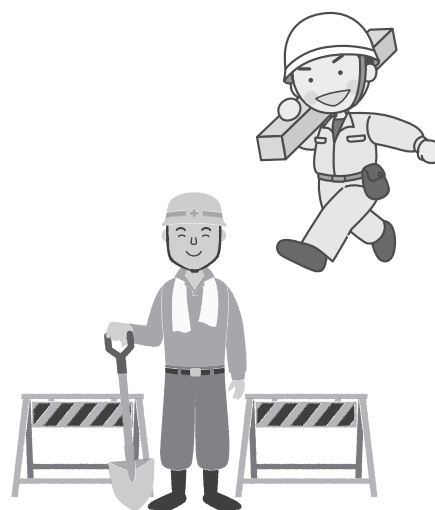
■事業者が行うべき3つの対策

- ①体制整備……体調不良時の報告先・担当者の明確化
- ②手順作成……応急処置や搬送などの対応手順を決める
- ③周知教育……対策内容を従業員にしっかり伝える

※詳しくは厚生労働省ホームページをご確認ください。

問い合わせ先

＜労働安全衛生規則について＞ 四万十労働基準監督署 ☎(35)3148
＜熱中症対策について＞ 健康推進課 地域保健係 ☎(34)1823



厚生労働省
ホームページ

市民病院ニュース かけはし



熱中症にご注意ください！

日本では、毎年1,000人以上の方が熱中症で亡くなっています。県内でも年間約10人の方が亡くなっており、市民病院においても毎夏多くの患者さんが熱中症の症状で来院されています。

熱中症は「環境」「からだ」「行動」の3つの要因により起こります。少しでも体調に不安があれば、ぜひお気軽に市民病院にご相談ください。

熱中症の対処方法(応急処置)

- ・熱中症を疑う症状があり、呼びかけに応じなければ直ちに救急車を呼びましょう。服をゆるめ体を冷やすことも大切です。脇や首に氷水をあてたり、霧吹きで水をかけて扇風機を使うと、気化熱で効率よく体温を下げるすることができます。
- ・意識がある場合は水分補給をしましょう。大量に汗をかいている場合は塩分が入ったスポーツドリンクや経口補水液がおすすめです。少しでも体調が悪いと感じたら病院をご受診ください。(内科診療医師 西尾 美紀)



問い合わせ先 市民病院 内科 ☎(34)2126

みんなでとめよう！国際電話詐欺

高知県では、+(国番号)から始まる国際電話番号を使った詐欺の被害が多発しています。

固定電話では60歳～80歳、スマートフォンでは20～30歳代の被害が多く、被害件数が増加しています。

国際電話番号の発信・着信について、固定電話は無償で休止することができ、スマートフォンは発信設定や電話着信規制アプリを使うことで止めることができます。

国際電話を利用する予定がない方は、詐欺にあう可能性を減らすためにもぜひ休止を検討してください。

問い合わせ先 国際電話不取扱受付センター ☎0120(210)364
オペレータ案内 平日9時～17時
※自動音声案内は365日24時間いつでも可能



固定電話の
国際電話休
止はこちら



国際電話詐
欺について
(警視庁)

全国一斉「こどもの人権相談」強化週間

高知地方法務局と高知県人権擁護委員連合会では、学校における「いじめ」や家庭内における児童虐待など、こどもの人権問題解消に向け、「こどもの人権相談」の強化週間を実施します。

相談は無料で、秘密は厳守します。学校や家庭、友達関係の悩みごとなど何でもご相談ください。

- ▶実施期間 8月27日(水)～9月2日(火) ▶受付時間 8時30分～19時 ※土・日は10時～17時
- ▶相談先 こどもの人権110番 ☎0120(007)110 ※IP電話からは接続できません。

問い合わせ先 高知地方法務局 人権擁護課 ☎088(822)3503

多重債務者無料相談会

借金の返済に関する無料相談会を開催します。
あわせて「こころの健康相談会」も開催しますので、心身に不調を抱えておられる方もお気軽にご相談ください。

※秘密は厳守します。

▶日時 9月27日(土) 13時～16時

※要事前予約

※開催2日前までに予約がない場合は中止します。

▶場所 四万十市役所5階

※契約書、督促状など債務の状況が分かる書類をお持ちください。

▶予約方法 電話

▶予約先 幡多広域消費生活センター
☎(34) 8805

問い合わせ先

☎県民生活課 ☎088(823) 9653

弁護士による無料法律相談

弁護士による無料法律相談を行います。
相談は事前予約制です。

▶日時 8月1日(金)、18日(月)、
9月1日(月)、17日(水)
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

問い合わせ・申込先

四万十市社会福祉協議会

☎(35) 3011 ☎(35) 5241

定期相談所

	日 時	場 所	相談内容	問い合わせ先
行政相談所	8月20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》小松 一幸 平石 眞理子	☎総務課 ☎(34) 1804 ☎地域企画課 ☎(52) 1111
	8月1日(金) 9時～12時	藤ノ川集会所	《相談委員》中平 晋祐	

※事前の予約は不要ですので、当日会場にお越しください。

おわびと訂正

広報7月号に掲載した記事の内容に誤りがありましたので、おわびして訂正いたします。

29ページ「しまんとぴあだより」の講師氏名

誤 土居 善晴

正 土井 善晴

図書館だより

令和7年
8
August

開館時間 (本館) 9:00~19:00
(分館) 10:00~18:00

問い合わせ先 市立図書館 ☎(35)2923

※引越し予定の方は、今一度確認をお願いします。

★休館日の案内★

8月29日(金) 館内整理日

★ティーンズイベント★

『図書館で推し活 □セットをつくる』
・日時 8月9日(土)13時30分~15時(開場13時15分)
・場所 図書館多目的ホール ・対象 中学生・高校生
・参加費 無料 ・定員 10名程度 ・申込 事前申込制
※詳しくは窓口または電話で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。

★返して忘れている本はありませんか★

返却日を過ぎてても、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。

新着おすすめ8+8

暦のしずく	沢木 耕太郎
サイレントシンガー	小川 洋子
残光そこにありて	佐藤 雫
夏野菜の賢い食べ方	オレンジページ
ならべてよむ!世界の歴史日本の歴史	伊能 史尊
ほどよく孤独に生きてみる	藤井 英子
モンゴル人の物語 2	百田 尚樹
烈風を斬れ	砂原 浩太朗

一般書

新着図書(318冊)

うめぼしつくったよ	ひさかたチャイルド
おとしものあずかりしょ	渋谷 純子
きょうりゅうのおいしゃさん	たしろ ちさと
サイテーなあいつ	花形 みつる
しってた?	井上 コトリ
ならしている	五味 太郎
ぼくへのレファレンス	岩崎 まさえ
読む図鑑太陽系	中谷 一郎

児童書／えほん

しまんとぴあだより

令和7年
8月

上野耕平・三浦一馬・山中惇史トリオ・コンサート

上野耕平(サクソフォン)、三浦一馬(バンドネオン)、山中惇史(ピアノ)によるトリオ・コンサートをお楽しみください。

日時 11月25日(火)18時30分(開場18時)

場所 しまんとぴあ しまんとホール

出演者 上野耕平、三浦一馬、山中惇史

料金【全席指定・税込】 ※未就学児入場不可

一般3,500円、高校生以下2,000円、

友の会プレミアム会員3,150円

販売開始日 【友の会】8月19日(火)

【一般】8月26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。



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

お誕生 おめでとう



(令和7・7・5届出分まで)

住所

赤ちゃん

保護者

中村東町	山崎	理央	敦
中村新町	中西	一織	大輔
駅前町	室津	琴音	佳奈
不破上町	西田	千輝	春翔
具同	濱田	結愛	良兼
具同	佐竹	羽珠	優人
荒川	中平	来斗	英斗
楠島	上原	光幹	貴彦
横瀬	野村	千晴	亮一
大用	佐竹	風	蓮



ご冥福を お祈りします



(令和7・7・5届出分まで)

住所

氏名

年齢

中村山手通	谷本	哲志	80
中村栄町	佐田	美恵	76
中村丸の内	益井	一三	101
古津賀上岡	正樹		57
古津賀西	加代		78
古津賀徳本	和子		84
古津賀上岡	清香		76
古津賀武内	淳夫		80
入田	安田	益男	71
安並	佐田	加代子	89
渡川	西村	功	82
有岡	岩神	悦久	71
有岡	福田	幸生	85
有岡	宮本	利恵	87
鍋島	前田	喜美子	102
井沢	山沖	延喜	94
蕨岡	渡辺	博	91
敷地	武田	光生	103
三ツ又	林	マサ子	82

婚活相談窓口を開設しています

ご家族、ご友人からの相談も可能です。
事前にご予約のうえ、ご相談ください。

■毎週火・水・木 12時～20時
■毎週土・日 12時～18時

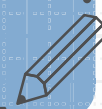
窓口 しまんとマリッジ ☎090-5096-4355



「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。

常	六	澤良木	正通
西土佐江川	濱田	倉	
西土佐江川	谷崎	亀男	
94	79	85	

人権コラム 長嶋茂雄



その業績を讃えたいが、どんな言葉も形容できない人がある。長嶋茂雄だ。

私は単にプロ野球選手の話をしているのではない。戦後の日本の歴史を言っているのだ。かつて私は「四番サードながしま」と言って騒いでいた子どもの一人だった。その後、選手として、指導者として、深く野球に関わってきた。その源流に、やはり長嶋茂雄がいた。だから私にとって長嶋茂雄の計報は単なる喪失感という言葉では表現できないものなのだ。

ここで言いたいのは、何故、長嶋茂雄が日本中の人々に愛されたか、である。

大きな理由の一つは「心の垣根」がなかったことであろう。一度でも彼に会ったことのある人は口をそろえて皆そう言う。職業や立場で人の優劣を決めない。簡単なことのようにだが、周りを見まわすと、そうでない人のほうが多い。

人に好かれるということは、やはり、そういうことなのだ。様々な意見があるかもしれないが、敢えて言いたい。みんなが長嶋茂雄の心を持っていたら、今この世界に差別も戦争もないはずだ。

四万十市人権教育・啓発講師 光内真也



第21回

しまんと
市民祭

納涼花火大会

日時

8月30日(土)

※河川増水、荒天の場合は9月6日(土)に延期

16時30分～18時30分 アトラクション

18時30分～19時 クジ付き協賛券抽選会

19時～19時30分 市民祭パレード表彰式

20時～20時30分 花火打ち上げ

場所

四万十川お祭り広場
(四万十川河川敷兩岸)納涼花火大会
特設ページ

有料駐車場・有料栈敷席のご案内

一部の駐車場(水防訓練跡地、具同小学校)を有料駐車場として販売します。
また、中村側・具同側の両方に有料栈敷席を設置します。
詳しくは納涼花火大会特設ページをご覧ください。

納涼花火大会くじ付き協賛券(1枚1,000円)販売中!

販売場所 (一社)四万十市観光協会、道の駅よって西土佐

	商品名	本数
1等	10万円商品券	1
2等	ダイソン ファンヒーター	1
	ドクターエア 3Dスーパーブレードスマート2	1
3等	Nintendo Switch(有機EL) ホワイト	1
	Apple Watch SE	1
	ドクターエア シャワーヘッド	1

※4～8等の商品は四万十市観光協会のホームページでご確認ください。
※はズレた方には先着順でアロインズ製の製品をプレゼントします!
※花火大会が中止となった場合でも、抽選は行います。



四万十市観光大使 井上 淳哉さんデザイン
四万十市観光協会公式キャラクター「しにゃんとニャンコ」

当選発表 9月10日(水) ※四万十市・四万十市観光協会のホームページに掲載し、各事務所に掲示

引換期間 9月10日(水)～10月31日(金)17時 引換場所 (一社)四万十市観光協会

問い合わせ先 (一社)四万十市観光協会 四万十市駅前町8-3
☎(35)4171 8時30分～17時30分(年中無休)

四万十市観光協会
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。

7月27日(日)	木俵病院	☎(34)1211
8月3日(日)	市民病院	☎(34)2126
10日(日)	温クリニック四万十	☎(34)8280
11日(月)	佐々木整形外科	☎(34)7177
17日(日)	市民病院	☎(34)2126
24日(日)	木俵病院	☎(34)1211
31日(日)	中村クリニック	☎(34)5100
9月7日(日)	市民病院	☎(34)2126
14日(日)	大野内科	☎(37)5281
15日(月)	幡多クリニック	☎(34)6211

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 ～6月末日現在～ ()内は、前月との差

総人口	31,051人 (△7)	転入	60人
男	14,717人 (△11)	転出	40人
女	16,334人 (4)	出生	13人
世帯数	16,325世帯 (△4)	死亡	40人

8月実施の統計調査

調査名	該当地区
労働力調査	下田水戸東
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

広報しまんと(令和8年4月号まで)の有料広告掲載については、
(有)せいぶ印刷工房までご連絡ください。☎(37)2000

日直指定水道業者



●水道料金は口座振替で●

7月26日(土)	㈲夕部設備	☎(34)8651
27日(日)	株奥宮工業	☎(37)5151
8月2日(土)	㈲大同設備	☎(35)4879
3日(日)	㈲山下建設	☎(33)0653
9日(土)	豚座建設㈱	☎(34)6031
10日(日)	㈲平野水道	☎(35)2316
11日(月)	株森下住宅設備	☎(34)4855
16日(土)	中村水道工事センター	☎(35)4323
17日(日)	株中村住設	☎(34)3621
23日(土)	㈲大杉設備工業	☎(34)2324
24日(日)	㈲福永工業	☎(35)5996
30日(土)	㈲夕部設備	☎(34)8651
31日(日)	株奥宮工業	☎(37)5151
9月6日(土)	㈲大同設備	☎(35)4879
7日(日)	㈲山下建設	☎(33)0653
13日(土)	豚座建設㈱	☎(34)6031
14日(日)	㈲平野水道	☎(35)2316
15日(月)	株森下住宅設備	☎(34)4855

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」9月号は
8月27日(水)発送予定です



Keion・Dance Festival Shimanto

高知県西部の高校生の軽音楽とダンスの祭典

2025.

8.17(日)

in しまんとぴあ

Start 11:00(予定)

入場無料

出演アーティストの発表等
最新情報はこちらをチェック



主催 四万十市・ケイオン・ダンスフェスしまんと実行委員会
共催 高知県高等学校軽音楽連盟 後援 高知県高等学校文化連盟
問い合わせ先 ☎(34)9010