



なかむら踊りパレード

会長賞

いなん



しまんと提灯台パレード

会長賞

大橋通提灯台

第21回しまんと市民祭(P2-P3に関連記事)

審査員
特別賞

幡多舞人



第
21
回

SHIMANTO CITY

20th
ANNIVERSARY

市民祭

なかむら踊りパレード

7月26日(土)開催 10団体 約640人参加

7月26日に開催された「なかむら踊り・しまんと提灯台パレード」は、途中雨が降る場面もありましたが、踊り子の圧巻のパフォーマンスや、提灯台の迫力ある姿に観客の皆さんも終始笑顔で楽しんでいました。

パレードの実施にあたっては、多くの地区や協賛企業の皆さまからご寄付をいただいたほか、フジグラン四万十さまからは、清涼飲料水等をご提供いただきました。いただいたご寄付等は、広報宣伝物の作成やパレード参加団体への補助等に活用させていただきました。ありがとうございました。

中村小学校チーム

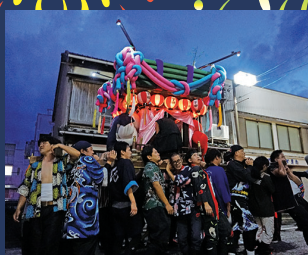
敢闘賞



しまんと提灯台パレード
7月26日(土)開催 8団体 約680人参加

審査員
特別賞

具同地区提灯台



敢闘賞

一条通南京会

第72回 全日本女郎ぐも相撲大会
8月2日(土)開催



第4回四万十市産業祭 出店者募集

本市の産業を広く市内外の方に知ってもらい、地産地消・外商の推進など本市の産業振興に資することを目的として、「第4回四万十市産業祭」を開催します。つきましては、この産業祭を魅力あふれるものとするため、出店していただける事業者を募集します。

SHIMANTO CITY



第4回四万十市産業祭の概要

《日時》11月30日(日)9時～15時 《会場》安並運動公園

募集内容

《出店対象者》

- ・市内に本拠地を有する事業者
- ・食料品を販売する場合は、四万十市産の原材料等を使用していること(市内での入手が困難な原材料等は除く。)

※食料品を販売する場合は、臨時食品販売届出が必要です。

《出店可能食品》

会場で加熱を行う調理品や、営業許可施設で調理された個別包装の商品等

※ブース内での調理は簡易なものに限る。生もの(タタキ、刺身等)は販売不可

《出店料》2,000円

申込方法等

出店希望者に、出店要項や申込書をお渡ししますので、下記までお問い合わせください。

《募集期限》9月22日(月)17時

※出店者多数の場合は、調整することがあります。

問い合わせ・申込先

四万十市産業祭実行委員会事務局
(市企画広報課)

☎(34) 1129 FAX (35) 0007



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

園児と小・中学生がアユ漁体験を行いました

7月5日、大用地区で地元の園児と小・中学生が、アユの「しゃくり漁」と「つかみ取り」の体験を行いました。この体験は、四万十川の伝統漁法を伝えるとともに、川に親しんでもらおうと、四万十川中央漁協が毎年実施しています。

園児と小学校1～3年生はつかみ取りを行い、水中に顔をつけてアユを探しながら、囲いの中で素早く泳ぐアユを素手で捕まえていました。

小学校4～6年生と中学生は、しゃくり漁に挑戦しました。しゃくり漁は、箱眼鏡で水中をのぞきながら狙いを定め、素早く竹ざおを引くことでアユに針を引っ掛けて釣り上げます。初めは「難しい!」と言っていた子どもたちでしたが、コツを掴むと次々と釣れるようになり、アユが掛かった時のブルブルとした振動に感動していました。

最後は取れたてのアユを炭で塩焼きにして、みんなでおいしくいただきました。



つかみ取り



しゃくり漁

四万十市農業者物価高騰対策支援金の申請はお済みですか？

市内農業者の経営の安定を図るため、支援金を交付しています。対象となる方で、まだ申請していない方は9月30日までに申請してください。

■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年分の農業収入のうち販売金額が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

■支援区分 ①農業経営費高騰対策支援金(3万円または5万円) ②飼料高騰対策支援金(5万円)

■申請期限 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

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

国民健康保険の加入・脱退手続きをお忘れなく！

★こんなときは必ず14日以内に届け出を

加入の届出	①市外から転入してきたとき ②職場の健康保険等をやめたとき ③職場の健康保険等の被扶養者からはずれたとき ④子どもが生まれたとき ⑤生活保護を受けなくなったとき
脱退の届出	①市外に転出するとき ②職場の健康保険等に入ったとき ③職場の健康保険等の被扶養者になったとき ④死亡したとき ⑤生活保護を受けるようになったとき
変更の届出	①住所・氏名・世帯主に変更があったとき ②修学のため市外に転出するとき

★届け出が行われていない場合の注意事項

加入 国保は任意の日から加入することはできません。前の健康保険を脱退したときにさかのぼって資格が発生し、過去の国保税も一度に課税されます。

脱退 国保税が課税され続け、他の健康保険料と二重払い状態になります。また、資格がないにも関わらず国保の資格を使って受診した場合、国保が負担した医療費を返還する必要があります。

国民健康保険の一部負担金(医療費)の減免・徴収猶予制度

次のいずれかに該当したことで、生活が著しく困窮し、医療費を支払うことが困難な場合に、医療費を減免・徴収猶予する制度があります。詳細はお問い合わせください。

- ①震災、風水害、火災その他これらに類する災害により死亡し、もしくは障害者となり、または資産に重大な損害を受けたとき
- ②干ばつ、冷害、凍霜害等による農作物の不作、不漁、その他これらに類する理由により収入が著しく減少したとき
- ③事業または業務の休廃止、失業等により収入が著しく減少したとき
- ④その他上記に類する事由があったとき

問い合わせ先 市民・人権課 国保係 ☎(34) 1114 FAX(34) 0567
西土佐住民分室 ☎(52) 1112 FAX(52) 2124

空き家相談会を開催します

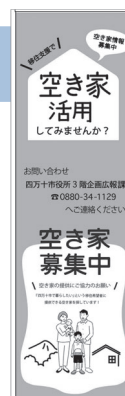
移住者に提供する空き家の確保を目的に空き家相談会を開催します。
市内に空き家をお持ちで今後の活用に困っている方はぜひご相談ください。

- 日時 9月11日(木)9時～11時 ※予約不要
■場所 四万十市役所本庁 1階ロビー

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！



住民票の写し等のコンビニ交付サービスをご利用ください

マイナンバーカードを持っている方は、全国のコンビニエンスストア等に設置されているマルチコピー機(キオスク端末)で住民票の写し等が取得できます。

入学・就職等、手続きで証明書が必要な場合はぜひご利用ください。

取得できる証明書 住民票の写し、印鑑登録証明書 **手数料** 350円

利用可能時間 6時30分から23時まで

※土・日・祝日も利用可能。ただし、システムメンテナンス日を除く。

持参物 利用者証明用電子証明書(数字4桁の暗証番号)が搭載されたマイナンバーカード



利用者証明用電子証明書の暗証番号を忘れたときは、暗証番号の再設定が必要です。また、3回続けて暗証番号を間違えるとロックがかかります。再設定やロックの解除は、本人がマイナンバーカードと本人確認書類を持ってお越しください。

【受付:市役所開庁日の8時30分～17時15分(12時～13時を除く。)]



←取得方法等の詳細はこちらからご確認ください。

問い合わせ・申請先 市市民・人権課 市民係 ☎(34)1113 FAX(34)3302

公共下水道・農業集落排水への接続をお願いします

公共下水道・農業集落排水は、生活環境を清潔で安全・快適なものにするとともに、自然環境を守るためになくてはならない施設ですが、皆さんが利用しなければその効果を発揮できません。

公共下水道・農業集落排水が利用できる地域の皆さんは、一日でも早く家庭などからの汚水を公共下水道・農業集落排水に流していただきますよう、接続にご理解とご協力をお願いします。

下水道等に関する質問や相談などは、下記までお気軽にお問い合わせください。

問い合わせ先

市上下水道課 下水道係
☎(34)6129 FAX(34)0381

毎年9月10日は**下水道の日**



しまんと黒尊むらの親子川遊びイベントへの一歩

新型コロナ等の影響で休止していた、しまんと黒尊むら（黒尊川流域）の魅力を地図に描き残す「くろそん手帖手描きさんぽ」のイベントの復活に取り組みました。

イベントの開催に向けて地域の方々と協議を重ねた結果、以前に行ったこともある、黒尊川流域の暮らしの知恵や自然の豊かさを楽しんでもらい魅力を地図に描き残す「くろそん手帖手描きさんぽ 黒尊川で親子川遊び」を企画することができ、川遊びや竹で炊いた鮎飯を楽しんでもらえるイベントとなりました。イベント前には事前に鮎飯を炊くリハーサルをすることもでき、参加者に楽しんでもらうことができる準備を整えることができました。

しかしながら、開催当日は天候に恵まれず、やむなく中止することとなりました。イベントは残念ながら開催することができませんでしたが、今回の準備やリハーサルの経験を生かし、黒尊川流域のファンが増えていく企画を地域の方々と一緒にこれからも考えていきたいと思います。

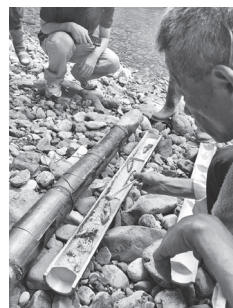
集落支援員（黒尊川流域担当） 須山 美樹



イベント開催に向けた会議



リハーサルの様子



ぶしゅかん産地化にむけた新規定植を補助します

市では、ぶしゅかんの産地化にむけた取り組みの一つとして、市内でぶしゅかんを新規定植する方に対し、苗木代等の購入にかかる費用の補助を行っています。

補助を希望する方は、補助要件や定植予定のほ場の確認が必要となりますので、申請について事前にご相談ください。



■補助内容

- ・ぶしゅかんの新規定植苗木代（2/3以内、補助上限額1,000円以内/本）
※5a以上かつ25本以上定植すること
- ・有害鳥獣防止の防護柵資材購入にかかる経費（1/2以内）
※ウサギ対策ネットも対象

■主な補助要件

- (1)市内在住かつ市内に農地を持つ個人または3戸以上の農業者で組織する団体
 - (2)市の推奨する栽培方式（一定の品質のぶしゅかんを生産するために適した資材などについて定めたマニュアル）で栽培すること
 - (3)ぶしゅかんの産地化を目指し、熱意をもって取り組むこと など
- ※その他、申請者ごとに要件が異なる場合がありますので、詳しくはお問い合わせください。

ほ場の状態や定植希望本数によっては、希望に添えない場合があります。

問い合わせ・申込先 市農林水産課 農業振興係 ☎(34) 1117

災害時のペットとの避難について

災害発生時には、まず自分の命を守ることが最優先です。
加えて、ペットを飼われているご家庭では、「ペット同行避難」
など、もしもの時の準備をお願いします。



「同行避難」とは

「同行避難」とは、災害時に飼い主がペットを連れて、避難場所まで安全に避難することで、飼い主とペットが離れ離れにならないようにすることをいいます。

避難所でも一緒に過ごすことを「同伴避難」と呼びますが、さまざまな方が共同生活を送る避難所において、動物が苦手な方、アレルギーを持っている方への配慮が必要です。

四万十市では、避難所でのペットの受け入れは可能ですが、避難所生活では飼い主とペットの生活スペースを分けることを基本としています。

災害時の飼い主の責任・役割

- 🐾 事前に、ペットと共に避難する場所を確認しておく。
- 🐾 ペットの避難に必要な用具を日ごろから準備する。
- 🐾 避難所や仮設住宅での生活に備え、日ごろから飼育マナーと健康管理に努める。
- 🐾 ケージやキャリーバッグに入れられるペットは、日ごろから慣らしておく。
- 🐾 鑑札やマイクロチップなど、離れ離れになったときに備え、飼い主情報が分かるようにしておく。

問い合わせ先 同行避難について **市**環境生活課 市民生活係 ☎(35)4147
指定避難所について **市**地震防災課 ☎(35)2044



環境省
ガイドライン



9月20日から26日は 動物愛護週間です

動物愛護管理法では、国民の間に広く動物の愛護と適正な飼育についての理解と関心を深めていただくため、9月20日から26日を動物愛護週間と定めています。

ペットと人が幸せに暮らすためには、ルールやマナーを守り社会や近隣に迷惑をかけないように飼育することも大切であるため、市では9月を犬のフン害防止推進強調月間とし啓発活動を行っています。

また、市民の方に広く動物の愛護と適正飼育について理解と関心を深めてもらうことを目的とし、動物愛護週間にあわせて動物愛護に関するパネル展を実施しますので、お近くにお越しの際はぜひお立ち寄りください。

🐾 **展示期間** 9月20日(土)～26日(金) 🐾 **展示場所** 市役所1階ロビー

問い合わせ先 **市**環境生活課 市民生活係 ☎(35)4147

市民のひろば

大阪・関西万博で能楽囃子「小鼓、大鼓」を披露しました

6月8日、伝統を世界、次世代へつないでいこうという想いから大阪・関西万博で開催された「伝統文化未来共創Project」で、不破八幡宮つづみ子供教室の小学生7名が、源義経と平教経が戦った様子を謡にした「屋島」の連調を披露しました。他都市の子どもたちとの共演となりましたが、プロの能楽師に見守られながら、日々のけいこの成果を隠すことなく発揮していました。

日本の文化遺産である伝統芸能の能楽の一端を、四万十市の子どもたちが支えてくれていることに、大きな喜びと希望を感じる舞台となりました。



子どもたちの感想

- ・大勢の人が見に来てくれて良かったです。
- ・今までで一番良かったです。
- ・たくさんの人に鼓のことを知ってもらいたいです。
- ・いい発表ができました。
- ・楽しみながらおけいこを続けていきたいです。
- ・皆そろって出ることができて良かったです。
- ・練習の時よりうまくいきました。
- ・この経験を大切にこれからも鼓を打っていききたいです。

不破八幡宮つづみ子供教室
指導者 能楽師(大倉流大鼓方) 大村 滋二

市長日誌

7月15日～8月14日

- 7月15日 国道441号道路整備促進期成同盟会 通常総会
- 16日 中村地区地域安全協会総会
- 17日 四国治水期成同盟連合会・四国河川協議会 要望活動(東京都)
- 18日 四万十川改修期成同盟会 本省要望(東京都)
- 19日 大阪高知県人会総会(大阪府)
- 22日 れんけいこうち広域都市圏推進会議(高知市)
- 24日 CLTで地方創生を実現する首長連合 第6回総会(東京都)
- 25日 四万十川流域の文化的景観選定15周年記念シンポジウム「みんなで語ろう！四万十川」
- 26日 しまんとこどもプロジェクト公開審査会
- 30日 第21回しまんと市民祭(なかむら踊り・しまんと提灯台パレード)
- 31日 四万十市人権教育研究大会
- 8月1日 四国横断自動車道高知県建設促進期成会等四国地方整備局要望(高松市)
- 4日 高知県知事・市長意見交換会(高知市)
- 5日 第27回西日本小学生ソフトボール大会 表彰式
- 6日 濱田が参りました
- 7日 高知県市町村道路整備促進協議会 国交省等夏季中央要望(東京都)
- 8日 四国横断自動車道高知県建設促進期成会等 中央要望(東京都)
- 9日 大丸東京 高知県活性化プロジェクト「どっぶり高知旅×大丸東京店」(東京都)
- 12日 防衛協会四万十支部総会 講話
- 13日 四万十川総合保全機構 定期総会(梶原町)
- 13日 土佐くろしお鉄道中村・宿毛線運営協議会 定期総会
- 13日 県道中村宿毛線整備促進期成同盟会総会(宿毛市)

動物の顔の形をした子ども用いす10個を寄贈していただきました

幡多法人会なかむら支部さまから、動物の顔の形をした子ども用いす10個を寄贈いただきました。

いすがあることにより、絵本を読む時やままごと等の際、子ども同士がいすを持ち出す環境が生まれ、社会性や対人関係を築けるなど、子どもの成長や学びにつながる要素となります。また、本市内で伐採された木材を使用したいすでもあるため、木に親しみをもつことも期待できます。

いただいた子ども用いすは、市内公立保育所で有効に活用させていただきます。



在宅の障害児・者に対する手当があります

新たに手当を受ける場合は申請が必要です。

手当の種類 (手当月額)	対象者	障害等の区分
特別障害者手当 (29,590円)	常時特別な介護を必要とする在宅の20歳以上の方 ※3か月を超えて入院している場合対象外	・1～2級程度の障害と3級程度の障害が2つ以上重複している方 ・重度の身体機能障害により、日常生活動作能力の評価が極めて重度と認められる方 ・内部障害により絶対安静の方 ・精神または知的障害により日常生活能力の評価が極めて重度と認められる方
障害児福祉手当 (16,100円)	常時介護を必要とする在宅の20歳未満の児童 ※障害を事由とする年金受給中の場合対象外	・身体障害1級程度の障害がある方、2級程度の障害がある一部の方 ・療育手帳A1またはA2の一部の方 ・精神の障害により上記と同程度以上と認められる方
特別児童扶養手当 1級(56,800円) 2級(37,830円)	20歳未満の児童を自宅で養育している保護者	・身体障害者手帳1～3級程度の障害がある方、4級程度の障害がある一部の方 ・療育手帳A1、A2、またはB1の一部の方 ・精神の障害により上記と同程度以上と認められる方
四万十市心身障害児扶養手当 (2,000円)		・身体障害者手帳1～3級の交付を受けている方 ・療育手帳A1、A2の方 ・特別児童扶養手当1級の認定を受けている方
高知県重度心身障害児療育手当 (7,300円)	18歳未満の重度心身障害児を自宅で養育している保護者 ※障害児福祉手当が支給されている場合対象外	・特別児童扶養手当1級相当の障害がある方

※施設に入所している場合や扶養義務者等に一定額以上の所得がある場合は支給対象外
※認定に際しては診断書による判定が必要となります。

問い合わせ先 福祉事務所 社会福祉係 ☎(34) 1120 ✉fukusi@city.shimanto.lg.jp
西土佐保健分室 ☎(52) 1132

幸徳秋水研究会

ピースポート 南半球の旅

- ▶日時 9月14日(日)13時30分～15時
- ▶場所 しまんとぴあ ミーティングルーム4

ベトナム戦争の歴史

- ▶日時 10月12日(日)13時30分～15時
- ▶場所 しまんとぴあ ミーティングルーム4

問い合わせ先

幸徳秋水を顕彰する会(田中) ☎090-6827-9129



「広報しまんと」
スマートフォンで配信中!



パソコン・スマホ教室

ニーズにあわせて楽しく学ぶ生涯学習を目的とした教室です。10月7日(火)10時から新しい講座が始まりますので、興味のある方はお気軽にご参加ください。

▶講座内容・開講日

○基礎教室(初心者対象)

第1・2・3・4火曜日 10時～12時

○ワード・エクセル中級講座

第1・3火曜日 13時～15時

○活用教室

第2・4火曜日 13時～15時

CD・DVDの作成やスマホの活用等

○個人教室(要予約)

第2・4火曜日 15時以降

内容・時間は相談により決定

▶場所 しまんとぴあ

▶対象 市内在住または勤務する方(年齢不問)

▶定員 各クラス先着20名程度

▶費用 月2,000円～4,000円(教室維持費等)

問い合わせ・申込先

しまんとシニアパソコン愛好会

☎090-1175-2284(中野)

✉gen3chan@gmail.com

しまんと 情報掲示板

今月は

固定資産税 3期分

国民健康保険税 3期分

下水道事業受益者負担金 2期分

の納付月です

広報しまんとに関する アンケートへの ご協力をお願いします

よりよい広報誌づくりのため、皆さまのご意見をお聞かせください。

市公式ホームページのアンケートフォームから回答をお願いします。本庁舎1階ロビーおよび西土佐総合支所にもアンケート用紙と回収箱を設置しています。

問い合わせ先

市企画広報課 広報広聴係

☎(34)1810 FAX(35)0007



市公式
ホームページ

第67回四万十市美術展ポスター デザイン決定・展示のお知らせ

幡多郡下市町村および四万十町に所在地のある高等学校に在籍している生徒から53点の応募があり、その中から第67回四万十市美術展の顔になるポスターデザインを決定しました。

美術展開催前に全作品をしまんとぴあ交流ロビーで展示しますので、ぜひご覧ください。

▶展示期間 11月8日(土)～12日(水)

▶最優秀作品賞

西小路 杏さん(中村高等学校1年)

▶優秀作品賞

松野下 夏穂さん(中村高等学校1年)

杉浦 玉季さん(中村高等学校1年)

前田 未織さん(中村高等学校1年)

問い合わせ先

市生涯学習課

社会教育振興係

☎(34)7311

第
67
回
四
万
十
市
展



予土線に乗ってみよう！

予土線の魅力を四万十市民の皆さんに知ってもらうため、予土線の景色や魅力を楽しんでもらえるツアーを開催します。

西土佐観光推進協議会のメンバーが同乗し、要所要所で予土線の魅力や地域のお話をするほか、地元洋菓子店の特製モンブランやコーヒーなどの飲み物を楽しむことができます。また、降車後は予土線から眺めた沈下橋をバスで巡ります。

予土線から見える雄大な自然を感じてみませんか？



提供：JR四国

▶日時 11月8日(土) 13時～15時30分 ▶集合場所 道の駅よって西土佐川側駐車場

▶定員 先着20名(空席状況により変更することがあります。)

▶対象者 四万十市民 ▶参加特典 予土線グッズ

▶運行ルート

道の駅よって西土佐(13時発)～土佐昭和駅(13時30分着)※バス移動

土佐昭和駅(13時59分発)～江川崎駅(14時30分着)※しまんトロッコ

江川崎駅(14時40分発)～沈下橋(長生・半家)～道の駅よって西土佐(15時30分着)※バス移動

▶参加料 大人2,000円、子供1,500円 ※予土線乗車料、秋の特製モンブラン、飲み物代

▶申込期限 10月6日(月) ▶申込方法 電話

問い合わせ・申込先 四万十 川の駅カヌー館 ☎(52)2121



市公式
ホームページ

「変わる一步、出逢う一步」 魅力アップセミナー交流会

男女別で開催するコミュニケーション・身だしなみセミナーで、魅力と話術をスキルアップして、婚活交流会での出会いを楽しみましょう！

▶日時 10月19日(日) 13時30分～17時
10月25日(土) 14時～16時30分

※19日はセミナー、25日は交流会(マッチング有)

▶場所 四万十市内(参加者に後日お知らせ)

▶対象 おおむね25歳～40歳の独身男女

※セミナーと交流会どちらも参加できる方に限ります。

▶定員 男女各10名程度

▶参加費 1,000円～2,000円

▶申込期限 10月9日(木)

▶申込方法 申込フォーム、電話

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

みんなで学べる！相談できる！ こうち空き家カレッジ

空き家放置のリスクや家の今後を考えることの重要性などについて学びませんか？

空き家でお悩みの方も、家の行く末について考えてみようという方も、楽しく学べる機会ですのでお気軽にお越しください。(入場料無料)

▶日時 9月23日(火・祝) 10時～16時

▶場所 しまんとびあ ミーティングルーム1・2
アートスペース

▶内容(一部事前予約可能)

・専門家による片付けや相続に関するセミナー

・空き家相談会

・三山ひろしさんのトークショー映像を上映

※南国市会場で行ったスペシャルトークショーの映像を上映します。

▶主催 高知県住宅課

問い合わせ先

こうち空き家カレッジ運営事務局
(株式会社ユーエスケー内)

☎088(883)6788



高知県空き家
ポータルサイト

第1回 四万十市芸術祭のご案内 (9月)

行事名	開催日時	会 場	入場料
舞台 能楽発表会	9月7日(日) 開演12時30分 終了16時30分	しまんとぴあ しまんとホール	無料
音楽 第7回 君がスター☆だ！ 本気のカラオケ大会	9月20日(土) 開演13時 終了15時30分	しまんとぴあ りぐるホール	無料
展示 福永陽子水彩画教室展示会	9月24日(水)～27日(土) 開場13時 終了16時	しまんとぴあ アートスペース	無料
文芸 第56回 川柳中村大会	9月28日(日) 開演12時 終了15時40分	しまんとぴあ しまんとホール	会場出席者 2,000円 投句のみ 1,000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

JOC岡本理事が市長を表敬訪問

四万十市出身のJOC理事であり、(公財)日本ソフトボール協会専務理事も務められている岡本友章さんが、四万十市を表敬に訪れました。

西日本小学生ソフトボール大会の開催にあたり、「故郷の皆さまのご協力の中で開催できることをうれしく思います。この大会をきっかけに、再び四万十市にソフトボールチームができればと思います」と語られました。



中村クラブが市長を表敬訪問

7月23日、6月に開催された『スミセイVitalityカップJVA第45回全日本バレーボール小学生大会高知県大会(女子の部)』で優勝し、県代表として全国大会への出場が決まった中村クラブの皆さまが、決意表明を込めて市長を訪問しました。

その後8月6日から7日にかけて行われた全国大会では惜しくも勝利を逃しましたが、県代表として全国大会に出場された中村クラブの功績をたたえとともに、今後のさらなる活躍を期待しています！





第31回

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

ボランティア説明会を開催します

四万十川ウルトラマラソンで大会運営にご協力いただく方に向けた、ボランティア説明会を開催します。全体会の後に各班別の説明会も行いますので、必ずご出席をお願いします。
※業務分担を記載したハンドブック等を説明会当日にお渡しします。

- ①中村地域のボランティア 日時 9月25日(木) 18時30分～ 場所 市民スポーツセンター
②西土佐地域のボランティア 日時 9月29日(月) 18時30分～ 場所 西土佐ふれあいホール

ランナーへの応援メッセージ募集中！

レースに参加する選手を勇気づける応援メッセージをFAXで募集します。
送っていただいた応援メッセージは、100kmの受付会場とゴール会場に掲示しますので、ぜひランナーの励みになるメッセージをお送りください！

- ▶応募期限 10月18日(土) ▶応募方法 FAX ▶応募先 FAX (34) 4894
▶応援メッセージ用紙サイズ A4 ※デザイン自由

ウルトラマラソンゲスト 猫ひろし氏による講演会を開催

本年のウルトラマラソンゲストランナーである
猫ひろし氏の講演会を行います。ぜひご来場ください！

- ▶日時 10月18日(土) 13時～14時(受付12時40分～)
▶会場 新ロイヤルホテル四万十4階「祇園の間」
▶対象 市内在住の方 ▶定員 先着100名 ▶参加料 無料
▶講座内容 「やり切る実行力と
猫まっしぐらに走り切る心」
▶申込期間 9月8日(月)～10月3日(金)
▶申込方法 電話、申込フォーム



市公式
ホームページ



申込フォーム
(9月8日から)



このページの問い合わせ先 四万十川ウルトラマラソン実行委員会事務局
(中村地域) ☎(34)0750 FAX(35)4260
(西土佐地域) ☎(52)2312 FAX(52)1446



大会概要

市立温水プール休館のお知らせ

設備補修と衛生管理のため、次の期間休館とします。

- ▶休館期間 9月12日(金)～18日(木)
温水プールでは、ゆったり自分のペースで泳いだり、水中歩行ができます。
健康増進や心身のリフレッシュにご利用ください。

問い合わせ先 市立温水プール ☎(34)8112

四万十市民 チャリティーゴルフ大会

ゴルフに興味のある方はもちろん、初めての方
もご参加をお待ちしています。

- ▶日時 10月26日(日)7時30分
- ▶場所 四万十カントリークラブ
- ▶参加料 2,000円(チャリティー料金を含む。)
※別途プレー代(9,000円)が必要

- ▶募集定員 先着160名
- ▶申込期間 9月8日(月)～10月15日(水)
- ▶申込方法 電話
- ▶ルール
18ホールストロークプレー 新新ペリア方式
※四万十カントリークラブのローカルルールを適用
※優勝者には四万十カントリークラブ1年間無料
パスポート券を贈呈。その他の順位についても
表彰・賞品有。
※詳細は市公式ホームページをご確認ください。

問い合わせ・申込先

四万十カントリークラブ
☎(36)2046



市公式
ホームページ

四万十市スケートボード大会 「Shimanto Cup 2025」

初心者の方でも大歓迎です。ご参加をお待ちし
ています！ ※雨天中止

- ▶日時 11月30日(日)10時～16時
- ▶場所 安並運動公園スケートパーク
- ▶種目 STREET(RUN・BEST TRICK)
- ▶部門 ①ビギナークラス(初心者)
②オープンクラス(中級者以上)

※①は、基本的に経験年数3年未満の方

- ▶定員 各部門20名
- ▶申込期間 9月8日(月)～10月3日(金)
- ▶申込方法 電話・申込フォーム
- ▶表彰 各部門3位まで(賞状・副賞)
※産業祭と同時に開催します。

問い合わせ・申込先

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、土・日・祝日を除く。



申込フォーム

シニア温水トレーニング教室

水中運動により筋肉を鍛え、柔軟性を向上させる
ことを目的として、体力に自信がない方でも無理な
く楽しめる運動メニューを行います。

- ▶日程 10月～2月 12時15分～13時15分
- ▶定員等 ・毎週月曜(全15回)／40名
・毎週金曜(全15回)／40名
- ※申込者多数の場合は、初めて参加する方、全日程参
加できる方を優先
- ▶場所 市立温水プール(安並)
- ▶対象者 市内に住所を有し、居住する65歳以上の方
- ▶運動内容 水中ストレッチ、アクアビクス等
- ※スイミングキャップ着用必須
- ※持病のある方は事前にかかりつけ医に確認してく
ださい。
- ▶参加料 1,500円(プール入場料無料)
- ▶申込期間 9月1日(月)～22日(月)

問い合わせ・申込先

市立温水プール ☎(34)8112
9時～20時(定休日:火曜日)
※9月12日～18日の期間は9時～16時

初心者ソフトテニス教室

- ▶期間 ※雨天の場合順延
10月2日(木)～11月4日(火)
毎週火・木曜日 全10回
- ▶時間 19時～21時
- ▶場所 安並運動公園内 テニスコート
- ▶対象者 18歳以上の初心者から中級者
- ▶定員 先着30名
- ▶参加料 2,000円(保険料を含む。)
- ▶指導 中村ソフトテニスクラブ
- ▶申込期間 9月2日(火)～22日(月)
- ▶申込方法 窓口、電話
※ラケットを持っていない方には貸し出します。
※テニスシューズをご用意ください。

問い合わせ・申込先

(公財)四万十市スポーツ協会
市民スポーツセンター内
☎(34)2071





子育て応援ひろば



子育て応援ひろば
ホームページ



イベントについての問い合わせ・申込先は子育て応援ひろばホームページをご確認ください。

●妊娠中 ●乳児 ●未就学児 ●小学生以上 ☐申込要 ☒参加費要

月日	時間	対象	イベント名	場所	備考
9月2日(火)	14:00~16:00		ピアサポーター相談	ぽっぽ	
9月4日(木)	10:00~11:00	●●●	栄養相談	ぽっぽ	
9月5日(金)	11:00~11:30	●●●	ぴよっこタイム	ぴよっこ	
9月8日(月)	13:15~14:30		産後ケア	ぽっぽ	☐ 申込
9月9日(火)	9:30~11:30		ピアサポーター相談	ぽっぽ	
	個別通知		1歳9か月児健診	旧東中筋中学校	
9月10日(水)	個別通知		3か月児・7か月児健診	旧東中筋中学校	
9月12日(金)	10:00~11:00	●●●	ぽっぽの広場(理学療法士)	ぽっぽ	
	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	
9月13日(土)	11:00~12:00		四万十子ども食堂	一条の里	
9月17日(水)	10:00~11:30		ママ&チルドレン	具同体育センター	
9月18日(木)	9:30~11:30		ピアサポーター相談	ぽっぽ	
9月19日(金)	9:30~11:30		ピアサポーター相談	ぽっぽ	
	11:00~11:30	●●●	ぴよっこタイム	ぴよっこ	
9月24日(水)	10:00~10:10	●●●	絵本の読み聞かせ	ぴよっこ	
	10:30~11:30	●●●	ピョピョアート	ぴよっこ	
	個別通知		7か月児・10か月児健診	旧東中筋中学校	
9月25日(木)	10:00~11:30	●●●	体育遊び	ぽっぽ	
9月26日(金)	10:00~11:30	●●●	体育遊び	ぽっぽ	
	11:00~11:30	●●●	ぴよっこタイム	ぴよっこ	☒
9月28日(日)	15:00~17:30		うしろがわkids子ども食堂	岩田132-1	☐ 申込 ☒
9月29日(月)	13:30~14:30	●●●	ママタッチ・乳幼児相談	ぽっぽ	
9月30日(火)	9:30~11:30		ピアサポーター相談	ぽっぽ	

四国解体工業(株)をのぞいてみよう！

車を解体していく過程を見て、車がどのようにリサイクルされていくのか学びませんか？実際に車の部品を外す車の解体体験や重機への乗車体験などを予定していますので、ぜひご参加ください。(服に油汚れが付く可能性があります。)

- 日時 10月25日(土)13時~16時50分 ■集合場所 市立児童館(現地集合可)
- 対象 小学1年生~6年生(親子での参加も可能) ■参加費 無料
- 定員 30人 ※申込多数の場合は抽選し、10月7日にメールで通知します。
- 申込期限 10月4日(土)17時 ■申込方法 申込フォーム
- 持ってくるもの 水筒、タオル、自転車のヘルメット、汚れてもいい服・靴



申込フォーム

問い合わせ先 市立児童館 ☎(34)2232 ※日・月・祝日は休館日

防災謎解き脱出ゲーム・防災教室

四万十市制施行20周年を記念して、小学校高学年を対象とした防災謎解き脱出ゲームを開催します！

災害発生を想定し、設定されたさまざまな状況を、参加者で協力しながら謎や暗号を解く、ゲーム形式で学べる防災学習となっています。ゲーム終了後には簡単な防災教室も予定しています。

ぜひご参加ください！

SHIMANTO CITY



- 日時 10月4日(土)13時30分～16時30分
- 場所 しまんとぴあ りぐるホール
- 対象者 市内小学4年生～6年生までの児童
- 定員 50名 ※先着順となります。
- 申込期間 9月8日(月)12時～18日(木)13時
- 申込方法 申込フォーム



問い合わせ先

市地震防災課 ☎(35)2044



市公式
ホームページ



申込フォーム
(9月8日12時
から申込可能)



子育てに関する知識を深めてみませんか

ファミリーサポートセンター(ファミサポ)とは、子育て中の家庭を支援するため「手助けしてほしい人」と「お手伝いができる方」が会員となって助け合う会員制の有償ボランティア組織です。ファミサポでは、定期的に講習会を開催しており、会員以外の方も受講できます。興味がある方はぜひご参加ください。

日程	内容
①9月27日(土) 10:30～14:30	子どもへの応急処置の方法、心の発達と保育者の関わり方 【講師】看護師・カウンセラー
②10月3日(金) 10:30～14:30	子どもの栄養と食生活、リスクマネジメント 【講師】管理栄養士・ファミサポ職員
③10月4日(土) 9:00～16:20	子どもの主な症状とケア、薬の知識、小児看護の基礎知識、 障害のある子どもとの関わりについて 【講師】医師・看護師・言語聴覚士・薬剤師

- 場所 ①②しまんとぴあ ③四万十市役所3回会議室
- 託児 有(要事前予約)
- 申込期限 9月22日(月)
- 申込方法 電話、メール、LINE

問い合わせ先

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-hataikko.jp



ファミサポ
LINE



ファミサポ
Instagram

しまんとこどもプロジェクトが始まりました！

「四万十市を今よりもっと“素敵なまち”にしたい！」こどもたちがそんな想いで、まちづくりを本気で考える、新たなプロジェクトがスタートしました。

～しまんとこどもプロジェクトってなに？～

しまんとこどもプロジェクトとは、こどもたちによって提案・実行される地域のまちづくり活動を通じて、こどもたちの成長や地域の活性化を目指すもので、本年度より四万十市青少年健全育成会議の事業として実施しています。

提案のあったまちづくり活動を審査する『審査員』もこどもが担い、提案、審査、活動のすべてにおいて、こどもが主体となることがプロジェクト最大の特徴です。

しまんと こども プロジェクト

公開審査会を開催しました！

7月26日、しまんとこどもプロジェクトの公開審査会が開催され、市内のこどもたちで組織された3団体からの申請について、こども審査員8名が審査を行い、全団体への助成を決定しました。

こども審査員代表からの「どの取組も四万十市をよくしたいという、明るい未来への想いが込められていた」という講評のとおり、審査会では将来の四万十市を担うこどもたちならではの視点で活発に意見交換・交流する姿がみられました。

助成が決定した3団体は、これから年間を通してまちづくり活動を行い、2月の活動報告会での報告を予定しています。しまんとこどもプロジェクトは本年度が初回となるため、本年度はプレ実施となりますが、青少年育成における主要事業として、来年度以降も開催が予定されています。



令和7年度しまんとこどもプロジェクト助成団体・活動内容

- 1 はたのうプロジェクト「食や農業を通じてまちを元気に！」
米粉を使ったマフィンの料理教室や食のイベントを開催してまちを活性化
- 2 中村西中学校「私たちの将来！探究プロジェクト」
地元企業の仕事の手伝いを通じて職業選択や後継者育成につなげる取組
- 3 ILOVE四万十「ようこそ四万十へ！プロジェクト」
観光客に作成した観光MAPやポストカード等を配布する“おもてなし”を通じて四万十市をもっと好きになってもらう取組

問い合わせ先

四万十市青少年健全育成会議(事務局)

市生涯学習課 社会教育振興係

☎(34)7311

しまんとこども プロジェクト



食の案内人

停電などの災害時にも活用できるバッククッキング。カセットコンロとポリ袋があれば簡単に調理ができるため、調理方法をマスターしておくといざという時に役立ちます。

今回はバッククッキングで作ることができるゆで鶏の棒棒鶏風を紹介합니다。紹介する食べ方以外にも、ゆで鶏はそのまま食べたり、ほぐして冷やし中華などのトッピングにしたりすることもでき、冷凍保存も可能なので多めに作っておくと便利です。

ゆで鶏の棒棒鶏(バンバンジー)風

【材料 4人分】

鶏むね肉(皮なし)	1枚(約300g)
しょうが	10g(3〜4枚)
長ねぎ	20g
酒	大さじ1
みそ	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1/2
砂糖	大さじ1/2
ごま油	少々
キャベツ・きゅうり・にんじん	お好みの量



【1人分の栄養成分】

エネルギー:110kcal たんぱく質:19g
食塩相当量:0.9g

【作り方】

- ①ポリ袋の中に皮を取り除いた鶏むね肉を入れ、スライスしたしょうがとぶつ切りのねぎをのせて酒をふりかける。ポリ袋内の空気をしっかり抜き、袋の上部をしっかりと結ぶ。
※食材を入れる袋はポリエチレン性の熱に強いものを使用してください。
- ②鍋に皿またはざるを敷き、水を半分程度入れた後、①の袋を入れて中火で加熱し、沸騰したら弱火にする。水の状態から20分加熱したら火を止める。
- ③袋から鶏肉を取り出し、薄くスライスしたり、ほぐしたりして器に盛る。
- ④★の調味料をすべてあわせてよく混ぜ、たれを作る。
- ⑤キャベツやきゅうりなどのお好みの野菜を添え、鶏肉にたれをかけたらできあがり。

西土佐診療所 管理栄養士 篠田 知佐

認知症の人と家族の会「たんぼぼの会」交流会

「たんぼぼの会」は、認知症介護についての思いや悩みを共有し、支えあうための「集いの場」です。今回、西土佐地域で交流会を行いますので、ぜひご参加ください。

▶日時 9月30日(火) 13時30分〜15時 ▶場所 四万十市総合福祉センター

※家族の方だけでも、認知症の方と一緒の参加でもかまいません。

無料シャトルバス(要予約)

四万十市役所から会場までの無料シャトルバスを運行します。

▶運行予定時間 11時四万十市役所出発、16時ごろ四万十市役所到着

▶予約期限 9月22日(月) ▶予約方法 電話、メール

問い合わせ・予約先 「たんぼぼの会」事務局 松岡時規子 ☎(34)4528

四万十市地域包括支援センター ☎(34)0170 ✉sien@city.shimanto.lg.jp



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
9月	17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	東山地区①	市立武道館
		8:30～10:00 胃がん(バリウム)検診		
	18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	東山地区②	市立武道館
	22日(月)	個別通知 胸部レントゲン検診	中村地区②	地区巡回
	30日(火)	個別通知 大腸がん検診(容器配布)	具同・東中筋・中筋地区	地区巡回
10月	10日(金)	個別通知 胸部レントゲン検診	拾い(郡部)	地区巡回

※9月16日までの計画については、広報8月号P20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



脳卒中・心臓病についての患者相談窓口について

令和7年5月、高知大学医学部附属病院に「高知県脳卒中・心臓病等総合支援センター」が設置されました。センターでは患者相談窓口を設置しており、大学病院の相談員が脳卒中や心臓病に関する相談を受け付けています。相談料無料、秘密厳守、匿名相談も可能です。

電話・メール・対面のいずれかで相談できますので、お気軽にご利用ください。

※対面相談の場合は電話で日時を相談の上、センター内で実施します。

問い合わせ・相談先

高知県脳卒中・心臓病等総合支援センター(高知大学医学部附属病院内)

☎088(880)2701 9時～17時 ※土・日・祝日・年末年始を除く。

✉no-shinzo-soudan@kochi-u.ac.jp

ほね知る教室を開催します

楽しく骨粗しょう症について勉強し、骨折を予防する運動を学習する教室です。ぜひご参加ください。

■日時 9月27日(土) 18時～19時30分 ■場所 しまんとぴあ りぐるホール

■講師 吉井クリニック院長 吉井 一郎(日本骨粗鬆症学会認定医)

理学療法士 新谷 絢子、藤村 雄希

■定員 先着100名 ■参加費 無料

■申込方法 電話、FAX、メール ※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 ☎(35) 5040 ✉ichiroyoshii@genyu.jp

9月は「がん征圧月間」&「健康増進普及月間」

がんは早期発見が命を守るカギ！定期的ながん検診を受診しましょう！

多くのがんは早期発見・治療ができれば完治が可能となります。早期がんは自覚症状が少ないため、定期的ながん検診による早期発見が重要です。

予防をしてもがんになる可能性はゼロではないため、自覚症状が出ないうちに発見できるように、がん検診を受けましょう！自覚症状がある方は、早めに病院を受診しましょう！

市のがん検診でがんが見つかった人数・発見率（令和6年度実績）

※がん検診では、がん以外の病気も発見されており、早期治療にもつながっています。

肺がん 2人(0.04%)	胃がん 0人(0%)	大腸がん 3人(0.2%)
高知県で最も死亡率が高いがん。 喫煙・受動喫煙が主な要因。	高知県で患者数が最多。 ピロリ菌感染や食生活が関与。	早期発見でほぼ100%完治可能。 40才代から増え始め、生活習慣病との関連が深い。
乳がん 4人(0.6%)	子宮頸がん 0人(0%)	前立腺がん 4人(0.9%)
高知県の女性で最も多いがん。 セルフチェックと検診の併用が有効。	20～30代で増加。 HPV感染が主な原因で、ワクチンと検診で予防可能。	高齢男性に多く進行がゆるやか。 PSA検査で早期発見が可能。

「高知県一緒にいこう！がん検診キャンペーン」実施中！

がん検診を受け、2名1組で応募すると抽選で豪華賞品が当たる「一緒にいこう！がん検診キャンペーン」を県が実施しています。ぜひこの機会にがん検診を受診してみませんか？



がん検診
キャンペーン
特設サイト

健康増進普及月間にウォーキングをはじめてみませんか？

毎年9月は、厚生労働省が定める『健康増進普及月間』です。今回、運動の中でもウォーキングについてご紹介しますので、ぜひ始めてみましょう！



市公式
ホームページ

ウォーキングの効果

1日の平均歩数が一定数以上で、早歩きなど中強度の活動時間が20分以上含まれていることが、健康の維持・増進につながります。国が行っている健康づくり運動である「健康日本21」では、20～64歳は8,000歩以上、65歳以上は6,000歩以上歩くことが推奨されています。

早歩きのポイント

歩きながらなんとか会話ができるくらいの速さは中強度活動にあたります。「早歩き」を1日20分以上、生活に取り入れてみましょう。

高知家健康パスポートアプリは日々の歩数を管理することができます。アプリも活用しながら楽しく運動してみませんか？



高知家健康
パスポート

普段より少し速めに

背筋を伸ばす

腕を大きく振る

ひざを伸ばす

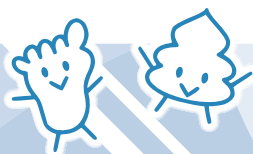
大腿で歩く



このページに関する問い合わせ先

本庁 健康推進課 健康増進係 ☎(34) 1115

支所 西土佐保健分室 保健係 ☎(52) 1132



健康フェスタinフジグラン四万十

生活習慣病の主な原因は、塩分の取り過ぎ、野菜不足、運動不足、過度な飲酒、喫煙の5つです。
健康フェスタでいつもの暮らしに無理なく取り入れられる「小さな健康チャレンジ」を始めてみませんか？

- ▶日時 9月7日(日)10時～16時 ▶場所 フジグラン四万十1階グランモール
▶参加費 無料(申込不要)
▶内容 骨密度・インボディ測定、血圧・肌年齢計測、咀嚼力チェック、アルコールパッチテスト、
禁煙・栄養相談、治療と仕事の両立支援相談など
▶共催 幡多地域健康づくり推進検討会、フジグラン四万十
※このイベントは、高知家健康パスポート事業対象です。

問い合わせ先 幡多福祉保健所(健康障害課) ☎(34)5120

市民病院ニュース かけはし

地域医療連携推進法人「はたまるパートナーズ」設立

地域医療連携推進法人とは、医療機関等の機能の分担や連携を推進し、良質かつ適切な医療を効率的に提供するための制度です。

幡多地域では、四万十市立市民病院、幡多けんみん病院、大月病院、渭南病院、大井田病院、中村病院の6つの医療機関が参画する地域医療連携推進法人「はたまるパートナーズ」が設立されており、7月12日に設立記念式典を開催しました。

今後は、医薬品や診療材料等の共同交渉・共同購入や、人材確保・相互派遣の仕組みづくり、人材育成・合同研修、災害時の連携強化など、地域医療に関して連携を図り、過疎化や人口減少、高齢化の進む幡多地域において、住み慣れた地域で暮らし続けられるよう、医療の面から暮らしを支えていきたいと考えています。



はたまる
パートナーズ
ホームページ

愛育園の園児が院内に七夕の飾り付けを行いました

6月26日、愛育園の園児24名が来院し、ササに七夕の飾り付けを行いました。

保育所で制作した織り姫やひこ星などの飾りと、子どもたちや来院された方の願いごとが書かれた短冊で飾りつけられたササは、七夕が終わるまで院内に設置しました。



問い合わせ先 市民病院 ☎(34)2126

来年、よさこい高知文化祭2026が開催されます！

来年10月から12月の間、毎年各県持ち回りで開催されている、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「第41回国民文化祭 第26回全国障害者芸術・文化祭(統一名称よさこい高知文化祭2026)」が高知県で開催されます。

市ではよさこい高知文化祭2026開催に向けて、さまざまな文化活動の紹介をしていきます。今回は川柳について紹介しますので、ぜひよさこい高知文化祭2026でもお楽しみください。

川柳入門教室—5・7・5を楽しもう—

よさこい高知文化祭2026開催にあたり、初心者を対象とした講座を開催しています。途中からでも自由に参加できますので、興味のある方はぜひご参加ください

講座参加者の川柳

ツバメちゃん大中小の口広げ	岡村 有子
鳳仙花ホロリンはじけ触れないで	小野 豊子
根くらべ登山靴はく覚悟あり	岡村 房枝
かわせみのみごとなフライキャッチする	杉村 嘉代
3・11風の電話に語りかけ	岡本 万智
心だけ置いてさらさら乗る列車	倉松 こずえ
商店街シャッターの前猫かっぽ	佐藤 美恵
約束のある日ない日も眉をひく	岡崎 佐織
清張も追跡できぬ備蓄米	中脇 雅子
今までもこれから先もケセラセラ	遠近 しのぶ
ナビで来る僧侶の手にはチャッカマン	福本 明美

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

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

定期相談所

	日 時	場 所	相談内容	問い合わせ先
行政相談所	9月19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
特設人権 相談所	10月3日(金) 9時～12時	奥屋内下集会所	金銭・相続・借地借家・結婚・離婚・セクハラ・DV・いじめ・児童虐待など 人権に関する問題(無料・秘密厳守)	高知地方法務局 四万十支局 ☎(34)1600 FAX(34)1601
	10月4日(土) 13時～16時	障害児入所施設 わかふじ寮(避難棟)		

人権に関する相談窓口

人権啓発センターでは、人権に関する相談や生活上でのさまざまな相談に応じる相談員を配置しています。生活の困りごとや職場での悩み人権に関する問題などお困りのことがありましたら、お気軽にご相談ください。相談は秘密厳守・無料です。

▶日時 月曜日～金曜日10時～16時 ※12時～13時、土・日・祝日・年末年始を除く。

▶場所 市立人権啓発センター ▶予約方法 電話

問い合わせ・予約先 市立人権啓発センター ☎(34)5751

図書館だより

令和7年

9

September

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

願います。

お手持ちのスマートフォンやPC等で以前のページを「お気に入り」などに登録されている方は、新しいページに変更をお願いします。

URLが新しくなっています。

7月に図書館システムを更新しました。資料の検索画面の

★図書館システム更新によるお願い★

※詳しくは窓口または電話でお問い合わせください。

※詳しくは窓口または電話でお問い合わせください。

・定員 30名程度

・対象 3歳以上(未就学児は保護者同伴)

・場所 市役所3階防災対策室

・日時 9月7日(日)10時30分~開場10時15分

『すみっこぐらし ッギハギ工場のふしぎな』

★子ども映画上映会★

★休館日の案内★

9月26日(金) 館内整理日

新着おすすめ8+8

行先は未定です
SNS選挙という罫
黒ばら先生と秘密のはらっぱ
コマネチのために
情熱
松籟邸の隣人3
食べきり漬けもの
80年越しの帰還兵

谷川 俊太郎
物江 潤
木地 雅映子
チョ ナムジュ
桜木 紫乃
宮本 昌孝
重信 初江
浜田 哲二 他

一般書

新着図書(375冊)

うつし屋と大小屋
きたよきたよきせつのか
小学生のお菓子ブック2
たべたらどうなる?にじいろきのみ
東海道五十三次
のこったスイカはだれのもの
ひろしまの子
よるからのてがみ

廣嶋 玲子
吉田 尚令
星野 奈々子
こやま もえ
藤澤 紫
山下 明生
長谷川 義史
nariyuki

児童書／えほん

しまんとぴあだより

令和7年

9月

しまんとぴあシネマ倶楽部 ～『ゴジラ-1.0』を上映します～

国内のみならず海外でも大ヒットした超話題作「ゴジラ-1.0」を上映します。大迫力の映像を、ぜひ体感ください。

日時 9月21日(日)①10時～ ②14時～

※各回30分前開場、上映時間125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】

一般500円、

友の会プレミアム会員400円

※3歳以上有料

販売方法 窓口、電話

しまんとぴあ
シネマ倶楽部 9月21日(日)



LET'S PLAY なにか

未経験者歓迎!音楽に興味がある中高校生をお手伝いします。楽器やバンドの始め方、スタジオの使い方、曲の作り方など、音を出したり交流したりして体験してみませんか?

日時 9月15日(月・祝)14時～16時

場所 しまんとぴあ スタジオ2

対象者 音楽に興味があり、自分でやってみたい中学生・高校生
※対象外の方も相談可能

参加費 無料

持ち物 (持っている場合)
自分の楽器・機材

申込方法 申込フォーム

問い合わせ先 しまんとぴあ ☎(34)1133



しまんとぴあ
ホームページ

国際交流員コラム

四万十市国際交流員

洪 帆

四万十で見つけた「初めて」の楽しさ

皆さん、こんにちは。暑いが続いていますが、いかがお過ごしでしょうか。

四万十市で国際交流員として着任した日の夕方、近所の神社から鐘の音が聞こえてきました。その瞬間、7年前に福井で年越しの鐘を聞いた記憶がよみがえり、懐かしさとともに、「ここで新しい生活が始まるんだ」と胸が熱くなりました。それから3か月、あっという間に四万十市での生活が過ぎていきました。この短いようで長い時間の中で、私はたくさん「初めて」に出会いました。

まず、この3か月間に友人に誘っていただいて、四万十川の夜風に吹かれながらホタルを見たり、沈下橋・安居渓谷や足摺岬などを訪れたりして、四万十の美しい自然をたっぷり味わいました。

また、初めてスイミングスクールにも通ってみました。地元中国江西省も四万十のように山や川が多く、泳ぐ機会がほとんどありませんでした。最初は水の中でバランスを取るのも怖くて、何度もプールの水を飲んでしまいました。が、コーチが優しく根気よく教えてくれて、だんだんと水に慣れてきました。今では、泳ぐのが楽しみになり、「水の中って気持ちいいな」と思えるようになりました。

さらに、しまんと市民祭とよさこい祭りにも参加しました。最初は体が棒のようになり、鏡を見ながら動くのも恥ずかしかったです。でも、チームの仲間やリーダーの皆さんが、毎回丁寧に優しく教えてくれて、少しずつ自信がついてきました。練習を重ねるうちに、「みんなと一緒に踊るのって、すごく楽しい」と思えるようになりました。子どもからお年寄りまで、そして障がいのある方も一緒に、一つの輪になって踊るその時間は、本当にあたたかく、地元の人たちの優しさと熱意を肌で感じる事ができました。

これからも、「初めて」に臆さず、自分らしく、一歩ずつ歩んでいきたいと思っています。



しまんと市民祭で踊りました



四万十川で屋形船に乗りました

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

秋の全国交通安全運動

秋は日没時間が早くなります。夕暮れ時は早めにライト点灯するなど、市民一人ひとりが交通安全に対する意識をより高め、交通ルールを守り、交通マナーの向上に努めましょう。

■実施期間 9月21日(日)～30日(火)

■重点目標

- (1) 歩行者の安全な道路横断方法等の実践と反射材用品や明るい目立つ色の衣服等の着用促進
- (2) ながらスマホや飲酒運転等の根絶と夕暮れ時の早めのライト点灯やハイビームの活用促進
- (3) 自転車・特定小型原動機付自転車の交通ルールの理解・遵守の徹底とヘルメットの着用促進

問い合わせ先 市 環境生活課 市民生活係 ☎ (35) 4147
支所 地域企画課 地域振興係 ☎ (52) 1111



有岡	渡川	具同	具同	具同	具同	古津	不破
山本	濱口	新谷	吉本	土居	小野	賀濱	上岡
真七都	真弘	碧斗	橙禾	佳楠	可鈴	楓月	巧弥
寛明	和浩	龍史	真太	龍平	友樹	和也	直登

住所 赤ちゃん 保護者

(令和7・8・5届出分まで)

お誕生
おめでとう



西土佐大宮	佐田	敷地	田野川	井沢	竹島	津藏	横瀬	江ノ村	具同	具同	具同	具同	中村	右山	右山	中村	中村	中村	中村
竹葉	川田	武田	刃本	大城	片山	植木	松本	東	岩貞	夕部	山本	岡本	山崎	遠近	浦田	金崎	川村	岡村	三國
光良	功	雅夫	健	美子	勝啓	幸一	修	阜月	英之	澤子	清之	富夫	武夫	渉	きみ	洋子	正志	稔子	謙
89	82	93	87	76	99	89	72	99	63	95	88	69	83	92	74	94	74	102	84
																			92

住所 氏名 年齢

(令和7・8・5届出分まで)

ご冥福を
お祈りします



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。

西土佐西ヶ方	中島	行子
西土佐江川崎	竹本	福子
西土佐江川崎	中平	凉子
西土佐用井	佐々木	由紀
61	99	84
		92

よさこい四万十2025

本年度15回目を迎える「よさこい四万十」。県内外より過去最多の59チームが四万十市に来訪し、市内6ヶ所の演舞会場でよさこい踊りを披露します。すべてのチームが一同に集うフィナーレ「総踊り」は圧巻の迫力です。

※四万十市商店街駐車場(天神橋アーケード東側)に飲食コーナーを設けます。

日時 9月14日(日)9時～20時30分ごろ

場所 中村駅、不破八幡宮前、森下病院駐車場、東下町商店街、天神橋アーケード、中村一条通

問い合わせ先 よさこい四万十実行委員会(中村商工会議所内)
☎(34)4333



よさこい四万十
公式サイト



@YOSAKOI_SHIMANTO

国勢調査2025

国勢調査が始まります

日本国内にふだん住んでいるすべての方および世帯が対象です。

調査結果は「法定人口」として利用されるほか、社会福祉、雇用対策、防災対策などの各種行政施策はもとより、民間企業や研究機関でも広く活用され、国民生活に役立てられます。

- 10月1日午前0時時点の状況をご記入ください。
- 調査項目は、出生年月・就業状態 など17項目です。
- 国勢調査に従事する方には、統計法による守秘義務が課せられており、個人情報厳格に保護されます。
- 調査員は「国勢調査員証」を身につけています。

調査書類の配布(～9月30日)

訪問時に、ふだん住んでいる人数等を聞き取りし、調査書類をお配りします。

調査員が訪問した際、ご不在だった場合は、郵便受け等に調査書類を配布させていただくことがあります。



回答方法

インターネット回答または郵送提出にご協力ください。

- ・インターネット回答期間 9月20日(土)から10月8日(水)
- ・返信用封筒による郵送提出期間 10月1日(水)から10月8日(水)
- ・調査員へ提出を希望する場合 調査員へ回収希望をお伝えください。

調査票の確認

回答していただいた内容については、市で記入もれや記入誤りなどを確認します。正確な統計を作成するため、記入もれなどがあった場合は、市からご連絡することがあります。



※国勢調査を装った「かたり調査」にご注意ください。
不審に思われた場合は市までご連絡ください。

皆さまのご協力をよろしくお願いします

問い合わせ先



企画広報課 広報広聴係



地域企画課

国勢調査専用電話

☎ (34) 1810 FAX (35) 0007

☎ (52) 1111 FAX (52) 2124

☎ (34) 9600 ※9月1日から利用可能です。



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。

8月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
21日(日)	市民病院	☎(34)2126
23日(火)	さくらクリニック	☎(35)2555
28日(日)	木俵病院	☎(34)1211
10月5日(日)	市民病院	☎(34)2126
12日(日)	竹本病院	☎(35)4151
13日(月)	中村病院	☎(34)3177

人のうごき ～7月末日現在～ ()内は、前月との差

総人口	31,042人 (△9)	転入	66人
男	14,701人 (△16)	転出	50人
女	16,341人 (7)	出生	9人
世帯数	16,321世帯 (△4)	死亡	34人

9月実施の統計調査

調査名	該当地区
①令和7年国勢調査	市内全域
②労働力調査	下田水戸東
③毎月勤労統計調査(二種)	右山元町1丁目、不破上町、右山五月町

問① 市企画広報課 広報広聴係 ☎(34)1810
問②③ 県統計分析課 ☎088(823)9344



国勢調査2025

国勢調査にご協力をお願いします

日本国内にふだん住んでいるすべての方および世帯が対象です。

調査結果は「法定人口」として利用されるほか、社会福祉、雇用対策、防災対策などの各種行政施策はもとより、民間企業や研究機関でも広く活用され、国民生活に役立てられます。

調査書類の配布(～9月30日)

訪問時に、ふだん住んでいる人数等を聞き取りし、調査書類をお配りします。

※ご不在の場合は、郵便受け等に調査書類を配布させていただくことがあります。

回答方法(～10月8日)

インターネット回答、郵送、調査員への提出

調査票の確認

正確な統計を作成するため、記入もれなどがあった場合は、市からご連絡することがあります。



問い合わせ先

市企画広報課 広報広聴係 ☎(34)1810
国勢調査専用電話 ☎(34)9600

日直指定水道業者



●水道料金は口座振替で●

8月30日(土)	㈲夕部設備	☎(34)8651
31日(日)	㈱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)	㈱森下住宅設備	☎(34)4855
20日(土)	中村水道工事センター	☎(35)4323
21日(日)	㈱中村住設	☎(34)3621
23日(火)	㈲大杉設備工業	☎(34)2324
27日(土)	㈲福永工業	☎(35)5996
28日(日)	㈲夕部設備	☎(34)8651
10月4日(土)	㈱奥宮工業	☎(37)5151
5日(日)	㈲大同設備	☎(35)4879
11日(土)	㈲山下建設	☎(33)0653
12日(日)	豚座建設㈱	☎(34)6031
13日(月)	㈲平野水道	☎(35)2316

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」10月号は
9月24日(水)発送予定です



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