

広報しまんと

SHIMANTO



No.246
2025

10



「ケイオン・ダンスフェスしまんと」開催！

特集

8月17日、しまんとぴあで第1回ケイオン・ダンスフェスしまんとを開催しました。

当日は、幡多地域の軽音楽やダンスを楽しむ高校生グループ9組のほか、昨年度まで清水高校で活動していた2人組ユニット「まぎゃく」や、軽音祭夏の陣2025上位入賞チームも迎え、全17組が観客を熱狂の渦に巻き込みました。



空色クレヨン(幡多農業高校)



来年のカンガルー(中村高校)



ダンス部(中村高校)



Silentbox(大方高校)



さばみそ。(宿毛高校)





LUSTRO(宿毛高校)



siip(清水高校)



バンドエイド(大方高校)



ハイトリップ(宿毛高校)

幡多地域以外の学校や OB も駆けつけてくれました！



おさかなフィットネス
(高知中央高校)



あのね。(伊野商業高校)



Camellia(土佐高校)



The Black Pegasus
(太平洋学園高校)



まぎやく
(清水高校OB+清水高校)



ヒトマスススム。(土佐塾高校)



アイリス(伊野商業高校)



HELLO警報(高知国際高校)

高校生の皆さんがボランティアで協力してくれました！

中村高校の皆さんが宣伝チラシや当日のステージ看板を作成してくれました。
また、当日にはたくさんの中村高校の生徒がボランティアスタッフとして受付や司会、出場者の誘導などフェスの運営に協力してくれました。



中村高校書道部



中村高校漫画研究部



当日のボランティア



フェスの出演者にインタビューしました！

Q1: ケイオン・ダンスフェスしまんとに参加した感想

Q2: ケイオン(軽音楽)またはダンスを始めたきっかけ

Q3: 新たにケイオン(軽音楽)またはダンスを始めてみたいという人に一言

～中村高校 来年のカンガルー 宮部 紫子さん～

A1: 今までフェスに参加したことがなかったので雰囲気に圧倒されました。けど同時に、たくさん刺激を受けてモチベーションが上がりました。

A2: 思いつきで友達とバンドを組み、ノリで文化祭に出ることになったのが始まりです。

A3: 「はずかしい」とか「できないかも」とかは関係ないです。最終的には「楽しい」が勝つと思うので、思い切って飛び込んでみましょう。



～中村高校 ダンス部 今井 文香さん～

A1: 軽音とダンスで最高に盛り上がったフェスができて、とても充実した楽しい時間でした。

A2: 体験入学のときのダンス部の先輩方が全員でダンスを楽しんでいる姿を見たこと。

A3: やればやっていくほど楽しい世界を自分の身で感じることができるので、ぜひやってみてください！



～幡多農業高校 空色クレヨン 永野 雅さん～

A1: 私たちはこうしてバンドで人前に立つのが初めてで、場馴れしていないし不安もあったのですがとても楽しむことができました。

A2: 父の影響で幼い頃から家にある楽器を触ることがあり、音楽に興味があったのですが、姉が本格的に軽音を始めたことがきっかけです。

A3: 強い気持ちがあるのなら思い切って始めてみると世界が広がり、たくさんの仲間に出会い、自分を成長させてくれる経験になると思います。



～大方高校 Silentbox 武政 梨玖さん～

A1: 緊張もあったものの、グループと頑張って作った音を届けることができ、忘れられない思い出になりました！

A2: 先輩の姿に憧れを持ち、そこから好きな曲などを自分で演奏してみたい！と感情が芽生えた事がきっかけです！

A3: 勇気を出して挑戦すると、きっと、楽しい！またやりたい！といった気持ちになるので、ぜひやってみてください！



～宿毛高校 さばみそ。 伊與田 隆一さん～

A1: 自分たちの地元である、幡多郡内で、高知県のたくさんのバンドと熱い演奏ができてよかった。

A2: 今のメンバーに誘われたのと、元々ギターをしていたから。

A3: 軽音楽を始める人へは、自分の短所、コンプレックス、全て武器になるし、絶対に後悔しないのでおすすめです。



～清水高校 siip 森田 桜乃さん～

A1: 今回の本番を通して自分でもバンド全体の成長を感じることができ、とても良い経験になりました。

A2: 先生から「やってみないか」と声をかけてもらったことがきっかけで、先輩と一緒に「まぎゃく」というユニットで活動を始めました。

A3: やってみたいと思うことは、全部やってみていいと思います。趣味があることは楽しさだけでなく、将来の職業選択の幅を広げるきっかけにもなると思います。大人の人たちは、みんな自分たちの「やりたい」に全力で応えてくれると思います。



ケイオン・ダンスを始めよう！

しまんとぴあプラスワン LET'S PLAY なにか

しまんとぴあでは、音楽をやってみたい・バンドを組んでみたい中高生をお手伝いするイベントを企画しています。初めての方も大歓迎ですので、一緒に音を出したり交流したりしてみませんか？

12月にプロのミュージシャンを招き、実演ワークショップを開催します。ゲストや申込方法等の詳細は、しまんとぴあホームページ等で決まり次第お知らせします！

- 日程 12月14日(日)
- 場所 しまんとぴあ
- 対象 音楽に興味があり、自分でやってみたい中学生・高校生

問い合わせ先 しまんとぴあ ☎(34) 1133

9月に行った交流&体験プログラムの様子はこちら→



Facebook Instagram

初心者ダンス教室

ダンスについて、初めての方にも分かりやすくレクチャーします。

ダンスに少しでも興味がある方、これからダンスを始めたいとお考えの方、子どもから大人まで大歓迎ですので、ぜひご参加ください！

- 日時 11月30日(日)
小学生～高校生の部 12時～12時50分
社会人の部 13時～13時50分
- 場所 市民スポーツセンター2階 武道場
- 種目 ヒップホップ
- 定員 各12名
- 参加費 無料
- 申込期間 10月27日(月)～11月14日(金)
- 申込方法 電話、申込フォーム

問い合わせ先

市生涯学習課
スポーツ振興係
☎(34) 0750



市公式
ホームページ

ケイオン・ダンスの活動にしまんとぴあが使えます

しまんとぴあでは、音楽やダンスができる防音の部屋をご用意しています。
ぜひ練習や発表の場としてご利用ください。



スタジオ1 1時間1,320円(非営利料金)



スタジオ2 1時間1,210円(非営利料金)



スタジオ3 1時間220円(非営利料金)
※ドラム、シンセサイザー、アンプを
使用する場合は、別途1回550円必要

しまんとぴあの利用方法

- ①使用者登録をする(初回のみ)
- ②しまんとぴあ予約システム、窓口、電話等で部屋の仮押さえをする
※しまんとぴあ予約システム以外の仮押さえの場合は使用許可申請書が必要
- ③施設使用料金を支払う
- ④使用許可書を受け取る
- ⑤利用日に使用許可書を窓口に表示し、利用する
※当日でも予約が入っていない場合は利用できます。ぜひご相談ください。

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

特集記事問い合わせ先 市企画広報課 シティプロモーション推進係 ☎(34) 1145 FAX(35) 0007

相ノ沢川総合内水対策事業が全建賞を受賞しました！

本市が国土交通省および高知県と連携して進めた「相ノ沢川総合内水対策事業」が評価され、第47回全建賞（一般部門・河川部門）を受賞しました。

全建賞は全日本建設技術協会が毎年、優れた公共事業を表彰する制度であり、全国的に課題となる内水対策に取り組み、関係機関と緊密に連携して市民の安全・安心を高めた点が高く評価されました。

市では、今後も関係機関と連携し、流域全体での治水対策を進め、安心して暮らせるまちづくりに取り組めます。



しまんと市民祭へのご協力ありがとうございました

第21回しまんと市民祭は、8月30日の納涼花火大会をもちまして、無事に終了することができました。実施にあたりましては、市民の皆さまのご寄付や企業の協賛金、クジ付き協賛券の購入のほか、多方面においてご協力いただきましたこと厚くお礼申し上げます。

今後も皆さまから親しまれ、市全体の祭りとなるよう努めてまいりますので、引き続きのご支援をよろしくお願い致します。

しまんと市民祭実行委員会 会長 山下 元一郎



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

防災キャンプ(避難所宿泊体験)を実施しました

8月19日、20日の2日間、市内小学生を対象に下田小学校で防災キャンプを開催しました。四万十市防災士会が主催するこの取り組みは、災害時に必要な知識や行動を実践的に学ぶことを目的としており、今回で6回目となります。

参加した30名の児童は、新聞紙の防災スリッパや空きダンボールの簡易組立トイレなど身近なものを材料にした防災グッズ作りに挑戦したほか、かまどベンチを使った野外炊飯や体育館での避難ルールの組み立てなども行いました。

両日も子どもたちはアイデアを出し合いながら積極的に行動しており、防災キャンプを通じて災害時の知識や行動を学んでくれたのではないかと思います。市では、これからも自ら考え行動するための防災学習に取り組んでいきます。



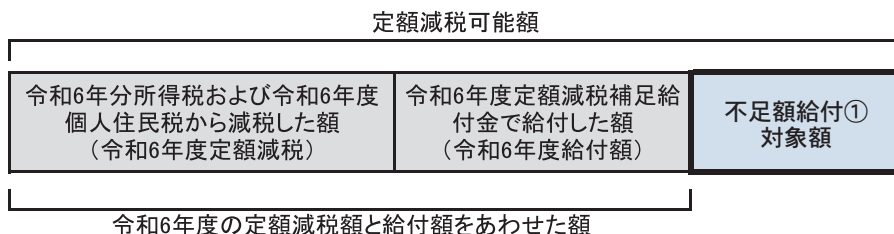
定額減税補足給付金(不足額給付)を実施します

給付対象であると確認できた方については、通知を送付していますのでご確認ください。

不足額給付①

■対象者 令和6年度の定額減税額と給付額をあわせた額が定額減税可能額を超えていない方

■給付額 定額減税対象額から令和6年度の定額減税額と給付額をあわせた額を除いた額



不足額給付②

■対象者 ①～③のすべてを満たす方

①青色事業専従者や事業専従者(白色)で、合計所得が48万円を超えている方

②令和6年分所得税および令和6年度住民税所得割の定額減税前の税額がともに0円の方

③令和5年度・令和6年度非課税世帯等給付金、令和6年度に実施した定額減税補足給付金(調整給付)の対象にならなかった方

■給付額 原則4万円

9月5日に不足額給付①②の対象者へ通知を発送しました

支給のお知らせが届いた方

原則手続き不要です。記載された振込口座を変更する方はご連絡ください。

支給要件確認書または申請書が届いた方

書類に必要事項を記入し、必要な書類等とともに同封している返信用封筒で返信してください。

■提出期限 10月31日(金)※消印有効

問い合わせ・提出先

市福祉事務所 給付金担当 ☎(34)9117 FAX(34)9118



市公式
ホームページ

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 10月9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！



令和8年度コミュニティ助成事業を募集します

コミュニティ助成事業は、宝くじの社会貢献広報事業として住民の行うコミュニティ活動を推進し、その健全な発展を図るために実施するものです。

地区等で令和8年度の活用を希望する場合や助成事業の内容を詳しく知りたい場合は、下記までご連絡ください。

募集するコミュニティ助成事業	
①一般コミュニティ助成事業 コミュニティ活動に直接必要な設備等(建築物、消耗品は除く。)の整備に関する事業 補助金額 100万円から250万円まで	②コミュニティセンター助成事業 集会施設の建設や大規模修繕および施設に必要な備品の整備に関する事業 補助金額 2,000万円まで(事業費の60%)
③青少年健全育成助成事業 スポーツ・レクリエーション活動や文化・学習活動事業およびその他コミュニティ活動のイベント等に関する事業等、主として親子で参加するソフト事業 補助金額 30万円から100万円まで	①②③共通 ■助成対象 コミュニティ組織(地区等) ■申込期限 10月13日(月)



問い合わせ・申込先 市企画広報課 企画調整係 ☎(34) 1129

飼い主のいない猫の不妊去勢手術費に支援を！クラウドファンディング【第2弾】にご協力をお願いします

市には猫に関する相談・苦情等が多く寄せられているほか、交通事故等により猫が年間約150頭亡くなっています。

この問題を解決するため、飼い主のいない猫の不妊去勢手術費の支援を目的として4月から6月に行った第1弾クラウドファンディングでは、たくさんの方にご協力いただきました。

しかし、まだ目標額に達しておらず、不妊去勢手術を行っていない猫も多くいることから、クラウドファンディング第2弾を行うこととしました。

春先に生まれた子猫が妊娠できる時期となっています。これ以上不幸な命を増やさないためにも、皆さまの温かいご支援をよろしくお願いします。



🐾 募集期間 10月7日(火)～令和8年1月4日(日)



市公式
ホームページ
(10月7日から公開)

クラウドファンディングについて

このクラウドファンディングは、ふるさと納税を活用し行うものであり、市内・市外問わず寄附を行うことができます。また、2,000円を超える部分の寄附額について、寄附金控除上限額の範囲内で、どなたでも所得税や住民税の控除を受けることができます。

寄附をしたいが方法が分からないなど、ご不明な点がありましたらぜひご相談ください。ホームページから以外の納付方法もありますので、ご相談ください。

問い合わせ先 市環境生活課 市民生活係 ☎(35) 4147

令和8年度園芸ハウス整備事業のご案内

市では、施設園芸の振興のため、園芸ハウスの補修等に要する経費に対し補助金を交付しています。
令和8年度に園芸ハウスの補修等の経費に対して補助金の活用を希望する方は、提出期限までに見積書をご提出ください。

■補助対象者 市内に住所を有する施設園芸ハウス経営体

■補助対象 既存ハウスの補修や施設整備

※他の補助事業との併用不可

※ビニール等の被覆資材および張り替えに要する経費等は対象外

■補助率 1/4以内

■補助限度額 100万円/10aまたは1経営体あたり200万円のいずれか低い方

※20万円/10a、総事業費10万円未満など軽微なものは対象外

■提出期限 10月31日(金)

※詳細は市公式ホームページをご確認ください。



市公式
ホームページ

問い合わせ・提出先 市農林水産課 農業振興係 ☎(34) 1117 FAX(34) 0478

ご存じですか？ 農業者年金

農業者年金は、国民年金の第1号被保険者である農業者がより豊かな老後生活を過ごすことができるよう、国民年金(基礎年金)に上乘せして積み立てる公的な年金制度です。

■加入資格 ※①②をすべて満たすこと。

①年間60日以上農業に従事している65歳未満の方

②国民年金第1号被保険者(60歳以上は国民年金の任意加入被保険者)

保険料の設定も自由

加入・脱退も自由

月額2万円から6万7千円まで、千円単位で保険料を自由にいつでも設定可能！

加入・脱退も任意です。

終身で年金受給可能！

万が一の場合は死亡一時金あり

終身年金のため、生涯、年金を受給可能。

80歳前に死亡した場合、要件を満たす遺族の方が死亡一時金を受け取ることができます。

税制面で

大きな優遇措置

①保険料は全額社会保険料控除

②保険料の運用益が非課税

③将来年金を受給する際も控除の対象

保険料の国庫補助

一定の要件(認定農業者かつ青色申告の方など)を満たす方には、保険料の国庫補助があります。また、保険料の国庫補助分を、特例付加年金として受給できる場合もあります。

問い合わせ先 市農林水産課 農地管理係(農業委員会事務局) ☎(34) 1521

市税等の納付に口座振替を利用している方へ

市税等の納付方法に口座振替を利用している方のうち、残高不足等が原因で口座振替ができなかった方に対して、口座振替不能通知文書および該当分の納付書を送付していましたが、納付期限令和7年10月31日分より口座振替不能通知文書および納付書の送付を廃止します。

今後、残高不足等が原因で口座振替ができなかった方については、納期限を経過しても未納になっている方同様に督促状を送付しますので、督促状でのお支払いをお願いします。

問い合わせ先 市税務課 収納対策室 ☎(35)5552

密漁は犯罪です！

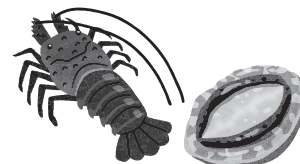
県沿岸部では一部の水産動植物に漁業権が設定されており、その区域の漁業権を持つ漁業協同組合の組合員でなければ採捕を行うことはできません。

また、漁業協同組合の組合員であっても禁止期間や体長等制限を守る必要があります。違反した場合は高知県漁業調整規則に基づき、「6月以下の拘禁刑」もしくは「10万円以下の罰金」またはその両方が科せられます。

名称	禁止期間	体長等の制限 (周年採捕禁止)
いせえび	5月1日～9月15日	体長13cm以下
とこぶし・あなごう	9月1日～翌年3月31日	殻長3cm以下
あわび	9月1日～翌年3月31日	殻長9cm以下
さざえ	9月1日～翌年3月31日	
てんぐさ類	9月1日～翌年2月末日	
ふのり	10月1日～翌年2月末日	
あらめ	10月1日～翌年6月30日	

※場所によって漁業権が設定されている水産動物は異なります。

※漁業権を侵害した場合は漁業法に基づき「100万円以下の罰金」が科せられます。



密漁品は、所持・販売・購入が禁止されています。

密漁現場、密漁品を見かけた場合は、警察への通報にご協力をお願いします。

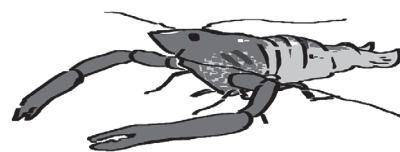
問い合わせ先 高南・幡東地区漁業秩序を守る会(市農林水産課) ☎(34)1118

テナガエビ類の採捕禁止 ～9月1日から翌年3月31日まで～

県内河川に広く生息するテナガエビ類は誰でも採捕でき、漁業関係者の収入源としてだけでなく、一般の方にも「川エビ」と呼ばれて親しまれています。

しかし、河川環境の悪化や需要の高まりによる漁獲圧力の上昇などにより、近年はテナガエビ類の資源の枯渇が心配されています。こうした状況から、テナガエビ類の保護および持続的利用を図るため、県内の河川などの内水面において、**採捕禁止期間中の採捕を禁止**しています。

※違反した場合、漁業法に基づく罰則が適用される場合があります。テナガエビ類の資源回復に向けて、ご理解・ご協力をお願いします。



問い合わせ先 高知県内水面漁場管理委員会事務局(県漁業管理課) ☎088(821)4608

幡多広域消費生活センター便り

通信販売での定期購入トラブルに注意！

【事例】

SNSの広告で見たサプリを1回だけのつもりで注文した。商品が届き代金を支払ったあと、2回目の商品が届き、定期購入となっていたことがわかった。事業者に解約を伝えると「6回の購入が条件のコース」と言われた。2回目以降から金額が上がっていくため、解約したいがどうしたらよいか。

【アドバイス】

- ・通信販売にはクーリングオフ制度はありません。注文する前に「最終確認画面」を最後までスクロールして契約条件をしっかりと確認しましょう。
- ・ネット広告は、Webサイトの閲覧履歴などから、個人の興味・関心に合わせて広告を配信している場合があります。購入前に、自分に必要な契約か冷静に判断しましょう。
- ・トラブルに備えて、実際に見た広告の画面や「最終確認画面」をスクリーンショット等で記録に残すようにしましょう。
- ・不安なときや、困った時はすぐに最寄りの消費生活センターや市町村の消費生活相談窓口にご相談してください。

※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)

市長日誌

8月15日～9月14日

8月16日	ふれあい子供茶会
17日	第1回ケイオン・ダンスフェスしまんと
18日	国道439号杓子バイパス整備促進期成同盟会 通常総会 (四万十町)
19日	中筋川流域市村総合整備推進協議会ほか 四国地方整備局 要望(高松市)
20日	高知県トップセミナー(高知市)
21日	土佐西南大規模公園建設促進同盟会 通常総会
23日	しまんと流域道路整備促進協議会総会(梶原町)
25日	高知県国保地域医療推進協議会 第27回医師部会・第20回 看護部会・第20回技術者部会 合同研修会
30日	しまんと海藻エコイノベーション共創拠点シンポジウム
9月1日	第21回しまんと市民祭 しまんと納涼花火大会
2日	第68回金婚夫婦祝福式典
4日	しまのばフォーラム企業視察会
5日	四万十市地域公共交通活性化協議会 分科会
7日	9月市議会定例会 開会(29日予定)
8日	国道441号道路整備促進期成同盟会ほか 高知県土木部 要望(高知市)
9日	「大文字送り火」視察
10日	救急医療連絡協議会
11日	主要地方道西土佐松野線改良促進期成同盟会ほか 総会 ESG推進宣言自治体認定証授与式 使い捨てコンタクトレンズ空ケースの回収に関する協定締 結式

四万十市戦没者並びに満州分村殉難者合同追悼式

令和7年度四万十市戦没者並びに満州分村殉難者合同追悼式を次のとおり執り行います。ご遺族の皆さまにおかれましては、お繰り合わせのうえ参列いただきますようご案内申し上げます。

- 日時 10月21日(火) 10時～(1時間30分の予定) 受付:9時～9時50分
- 場所 しまんとぴあ りぐるホール
- 参列者留意事項 ・服装は平服でお願いします。 ・供花等供物の持ち込みはご遠慮ください。

問い合わせ先 福祉事務所 社会福祉係 ☎(34) 1120 西土佐保健分室 ☎(52) 1132

今月は
国民健康保険税 3期分
市県民税 4期分
の納付月です

警察官を騙るオレオレ詐欺や副業あっせんの架空請求詐欺など、詐欺被害の手口が巧妙化しており、高齢者から若者まで幅広い年齢層で被害が発生しています。被害に遭わないためには、「犯人からの電話に出ない」「詐欺を疑う」ことが大切です！

《こんな電話は詐欺！》

- ・「+」から始まる国際電話番号で警察官や検察官(検事)を名乗る者からの電話
- ・警察官を名乗る者から「あなたが犯罪に加担している」「逮捕状が出ている」「すぐ〇〇県警(遠方の県の警察署)に来てください」と容疑者扱いされる

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

国際交流員が中国の色に関する文化・歴史についてお話しします

赤・黄・黒・白・青の5色に関して、古代から現代までの中国の建物や服装、行事、食べ物などを紹介します。どなたでも楽しめる内容となっていますので、ぜひご参加ください！

- ▶日時 10月26日(日) 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
- ▶講師 洪 帆
- ▶申込期間 10月14日(火)～17日(金)
- ▶申込方法 電話、申込フォーム

問い合わせ・申込先

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

合同窓口公売会「the Seller vol.6」

高知県内自治体による合同窓口公売会に参加する方を募集します。

多くの方の参加をお待ちしています。

▶入札期間および受付期間

10月21日(火)～27日(月)

窓口 9時～17時 ※土・日・祝日を除く。

インターネット 期間中24時間入札可能

▶入札窓口 ※高知県内

市町村税務担当窓口、租税債権管理機構、県税事務所

▶公売物品の情報

9月下旬ごろにホームページで発表

▶主催 こうちこうばいぷろじえくと

問い合わせ先

高幡広域市町村圏事務組合 租税債権管理機構

☎0889(40)0911



入札フォーム
(入札期間中のみ
アクセス可能)



幅多租税債権
管理機構
ホームページ

人権教育推進講座

日常生活のなかにあるさまざまな人権課題を解決するために、市民・企業・団体を対象に人権教育推進講座を実施します。どなたでも参加できますので、ぜひご参加ください。

月日	講師	内容
11月19日(水)	高知県人権啓発センター 大西 雅人	人権全般
11月27日(木)	高知県人権啓発センター 利岡 徳重	高齢者の人権
12月5日(金)	高知県人権啓発センター 利岡 徳重	障害者の人権
12月16日(火)	高知県人権啓発センター 高見 節生	同和問題

- ▶時間(共通) 13時30分～15時30分 ▶場所 市役所3階 防災対策室
 ▶受講料 無料 ▶対象者 市民・企業・団体 ▶募集人数 各講座40名
 ▶申込期限 11月12日(水)17時15分 ▶申込方法 窓口、電話、FAX、メール、申込フォーム

問い合わせ・申込先

生涯学習課 人権教育係 ☎(34)6299 FAX(35)4260
 ✉woman@city.shimanto.lg.jp
 8時30分～17時15分 ※12時～13時、土・日・祝日を除く。



市公式
ホームページ



申込フォーム

幡多山もりフェス2025

幡多地域の林業や森林の魅力を体験できる「幡多山もりフェス2025」を、今年も開催します。木工体験やヒノキ製品の展示販売をはじめ、「日本林業は世界で勝てる!」の著者である山田壽夫氏の講演やお楽しみステージイベントなど、森の楽しさを五感で感じる1日をお届けします!

- ▶日時 11月8日(土)10時～15時 ※雨天決行、荒天中止
 ▶場所 不破地先(四万十川左岸河川敷) ▶入場料 無料
 ▶内容 ワークショップ(木のいす、コースター、スワッグ、ツリー・オーナメント等)
 ステージイベント(丸太早切りバトル、重さ当て競技、お菓子投げ等)
 体験コーナー(林業メカ試乗、林業コスプレ、VR体験、木工おもちゃ等)
 出展・販売(林業就業相談、機械展示、木工製品、飲食等)

※イベントの詳細等は、Instagramで随時お知らせします。



問い合わせ先

幡多山もりフェス実行委員会事務局
 中村市森林組合 ☎(34)2233



YAMAMORI_KOCHI



蜚湖まつり2025

- ▶日時 10月25日(土)10時～15時 ※小雨決行
 ▶会場 中筋川ダム(宿毛市平田町黒川)※イベントの受付は渡川ダム統管理事務所前
 ▶内容 中筋川ダム冒険クイズラリー、ダム内部イルミネーション、
 はたらく車両の展示、洗浄放水

※蜚湖まつり2025の詳細等は、X(旧Twitter)で随時お知らせします。

問い合わせ先

ダム活元気ネットワーク事務局(渡川ダム統管理事務所管理課)
 ☎0880(66)2501



渡川ダム統
管理事務所
X(旧Twitter)



中筋川ダム
イメージキャラクター
カワウソのかんた君

第1回 四万十市芸術祭のご案内（10月～11月上旬）

行事名	開催日時	会 場	入場料
展示 2025年國見光泉＋四万十 彩々会作品展	10月2日（木）～7日（火） 開場10時 終了15時	しまんとぴあ アートスペース	無料
文芸 中村俳句大会	10月5日（日） 開演9時 終了16時30分	しまんとぴあ ミーティングルーム1・2	投句料 1,000円
音楽 第11回ヤマハジュニア ピアノコンクール ～高知県西部地区予選大会～	10月12日（日） 開演13時 終了14時30分	しまんとぴあ りぐるホール	無料
展示 四万十漫画倶楽部 秋の漫画フェスタ2025	10月19日（日）～22日（水） 開場9時 終了17時	しまんとぴあ 交流ロビー	無料
展示 波多美術協会展	10月27日（月）～31日（金） 開場11時 終了16時	しまんとぴあ アートスペース	無料
舞台芸術 第30回記念 剣城流錦龍館剣詩舞道 総本部剣詩舞道大会	11月2日（日） 開演13時30分 終了16時	しまんとぴあ しまんとホール	無料
講演 郷土歴史講座 幡多地域の災害の記録と避難	11月2日（日） 開演13時30分 終了15時	しまんとぴあ ミーティングルーム1・2	無料
展示 諸流秋のいけばな展	11月2日（日）・3日（月・祝） 開場10時 終了16時	しまんとぴあ アートスペース	200円
音楽 幡多地区小中学校連合音楽祭	11月11日（火） 開演10時 終了12時30分	しまんとぴあ しまんとホール	無料
展示 第45回アーティストハウス 宵架館グループ展	11月11日（火）～13日（木） 開場9時 終了16時	しまんとぴあ アートスペース	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

四万十市教育文化展

教育文化展は、健全な青少年文化の創造、育成をめざしており、児童が作成した書（硬筆、毛筆）および画の作品が展示されます。（群展は別日に開催されます。）

- ▶日時 10月25日（土）9時～16時30分、26日（日）9時～15時
- ▶会場 中村中学校 体育館 ▶駐車場 中村中学校 校庭
- ▶主催 四万十市教育文化展実行委員会

問い合わせ先 四万十市教育文化展実行委員会事務局（西土佐小学校内） ☎(52) 1069

第21回成人式のご案内

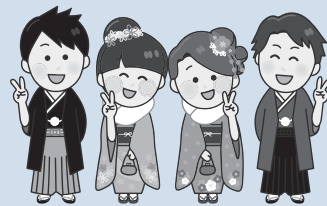
対象者 平成17年4月2日から平成18年4月1日までに生まれた方

中村地域

11月1日時点で住民登録のある対象者全員に案内状を送付します。

日時 令和8年1月3日(土) 受付13時 開式14時

会場 しまんとぴあ しまんとホール



※過去に四万十市に住民登録があった方や四万十市内の学校に通学されていたまたは通学している方など、市外在住により案内状が届かない方も、出席を希望する場合は参加可能です。当日会場にお越しください。(事前申込不要)

西土佐地域

西土佐地域の参加対象者には、本人またはご家族に案内状を送付します。

日時 令和8年1月3日(土) 受付9時30分 開式10時

会場 西土佐ふれあいホール

※詳細は市公式ホームページをご覧ください。

問い合わせ先

中村地域 生涯学習課 社会教育振興係 ☎(34) 7311

西土佐地域 西土佐教育分室 ☎(52) 2312



市公式
ホームページ

第28回 三ツ又ぎんなん祭り

ぎんなんの試食のほか、アメゴ釣りやアメゴのつかみ取り等を楽しめるお祭りを開催します。

▶日時 10月26日(日)9時30分～15時

※少雨決行、雨天時は中止

▶会場 三ツ又清流の里(集会所前)

▶内容 ぎんなん試食、アメゴ釣り、シイタケほだ場見学、昼食、アメゴのつかみ取り大会、ぎんなん飛ばし など

※アメゴ釣りは区長または市への事前申込必要

申込期限10月24日(金)

※昼食はちらしずしや炊き込みご飯等を販売

▶アメゴ釣り参加方法 ※昼食代別途必要

大人1000円 小中学生500円

※天候等により当日の開催状況が不明の場合は、

当日7時以降、白石にお問い合わせください。

※駐車スペースに限りがあるため、なるべく乗り合わせのうえご来場ください。

問い合わせ・申込先

三ツ又区長 白石 一幸 ☎090-5919-0415

農林水産課 農業振興係 ☎(34) 1117

「ねこんかつ」 ～素敵な相手、猫との出会い～

市の野良猫対策である地域猫活動や保護猫活動、猫との暮らし方などについて学びながら、猫好き(動物好き)のパートナーを探してみませんか？

▶日時 11月15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25歳～45歳の独身男女

▶定員 男女各10名程度

▶参加費 1,000円

▶申込期限 11月6日(木)

▶申込方法 電話、申込フォーム

問い合わせ・申込先

四万十市結婚支援センター

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



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 10月19日(日)開催!!

当日は、沿道などから拍手等による温かい応援をお願いします。

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

フィニッシュ 県立中村中学校・中村高等学校補助グラウンド

※トップランナー到着予想時刻は12時過ぎ、競技終了時刻は19時30分です。競技終了時刻には花火の打ち上げを行う予定です。

表彰式 **会場** 県立中村中学校・中村高等学校補助グラウンド **時間** 16時30分～

大会当日のお願い

今大会は2,100人(100kmの部1,600人、60kmの部500人)のランナーが参加します。大会コースの道路は道幅の狭いところが多くありますので、一般通行車両は、安全に注意しながら走行をお願いします。

また、ランナーの安全確保はもとより、大会が円滑に運営できるよう、コース内への車両の乗り入れは可能な限り自粛していただきますようご協力をお願いします。

※ランナー安全確保のため移動応援はご遠慮ください。発覚した時は該当ランナーが失格となります。

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

☎(34)0750 FAX(35)4260

市立中村中学校祖父江さんが女子走高跳で全国2位の快挙！

8月18日、沖縄県で開催された令和7年度全国中学校体育大会・第52回全日本中学校陸上競技選手権大会の走高跳において、市立中村中学校3年生の祖父江萌生さんが1m69を跳ぶ素晴らしい成績を記録し、全国2位となりました。この記録は自身の自己ベストを5cm更新するとともに、高知県中学記録1m66を48年ぶりに更新しました。

祖父江さんは8月26日に山下市長を表敬訪問し、次の目標である1m72への決意と高校生になっても陸上を続けたいという思いを語ってくれました。

祖父江さんの今後のご活躍を期待しています！



四万十市からは多くの選手が県代表として出場しました

【陸上】杉本凪、松本大鷲、祖父江萌生(市立中村中学校)、新開天斗(中村西中学校)、豊田悠斗(県立中村中学校)

【柔道】尾崎斗郁(市立中村中学校)

【相撲】北村和良、岡村河蓮、倉松臣、畦地壘(市立中村中学校)

【ソフトテニス】土居七美、岡本逢那、中山稟彩、弘瀬葵、田淵あさひ、白井沙那、野中晴子、小野美怜(地域クラブS×CREW)

第21回 四万十市民総合体育祭

総合開会式

日時 11月2日(日) 8:30

場所 市民スポーツセンター アリーナ

日 程	種 目	場 所
10月18日(土)	ソフトテニス(小学生)	西南大規模公園テニスコート(予備日10月19日)
10月26日(日)	太極拳	市立武道館
11月1日(土)	早朝ゴルフ	河川敷ゴルフ場 早朝6:30～
11月2日(日)	バドミントン	市民スポーツセンター アリーナ
	壮年ソフトボール	運動広場
	ペタンク	運動広場
	軟式野球	四万十スタジアム(予備日11月16日)
	9人制女子バレーボール	具同体育センター
11月3日(月・祝)	剣道	市立武道館
11月9日(日)	卓球	市民スポーツセンター アリーナ
	シニアソフトボール	運動広場
	弓道	弓道場
	少年野球	四万十スタジアム
	居合道	市立武道館
	ママさんバレーボール	具同体育センター
	ソフトテニス(一般)	安並テニスコート(予備日11月16日)
	登山(シ・ママタの会)	五台山(高知市) 146m ※小雨決行 安並スポーツセンター8:00発 ※65才以上の方は高知県健康手帳をお持ちください。
11月13日(木)	グラウンド・ゴルフ	運動広場(予備日11月14日)
11月16日(日)	スカッシュバレー	市民スポーツセンター アリーナ
	実年ソフトボール	運動広場
	ゲートボール	河川敷ゲートボール場
	登山(中村山の会)	天狗高原(津野町) 1,100m ※小雨決行 具同体育センター8:00発
11月23日(日・祝)	ミックスバレーボール	具同体育センター
11月29日(土)	ふれあいマラソン	四万十川緑地公園サイクリングロード

※今後の状況等で開催日程の変更や中止する場合があります。

■参加資格 各種目ごとの要項に定める範囲

■参加申込先 (公財)四万十市スポーツ協会事務局・各種目団体事務局

■事故補償 各種目団体で応急処置を行い、病院紹介後はスポーツ傷害保険の範囲内で対応します。

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

小学生のスポレク・チャレンジ・フェスタ

輪投げやスリッパ飛ばし、ふきやなどスポーツレクリエーションを通して運動する楽しさを体感しましょう！運動が苦手な方も大歓迎！

▶日時 11月1日(土)、8日(土)9時～11時30分

▶場所 市民スポーツセンター アリーナ

▶対象 小学校1年生～6年生

▶定員 両日とも先着40名

▶参加料 無料

▶募集期間 10月24日(金)

▶申込方法 電話、申込フォーム



市公式
ホームページ

問い合わせ・申込先 市生涯学習課 スポーツ振興係 ☎(34)0750

初心者スケートボード教室

ムラサキスポーツの協力により、初心者スケートボード教室を開催します。スケートパークを滑ってみませんか。

- ▶日時 ※各時間の15分前から受付
11月9日(日)
①10時～11時 ②11時30分～12時30分
③14時～15時
※雨天の場合は16日(日)に延期
- ▶場所 安並運動公園スケートパーク
- ▶対象 どなたでも ※小学生以下保護者同伴
- ▶参加費 無料 ▶定員 各先着15名
- ▶道具 スケートボードやヘルメット等は貸し出します。
- ▶申込期間 9月29日(月)～10月29日(水)
- ▶申込方法 電話、申込フォーム

問い合わせ・申込先

生涯学習課 スポーツ振興係
☎(34)0750



申込フォーム

幡多地区 グラウンド・ゴルフ大会

例年、幡多地区6市町村のグラウンド・ゴルフ愛好者約200名が参加している大会です。皆さんも参加してみませんか？

- ▶日時 11月30日(日)開会式8時30分～
※雨天中止
- ▶場所 黒潮町大方球場
- ▶種別 フリーの部3ラウンド
団体戦(4名)・個人戦
- ▶参加料 一人50円(保険料)
- ▶申込期限 11月10日(月)17時
- ▶申込方法 申込書の提出(FAX可)
- ▶申込書配布・申込先
各市町村の体育協会、グラウンド・ゴルフ団体、市民スポーツセンター、具同体育センター

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
☎(34)2071 FAX(34)4894
具同体育センター
☎(37)4572 FAX(34)9900

健康づくり講座

健康な体づくりのため、機器を使った体力測定や簡単な体操の実践、調理実習を行う、食と運動に関する講座を行います。

ぜひご参加ください。

- ▶日時 11月14日(金)10時～14時30分
 - ▶場所 四万十市保健センター
 - ▶講師 ヘルスメイト、理学療法士他
 - ▶定員 先着30名
 - ▶参加費 無料
 - ▶持ち物 エプロン、三角きん、ハンドタオル、マスク、米1合
 - ▶申込期限 10月31日(金)
 - ▶申込方法 電話
- ※動きやすい服装でご参加ください。
※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 西土佐支所
☎(31)6111

介護に関する入門的研修

食事・移動・移乗などの生活支援や認知症・障害の理解など介護に関する基礎知識・技術を学べる研修です。

- ▶日時 10月26日(日)、27日(月)、
11月3日(月)、4日(火)
9時30分～16時30分
(4日は15時30分まで)
 - ▶場所 しまんとびあ
 - ▶対象者 介護に関心のある方、自宅で介護をしている方、介護現場への就職希望者等
 - ▶参加費 無料 ▶定員 先着30名
 - ▶申請期限 10月19日(日)
 - ▶申請方法 電話、FAX
- ※この研修は、介護労働安定センターが県の委託を受けて実施するものです。

問い合わせ・申請先

(公財)介護労働安定センター高知支部
☎088(871)6234
FAX088(871)6248



介護労働安定センター
高知支部



子育て応援ひろば



子育て応援ひろば
ホームページ



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

● 妊娠中 ● 乳児 ● 未就学児 ● 小学生以上 [申込] 申込要 [参加費要]

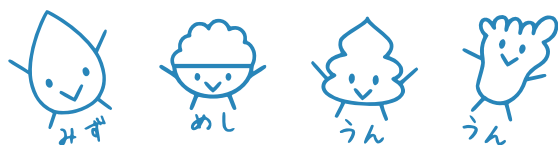
月日	時間	対象	イベント名	場所	備考
10月2日(木)	10:00~11:00	● ● ●	乳がんに関する講話	ぽっぽ	
10月3日(金)	11:00~11:20	● ● ●	ぴよっこタイム	ぴよっこ	
10月4日(土)	13:00~15:00	●	親子で話そうカラダのはなし	しまんとぴあ	[申込]
10月6日(月)	10:00~11:30	● ● ●	写真アート	ぴよっこ	
10月7日(火)	9:30~11:30		ピアサポーター相談	ぽっぽ	
	個別通知		1歳9か月児健診	旧東中筋中学校	
10月8日(水)	10:00~11:00	● ● ●	ぽっぽの広場(発達講座)	ぽっぽ	
	個別通知		3か月児・7か月児健診	旧東中筋中学校	
10月9日(木)	10:00~12:00		ホッとわらおう	とことこ	
10月10日(金)	個別通知		3歳児健診	旧東中筋中学校	
	11:00~11:20	● ● ●	ぴよっこタイム	ぴよっこ	
10月11日(土)	11:00~12:00		四万十子ども食堂	一条の里	[参加費要]
10月14日(火)	9:30~11:30		ピアサポーター相談	ぽっぽ	
10月15日(水)	9:30~11:30	● ● ●	みんなで運動会	具同体育センター	
	10:00~10:10	● ● ●	絵本の読み聞かせ	ぴよっこ	
	10:30~11:30	● ● ●	ピヨピヨアート	ぴよっこ	
10月16日(木)	9:30~11:30		ピアサポーター相談	ぽっぽ	
	個別通知		西土佐乳幼児健診	保健センター	
10月17日(金)	11:00~11:20	● ● ●	ぴよっこタイム	ぴよっこ	
10月19日(日)	9:50~12:00		妊婦教室	ぽっぽ	[申込]
	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]
10月22日(水)	個別通知		7か月児・10か月児健診	旧東中筋中学校	
10月23日(木)	10:00~11:00	● ●	お楽しみ遠足	安並運動公園	
10月24日(金)	11:00~11:20	● ● ●	ぴよっこタイム	ぴよっこ	
10月27日(月)	10:00~11:00	● ● ●	助産師・離乳食・歯科相談	ぽっぽ	
10月28日(火)	9:30~11:30		ピアサポーター相談	ぽっぽ	
10月29日(水)	10:00~11:20	● ● ●	ハッピーハロウィン	ぴよっこ	
10月30日(木)	10:00~11:30	● ● ●	お誕生日会	ぽっぽ	
10月31日(金)	9:30~11:30		ピアサポーター相談	ぽっぽ	

しまんと 子育て応援サイト

しまんと子育て応援サイトでは、四万十市の子育てに関する情報(子育て応援団体の詳細・手当・子どもの預かり場所・子育てSNSほか)を掲載しています。



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



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
10月	15日(水)	8:30～11:00 特定健診・前立腺がん検診・大腸がん検診	八束地区	八束小学校体育館
		8:30～10:00 胃がん(バリウム)検診		
	20日(月)	個別通知 胸部レントゲン検診	拾い(中村・具同・東山)	地区巡回
	21日(火)	個別通知 大腸がん検診(容器配布)	東山・下田地区	地区巡回
	28日(火)	8:30～10:00 胃がん(バリウム)検診	後川・大川筋地区	利岡小学校体育館
		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	後川地区	
	29日(水)	8:30～10:00 胃がん(バリウム)検診	蕨岡・西富山地区	蕨岡中学校体育館
		8:30～11:00 特定健診・前立腺がん検診・大腸がん検診		
		14:00～15:00 特定健診・前立腺がん検診・大腸がん検診	大川筋地区	川登小学校体育館
	30日(木)	13:30～14:30 子宮頸がん検診・乳がん検診	西土佐地域	保健センター
11月	4日(火)	個別通知 大腸がん検診(容器配布)	中村①・下田地区	地区巡回

※10月14日までの計画については、広報9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



高齢者歯科健康診査を受けましょう

歯・歯肉の状態や口腔内の衛生状態等をチェックし、口腔機能の維持・向上、全身疾患の予防等につなげるため、後期高齢者の特性にあわせた歯科健診を実施します。

口の健康状態を知る良い機会となりますので、ぜひ受診してください。

※健診結果は保健指導などに活用します。

■対象者 高知県後期高齢者医療の被保険者(長期入院中の方、施設等の入所者は対象外)

①昭和22年4月1日～昭和25年3月31日生まれの方と過去5年間に後期高齢者医療の歯科健診を受診した方には、受診券を事前に送付します。

②①以外の方は、下記の申込先までご連絡ください。

■自己負担 無料 ※実施期間中に1回のみ無料。治療が必要な場合の治療費は自己負担

■実施期間 10月1日(水)～令和8年2月28日(土)

■受診方法 実施歯科医療機関を予約後に受診(実施歯科医療機関の一覧は受診券に同封)

■持ち物 マイナ保険証または資格確認証、受診券、問診票、入れ歯(お持ちの場合)、お薬手帳

問い合わせ・申込先 健康推進課 健康増進係 ☎(34) 1115

西土佐保健分室 ☎(52) 1132

10月20日は世界骨粗しょう症デー！

教えて！吉井先生 ～骨粗しょう症ってどんな病気？～

吉井クリニック 吉井 一郎院長に骨粗しょう症についてお聞きしました。



Q 骨粗しょう症とはどのような病気なのですか？

A 骨粗しょう症は、高齢者、特に閉経後の女性に多く見られる病気です。骨の中にすき間が増えてもろくなり、骨折しやすくなります。高齢化率が30%を超える日本では、国民病ともいえる病気です。

Q 骨粗しょう症かどうか調べるにはどうしたらいいですか？

A まずは「骨密度」を測定しましょう。病院のほか、市の乳がん・子宮頸がん検診会場やイベントでも骨密度測定を行っています。病院では、より詳しい骨密度検査に加え、血液や尿の検査も行うことができ、一人ひとりに合った治療が始められます。

Q 骨粗しょう症について気を付けることや予防策はありますか？

A 骨粗しょう症を防ぎ、進行させないためには骨を守る必要があります。骨を守るためには、以下の3つのことが大切になります。

①重力がかかる運動(ウォーキング・軽い筋トレなど)

②生活習慣病の予防・管理

③骨を強くする食事や薬の活用

お酒やたばこ、偏った食事は骨を弱くします。まずは骨密度を測って自分の状態を知り、運動と食生活を整えて生活リズムを保ちましょう。

問い合わせ先 市健康推進課 健康増進係 ☎(34) 1115

しまんとほね祭りを開催します！

市では、骨折や転倒が原因で介護が必要になる方が多く、特に女性の割合が高い現状があります。健康寿命を延ばすためには、若いうちからの骨づくりが大切です。

世界骨粗しょう症デーにあわせて、しまんとほね祭りを開催します。骨についての講座を行うほか、講座後には骨密度測定や骨に良い食事の試食など、骨に関するさまざまな催しを用意しています。

ぜひイベントに参加して自分の体の状態を知ってみましょう！お子様にはプレゼントもあります。家族・友人等と一緒にお気軽にご参加ください。

■日時 10月18日(土) 13時30分～16時

■場所 しまんとぴあ りぐるホール・アートスペース

■対象者 どなたでも(お子様連れ歓迎)

■定員 100名程度 ※申込不要、出入り自由 ■参加費 無料

■内容 ・ほねしる教室 『貴方の骨を強くさせる一骨の健康は身体の健康からー』

吉井クリニック 吉井医師

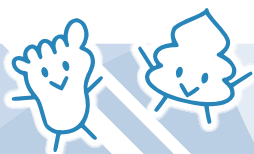
・骨密度測定、肌年齢測定、野菜摂取量測定、骨に良い食事の試食、自助具や装具の展示等

・四万十市内の医師による無料医療相談

問い合わせ先 市健康推進課 健康増進係 ☎(34) 1115



しまんとほね祭りの
詳細はこちら



高齢者インフルエンザ・新型コロナウイルス予防接種

高齢者を対象としたインフルエンザと新型コロナウイルスの予防接種を実施します。

- 対象者 ①接種時に65歳以上の方
②接種時に60歳以上65歳未満の方で、心臓、じん臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に障害を有する方(身体障害者手帳1級相当)
- 接種場所 県内の委託医療機関

	実施期間	回数	接種費用
インフルエンザ	10月1日(水)～12月31日(水)	1回	1,100円
新型コロナウイルス	10月1日(水)～令和8年3月31日(火)	1回	5,100円

※本年度より国の助成金が終了したことに伴い、新型コロナウイルス予防接種の費用が増額となっています。

※対象者のうち、生活保護受給者および中国残留邦人等支援給付受給者は、下記窓口で発行する「自己負担金免除証明書」を医療機関に提出することで無料になります。(本人以外が申請する場合は委任状が必要)

問い合わせ先

健康推進課 地域保健係 ☎(34) 1823
西土佐保健分室 ☎(52) 1132



インフルエンザ
について



新型コロナ
について

高齢者の健康づくりを応援します！

市では、生活習慣病の予防や悪化、介護が必要になることを防ぐため、保健師および看護師が訪問や電話、健康学習などを通してサポートを行っています。

75歳以上の方へのサポート

健診結果や問診で健康が心配される方、2年以上健診や病院受診をされていない方に訪問・電話・文書で情報をお伝えします。

健康学習会の開催

血圧管理やフレイル予防をテーマに、30分～1時間程度の学習会を地域の集まりに出向いて行います。希望される方は、お申し込みください。

■申込期限 10月31日(金)



健康学習や訪問、電話などは、市の保健師・看護師が行います。

健康に関する相談は、窓口や電話でも受け付けています。お気軽にご相談ください。

問い合わせ・申込先 健康推進課 健康増進係 ☎(34) 1115 FAX(34) 0567

こころの健康に関する相談「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。

※相談は予約制のため、申込状況によりご希望に添えない場合があります。

- 日時 10月30日(木)9時～11時 ■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 幡多けんみん病院 吉本 康高医師 ■主催 高知県幡多福祉保健所
- 受付期限 10月16日(木)

問い合わせ・申込先 幡多福祉保健所 健康障害課 ☎(34) 5124

市民講座「認知症」

認知症は誰でも発症する可能性があり、多くの方にとって身近なものとなっています。認知症になっても、周囲の理解と支えがあれば、住み慣れた地域で穏やかに暮らしていくことができます。認知症の方へのケアの方法について学んでみませんか？

- ▶日時 11月4日(火) 14時～15時30分(開場13時30分～)
- ▶場所 しまんとぴあ りぐるホール ▶参加費 無料
- ▶講演テーマ 「ユマニチュード®」について
※ユマニチュード®はフランスで生まれた認知症ケアの技法
- ▶講師 日本ユマニチュード学会認定インストラクター 尾崎 圭紀氏、高橋 美佐子氏
- ▶申込期限 10月28日(火)
- ▶申込方法 電話、FAX ※氏名、電話番号をご連絡ください。

無料シャトルバス（要申込）

西土佐地域から会場までのバスを運行しますので、利用を希望する方は、講座申込時にお伝えください。詳しくは市公式ホームページをご覧ください。

■乗車場所 西土佐ふれあいホール ※途中乗車はできません。

問い合わせ・申込先 市 高齢者支援課 地域包括支援センター
☎(34)0170 FAX(34)0567

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 10月6日(月)、20日(月)、
11月4日(火)、17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

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

事業承継相談会

「子どもに事業を引き継ぎたい・誰かに事業を譲りたい」といった、事業承継に関するあらゆる相談を受ける、事業承継相談会を開催します。

1組ずつ秘密厳守で対応しますので、ぜひご参加ください。

- ▶日時 10月30日(木) 10時～16時
- ▶場所 中村商工会議所 会議室
- ▶対象 市内事業者 ▶相談費用 無料
- ▶定員 先着10組(1組1時間程度)
- ▶相談対応 高知県事業承継・引継ぎ支援センターの専門家
- ▶申込期限 10月28日(火) 17時
- ▶申込方法 電話(中村商工会議所 ☎(34)4333)
- ▶共催 高知県事業承継・引継ぎ支援センター、
中村商工会議所、四万十市西土佐商工会、
四万十市

問い合わせ先 高知県事業承継・引継ぎセンター
☎088(802)6002

自動車利用に関するアンケート調査へのご協力をお願いします

国土交通省では、都道府県、高速道路会社などと連携して、9月から11月までの間、全国で自動車の使われ方などを調べる全国道路・街路交通情勢調査を実施しています。

この調査のうち、自動車起終点調査については、無作為に選定した自動車を保有する方・事業者の皆さまに、自動車の利用実態を回答いただく調査となっています。

調査結果は、道路の計画や管理などの基礎となる重要な資料となるものです。調査の趣旨をご理解いただき、調査へのご協力をお願いします。

問い合わせ先 サポートセンター ☎0120(669)118 9時～18時 ※日・祝日を除く。

市民病院ニュース かけはし

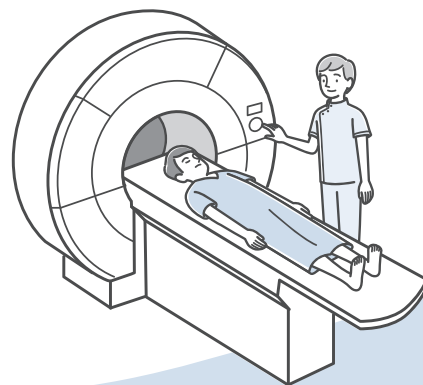
MRIを新規導入しました！

MRIは、磁石と電波を使って身体のさまざまな断画像を撮影できる装置であり、MRI検査では、造影剤を使用せずに脳などの血管を写したり、血流の評価をすることができ、放射線による被ばくがない検査ができます。また、CTと比べて軟部組織や神経、血管などの抽出に優れているため、小さな脳の異常も発見できます。

新規導入したMRIでは、画質を損なうことなく、短時間での検査が可能となりました。さらに、静音化技術を搭載しており、ストレスの少ない環境下で検査を受けることができます。

当院では『脳ドック』検査も実施していますので、ぜひこの機会にMRI検査を受けてみませんか？

※心臓ペースメーカーや人工内耳、磁石式の義眼・義歯などを装着・装用している方や長時間あおむけで寝ていただけない方などはMRI検査を受けることができません。



問い合わせ先 市民病院 ☎(34)2126

定期相談所

	日 時	場 所	相談内容	問い合わせ先
行政相談所	10月20日(月) 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	☎総務課 (34) 1804 ☎地域企画課 (52) 1111
	10月3日(金) 9時～12時	奥屋内下集会所	《相談委員》中平 晋祐	

図書館だより

令和7年
10
October

開館時間 (本館) 9:00~19:00
(分館) 10:00~18:00

一般書

新着おすすめ8+8

あなたが僕の父
胃活の教科書
イノセンス
オトコの釣りメシレシビ
鎌倉茶藝館
最後のあいさつ
野球のルール解剖図鑑
「わかってもらう」ということ

小野寺 史宜
三輪 洋人
誉田 哲也
上田 勝彦
伊吹 有喜
阿津川 辰海
井野 修
川添 愛

新着図書(332冊)

イタチと野ネズミのはなし
うさぎかぶしきがいしゃ
空想金融教室
ゾウとクジラ
つめのくに
ドーナツづくりはたいへん!
なんとかなる本 5
みず

山下 雅洋
ふくなが じゅんぺい
柳田 理科雄
たなか しん
シゲリ カツヒコ
種村 有希子
令文 ヒロ子
神永 暁

児童書／えほん

★休館日の案内★

10月31日(金) 館内整理日

★返し忘れていた本はありませんか★

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。

※引越し予定の方は、今一度確認をお願いします。

★図書館の資料を大切に★

資料の切り取り、書き込み等が多く困っています。
図書館の資料は公共のものです。次に読む人のことを考えて利用してください。資料の切り取り、書き込み等を見つけた場合は、カウンターまでお声がけください。皆さんが気持ちよく図書館を利用できるよう、ご協力をお願いします。

問い合わせ先 市立図書館 ☎(35)2923

募集

教室・講座

催し

スポーツ

健康・福祉

その他・相談

しまんとぴあだより

令和7年
10月

しまんとぴあのトリセツ 中村交響楽団ミニコンサート

お子さんも、障害のある方もない方も、
気軽な気持ちで来場できるコンサートを開催します。

日時 10月11日(土) 14時30分～
場所 しまんとぴあ しまんとホール
料金 無料 ※要整理券
整理券配布所

しまんとぴあ、よって西土佐、
天神橋商店街振興組合



人形劇「ふしぎ駄菓子屋 銭天堂」

日時 令和8年1月18日(日) 14時開演
場所 しまんとぴあ しまんとホール
料金(全席指定・税込)
一般2,000円、中学生以下1,000円
※友の会プレミアム会員は200円引き
※2歳以下膝上鑑賞無料(座席必要な場合は有料)
発売開始日 友の会先行10月7日(火)
一般発売 10月14日(火)

チケット販売窓口

しまんとぴあ窓口、しまんとぴあホームページ、
ローソンチケット、
フジグラン四万十店

原作『ふしぎ駄菓子屋銭天堂』
シリーズ(偕成社刊)
廣嶋 玲子・作
jyajya・絵



問い合わせ先 しまんとぴあ ☎(34)1133



しまんとぴあ
ホームページ

お誕生 おめでとう



(令和7・9・5届出分まで)

住所 赤ちゃん 保護者

中村京町	野々下	笑萌	修一
中村東町	川田	唯想	慎太郎
具岡本	暖	貴裕	
具同宮崎	稀唯	彬	
具同中村	珠翠	藍真	
渡川市川	蒼葉	哲郷	

ご冥福を お祈りします



(令和7・9・5届出分まで)

住所 氏名 年齢

中村百笑町	今津	哲夫	92
中村小性町	戸田	一子	92
中村本町	川崎	力	88
中村本町	西山	永年	92
中村一条通	比山	精子	88
駅前町	関	和子	85
不破岡本	忠士	基惠	96
入田山本	基惠	基惠	91
具同北澤	正明	正明	73
具同黒山	冴子	貴代	92
江ノ村	長尾	貴代	62
上ノ土居	立石	亀喜	89
深木横山	久志	久志	72
津蔵田中	豊明	典子	71
竹島	西内	典子	96
下田	山崎	カメヲ	92
下田	山崎	修	89
奥鴨川	朝比奈	数子	102
手洗川	北原	庸松	97
三ツ又	白石	文男	72
古尾	今城	文男	92

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。

西土佐口屋内	宮崎	一	88
西土佐敷ケ市	上山	交規	87
西土佐大宮	岡田	祝子	93
西土佐半家	駄場	一成	96

人権コラム 「ハラハラドキドキ」



ハラスメント・ハラスメント略してハラハラ。「ハラスメント」をやたら連呼して人を悩ませるハラスメントがある。最近、大丈夫か日本、と思うことが多くなった。ハラスメントという言葉によって、今までスルーしてきた人権問題が身近なものとなってきたのは実に良いことだ。しかし、それも、これもハラスメントだ、と人を一方的に罪人にしてしまう状況も増えている。

言葉の意味と受け取る側の気持ち、これが大事で、基本、受け取る側の気持ちにハラズメントか否かを決めるのだ。世論が決めるのではない。組織の中で、コンプライアンス的な問題が起こる前に「とりあえずハラズメント」にして後で文句を言わないようにすることは少し違うような気がする。

また、人を褒めてもハラスメントと言われることがある。だから初対面の人には気軽に話しかけなくなってきた。さっき言った言葉がハラスメントに当たりはしないか、とハラハラしながら振り返ることもある。何か良いことを期待してドキドキするのはいいが、悪い予感がしてハラハラするのは嫌だ。

どうせなら、ハラハラしないでドキドキする人生を歩みたい。

四万十市人権教育・啓発講師 光内真也



四万十市制施行20周年事業



全国 木のまち サミット 2025 in しまんと

第9回

全国の木材利用などに取り組むまちが集まり、
木を活かした暮らしや森を守る取り組みについて
交流・情報交換を行います。
今年はこちら四万十市が開催地。
国産の木をもっと身近に、
そして森とともに未来へつなぐことを目指しています。

11/7 fri
START 10:00 ~ CLOSE 16:00

開催日時 令和7年(2025年)11月7日(金) 10:00~16:00
会場 四万十市総合文化センター しまんとびあ大ホール [〒787-0012 高知県四万十市右山五月町7-7]
主催 全国木のまちサミット 2025 in しまんと実行委員会
後援 林野庁 | 高知県
協賛 (一財)日本森林林業振興会 | (公社)国土緑化推進機構

協賛企業・団体 (株)日本管財環境サービス | 日鉄エンジニアリング(株) | 浅野アタカ㈱ | (一社)高知県山林協会 | 高知県森林組合連合会 | 四万十市建築協会 | 四万十市エコブランド推進協議会 | (一社)高知県木材協会

協賛自治体 北海道津別町 | 北海道下川町 | 岩手県住田町 | 秋田県能代市 | 山形県金山町 | 山形県鶴岡市 | 東京都中央区 | 東京都港区 | 東京都品川区 | 東京都檜原村 | 神奈川県小田原市 | 山梨県早川町 | 山梨県丹波山村 | 岐阜県白川町 | 岐阜県白川町 | 岐阜県下呂市 | 静岡県浜松市 | 鳥取県智恵町 | 岡山県西粟倉村 | 高知県中土佐町 | 高知県梼原町 | 高知県津野町 | 高知県四万十町 | 高知県黒潮町 | 高知県宿毛市 | 高知県大月町 | 高知県三原村 | 高知県土佐清水市 | 愛媛県鬼北町 | 愛媛県松野町 | 熊本県小国町 | 大分県日田市 | 高知県綾峰村

※本サミットは公益財団法人国土緑化推進機構の「令和7年度緑と水の森林ファンド」助成事業です。

申込フォーム



申込締切: 10月17日(金) ※原則、事前申し込み制
https://apply.e-tumo.jp/city/shimanto-kochi-u/offer/offer_list_detail?tempSeq=16340

- 席数に余裕があれば当日参加も可
- ご来場者の方に記念品をプレゼント

問い合わせ先 市農林水産課 林業水産係 ☎(34) 1118



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。

9月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
19日(日)	市民病院	☎(34)2126
26日(日)	木俵病院	☎(34)1211
11月2日(日)	市民病院	☎(34)2126
3日(月)	竹本病院	☎(35)4151
9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。

10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

問① 市企画広報課 広報広聴係 ☎(34)9600
問② 県統計分析課 ☎088(823)9344

「広報しまんと」11月号は
10月29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●

9月27日(土)	(有)福永工業	☎(35)5996
28日(日)	(有)夕部設備	☎(34)8651
10月4日(土)	株奥宮工業	☎(37)5151
5日(日)	(有)大同設備	☎(35)4879
11日(土)	(有)山下建設	☎(33)0653
12日(日)	豚座建設株	☎(34)6031
13日(月)	(有)平野水道	☎(35)2316
18日(土)	株森下住宅設備	☎(34)4855
19日(日)	中村水道工事センター	☎(35)4323
25日(土)	株中村住設	☎(34)3621
26日(日)	(有)大杉設備工業	☎(34)2324
11月1日(土)	(有)福永工業	☎(35)5996
2日(日)	(有)夕部設備	☎(34)8651
3日(月)	株奥宮工業	☎(37)5151
8日(土)	(有)大同設備	☎(35)4879
9日(日)	(有)山下建設	☎(33)0653

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

人のうごき ～8月末日現在～ ()内は、前月との差

総人口	31,016人 (△26)	転入	64人
男	14,692人 (△9)	転出	58人
女	16,324人 (△17)	出生	7人
世帯数	16,317世帯 (△4)	死亡	39人

有料広告 掲載スペース

有料広告 掲載スペース