

広報しまんと

SHIMANTO

No.250
2026

2



中村西中学校が全国中学校駅伝大会で大健闘! (P4に関連記事)

第21回 四万十市成人式



祝





1月3日、四万十市成人式が西土佐ふれあいホールとしまんとびあで行われ、西土佐地域13名、中村地域221名の参加がありました。

西土佐会場では、成人代表の坂本楓太（さかもとふうた）さんが「これまで、育て、励まし、ご指導いただきました家族や先生方、地域の皆さまに、本日、私たちが無事に成人式を迎えたことをご報告するとともに、感謝の気持ちを新成人一同あらためて強く持っております。」と感謝の気持ちを述べられました。式典後には西土佐連合青年団による抽選大会が行われ、にぎやかな門出のお祝いとなりました。

中村会場では、成人代表の加用獅門（かようしもん）さんから「これから先、思うようにいかず、転ぶ事もあると思います。それでも何度転んでも立ち上がり自分の足で前へ進んでいきます。」との抱負が述べられました。また、新成人実行委員の尽力により、今年もHIPPIYさんがサプライズゲストで登場し、「君に捧げる応援歌」をはじめ数曲歌っていただき、お祝いや激励のメッセージをいただくなど会場は明るい声で包まれました。

成人式を迎えられた皆さんの、今後のご活躍をお祈りいたします。



中村会場 成人代表 加用 獅門さん



西土佐会場 成人代表 坂本 楓太さん



中村西中学校 全国中学校駅伝大会出場!

12月14日、滋賀県で開催された第33回全国中学校駅伝大会に高知県を代表して中村西中学校駅伝部男子チームが出場しました。

大会前の12月10日には、山下市長を表敬訪問し、篠田想太主将から「地域の代表として、感謝の気持ちをもって精いっぱい走ってきます。」と意気込みを語ってくれました。

大会結果は全国48チーム中22位と大健闘され、中村西中学校の創立以来初の出場かつ記憶に残る大会となりました。

出場された生徒の健闘をたたえとともに、これからの活躍を期待しています。

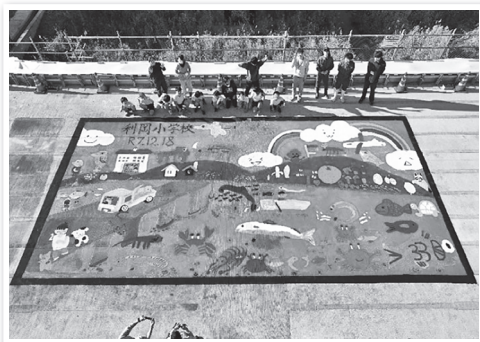


建設中の利岡橋をキャンパスに!

12月18日、利岡小学校の児童を対象に利岡橋に絵を描くイベントを開催しました。

このイベントは利岡橋の架替にあわせて行ったもので、地元の小学生に建設工事を知ってもらい、親しんでもらうことを目的に行ったものです。参加した子どもたちは、学校で道路や橋の役割を学んだ後、工事現場に移動し、建設中の利岡橋をキャンパスにして元気いっぱい筆を走らせ、いつまでも自然豊かなふるさとであってほしい、そんな真っすぐな思いが、橋の上に鮮やかに彩られました。

子どもたちが描いた絵やイベント当日の様子はInstagramやFacebookでも紹介していますので、ぜひご覧ください。



子育て応援
Instagram



子育て応援
Facebook

避難所運営ゲーム実施

12月20日、西土佐中学校の防災教育参観日において避難所運営ゲームを実施しました。

避難所運営ゲームは、避難所運営について考えるために静岡県庁が開発したゲームで、避難者に見立てたカードを避難所の図面の上に配置することで、避難所運営を疑似体験できるものです。

生徒たちはさまざまな事情を抱えた避難者の対応に悩む場面もありましたが、協力しながらゲームを進めてくれました。イベント終了後、次に何が起こるか想定しながらゲームを進めるのが難しかった、避難所を利用することになったら、いろいろな事が発生する可能性があることが分かったなどの感想があり、今回のイベントが発災時のことを考えるきっかけになったのではないかと思います。



小型重機講習会開催

12月6日と7日の2日間、南海トラフ地震などの大規模災害に備え、小型車両系建設機械運転特別教育講習会を開催しました。

この講習は、発災時の堆積土砂や倒壊した家屋のがれき撤去など、地域住民が自ら行う「共助」の強化を目的として、自主防災組織や防災士、消防団員等を対象に実施しており、参加者は2日間で運転・操作に必要な知識等の学科講習と実技講習を行いました。

また、11月7日には民間事業者の協力のもと、西土佐江川崎でこれまで講習に参加したことがある方を対象に、操作方法を復習するための練習会も開催し、参加者からはバケットで掘削する感覚を思い出すことができたとの感想をいただきました。

今後も、民間事業者等の協力を得ながら自助・共助の推進に努めていきます。



11月7日協力事業者(五十音順)

(有)黒尊建設、(有)小出建設、(有)竹村綜合建設、(株)西土佐建設、(株)安岡建設

福祉避難所運営訓練実施

11月15日、特別養護老人ホーム光優で福祉避難所運営訓練を行いました。

福祉避難所とは、一般の避難所では避難生活に支障をきたす高齢者や障害者等、何らかの特別な配慮を要する方を対象として、市の要請により開設される二次的な避難所です。当日は施設と市の職員が参加し、情報伝達や福祉避難所の開設、避難者の受け入れを行い、課題を確認しました。

今後、運営訓練で挙がった課題の見直しを行い、大規模災害に備えた福祉避難所の整備を進めていきます。



福祉避難所
について

地域DX・地域イノベーション推進に関する連携協定を締結しました ～自治体連携による地域共創社会の実現に向けた事業がスタート！～

12月15日、熊本県の崇城大学(学校法人君が淵学園)と地域DX・地域イノベーション推進に関する連携協定を締結しました。

この協定は、現在のデジタル社会におけるさまざまなサービスの根底理論となるP2P理論の提唱者であり、地域イノベーションの研究第一人者でもある崇城大学IoT・AIセンター長の星合 隆成教授のさまざまな知見やノウハウをもとに、四万十市の地域活性化を促進することを目的としています。

その一環として、12月25日、崇城大学と協定を締結した阿蘇市・八代市・四万十市が中核となり、全国の自治体同士が星合教授の提唱する「ゆるやかな横のつながり理論」をもとにつなぎ、自治体単独では解決し難い課題や取り組み情報を共有することで、人口減少の渦中における地方創生の実現を推進する「自治体連携プラットフォーム協議会」を発足し、山下市長が会長に就任しました。

今後はこの取り組みにより、全国の地域と協働し、地域共創社会の実現を目指していきます。



多目的トイレカーを配備し、パートナーシップ協定を締結しました

12月5日、多目的トイレカー(マルモビ)を配備し、(株)トイファクトリーと「マルモビパートナーシップ協定」を締結しました。

この多目的トイレカーは、高知県内では初めて導入するもので、平時には一般車両として使用し、大規模災害発生時等の有事にはトイレ機能を備えるなど、さまざまなシーンでの活躍が期待できます。また、今回の配備にあわせて締結した協定は、避難所の設置・運営等、災害対応を迅速かつ円滑に行うことができるよう、マルモビを所持している自治体・企業等と相互貸与協力を図るものとなっています。



津波防災まちづくりの推進に向けた協定を締結しました

10月28日、(独)都市再生機構西日本支社と「四万十市における津波防災まちづくりの推進に向けた協定」を締結しました。

この協定は、南海トラフ巨大地震等に備え、東日本大震災をはじめ多くの復旧・復興支援事業の取り組みを行っている同機構のノウハウを提供いただき、本市の津波防災まちづくりを推進していくものです。現在着手している事前復興まちづくり計画など、専門的知見に基づくアドバイスなどを通じ、災害に強いまちづくりへの取り組み強化・充実が期待されます。

市では、今後も関係機関や企業のみなさんと連携しながら取り組みを進めていきます。





令和8年4月1日から八束エリアのバス運行が利用しやすくなります

八束線の運行について、路線型からエリア型へ以下のとおり変更します。

より利用しやすくなったデマンド交通を、ぜひご利用ください。

※4月1日から9月30日まで試験運行

	変更前	変更後																
料 金	100円～700円 ※乗車場所により変動	基本料金200円 2エリア(中村エリア)の運行300円 (基本料金+100円) ※小人(小学生以下)および障がい者は半額 ※1歳未満の乳児および未就学児童(保護者 1名につき1名)は無料																
運 行 ダ イ ヤ	■運行日 月・木 ※祝日・年始は運休 ■予約受付時間 月～土8時30分～18時 ※運休日を除く。 ■運行ダイヤ <table><tr><td>中村行</td><td>8:06</td><td>12:28</td><td>16:36</td></tr><tr><td>八束行</td><td>7:15</td><td>11:37</td><td>15:45</td></tr></table>	中村行	8:06	12:28	16:36	八束行	7:15	11:37	15:45	■運行日 月～土 ※祝日は運休 ■予約受付時間 月～土7時～16時 ※運休日を除く。 ■運行ダイヤ <table><tr><td>中村行</td><td>8:00</td><td>11:30</td><td>16:00</td></tr><tr><td>八束行</td><td>8:30</td><td>12:00</td><td>16:30</td></tr></table>	中村行	8:00	11:30	16:00	八束行	8:30	12:00	16:30
中村行	8:06	12:28	16:36															
八束行	7:15	11:37	15:45															
中村行	8:00	11:30	16:00															
八束行	8:30	12:00	16:30															
乗 降 可 能 場 所	 <p>停留所および運行路線上のみ乗降可能</p>	 <p>八束エリア内の希望の場所で乗降可能 ※中村エリアでの乗降可能場所は従来通り</p>																

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

コンビニエンスストア等での証明書交付を一時停止します

システム機器のメンテナンス作業のため、以下の期間コンビニエンスストア等での四万十市の住民票、印鑑登録証明書を交付することができません。ご不便をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願いします。

■期間 2月6日(金)23時～9日(月)正午

■対象手続 コンビニエンスストア等での住民票・印鑑登録証明書の交付

問い合わせ先 市市民・人権課 市民係 ☎(34) 1113

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 2月12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

この
のぼり旗が
目印です！

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



普通ごみの出し方についてご確認ください！

ルールを守れていない普通ごみが出ていることがあります。
ルール違反の多い事例を紹介しますので、普通ごみの出し方について今一度ご確認をお願いします。

- ✕ 他地区への持ち込み お住まいの地区以外へ普通ごみを持ち込んで捨てることは違反です。
お住まいの地区の決められた場所に8時までに出しましょう。
- ✕ 50cm以上のごみ 普通ごみ袋に入ったとしても広げた時に50cmを超えるごみは回収できません。布団や毛布、カーテンなどは粗大ごみで出してください。
- ✕ リチウムイオン電池 普通ごみとして出した場合、収集時等の爆発や火災の原因となります。
小型家電回収ボックス横に設置しているカゴに入れてください。

問い合わせ先 市環境生活課 四万十川・環境係 ☎(34)6126

～事業者の方へ～

令和8年4月1日より改定後の四万十川景観計画の運用を開始します

市では、四万十川が国の重要文化的景観に選定されたことをきっかけに、平成20年に「四万十川景観計画」を策定し、風景の保全と一定の開発における景観配慮の両立を目指しています。

当計画では、四万十川本川と所要支川沿いの景観計画区域内で一定の建築や開発等を行う際、市へ届出が必要な行為の種類や基準を定めていますが、今回、その一部を変更することにより、今まで届出の必要がなかった行為等について新たに届出が必要となる場合があります。

届出は着手の30日前までに必要となりますので、改定内容をご確認のうえ、届出をお願いします。

主な改定内容

- (1)届出対象行為の範囲の見直し・景観形成基準の見直し
- (2)景観計画区域の見直し
- (3)重要文化的景観について追記
- (4)景観重要公共施設の整備に関する章を追加



市公式
ホームページ

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

市民病院にさつまいもを寄贈していただきました

12月10日、佐田智昭さまから市民病院にさつまいも約20kgを寄贈していただきました。

いただいたさつまいもは、病院給食で使用し、患者さまより大変おいしいと好評をいただきました。今後も市民病院では栄養管理に留意し、皆さまにおいしいと思っていただける食事提供を心掛けていきます。



コミュニティ助成事業で少年消防クラブの資機材を購入しました

(一財)自治総合センターのコミュニティ助成事業(地域防災組織育成区分力)を活用し、将来の地域防災を担う少年消防クラブの消防防災実践活動に必要な資機材を購入しました。

今後はこれらの資機材を活用し、地域の安全・安心につながる活動に役立てていく予定です。



この事業は(一財)自治総合センターが、地域文化の振興、コミュニティ活動の支援などをはじめ、地域振興のための事業を通じて、宝くじの社会貢献のために行っているものです。

ジェネリック医薬品をご存じですか？

ジェネリック医薬品とは

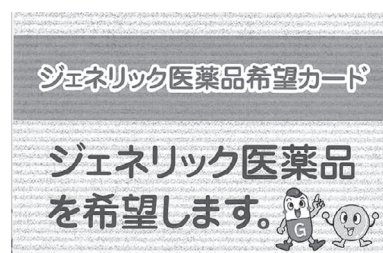
新薬(先発医薬品)の特許が切れた後に販売される「後発医薬品」のことで、新薬と同等の有効成分、効能・効果を持っています。平均的に新薬より低価格であり、切り替えることで薬代の負担が軽減されることがあります。(治療内容により新薬での治療が必要な場合や、ジェネリック医薬品がない場合もあります。)

ジェネリック医薬品を希望する場合は

主治医や薬剤師にご相談ください。「ジェネリック医薬品希望カード」を利用すると便利です。医療費削減のため、ジェネリック医薬品の利用と普及にご協力をお願いします。

ジェネリック医薬品促進通知書の送付

国民健康保険の全被保険者のうち、ジェネリック医薬品に切り替えた場合に薬代の自己負担額の軽減が見込まれる方に対して、その差額を通知しています。



問い合わせ先

市民・人権課 国保係
西土佐住民分室

☎(34) 1114 FAX(34) 0567
☎(52) 1112 FAX(52) 2124

西土佐総合支所産業建設課に地域おこし協力隊が着任しました

皆さん、初めまして。地域おこし協力隊に着任しました、水上さよ子^{みずかみ さよこ}です！クジラが訪れる海、四万十の山と川、そして西土佐地域の皆さんのエネルギーにひかれて西土佐地域にやって来ました。

東京生まれ、東京育ち。東京と言っても多摩地区で割とのんびりとした環境で育ちました。幼少のころ父の実家、長野で遊んだ経験から、自然が好きで、趣味で公園巡りなどをしていました。前職では東京の公園でボランティアさんと一緒にイベントを企画したり、自然に関するイベントの企画、運営などをしていました。

地域おこし協力隊では、西土佐地域産業振興推進協議会のメンバーの皆さまをはじめ、地域の皆さんと、山間部ならではの商品や産業の魅力を多くの人に知っていただく活動を進めます。

個人的には、カヌーなどのアクティビティに挑戦していきたいと思っています。街で見かけた際は、どうぞお気軽にお声かけください！よろしくお願いします。



西土佐総合支所地域企画課に集落支援員が着任しました

みなさんこんにちは！昨年7月から活動をしている^{ほきもとつかさ}甫喜本司です。地域の方に声をかけていただいたことをきっかけに、大宮地域で集落支援員を担うことになりました。

主な仕事は大宮産業のガソリンスタンド業務やお米の配達、大宮地域で採れたお米を精米する大宮ライスセンターでの作業のほか、集落活動センターみやの里の活動支援です。

元々、関西で暮らしており、大宮地域に移住して丸4年が経ちますが、自然環境の素晴らしさや地域の方々の温かさに触れ、この場所が自分にとって最も落ち着く場所だと実感しています。

四万十川の支流目黒川水系のきれいな水で育ったおいしい大宮米の米作りを守り、元気と体力、前向きさを活かしながら、今後は若い世代の方が大宮地域に関わるきっかけづくりにも挑戦していきたいと考えています。どこかで見かけたら気軽に声をかけて下さい。



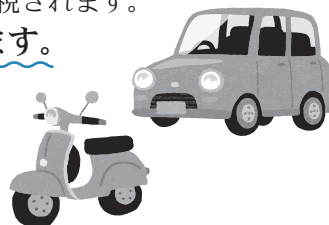
軽自動車税(種別割)は毎年4月1日現在の所有者に課税されます ～軽自動車・原動機付自転車等の廃車や名義変更の手続きは3月末までに！～

軽自動車税(種別割)は、4月1日現在の所有者にその年度分の税金を全額納めていただきます。すでに車両を処分していても、廃車等の手続きをしないと軽自動車税(種別割)が課税されます。

所有状況に変更があった場合は、速やかに手続きをお願いします。

■手続きの対象となる事例

- 市外からの転入、市外への転出 ●車両を譲り渡した、譲り受けた
- 車両を解体処分した ●故障等で車両を使用しないまま放置している
- 車両の盗難被害に遭った ●車両やナンバープレートの紛失 ●所有者の死亡 など



車種	届出先	届出に必要なもの	
特定小型原動機付自転車 原動機付自転車 (125cc以下、ミニカー) 小型特殊自動車 (農耕作業用自動車、 フォークリフト等)	本庁 税務課 市民税係 ☎ (34) 1112 支所 西土佐住民分室 ☎ (52) 1112	登録	・車名 ・車台番号 ・排気量 (車体規格、最高速度のわかるもの)
		廃車	・ナンバープレート
		名義変更	・ナンバー等の登録内容が分かるもの (標識交付証明書、自賠責保険証 等)
		ナンバー変更	・ナンバープレート
		車体変更	・車名 ・車台番号 ・排気量 (車体規格、最高速度のわかるもの)
軽自動車 (三輪・四輪)	軽自動車検査協会 高知事務所 ☎ 050 (3816) 3125	廃車	・ナンバープレート ・検査証(届出済証) ・自賠責保険証
軽二輪 (125cc超250cc以下)	高知運輸支局 ☎ 050 (5540) 2077	名義変更	・新所有者の住民票1部(3か月以内) ・検査証(届出済証) ・自賠責保険証
二輪小型自動車 (250cc超)		住所変更	・住民票1部(3か月以内) ・検査証(届出済証) ・自賠責保険証

車両の登録漏れにご注意ください！

以下の車両も軽自動車税の課税対象です。新規に取得した方や、未登録の車両を所有している方は登録手続きをお願いします。

●農耕作業用自動車

トラクター、コンバイン、田植機、農業用薬剤散布車等で、乗用装置を有する時速35km未満のもの
※歩行型田植機等の乗用装置のないものは対象外

●事業所構内や田畑でのみ使用している車両

※公道を走行しない場合も課税対象



問い合わせ・届出先

本庁 税務課 市民税係 **☎**(34) 1112 **FAX**(34) 8180
支所 西土佐住民分室 **☎**(52) 1112 **FAX**(52) 2124

税の申告は、市・県民税だけでなく国民健康保険税や介護保険料等の算定基礎となります。所得がない方も申告がないと、国民健康保険税の軽減措置を受けられない場合があります、各種申請等に必要所得(課税)証明の交付もできません。市・県民税の申告が必要な方は、期限までに適正な申告をお願いします。

電子・郵送での申告にご協力ください

令和8年度申告(令和7年分の収入の申告)より、スマートフォンやパソコンから、市・県民税の電子申告が可能となりました。会場の混雑緩和をはかるため、可能な限り**電子・郵送での申告**をお願いします。

郵送先 〒787-8501 四万十市中村大橋通4丁目10番地
四万十市税務課市民税係



申告書の手引についてはこちら



電子申告についてはこちら

申告期間

2月16日(月)～3月16日(月)

※土・日・祝日を除く。



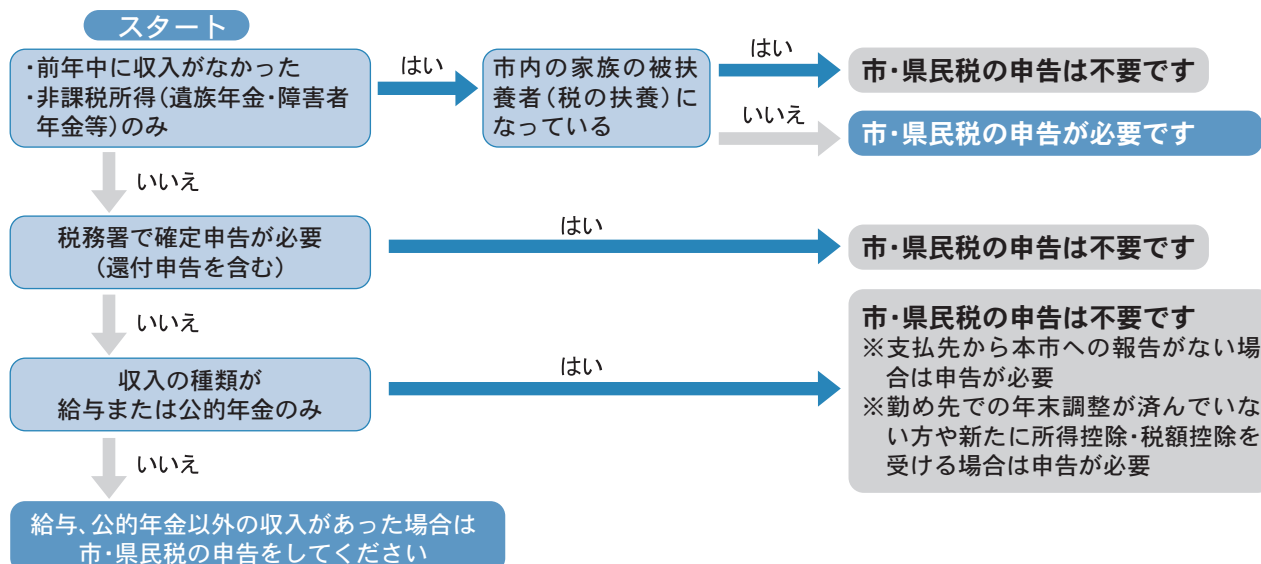
令和8年度
(令和7年分)

**市・県民税
(国民健康保険税)
申告が始まります！**

市・県民税申告対象

令和8年1月1日現在、市内に住所を有する方で、令和7年1月1日～12月31日の期間の申告内容が対象

あなたは申告必要？フローチャートで診断！ ※一般的な事例



税務署で確定申告が必要な方

※主な例

- ・公的年金等の収入金額が400万円以上の方
- ・1か所から給与を受けている方または、公的年金等の収入が400万円以下で、その他の所得が20万円を超える方
- ・複数の所得があり、所得税を納税する必要がある方
- ・給与所得者で年末調整を受けていない方
- ・青色申告者
- ・住宅ローン控除を受ける方
- ・譲渡所得、株式譲渡がある方

確定申告については、
中村税務署 ☎(35)2135に
お問い合わせください。

市・県民税の申告に必要なもの

- 収入や経費のわかるもの
源泉徴収票、収支内訳書等
- 所得税の還付を受ける方は口座番号のわかるもの
- 身分証明書(マイナンバーカード、運転免許証等)
- 控除額のわかるもの
 - ①医療費明細書
 - ②国民健康保険税、国民年金、介護保険料等の支払明細書
 - ③生命・地震保険料の掛金の控除証明書
 - ④身体障害者手帳、療育手帳等

※医療費明細書や収支内訳書等、申告の資料となるものは、事前に作成してください。

※事業所得がある方は帳簿の作成が義務付けられています。ご注意ください。

※市・県民税で年少扶養の適用を受ける場合、確定申告書第二表に必ず氏名等を記載してください。(年末調整済の方も含む。)

問い合わせ・提出先

☎税務課 市民税係 ☎(34)1112

☎西土佐住民分室 ☎(52)1112

中村税務署からのお知らせ～確定申告会場は2月16日(月)開設！～

開設期間 2月16日(月)～3月16日(月) ※土・日・祝日を除く。

※入場には整理券が必要です。

※贈与税や土地の譲渡所得について申告相談を希望する方は、3月2日(月)以降にお越しください。



会場 中村税務署 **受付時間** 8時30分～16時(相談は9時から)

整理券 国税庁LINE公式アカウントでの事前発行または会場で当日配布 ※電話予約不可

必要書類 申告書作成に必要な書類(源泉徴収票等)のほか以下のものをご持参ください。

・マイナンバーカード(①②のパスワードを含む。)

①利用者証明用電子証明書のパスワード(数字4桁)

②署名用電子証明書のパスワード(英数字6～16文字)

※電子証明書の有効期限をご確認ください。また、パスワードを忘れた場合やロックされた場合は、「公的個人認証サービスのポータルサイト」をご確認ください。

・マイナンバーカード読取対応のスマートフォン

事前準備 確定申告にはマイナポータル連携が大変便利です。マイナポータル連携を利用するためには、手続きに時間がかかる場合がありますので、来場前に事前準備をお願いします。



国税庁LINE公式
アカウント



パスワードを忘れた
場合やロックされた
場合はこちら



マイナポータル
連携の詳細につ
いてはこちら

所得税などの申告は、マイナンバーカードで自宅からe-Tax！

国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」から、スマートフォンやパソコンで所得税の申告書等を作成し、マイナンバーカードを使用してオンライン提出できます。

AI(人工知能)を活用した税務相談チャットボット「ふたば」では、スマートフォン等から24時間所得税等の確定申告に関するご相談を受け付けていますので、ぜひご利用ください。

※「ふたば」はメンテナンスにより使用できない場合があります。



確定申告書等
作成コーナー
はこちら！



動画で説明！
YouTube
「国税庁動画チャンネル」



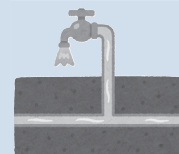
チャットボット
「ふたば」
へのご相談はこちら！

問い合わせ先 中村税務署 ☎(35)2135

寒波による水道管の凍結・破裂にご注意を！

寒波の影響で気温が下がると、水道管が凍結して水が出なくなったり、破裂したりすることがあります。気象情報に注意し、水道管の点検をお願いします。

なお、万一来て備えて、自宅等に設置してあるメーターや止水栓の位置を確認しましょう。



■特に凍りやすい箇所

- ・屋外でむき出しになっているところ
(給湯器、温水器)
- ・風あたりの強いところ
- ・北向きで日当たりの悪いところ など

■凍結、破裂が起きた時には

- ・凍結した場合は『水道管』にタオルなどを巻き、ぬるま湯をかける。(熱湯は不可)
- ・破裂した場合は『止水栓』を閉め、市指定水道業者に連絡し修理する。(自宅等敷地内は自己負担)

■凍結を防ぐためには

- ・水道管に市販の保温チューブや布切れを巻きつける。
- ・蛇口から糸状に水を出しておく。

※道路や公園などで漏水を発見した場合は
下記までご連絡ください。

問い合わせ先



上下水道課

総務係

☎(34)1711



(34)0381



産業建設課

管理土木係

☎(52)1114



(52)2124

入学・就職・転勤等による引っ越しで住所を異動する人は、 窓口での「正確な住所の届出」が必要です！

住所の異動届(転出届・転入届・転居届等)は、国民健康保険および国民年金の資格の確認や、選挙人名簿への登録などにつながる大切な手続きです。

※正当な理由なく住民票の異動の届出をしない場合、5万円以下の過料に処されることがあります。

住民票の異動届(転出届、転入届、転居届等)の手続き方法

①他の市区町村に転出・転入する場合

引っ越し前の市区町村 転出前に転出届を提出し「転出証明書」を受け取る



引っ越し先の市区町村 転入日から14日以内に「転出証明書」を添えて転入届を提出

②四万十市内で転居する場合 市役所窓口で転居日以降の14日以内に転居届を提出

《マイナポータルからオンラインで転出届を提出できます》

このサービスは、引っ越しをするご本人がマイナンバーカードをお持ちで、国内での引っ越しの場合に利用でき、転出にあたっての市役所窓口への来庁が原則不要となります。

※転入手続きについてはオンライン化されていないため、マイナポータルを通じて転出の届出をした後は、転入先の市区町村窓口で転入届等の手続きが必要です。

マイナンバーカードはさまざまな行政サービスに利用できます

マイナンバーカードの利便性が拡大しており、さまざまな行政サービスに利用できます。

利用例

- 身分証明書としての利用 マイナンバー(個人番号)の確認と身元確認が1枚で可能です。
- 健康保険証としての利用 医療機関や薬局で、健康保険証として使うことができます。
- コンビニ交付サービス マルチコピー機のあるコンビニエンスストアで住民票の写しや印鑑登録証明書などが取得できます。
- マイナポータル 子育てや介護などの行政手続きがオンラインでできるほか、行政機関からのお知らせも確認することができます。

有効期限にご注意ください！

マイナンバーカードとマイナンバーカードに搭載されている電子証明書には有効期限があります。有効期限が切れた場合は、行政サービスを利用することができませんのでご注意ください。

更新手続きの方法については、デジタル庁のYouTubeをご確認ください。



デジタル庁
YouTube

このページの問い合わせ先

本庁 市民・人権課 市民係
支庁 西土佐住民分室

☎(34) 1113 FAX(34) 3302
☎(52) 1112 FAX(52) 2124

田舎暮らし体験(民泊)の受入家庭を募集しています

田舎暮らし体験とは、受入家庭の家に泊まり、寝食を共にして、地域ならではの生活や自然を体験するものです。四万十市体験型観光受入研究会では、交流人口の拡大や地場産業の振興、地域の活力増進を目的として、修学旅行生を対象とした田舎暮らし体験(民泊)の受け入れを行っており、ご対応いただけるご家庭を募集しています。

都会や海外の学生を受け入れ、生活を共にすることは、皆さまにとっても貴重な体験になります。興味を持たれた方はお問い合わせください。

田舎暮らし体験の受け入れを行いました

5月21日～22日の期間で、大阪市内の中学校から134名を、5月28日～30日の期間で枚方市内の中学校から24名の受け入れを行いました。

沈下橋をはじめとした四万十川散策のほか、受入家庭での農業体験など、普段の学校生活では体験することのできない四万十の自然を楽しみ、すてきな思い出になったようでした。



問い合わせ先 四万十市体験型観光受入研究会(事務局)市観光商工課 ☎(34) 1783

ねんきんだより



産前産後期間の国民年金保険料が免除されます！

出産予定日または出産日が属する月の前月から4か月間(多胎妊娠の場合は3か月前から6か月間)の国民年金保険料が免除されます。

■対象者 国民年金第1号被保険者

■届出時期 出産予定日の6か月前から届出可能

■届出先

市市民・人権課 市民係
西土佐住民分室

便利な口座振替がおすすめです！

便利な口座振替をご利用ください。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

基礎年金番号通知書(年金手帳)または納付書、通帳、通帳の届出印を持って、金融機関や郵便局、幡多年金事務所でお申し込みください。

※2年前納、1年前納および6か月前納(4月～9月分)は、4月末日の引き落としとなります。

※申し込みから口座振替が開始されるまで2か月程度かかります。

国民年金前納割引制度(口座振替前納)

■口座振替の振替方法(5種類)

- ① 2年前納(4月～翌々年3月分)
- ② 1年前納(4月～翌年3月分)
- ③ 6か月前納(4月～翌年3月分)
- ④ 当月末振替(早割)
- ⑤ 翌月末振替(割引なし)

その他、現金(納付書)・クレジットカード納付による前納があります。

◎詳細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

2月19日(木) 10時～12時、13時～15時

■場所 西土佐総合支所

■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身分証明書(運転免許証等)が必要です。

■予約先 幡多年金事務所

※予約が埋まり次第締め切り

問い合わせ先

幡多年金事務所

☎(34) 1616

～地域の働き手・担い手不足の解消を目指して～ 「しまんと川来たや協同組合」運営開始！

人材派遣組合「しまんと川来たや協同組合」が西土佐地域に誕生し、特定地域づくり事業協同組合として高知県から認定を受けました。

特定地域づくり事業協同組合とは、地域の働き手・担い手不足を解消するため、複数の事業者の事業に従事するマルチワーカーの派遣事業を行う団体であり、幡多地域および四万十川流域では初めての取り組みとなります。

「しまんと川来たや協同組合」は、地方でいろいろな仕事をしながら暮らしてみたいという移住希望者だけでなく、住み慣れた土地で働くことを希望する市民の方などを雇用し、働き手・担い手不足に悩んでいる事業者へ派遣することで、双方のニーズをかなえるために活動していきます。

西土佐地域でゆったりと自然を感じながら、さまざまな業種で働いてみたい方や事業の人手不足で悩んでいる事業者の方などは、ぜひ一度ご相談ください。



問い合わせ先 しまんと川来たや協同組合事務局
☎(49)0228 ☒40010kitaya@gmail.com

市民のひろば

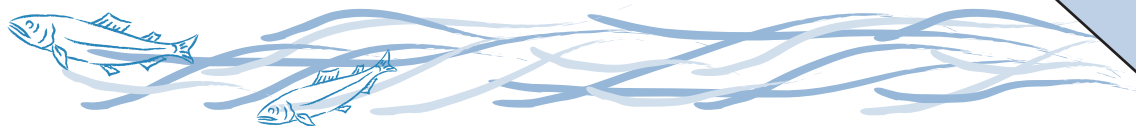
幸徳秋水を顕彰する会

1971(明治4)年に中村で生まれ、万人の自由・平等・博愛を唱え、時代の先覚者となった幸徳秋水の顕彰は、戦後いち早くから、戦争のない平和な社会、基本的人権が保障される社会をめざして官民一体でおこなわれてきました。2000年、中村市議会は「幸徳秋水を顕彰する決議」を全会一致で採択し、本会も市民組織としてつくられました。

毎年1月24日の墓前祭を恒例行事とし、毎月の秋水研究会では秋水関連だけでなく、広く平和や人権、さらに地元の歴史文化等についても幅広いテーマで勉強会を開いています。さらに、年2回秋水通信(機関誌)を発行、ホームページも開設しており、現在の会員数は465人となっています。ぜひ、幸徳秋水を顕彰する会にご参加ください。



幸徳秋水を顕彰する会 田中(090-6827-9129)



今年は厳しい寒さの年明けとなりました。私の初公務は、1月2日に開催された「新春はしりぞめ」でした。雪混じりの雨が降るあいにくの天候でしたが、435名の皆さまとともに無事に完走することができました。多くの子どもたちの力強い走りに、私自身もたくさんの元気をもらい、すがすがしい気持ちで一年をスタートすることができました。

続く1月3日には、午前中に西土佐地域、午後からは中村地域の成人式に出席いたしました。両会場あわせて234名の皆さまの門出を直接お祝いできましたこと、大変うれしく存じます。二十歳の節目を迎えられた皆さま、誠におめでとうございます。また、これまで深い愛情をもってはぐくんでこられたご家族や保護者の皆さま、恩師、そして地域の皆さまに対し、深く敬意を表します。今年二十歳となった皆さまは、青春時代の活動が制限され、悔しい思いをされた時期もあったかと思います。しかし、その困難を乗り越えた皆さまは、誰よりも「変化に適応し、他者の痛みに寄り添える世代」です。予期せぬ事態にどう向き合うか。その葛藤の経験は、これからの長い人生において何物にも代えがたい大きな力となるはずです。「感謝の気持ち」と「つながり」を大切に、夢に向かって挑戦してください。皆さまの未来が希望と実りに満ちあふれたものとなるよう、心よりお祈り申し上げます。四万十市も皆さまに負けぬよう、共に歩みを進めてまいります。

さて、昨年末の12月24日、熊本県阿蘇市において、阿蘇市・八代市・四万十市の3市を中核とする全国の自治体と、崇城大学IoT・AIセンター（熊本市）が連携した「自治体連携プラットフォーム」構築事業の記者発表を行いました。この事業は、各自治体が持つ課題解決の事例やノウハウ、地域資源などの情報を集約し、AI（人工知能）技術を用いて可視化することで、解決コストの低減や新しい価値の創造につなげることを目的としています。行政だけでは対応しきれない複雑な社会課題に対し、企業、教育・金融機関、そして住民の皆さまが連携・協働して解決に取り組む「地域共創社会」の実現。これは人口減少に直面する地方自治体にとって、極めて重要な一歩となります。もはや隣町と競い合うのではなく、手を取り合い、知恵を共有することこそが持続可能な成長への鍵です。近隣市町村はもちろん、全国の自治体との連携を深め、四万十市のさらなる活性化につなげてまいります。

まだまだ寒い日が続きます。皆さまにおかれましては、くれぐれもご自愛ください。



第21回 四万十市成人式

市長日誌

12月15日～1月14日

12月15日	西土佐地区区長会
16日	新規参入営農法人視察（香美市ほか）
20日	第57回読売中村ロードレース
21日	具同保育所 落成記念式典
22日	西土佐区長会理事会
23日	愛媛大学南予水産研究センター視察
24日	（愛南町）自治体連携プラットフォーム構築事業記者発表（熊本県）
25日	幡多中央消防組合・幡多中央環境施設組合 議会定例会
26日	仕事納めの式（本庁、消防）
29日	年末特別警戒巡視（西土佐地域）
30日	年末特別警戒巡視（中村地域）
1月2日	新春はしりぞめ
3日	第21回四万十市成人式（西土佐、中村）
5日	幡多公設地方卸売市場初市式典、仕事始めの式
6日	中村商工会議所 新年互礼会
9日	高知県建設業協会 中村支部 新年安全祈願祭
	（株）高知放送からの避難所用ラジオ寄贈式
10日	第7回四万十旗争奪小学生野球大会開会式
	（一社）中村青年会議所 新年賀詞交歓会
11日	四万十市消防出初式
13日	小学校新一年生啓発学用品寄贈式
	しまんと川来たや協同組合 事務所開き

幡多広域消費生活センター便り

～賃貸住宅の「原状回復」のトラブルに注意！～

賃貸住宅を退去する際、キズや汚れ等を借主と貸主のどちらが修繕しなければならないのかといった原状回復費用の負担に関する相談や、原状回復費用として敷金が返金されない、敷金を上回る金額を請求されたという相談が寄せられています。

【事例】

- ・退去時ペットが傷をつけたと言われクロスの張り替え費用を請求された。ペットが付けた傷かは分からず納得できない。
- ・「退去時のルームクリーニング代は不要」と言われていたが、退去時に請求された。
- ・10年以上住んだアパートの退去時、クロスの張り替え等高額な原状回復費を請求された。

【アドバイス】

- ・賃貸住宅の契約時は、契約内容や特約を確認して分からない事は説明してもらい、退去時まで契約書を保管しましょう。
- ・入居時と退去時に、貸主と傷や汚れがないか、備え付けの設備に問題がないかを確認し、内容をメモしたり、写真を撮る等記録に残しましょう。
- ・原状回復について納得できない費用を請求された場合は、国土交通省の「原状回復をめぐるトラブルとガイドライン」を参考に、貸主に説明を求め話し合いましょう。
一般的なルール：借主は、賃貸物件の「原状回復義務」を負う。「通常損耗」「経年劣化」「借主に責任がない損傷」は、原状回復費に含まれない。
- ※一般的なルールと異なる条件を契約で定めている場合があります。
- ・不安なときや、困った時はすぐに消費生活センターに相談してください。



国土交通省
「原状回復をめぐる
トラブルとガイドライン」

※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
〒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)

☎(34)8805 FAX (34)8809 消費者ホットライン ☎188

✉syouhi@hata-kouiki.jp

還付金詐欺にご注意！

2月から3月にかけては、「還付金があります」「医療費の払い戻しが受けられます」といった“還付金詐欺”の電話が多くなります。

犯人は、市役所職員や保険組合、銀行員などを名乗り、「ATMで手続きできます」「口座を確認するだけです」など、言葉巧みにATMへ誘導します。

ATMでお金が戻るとは絶対にありません。もし、少しでも「おかしいな？」と思ったらすぐに電話を切り、家族や警察に相談しましょう。

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



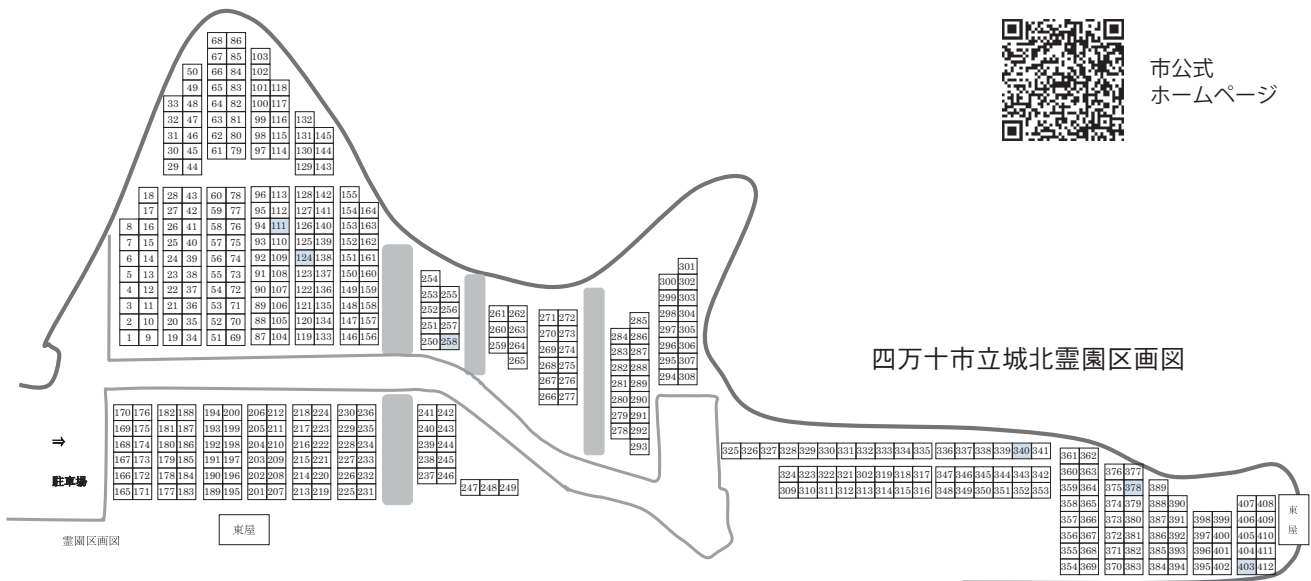
今月は
国民健康保険税 8期分
下水道事業者受益者負担金
4期分
の納付月です

市立墓地(城北霊園)永代使用の希望者募集について

申 込 対 象 者	○市内に住所または本籍を有する方 ※既に市立墓地の使用許可を受けている世帯に属する方は対象外 (市外在住者は、墓地使用に関する一切の事項を処理する市内在住の代理人の選定が必要) ※許可の日から3年以内に墓碑または工作物を建立することが見込まれること
市立墓地の場所	○四万十市中村丸の内2399-2他
募 集 区 画 数	○6区画 使用区画:6区画(区画番号:111、124、258、340、378、403) ※霊園入口に区画表示板を設置しています。事前に現地をご確認のうえお申し込みください。
永代使用料および 管 理 手 数 料	○永代使用料…450,000円 ※貸付時に一括で納付していただきます。 ○管理手数料…3,300円/年
使 用 期 間	貸付日から永年(使用者の承継が必要)
申 込 受 付 期 間	2月2日(月)～18日(水)19時必着(土・日・祝日を除く。)
申 込 書	下記窓口で配布しているほか市公式ホームページからもダウンロード可能 (郵送による請求の場合は、あて先を明記した返信用封筒(110円切手貼付)を同封して [〒] 市民・人権課市民係まで請求してください。)
申 込 方 法 等	○墓地使用申込書の提出(郵送可)または申込フォームよりお申し込みください。 ○希望区画ごとに抽選を行い、区画ごとに当選者を決定します。(決定は1世帯につき1区画)
そ の 他 の 条 件	市立墓地の使用にあたっては、市が規定する条例および規則により一定の制限があります。
抽 選 ・ 説 明 会	2月20日(金)13時30分～ ^場 場所 市役所3階 防災対策室 ※抽選者は申込者および申込者に委任(要委任状)された方のみ
問 い 合 わ せ 先	[〒] 市民・人権課 市民係(霊園担当) ☎(34)1113 FAX(34)3302 〒787-8501 四万十市中村大橋通4丁目10 [〒] 西土佐住民分室 ☎(52)1112



市公式
ホームページ



四万十市立城北霊園区画図

歴史資料保存講習会in四万十市 「身近に伝わる歴史資料の保存と取り扱い方」

地域や家に残された古い文書や書物、掛け軸などの美術品の保存方法や取り扱い方について、スライドと実演を織り交ぜながらわかりやすく紹介します。

- ▶日時 2月22日(日)14時～15時30分 ▶場所 四万十市立武道館 会議室
- ▶定員 先着30名 ▶講師 田井東 浩平(高知県立高知城歴史博物館学芸員)
- ▶主催 高知県立高知城歴史博物館 ▶共催 四万十市教育委員会
- ▶申込開始日時 2月1日(日)9時 ▶申込方法 電話

問い合わせ・申込先 高知県立高知城歴史博物館
☎088(871)1600 FAX088(871)1619



令和7年度四万十市手話講座 ～手話を知ろう・やってみよう～

聴覚障害者が日常生活で困っていることや聴覚障害者と接するときに気をつけることなど、講師自身の体験談を交えた講義や日常生活で役立つ簡単な手話が学べます。

- ▶日時 2月20日(金) 18時30分～20時
- ▶場所 しまんとぴあ ミーティングルーム3
- ▶定員 15名程度
- ▶申込期限 2月17日(火)
- ▶申込方法 電話、FAX、メール

※申込時に①氏名②住所③連絡先をお知らせください。

※メールの題名は「手話講座申込み」としてください。受付の返信メールが届かない方は、電話またはFAXでご連絡ください。

問い合わせ・申込先

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

中国出身の国際交流員が中国の春節 を体験できる講座を開催します

中国の春節(旧正月)をご存知ですか？

中国出身の国際交流員が春節について、ミニ講座を行います。中国の春節では定番の切り絵や投壺ゲームも体験できます！

子どもから大人まで、楽しく中国文化に触れてみませんか？ぜひご参加ください。

- ▶日時 2月14日(土) 10時～11時30分
- ▶会場 市役所3階303～305会議室
- ▶定員 先着24名 ▶参加費 無料
- ▶持ち物 はさみ
- ▶申込期間 2月9日(月)～12日(木)
- ▶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、祝日を除く。



市公式
ホームページ



幸徳秋水研究会

坂本清馬を支えた地元の人々

- ▶日時 2月8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

人権100年の歴史

- ▶日時 3月8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

男女共同参画推進講座 『お片付け講座』

お片付けの基本を学びませんか？暮らしが整うヒントが満載です。

- ▶日時 ①2月28日(土) 13時30分～15時30分
②3月7日(土) 13時30分～15時30分
- ▶場所 ①しまんとぴあ ミーティングルーム1・2
②西土佐総合支所2階大会議室
- ▶演題 ①心と暮らしを軽くするお片付け講座
②書類整理の基本講座
- ▶対象者 市内に居住または勤務している方
- ▶定員 各先着30名
- ▶講師 西野 ナミ(整理収納アドバイザー)
- ▶その他 可能な方は自宅の片づけたい場所の写真をご持参ください。
(具体的なアドバイスができます。)
- ▶受講料 無料
- ▶申込方法 窓口、電話、申込フォーム

問い合わせ先

市生涯学習課 人権教育係
☎(34) 6299



申込フォーム



高知県の情報
ポータルサイト



博物館企画展『昭和の暮らし』

郷土博物館では、企画展「昭和の暮らし」を開催します。地域における昭和時代の出来事や文化を当時の資料や年表を通して振り返ります。

- ▶期間 1月31日(土)～5月12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)
- ※水曜は休館日(臨時休館する場合があります。)
※詳細はお問い合わせください。

問い合わせ先

四万十市郷土博物館
☎・FAX (35) 4096



市公式
ホームページ



もちもち♡縁結び

古民家で餅つきや恋のジェスチャーゲームなどを楽しんだり、温かい鍋を食べたりしながら交流しませんか？

- ▶日時 3月14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 概ね25歳～45歳の独身男女
- ▶定員 男女各10名程度
- ▶参加費 2,000円
- ▶申込期限 3月7日(土)
- ▶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1回 四万十市芸術祭のご案内 (2月中旬～2月下旬)

行事名	開催日時	会場	入場料
舞台芸術 Youthダンス発表会 ～GIFT(ギフト)～	2月14日(土) 開演16時 終了18時30分	しまんとぴあ しまんとホール	500円
舞台芸術 リズム	2月28日(土) 開演15時 終了18時	しまんとぴあ しまんとホール	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

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 2月2日(月)、16日(月)、3月2日(月)、16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

第2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の向上を目的に、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する形で成果の発表や交流できる場として、「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、高校生が繰り広げる軽音楽とダンスの祭典に、ぜひともご来場ください！

※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。

- ▶日時 2月15日(日)11時～17時30分(予定)
- ▶場所 しまんとびあ りぐるホール
- ▶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

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



市公式
ホームページ



NHKのだ自慢

- ▶日時 4月19日(日)開演11時50分 終演予定13時20分
- ▶場所 しまんとびあ しまんとホール
- ▶出演者(ゲスト) 長山 洋子、真田 ナオキ
- ▶観覧料 無料(全席指定)
- ▶観覧申込締切 3月22日(日)23時59分
- ▶観覧申込方法 NHKのだ自慢観覧申込サイト
※電話や郵便はがきでの申し込みはできません。



NHKのだ自慢予選会(出場者募集)

- ▶日時 4月18日(土)12時～
結果発表17時30分頃予定(当日発表)
- ▶場所 しまんとびあ しまんとホール
- ▶出場申込締切 3月15日(日)23時59分
- ▶出場申込方法 NHKのだ自慢出場申込サイト
※電話や郵便はがきでの申し込みはできません。



NHKホームページ
(観覧・出場申込)

問い合わせ先 市生涯学習課 社会教育振興係 ☎(34)7311

令和8年度上半期市立学校施設(中村地域)利用申込受付

スポーツや文化、芸術等の生涯学習活動全般で、体育施設および校舎が利用できます。中村地域の上半期の利用申込を受け付けますので、希望団体は、下記のとおりお申し込みください。

※西土佐地域については、利用団体に西土佐教育分室より年度末にご連絡します。

▶開放施設 体育館・武道場・運動場・校舎 ※対象校の中止や変更を行う場合があります。

▶利用期間 4月1日～9月30日

▶申込期間 2月2日(月)～13日(金) ▶申込方法 窓口、郵送、メール、FAX

※申請書は、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。

※利用希望が重複した場合は調整を行います。



市公式
ホームページ

問い合わせ・申込先

＜郵送先＞ 〒787-8501 四万十市中村大橋通4丁目10

＜スポーツ目的での利用＞  生涯学習課 スポーツ振興係 ☎(34)0750 FAX(35)4260

 sport@city.shimanto.lg.jp

＜文化・芸術目的での利用＞  生涯学習課 社会教育振興係 ☎(34)7311 FAX(35)4260

 culture@city.shimanto.lg.jp

中村高校の3名が市長表敬訪問！

12月2日、全国大会等で優秀な成績を収めた中村高校の西内尊さん、山本花乃さん、植村徠登さんの3名が市長表敬に訪れました。

表敬訪問では、それぞれの現状の活動の説明や今後の抱負、「次のレベルの大会でも優勝を目指したい」「競技の普及につながるような活動をしたい」などの意気込みを語ってくれました。

3名のうち1名は国際大会も控えており、皆さんの今後のご活躍を期待しています！



表敬訪問された3名の成績は以下のとおりです。 ※敬称略

・西内尊(1年生)…第56回U16陸上競技大会 走り高跳び 優勝

・山本花乃(3年生)…下八川圭祐記念第49回高知音楽コンクール クラリネット 優勝

・植村徠登(3年生)…全国高等学校ダンスドリル選手権大会2025 個人出場(国際大会進出)

市内の介護保険サービス事業所一覧を更新しました


市では、要介護認定・要支援認定を受けた後にサービスを利用できる四万十市内の事業所を一覧でまとめています。

12月に事業者が新たに追加されたため、事業所一覧を更新しました。

ぜひ、この機会に介護保険サービスをご確認いただき、使ってみたいサービス等がありましたら事業所または地域包括支援センターにご相談ください。



市公式
ホームページ

問い合わせ先 地域包括支援センター ＜中村地域＞  高齢者支援課内 ☎(34)0170
＜西土佐地域＞ 保健センター内 ☎(52)1000



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] 参加費要

月日	時間	対象	イベント名	場所	備考
2月2日(月)	10:00~11:30	● ●	豆まき	ぼっぼ	
2月3日(火)	10:00~11:30	● ●	豆まき	ぼっぼ	
2月5日(木)	10:00~11:30	● ●	手形足形をとろう	ぼっぼ	
	14:00~16:00		ピアサポーター相談	ぼっぼ	
2月6日(金)	10:00~11:30	● ●	手形足形をとろう	ぼっぼ	
	11:00~11:20	● ● ●	ぴよっこタイム(ふれあい体操)	ぴよっこ	
2月9日(月)	9:30~11:30		ピアサポーター相談	ぼっぼ	
2月10日(火)	9:30~11:30		ピアサポーター相談	ぼっぼ	
	個別通知		1歳9か月児健診	旧東中筋中学校	
2月12日(木)	9:50~11:30	●	妊婦教室	ぼっぼ	[申込]
	10:00~11:00	● ● ●	親子ヨガ	ぼっぼ	
2月13日(金)	10:00~11:00	● ● ●	ねんねアート(パレタイン)	ぴよっこ	
	個別通知		3歳児健診	旧東中筋中学校	
2月14日(土)	11:00~12:00		四万十子ども食堂	一条の里	[参加費]
2月16日(月)	10:00~11:00		助産師・離乳食・歯科相談	ぼっぼ	
2月18日(水)	10:00~10:10	● ● ●	絵本の読み聞かせ	ぴよっこ	
	10:00~11:00	● ● ●	ぼっぼの広場(離乳食講習会)	ぼっぼ	[申込] [参加費]
	個別通知		3か月児・7か月児健診	旧東中筋中学校	
2月19日(木)	10:00~12:00		ホッとわらおう	とことこ	
2月20日(金)	11:00~11:20	● ● ●	ぴよっこタイム(ふれあい体操)	ぴよっこ	
2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] [参加費]
2月24日(火)	9:30~11:30		ピアサポーター相談	ぼっぼ	
2月25日(水)	10:00~11:00	● ● ●	ピヨピヨアート	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	
2月26日(木)	10:00~11:30	● ● ●	お誕生会	ぼっぼ	
2月27日(金)	11:00~11:20	● ● ●	ぴよっこタイム(ふれあい体操)	ぴよっこ	
	14:00~16:00		ピアサポーター相談	ぼっぼ	

森沢の風景にかくされた謎を解け！『まちなか探偵団』開催

森沢地区で風景に隠された「謎」を追う、探偵目線のまちあるきを行います。探偵手帳とインスタントカメラ(貸出)を持って、見慣れた景色の新たな魅力を見つけてみませんか？

- ▶ 日時 3月8日(日)13時30分~16時30分
- ▶ 集合場所 森沢集会所 ▶ 定員 先着15名
- ▶ 対象者 小学3年生~高校3年生 ※小学生は保護者同伴
- ▶ 講師 北山 めぐみ(高知工業高等専門学校)
- ▶ 申込期間 2月25日(水)~3月5日(木)
- ▶ 申込方法 申込フォーム



市公式
ホームページ



問い合わせ先 [市]生涯学習課 市史編さん室 ☎(34)7312

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

令和7年度物価高対応子育て応援手当を支給します

令和7年度物価高対応子育て応援手当は、児童手当を受給している世帯に対し、子ども1名につき2万円を支給するものです。

■対象者

原則①～③のいずれかの要件を満たす方

- ①令和7年9月分の児童手当受給者(令和7年9月に出生した児童については令和7年10月分の児童手当受給者)
- ②令和7年10月1日から令和8年3月31日までに出生した児童の児童手当受給者
- ③令和7年10月1日から令和8年3月31日までに離婚等により新たに児童手当の受給者になった方

■支給額 対象児童1名につき2万円

■申請方法 原則申請不要です。ただし、以下の方は申請が必要です。

①公務員(所属庁から児童手当を受給している方)

②令和8年2月以降に児童手当の認定請求を行う方

※令和8年1月末までに四万十市に対し児童手当の認定請求を行った方には2月中旬までに案内文書を送付しますので、申請は不要です。

■申請期間(対象者のみ) 2月2日(月)～3月31日(火)

※申請期間中に出生した新生児を養育する方の申請期限については、詳細が決まり次第、市公式ホームページ等でお知らせします。

注意事項

令和7年9月分受給者で令和7年9月30日時点で四万十市以外で住民登録がある方は令和7年9月30日時点で住民登録のある市町村から支給されます。対象の市町村にお問い合わせください。

問い合わせ・申請先 本庁 子育て支援課 支援係 ☎(34) 1801 FAX(34) 9003
支所 西土佐保健分室 ☎(52) 1132 FAX(52) 1024

具同保育所落成記念式典開催！

12月21日、令和5年度より工事を行っていた具同保育所の園舎・園庭整備の完成を記念して、落成記念式典を開催しました。

式典には、たくさんの来賓の方々や地域の皆さんが参加され、お菓子投げやおもち投げ等のイベントも楽しんでもいただき会場は大盛況となりました。

具同保育所は今後も地域の保育所として子供たちにより良い保育を提供していきます。





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
2月 7日(土)	9:00～11:30	子宮頸がん検診・乳がん検診	全地区(未受診者)	市立武道館

※2月6日までの計画については、広報1月号P17に掲載しています。

健康診査の受診はお済みですか？

40歳以上の国民健康保険被保険者と後期高齢者医療保険被保険者は、年に1回無料で健康診査を受けることができます。3月末まで医療機関で受診できますので、ぜひ受診ください。
受診には受診券と問診票が必要になります。お持ちでない方はお問い合わせください。

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



四万十市けんしん
予約サイト

がん検診はお済みですか～まだ受けていない方へ～

令和7年度のがん検診をまだ受けていない方を対象に、検診を実施します。
今年度最後の検診となりますので、ぜひこの機会に受診してください。なお、受診には事前申込が必要となります。

- ▶日時 2月28日(土)8時30分～10時30分
- ▶会場 幡多健診センター(宿毛市山奈町芳奈3-9)
※上記の会場以外の検診日程等は「こうちがんサポネット」をご覧ください。
- ▶検診の種類・対象者・料金(年齢は令和8年3月31日時点)

種類	対象者 ※令和7年度未受診者	検診料金
結核・肺がん検診 (胸部レントゲン)	40～64歳	300円
	65歳以上	無料
大腸がん検診	40歳以上	300円
胃がん検診(バリウム検査)	50歳以上	1,100円
子宮頸がん検診	20歳以上の女性	800円
乳がん検診	40～49歳の女性	900円
	50歳以上の女性	800円

※子宮頸がん検診・乳がん検診は令和6年度と令和7年度の2年間未受診の方が対象

- ▶申込期限 2月6日(金) ※定員に達し次第受付終了
- ▶申込方法 電話 ※通常の市町村がん検診と申込先が異なります。

問い合わせ・申込先 高知県総合保健協会 ☎088(831)4351
8時30分～16時30分 ※11時30分～12時30分を除く。



こうちがん
サポネット

令和8年度健康診査・各種がん検診の事前申込が始まります

2月1日より令和8年度健康診査・各種がん検診の事前申込を開始します。健康診査・各種がん検診の受診には事前申込が必要ですので、希望する方は必ず事前にお申し込みください。

- 対象者 四万十市に住民票がある方で、国民健康保険被保険者、後期高齢者医療被保険者、社会保険等の被扶養者(扶養に入っている方)、職場で受ける機会がない方、生活保護受給者
※生活保護受給者は申請により無料で受診できます。

申込方法(受付開始:2月1日～)

- ① 四万十市けんしん予約サイト(インターネット)での申込
パソコンやスマホ、タブレット等で健診・検診の申込ができます。
※初めて予約サイトを利用する際はアカウント登録が必要となります。



四万十市けんしん予約サイトでの健康診査・各種がん検診の申込方法

1. 四万十市けんしん予約サイトにアクセスし、ログイン
2. 希望する健康診査・がん検診を選択する
3. 希望する会場と日時を選択して予約
4. 申込完了後、登録したメールアドレスに受付確認メールが届く



四万十市けんしん
予約サイト



四万十市けんしん
予約サイト
操作マニュアル

メリット1

好きな時間が
選べる！

メリット2

申し込みは
数分！

- ② 申込書での申込(四万十市けんしん予約サイトでの予約が難しい方)
2月に各世帯に配布する申込書を(1)または(2)のいずれかにご提出ください。
(1) 市内郵便局窓口(郵送・FAX不可)
(2) 本健康推進課または本西土佐保健分室の窓口(郵送・FAX可)
※申込書は本健康推進課および本西土佐保健分室でも配布しています。

問い合わせ先 本健康推進課 健康増進係 ☎(34) 1115 FAX(34) 0567
本西土佐保健分室 保健係 ☎(52) 1132 FAX(52) 2124

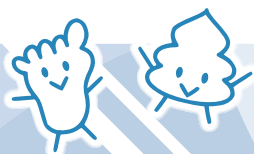
令和8年度より胃がんバリウム検診の受診間隔が「2年に1回」へ変更！！

市が実施する胃がんバリウム検診について、国の指針の改正に合わせ、受診間隔が「2年に1回」に変更となります。

令和7年度に胃がん検診(胃内視鏡検査および胃バリウム検査)を受診された方は、令和8年度は受診できませんのでご注意ください。

検診は症状がない方が対象です。症状が見られる方は、早めに医療機関へご相談ください。

問い合わせ先 本健康推進課 健康増進係 ☎(34) 1115
本西土佐保健分室 保健係 ☎(52) 1132



しまんとSiXsで事業について相談をしませんか？ ～事業者向け無料診断を始めました～

しまんとSiXsでは、市内事業者の経営力強化のため、さまざまな相談や支援を行っています。事業者向けに3つの無料診断を開始しましたので、ぜひお気軽にお越しください！

- ▶診断内容
- ・売上拡大(事業可能性)診断
 - ・10年後事業持続度診断
 - ・人手不足解消診断
- ※いずれか一つの相談でも大丈夫です。

問い合わせ先 しまんとSiXs(中・坂井)
☎(34)8182 ☒ info@sixs.jp



しまんと SiXs

市民病院ニュース かけはし

栄養管理における市民病院の取り組み

病気療養では、栄養状態を良好に保つことが重要であり、栄養状態が悪いとどんなに治療を行っても良好な効果を期待することができません。また、摂取する栄養が不足していたり偏ったりしていると、病気と闘う力や回復する力を養うことができないため、バランスよく栄養を摂取することが大切です。

市民病院では、食事が十分にとれない患者さんのベッドサイドに管理栄養士が訪問して嗜好や希望などを聞き取り、摂食嚥下状態なども考慮しながら可能な範囲で個人対応をするなど、提供する食事が療養やリハビリの支えとなるよう、限られた中で給食委託会社とともにさまざまな努力や工夫をしています。また、必要な患者さんには入院・外来ともに管理栄養士による栄養食事指導も行っており、少しでも病識を高めていただけるよう必要な情報を提供し、行動変容できるような目標を一緒に考えています。

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	2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	☒総務課 ☎(34)1804

図書館だより

令和8年

2
February

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

暁星
かえる生活
教養としての「債券」
グロリアソサエテ
「自分が嫌い病」の子どもたち
その仕事、AIには無理です。
成瀬は都を駆け抜ける
蜂蜜パイ

湊 かなえ
群 ようこ
田淵 直也
朝井 まかて
成重 竜一郎
高木 裕仁
宮島 未奈
村上 春樹

新着図書(227冊)

児童書／えほん

あそんでまなぶはじめてのきせつえほん
西遊記 17
月夜のチョコッコーラータ
ふしぎな図書館と魔物の館
まてまて、ごめん。
みえないおしごと
ゆきのひのさんぽ
わたしは書体デザイナー

柊原 礼士
呉 承恩
松倉 香子
廣嶋 玲子
早川 世詩男
とくなが けい
とりごえ まり
高田 裕美

★休館日の案内★

2月27日(金) 館内整理日

★西土佐分館休館のお知らせ★

蔵書点検のため、分館は2月26日(木)と27日(金)の2日間休館します。休館中の本・雑誌の返却は、図書館外の返却ポストをご利用ください。なお、DVD・ビデオ・紙芝居・他館から借りた本は、破損の恐れがあるため、2月28日(土)以降に直接図書館カウチャーにお持ちください

★大人のための名作映画上映会★

『蝉しぐれ』

・日時 2月21日(土) 13時30分～(開場13時15分)
・場所 市役所3階防災対策室 ・対象 高校生以上
・参加費 無料 ・定員 25名程度 ・申込 不要
※詳しくは窓口または電話でお問い合わせください。
ホームページでも最新情報を確認できます。

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8年
2月

しまんとぴあシネマ倶楽部

『えいが それいけ！アンパンマン チャポンのヒーロー！』

1回目の10時からの回は、赤ちゃんが泣いたり、子どもが騒いだりしても大丈夫な【こどもファースト上映会】です。ぜひご家族でお越しください！

日時 2月22日(日)①10時～ ②14時～

※各回30分前開場

※上映時間59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【全席指定・税込】 ※3歳以上有料

一般500円、友の会プレミアム会員400円

販売方法・場所 窓口、電話、よって西土佐、
フジグラン四万十、サニーマート清水店、
ワコールショップありす



© やなせたかし／フレーベル館・TMS・NTV
© やなせたかし／アンパンマン製作委員会2025



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8・1・5届出分まで)

住所 赤ちゃん 保護者

中村大橋通	福原	侑依	広大
右山五月町	深木	彩央	敏秀
右山天神町	安田	絃華	和樹
具 同	片岡	瑠璃	航兵
具 同	堀田	彩乃	将平
渡 川	北本	蓮	海
楠 島	上岡	愛菜	透
西土佐江川	川嶋	碧央	健佑

「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。



ご冥福を
お祈りします

(令和8・1・5届出分まで)

住所 氏 名 年齢

中村山手通	平石	知良	79
中村東町	杉本	晴野	93
右山元町	遠近	喜美子	94
駅前町	遠近	喜美子	90
角 崎	中内	温子	82
中 村	野中	久枝	90
中村岩崎町	東近	九十九	100
右 山	安岡	幸子	88
佐 岡	吉本	壮	89
入 田	安田	不二女	102
具 同	西村	文尾	99
具 同	柳瀬	矩久	87
具 同	山下	常盤	90
楠 島	松野	雄吉	93
有 岡	野口	美紀	69
坂 本	松坂	昇	65
実 崎	田中	計子	83
実 崎	田中	幸	69
間 崎	刈谷	清	96
鍋 池	本	清志	67
平 山	本	まち	55

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



西土佐西ケ方	井上	久子	87
西土佐津賀	柴	一正	74
西土佐玖木	松田	久恵	90
片 魚	遠山	包子	81
手 洗	佐野	早苗	95
口 鴨	宮本	美喜恵	95
蔵 岡	福本	馬恵	93

人権コラム ブーメラン

「悪意」をもって差別する。または「無自覚」に差別する。圧倒的に無自覚に差別をすることが多い。人は普通「差別をしていない」と思って生きているから、無自覚に差別する。しかし受け取る側はそうではない。どちらにしても同じだけ心が痛い。そのことを自覚できればいいのだが、世の中に氾濫する人権侵害を見るに、後者が圧倒的に多いのは確かだろう。

昨年10月号にハラスメントについて書いたことで読者から意見を頂いた。私に「無自覚」であると指摘してくれたのだ。常に自覚をもって書いているつもりが、読み返してみると、問題意識を欠いた文章であったことは否めない。いつもなら、美辞麗句を並べたてて言い訳をするところだが、私が発した言葉で、ひとりでも心痛める人がいるならば、それはりっぱな人権侵害だ。今はただ反省するばかりである。

5年前、このコラムで、私が書いた言葉がブーメランのように胸に突き刺さる。「世の中の差別を見抜くことは難しい。自分の中の差別に気づくことはもっと難しい。」

四万十市人権教育・啓発講師 光内真也

春の暖かい日差しの中、四万十川沿いに1,000万本の菜の花が咲き誇ります。

菜の花が見晴らせる場所に、シートやいすを持ち込んでゆっくり楽しめるエリアを設定するほか、気軽に遊歩道散策ができる「ショートカットコース」も設置します。春のお出掛けにいかがでしょうか？

四万十川花紀行

入田ヤナギ林 菜の花まつり

2026年2月28日[土] - 3月15日[日] 10:00~15:00

SHIMANTO RIVER FLOWER FESTIVAL 2026

日程	イベント内容
2/28(土)	地域物産展、しまんと食まつり
	菜の花まつりに人を呼び込みプロジェクト(中村西中学校1年生)
	ざわめきテント(飲食販売)、防災植物展示、投網体験、エビタマ作り体験
	四万十川PRテント(かわまちづくり関係(VR)、土石流シアター、降雨体験車)
	ぶしゅかんサンバダンス 10:00~ 具同保育所 菜の花コンサート 11:00~ 県立中村中高等学校 13:00~ 市立中村中学校 14:00~ 市立中村西中学校

日程	イベント内容
3/1(日)	地域物産展、しまんと食まつり
	ざわめきテント(飲食販売)、防災植物展示、投網体験、エビタマ作り体験 四万十川PRテント(かわまちづくり関係(VR)、土石流シアター、降雨体験車)
3/7(土)	地域物産展 観光案内所(無人)
3/8(日)	地域物産展 観光案内所(無人)
3/14(土)	地域物産展 観光案内所(無人)
3/15(日)	菜の花ウェディングイベント
	地域物産展 観光案内所(無人)

※イベントの内容は、変更になる場合があります。

※イベントに関する最新情報は、四万十市観光協会ホームページ・SNSよりご確認ください。

【菜の花バス時刻表】※無料 2月28日(土)・3月1日(日)



停留所	時刻表					
物産館サンリバー四万十	9:30	10:20	11:50	12:40	13:30	14:20
中村駅	9:35	10:25	11:55	12:45	13:35	14:25
市役所前	9:40	10:30	12:00	12:50	13:40	14:30
新ロイヤルホテル四万十	9:45	10:35	12:05	12:55	13:45	14:35
中村プリンスホテル	9:49	10:39	12:09	12:59	13:49	14:39
会場(入田ヤナギ林)	10:00	10:50	12:20	13:10	14:00	14:50着
						15:20発

入田会場 14:50着以外は、すべて発車時刻です。(予定につき多少の遅延があります。)
入田会場 15:20発便への乗車がない場合は、最終便(青字部分)は運行しません。

問い合わせ先 (一社)四万十市観光協会
☎(35)4171



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。

2月 1日(日)	市民病院	☎(34)2126
8日(日)	吉井クリニック	☎(34)5005
11日(水)	吉井クリニック	☎(34)5005
15日(日)	市民病院	☎(34)2126
22日(日)	木俣病院	☎(34)1211
23日(月)	さくらクリニック	☎(35)2555
3月 1日(日)	市民病院	☎(34)2126
8日(日)	中村クリニック	☎(34)5100
15日(日)	市民病院	☎(34)2126

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 ～12月末日現在～ ()内は、前月との差

総人口	30,927人 (△35)	転入	51人
男	14,668人 (△9)	転出	51人
女	16,259人 (△26)	出生	15人
世帯数	16,309世帯 (△8)	死亡	50人

2月実施の統計調査

調査名	該当地区
労働力調査	具同自由ヶ丘団地 中村大橋通4丁目

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●

1月31日(土)	㈲夕部設備	☎(34)8651
2月 1日(日)	㈱奥宮工業	☎(37)5151
7日(土)	㈲大同設備	☎(35)4879
8日(日)	㈲山下建設	☎(33)0653
11日(水)	豚座建設㈱	☎(34)6031
14日(土)	㈲平野水道	☎(35)2316
15日(日)	㈱森下住宅設備	☎(34)4855
21日(土)	中村水道工事センター	☎(35)4323
22日(日)	㈱中村住設	☎(34)3621
23日(月)	㈲大杉設備工業	☎(34)2324
28日(土)	㈲福永工業	☎(35)5996
3月 1日(日)	㈲夕部設備	☎(34)8651
7日(土)	㈱奥宮工業	☎(37)5151
8日(日)	㈲大同設備	☎(35)4879
14日(土)	㈲山下建設	☎(33)0653
15日(日)	豚座建設㈱	☎(34)6031

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」3月号は
2月25日(水)発送予定です



第1回 ケンズダンスフェス

開催日時：令和8年2月15日(日)11:00～
開催場所：しまんとぴあ ぐるみホール
ポスター制作：清水高等学校 永野真優
入場料：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
問い合わせ先：0880-34-9010(事務局)

CHECK! →