

広報しまんと

SHIMANTO

No.251
2026

3



おひなさまと一緒に、はい、チーズ!
(愛育園で撮影)



年齢を重ねたり、病気やけがをしたりすると、これまで当たり前できていたことが少しずつできなくなることがあります。介護保険制度は、そのような時に必要な支援を受けながら、住み慣れた地域で自分らしい生活が続けられるように支える仕組みです。

介護保険って何？

介護保険制度は、介護が必要になった方が地域で安心して暮らしていくための制度です。

医療保険に加入している40歳以上のすべての方が保険料を納めており、市区町村が運営しています。介護が必要になったときは、費用の一部(1～3割)を負担することで介護サービスを利用できます。

65歳以上の要介護認定(介護や支援が必要であるという認定)を受けた方および40歳～64歳の介護保険の対象となる病気が原因で要介護認定を受けた方が利用できます。

どんな時に使えるの？

年齢を重ねたり病気をしたりして、日常生活の中で「ひとりではできないこと」が多くなり、介助が必要になったときに利用できます。生活の負担を減らし、いきいきと暮らすためにも、困ったことができたらずいご活用をご検討ください。

介護保険サービス 相談例

* 掃除や買い物ができなくなった
 * 病気やけがの後の生活に不安がある

* 入浴やトイレの介助が必要になった
 * 家族の介護負担が大きくなった

介護保険サービスが必要になった時のために今からしておくことはあるの？

まだ具体的に利用したい介護サービスがないときは、介護保険制度のことや介護サービスの相談先を知っておくだけで十分です。将来が不安だからと早めに要介護認定の申請をしても、認定が下りなかったり、いざサービスを使いたいときには状態が変わっている可能性もあります。

日ごろから、健康づくりや社会参加を意識した生活を心がけてください。

知っておこう！介護サービスの相談先 「ケアマネジャー（介護支援専門員）」

ケアマネジャーは介護サービスを利用する方の相談・窓口役です。

要介護認定の申請代行や介護サービスを使うために必要なケアプランの作成、サービス事業所との連絡調整などを行ってくれます。

※ケアマネジャーは介護保険サービスなどの相談・案内を行う専門職であり、買い物代行や病院の付き添いなど、日常生活の支援を行うことはできません。



要介護・要支援の認定を受けた方が利用できるサービス

介護保険制度では、困りごとに応じてさまざまなサービスを利用することができます。要介護・要支援の認定を受けた方が利用できるサービスは、大きく分けて居宅サービスと施設サービスの2つがあり、身体の状態や自身の希望にあわせて選ぶことができます。



居宅サービス

自宅を中心に利用するサービスであり、「ホームヘルパーの訪問」「施設に通う」「短期間施設に入所する」など、さまざまな種類のサービスが用意されています。

また、自宅で使う福祉用具のレンタルや身体に適した住宅改修なども行うことができます。

- * 居宅介護支援
- * 訪問介護(ヘルパー)
- * 訪問入浴介護
- * 訪問看護
- * 訪問リハビリ
- * 通所介護(デイサービス)
- * 認知症対応型通所介護
- * 通所リハビリ(デイケア)
- * 小規模多機能型居宅介護(小多機)
- * 短期入所生活介護(ショートステイ)
- * 短期入所療養介護(ショートステイ)
- * 福祉用具レンタル・購入
- * 住宅改修

施設サービス

介護保険施設に入所して受けるサービスであり、どのような介護が必要かによって入所する施設が変わってきます。

入所を希望する施設が決まっている場合は、施設に直接申し込めます。

どの施設があるのかなど、分からない場合は地域包括支援センターにご相談ください。

- * 特別養護老人ホーム(特養)
- * 介護老人保健施設(老健)
- * 介護医療院
- * グループホーム
- * 特定施設入居者生活介護
(介護付き有料老人ホーム、
ケアハウスなど)



※要介護・要支援の介護度によって、受けられるサービスや利用回数などが異なります。

※介護保険サービスを受けるためには、ケアプランが必要であり、利用者の必要性にあわせてケアマネジャーが作成のお手伝いをします。



市内の介護
保険サービス
事業所一覧

要介護・要支援の認定を受けていなくても利用できるサービス(総合事業)

高齢者の介護予防と自立した日常生活の支援を目的とした、介護予防・日常生活支援総合事業(総合事業)を受けることができます。

総合事業は「介護予防・生活支援サービス事業」と「一般介護予防事業」の2つに分かれており、高齢者の方の持つ能力をできる限りいかし、要介護状態になることを予防するための事業となっています。

介護予防・生活支援サービス事業

基本チェックリストを受けて事業の対象者となった方や要介護認定で「要支援1」または「要支援2」となった方が利用できます。

サービスには、「訪問型サービス」や「通所型サービス」などがあります。

※サービスの利用には、地域包括支援センターの職員が作成するケアプランが必要です。

一般介護予防事業

高齢者の方が元気でいきいきと生活し、要介護状態にならないようにするための教室(温水トレーニング教室など)に参加できます。



サービスが必要になったらどうしたらいいの？ ～サービス利用の流れ～



まずは市の窓口または地域包括支援センターにご相談ください！

①高齢者支援課または②西土佐保健分室の窓口や地域包括支援センターで、相談の目的（サービスを使いたい、住宅改修をしたい、生活に不安があるなど）をお伝えください。状況にあわせてその後の手続きをご案内します。

介護予防を
したい場合

希望するサービスに要介
護認定が必要ない場合

要介護認定が必要なサービスや
住宅改修などを希望する場合

基本チェックリストを受ける

介護予防・生活支援サービス事業のみを希望する場合は、地域包括支援センターで行う基本チェックリストによる判定でサービスを利用できます。

基本チェックリストの流れ

地域包括支援センターで基本チェックリストを受ける
25の質問項目で日常生活に必要な機能が低下していないか調べます。



生活機能の低下を判定

自立した生活
が送れる

生活機能の低下が
みられる(事業対象)

非
該当

要支援1・2
に認定

要介護1～5
に認定

一般介護予防事業
を利用できます

介護予防・生活支援
サービス事業を利用できます

介護予防サービスを
利用できます

介護サービス
を利用できます

総合事業

サービスを利用する

- 要介護1～5の方……自宅でのサービスを希望する場合は居宅介護支援事業所へ相談する
介護保険施設への入所を希望する場合は施設に直接申し込む
- 要支援1・2の方、基本チェックリストで事業対象となった方……地域包括支援センターへ相談する

介護保険サービス利用者の声

「介護離職をせずに済んだ」 働き盛りの世代のご家族

突然の親の介護で仕事を辞めようかと悩んでいましたが、ケアマネジャーが勤務時間に合わせて、デイサービスやショートステイを組み合わせてくださいました。おかげで、仕事との両立ができるようになりました。



「外に出るのがおっくうだったけど……」 足腰が弱り、意欲も失っていた高齢者

外出がおっくうになり、自宅に閉じこもっていたけど、デイサービスに通い始めました。運動で再び自分の足で歩けるようになり、自信を取り戻しただけでなく、生活リズムができ、明るくなりました。また、デイサービスでの趣味活動を通じて新しい友達もできました。



「夜中にぐっすり眠れるようになりました」 自宅での転倒が不安なご夫婦

住宅改修（手すり設置・段差解消）と福祉用具のレンタルを活用することで、夜中のトイレへの移動がスムーズになり、家族の夜間介助の負担が減りました。また、「住み慣れた家でずっと暮らせる」という安心感が、本人の心の安定につながりました。

サービスのことや介護の不安などについて相談できるところはあるの？

地域包括支援センターにご相談ください！

地域包括支援センターは、高齢者や家族の困りごとを介護・健康・生活の面から総合的に支える相談窓口であり、無料でどなたでも利用できます。「どの介護サービスを使えばよいか分からない」「介護サービスはどのようなものがあるの？」「自分は介護サービスを使った方がいいの？」といったお悩み・不安はぜひ地域包括支援センターにご相談ください。



地域包括支援センターでは介護サービス以外のことも相談できます！

地域包括支援センターでは、介護保険サービスの相談だけでなく、日常の困ったことや心配なことについても相談を受け付けています。どこに相談してよいか分からない悩みや困りごとは、地域包括支援センターにご相談ください。



- お金の管理に自信がなくなった
- 近くに集まれる場所はあるのかな？
- 元気であるために何をしたらいい？



- 家族が認知症かもしれない
- 郵便物等がたまっている家がある
- お年寄りを怒鳴っている声が聞こえる
- 毎日汚れた同じ服を着ている

■ 地域包括支援センター受付時間

8時30分～17時15分 ※土・日・祝日・年末年始を除く。

問い合わせ・相談先

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

特集ページについての問い合わせ先 ☎ 高齢者支援課 介護保険係 ☎ (34) 1165 FAX (34) 0567



四万十市議会議員選挙のお知らせ

投票日は4月12日(日)です



投票できる方

平成20年4月13日までに生まれた方で、令和8年1月4日以前から四万十市にお住まいの方

市内転居者の投票所

令和8年3月28日以降に転居の届け出をする方は、前住所の投票所での投票となります。

期日前投票

日付	時間	場所
4月6日(月)	8時30分 ～ 20時	四万十市役所 1階ロビー
4月11日(土)	8時30分 ～ 18時	西土佐総合支所 1階小会議室
4月10日(金)	10時 ～ 18時	フジグラン 四万十
4月11日(土)		

※期日前投票には宣誓書の提出が必要

不在者投票

令和8年4月6日から11日までの間に市外に滞在している方は、滞在地の市町村選管で投票できます。請求を行っていただければ、投票用紙を発送します。

※郵送に日数を要しますので、お早め手続きをお願いします。

郵便による在宅投票制度

身体障害者手帳または戦傷病者手帳の所持者、介護保険の要介護度5の認定を受けている方で、市選管より郵便等投票証明書を交付された方は郵便による在宅投票ができます。また、障害の程度等によっては、代理記載人による代理投票ができます。

郵便投票を行う方は、4月8日(水)までに、郵便等投票証明書を同封し市選管に投票用紙等の交付を申請してください。

代理投票

心身の故障その他の事由により、自ら候補者の氏名を書けない方も、投票所に行けば代理記載の補助者によって投票できます。

投票所入場券(はがき)

1. 投票所入場券を期日前投票所、当日の投票所に持参すると早く手続きができます。
2. 期日前投票をする場合は、投票所入場券の宣誓書に記入し、期日前投票所へお持ちください。
3. 入場券は、4月6日(月)から順次配達予定ですが、入場券がなくても投票できます。身分証等も必要ありません。

請求先・請求書等の送付先

〒787-8501
四万十市中村大橋通4丁目10番地
四万十市選挙管理委員会事務局
※請求書は、市選管で配布のほか、市公式ホームページからもダウンロードできます。

問い合わせ先

〒四万十市選挙管理委員会事務局
☎(34)1784
☎西土佐住民分室
☎(52)1112



市公式
ホームページ

投票所等の選挙情報を市公式ホームページに掲載していますので、ご利用ください。

期日前投票所に託児スペースを設置します

■設置日時

4月11日(土)10時～17時

■設置場所

四万十市役所1階 玄関ホール
お子さんが何歳でも利用できます！
安心して投票にお越しく下さい。
(無料・予約不要)



四万十市まち・ひと・しごと創生総合戦略(案) のパブリックコメントの実施について

『四万十市まち・ひと・しごと創生総合戦略』とは、地方創生に向け、地域の強みや課題を分析し、人口減少対策や地域経済活性化の具体的指針をまとめた計画です。市では『第3期四万十市まち・ひと・しごと創生総合戦略』の策定に向け、パブリックコメント(意見公募)を実施しています。可能な限り、市民の皆さまの声を計画に反映していきたいと考えていますので、計画素案に対する皆さまのご意見をお聞かせください。

募集・閲覧期間 令和8年3月13日(金)まで

閲覧場所 企画広報課、地域企画課、市立図書館(本館・分館)、市公式ホームページ

意見を提出できる方 市内に在住している方、市内に事務所または事業所を有する個人・法人等、市内に通勤・通学する方

意見の提出方法 住所・氏名・電話番号を記入のうえ、郵送、メールまたは直接提出してください。
※メールで提出する際は、件名に「四万十市まち・ひと・しごと創生総合戦略(案)パブリックコメント」とご記載ください。

個人情報の利用目的

意見に記載された個人情報は、意見の内容を確認する場合にのみ利用します。
また、意見などの概要を公表する際は、個人情報は公開しません。

問い合わせ・提出先 企画広報課 企画調整係 〒787-8501 四万十市中村大橋通4-10
☎(34) 1129 ☎(35) 0007 ✉mirai@city.shimanto.lg.jp



市公式
ホームページ

第4期四万十市健康増進計画(案) のパブリックコメントの実施について

市では、「健康で笑顔のあふれるまちづくり」を目指し、市民の健康づくりを総合的に進めるため、「第4期四万十市健康増進計画」の策定を進めています。計画素案に対する皆さまのご意見をお聞かせください。

募集・閲覧期間 令和8年3月16日(月)まで

閲覧場所 健康推進課、西土佐保健分室、市立図書館(本館・分館)、市公式ホームページ

意見を提出できる方 市内に在住している方、市内に事務所または事業所を有する個人・法人等

意見の提出方法 住所・氏名・電話番号を記入のうえ、郵送、FAX、メールまたは直接提出してください。
※メールで提出する際は、件名に「四万十市健康増進計画(案)パブリックコメント」とご記載ください。

個人情報の利用目的

意見に記載された個人情報は、意見の内容を確認する場合にのみ利用します。
また、意見などの概要を公表する際は、個人情報は公開しません。

問い合わせ・提出先 健康推進課 健康増進係 〒787-8501 四万十市中村大橋通4-10
☎(34) 1115 ☎(34) 0567 ✉zousin@city.shimanto.lg.jp



市公式
ホームページ

物価高騰対策市民生活応援給付金を支給します

食料品等の物価高騰による負担を軽減するため、国の物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金を活用し、全市民を対象に1人5千円を給付します。

詳細は、2月下旬ごろに送付する案内文章をご確認ください。

- 給付対象** 令和8年2月1日時点で四万十市に住民登録がある方
- 給付額** 1人当たり5千円
※住民票上の世帯主の方に世帯員全員分を給付します。
- 給付方法** 口座振込

問い合わせ先 市総務課 行政管理係 ☎(34)9117 FAX(34)5123

寄付・寄贈をいただきました

(株)サニーマートさま

12月に県立中村高等学校書道部と合同で実施したチャリティーイベントの収益金を、四万十川清流保全基金にご寄付いただきました。

店内の特設会場で行われたチャリティーイベントでは、書道部員の生徒が来場者の「好きな言葉」を白紙のカレンダーに書き込みプレゼントするパフォーマンスが、大盛況でした。

ご厚志は、清流保全活動に活用させていただきます。



四万十市民憲章推進協議会さま

四万十市交通安全指導員会さま

四万十の日実行委員会さま

学校生活がよりよいものとなるよう、市内の保育施設へ通所している5歳児を対象に、鉛筆や消しゴム、下敷きなどの文具用品を寄贈いただきました。

1月13日の寄贈式では、愛育園とひかりこども園の園児を招いての交通安全教室も開催しました。

いただいた文具は、各保育施設を通じて配布させていただきます。



(株)高知放送さま

「避難所にラジオをおくろうキャンペーン」の一環として、1月9日に避難所用ラジオを寄贈いただきました。

いただいた避難所用ラジオは、市内の避難所で有効に活用させていただきます。



市役所本庁舎内での販売の申請について

市役所本庁舎において、市職員の福利厚生面等から弁当等の販売を許可しています。
販売を希望する方は、下記の条件により事前に申請してください。

販売できる方 市内の業者、団体等

販売対象物

弁当、総菜、パン、菓子、果実、野菜等の食品類
※加工していない果実、野菜等のみの販売は不可

使用を許可する時間

12時～13時(準備時間を除く。)

使用を許可する場所

本庁舎正面玄関ホール
(販売台は各自が準備)

必要書類

- ①庁舎等使用許可申請書
- ②希望曜日・場所調整書
- ③営業許可証の写し
- ④暴力団排除に関する誓約書及び照会承諾書

申請期限 3月11日(水)17時15分必着

申請方法 持参・郵送

- ※申請書等は、総務課窓口で配布のほか、市公式ホームページからもダウンロードできます。
- ※希望曜日・場所が重なる場合は、調整等をするため、希望に添えない場合があります。
- ※市の都合により使用を中止していただく場合があります。
- ※お持ちの営業許可証で市役所での販売が可能かどうかは、営業許可証を発行した保健所へご確認ください。

問い合わせ・申請先

市 総務課 行政管理係 ☎(34)1804
〒787-8501
四万十市中村大橋通4丁目10

犬を飼っている皆さんへ 令和8年度の狂犬病予防注射の実施について

狂犬病予防法により、生後91日以上の犬は必ず登録し、4月から6月の間に予防注射を毎年1回受けることが義務づけられています。集合注射または動物病院にて必ず接種をお願いします。

令和8年度の狂犬病予防注射(集合注射)を次の日程で実施します。

地区	実施日
西土佐地域	4月9日(木)
具同・中村	4月14日(火)
東山・下田・後川・西土佐地域	4月23日(木)
大川筋・中筋・東中筋・八束	5月12日(火)
富山・蕨岡	5月18日(月)

詳しい時間と場所は、飼い主あてに通知(3月上旬ごろ予定)します。同封する問診票を、注射の際にご提出ください。

- ※飼い犬が未登録の場合や犬の死亡、飼い主の変更などがあった場合は、下記までご連絡ください。
- ※登録済みの犬を他の市町村で飼う場合は、新住所の市町村にて犬の所在地変更等の手続きが必要です。

- 登録料・注射料(生後91日以上) ・登録料(1頭につき1回限り) 3,000円
・注射料(毎年1回) 3,500円

問い合わせ先 市 環境生活課 市民生活係 ☎(35)4147

区 西土佐保健分室 ☎(52)1132



令和8年4月から自転車の違反に「青切符」が導入されます

令和8年4月1日から信号無視や一時不停止、並進、ながらスマホなどの危険な行為に対して、交通反則通告制度(青切符)が適用されます。

これにより、16歳以上の自転車利用者が反則行為を行った際は、運転免許証の保有の有無に関わらず、自動車と同様に反則金を納付することとなります。

■主な反則行為と反則金額

反則行為		反則金額
信号無視	停止位置を越えての進行 信号交差点の二段階右折違反等	6,000円
公安委員会遵守事項違反	イヤホン使用や傘さしでの運転	5,000円
通行禁止違反	一方通行の逆走等	5,000円
指定場所一時不停止等	停止線あり:停止線の直前での不停止 停止線なし:交差点の直前での不停止	5,000円
並進禁止	ほかの自転車と横に並んでの走行	3,000円
制動装置(ブレーキ) 不良自転車運転	ブレーキが無いまたは故障した自転車の運転	5,000円
携帯電話使用等	通話・画面を見ながらの運転等	12,000円
飲酒運転 (赤切符)	酒酔い運転	5年以下の拘禁刑または 100万円以下の罰金
	酒気帯び運転	血中濃度が0.3mg/ml以上または呼気 中濃度0.15mg/l以上の状態での運転

※そのほかの自転車の交通ルールや違反行為に関しては、「自転車交通ルール」をご確認ください。

問い合わせ先 中村警察署 交通課 ☎(34)0110



自転車交通ルール

ペットボトルのラベルはがしにご協力ください

高品質なリサイクルが可能になるよう、容易にはがせるペットボトルのラベルははがして出すことが推奨されており、全国的に呼びかけが行われています。

四万十市でも、リサイクルの品質向上と効率化のため、ペットボトルのラベルをはがして出していただくよう、ご理解とご協力をお願いします。

※ペットボトル・キャップは資源物、ラベルは普通ごみとして出してください。

※ラベルが容易にはがせないペットボトルはそのままで回収します。できる限りラベルはがしにご協力ください。

問い合わせ先 市環境生活課 四万十川・環境係 ☎(34)6126



コミュニティ助成事業で防災倉庫・資機材を整備しました

(一財)自治総合センターから宝くじの助成金交付を受けて、指定避難所でもある中村特別支援学校に防災倉庫・資機材を整備しました。

災害時に避難生活で必要となる物資を保管する倉庫が整備できたことにより、避難所でのより快適な生活環境の確保、防災力の向上が期待できます。



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。

住宅耐震相談会

耐震診断や耐震工事等をお考えの方を対象に、市内の耐震診断士が住宅の耐震対策(工事内容や費用等)について相談に応じます。

市が実施している住宅耐震化補助事業についても説明しますので、お気軽にお越しください。

日時 3月7日(土)9時～12時 **場所** 市役所3階防災対策室



建築デザイン作品展示

県内の高校・専門学校・大学・大学院生による建築デザイン作品の展示を行います。

展示期間 3月6日(金)～8日(日) **場所** 市役所1階ロビー

問い合わせ先 市地震防災課 ☎(35)2044 FAX(34)1148

自衛隊への情報提供を希望されない方の除外申出について

自衛隊は、地方公共団体と協力して、被災地支援などの公益性の高い重要な任務を担っており、自衛官の募集にあたり、本市では法定受託事務として協力を行っています。

自衛隊から法令に基づく依頼を受け、18歳または22歳になる方の情報を提供していますが、令和7年度より、自衛隊に自己の個人情報の提供を望まない方への配慮として、除外申出があった場合は自衛隊への情報提供から除外しています。

詳しくは市公式ホームページをご覧ください。

■**申出期間** 3月6日(金)～27日(金)

■**申出方法** 電子申請(本人からの申出のみ)、窓口、郵送 ※本人確認書類等が必要

問い合わせ・提出先 市地震防災課 ☎(35)2044
〒787-8501 四万十市中村大橋通4丁目10



市公式
ホームページ

防災行政無線が聞こえなかったときは☎34-7800(自動音声にて確認できます。)

春は引っ越しのシーズン！ 住所異動の際は正確な住所の届出をお願いします

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)について

転出届	転入届	転居届
四万十市からほかの市区町村に引っ越しをするときに行う届出で、引っ越しの30日前から手続きが可能。	ほかの市区町村から四万十市へ引っ越しをしたときに行う届出で、住み始めてから14日以内に手続きが必要。	四万十市内で引っ越しをしたときに行う届出で、住み始めてから14日以内に手続きが必要。

マイナンバーカードを使って手続きができます！

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、オンラインで転出届を提出することができます。また、マイナンバーの利便性が拡大しており、さまざまな行政サービスが利用できます。ぜひご利用ください。

※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。

そのほかのマイナンバーカード利用例

- 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
- 健康保険証としての利用 医療機関や薬局で、健康保険証として利用可能
- 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可能
- 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可能

問い合わせ先  本市市民・人権課 市民係  (34) 1113  (34) 3302
 西土佐住民分室  (52) 1112  (52) 2124

四万十市福祉タクシー事業

心身障害児・者の福祉の増進を図ることを目的に、タクシー利用料金の一部を助成しています。

- 対象者 市内に住所を有し、身体障害者手帳または療育手帳の交付を受けており、①～⑤のいずれかに該当する方(施設入所者は除く。)
- ① 肢体不自由の障害を有し、障害の程度が1級または2級でかつ下肢障害を有する方
- ② 下肢障害を有し、その障害の程度が3級の方
- ③ 体幹機能障害を有し、その障害の程度が3級以上の方
- ④ 視覚障害を有し、その障害の程度が1級の方
- ⑤ 療育手帳の交付を受けており、その障害の程度がA1またはA2の方
- 助成額 1人につき年間13,200円(400円のチケット33枚)

問い合わせ・申請先  市福祉事務所 社会福祉係  (34) 1120  (34) 1880

四万十川市民一斉清掃にご協力ください

4月10日の「四万十の日」に併せて実施する四万十川市民一斉清掃は、四万十川流域5市町(梶原町、津野町、中土佐町、四万十町、四万十市)が協力して一斉に行う河川ボランティア清掃です。四万十川の環境保全のため、四万十川市民一斉清掃の参加にご協力をお願いします。



日時 4月19日(日)8時～9時【小雨決行、雨天中止】
※中止の決定は当日朝6時に行い、防災行政無線や市公式ホームページ等で周知します。

収集物 河川周辺のごみ(ビン・カン類、ビニール類、ペットボトル、紙類等)
※家庭ごみの持ち込みはお断りします。

集合場所

中村地域

- ①久保川休憩所(久保川トンネル上流側)②勝間(鵜ノ江)沈下橋(左岸側)③高瀬沈下橋(右岸側)
④佐田沈下橋(左岸側)⑤佐田休憩所⑥渡川緑地(赤鉄橋具同側)⑦四万十川お祭り広場(赤鉄橋中村側)⑧四万十大橋(鍋島ボート競技場跡地)⑨佐岡橋(後川右岸中村側)⑩山路橋(左岸側)

西土佐地域

- ①江川崎宮地駐車場②岩間茶屋(駐車場)③口屋内南津地区保健福祉サテライト前

その他 動きやすく、汚れてもよい服装でご参加ください。軍手、ごみ袋は各集合場所で配布します。

共催 四万十市、四万十の日実行委員会、四万十市民憲章推進協議会



問い合わせ先  環境生活課 四万十川・環境係 ☎(34)6126
 地域企画課 ☎(52)1111

市長日誌

1月15日～2月14日

- 1月16日 日本創生に向けた人口戦略フォーラムinこうち(高知市) 地域活性化カンファレンス(高知市)
- 17日 中部高知県人会創立110周年記念総会(愛知県)
- 19日 市町村長等・議会議員特別セミナー(20日)
- 20日 中村地区区長会総会
- 西土佐地区区長会総会
- 21日 四国8の字ネットワークの早期整備を求める政策提言(東京都)
- 23日 幡多地域アクションプランフォローアップ会議
- 24日 第12回小京都四万十ジュニア駅伝大会
- 26日 四万十市議会臨時議会
- 四万十市区長会理事会
- 28日 第5回(一財)土佐幡多の会新年会&「ビジネスマッチング and/or 移住促進を考える会」
- 29日 第7回四万十川流域生態系ネットワーク推進協議会
- 民生委員・児童委員及び主任児童委員感謝状伝達式
- 特別交付税要望活動(東京都)
- 5日 土佐中村一條太鼓第32回定期演奏会
- 8日 「四万十市」と「こうち生活協同組合」との包括連携協定締結式
- 9日 四万十川清流保全基金の寄附目録受領式及び感謝状贈呈式
- 11日 第3回予土あす18青春プロジェクト高校生シンポジウム(松野町)
- 13日 高知県国民健康保険団体連合会理事会

農地の埋め立てや移転、転用等は事前に手続きが必要です

以下のような農地の埋め立てや所有権の移転・貸借、宅地や駐車場等への転用は、農業委員会による許可が必要であるため、事前に手続きを行ってください。申請締切日と審議を行う農業委員会総会開催日は下表のとおりです。

引き続き農地として利用【農地の埋め立て】

- ・今まで田として使っていた農地を埋め立て、畑や果樹園に変更する場合
- ・土が低く水はけが悪い農地について、土を盛り耕作条件をよくする場合

所有者の変更や貸し借り【所有権の移転・貸借】

- ・売買、贈与等により所有者を変更する場合
- ・農地の交換や貸し借りをする場合

農地以外として転用【農地転用】

- ・住宅などの建設用地、資材置き場や駐車場等に変更

総会開催日(傍聴可)	開催場所	申請締切日
令和8年4月8日(水)	本庁	3月19日(木)
5月8日(金)	本庁	4月20日(月)
6月5日(金)	支所	5月20日(水)
7月9日(木)	本庁	6月22日(月)
8月7日(金)	本庁	7月21日(火)
9月10日(木)	支所	8月20日(木)
10月9日(金)	本庁	9月18日(金)
11月6日(金)	本庁	10月20日(火)
12月4日(金)	支所	11月20日(金)
令和9年1月8日(金)	本庁	12月15日(火)
2月5日(金)	本庁	1月20日(水)
3月5日(金)	支所	2月19日(金)

※日程等は変更になる場合があるため、事前にお問い合わせください。

※詳細は、市公式ホームページをご覧ください。



市公式
ホームページ

問い合わせ先

本庁 農林水産課 農地管理係
(農業委員会事務局)

☎(34) 1521

支所 西土佐事業分室 振興係

☎(52) 1113

四万十市総合計画審議会より答申をいただきました

総合計画は持続可能なまちづくりを進めるための中長期的な指針として、市政運営の方向性を明確にし、市民、事業者、関係機関が共通のビジョンを共有するための計画です。現行の総合計画が令和7年度末で期間満了となることから、令和8年度を初年度とする次期総合計画を策定しています。

昨年8月4日に市長から有識者、各種団体、一般公募の方を加えて30名の委員により構成される四万十市総合計画審議会に対して次期総合計画(基本構想・基本計画)の策定について諮問し、審議の結果、1月22日に四万十市総合計画審議会より市長へ答申をいただきました。

今後は答申の内容を反映した総合計画の策定に取り組む予定です。





高知縣市町村対抗駅伝において四万十市チームが活躍!

1月25日、宿毛市で開催された2025年度高知縣市町村対抗駅伝競走大会において、本市から参加した男子チームが4位、女子チームが5位にそれぞれ入賞しました。

出場チームは本市の中学生、高校生、社会人によって構成されており、男子8人、女子5人がタスキをつなぎ、全国規模の大会で活躍する他市町村の選手たちと肩を並べ、懸命に走り抜きました。特に、1月18日に開催された全国男子駅伝高知県代表でもある松本大駕さん(市立中村中学校)と新開天斗さん(中村西中学校)は、区間賞を獲得し、入賞に大きく貢献しました。

男子チームも女子チームも昨年より順位を上げており、来年度はさらに上の成績が期待されます。来年度も宿毛市で大会が行われる予定となっていますので、ぜひ皆さんも応援をお願いします。



介護職員初任者研修 実施

市では介護に従事する人材を養成するため、介護職員初任者研修を実施しています。この研修は、修了することで訪問介護員(ホームヘルパー)や施設の介護職員として従事できるもので、4か月間にわたる研修には、市内外あわせて12名の方が受講され資格を取得しました。

研修後には介護現場へ就職が決まった方もおり、研修が介護職を目指す機会となっています。市としては介護人材不足を補うため、来年度も研修を行う予定としています。

受講者の感想

- ・とても勉強になり介護に関する考え方がい方向に変わったと思います。無理のないスケジュールでわかりやすく聞きやすい授業でした。
- ・まったく介護の経験も知識もない自分でもわかりやすい内容でよかったです。四万十市で介護職を目指すよきっかけになった。

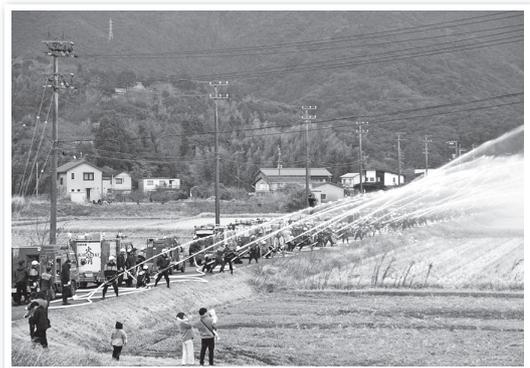


四万十市消防出初式 開催

1月11日、安並運動公園を主会場に新春恒例の四万十市消防出初式が開催されました。

当日は、消防団員や消防署員、女性防火クラブ員、中村少年消防クラブ員などの関係者約300名が参加し、消防車両が連なるパレードや優良消防団員の表彰が行われました。

表彰の後、全17分団30台による一斉放水が行われ、大迫力の中、出初式を締めくくりました。



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 3月12日(木) 9時～11時、14時～16時 ※予約不要
- 場所 四万十市役所本庁 1階ロビー

問い合わせ先

特定非営利活動法人 四万十市への移住を支援する会 ☎(35)2357
市企画広報課 シティプロモーション推進係 ☎(34)8866

この
のぼり旗が
目印です！



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

令和7年度の市税の納め忘れ
はありませんか。
今一度お確かめください。

しまんと
情報掲示板



疲れ知らずになるための 体力メンテナンスプログラム ～ミニ体験会～

バランスボールを使ったエクササイズと、脳活性ワークで、身体と心に総合的にアプローチを行い、疲れ知らずの心身を目指してみませんか！

- ▶日時 ①3月5日(木)、16日(月) 19時～20時
②3月13日(金)、26日(木) 19時～20時
- ▶場所 ①しまんとぴあ スタジオ1
②西土佐ふれあいホール
- ▶講師 勝瀬 明日香 ▶受講料 無料
- ▶定員 各10名
- ▶対象者 市内居住もしくは勤務している方
- ▶持ち物 ヨガマットなどの敷物
- ▶申込方法 電話、申込フォーム

問い合わせ・申込先

<①について>

市生涯学習課 人権教育係 ☎(34)6299

<②について>

ふれあいホール ☎(52)2312



申込フォーム

市営住宅入居者募集

市営住宅の入居者を募集します。

有岡共同住宅

- ▶所在地 有岡1675番地
- ▶構造 耐火構造2階建(平成2年度建設)
- ▶募集戸数 1戸(2階A-6号室)
- ▶間取り 4.5帖、6帖×2、DK、WC、浴室、物置
- ▶家賃 月額15,100円～(世帯の所得額により決定)
- ▶入居資格 住宅に困窮しており、現に同居している親族(同居予定の親族、婚姻予定者を含む。)があること(所得制限あり)
※単身の場合は60歳以上の者等
- ▶入居予定 4月下旬
- ▶申込期間 3月2日(月)～16日(月)
- ※募集案内および申込書は市財政課にて3月2日(月)より配布
- ※申込者多数の場合は抽選

問い合わせ・申込先

市財政課 管財契約係 ☎(34)6120
8時30分～17時15分

※12時～13時、土・日・祝日を除く。

成年後見制度に関する研修会

成年後見制度は、高齢者や障害者の意思決定をサポートし、財産や暮らしを守るものです。

成年後見制度の基礎知識についてわかりやすく学び、「認知症の家族がいるけど、成年後見人制度を使った方がいいの?」「将来判断能力が低下したときに備えて事前に後見人を決めておくことはできる?」といった疑問を解消しませんか?

- ▶日時 3月25日(水) 15時~16時30分
- ▶場所 しまんとぴあ ミーティングルーム1・2
- ▶講師 法テラス中村法律事務所
脇坂 賢彰 弁護士
- ▶対象者 市内在住または市内に勤務する方
- ▶定員 先着50名
- ▶費用 無料
- ▶申込期限 3月19日(木) 17時
- ▶申込方法 電話

問い合わせ・申込先

☎福祉事務所 社会福祉係
☎(34) 1120 FAX(34) 1880

こころの健康講座

「なんとなく元気が出ない」、「眠れない日が続いている」、こんなことはありませんか?

日々の生活で感じるプレッシャーや不安、環境の変化などから、こころや身体に不調をきたすことは誰にでもあります。

こころの健康について学び、毎日を少しでも楽に過ごす方法を見つけませんか?

- ▶日時 3月16日(月) 14時~15時30分
- ▶場所 しまんとぴあ ミーティングルーム1・2
- ▶講師 渡川病院 高橋 礼子 公認心理師
- ▶対象者 市内在住または市内に勤務する方
- ▶定員 先着50名
- ▶費用 無料
- ▶申込期限 3月13日(金) 17時
- ▶申込方法 電話

問い合わせ・申込先

☎福祉事務所 社会福祉係
☎(34) 1120 FAX(34) 1880

しまんとシニアパソコン教室

「ニーズにあわせて楽しく仲間作り」をテーマに掲げた教室です。4月7日(火) 10時から新しい講座が始まります。3月31日(火) 10時から説明会を行いますので、ぜひご参加ください。

- ▶講座内容・開講日
 - 基礎講座(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
 - 活用講座
第2・4火曜日 13時~15時
CD・DVDの作成やスマホの活用等
 - 個人講座(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AI手作り体験講習

しまんとAIは、食品に含まれる微生物が環境浄化にも効果的であることを利用した培養液で、消臭や汚れ落としなどの効果があります。

しまんとAIについて学び、実際に作成する体験ができる講習会を開催しますので、ぜひご参加ください。

- ▶日時 3月13日(金) 10時30分~11時30分
- ▶場所 しまんとぴあ キッチンスタジオ
- ▶対象者 四万十市内在住の方
- ▶参加費 無料
- ▶申込方法 窓口、電話、申込フォーム
- ▶申込期間 3月9日(月) 12時まで

問い合わせ・申込先

四万十の日実行委員会事務局
☎環境生活課 四万十川・環境係内
☎(34) 6126 FAX(34) 7466

四万十シルバー教室閉級式 作品展・舞台発表会

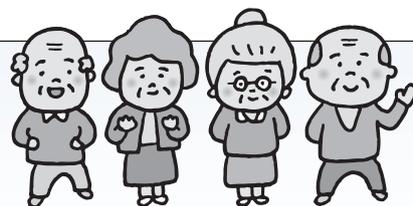
四万十シルバー教室は、50歳以上の方の生きがいづくりと社会参加・ボランティア活動の技術習得を目指し、7講座で学習に励んできました。

1年間の学習成果を発表しますので、お誘い合わせのうえお気軽にお越しください。(入場無料)

舞台発表会	作品展
<p>日時 3月13日(金) 13時～ 閉級式行事 13時30分～ ステージ発表 ステージ発表(各講座15～25分間) *楽しい踊り *詩吟 *民踊</p> <p>場所 しまんとぴあ しまんとホール</p>	<p>期間 3月12日(木)9時～13日(金)15時</p> <p>場所 しまんとぴあ アートスペース</p> <p>展示物 *生け花 *書道 *家庭園芸 *水彩画</p>
<p>※駐車できる台数に限りがありますので、近隣の方は徒歩でお越しいただくなど、ご協力をお願いします。 ※しまんとぴあ敷地内駐車場、アピアさつきしまんとぴあ専用駐車場(2・3階)以外には駐車できません。</p>	

問い合わせ先

生涯学習課 社会教育振興係 ☎(34)7311 FAX(35)4260



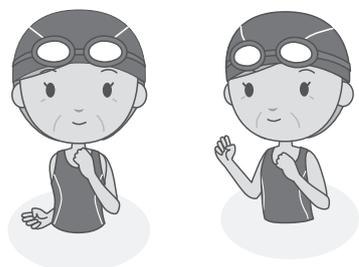
水曜プールエクササイズ教室

定期的な運動を一緒にしませんか。

- ▶ **期間** 4月～令和9年3月末 毎週水曜日
12時15分～13時15分
- ▶ **場所** 市立温水プール
- ▶ **定員** 先着40名
- ▶ **講師** 山崎 由香(インストラクター)
- ▶ **会費** 月額2,500円
※別途保険料およびプール入場料必要
※回数券・会員券利用可
- ▶ **申込期間** 3月1日(日)～13日(金)
- ▶ **申込方法** 所定の申込用紙の提出

問い合わせ・申込先

市立温水プール ☎(34)8112
9時～20時30分(定休日:火曜日)



水曜卓球教室

- ▶ **期間** 4月8日～令和9年3月(8月は休講)
毎週水曜日 10時～12時
 - ▶ **場所** 市民スポーツセンター アリーナ
 - ▶ **定員** 先着25名
 - ▶ **会費** 月額1,500円
※別途保険料および施設使用料(180円)が必要
 - ▶ **申込期間** 3月5日(木)～20日(金)
 - ▶ **申込方法** 窓口、電話
- ※運動のできる服装、室内シューズ、タオルをご用意ください。
※ラケットがない方には貸し出します。
※申込期間終了後、書面にてご連絡します。

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

第37回 四万十の日制定記念春季市民スポーツ大会

主催：(公財)四万十市スポーツ協会 後援：四万十市・四万十市教育委員会

日程	種目	場所等
4/4(土)	クロスカントリー(ランナース) 軟式野球	四万十川桜づつみ公園 四万十スタジアム(予備日4/11)
4/5(日)	卓球 居合道 壮年ソフトボール ペタンク ゲートボール	市民スポーツセンター アリーナ(予備日5/31) 市立武道館 四万十スタジアム 安並運動公園 運動広場(予備日5/3) 河川敷 ゲートボール場
4/9(木)	グラウンド・ゴルフ	安並運動公園 運動広場(予備日4/10)
4/12(日)	ママさんバレーボール シニアソフトボール 登山(中村山の会)	具同体育センター 安並運動公園 運動広場(予備日5/10) 行先:愛南町 松軒山350m(歩行時間約1時間) 具同体育センター9時出発
4/18(土)	早朝ゴルフ ソフトテニス(小学生)	河川敷ゴルフ場(中村ゴルフクラブ) 早朝6時～ 西南大規模公園テニスコート(予備日4/19)
4/19(日)	バドミントン 太極拳 弓道 ミックスバレーボール 登山(シ・マムタの会)	市民スポーツセンター アリーナ 市立武道館 安並運動公園 弓道場 具同体育センター 行先:南国市 岡豊城跡97m(歩行時間約1.5時間) 市民スポーツセンター8時出発
4/26(日)	スカッシュバレーボール 実年ソフトボール ソフトテニス(一般) 9人制女子バレーボール	市民スポーツセンター アリーナ 安並運動公園 運動広場 西南大規模公園テニスコート(黒潮町) 具同体育センター
4/29(水・祝)	剣道	市立武道館
5/31(日)	水泳	市立温水プール
6/7(日)	相撲	市立武道館
5/11～(予定)	早起きソフトボール	安並運動公園 運動広場

※日程等は変更・中止になる場合があります。

総合開会式：4月5日(日)8時30分 市民スポーツセンター アリーナ

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
具同体育センター ☎(37)4572

市立温水プール休館日のお知らせ

設備修繕と衛生管理のために一斉清掃を行いますので、下記期間は休館とします。
今後も健康増進や心身リフレッシュにご利用ください。

▶休館期間 3月14日(土)～3月22日(日)

問い合わせ先 市立温水プール ☎(34)8112

火曜スイミング教室

- ▶期間 4月～令和9年3月末 毎週火曜日
- ▶場所 市立温水プール
- ▶会費 月額2,000円
※別途保険料およびプール入場料が必要
※回数券・会員券利用可
- ▶こども教室(定員45名)
 - 対象 小学1年生～6年生(令和8年度)
 - 時間 18時～19時
- ▶一般教室(定員30名)
 - 対象 中学1年生以上(令和8年度)
 - 時間 19時～20時
- ▶申込期間 3月1日(日)～13日(金)
- ▶申込方法 所定の申込用紙の提出
※申込多数の場合は抽選
- ▶抽選日 3月22日(日)10時～11時30分
 - 会場 市立武道館玄関

問い合わせ・申込先

市立温水プール ☎(34)8112
9時～20時30分(定休日:火曜日)

春休み早朝子ども水泳教室

- ▶期間 3月25日(水)～4月2日(木)8時～9時
受付7時30分～8時
※3月31日(火)は休み
- ▶場所 市立温水プール
- ▶対象 小学1年生～6年生(令和7年度)
- ▶定員 20名
- ▶受講料 4,400円(8日間)
※別途保険料およびプール入場料が必要
※回数券・会員券利用可
- ▶申込期間 3月1日(日)～13日(金)
- ▶申込方法 所定の申込用紙、受講料の提出
※欠席の場合、受講料の払い戻しは行いません。
※参加者が少ない場合、中止となることがあります。

問い合わせ・申込先

市立温水プール ☎(34)8112
9時～20時30分(定休日:火曜日)

ほねしる教室を開催します

みんなで楽しく骨粗鬆症について勉強して、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 3月15日(日)10時～11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)
 - ▶演題 身体を強くしながら骨を強くする
(骨粗鬆症のリスクマネジメント)
- ※運動教室も行うため、軽装でお越しください。
- ▶定員 先着100名
 - ▶参加費 無料
 - ▶申込方法 電話、メール

問い合わせ・申込先

幡多ふるさとの会(事務局 吉井クリニック)
☎(34)5005
✉hata.furusato@gmail.com

介護予防「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た教室です。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です。

- ▶日程 5月～9月 12時15分～13時15分
 - ▶場所 市立温水プール(安並)
 - ▶定員等 ・毎週月曜(全15回)／40名
・毎週金曜(全15回)／40名
- ※定員を超えた場合は、初回参加者を優先しその他の方は抽選
- ▶対象者 市内に住所を有し、居住する65歳以上の方
- ※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。
- ▶運動内容 水中ストレッチ、アクアピクス等
- ※スイミングキャップ着用必須
- ▶参加費 1,500円(プール入場料無料)
 - ▶申込期間 4月1日(水)～20日(月)
 - ▶申込方法 窓口、電話

問い合わせ・申込先

市立温水プール ☎(34)8112
9時～20時30分(定休日:火曜日)

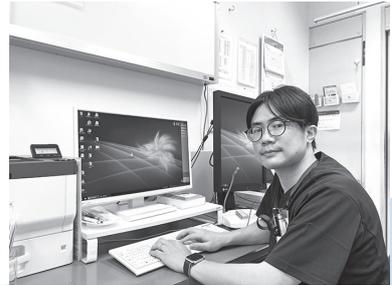
市民病院ニュース かけはし

新しい内科医師よりごあいさつです！

令和8年1月より、内科医師として赴任いたしました^{どばし なおふみ}土橋直史と申します。昨年までは宿毛市の幡多けんみん病院にて内科医師として勤務しておりました。このたびご縁をいただき、市民病院で診療に携わらせていただくこととなりました。

これまで勤務してきた幡多地域で、引き続き医療に関われることを大変うれしく思っております。四万十市は海や川などの豊かな自然に恵まれ、食文化も魅力あふれる地域で、日々その良さを実感しています。

専門はリウマチをはじめとする^{こうげんびょうしつかん}膠原病疾患ですが、関西地域の急性期病院や幡多けんみん病院において、幅広い内科疾患の診療を経験してまいりました。皆さまの身近な健康の相談役となれるよう心がけております。体調のことで気になることがございましたら、どうぞお気軽にご相談ください。



問い合わせ先 市民病院 内科 ☎(34)2126

募
集

教室・講座

催
し

ス
ポ
ー
ツ

健康・福祉

その他・相談

健康づくり編

食の案内人

健康づくりのための食事療法は実践が難しいと思われがちですが、調理済み食品のアレンジや、購入時に栄養バランスに配慮して選ぶことも十分な食事療法です。

今回は、市販の味付つくねを利用した一品を紹介します。きのこ類や白菜などの野菜には食物繊維がたくさん含まれており、糖質の吸収を緩やかにしてくれるはたらきがあるため、血糖値の急な上昇を予防してくれます。手軽に使えるカット済み野菜を利用すると、下処理の手間もぐんと省けますよ。

つくねと野菜たっぷりの中華スープ

【材料 2人分】

市販のつくね	…… 6個		
豆腐	…… 40g	水	…… 320ml
しめじ	…… 30g	中華だし	…… 小さじ1
えのき	…… 30g		(4~5g程度)
にんじん	…… 20g	塩	…… 少々
白菜	…… 80g	こしょう	…… 少々
水菜	…… 20g		
きくらげ(乾)	…… 1g		



【1人分の栄養成分】

※つくねの種類により若干異なります。
エネルギー:116kcal たんぱく質:6.7g
脂質:5.5g 炭水化物:11.6g 食塩相当量:1.9g

【作り方(所要時間:約15分)】

- ①きくらげは水で戻しておき、豆腐は一口大に切る。きのこ類は石づきを取り除いてほぐし、野菜類は食べやすい大きさにそれぞれ切る。
- ②鍋に水を入れて沸かし、つくねと①の水菜以外の材料を加え少し煮込む。
- ③中華だし・塩・こしょうで味をととのえたら、器に盛り、上に水菜を乗せてできあがり。
※市販の調理済み食品は味が濃いものも多いため、調味料は適宜調整してください。
※同じ材料でも、調味料を変えるだけでバリエーションの幅が広がります。しょうゆなどで和風に調味し、仕上げにゆずなどのかんきつ類を絞ってもおいしいです。

市民病院 管理栄養士 山脇 蓉子



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
3月2日(月)	10:00~11:00	● ● ●	ねんねアート(おひなさま)	ぴよっこ	
	10:00~11:30	● ●	ひなまつり	ほっぼ	
3月3日(火)	10:00~11:30	● ●	ひなまつり	ほっぼ	
3月4日(水)	9:30~11:30		ピアサポーター相談	ほっぼ	
	10:00~11:00	● ● ●	育児相談	ぴよっこ	
3月6日(金)	10:00~11:00	● ● ●	ほっぼの広場	ほっぼ	
	11:00~11:20	● ● ●	ぴよっこタイム(ふれあい遊び)	ぴよっこ	
3月8日(日)	10:00~11:30	● ● ●	お父さんと遊ぼう	ほっぼ	
3月9日(月)	13:15~14:30		産後ケア相談	ほっぼ	<input type="checkbox"/>
3月10日(火)	9:30~11:30		ピアサポーター相談	ほっぼ	
	個別通知		1歳9か月児健診	旧東中筋中学校	
3月11日(水)	10:00~11:30	● ●	巣立ち式	ほっぼ	
	個別通知		3か月児・7か月児健診	旧東中筋中学校	
3月12日(木)	10:00~11:30	● ●	巣立ち式	ほっぼ	
	10:00~12:00		ホッとわらおう	とことこ	
3月13日(金)	11:00~11:20	● ● ●	ぴよっこタイム(ふれあい遊び)	ぴよっこ	
	個別通知		3歳児健診	旧東中筋中学校	
3月14日(土)	11:00~12:00		四万十子ども食堂	一条の里	<input type="checkbox"/>
3月16日(月)	13:30~14:30		ママタッチ・乳幼児相談	ほっぼ	
3月18日(水)	10:00~10:10	● ● ●	絵本の読み聞かせ	ぴよっこ	
	10:00~11:30		ママ&チルドレン	具同体育センター	
	10:30~11:30	● ● ●	ピヨピヨアート	ぴよっこ	
3月19日(木)	9:30~11:30		ピアサポーター相談	ほっぼ	
3月24日(火)	9:30~11:30		ピアサポーター相談	ほっぼ	
3月25日(水)	個別通知		7か月児・10か月児健診	旧東中筋中学校	
3月27日(金)	11:00~11:20	● ● ●	ぴよっこタイム(ふれあい遊び)	ぴよっこ	
	14:00~16:00		ピアサポーター相談	ほっぼ	
3月29日(日)	15:00~17:30		うしろがわkids子ども食堂	岩田132-1	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

『子育て応援団体』を募集します

子どもや子育て世代を対象に各種イベントや支援の取り組みを行う「子育て応援団体」として登録した子育て支援団体・サークルに対し、活動経費の助成等を行っています。令和8年度に助成を希望する団体・サークルは、申込期限までにお申し込みください。

- 申込書類 登録申請書、団体情報書
- 申込方法 窓口、郵送、メール
- 申込期限 3月19日(木)



←詳しくはこちらをご覧ください。

問い合わせ・申込先 子育て支援課 こども企画係 ☎(34)9007 ✉kosodate@city.shimanto.lg.jp
〒787-8501 四万十市中村大橋通4丁目10

小中学校の入学式



令和8年度の四万十市立小中学校の入学式は**4月7日(火)**です！

開始時間	小学校	中学校
10:00	下田小、竹島小、大用小、東中筋小、中筋小、西土佐小	
10:30	東山小、中村小、藤岡小、利岡小、具同小、八束小、中村南小	
13:30		中村中
14:00		中村西中、西土佐中

※入学通知書が届いていない方は、下記までご連絡ください。

特認校制度

特色のある環境(自然環境・社会環境・文化・特色ある教育活動等)のもとでの教育を希望する児童・保護者に対し、校区外からの入学や転校を認める制度です。
市では大用小学校を指定しています。就学希望やお問い合わせは学校教育課までご連絡ください。

就学援助制度

就学援助制度とは、要保護および準要保護児童生徒の保護者に対して、児童生徒の学用品費などの就学に必要な経費の一部を援助する制度です。(他の経費には使用することができません。)

○援助の内容(令和7年度援助額参考)

援助の項目	小学校	中学校
学用品費	年額 11,630円	年額 22,730円
通学用品費(1年生除く。)	年額 2,270円	年額 2,270円
修学旅行費	実費	
学校給食費	現物支給	

※このほかに校外活動費、医療費(学校病限定)、新入学児童生徒学用品費などの援助があります。
(新入学児童生徒学用品費は、令和8年2月2日から4月30日までに転入等した方が支給対象)

■ 申請方法

原則、電子申請での受付(詳しい申請方法は、4月に学校を通じてお知らせします。)

※令和7年度に就学援助および新入学準備金の認定を受けている方でも、令和8年度に就学援助を受けたい方は申請が必要です。

■ 対象

原則市内に住所を有し、小中学校(県立中村中学校を含む。)に在籍する児童生徒の保護者で、教育委員会が次の理由により認定した方

- ・児童扶養手当を受給している方
- ・市民税非課税世帯の方
- ・生活が苦しく諸学費に困っている方
- ・病気や災害などの特別な理由により、収入が著しく減少し、諸学費に困っている方

※生活保護受給者は、修学旅行費と医療費(学校病:う歯、結膜炎、中耳炎、慢性副鼻腔炎、寄生虫病等)について援助します。

■ 認定

申請に基づき、家族全員の所得や児童扶養手当受給状況の照会などを同意のうえで調査し、教育委員会から審査結果を通知します。

このページの問い合わせ先

市教育委員会 学校教育課
西土佐教育分室

☎(34)5445 FAX(34)4271
☎(52)1110 FAX(52)1446



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
3月 24日(火)	9:00～12:00, 13:45～15:45	献血	全地区	市役所本庁1階
4月 6日(月)	個別通知	胸部レントゲン(結核・肺がん検診)	東中筋・中筋地区	地区巡回

※3月23日までの計画については、広報2月号P26に掲載しています。

「四万十市けんしん予約サイト」がLINE連携でより便利に！

市が実施する各種がん検診・健康診査は「四万十市けんしん予約サイト」から予約できます。LINE連携でより便利に利用できるようになりましたので、ぜひ予約時にご利用ください。

- LINE連携の便利ポイント**
- ・LINEでログインでき、入力の手間が減ります。
 - ・市LINE公式アカウントから健診(検診)の通知を受け取れます。

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

高齢者肺炎球菌ワクチン定期接種で使用するワクチンの種類が4月から変わります

国の制度変更により、令和8年4月1日から、定期接種で使用するワクチンが変わります。

接種対象となっている方(接種日時点で65歳の方)で、変更前のワクチン(23価)の接種を希望する方は3月31日までに接種してください。

	令和8年3月31日まで	令和8年4月1日以降(予定)
種類	高齢者肺炎球菌ワクチン(23価)	高齢者肺炎球菌ワクチン(20価)
自己負担額	2,000円	未定

※ワクチンの自己負担額は、変更前より増額となる場合があります。決定後お知らせします。

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



市公式ホームページ

3月1日～3月8日は「女性の健康週間」です

女性の健康は、年齢やライフステージによって課題が変わります。特に、乳がんは女性が発症しやすいがんの一つで、近年は、かかる人や亡くなる人が増加傾向にあります。若い世代で発症することもあり、子宮頸がんは20～30歳代、乳がんは30～40歳代で見つかるケースも増えています。

子宮頸がんと乳がんは早く見つければ治りやすいがんです。初期は自覚症状がほとんどないため、定期的な検診が大切です。

健康週間をきっかけに自身の健康について考えてみませんか。

子宮頸がん検診

20歳以上 2年に1回
視診・細胞診・内診

若い年代でも
なりやすいがんです。

乳がん検診

40歳以上 2年に1回
マンモグラフィ

30歳代から増え始め、
40歳代から急増します。

問い合わせ先 本庁 健康推進課 健康増進係 ☎(34) 1115



がん検診について



女性の健康について

よい睡眠をとるために今日から今日からできること

適正な睡眠時間には個人差がありますが、6時間以上を目安に睡眠時間を確保することが推奨されています。朝目覚めた時に「休まった」と感じられる睡眠を目指しましょう。

◆睡眠のためにできる8つのポイント

- ①日中できるだけ日光を浴びる
- ②日中は積極的にからだを動かす
- ③朝食をしっかりと、就寝直前の夜食は控える
- ④夕方以降はカフェインの摂取を控える
- ⑤深酒、喫煙を控える
- ⑥無理に寝ようとせず、眠気がきてから寝床に入る
- ⑦寝室にはスマートフォンやタブレットを持ち込まず、できるだけ暗くして寝る
- ⑧寝室は快適な温度に保ち、就寝の1～2時間前に入浴して身体を温めてから寝床に入る

◆医療機関へ相談する目安

睡眠習慣を見直しても、眠りの問題が続く場合は、医療機関に相談しましょう。
(例:寝つけない・途中で何度も目が覚める・日中の強い眠気が続く など)



問い合わせ・相談先 市健康推進課 地域保健係 ☎(34) 1823

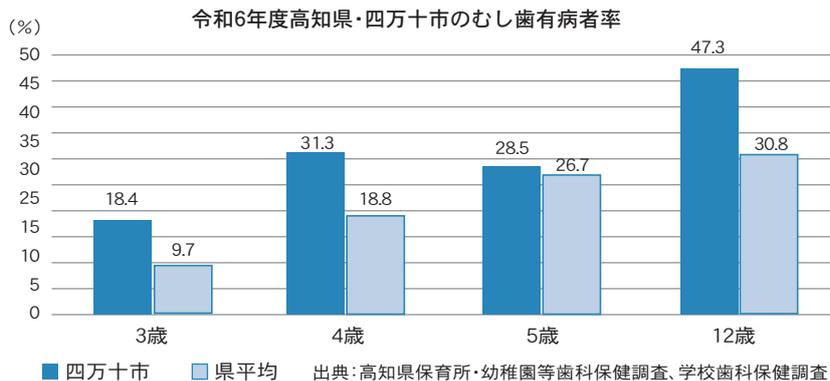
令和7年度「高知県いい歯の表彰」受賞おめでとうございます！

高知県では、80歳以上でかむことのできる自分の歯が20本以上残っている方を表彰しています。昨年11月3日に行われた受賞式の中で、四万十市からは次の方が受賞されました。

(財)8020推進財団理事長表彰 **北澤 勉さん(88歳)**

むし歯・歯周病予防に取り組みましょう

「自分の歯」が20本以上あれば、何でもおいしく食べることができ、健康にも影響があります。歯を守るために、永久歯に生え変わる前からむし歯・歯周病予防に取り組みましょう。



保育施設・学校での歯科健診結果によると、四万十市のむし歯がある方の割合は、県の平均より高くなっています。

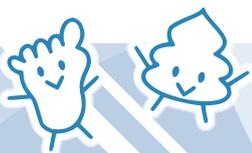


◆できていますか？むし歯・歯周病予防

- ・毎日の歯みがき(特に寝る前は丁寧に)
- ・ゆっくりよくかんで食べる
- ・フッ素やキシリトール、歯間清掃具の積極的な使用
- ・定期的な歯科受診
- ・間食の回数を減らす(だらだら食べはむし歯の原因)

※市では、成人歯科健診や妊婦歯科健診の補助も行っています。対象者には通知が届きますので、健診を活用して子どもも大人もむし歯・歯周病予防に取り組みましょう。

問い合わせ先 市健康推進課 健康増進係 ☎(34) 1115



生活の困りごと相談会

「仕事が決まらない」「働いているが、生活が成り立たない」「家族や親せきの将来が心配」「借金や医療費で生活が苦しい」「住む場所がない」など、仕事や生活でお困りの方の支援をします。

▶実施日時 3月17日(火)13時～17時

▶場所 市役所5階502会議室

※相談は予約制です。

問い合わせ先

生活相談窓口しるべ(NPO法人つながるねっと)

☎(34)8100



認知症の人と家族の会 「たんぽぽの会」交流会

「たんぽぽの会」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。

ほかの人にはなかなか分かってもらえないことも、同じ体験をしてきた人どうしなら分かりあえ、介護で疲れたところが少しでも楽になるかもしれません。

初めての方の参加もお待ちしております。

▶日時 3月31日(火)13時30分～15時30分

▶場所 四万十市社会福祉センター2階研修室

※家族の方だけでも、認知症の方とご一緒に参加でもかまいません。

問い合わせ先

「たんぽぽの会」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



よさこい高知文化祭2026

「川柳の祭典」の開催日決定！

よさこい高知文化祭・川柳の祭典の開催日が決定しました！川柳の応募方法などの詳細が決まりましたら市公式ホームページ等でお知らせしますので、ぜひご参加ください。

▶日時 11月1日(日)9時30分～16時15分 ▶場所 しまんとぴあ しまんとホール

川柳の祭典に向けて川柳を始めてみませんか？

川柳の祭典開催にあたり、初心者を対象とした講座を開催しています。各回で完結しているため、途中からの参加や1回だけの参加でも川柳を楽しめますので、ぜひご参加ください。

▶日時 毎月第1・3水曜日10時～11時30分 ※10月まで開催

▶場所 しまんとぴあ ミーティングルーム2



川柳入門教室の
詳細はこちら

川柳入門教室参加者の作品

愚痴の雨虹が出るまで長電話	岡村 房枝	切れ端もいつか役立つ宝物	秋田 律子
氷河溶けプラゴミ眠る蒼き海	中脇 雅子	湯豆腐を掬う子らの手崩れゆく	福本 明美
初ゴチは焼肉やめてスシローへ	小野 豊子	ひとり旅残る夫ものびのびと	岡村 有子
潜ませる心の奥の大丈夫	岡本 万智	さみしさと自由行き交う介護すむ	藤倉 永子

問い合わせ先 若鮎川柳会(矢部) ☎090-1579-8855

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

～経営者の方へ～ 事業承継の準備をしましょう

事業承継の取組は後継者の育成も含めると、5年から10年かかると言われており、早期かつ計画的な取り組みが必要です。経営者の皆さん、将来を見据えて早めに準備を始めましょう。

事業承継を行う際は、事業の買取費用や事業承継後の取り組みにかかる費用等の補助制度のほか、有利な融資制度等があります。

まずは、高知県事業承継・引継ぎ支援センターや取引金融機関、商工会議所、商工会、顧問税理士等にご相談いただき、県の補助金や融資制度等の支援制度を活用しながら徐々に事業を引き継いでいくことをお勧めします。



補助金、融資制度
についてはこちらを
ご覧ください

問い合わせ先

【事業承継に関する無料相談窓口】 高知県事業承継・引継ぎ支援センター ☎088(802)6002

【補助金・融資制度について】 県 商工労働部経営支援課 事業承継・診断担当 ☎088(823)9697

中村商工会議所の事務所を移転します

中村商工会館の老朽化に伴い、中村商工会議所の事務所が移転されますのでお知らせします。業務休止期間中は窓口および電話業務は休止となりますので、ご注意ください。

▶移転先の所在地

〒787-0011 四万十市右山元町三丁目3-26

中村地区建設協同組合会館1階

※電話、FAX番号は変更ありません。

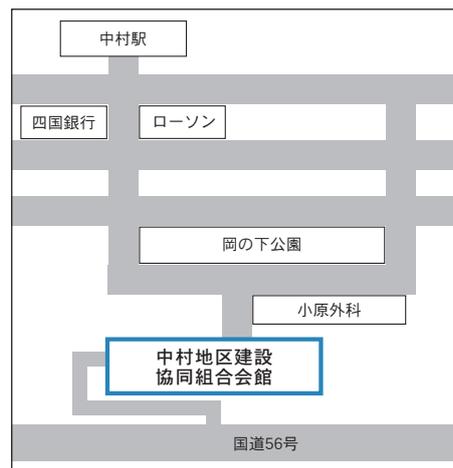
▶移転スケジュール

業務休止期間(引っ越し作業)

4月13日(月)～17日(金)

移転先での業務開始

4月20日(月)8時30分～



問い合わせ先 中村商工会議所 総務課 ☎(34)4333 FAX(34)1451

定期相談所

	日時	場所	相談内容	問い合わせ先
行政相談所	3月19日(木) 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
特設人権 相談所	4月3日(金) 9時～12時	大宮生活改善センター	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
	4月8日(水) 13時～16時	間崎多目的集会施設		



家族との写真

皆さん、明けましておめでとーございませう。お正月はいかが過ごされましたでしょうか。

冬の間、私は友人たちと何度も鍋を囲みました。ペランダでは青ねぎを育てていて、料理に少しづつ使うのがひそかな楽しみでした。クリスマスには、友人とケーキを食べて、おいしいワインも飲みました。

そんな冬の途中、私は中国に帰国しました。久しぶりに帰った故郷では、家族や友人、そして愛犬と一緒に、穏やかな時間を過ごしました。冬毛に生え変わった愛犬の体はとても暖かくて、触るとほっとします。私は中国の農村地域の出身で、冬の田んぼを歩くと、子どもころの記憶が自然とよみがえってきます。やわらかな冬の日差しの中、犬と一緒に田んぼや畑の中で歩いているだけで、何も特別なことをしなくても、幸せを感じました。

また、今年の春節(旧正月)は2月17日ですが、少し早めの1月1日に家族と春節を祝いました。新暦の1月1日は中国でも「元旦」と呼びます。元旦は一年の始まりの意味です。元旦も祝日なので、若い人たちはカウントダウンイベントに行ったりもします。中国では元旦は一般的な祝日と同等ぐらいの感覚であるため、1月の年始であっても日本のように特に長

期間の休みという感覚ではありません。それは春節が年間最大の祭典とされていて、春節の時期のにぎやかさと比べると全然違うからです。

春節になると、学校や多くの会社は休みになって、みんな実家に帰ったり、家族と過ごします。中国では春節の時期になると、ショッピングモールや街のあちこちで「恭喜你发财」という歌が流れます。「恭喜你发财」は、「お金持ちになりますように」という意味ですが、実はとても素朴で、相手の幸せを願う挨拶なのです。

春節といえば、中国では餃子を食べるのが定番です。基本的に水餃子を食べますが、焼き餃子を食べる地域もあります。今回は家族と一緒に、水餃子や焼き餃子をたっぷり作って、存分に食べました。中国には「上車の餃子、下車の麵」という言葉があります。人を送るときは餃子を食べ、迎えるときは麵を食べるといいます。これを思えば、迎えるときは餃子に込められています。これから迎える春節、そして春の日々も、また新しい出会いと感動が待っている気がします。



帰国して食べたご飯

国際交流員は、市内の学校や保育所、各種団体に外向き、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

中国出身の国際交流員が十二支についての講座を開催します

中国出身の国際交流員が、中国と日本で共通して親しまれている「十二支の動物」について、中国でのイメージや文化などをわかりやすく紹介します。気軽に中国文化に触れてみませんか？

- ▶日時 3月20日(金・祝) 10時～11時30分
- ▶場所 市役所3階防災対策室
- ▶講師 国際交流員 洪帆
- ▶定員 先着24名 ▶参加費 無料
- ▶申込期間 3月9日(月)～13日(金) ▶申込方法 電話、申込フォーム

問い合わせ先 市企画広報課 広報広聴係 ☎(34) 1810
9時～17時 ※12時～13時を除く。



市公式
ホームページ

図書館だより

令和8年

3
March

開館時間 (本館) 9:00~19:00
(分館) 10:00~18:00

新着おすすめ8+8

飲中八仙歌
おまあ推理帖
カンザキさん
玉音放送を命にかえても
月白
シリアの家族
素人校長ばたばた日記
豊臣秀吉と秀長完全ガイド

千葉 ともこ
諸田 玲子
ピンク地底人 3号
上田 未生
宇佐美まこと
小松 由佳
川田 公長

一般書

新着図書(357冊)

いぬがいた
オニのせつぶんたいじ
カタッポ
疑惑
すきがいっぱい
パンケーキ100まいたべたいの
見分けてみよう!おいしいだものど〜れだ?
理系の職場 15

丸山 誠司
岡田 よしたか
山村 浩二
星 新一 他
谷川 俊太郎 他
石川 えりこ
網野 文絵
こどもくらぶ

児童書／えほん

★休館日の案内★

3月2日(月)〜6日(金) 本館蔵書点検
3月27日(金) 館内整理日

★休館のお知らせ★

蔵書点検のため、本館は3月2日(月)から6日(金)まで休館します。休館中、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、返却ポストの利用をお断りしています。3月7日(土)以降に図書館カウンターへお返しください。

★子ども映画上映会★

『ミおばけがやってくる』
日時 3月22日(日)10時〜(開場9時45分)
場所 市役所3階防災対策室
対象 3歳以上(未就学児は要保護者同伴)
参加費 無料・定員 30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
3月

しまんとぴあフェスティバル

ステージ発表や出店・ワークショップ、スタンプラリーや抽選会など楽しい催事が盛りだくさん!ぜひあそびにきてね♪

日時 3月21日(土)10時~15時

場所 しまんとぴあ 全館

料金 入場無料 ※一部体験有料

ステージ出演者

- ◎ ハイクラソーナ・ウインド・アンサンブル
- ◎ 合唱団むぎ
- ◎ 生田流箏曲菊由楽会
- ◎ 幡多良調会
- ◎ 中村高校書道部・ダンス部

★詳細は、ホームページやチラシにて



ダネル弦楽四重奏団

日時 6月17日(水)18時30分開演

場所 しまんとぴあ しまんとホール

料金(全席指定・税込) ※未就学児入場不可
一般 3,500円、友の会プレミアム3,150円、
高校生以下2,000円

発売開始日 友の会先行3月3日(火)
一般発売3月10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、
ワコールショップありす、
サニーマート清水店



©Marco Borggreve

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



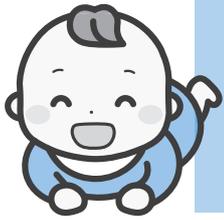
(令和8・2・5届出分まで)

住所 赤ちゃん 保護者

右山元町	横山	るか	久也
駅前町	加洲	千代花	陽太
安並	オカダ	咲望	七星
古津賀	山沖	絃斗	啓太
具同	大橋	琉翔	甲斐
具同	小川	茉乃	兼也
具同	山下	澄依	寛太
渡川	山崎	律月	貴寛
赤松町	森	翔暉	貴寛
有岡	勝瀬	天晴	正秀

「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。



(令和8・2・5届出分まで)

住所 氏名 年齢

中村大橋通	吉岡	由美	58
中村大橋通	安部	幸吉	92
中村大橋通	廣田	公惠	99
中村山手通	伊勢脇	一利	90
中村一条通	大石	忠生	78
不破	溝渕	桂子	86
中村丸の内	田所	淑乎	92
中村丸の内	谷口	廣志	83
安並	近藤	奉民	62
古津賀	眞屋	鹿雄	95
古津賀	尾崎	満壽雄	103
具同	酒井	石	72
赤松町	野村	卓朗	91
赤松町	宮地	惠美子	93
江ノ村	大久保	泉	86
国見	渡邊	汎光	80
国見	岡崎	美代子	97
横瀬	松本	菊美	83
横瀬	岡村	開	99
九樹	松岡	英子	84
有岡	野町	改成	98

山路	小野	宅實	87
山路	山崎	松男	77
深山	中野	芳夫	78
間崎	大崎	専市	90
鍋島	溝渕	久子	91
下田	坂	成美	90
蔵岡	甲	初世	100
蔵岡	甲	美智子	97
利岡	細井	保子	96
口鴨	井口	伴三	93
口鴨	川	彌須江	88
田野川	甲	邦子	85
佐田	則	富貴子	89
常六	山邊	道雄	73
常六	益岡	清家	59
大屋敷	谷	祝夫	68
片魚	岡	数子	96
片魚	遠山	正利	100
大西ノ川	中屋	眞寿美	87
西土佐奥屋内	酒井	タメ子	93
西土佐大宮	岡村	幸洋	63
西土佐大宮	竹葉	茂子	91
西土佐西ヶ方	坂井	逸男	81
西土佐江川崎	谷平	和夫	93
西土佐江川	竹内	成由	80

スポーツ/文化活動/ボランティア活動

団体活動のための補償制度

小さな掛金 大きな補償

スポーツ安全保険

スポーツ活動、文化活動、ボランティア活動、地域活動、レクリエーション活動などを行う4名以上のアマチュアのクラブ・サークル・グループが加入できます。



保険の詳細内容、資料の請求は、ホームページをご覧ください。

インターネットでかんたん加入
<https://www.sportsanzen.org>



公益財団法人スポーツ安全協会



NHK のど じまん

- ▶日時 4月19日(日)
開演11時50分 終演予定13時20分
 - ▶場所 しまんとぴあ 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のど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 のど自慢予選会 (出場者募集)

- ▶日時 4月18日(土)12時～
結果発表17時30分ごろ予定(当日発表)
 - ▶場所 しまんとぴあ 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のど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

四万十川花紀行 桜為松公園 ライトアップ

期間中、ぼんぼり点灯による桜のライトアップを行います。
昼の桜と夜の桜、それぞれの違いを楽しんでみませんか？
ぜひ足をお運びください。

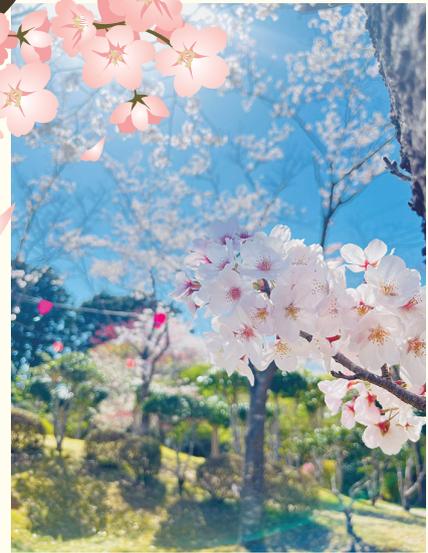
※道路幅が狭いため期間中の車両の乗り入れは、小姓町側から丸の内側への一方通行にご協力をお願いします。また、歩行者に十分注意して通行をお願いします。

日時 3月28日(土)～4月5日(日)18時～22時

場所 為松公園



問い合わせ先 市観光商工課 観光係 ☎(34)1783





リサイクル適性 (A) この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。



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。

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
20日(金)	温クリニック四万十	☎(34)8280
22日(日)	木俵病院	☎(34)1211
29日(日)	正木整形外科	☎(34)5252
4月 5日(日)	市民病院	☎(34)2126
12日(日)	森下病院	☎(34)2030

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 ~ 1月末日現在~ ()内は、前月との差

総人口	30,897人 (△30)	転入	56人
男	14,659人 (△9)	転出	39人
女	16,238人 (△21)	出生	13人
世帯数	16,298世帯 (△11)	死亡	59人

3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 中村丸の内(丸ノ内ハイランド)

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●

2月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
20日(金)	㈱平野水道	☎(35)2316
21日(土)	㈱森下住宅設備	☎(34)4855
22日(日)	中村水道工事センター	☎(35)4323
28日(土)	㈱中村住設	☎(34)3621
29日(日)	㈱大杉設備工業	☎(34)2324
4月 4日(土)	㈱福永工業	☎(35)5996
5日(日)	㈱夕部設備	☎(34)8651
11日(土)	㈱奥宮工業	☎(37)5151
12日(日)	㈱大同設備	☎(35)4879

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 ☎(34)1711 上下水道課 ☎(52)1114 産業建設課

「広報しまんと」4月号は
3月25日(水)発送予定です



2月28日
●地産物産展・しまんと春まつり
●しまんとカンパニオンス
●10:00~14:00 同級会
●道の駅コナート
●11:00~14:00 市立中津高等学校
●13:00~14:00 市立中津高等学校
●14:00~14:30 市立中津高等学校
●春の志まつりに参加するプロジェクト(中津中学校1年生)
●道の駅ましまと(飲食系) 道の駅物産館、道の駅 五万の集結
●四万十川PRイベント(かわまちづくり関係) (VR、土石流3D体験シアター)

3月1日
●地産物産展・しまんと春まつり
●道の駅ましまと(飲食系)
●道の駅物産館、道の駅 五万の集結
●道の駅ましまと(飲食系) 道の駅物産館、道の駅 五万の集結
●四万十川PRイベント(かわまちづくり関係) (VR、土石流3D体験シアター)

3月7日8日14日
●地産物産展
●道の駅ましまと(飲食系)
●道の駅物産館、道の駅 五万の集結
●道の駅ましまと(飲食系) 道の駅物産館、道の駅 五万の集結
●四万十川PRイベント(かわまちづくり関係) (VR、土石流3D体験シアター)

3月15日
●道の駅ましまと(飲食系)
●道の駅物産館、道の駅 五万の集結
●道の駅ましまと(飲食系) 道の駅物産館、道の駅 五万の集結
●四万十川PRイベント(かわまちづくり関係) (VR、土石流3D体験シアター)

2026 2/28日~3/15日

♪春らんまん まつきつきの世界♪

●四万十川PRイベント(かわまちづくり関係) (VR、土石流3D体験シアター)
●道の駅ましまと(飲食系) 道の駅物産館、道の駅 五万の集結
●道の駅ましまと(飲食系) 道の駅物産館、道の駅 五万の集結
●四万十川PRイベント(かわまちづくり関係) (VR、土石流3D体験シアター)