

# 広報しまんと

SHIMANTO

No.254  
2026

6



四万十まちなか循環周遊バス「ヌオー」運行開始!

(P29に関連記事)

高知  
だいきりかもん

ヌオ

SHIMANTO  
しまんと  
shimanto  
四万十市

# 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

第32回大会の概要が決定しました！

**開催日** 10月18日(日)

**スタート**

100kmの部 5時30分 (旧蕨岡中学校)

60kmの部 9時30分 (四万十町こいのぼり公園)

**ランナーの定員**

先着2,100名(定員になり次第締め切り)

100kmの部:1,600名 60kmの部:500名

## 四万十川ウルトラマラソンとは？

四万十川ウルトラマラソンは、平成6年に第1回大会を開催し、今年で32回目をむかえる四万十市～四万十町の2市町を舞台に開催される国内有数のウルトラマラソン大会です。

種目は100kmの部と60kmの部。フルマラソン(42.195km)を大きく超える距離に挑む、まさに“超”長距離レースとなっています。

また、本大会は日本陸上競技連盟(JAAF)公認大会です。

公認コースとして正式に認定されており、距離や運営体制が厳格な基準を満たしており、自然豊かなロケーションでありながら、公式として記録が残る大会となっています。



YouTube公開中！

【公式】RKC高知放送  
第31回大会特別番組



高知放送アナウンサー  
高橋龍介さんのYouTubeチャンネルでは、  
ランナー目線のレポート動画が掲載され  
ています。  
ぜひご覧ください！



## ランナーを魅了する2つのポイント！

### 自然豊かなコース

コース途中の沈下橋では四万十川の流れを間近に感じ、雄大な自然を堪能できます。川を流れる水の音や野鳥のさえずり、木々のざわめき、田畑のにおいなど、四万十の豊かな自然を視覚・聴覚・嗅覚で感じながら走ることができる大会となっています。また、参加費の一部が四万十川の清流保全のために寄付されるなど、自然保護の観点にも力を入れています。



### ボランティアのおもてなし

自然豊かなコースの中で、過酷な距離や己の限界に挑戦するランナーは常に自分自身との過酷な戦いを強いられます。そんな孤独を支え、背中を押してくれるのが、四万十川ウルトラマラソンが誇るボランティアの存在です。小学生からベテランまで、多くの方が給水所でのおもてなしやコース上での誘導、荷物の受け渡し、バス添乗など、各所でランナーを支え温かい声援を送ります。「ボランティアのおかげで完走できた」「〇〇給水所のボランティアにまた会いたい」というランナーの声は後を絶えません。人とのかわりも、当大会の大きな魅力の一つと言えます。



### しかし、こんな課題も・・・

大会のスタッフは市民ボランティアが主体となり、市内自治会をはじめ近隣の高校・中学校等の生徒ならびに企業や各団体など、多くの方に支えられ運営をしています。大会前の準備や、当日は早朝から夜まで、悪天候の時も、ランナーのためにいつも笑顔で一生懸命大会を支えています。

しかし、ボランティアの人手不足や業務の負担増により年々ボランティア集めに苦慮しています。スタッフの配置見直しや業務負担軽減などに努めていますが、これ以上スタッフが減ってしまうと、四万十ならではのおもてなしを継続することが困難になってしまうのが現状です。

大会の成功には、ボランティアの協力が必要不可欠です！

## ボランティアってどんなことをやるの？

### 大会前日



#### 業務内容

- ・参加賞の手渡し
- ・総合案内
- ・前夜祭の受付・配膳  
etc……

### 大会当日



#### 業務内容

- ・給水所での物品提供
- ・コースの安全確認
- ・ゴール後の手荷物渡し
- ・完走メダル渡し
- ・フィニッシュテープ管理  
etc……



中学生・高校生も  
活躍できる  
業務がたくさん！

## ランナーからボランティアへのメッセージを紹介します



前回大会エントリー時に、ランナーからボランティアに対する思いを聞きました。ここでは一部ご紹介します！

参加したウルトラマラソンの中で一番のエイドです。毎回この笑顔、会話を楽しみに参加しています。

なんのサポートもない一人でのウルトラマラソンなんて、絶対できません。みなさんの優しい気遣い、お力添えに感謝感謝です。

今年も参加を決めたのは、あたたかい声援やエイドでのおもてなしに感動したからです。

※エイドとは給水所のことです。

## 第32回四万十川ウルトラマラソン ボランティア大募集！

大会運営にご協力いただけるボランティアスタッフを募集します。  
ボランティアのおもてなしが毎年好評であるこの大会。  
単なる裏方ではなく、「大会のもうひとつの主演」として、ぜひ皆さまのご協力をお願いします。

### ボランティア期間・人員(予定)

10月17日(土)～18日(日)

中村地域:約1,000名、西土佐地域:約260名  
※ボランティア可能な日時や場所の希望を  
申込時にお伝えください。

### ボランティア区分

- ①一般ボランティア(原則中学生以上)  
※高校生以下の方は親権者の承諾が必要です。
- ②ファミリーボランティア  
小学生とその家族でのボランティア

### 支給物品(予定)

- ・スタッフジャンパー  
小学生はスタッフTシャツ  
(前回までの分をお持ちの方には支給できません。)
- ・スタッフマニュアル
- ・弁当(業務時間等により支給されない場合があります。)

申込期限 6月26日(金)

申込方法 電話・メール・FAX・申込フォーム

ボランティア  
募集ページ



一般ボランティア  
申込フォーム



ファミリー  
ボランティア  
申込フォーム



### その他

- ・事故への対応は、主催者側で加入する保険の範囲内で対応します。
- ・業務内容は事務局で決定するため、場所や時間の希望に添えない場合があります。
- ・以前ご協力いただいた方も再度申し込みをお願いします。
- ・9月下旬から10月初旬にボランティア説明会を中村地域、西土佐地域で行う予定です。

## 大会を応援する！GCF(ガバメントクラウドファンディング)

四万十川ウルトラマラソンでは、ふるさと納税制度を活用した「ガバメントクラウドファンディング(GCF)」を実施しています。皆さまからの寄附金は、ボランティアスタッフの業務サポートや民間委託など、より安全で温かい大会運営のために活用します。周囲にランナーがいる方は、四万十川ウルトラマラソンGCFについてぜひお伝えください。

### ここがポイント！

実質2,000円でエントリーも可能に！

寄附額から自己負担2,000円を除いた額が翌年の所得税や住民税から控除されるため、出走権を選択して寄附いただいた場合、控除額によっては安価に大会に参加することができます。

四万十市の方は四万十町、四万十町の方は四万十市へ寄附をお申し込みください。(住んでいる市町村の返礼品は受け取ることができません。)

GCFについて  
お申し込みの場合  
はこちら↓



※控除される額は所得等により変わるため、ご自身の所得等をご確認ください。

※お米や野菜など、一般の返礼品も選択できます。

## 皆さまのご応募、お待ちしております！

### 問い合わせ・申込先

四万十川ウルトラマラソン実行委員会事務局

(中村地域) 〒787-8501 四万十市中村大橋通4丁目10

☎(34)0750 FAX(35)4260 ✉sport@city.shimanto.lg.jp

(西土佐地域) 〒787-1603 四万十市西土佐用井1101-5 西土佐ふれあいホール内

☎(52)2312 FAX(52)1446 ✉n-school@city.shimanto.lg.jp

## 四万十市民憲章表彰受賞

四万十市民憲章推進協議会では、市民憲章の理念に沿った活動により顕著な功績をあげた個人および団体を表彰しており、4月22日の四万十市民憲章推進協議会総会で2名の方と1団体が表彰されました。

### 橘 典子さま、土居 佐枝子さま

地域の見守り活動や学校訪問・保育所訪問をはじめ、住民からの相談へも誠実に向き合い、課題解決に向けて最後まで取り組まれました。

### 高知県立中村高等学校書道部さま

イベントで書道パフォーマンスを披露し、ふるさとへの思いや地域との関わり、自然を愛する表現をし、地域の素晴らしさを伝えています。



(右)中村高等学校  
浦田賀洋校長

## 災害協定を締結しました

4月9日、ALSOK(株)と『災害時における避難所運営及び無人航空機による協力に関する協定』を締結しました。

この協定は、切迫する南海トラフ巨大地震をはじめ、風水害その他の災害が発生した、または発生するおそれがある場合に、避難所等の安全確保や運営支援、ドローンによる情報収集等の取り組みについて連携・協力するものです。

大規模災害時には、避難所等の治安悪化が懸念されていますので、本市ではこうした取り組みを通じ、避難所環境の改善と安全・安心の確保に努めていきます。



## 「地方創生応援税制(企業版ふるさと納税)」 による寄附をいただきました

令和7年度は、計6社からの寄附をいただきました。いただいた寄附につきましては、四万十市まち・ひと・しごと創生推進計画に位置付けられた各事業に活用させていただきます。



田村駒株式会社(大阪府)  
1人用SUP10艇(物納)



日本生命保険相互会社(大阪府)



株式会社大塚商会(東京都)  
各種防災用資機材等(物納)

### 【上記以外で寄附を頂いた企業】

- デロイトトーマツコンサルティング(同)(東京都)
- (有)IPPO(高知市)
- (株)高知電子計算センター(高知市)

問い合わせ先 市 デジタル・広報課 シティプロモーション推進係 ☎(34)1145

## 水道料金減免のお知らせ

市では、エネルギー・食料品等の物価高騰の影響を受けている市民や事業者への経済的な支援を目的に、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、令和8年5月検針分から令和8年7月検針分まで、水道料金の基本料金および超過料金を減免(上限10万円/月※税抜き)します。今回の減免について、手続きは必要ありません。

※下水道使用料・農業集落排水施設使用料は減免対象外となっており、使用した水量に応じて請求されますのでご注意ください。

### 減免対象者

四万十市と給水契約を結んでいる、一般家庭や事業所などの水道使用者(官公庁等を除く。)



市公式  
ホームページ

問い合わせ先 市 上下水道課 総務係 ☎(34) 1711 FAX(34) 0381

## 上水道未給水世帯等支援給付金事業について

エネルギーや食料品などの価格高騰にともない、生活に影響を受けている市内の上水道未給水世帯等に対し、経済的な負担軽減により生活を支援するため、国の「物価高騰対応重点支援地方創生臨時給付金」を活用し、支援給付金を支給します。

■対象者 井戸水や谷水のみを生活用水として使用している上水道未給水世帯等で、次のいずれかに該当する世帯、事業所

(1) 令和8年4月1日(基準日)時点で市の住民基本台帳に登録があり、申請時に引き続き登録がある世帯の世帯主または個人で事業を営むもの

※同一住所地(家屋が異なる場合を除く)に複数の世帯がある場合は、いずれかの世帯の世帯主

(2) 基準日に市内に事業所を有し申請時においても事業を営むもの

※四万十市上水道の給水契約世帯は水道料金減免事業により支援されるため支給対象外です。

■給付額 1世帯(事業所)あたり6,000円 ※1世帯(事業所)1回限り

■申請方法 所定の申請書に必要な書類を添えて窓口または郵送にて提出

<申請に必要な書類>

・四万十市上水道未給水世帯等支援給付金申請書兼請求書

・運転免許証、マイナンバーカード、健康保険証等のいずれかの写し

・金融機関名、口座番号、口座名義人が確認できる通帳やキャッシュカード等のいずれかの写し

■申請期間 6月1日(月)～9月30日(水) ※土日祝日を除く。郵送の場合は9月30日必着。

### 問い合わせ・申請先

市 上下水道課 総務係 ☎(34) 1711 FAX(34) 0381 四万十市中村大橋通4-10  
市 産業建設課 管理土木係 ☎(52) 1114 FAX(52) 2124



市公式  
ホームページ

**高齢者防火用具購入費補助について**

65歳以上の高齢者のみで構成される世帯の方に対し、火災から身の安全を守るための防火用具（電磁調理器、火災警報器、消火器）購入費の一部を補助します。

**■要件**

市民税非課税世帯であり、かつ、市内に住所があり、そこに居住していること

**■補助上限額**

電磁調理器20,000円、  
火災警報器9,000円、消火器5,000円

※購入前に申請が必要です。

**問い合わせ・申請先**

本庁 高齢者支援課 高齢者福祉係  
☎(34)8066 FAX(34)0567  
支所 西土佐保健分室 保健係  
☎(52)1132 FAX(52)1024

**高齢者の補聴器購入費用を補助しています**

加齢に伴う聴力の低下により、日常生活に支障がある高齢者に対し、補聴器の購入費用の一部を予算の範囲内で補助します。  
※購入前に申請が必要です。

**■対象者** ※①～⑥をすべて満たす方

- ①四万十市の介護保険の被保険者で、介護保険料を滞納していない満65歳以上の方
- ②市民税非課税世帯（本人が課税、または同世帯に課税者がいる場合は対象外）
- ③片耳の聴力レベルが40dB以上70dB未満の中等度難聴の方
- ④耳鼻咽喉科の医師に補聴器の必要性を認められた方
- ⑤聴覚障害の身体障害者手帳の交付を受けていない方
- ⑥過去に本事業の補助を受けていない方

**■補助金額** 補聴器本体の購入費の1/2(上限5万円)

**問い合わせ・申請先**

本庁 高齢者支援課 高齢者福祉係 ☎(34)8066 FAX(34)0567  
支所 西土佐保健分室 保健係 ☎(52)1132 FAX(52)1024

**合併浄化槽の設置を補助します**



生活環境の改善を図るため、合併浄化槽の設置および設置に伴う単独浄化槽の撤去に対して補助を行います。補助事業の詳細については、市公式ホームページをご確認ください。

- 申込期限 6月1日(月)(予定)～12月28日(月) ※申込開始時期は予定であり、前後する可能性があります。
- 申込開始日 決まり次第市公式ホームページにてお知らせします。

問い合わせ先 市 防災まちづくり課 まちづくり係 ☎(34)8150 FAX(34)1148

**四万十市のヒノキを住宅や店舗等に使ってみませんか  
～新築・増築・改修の木造住宅や非住宅へ最大100万円補助します～**



市では、新築・増築・改修される住宅や非住宅のうち、所定の条件を満たした住宅や非住宅に対して、市産木材の購入にかかった費用の一部を施主に補助しています。ぜひご利用ください。

- 補助対象木材 ヒノキ(四万十市産材)
- 補助上限金額

項目	補助上限金額	条件
新築・増築	100万円/戸	7㎡以上の市産ヒノキを使用すること
改修	50万円/戸	3㎡以上の市産ヒノキを使用すること

**■補助要件**

項目	対象者	条件
住宅	<ul style="list-style-type: none"> <li>・市内に住民登録がある、または今後住民登録する方</li> <li>・市税滞納が無い方</li> <li>・住宅建築後、当該住宅に引き続き居住する方、または居住する予定の方</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・建築工事(基礎を含む)が着工前であること</li> <li>・四万十市内に建築すること</li> <li>・市内の建築業者によって建築される住宅であること</li> </ul>
非住宅	<ul style="list-style-type: none"> <li>・市税滞納(法人市民税含む)が無い方</li> <li>・ヒノキのPRを実施していただける方</li> <li>・建築後、1年以内に使用を開始できる方</li> </ul>	

問い合わせ・申請先 市 農林水産課 林業水産係 ☎(34)1170

## 市県民税・森林環境税の納付 ～令和8年度納税通知書を発送します～

市県民税は、市や県が日常生活に必要な行政サービスを提供するための大切な財源です。  
納付書が届きましたら、納期限内の納付をお願いします。

### ■納付方法

所得内容によって①～③の方法により納めます。(複数の方法で収める場合もあります。)

①普通徴収	個人が、市から送られた納付書で年4回に分けて納めます。(口座振替の場合も年4回)
②特別徴収	個人の給与から天引きされ、給与支払者(事業者)が毎月納めます。
③年金特別徴収	65歳以上の方の年金から、公的年金支払者が年金支給日(年6回)に天引きして納めます。 (年金にかかる税金のみ)

※普通徴収および年金特別徴収分の納税通知書は個人に対し6月に送付します。特別徴収に関しては給与支払者に対し5月中旬に送付し、その後、従業員に配布されます。

### ■市県民税と森林環境税の税率(分離課税の所得等については異なります)

区 分		市	県	国
市県民税	所得割	6%	4%	-
	均等割	3,000円	1,500円	-
森林環境税		-	-	1,000円



### ■普通徴収の納期限(年4回)

第1期	第2期	第3期	第4期
令和8年6月30日	令和8年8月31日	令和8年11月2日	令和9年2月1日

問い合わせ先 **本庁**・課税について 税務課 市民税係 ☎(34) 1112 **FAX** (34) 8180  
 ・納税について 税務課 収納対策室 ☎(35) 5552 **FAX** (35) 5554  
**支所** 西土佐住民分室 ☎(52) 1112 **FAX** (52) 2124

## 中筋川ダム・横瀬川ダムの放流警報について

中筋川ダム・横瀬川ダムでは、ダムからの流下により川の水位が急に上昇する恐れがある場合に、皆さんに危険を知らせ、安全を確保していただくため、警報所からスピーカ放送およびサイレンの吹鳴を行います。

ダム放流警報のサイレンが鳴った時は、危険ですので川へは立ち入らないでください。



### サイレンの鳴り方①(嚴重警戒)

1分 10秒 1分 10秒 1分 3分20秒の間、サイレンの吹鳴・休止を繰り返します。  
 吹鳴 休止 吹鳴 休止 吹鳴



### サイレンの鳴り方②(直ちに命を守る行動を)

10秒 5秒 10秒 5秒 10秒 5秒 …全25回吹鳴 6分10秒の間、サイレンの吹鳴・休止を繰り返します。  
 吹鳴 休止 吹鳴 休止 吹鳴 休止



**サイレンの鳴り方②の場合は直ちに命を守る行動をとってください!**

詳しくは  
こちら



問い合わせ先 国土交通省 渡川ダム統管理事務所 管理課 ☎0880(66)2501

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。)

# 子ども・子育て支援金制度の創設等により 国民健康保険税率と後期高齢者医療保険料率が変わります

子ども・子育て支援金制度は、すべての世代や企業から拠出された支援金を児童手当の拡大・育児時短就業給付等の子育て施策の拡充に充てるもので、子育て世帯を社会全体で支える制度です。この制度の創設により、令和8年度から医療保険の保険料(税)に子ども・子育て支援納付金分が追加されることとなりました。子ども・子育て支援納付金分を含む令和8年度の国民健康保険税率と後期高齢者医療保険料率は次のとおりです。

保険料(税)の詳細は、7月中旬に国民健康保険税は税務課から、後期高齢者医療保険料は市民・人権課から送付する保険料(税)の決定通知書をご確認ください。

## <国民健康保険税>

区分	①基礎課税分	②後期高齢者支援金等分	③介護納付金分 (40歳以上65歳未満の方のみ)	④子ども・子育て支援納付金分
所得割	6.4%	3.2%	2.6%	<b>0.26%</b>
均等割	22,000円	11,000円	13,000円	<b>1,100円</b>
18歳以上均等割	—	—	—	<b>60円</b>
平等割	15,000円	7,000円	6,000円	<b>500円</b>
令和7年度との比較	変更なし			<b>新設</b>

※年間の国民健康保険税額＝①＋②＋③＋④

## <後期高齢者医療保険料>

区分		令和7年度	令和8年度
①基礎賦課分	所得割	10.78%	<b>10.31%</b>
	均等割	56,000円	<b>60,400円</b>
②子ども・子育て支援納付金分(新設)	所得割	—	<b>0.24%</b>
	均等割	—	<b>1,393円</b>

※年間の後期高齢者医療保険料額＝①＋②

後期高齢者医療保険料については、子ども・子育て支援納付金分の新設のほか、法律に基づく2年に一度の見直しにより、基礎賦課分の保険料率も変わります。

- 所得割…所得に対して賦課される金額
- 均等割…被保険者1人につき賦課される金額
- 18歳以上均等割…18歳以上の被保険者1人につき賦課される金額
- ※均等割と平等割は、所得に応じて軽減される制度があるほか、18歳未満の方の子ども・子育て支援納付金分の均等割は、全額軽減されます。
- 平等割…1世帯ごとに賦課される金額

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



子ども家庭庁  
ホームページ

## 空き家相談会を開催します

四万十市では、以下の目的で、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
  - ・所有者と不動産事業者とのマッチングのための官民連携の推進
- 市内に空き家をお持ちで今後の利活用に困っている方は、ぜひご相談ください。

- 日時 6月11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  
 市民・人権課 シティプロモーション推進係 ☎(34) 1145  
 防災まちづくり課 まちづくり係 ☎(34) 8150

この  
のぼり旗が  
目印です！



## 国民健康保険の加入・脱退手続きをお忘れなく！

★こんなときは必ず14日以内に届け出を

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

★届け出が行われていない場合の注意事項







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

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

### 国民健康保険の一部負担金(医療費)の減免・徴収猶予制度

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

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

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

## 監査委員を紹介します

4月27日に監査委員の就任があり、四万十市監査委員は次のとおりとなりました。

氏名(敬称略)	備考
いせ わき けいぞう 伊勢脇 敬三	代表監査委員 識見を有する者から選任
たなか よしぞう 田中 義造	識見を有する者から選任
 こいで のりひこ 小出 徳彦	市議会議員から選任

# 火災防止のためリチウムイオン電池等の分別を！！

リチウムイオン電池等を普通ごみで出すと、ごみを収集する時や焼却場で、電池に圧力がかかったり、破損したりすることで**急激に発熱・発火する可能性**があります。焼却場で大きな火災に発展した事例もありますので、処分する際は小型家電として出してください。



## ※注意が必要なもの※

- ・スマートフォン ・モバイルバッテリー ・ハンディファン(手持ち扇風機)
- ・加熱式たばこ ・電動工具のバッテリー ・携帯ゲーム機 など (乾電池は普通ごみ)

## リチウムイオン電池等回収方法

回収ボックス横のカゴへ入れてください。  
膨らんでいる等の発火のリスクの高いものは窓口等持ち込み先に直接持ち込んでください。

## 小型家電回収ボックス

ボックス横に設置している小型のものの回収用カゴへ入れてください。

※設置場所は市公式ホームページをご覧ください。

## 窓口等持ち込み先

- ・幡多クリーンセンター(上ノ土居)
- ・幡多中央環境センター(竹島)
- ・市役所 4階 環境生活課窓口(中村大橋通)
- ・市役所西土佐総合支所(西土佐江川崎)



小型家電回収ボックス

問い合わせ先 **本庁** 環境生活課 四万十川・環境係 ☎(34)6126 **FAX**(34)7466  
**支所** 地域企画課 地域振興係 ☎(52)1111 **FAX**(52)2124



市公式  
ホームページ

## 狩猟免許試験のご案内



- 試験日時 7月25日(土)10時(わな猟)、7月26日(日)10時(第一種銃猟・第二種銃猟)
- 場所 黒潮町 ふるさと総合センター ■受験料 5,200円、一部免除者3,900円
- 申請方法 持参、郵送 ※各申込先の締め切り日までに必着
- 申請書配布場所・申請先 **県** 鳥獣対策室 ☎088(823)9042(7月13日締切)  
中村地区猟友会 ☎(37)5950※月・木のみ(7月9日締切)

初心者講習会 ※各申込先の締め切り日までに必着するよう、持参又は郵送

- 日時 7月20日(月・祝)9時 ■場所 黒潮町 ふるさと総合センター
- 受講料 10,000円
- 申込先 **県** 猟友会 ☎088(856)6641(7月13日締切)  
中村地区猟友会 ☎(37)5950※月・木のみ(7月9日締切)

※狩猟免許試験申請に必要な医師の診断書料や初心者講習会・射撃教習の受講料については補助制度がありますので、詳細はお問い合わせいただくか、市公式ホームページをご覧ください。補助を受ける際は事前申請が必要です。

問い合わせ・申請先 **県** 鳥獣対策室 ☎088(823)9042  
**本庁** 農林水産課 林業水産係 ☎(34)1170  
**支所** 西土佐事業分室 ☎(52)1113



市公式  
ホームページ

# 幡多広域消費生活センター便り

## 訪問販売によるリフォーム工事・点検商法にご注意！

### 【事例】

- ・業者に自宅の屋根がずれているので無料点検すると言われ、点検後、瓦がずれている画像を見せられ工事の契約をした。しかし同業他社から高額と指摘され、クーリングオフしたい。
- ・「屋根が浮き上がっているのが見えた。今日なら割り引く。」と業者に言われ、工事の契約をした。

### 【アドバイス】

- ・突然訪問してきた業者には、無料と言われても安易に点検を依頼しないようにしましょう。
- ・その場で契約せず、複数社から見積もりをとるなど、十分に検討しましょう。
- ・保険金を利用できるという話はうのみにせず、契約している保険会社に直接訪ねましょう。
- ・特定商取引法上の訪問販売に該当する場合は、契約書面を受け取ってから8日以内であれば、クーリングオフ等ができます。

※幡多広域消費生活センターでは、出前講座(無料)による啓発活動を実施しています。

## 幡多広域消費生活センター

〈相談受付〉月曜日～金曜日(祝日、年末年始を除く。)9:00～12:00 / 13:00～17:00  
〒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

## 市長日誌 4月15日～5月14日

- 4月15日 「令和8年春の全国交通安全運動」街頭啓発活動  
第28回青壮年部中村支部通常総会
- 16日 はたまるパートナーズ社員総会・理事会
- 17日 四万十市まちなか循環周遊バス「ヌオー号」お披露目式
- 19日 四万十川一斉清掃  
大屋敷地区緊急用ヘリコプター離着陸場の落成式  
NHKのど自慢大会
- 21日 第149回高知県市長会議(宿毛市)
- 24日 日赤四万十市地区総会
- 25日 西土佐観光開き
- 26日 (一社)中村青年会議所創立七十周年記念式典  
第十四旅団創隊二十周年及び善通寺駐屯地開設七十六周年記念行事(善通寺市)
- 28日 国道321号改良促進期同盟会・幡多西南地域道路建設促進協議会合同総会(土佐清水市)
- 5月1日 災害時における災害救助犬の出勤に関する協定締結式  
(黒潮町)
- 3日 土佐一條公家行列「藤祭り」
- 11日 道路整備促進期同盟会高知県地方協議会、理事会、通常総会、道路整備促進高知県大会(高知市)
- 12日 「地方を守る会」総会(東京都)
- 13日 道路整備促進期同盟会全国協議会 第47回通常総会・命と暮らしを守る道づくり全国大会(東京都)
- 14日 インフラメンテナンス市区町村会議全国大会ほか(東京都)

# 人権啓発センターからのお知らせ

## (1)四万十市人権問題啓発研修会・人権教室支援事業

市では、地域や企業等で人権学習会を行うときの講師紹介や謝金等の助成を行っています。「違いを認めあい 互いを尊重しあい 一人ひとりが豊かに生きられるまちづくり」が実現されるよう、地区や企業で人権学習会を行いませんか。詳細は、下記までお問い合わせください。

- 支援内容 ①四万十市人権教育・啓発登録講師の紹介 ②講師謝金等の助成  
③人権啓発用ビデオ・DVD・書籍等の貸出
- 対象となる学習会 講演会、講話やビデオ・DVD鑑賞などの人権にかかる学習会  
※9時～20時30分の間で開催
- 対象者 企業従業員、各種団体構成員、市民
- 主催者 企業、団体、市内各地区



## (2)四万十市人権教育・啓発講師の紹介

氏名	光内 真也	宮西 良輔	岡田 梓	藤田 晶子	浜岡 俊二
テーマ	人権全般				人権全般・ 同和問題

## (3)人権ふれあい講座開催 (第1講座・第2講座)

※第3講座・第4講座については、広報しまんと7月号にてお知らせします。

日常生活のなかにあるさまざまな人権課題について考えるための講座です。

- 場所 しまんとぴあ りぐるホール ■受講料 無料
- 対象者 市民、企業、団体 ■定員 各50名(先着)
- 申込方法 メール、電話、FAX、市公式ホームページの入力フォームのいずれかで  
参加の予約をお願いします。
- 申込期限 各講座開催日の7日前まで



日程	講師名	テーマ
第1講座 6月25日(木)	宮田 真 (レインボー高知)	多様性を認め合うまちづくり — LGBTQ+当事者の経験から考える—
第2講座 7月10日(金)	利岡 徳重 (高知県人権啓発センター)	だれもが幸せにくらすために ～同和問題について～
時間(共通)	13時30分～15時	

※1講座のみの参加も可能です。

※各講座で手話通訳を行います。

問い合わせ・申込先 市市民・人権課 人権啓発センター ☎・FAX (34)5751

✉ fureai@city.shimanto.lg.jp

## 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 市デジタル・広報課 広報広聴係 ☎ (34) 1810 FAX (35) 0007



市公式  
ホームページ



防犯  
メモ

**SNS型投資詐欺・ロマンス詐欺に気をつけて！**

現在、高知県内でも、SNSを利用した投資詐欺やロマンス詐欺の被害が発生しています。

インスタグラムやLINEなどで知り合った相手から「必ずもうかる」「あなただけに教える」などと投資を持ちかけられたり、親しくなった後にお金を要求されるケースが増えています。

相手は投資家や会社経営者、専門職などを名乗り、信頼させようとするのが特徴です。やり取りを重ねるうちに恋愛感情を抱かせ、金銭をだまし取る手口にも注意が必要です。

少しでも不審に感じたら、一人で判断せず、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)

今月は  
市県民税  
1期分  
森林環境税  
の納付月です

募  
集

教室・講座

催  
し

ス  
ポ  
ー  
ツ

健康・福祉

その他・相談

**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	○9区画 未使用区画:5区画(区画番号:124、258、340、378、403) 使用区画:4区画(区画番号:46、47、229、367) ※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 ○管理手数料…3,300円/年 ※永代使用料は貸付時に一括で納付していただきます。管理手数料は令和8年8月1日使用許可予定ですので8か月分2,200円納付していただきます。
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	6月1日(月)~17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 <sup>〒</sup> 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	6月19日(金)13時30分~ <b>場所</b> 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	<sup>〒</sup> 市民・人権課 市民係(霊園担当) ☎(34)1113 <sup>FAX</sup> (34)3302 〒787-8501 四万十市中村大橋通4丁目10 <sup>〒</sup> 西土佐住民分室 ☎(52)1112



## 手話奉仕員養成研修(基礎編)

- ▶日時 7月2日～ 毎週木曜日(祝日を除く。)  
19時～21時(全22回)
  - ▶場所 しまんとぴあ ミーティングルーム1
  - ▶対象者
    - ①手話奉仕員養成講座の入門編を修了した方
    - ②上記と同等の能力を有していると認められる方で、市内に居住する方または市内の事業所に勤務する方
  - ▶定員 20名
  - ▶申込方法 電話、FAX、メール、申込フォーム
  - ▶申込期限 6月26日(金)
- ※申込時に①氏名②住所または勤務先③連絡先をお知らせください。
- ※メールでお申し込みの際は、題名を「手話奉仕員養成講座申込み」としてください。返信メールが届かない方は、お手数ですが電話またはFAXでご連絡をお願いします。

### 問い合わせ・申込先

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



市公式  
ホームページ

## 交通安全指導員募集

- ▶募集人数 若干名
  - ▶応募資格
    - ①市内に居住する20歳以上の方
    - ②心身ともに健康で、交通安全の推進活動に意欲のある方
  - ▶任期(再任可)  
令和8年8月1日～令和9年3月31日
  - ▶主な活動内容(通年)  
市内各地での街頭指導、小学校等での交通安全指導、各種イベント時の交通指導
- ※制服・装備品は貸与します。
- ▶報償(1日あたり)  
4時間以内3,500円 4時間超過7,000円
  - ▶選考方法 面接
- ※履歴書受付後、改めて詳細をご連絡します。
- ▶提出書類  
※履歴書(様式不問、顔写真の貼付・志望動機の記載必須)を提出してください。
  - ▶申込期限 6月30日(火) ※当日消印有効

### 問い合わせ・申込先

〒環境生活課 市民生活係 ☎(35)4147  
四万十市中村大橋通4丁目10番地

## 高知県立幡多看護専門学校 オープンキャンパスのご案内

県立幡多看護専門学校は、県内唯一の県立看護師養成校であり、3年で看護師国家試験受験資格を取得できます。令和2年度以降、合格率100%を継続中です。

興味のある方は、ぜひ学校体験にお越しください。高校生や社会人だけでなく、保護者や小中学生も参加可能です。(予約不要)

- ▶日時
    - ①6月7日(日) 13時～16時
    - ②6月27日(土) 13時～16時
    - ③7月25日(土) 9時30分～12時30分
    - ④8月23日(日) 9時30分～12時30分
  - ▶内容 学校説明、施設紹介、シミュレーション体験、学校生活質問コーナー
- ※在校生が案内し、質問にお答えします。

### 問い合わせ先

県立幡多看護専門学校  
☎0880(66)2525



幡多看護専門学校  
ホームページ

## 税務職員採用試験 申込開始

- ▶受験資格
    - ①令和8年4月1日において高等学校または中等教育学校を卒業した日の翌日から起算して3年を経過していない者(令和5年4月1日以降に卒業した者が該当します。)および、令和9年3月までに高等学校または中等教育学校を卒業する見込みの者
    - ②人事院が①に掲げる者に準ずると認める者
  - ▶申込受付期間(インターネット)  
6月12日(金)9時～6月24日(水)《受信有効》
  - ▶第1次試験日 9月6日(日)
- ※詳しくは国税庁ホームページをご覧ください。

### 問い合わせ先

高松国税局総務部人事第二課 試験研修係  
☎087(831)3111

税務職員

検索



国税庁  
ホームページ

## 四万十川NBS 国際フォローアップシンポジウム

(一社)生態系総合研究所は、四万十川流域の漁業資源減少の要因を明らかにするため、四万十川水系の水質調査を行ってきました。

このたびは豪日交流基金の助成により豪専門家を招き、前回のシンポジウムの後を受けて、「四万十川NBS国際フォローアップシンポジウム」を開催しますので、ぜひお越しください。

- ▶日時 6月10日(水) 13時～15時(12時30分開場)
- ▶場所 しまんとぴあ りぐるホール
- ▶対象者 どなたでも ▶入場料 無料
- ▶内容 第一部:日豪の専門家による講演  
第二部:専門家ならびに関係者による  
パネルディスカッション
- ▶申込期限 6月9日(火)
- ▶申込方法 申込フォーム  
※事前申し込みがなくても参加可能

### 問い合わせ・申込先

(一社)生態系総合研究所

✉ mokichan@icloud.com

✉ jin@mediacomdesign.jp

〒農林水産課 林業水産係 ☎ (34) 1170



申込フォーム

## 認知症講演会 & 交流会

渡川病院院長 吉本啓一郎先生による講演会を1時間程度行った後、希望者で交流会を行います。

### 講演テーマ

普通の物忘れと認知症の違い

～診察でお話している診断や治療、ケアの要点～

- ▶日時 6月27日(土) 10時～12時  
(講演会は10時～11時)  
※講演会のみ参加も可能です
- ▶場所 しまんとぴあ ミーティングルーム1・2
- ▶対象者 認知症のご本人・ご家族、地域の方など、どなたでも参加可能です
- ▶定員 先着70名程度
- ▶申込期間 5月11日(月)～6月19日(金)
- ▶申込方法 電話、申込フォーム
- ▶参加費 無料

### 問い合わせ・申込先

渡川病院認知症疾患医療センター

直通 ☎ (37) 4649 ☎ (37) 2220



申込フォーム

## Shimantoイキイキテラス

高知県内の就労継続支援事業所が製造した商品の販売イベントを下記の日程で開催します。

当日はケーキや焼き菓子などのスイーツ、お弁当、焼き肉のたれ等を販売しますので、ぜひお立ち寄りください。

- ▶日時 6月18日(木) 11時～13時
- ▶場所 四万十市役所本庁舎1階 ロビー

### 問い合わせ先

〒福祉事務所 社会福祉係

☎ (34) 1120 FAX (34) 1880



## 映画「どうすればよかったか？」 上映会のお知らせ

統合失調症を発症した女性とその家族を20年にわたって記録したドキュメンタリー映画の上映会を開催します。

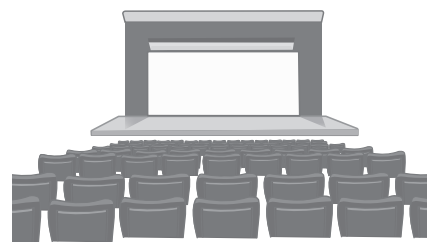
- ▶日時 6月27日(土) ①10時～ ②13時～
- ▶場所 しまんとぴあ しまんとホール
- ▶入場料 500円
- ▶入場券販売場所 しまんとぴあ(当日券あり)

### 問い合わせ・申込先

あったかふれあいセンター

アルメリア(担当:谷、安楽)

☎ (34) 8018



## 【女性限定】 筋膜ストレッチ・ヨガ体験教室

- ▶日時  
6月13日(土)・20日(土)・27日(土)  
7月11日(土)・18日(土)・25日(土)  
19時～20時30分(受付18時45分～)  
※基本的に6回連続の参加を推奨しています。
- ▶場所 市立武道館 ▶参加料 無料
- ▶対象 市内在住の18歳以上の女性
- ▶講座内容  
体操・ストレッチ・テニスボールやタオルを使った筋膜ストレッチ等  
※大きめのバスタオルまたはヨガマット、フェイスタオル、飲み物(水分補給用)を持参すること。
- ▶申込期間 6月1日(月)～6月9日(火)
- ▶申込方法 電話、申込フォーム  
※氏名・年齢・住所・電話番号をご連絡ください。

### 問い合わせ先

市生涯学習課 スポーツ振興係  
☎(34)0750 8時30分～17時15分



申込フォーム

## 市民ハイキング ～中土佐町双名島～ふるさと海岸散策～

- ▶日時 6月14日(日)受付8時50分  
9時20分～15時35分 ※雨天中止
- ▶集合場所 市民スポーツセンター
- ▶行き先 中土佐町(双名島・ふるさと海岸)
- ▶参加費 500円(保険料ほか)  
※昼食(弁当)は各自準備
- ▶定員 先着40名(小学生以下は保護者同伴)  
※介助なしで3.4km程度歩ける方が対象
- ▶申込期間 6月1日(月)～5日(金)
- ▶申込方法 電話、申込フォーム  
(代理申込は家族のみ可)

### 問い合わせ・申込先

市生涯学習課 スポーツ振興係  
☎(34)0750 8時30分～17時15分



申込フォーム

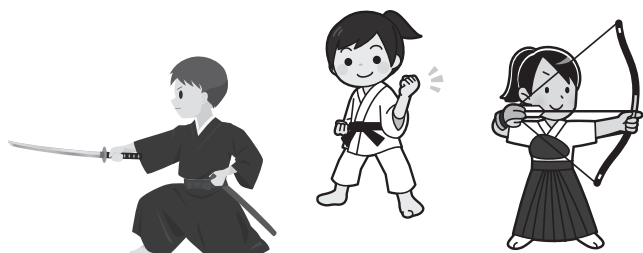
## 第17回総合武道祭

武道の普及振興の一環として、地域の武道関係者が模範演武を披露します。入場無料です。  
ぜひ、ご覧ください。

- ▶日時 6月21日(日)9時開会式
- ▶場所 市立武道館
- ▶開催内容  
第一部 模範演武(剣道・居合道・武術太極拳・空手・合気道・弓道)  
第二部 少年剣道錬成大会

### 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



## 月曜卓球教室

- ▶期間 7月～令和9年3月(ただし8月は休講)  
毎週月曜日 19時～21時 7月6日(月)開講
- ▶場所 市民スポーツセンター卓球場
- ▶会費 月額1,500円
- ▶施設使用料 (1回あたり)  
大人180円・高校生80円・小中学生60円  
※別途保険料が必要
- ▶定員 25名
- ▶申込期間 6月1日(月)～19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

## 食の案内人

## パッククッキングの方法で蒸しパンづくり

パッククッキングとは、ポリ袋(ポリエチレン110℃耐熱)に食材と調味料をいれて袋ごとお湯で煮る調理方法です。洗い物もほとんどでないエコ調理法です。鍋でお湯を沸かす方法と電気ポットで火を通す方法があります。

1人分ずつ作ることができ、複数の調理を同時にできるのも魅力で、ポリ袋がお皿代わりになるので災害時などにも活用できます。

## 【材料 1人分】

A	ホットケーキミックス	.....	大さじ4(30g)
	牛乳	.....	大さじ3(45ml)
	サラダ油	.....	小さじ1/2(2g)
	レーズン	.....	小さじ2(10g)
	ココア(加糖)	.....	小さじ1(2g)



【1人分の栄養成分】  
エネルギー:164kcal  
たんぱく質:4.2g

## 【作り方】

- ①ポリ袋の中にAの材料を入れ、少し空気を入れた状態で横に揺すり、生地をひとまとまりになるようによく混ぜる。お好みでココアを入れてもよい。
- ②生地をふんわりさせるために空気を入れて袋の上部をしっかりと結ぶ。
- ③鍋に半分程度水を入れて鍋底に平皿を敷き、沸騰したら②を入れ、お湯がフツフツとなる状態で20分加熱する。途中10分たったら袋をひっくり返す。

## 【ポイント】

- ◆通常はポリ袋の中の空気をしっかりと抜くが、蒸しパンなどのように生地を膨らませたい場合は少し空気を入れるとふんわり仕上がる。
- ◆油を少し入れることでパサつきを抑え、火が通るとポリ袋と生地が離れやすくなる。

## 【アレンジ】

- ◇ 具はドライフルーツの他、ゆで小豆、ゆで大豆、コーン缶などを入れてもよい。
- ◇ 水分は、水、豆乳、甘酒、コーヒー、液体ミルクなどでもよい。

西土佐診療所 管理栄養士 篠田 知佐

## 精神保健福祉相談「嘱託医相談」のご案内

「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人がいるけど、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。

- ▶日時 6月24日(水)13時30分～15時30分
  - ▶場所 幡多総合庁舎等 内容に応じて設定します
  - ▶当該医師 まあるいこころクリニック院長 田中 修一先生
  - ▶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)
  - ▶申込期限 6月10日(水)
  - ▶主催 高知県幡多福祉保健所
- 申込み状況により、ご希望に添えない場合があります。

問い合わせ・申込先 幡多福祉保健所 健康障害課 ☎(34)5124



# 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
6月1日(月)	9:30~11:30		ピアサポーター相談	ほっぼ	
6月4日(木)	10:00~11:30	● ● ●	譲ってください譲ります	ほっぼ	
6月5日(金)	11:00~11:20	● ● ●	ぴよっこタイム	ぴよっこ	
6月9日(火)	9:30~11:30		ピアサポーター相談	ほっぼ	
	個別通知		3か月児・7か月児・10か月児健診	旧東中筋中学校	
6月10日(水)	10:00~11:30		えくぼくらぶ座談会	しまんとびあ	
6月12日(金)	9:30~11:30		ピアサポーター相談	ほっぼ	
	11:00~11:20	● ● ●	ぴよっこタイム	ぴよっこ	
6月13日(土)	10:00~14:00		はっぴい子ども食堂	愛ハピネス	[参加費要]
6月14日(日)	10:00~12:00	●	妊婦教室	ほっぼ	
6月16日(火)	10:00~11:00	● ● ●	ほっぼの広場(救命救急講座)	ほっぼ	
6月17日(水)	10:00~10:10	● ● ●	絵本の読み聞かせ	ぴよっこ	
6月18日(木)	9:30~11:30		ピアサポーター相談	ほっぼ	
	10:00~12:00		ホッとわらおう	とことこ	
6月19日(金)	11:00~11:20	● ● ●	ぴよっこタイム	ぴよっこ	[申込] [参加費要]
6月21日(日)	15:00~17:30		うしろがわkids子ども食堂	岩田132-1	
6月22日(月)	10:00~11:00	● ● ●	助産師・離乳食・歯科相談	ほっぼ	
	10:30~11:30	● ● ●	ねんねアート(あじさい)	ぴよっこ	
6月26日(金)	10:00~11:30	● ● ●	お誕生会	ほっぼ	
	11:00~11:20	● ● ●	ぴよっこタイム	ぴよっこ	
6月29日(月)	10:00~11:30	● ● ●	七夕飾りを作ろう	ほっぼ	
	10:30~11:30	● ● ●	足形製作(七夕かざり)	ぴよっこ	
6月30日(火)	10:00~11:30	● ● ●	七夕飾りを作ろう	ほっぼ	

## 子育て用品譲渡会を利用しませんか？

子育て用品譲渡会を行います。譲渡できる子育て用品や服等がある方は『ほっぼ』までお持ちください。また、譲渡会では自由に子育て用品をお持ち帰りできますので、初めての方もぜひご利用ください。

### ①6月4日(木)10:00~11:30 「譲ってください譲ります」

[場所] 地域子育て支援センターなかむら『ほっぼ』 [対象] 妊娠中の方・未就園児がいる家庭

### ②7月11日(土)10:00~16:00 「子育て用品譲渡会」

[場所] 四万十市役所 1階 [対象] どなたでも

問い合わせ・譲渡品受付先 地域子育て支援センターなかむら ☎(35)3748

## 6月は児童手当の現況届提出月です

現況届の提出が必要な方には案内文書をお送りしますので、6月30日までに提出をお願いします。

**【提出が必要な方】** 市から提出の案内があった方(案内のない方は提出不要)

DV等により住民票の住所地を四万十市に移せない方、児童の戸籍がない方、離婚協議中で配偶者と別居している方、児童と別居している方、法人である未成年後見人、施設等の受給者の方、第3子加算3万円を受給しており大学生年代(22歳年度末)の学生ではない子を養育している方、その他必要を認められた方。

## 児童手当の支払月をお知らせします

**振込日** 令和8年6月12日、8月12日、10月9日、12月11日、令和9年2月12日  
※前々月・前月分を偶数月にお振り込みします。

**支給対象** 0歳から18歳に達する日以後の最初の3月31日までの児童

**支給額** 0～3歳未満(第1・2子)月額1万5千円 (第3子以降)月額3万円  
3歳から高校生年代(第1・2子)月額1万円 (第3子以降)月額3万円

令和8年度(令和7年1月から12月まで)の受給者の所得より配偶者の所得が高くなっている場合、受給者の変更を行うことができます。希望される方は、以下の提出先まで届出ください。

**問い合わせ・申込先** 子育て支援課 支援係 ☎(34)1801 FAX(34)9003  
西土佐保健分室 ☎(52)1132 FAX(52)1024

## こども家庭センター

こども家庭センターでは、子育てやしつけ、子どもの発達への不安、家族関係や経済面での困りごとなど、子育て家庭の相談を幅広く受け付けています。

相談は無料です。ご相談は来室だけでなく、電話や訪問、メールなどいろいろな方法でお受けしています。

プライバシーは守られますので、お気軽にご相談ください。

### 問い合わせ・ご相談先

こども家庭センター(四万十市役所1階)  
事務局 ☎(34)9007  
相談室 ☎(35)5255 FAX(34)9003  
✉ kosodate@city.shimanto.lg.jp

## えくぼくらぶ座談会

子どもの発達に心配事を抱えている保護者同士での交流を図り“1人じゃない”と思えること、仲間づくりの場となれることを目的に座談会を開催します。話すことが苦手な方は、聞くだけでも大丈夫です。

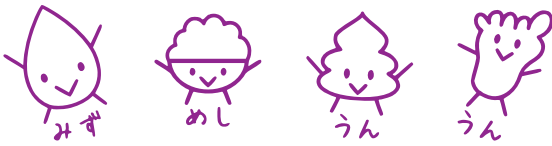
- ▶日時 6月10日(水)10時～11時30分
- ▶場所 しまんとびあ
- ▶対象者 発達に心配事を抱える子をもつ保護者  
(年齢・診断・程度は問わない)
- ▶申込方法 公式LINE、電話  
※予約なしでの参加も可能

### 問い合わせ・申込先

えくぼくらぶ(本東)  
☎090-5910-9198



えくぼくらぶ  
公式LINE



# 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 6月

月日(曜)	時間	事業名	該当地区	場所	
6月	10日(水)	9:30～10:30	奥屋内・玖木・口屋内	口屋内小学校体育館	
		13:30～15:00	橘・津野川・津賀	津野川小学校体育館	
	12日(金)	個別通知	後川地区	地区巡回	
	16日(火)	8:30～11:00, 13:30～14:30	特定健診・前立腺がん検診・大腸がん検診	下田地区	竹島小学校体育館
		8:30～10:00	胃がん(バリウム)検診		
	17日(水)	9:00～11:00	特定健診・前立腺がん検診・大腸がん検診	下田地区	下田小学校体育館
	24日(水)	8:30～10:30	ひまわり健診・前立腺がん検診・	西ヶ方・下方・長生・中半・岩間・茅生	ふれあいホール
大腸がん検診			藤ノ川	藤ノ川集会所	
8:30～9:30		胃がん(バリウム)検診	西土佐地域	ふれあいホール	
30日(火)	9:00～11:00, 13:30～15:00	特定健診・前立腺がん検診・大腸がん検診	中村地区	しまんとぴあ	
7月	1日(水)	9:00～11:00, 13:30～15:00	中村地区	しまんとぴあ	
		8:30～11:00, 13:30～15:00			
	2日(木)	8:30～10:00	胃がん(バリウム)検診	中村地区	しまんとぴあ

※6月9日までの計画については、広報5月号P18に掲載しています。

### 各種がん検診・健康診査の受診を希望する方へ

市が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。「四万十市けんしん予約サイト」または[本庁]健康推進課、[支庁]西土佐保健分室でお申し込みください。

#### 問い合わせ・申込先

[本庁]健康推進課 ☎(34) 1115

[支庁]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

## 熱中症予防について

梅雨の晴れ間や、梅雨明け後に急に熱くなった時に、熱中症が多く見られます。この時期は身体がまだ暑さに慣れておらず、体温をうまく調整できていないためです。暑くなる前から熱中症の対策を行いましょう。

#### 【暑熱順化(体が暑さに慣れること)のポイント】

軽い運動や入浴などで汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう。

#### 【エアコンの試運転をしましょう】

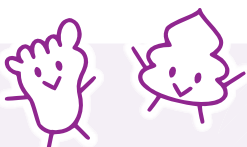
本格的に暑くなる前に、エアコンの確認と点検をしましょう。早めにエアコンの試運転を行い、異常がないかを確認しておきましょう。

#### 【熱中症予防対策のポイント】

- 扇風機やエアコンで室内の温度をこまめに調節しましょう
- 外出時には日傘や帽子を着用し直射日光を避けましょう
- こまめに水分・塩分などを補給しましょう
- 天気の良い日は日陰を利用し、こまめに休憩をとりましょう



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

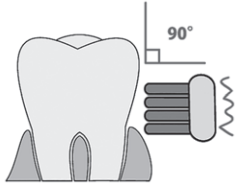


## 6/4～6/10は「歯と口の健康週間」です

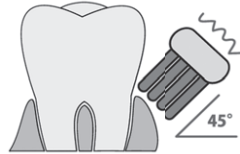
生涯を通して健やかな心と体を育むために、歯と口を健康に保つことが重要です。適切なセルフケアと定期的なプロフェッショナルケアをこころがけましょう。年に1回は歯科医院での健診をおすすめします。

### ● 歯磨きのポイント

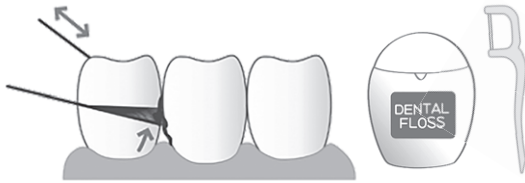
◆ 歯面に垂直にあてる



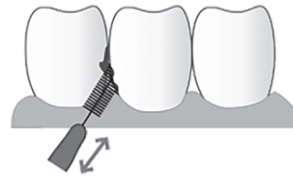
◆ 歯周ポケットに入れる



◆ 狭いすき間はデンタルフロスを使用する



◆ 広いすき間は歯間ブラシを使用する



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

## いい歯の表彰「熟年者の部」 対象者募集

80歳になっても20本以上の健康な歯を保つことは、よく噛みおいしく食べることができる体と心の健康につながります。

高知県では、「8020運動」(80歳で20本の歯を保つ)事業の一環として、80歳以上で噛むことのできる自分の歯が多く残っている方を審査し、表彰しています。

表彰対象者に該当する方について、ご自身またはご家族等からご連絡ください。

- ▶対象者 80歳以上で自分の歯が20本以上ある方
- ▶申込期限 6月24日(水)

問い合わせ・申込先 本庁健康推進課 健康増進係 ☎(34)1115



## 成人歯科健康診査(歯科健診)を受けましょう！

歯と口のケアを行っていくきっかけとなるよう、歯科医院にて健診を行います。対象の方へ、5月末に個別通知します。

- ▶対象者 令和8年度内に20歳、30歳、40歳、50歳、60歳、70歳に達する方
- ▶実施期間 6月1日～令和9年3月31日
- ▶受診場所 県内の登録歯科医療機関
- ▶負担金 500円(健診費用5,380円のうち4,880円を市が助成)
- ▶内容 問診、口腔内診査、健診結果に基づく指導

問い合わせ先 本庁健康推進課 健康増進係 ☎(34)1115 FAX(34)0567  
西土佐保健分室 保健係 ☎(52)1132 FAX(52)1024



詳細はこちら





## 令和8年度 医師診療担当日表

令和8年4月1日より

		月		火		水		木		金	
内科	午前	初診 予約外	安田 早耶香	初診 予約外	土橋 直史	初診 予約外	安田 早耶香	初診 予約外	鈴木 光哉	初診 予約外	西尾 美紀
		予約	鈴木 光哉	予約	鈴木 光哉	予約	鈴木 光哉	予約	土橋 直史	予約	濱川 公祐
		予約	西尾 美紀	予約	濱川 公祐 (第2・4) 安田 早耶香 (第1・3・5)	予約	西尾 美紀	予約	西尾 美紀 (第1・2・3・5) 安田 早耶香 (第4)	予約	※矢部 敏和 (注1)
	午後	予約	安田 早耶香	予約	濱川 公祐	予約	濱川 公祐	予約	濱川 公祐 (第1・2・4・5)	予約	土橋 直史
		予約	※佐田 憲映 (不定期)			予約	樋口 佑次	予約	樋口 佑次	予約	樋口 佑次
		予約	鈴木 光哉	予約	西尾 美紀	予約	鈴木 光哉	予約	※竹田 修司 (第3)	予約	※矢部 敏和 ※久保 亨 (注1)
外科 脳神経	午前	田村 康晃		田村 康晃		休診 (急患のみ対応)		田村 康晃		休診	
外科	午前	宇都宮 俊介		(検査)		宇都宮 俊介		(検査)		宇都宮 俊介	
外整形	午前	河内 通		坪屋 英志 (注2)		河内 通		坪屋 英志 (注2)		河内 通	
器泌尿	午前 午後	休診		※山崎 一郎 7/1～金曜日に変更		※香西 哲夫		休診		休診	
透人 析工		樋口 佑次		樋口 佑次		樋口 佑次		樋口 佑次		樋口 佑次	

※印のある医師は非常勤医師です。

(注1) 診察日は変動しますので予約時にご確認をお願いします。

(注2) 整形外科は火・木に限り、初診・予約外の方の診察は午後2時以降になります。

▶受付開始時間 午前8時30分

▶初診・予約外の方の受付時間 午前8時30分～11時

※受付時間を過ぎて受診される場合は、必ず電話での問い合わせをお願いします。

▶診療時間 午前8時30分～午後5時15分

※急患の場合はこの限りではありませんので、まずはお電話ください。

▶休診日 土、日、祝日および年末年始



問い合わせ先 四万十市立市民病院 〒787-0023 四万十市中村東町1丁目1番27号 ☎(34)2126

## 中村公証役場の閉鎖について

中村公証役場が令和8年6月30日(火)をもって閉鎖されます。

中村公証役場で取り扱った公正証書、定款等は、7月1日(水)以降、高知合同公証役場において取り扱うこととなりますので、謄本等の請求については、高知合同公証役場をお願いします。

なお、新たに公証サービスをご利用される場合には、最寄りの公証役場(高知合同公証役場や宇和島公証役場等)のご利用が可能です。ただし、高知県内に会社等を設立する場合の定款認証に関する事務については、高知合同公証役場のみで取り扱われます。

確定日付の付与に関する事務については、引き続き高知地方法務局四万十支局で取り扱っています。詳しくは、高知地方法務局総務課へお問い合わせください。

問い合わせ先 高知地方法務局 総務課 ☎088(822)3331(音声案内3番)

## 四国電力からのお知らせ ～ダム・取水ぜきの放流～

本年も出水期に入り、集中豪雨や台風の発生するシーズンとなりました。四万十川上流の津賀ダムおよび佐賀取水ぜきでは、これらの出水に備え、設備の点検・整備を行い、事故の未然防止に努めています。

ダム・取水ぜきから放流する際、ダムから旧西土佐村までの間は、防災行政無線などでお知らせしています。

■特にお子さまが川へ行っていないか

■舟や荷物などは大丈夫か

今一度確認を行って、水による事故や災害の防止に十分ご注意ください。

また、沈下橋の通行の際は、特に安全を確認するようお願いいたします。

ダム放流量等の情報は、

☎0120-27-5430まで

・津賀ダム放流量

・佐賀取水ぜき放流量

・昭和測水所水位

**問い合わせ先** 四国電力(株) 津賀ダム管理事務所 ☎0880(27)5314  
佐賀取水ぜき管理事務所 ☎0880(22)0069

大川筋地域在住の方で、事前に希望し登録している方には、IP告知放送で同様のお知らせを行っています。

**登録についての問い合わせ先** 市防災まちづくり課 ☎(35)2044

## 6月は高知県の「男女共同参画推進月間」です

### 「男女共同参画」とは？

お互いに社会の対等なパートナーとして認め合い、自分の意思であらゆる活動に参画する機会が確保され、自由に生き方を選び、共に責任を担う社会を目指すことです。

### 男女共同参画推進月間講演会

#### わたしたちの物語は続く～「はて？」がつなぐバトン

みぶちよしこ  
日本初の女性裁判官・三淵嘉子さんをモデルにした連続テレビ小説『虎に翼』。  
本作でジェンダーやシスターフッド、多様性を描き、多くの視聴者の共感を呼んだ脚本家・吉田恵里香さんを迎え、「今」と「未来」の物語をともに考えます。

- ▶日時 6月20日(土)13時30分～15時(開場13時)
- ▶場所 こうち男女共同参画センター「ソーレ」3階大会議室
- ▶定員 先着150名(申込優先) ▶参加費 無料
- ▶申込方法 電話、申込フォーム



ソーレ  
ホームページ

※この講演は後日YouTubeでオンデマンド配信を行います。詳しくはホームページをご覧ください。

**問い合わせ・申込先** こうち男女共同参画センター「ソーレ」 ☎088(873)9100

**問い合わせ先** 市生涯学習課 人権教育係 ☎(34)6299  
市子ども・福祉政策部人権・男女共同参画課 ☎088(823)9651

## 定期相談所

	日時	場所	相談内容	問い合わせ先
行政相談所	6月22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	市総務課 ☎(34)1804

## 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 6月1日(月)、15日(月)、  
7月6日(月)、21日(火)  
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



四万十市社会福祉協議会  
ホームページ

## 犯罪被害に関する出張法律相談

こうち被害者支援センターでは、事件や事故等の被害にあわれた方を対象に弁護士と犯罪被害相談員による無料の出張法律相談を実施しています。

四万十市では奇数月の第3火曜日13時30分から15時30分に出張法律相談を行っていますので、ご希望の方はお申し込みください。

- ▶日時 7月21日(火)、9月15日(火)、  
11月17日(火)、令和9年1月19日(火)、  
3月16日(火)  
13時30分～15時30分  
※要事前申込
- ▶場所 幡多総合庁舎2階会議室

### 問い合わせ・申込先

認定特定非営利活動法人  
こうち被害者支援センター  
☎088(854)7511  
9時～17時 ※土・日・祝日を除く。

## NPO法人しまんとねこ 啓発拠点 オープンハウスデイ【毎月開催】

保護猫譲渡会や野良猫の不妊去勢手術など猫に関する相談会、施設の見学、猫と体験できるヨガ(要予約)やマッサージなどを毎月開催しています。お気軽にお越しください。

- ▶日時 毎月第3日曜日13時～16時
  - ▶場所 四万十市中村百笑町  
しまんとねこ啓発拠点「へそ天」
  - ▶対象者 猫のことを知りたい方  
里親希望の方 など
- ※毎回の実施内容はSNSをチェックしてください。

### 問い合わせ・申込先

NPO法人しまんとねこ  
☎080-2971-7847(担当:永島)  
SNS「しまんとねこ」で検索できます。



しまんとねこ

## 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 7月14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



# 図書館だより

令和8年

6  
June

開館時間 (本館) 9:00~19:00  
(分館) 10:00~18:00

## 新着おすすめ8+8

家庭で作れるスペイン料理	丸山 久美
白と黒のソナタ	宇佐美 まこと
新さかな・釣り検索	つり人社
人生のリフォームどき	内山 純
鉄の胡蝶は	保坂 和志
日本絵画史解剖図鑑	矢島 新
鉢で手軽に楽しむ茶花の育て方	近藤 隆一
豆は煮えたか	朝井 まかて

一般書

## 新着図書(314冊)

いたずらからす	さとう わきこ
おばけのそちから	山本 孝
音符がいっぱい	まはら 三桃
給食のおばちゃん	山口 恵以子
こどもフラ	素敵なフラスティル編集部
市役所に行ってみよう!	国土社編集部
どうどうどうどうどうぶつえん	高島 純
パンダのおさじとぼんだっこちゃん	柴田 ケイコ

児童書／えほん

### ★休館日の案内★

6月26日(金) 館内整理日

### ★生涯学習講座★

『足元の自然を味わう。大人の野草クッキング』

・日時 6月27日(土) 10時~12時(開場9時45分)

・場所 しまんとびあキッチンスタジオ

・講師 日本防炎植物協会 ・対象 高校生以上

・参加費 5000円 ・定員 15名程度

・申込 事前申込制

※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。

### ★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に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

## しまんとびあだより

令和8年

6月

### しまんとびあ 市民企画応援事業2026

しまんとびあがあなたの企画をバックアップ！2種類の企画を募集します。

#### ■募集プラン

【プランA】ロビー活用企画

【プランB】ホール活用企画

#### ■支援内容

- ・会場費と備品代の免除
- ・企画制作費の支援(上限あり)
- ・企画の相談窓口や運営補助など

■応募期限 6月25日(木)21時まで

■応募条件 四万十市在住もしくは、通勤・通学しているメンバーが含まれること

### ダネル弦楽四重奏団

■日時 6月17日(水)18時30分開演

■場所 しまんとびあ しまんとホール

#### ■料金【全席指定・税込】

一般 3,500円  
友の会プレミアム3,150円  
高校生以下2,000円  
※未就学児入場不可



©Marco Borggreve

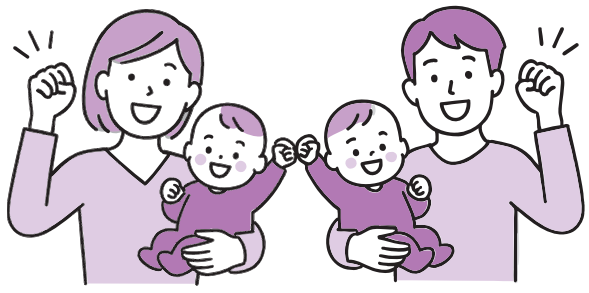
#### ■チケット取扱い窓口

しまんとびあ窓口、オンライン、  
ローソンチケット、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

問い合わせ先 しまんとびあ ☎(34)1133



しまんとびあ  
ホームページ



お誕生  
おめでとう

(令和8・5・5届出分まで)

住所 赤ちゃん 保護者

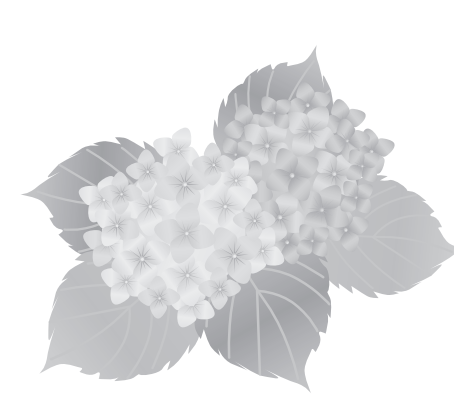
中村東町	高橋	綾	凌弥
駅前町	坂本	春珂	亮
不破	芝田	麦	蓮
古津賀	刈谷	曆	悠
古津賀	揚田	桜生	展弘
入田	清水	陽光	麻稚子
岩田	生城	菜乃	愛子

ご冥福を  
お祈りします

(令和8・5・5届出分まで)

住所 氏名 年齢

中村山手通	高下	雪子	90
中村小姓町	吉岡	卓男	90
中村本町	矢部	昇	84
中村東町	坂井	久美	69
不破	弘田	富喜子	97
不破	新田	泰雄	92
古津賀	原田	喬行	90
古津賀	渡邊	厳一	78
具	中川	偉月	17
具	同	惠美代	72
具	黒岩	八重	93
具	同	弘子	85
森	沢	正木	84
有	岡	川田	賢助
間	崎	千屋	莊一
下	田	濱口	照子
下	田	安岡	要
井	沢	中村	忠男
藤岡	甲	福本	満
藤岡	甲	福本	久喜代
藤岡	甲	福本	るみこ
口	鴨	瀧本	寅子



「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。

敷地	岡本	知子	90
敷地	山崎	登夫	93
勝間	谷岡	哲夫	90
鶴ノ江	弘田	旭子	90
大用	佐竹	サダエ	86
大西ノ川	中屋	昭広	65
竹屋敷	西村	守野	76

人権コラム  
「自国ファースト」

独裁者が現れて「自国ファースト」と言い出すと戦争が始まる。歴史が証明してきたことだ。「こんな悲惨なことになるとは思わなかった。」と、先の世界大戦の後に反省している人を見ない。要するに歴史に学ばなかったのだ。「すばらしい未来を。」とほとんどの人が言うが、やっていることはその逆だ。戦争になるくらいなら、腹が立つてしようがなくても、謝り倒したほうがいいとさえ思う。国の面子よりは人の命だ。

唯一の被爆国が原爆を落とした国と仲良くしている。それは大変良いことだ。しかし、落とした国と一緒に核兵器根絶の条約を批准しようとしなのはどうか。核抑止力というそうだが、最終的には人を殺す道具を作っているのだ。「人を殺さないために」核兵器を作るといふ理屈は通らない。「兵器」を作るといふことは、そういうことである。雨風が強すぎて傘の中にいる人も無事にはいられない。こんな当たり前のことが多くの国で無視され続けている。

どんな人も1回しか死ねない。だから私は「命ファースト」だ。

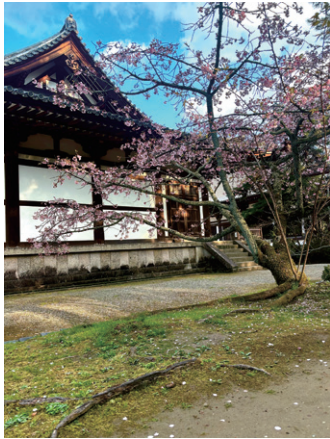
四万十市人権教育・啓発講師 光内真也

春を愛でる日々

皆さん、こんにちは。日増しに暖かくなってききましたが、いかがお過ごしでしょうか。

三月の末に、私は奈良へ訪れました。静かで落ち着いた時間が流れる場所として印象に残っているのが、唐招提寺(とうしやうたいじ)です。夕暮れ時、寺院の中に差し込むやわらかな光、遠くから聞こえる鐘の音。観光客も比較的少なく、どこか時代が止まったような、穏やかな空気が流れていました。唐の時代の風を感じさせる建築や、金色に輝く仏像を見ていると、中国と日本が長い年月をかけて文化を交流してきたことを、静かに実感します。

日本の春といえば、やはり桜です。皆さんも桜を楽しまれたのではないでしょうか。去年の四月に日本に来たときは、桜がほとんど散ってしまっていて少し残念でしたが、今年はゆっくりと春を満喫しました。特に心に残っているのは岩崎公園の桜です。満開の桜が雲のように広がり、桜の木の下で子どもからお年寄りまで、みんな歌ったり踊ったり、食べたり飲んだりしていました。また、桜つつみ公園でシートやテントを広げて、家族連れが桜の下でゆっくり過ごす様子が見られ、穏やかな気持ちになりました。



夕暮れ時の「唐招提寺」にて撮影

中国も春はとても大切な季節です。中国は国土が広いので、地域によって風習は異なりますが、公園や花畑で家族や友人と花見をする姿は日本と似ています。近年、中国の若者の間で「花朝節(かちょうせつ)」が人気を集めています。

「花朝節」は、旧暦の2月12日(または15日)ごろで、昔から花の誕生を祝う中国の伝統的な行事です。春の訪れを喜び、花の神様に豊作と健康を祈ります。特に若者たちは伝統衣装の「漢服(かんぷく)」を着て、公園や郊外へ出掛け、「踏青(とうせい)」と呼ばれる春の散策を楽しんでいます。色とりどりの紙を花枝に飾る「賞紅(しょうこう)」という風習もあり、友人と集まったり、写真を撮ったりして、華やかに春を過ごします。

さて、満開の桜が散り、新緑の季節へと移り変わりますが、皆さんもどうぞ健やかな毎日をお過ごししてください。



中国のSNSで話題の「花朝節」の様子  
©小紅書兔子氏

国際交流員は、市内の学校や保育所、各種団体に向き、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 デジタル・広報課 広報広聴係  
☎(34) 1810 ✉kouhou@city.shimanto.lg.jp

中国伝統文化体験 「端午節」ミニ講座を開催します

中国出身の国際交流員が「端午節」について由来や風習などをわかりやすく紹介します。端午節の定番「たまご立てゲーム」、無病息災の「たまご編み袋」作りも体験できます！

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 6月21日(日)10時30分～11時30分 ▶場所 市役所3階防災対策室
  - ▶定員 先着24名 ▶参加費 無料 ▶申込期間 5月27日(金)～6月18日(木)
  - ▶申込方法 電話、申込フォーム ▶持ち物 生たまご1個、ハサミ、お好みの紐(※)
- ※紐は100円ショップ等の毛糸や手芸用をご用意ください。(60～80cm×8本)



市公式  
ホームページ

問い合わせ先 市 デジタル・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。



## 四万十まちなか循環周遊バス「ヌオー号」運行開始！

4月17日に「高知だいすきポケモン」ヌオーをラッピングした、四万十まちなか循環周遊バス「ヌオー号」のお披露目式を行いました。お披露目式にはヌオーが登場し、参加した愛育園の園児は大喜び！

たくさんのヌオーと共に四万十市をイメージした背景が描かれた、とてもかわいいデザインの「ヌオー号」は、4月18日より運行開始しています。ぜひ休日のお出かけに、「ヌオー号」に乗ってまちなかを巡ってみませんか？



高知西南交通(株)  
詳しい運行情報等



「高知だいすきポケモン」  
ヌオーについて

©Pokémon. ©Nintendo / Creatures Inc. / GAME FREAK inc.  
ポケットモンスター・ポケモン・Pokémon は任天堂・クリーチャーズ・ゲームフリークの商標です。



## 令和8年春の全国交通安全運動

4月6日～15日の10日間、春の全国交通安全運動として、朝の街頭指導や広報活動などを行ったほか、4月6日には交通安全パレードとして、警察官や交通安全指導員など約30名が中村警察署を出発し、四万十市役所や黒潮町役場などを訪問して、交通安全の啓発を行いました。

朝の街頭指導では通勤・通学する方が多い時間帯に、市内の交差点で事業所をはじめ約500名の方に街頭指導にご協力いただきました。街頭指導を行うことで、通行する方も交通安全を意識するきっかけになったのではないかと思います。

これからも交通事故のない安全で安心なまちづくりを実現するため、皆様のご協力をお願いします。



## 大屋敷地区緊急用ヘリコプター離着陸場落成

4月19日、東富山4地区主催で、大屋敷地区に完成した緊急用ヘリコプター離着陸場(ヘリポート)の落成記念式典が行われました。

本市のヘリポート整備は9カ所目で、南海トラフ巨大地震や豪雨等による大規模災害時、道路の寸断により孤立が懸念される中山間地域の迅速な救急・救命や物資輸送の拠点となります。

式典後は、消防署や消防団の協力のもと、県の消防防災ヘリ「おとめ」による物資配送訓練が行われ、迫力あるヘリの離着陸を一目見ようと約150名が観覧しました。

参加者からは、「長年の要望によりこのような立派なものができて良かった。活用されないのが一番だが、有事の際の心のよりどころになる。」など喜びの声が聞かれました。

今後もヘリポートを活用した訓練を通じ、地域防災力の強化につなげていきます。



# 第22回 しまんと市民祭

## なかむら踊り・しまんと提灯台パレードにおける 出店事業者の募集について

第22回しまんと市民祭(なかむら踊り・しまんと提灯台パレード)にて出店いただく事業者を募集します。出店をご希望の方は、下記まで申込書をご提出ください。

### 1 出店日時

7月25日(土) 出店時間15時~20時

※雨天等の場合、翌日に延期します。26日(日)が雨天となる見込みの場合は中止します。

※延期・中止の判断は、7月23日(木)午前10時に行い、市公式ホームページ等で周知します。

### 2 出店場所・出店料

四万十市役所駐車場:3,000円/1事業者

※会場内に飲食スペースは設けません。(大橋通に飲食可能な観覧席を設置)

### 3 募集事業者数

10事業者程度

応募者が多数の場合は、販売商品の原材料の生産地等を考慮して、主催者が出店事業者を選定させていただきます。

### 4 申込方法

申込書の提出

申込期限:6月19日(金)

### 5 申込先

しまんと市民祭実行委員会(事務局:四万十市観光協会)

☎(35)4171 ☒info@shimanto-kankou.com

※申込書様式及び出店資格等の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

## 第22回しまんと市民祭「なかむら踊り・しまんと提灯台パレード」 への寄付のご協力について

毎年7月の最終土曜日に開催されるしまんと市民祭「なかむら踊り・しまんと提灯台パレード」は、地域の協働と和を広げて夏のひとときの憩いの場とすることを目的としています。

開催にあたっては、市民の皆様方からの寄付金が大きな力となっていますので、本年も皆様のご協力をお願いいたします。(各地区区長の皆様に取りまとめをお願いいたします。)

問い合わせ先 しまんと市民祭実行委員会(事務局:四万十市観光協会)

☎(35)4171 ☒info@shimanto-kankou.com



## 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。

5月31日(日)	中村病院	☎(34)3177
6月7日(日)	市民病院	☎(34)2126
14日(日)	吉井クリニック	☎(34)5005
21日(日)	市民病院	☎(34)2126
28日(日)	木俵病院	☎(34)1211
7月5日(日)	市民病院	☎(34)2126
12日(日)	中村クリニック	☎(34)5100

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。

### 6月実施の統計調査

調査名	該当地区
①令和8年経済センサス活動状況調査	市内全域
②労働力調査	中村丸の内(丸ノ内ハイランド) 具同東ノ丁
③毎月勤労統計調査 (特別調査)	具同、三里、佐田、若藤、 利岡、岩田

問① 市 デジタル・広報課 広報広聴係 ☎(34)1810  
問②、③ 県 統計分析課 ☎088(823)9344

「広報しまんと」7月号は  
6月24日(水)発送予定です



# 有料広告 掲載スペース

広報しまんと(令和9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●

5月30日(土)	㈱福永工業	☎(35)5996
31日(日)	㈱夕部設備	☎(34)8651
6月6日(土)	株奥宮工業	☎(37)5151
7日(日)	㈱大同設備	☎(35)4879
13日(土)	㈱山下建設	☎(33)0653
14日(日)	豚座建設㈱	☎(34)6031
20日(土)	㈱平野水道	☎(35)2316
21日(日)	株森下住宅設備	☎(34)4855
27日(土)	株中村住設	☎(34)3621
28日(日)	㈱大杉設備工業	☎(34)2324
7月4日(土)	㈱福永工業	☎(35)5996
5日(日)	㈱夕部設備	☎(34)8651
11日(土)	株奥宮工業	☎(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 上下水道課 ☎(34)1711  
産業建設課 ☎(52)1114

### 人のうごき ～ 4月末日現在～ ( )内は、前月との差

総人口	30,616人 (△13)	転入	199人
男	14,526人 ( )	転出	187人
女	16,090人 (△21)	出生	9人
世帯数	16,261世帯 ( )	死亡	34人

## イベント情報募集!!

### 募集内容

### 赤鉄橋(四万十川橋) 竣工100周年に関するイベント情報

四万十市のランドマークとして親しまれている赤鉄橋(四万十川橋)は大正15年6月30日に落成し、今年で100周年を迎えます。

市では市公式ホームページにて赤鉄橋に関連するイベント情報を掲載しますので、掲載を希望する場合は下記までお知らせください。

#### ▶対象のイベント

- ・赤鉄橋落成100周年に関連し、営利を目的としない市内で行われるイベント



#### 問い合わせ先

市 デジタル・広報課 広報広聴係  
☎(34)1810