

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

今年も『しまんと市民祭 なかむら踊り・しまんと提灯台パレード』を開催します。
パレードを楽しみながら、おいしい食べ物や飲み物もぜひご堪能ください。皆さまのご来場を心よりお待ちしております。

7月25日(土)

※雨天の場合踊りは7月26日(日)に延期し、提灯台は中止

16時▶▶16時20分

なかむら踊り・しまんと提灯台出発式

16時30分▶▶19時10分

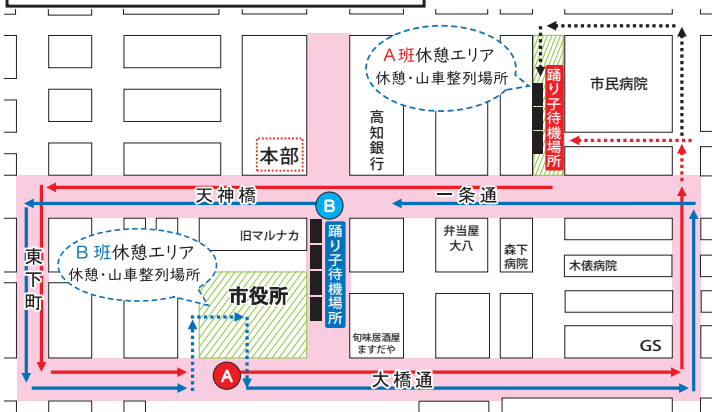
なかむら踊りパレード

19時30分▶▶21時30分

しまんと提灯台パレード

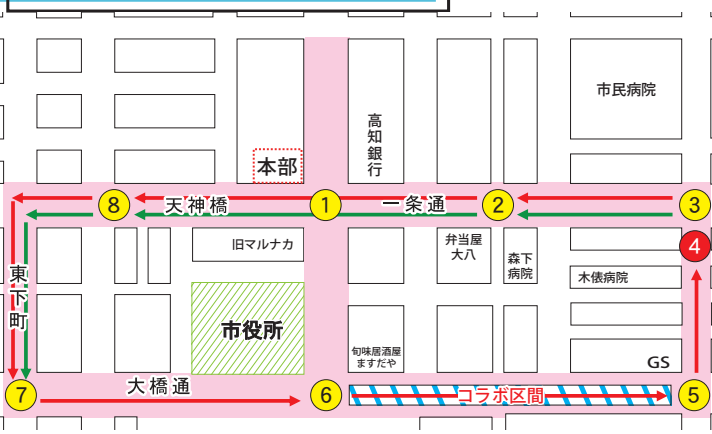
通行規制の範囲 規制時間15時30分~22時

なかむら踊りパレード



- | | |
|----|---------------------------|
| A班 | 1 中村小学校チーム |
| | 2 ひかりこども園OB |
| | 3 四万十市踊り子隊 |
| | 4 チーム笑by植田興業 |
| | 5 高知県青年にぎわいポニート from 3.11 |
| | 6 ソウルクリーム |
| B班 | 1 いなん |
| | 2 ZUMBAサークルC-style |
| | 3 幡多舞人 |
| | 4 土佐中村一條太鼓 |
| | 5 市役所正調踊り子チーム |

しまんと提灯台パレード



- 1 京町提灯台 + 子供提灯台
- 2 一条通一丁目区 + 子供提灯台
- 3 一条通南京会
- 4 太鼓台保存会 + 子供提灯台
- 5 幡多信用金庫
- 6 大橋通提灯台
- 7 具同地区提灯台(具同若手の会)
- 8 天神橋区 + 子供提灯台



※参加団体等は変更になることがあります。

その他にもお楽しみが盛りだくさん!

飲食販売ブース 市役所駐車場、大橋通交差点付近(ファミリーマート前辺り)、商店街駐車場
観覧席 大橋通(市役所周辺、商店街駐車場)

臨時駐車場 市立中村小学校グラウンド、市立中村中学校グラウンド ※開放時間14時~22時

臨時シャトルバス 今年は増便! ※定員約20名、予約不可



詳しくは
市公式ホームページ
にてお知らせします!

中村行き 1便目 よって西土佐 14時25分発⇒口屋内 14時50分発⇒かわらっこ 15時10分発 ⇒ 四万十市役所 15時30分着
2便目 よって西土佐 15時25分発⇒口屋内 15時50分発⇒かわらっこ 16時10分発 ⇒ 四万十市役所 16時30分着

西土佐行き 1便目 四万十市役所 19時30分発⇒かわらっこ 19時55分 ⇒ 口屋内 20時15分発⇒よって西土佐 20時35分着
2便目 四万十市役所 21時30分発⇒かわらっこ 21時55分 ⇒ 口屋内 22時15分発⇒よって西土佐 22時35分着

※26日(日)に延期の場合、西土佐行き2便目が以下のとおり変更となります。

西土佐行き2便目 四万十市役所 20時発 ⇒かわらっこ 20時25分 ⇒ 口屋内 20時45分発 ⇒ よって西土佐 21時5分着

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 FAX(34)1144

令和9年度採用 四万十市職員採用資格試験案内



令和9年度採用の職員採用資格試験を行います。
詳細は、市公式ホームページの試験案内でご確認ください。



試験職種	試験案内公開日	申込受付期間	第一次試験日
事務職、事務職(職務経験者)、 事務職(会計年度任用職員経験者)、 管理栄養士、技術職(土木)、 技術職(建築)	6月24日(水)予定	7月1日(水)~7月31日(金) ※原則、インターネットのみの受付	8月22日(土) 8月23日(日)
看護師、薬剤師、臨床検査技師			8月23日(日)

問い合わせ先 市総務課 人事係 ☎(34) 1803
✉ zinzi@city.shimanto.lg.jp



市公式
ホームページ

令和7年度 決算概要

	歳入	歳出	形式収支
一般会計	254億 6,220万円	252億 8,687万円	1億 7,533万円(*1)
特別会計(9会計)	歳入	歳出	形式収支
国民健康保険会計事業勘定	38億 3,173万円	37億 7,146万円	6,027万円(*2)
国民健康保険会計診療施設勘定	3億 1,917万円	4億 2,212万円	△1億 295万円(*3)
後期高齢者医療会計	7億 14万円	6億 8,107万円	1,907万円(*4)
と畜場会計	3億 6,243万円	3億 6,243万円	0
幡多公設地方卸売市場事業会計	1,593万円	1,592万円	1万円(*5)
鉄道経営助成基金会計	8億 6,535万円	8億 6,535万円	0
幡多中央介護認定審査会会計	1,443万円	1,443万円	0
介護保険会計保険事業勘定	40億 6,737万円	40億 2,250万円	4,487万円(*6)
園芸作物価格安定事業会計	9万円	9万円	0
企業会計(3会計)	収益	費用	形式収支
水道事業会計	7億 2,446万円	6億 7,365万円	5,081万円(*7)
下水道事業会計	6億 3,534万円	6億 2,335万円	1,199万円(*8)
病院事業会計	14億 7,722万円	16億 4,124万円	△1億 6,402万円(*9)

- (*1) 令和8年度への繰越財源7,876万円を差し引いた実質収支は9,657万円となり、この全額を減債基金に積み立て
(*2) 全額を財政調整基金に積み立て
(*3) 令和8年度への繰越財源8万円と併せて実質収支は1億303万円となり令和8年度予算からの繰上充用により措置
(*4)、(*5) 全額を令和8年度へ繰り越し
(*6) 全額を介護保険介護給付費準備基金に積み立て
(*7) 資本的収支は△3億3,376万円(収入7億7,307万円-支出11億683万円)となり、不足額は当年度分消費税及び地方消費税資本的収支調整額、当年度分損益勘定留保資金及び繰越利益剰余金で補てん
(*8) 資本的収支は△1億3,916万円(収入5億5,033万円-支出6億8,949万円)となり、不足額は当年度分消費税及び地方消費税資本的収支調整額、当年度分損益勘定留保資金で補てん
(*9) 資本的収支は△4,441万円(収入1億4,531万円-支出1億8,972万円)となり、不足額は当年度分消費税及び地方消費税資本的収支調整額で補てん、なお不足する額は一時借入金で措置

問い合わせ先 市企画財政課 財政係 ☎(34) 1819

学校教職員新規採用者の辞令交付式を開催しました

令和8年度に新たに市立小中学校に配属となった新規採用教職員の辞令交付式を、4月1日に四万十市役所で実施しました。

例年であれば、高知県教育委員会が行っていたものですが、新規採用教職員も他の教職員と同じように4月1日より学校で勤務し、学級開きの準備等に取り組めるよう、働き方改革の観点からこの度初めて市教育委員会で実施したものです。

今年度は17名の新規採用教職員が市立小中学校に配属となり、式では教育長が一人ひとりに辞令書を手渡した他、宣誓や教育長訓示などが執り行われました。

訓示を受けた新規採用教職員の皆さんは、緊張した面持ちの中にも、四万十市の未来を担う子供たちの育成に携わることの決意を新たにしていました。



災害協定を締結しました

5月1日、四万十市、黒潮町、幡多中央消防組合、Shikoku K-9と『災害時における災害救助犬の出勤に関する協定』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、風水害や土砂災害などの災害が発生した場合に、発災直後の初動対応が人命救助の成否を大きく左右することから、倒壊建物・土砂崩れなど、人が到達しにくい現場で高い能力を発揮する災害救助犬の専門性を災害対応に組み込むことにより、要救助者の早期発見と初動対応の迅速化を実現するものです。

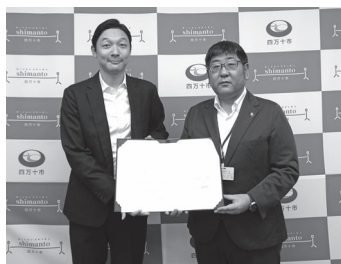
今後も、災害に強いまちづくりを実現するため、関係機関のみなさんと連携しながら取り組みを進めてまいります。



連携協定を締結しました

四万十市が掲げる将来像「伝統が息づき、人がつながり、未来をともに築くまち四万十市」の実現に向け、カルチュア・コンビニエンス・クラブ(株)と地域資源を活かした持続可能なまちづくりを官民連携して推進するための「四万十市のまちづくりの官民連携に関する協定」を5月27日に締結しました。

この協定を機に、カルチュア・コンビニエンス・クラブ(株)が全国的に展開するさまざまな事業のノウハウやネットワークを活用し、地域内外の人々がつながる交流拠点づくりや関係人口の創出など、本市のまちづくりの推進を図っていきます。





再掲載

ご自宅の地震対策に取り組みましょう 耐震化等補助事業のご案内

広報4月号にも掲載していましたが、補助事業の受付を下表のとおり行っていますので、ご自宅の耐震性を確認し、必要に応じて耐震改修をする際にお申し込みください。

なお、各補助事業の申し込みや申請にあたっては、事前の相談を受け付けていますので問い合わせ先までご連絡ください。

※受付可能件数に達した場合は、応募の締め切りとなる場合がありますのでご了承ください。

■対象 昭和56年5月31日以前に建築された住宅

■補助の流れ 次の①～③の順に補助を実施します。(それぞれで申し込みが必要です。)

①耐震診断	②耐震設計	③耐震工事
耐震診断士(建築士)を派遣し、お住まいが地震に対してどの程度の強さ(耐震性)をもっているのかを調査します。	耐震診断を受診後、倒壊する可能性がある住宅に対して、建築士が耐震性を高める工事に必要な設計図等を作成します。 ※ここで耐震工事の具体的な費用が判かります。	耐震設計に基づいて、工務店が工事を行います。
<補助金等> 実質無料(木造住宅の場合) ※非木造住宅の場合は、上限84,700円	<補助金等> 上限 330,000円	<補助金等> 上限 1,250,000円
<受付可能件数> 【113件程度】	<受付可能件数> 【25件程度】	<受付可能件数> 【26件程度】

併せて、家具転倒防止器具等の補助も行っています。

補助事業	実施内容	補助対象	補助金等	受付可能件数
④家具転倒防止等対策	所有者等から事業者に依頼し家具転倒防止対策を行います。	家具等の転倒防止器具・ガラス飛散防止フィルム・感震ブレーカーの材料と取付費用	上限 32,000円	【150件程度】

※受付可能件数は、6月10日時点でのものとなりますので申請前に問い合わせ先へご確認ください。

問い合わせ・申込先 市防災まちづくり課 耐震診断・設計・工事に関すること ☎(34) 1809
家具転倒防止等対策に関すること ☎(35) 2044

特殊詐欺撃退電話機器購入補助

～防犯機能付き電話機器で「特殊詐欺」「迷惑電話」を未然に防ごう～

令和7年中、県内の特殊詐欺被害総額は約5億525万円、そのうち約2億2,400万円が固定電話をきっかけとした被害でした。高知県防犯協会では、特殊詐欺の防止機能を備えた「優良防犯電話機器」の購入費用の一部を補助する事業を実施しています。

■対象者 県内在住の65歳以上の方またはその方と同居する世帯の方

■補助金額 5,000円または3,000円(詳細は高知県防犯協会ホームページをご確認ください)

■申請期間 5月1日～令和9年2月26日

※購入前に、高知県防犯協会への事前予約が必要です。

問い合わせ・申込先 高知県防犯協会 ☎088(875)9861



中村まちバス運行について

渡川2区での乗降が可能となります！

9月1日より、中村まちバスで「渡川2区」での乗降が可能となります。より利用しやすくなった中村まちバスをぜひご利用ください。

【設置箇所】



【停留所写真】



問い合わせ先 市企画財政課 企画調整係 ☎(34) 1129

ライフジャケットを無料で貸し出しています

市内の河川で遊泳する際の水難事故発生を防止するため、7月1日(水)から9月30日(水)までライフジャケットの無料貸出を行っています。

個数に限りがありますので、事前に電話でご確認のうえ、貸出場所までお越しください。

※天候状況によっては貸し出しを停止する場合があります。

※土・日・祝日も貸し出しを行います。

貸出/返却場所・問い合わせ先		
中村地域	四万十市役所(中村大橋通4丁目10)	☎(34) 1783
	(一社)四万十市観光協会(駅前町8-3)	☎(35) 4171
	新ロイヤルホテル四万十(中村小姓町26)	☎(35) 1000
西土佐地域	西土佐総合支所(西土佐江川崎2445-2)	☎(52) 1113
	ホテル星羅四万十(西土佐用井1100)	☎(52) 2225
	道の駅よって西土佐(西土佐江川崎2410-3)	☎(52) 1398



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。

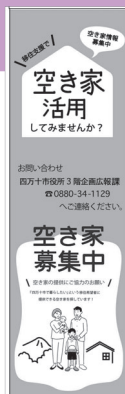
■日時 7月9日(木)9時~11時、14時~16時 ※予約不要

■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 デジタル・広報課 シティプロモーション推進係 ☎(34) 1145
 市 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！



介護保険施設入所時の食事代と居住費の軽減制度

介護保険施設入所者(ショートステイを含む。)で次の要件に該当する方は、食費・居住費(滞在費)の負担軽減が受けられます。軽減を受けるには、申請が必要です。

要件1 介護保険負担限度額(特定入所者介護サービス費)

段階	所得要件(令和8年8月1日から適用)	資産要件
	【共通要件】市民税非課税世帯であること ※事実婚・世帯分離している配偶者を含む。	(定期等を含む預貯金・有価証券等の合計額)
第1段階	老齢福祉年金受給者、生活保護受給者	単身1,000万円以下 夫婦2,000万円以下
第2段階	年間所得(※)が82.65万円以下の方	単身 650万円以下 夫婦1,650万円以下
第3段階①	年間所得(※)が82.65万円超120万円以下の方	単身 550万円以下 夫婦1,550万円以下
第3段階②	年間所得(※)が120万円超の方	単身 500万円以下 夫婦1,500万円以下
	第2号被保険者(40~64歳)	単身1,000万円以下 夫婦2,000万円以下

※「年間所得」はその他の合計所得金額と課税年金収入額と非課税年金収入額の合計
※負担軽減額は段階ごとに異なります。

要件2 社会福祉法人等による生計困難者に対する介護保険サービスに係る利用者負担軽減

- ・生活保護受給者
- ・介護保険負担限度額認定のある方のうち生計が困難な方(詳しい要件はお問い合わせください。)

令和8年度の認定証の申請

■受付期間 6月25日(木)~随時

■有効期間 8月1日~令和9年7月31日 ※随時受付分は、申請した月の初日から有効

■申請に必要なもの 本人と配偶者の預貯金等、資産に関する資料の写し(通帳の写し等)

※通帳をコピーする部分(金融機関名・支店名・口座番号・口座名義人が分かる部分、申請日より2か月以内に記帳された最終残高のページを含む2か月以上分、定期・貯蓄預金額の分かる部分)

※要件2の方は、上記のほかに必要なものがあります。詳細はお問い合わせください。

認定証の有効期間は毎年7月31日までです。8月1日以降も負担軽減を受ける場合は**申請が必要**です。

問い合わせ・申請先

☎ 高齢者支援課 介護保険係 ☎(34)1165 FAX(34)0567 〒787-8501 四万十市中村大橋通4丁目10番地
☎ 西土佐保健分室 ☎(52)1132 FAX(52)1024 〒787-1603 四万十市西土佐用井1110番地28

電子申請手続きも利用できます!
マイナンバーカードを利用して、第1号被保険者の資格取得・種別変更、保険料免除・納付猶予および保険料学生納付特例の申請が行えます。
■電子申請に必要なもの
マイナンバーカード、マイナンバーカードの暗証番号、マイナンバーカードの読み取り可能なスマートフォン(PCおよびカードリーダーでも可)

■免除申請に必要なもの
基礎年金番号通知書(年金手帳)、失業・退職等による申請の場合は離職票または雇用保険受給資格者証(公務員の場合は辞令書)など
申請書は、市役所、西土佐総合支所、幡多年金事務所の窓口で配布のほか、日本年金機構のホームページからもダウンロードできます。
<https://www.nenkin.go.jp/>

保険料の免除制度があります!
7月より、令和8年度の国民年金保険料免除申請の受付が始まります。
免除申請とは、経済的な理由により保険料の納付ができない場合、申請して承認されると、保険料の納付が免除もしくは猶予される制度です。

わんきんだより

問い合わせ・申請先

幡多年金事務所 ☎(34)1616 ☎市民・人権課 市民係 ☎(34)1113 ☎西土佐住民分室 ☎(52)1112

資格確認書等の送付について

8月1日から使用いただく資格確認書または資格情報のお知らせを、次のとおり送付します。

◆国民健康保険加入者の皆さま

加入者ごとのマイナ保険証利用登録の状況等に応じて、資格確認書または資格情報のお知らせを送付します。資格確認書または資格情報のお知らせは、7月下旬に世帯内の加入者全員分を世帯主さま宛に送付します。(特定記録郵便で送付)

○マイナ保険証を持っている方(マイナンバーカードを保険証利用登録している方) ※資格確認書の交付申請者を除く。	資格情報のお知らせ(A4用紙)を交付します。医療機関等を受診する際は、マイナ保険証をご使用ください。 ※資格情報のお知らせのみでは医療機関を受診できません。
○マイナ保険証を持っていない方、マイナ保険証の利用登録を行っているが事情により資格確認書の継続交付を申請している方	資格確認書(カード型)を交付します。

◆後期高齢者医療保険加入者の皆さま

加入者の年齢や直近のマイナ保険証の利用状況等に応じて、資格確認書または資格情報のお知らせを7月下旬に送付します。

	84歳以下	85歳以上
○マイナ保険証を直近1年間において6回以上利用し、かつおおむね直近3か月における利用実績がある方 ※把握可能な範囲での実績	資格情報のお知らせ(A4用紙)を交付します。医療機関等を受診する際は、マイナ保険証をご使用ください。 ※資格情報のお知らせのみでは医療機関を受診できません。 ※事情により資格確認書の交付を希望する場合は申請が必要です。	85歳以上の被保険者は、全員に資格確認書(カード型)を交付します。
○上記以外の方	資格確認書(カード型)を交付します。	

医療費の窓口負担と入院時の食事代の減額制度について

自己負担限度額を超える医療費がかかる場合、減額制度適用を証明する書類を医療機関の窓口に表示すると、保険適用分の窓口支払額を自己負担限度額までに抑えることができます。また、住民税非課税世帯の方は入院時の食事代の減額を受けられます。

現在発行している減額制度適用の証明書類の有効期限は7月31日までです。8月1日から有効の証明書類が必要な方は、左ページをご確認のうえ必要に応じて市窓口で申請をお願いします。

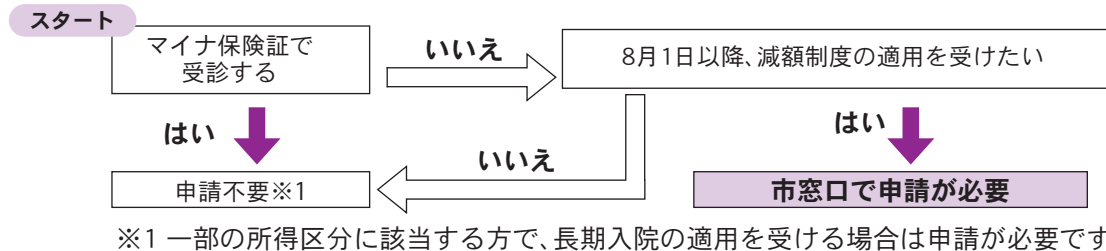
8・9ページに関する問い合わせ・申請先

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

◆国民健康保険加入者の皆さまが8月1日から減額制度の適用を受ける場合

事前に交付を受けた認定証もしくはマイナ保険証を医療機関の窓口で提示してください。

《認定証の交付申請が必要かどうか、フローチャートでご確認ください》



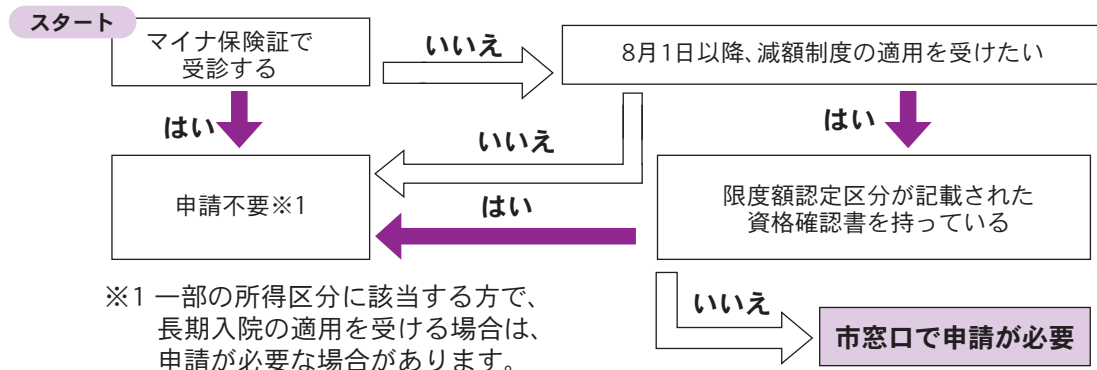
○認定証の申請方法等

- ・申請受付 7月13日(月)から
 - ・申請に必要な物
 - ①来庁する方の本人確認書類(運転免許証、マイナンバーカード等)
 - ②認定証(有効期限が7月31日までの認定証をお持ちの方のみ)
- ※入院日数が90日を超えた場合は入院期間のわかる領収書や証明書等

◆後期高齢者医療保険加入者の皆さまが8月1日から減額制度の適用を受ける場合

限度額認定区分が記載された資格確認書もしくはマイナ保険証を医療機関で提示してください。

《限度額認定区分の記載申請が必要かどうか、フローチャートでご確認ください》



※資格確認書の交付対象者のうち、すでに限度額認定を受けており、8月1日から引き続き認定の対象となる方には、7月下旬の資格確認書送付時に限度額認定区分を記載してお送りします。

○限度額認定区分が記載された資格確認書の交付申請に必要な物

- ①限度額認定区分記載前の資格確認書
 - ②来庁する方の本人確認書類(運転免許証、マイナンバーカード等)
- ※入院日数が90日を超えた場合は入院期間のわかる領収書や証明書等

【申請にあたっての注意事項】

- ・令和7年中の所得が未申告の方は、**税務課**、**西土佐住民分室**で申告が必要です。
- ・所得区分や国保税の納付状況により、減額制度適用を証明する書類を交付できない場合があります。
- ・減額制度の適用は、申請した月の初日から有効となります。
- ・フローチャートで「申請不要」に該当した場合でも、入院日数が90日を超えた方が入院時の食事代の減額を受ける際には、申請が必要になる場合があります。



あなたの知らない「ごみ」の世界

たかが「ごみ」。そう思っていませんか？実は「ごみ」の世界はととても深いのです。四万十市の「ごみ」について、皆さんはどれくらい知っていますか？

ごみ袋代の節約

にもなる方法をご紹介します！

＼大好評／

＼知る人ぞ知る／

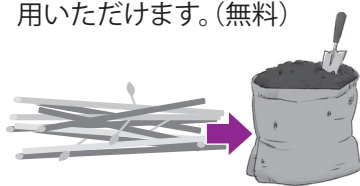
■食用廃油・コンタクトレンズケース

市役所本庁(正面玄関・ロビー)、支所(正面玄関・ロビー)にて回収しています。(無料)



■剪定木で作った堆肥(土)

ご家庭で出る剪定木を堆肥化してしています。剪定木持込、堆肥持ち帰りどなたでもご利用いただけます。(無料)



【問い合わせ先】
公園管理公社 (37)0608

■ペットボトル・缶・ビン・紙類等

お住まいの地区の資源物ステーションへ。ペットボトルはラベルをはがして捨ててください。(無料)

汚れているものは普通ごみで捨ててください。



■食品トレイ

＼ごみのかさが一気に減少／

スーパーで回収しています。ぜひ、買い物のついでにリサイクルしましょう。



■古着

市役所本庁(地下駐車場)・支所・具同体育館・安並スポーツセンター・幡多中央環境施設組合で回収しています。半透明か透明の袋に入れて出してください。(無料)



こでんカエルくんから「ごみ」クイズだよ！



自己紹介
僕はごみ箱じゃないよ。
小型家電を僕の口に入れてね。(40cm×20cm)口に入らない家電は僕の前に置かずに市役所等を持って行ってね！(無料)

50cm以上のものは、ごみ袋に入っても普通ごみとして出してはいけません。



50cmを超えるものは証票を貼って粗大ごみステーションへ出してね！(溶融炉の火災の原因になるよ。)

リチウムイオン電池は、小さいから普通ごみとして出せる。



普通ごみとして出した場合、収集や処理の際に衝撃を受けて発熱・爆発する恐れがあるから危険だよ。僕の横にあるBOXに入れてね！

集積所にあるネットは、めんどくさいからごみ袋にかけなくていい。



カラスによるゴミ荒らし被害予防のためにネットをかけているよ。



自分のごみの集積所は、決まっている。



住んでいる地区の決められた場所に収集日の朝8時までに出そうね。(前日の夜に出さないでね)地区外はダメだよ！



「ごみ」についてもっと知ってもらえたらうれしいな！

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 地域振興係 ☎(52)1111

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

市には、猫に関する相談・苦情等が多く寄せられており、深刻なご近所トラブルに発展してしまうケースも多々あります。また、交通事故等により亡くなり回収された猫が年間約100頭を超えており、人知れず命が失われています。この問題の解決策は不妊去勢手術を行い、これ以上不幸な猫を増やさないことです。

昨年度から始めたこのクラウドファンディングでは、たくさんの皆さまからのご協力のおかげで、314頭の猫の手術を行うことができました。しかし、市にはまだまだ不妊去勢手術を行っていない猫も多くいることから、令和8年度もクラウドファンディングを行うこととしました。

子猫が生まれ困っているというような連絡もたくさん受けています。これ以上不幸な命を増やさないためにも、皆さまの温かいご支援をよろしくお願いします。



市公式
ホームページ
(7月3日から公開)

募集期間 7月3日(金)～9月30日(水)

クラウドファンディングについて

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

寄附をしたいが方法が分からないなど、ご不明な点がございましたらぜひご相談ください。ホームページから以外の納付方法もご用意できます。

問い合わせ先 市環境生活課 市民生活係 ☎(35)4147

市民側溝清掃へのご協力ありがとうございました

5月10日、中村・下田・東中筋・中筋地区で行った市民側溝清掃では、市民の皆さんのご協力により2tダンプ25台分の土砂等が側溝から上げられました。土砂等は、翌日の月曜日に市民憲章推進協議会会員および市職員等が回収しました。

令和9年度は具同・東山地区を対象に市民側溝清掃を行いますので、今後も四万十市の環境美化活動にご協力をお願いします。



【協力団体】

《建設協会》大和建设(株)、中山興業(株)、(株)若竹組、下田重機(有)、松倉建設工業(株)、(株)田辺豊建設、明星建設(有)
《建築協会》サイバラ建設(株)
《水道組合》(有)大杉設備工業
中村警察署、中村河川国道事務所、四万十森林管理署、四万十市社会福祉協議会、中村市森林組合、公園管理公社、幡多福祉保健所、JA高知県

人権啓発センターからのお知らせ

(1)人権ふれあい講座開催（第3講座・第4講座）

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 しまんとびありぐるホール ■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



人権
ふれあい講座

日程	講師名	テーマ
第3講座 7月27日(月)	江口 久志、山本 侑嗣 (中村警察署)	違法薬物について
第4講座 8月27日(木)	中田 正康 (高知県人権啓発センター)	だれもが幸せにくらすために ～子どもの人権について～
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。

(2)人権ふれあい教室(絵画)開催 油絵または水彩画を習うことができます。

- 日時 8月5日(水)～11月25日(水) 毎週水曜日全16回 14時～15時30分
※9月23日(祝日)は休み
- 場所 市立人権啓発センター3階 ■対象者 市内に居住または勤務する方
- 定員 15名程度 ※新規申し込みの方優先 ■受講料 無料
- 申込期限 7月17日(金) ■申込方法 電話

※最低限度必要な道具のみ貸し出し、描きたい題材があれば持参可能です。

※講師の都合等により日程が変更になる場合があります。

※駐車場がないため、公共交通機関をご利用ください。



ふれあい絵画

問い合わせ・申込先 市市民・人権課 人権啓発センター ☎(34)5751
✉fureai@city.shimanto.lg.jp

令和8年度 四万十市人権教育研究大会

■研究テーマ

差別の現実から深く学び、生活を高め、未来を保障する教育を確立しよう。

人権課題の解決に向けて取り組む教育を全市民とともに創造しよう。

■講演(手話通訳あり)

「“じんけん”ってだれのもの？学ぶのはなぜ？～『市民としてのちからを育てる』にこだわって～」

■講師 杉江 範昭(公益社団法人 全国人権教育研究協議会)

■主催 四万十市・四万十市教育委員会 ■共催 四万十市人権教育研究協議会

■参加費 無料 ■申込方法 電話、申込フォーム

■日時 7月29日(水) 13時～16時45分



市公式
ホームページ



申込フォーム

時間	12時30分～13時	13時～13時15分	13時15分～14時45分		15時～16時45分
内容	受付	開会行事	講演	休憩	分科会・閉会
会場	しまんとびあ				

※臨時駐車場：市立中村小学校校庭、市立中村中学校校庭(送迎バスあり)

■分科会

分科会	第1分科会	第2分科会	第3分科会	第4分科会	第5分科会
テーマ	子どもの育ちと 集団づくり、学 校・園・所づくり	教育内容の創造と 学習活動	学力保障と進路 保障	地域教育コミュニ ティの創造と活動	学習・啓発活動と 人権文化の創造
報告	下田小学校、東山小学校、中筋小学校、蕨岡小学校、中村西中学校、幡多農業高校、 利岡保育所、ひかりこども園、児童家庭支援センターわかくさ、ファミリーホーム後川				

問い合わせ先 市生涯学習課 人権教育係 ☎(34)6299

第76回社会を明るくする運動

7月は、「社会を明るくする運動」の強調月間です。この運動は、犯罪や非行の防止と罪を犯した人たちの更生について理解を深め、それぞれの立場において力を合わせ、犯罪や非行のない地域社会を築くためのものです。

更生保護ボランティアの活動を知っていますか？

「社会を明るくする運動」や保護観察制度をはじめとする更生保護の取組は、たくさんのボランティアの方々により支えられています。
 保護司は法務大臣から委嘱され、犯罪や非行をした人の立ち直りを地域で支える活動を行っています。四万十市では幡東保護区保護司会の中村分区、西土佐分区に所属する保護司30名が犯罪予防活動の実施や保護観察対象者への指導・助言を行っています。
 また更生保護女性会は、犯罪予防や青少年の健全育成のための活動を幅広く行っており、四万十市では四万十わかば更生保護女性会の会員17名が保護司と連携した犯罪予防活動の実施や更生保護施設への支援を行っています。「社会を明るくする運動」や更生保護ボランティアの活動についての詳細は法務省ホームページをご覧ください。

強調月間 活動内容

日時	内容	場所	
7月1日(水)	8:40～	西土佐地域出発式	総合支所玄関前
	10:00～	中村地域出発式	市役所3階防災対策室
	10:20～	啓発パレード	天神橋アーケードほか
7月2日(木)	8:00～	無縁墓地の清掃	黒潮町出口
7月27日(月)	13:30～	講演会「違法薬物について」	しまんとぴあ りぐるホール
その他	「しまんと市民祭」特別合同補導への参加、垂れ幕の設置、市内巡回広報、啓発旗の設置など		

※中止または延期する場合は、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 福祉事務所 社会福祉係 ☎(34) 1120 ☎(34) 1880
 ✉fukusi@city.shimanto.lg.jp



法務省ホームページ

市長日誌 5月15日～6月14日

5月15日 四国地区都市監査委員会総会・事務研修会
 18日 大川筋地区市政懇談会
 16日 高知県市長会と高知県町村会との共催による講演会(高知市)
 20日 全国半島振興市町村協議会 理事会(東京都)
 21日 高知県社交飲食業生活衛生同業組合 創立三十周年記念式典(高知市)
 22日 高知県市町村道整備促進協議会総会(宿毛市)
 25日 四国西南地域道路整備促進協議会 総会(愛南町)
 26日 東中筋地区市政懇談会
 27日 「衛生センター中村」環境保全調査委員会 定例会
 28日 四万十市とカルチュア・コンビニエンス・クラブ(株)とのまちづくりを官民連携して進めるための協定締結式
 29日 四万十市地域公共交通活性化協議会 総会
 30日 社会を明るくする運動推進委員会 総会
 6月1日 四万十川大規模氾濫に関する減災対策協議会・渡川水系水防連絡会
 2日 第59回四国治水期成同盟連合会通常総会・第25回四国河川協議会通常総会(南国市)
 3日 幸徳秋水を顕彰する会 総会
 4日 四万十市、宿毛市、土佐清水市、認知症フレイル健康会議
 5日 中筋地区市政懇談会
 6日 市史編さん推進委員会
 7日 全国高速道路建設協議会 総会 ほか(東京都)
 8日 後川地区市政懇談会
 9日 第96回全国市長会議 第3分科会(厚生労働・文教等)(東京都)
 10日 県選出国会議員と市長との意見交換会(東京都)
 11日 第96回全国市長会議 通常総会(東京都)
 12日 全国青年市長会 意見交換会(東京都)
 13日 6月市議会定例会(開会)(30日予定)
 14日 新嘗祭 田植式
 食肉公社 定時社員総会・畜魂祭
 しまんとこどもプロジェクト公開審査会

2026年度 海上保安官募集！！

- ①海上保安学校学生採用試験
令和9年4月採用
▶申込期間 7月10日(金)～23日(木)
▶1次試験 9月27日(日)
 - ②海上保安大学校学生採用試験
令和9年4月採用
▶申込期間 8月20日(木)～9月7日(月)
▶1次試験 10月24日(土)、25日(日)
- ※採用試験に関する詳細は下の二次元コードからご確認ください。



問い合わせ先

土佐清水海上保安署 ☎0880(82)0464

海上保安官紹介動画



海上保安官採用ページ



しまんと 情報掲示板

今月は
固定資産税 2期分
国民健康保険税 1期分
下水道事業受益者負担金 1期分
の納付月です

広報しまんとに関するアンケート へのご協力をお願いします

よりよい広報誌づくりのため、皆さまのご意見をお聞かせください。
市公式ホームページのアンケートフォームから回答をお願いします。本庁舎1階ロビーおよび西土佐総合支所にもアンケート用紙と回収箱を設置しています。

問い合わせ先

市 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

消防団員を募集しています

消防団は、市町村に設置される非常時の消防機関で、地域における消防防災のリーダーとしてその地域に密着し、住民の安心と安全を守るという重要な役割を担っています。まちの安全を守り、安心して暮らせる社会の実現のため、多くの方の入団をお待ちしています。



- 役割** 普段は別の仕事をしながら、地域における火災予防活動や消火・救助訓練等により消防技術の向上に取り組み、災害発生時には現場へ駆けつけ、消火活動等を行います。
- 応募資格** 市内に居住する、または勤務する18歳以上の方
- 待遇** 年額報酬・出動手当の支給、活動に必要な被服の貸与、退職報奨金の支給(勤続5年以上)、活動中に負傷した場合の補償制度、功労・功績に応じた表彰制度

過去に消防団員として活動した方へ ～消防団機能別団員募集中！～

非常時(火災・風水害・地震等発生時)に限定して出動する機能別団員を募集しています。興味のある方はぜひお気軽にお問い合わせください。

- 応募資格** 過去に消防団としての経験があり、現在退団している方
※非常時(火災・風水害・地震等発生時)に出動できる方

問い合わせ先 四万十消防署 警防第二係 ☎(34)5881

四万十市誘致企業の情報

中山間地域振興や休廃校舎利活用の観点から誘致した企業「アップセルテクノロジーズ(株)四万十ラボ」は、旧田野川小学校の空き教室を利用して、コールセンターを開設しています。

「四万十ラボ」では、会社見学、会社説明、面接会を随時実施していますのでお知らせいたします。

会社概要

所在地 旧田野川小学校(田野川乙1328)

業務内容

コールセンターオペレーター業務(化粧品やサプリメントの案内、テレビショッピング等の注文受付等)

※詳しい求人内容は、ハローワーク四万十でご確認ください。

応募・問い合わせ先

アップセルテクノロジーズ(株)四万十ラボ

☎(31)8220(9時~18時)担当:山口



「広報を見た」とお気軽にご連絡ください!

企業誘致に関する問い合わせ先 市 観光商工課 商工・雇用対策係 ☎(34)1126

幸徳秋水研究会

ユダヤ人とイスラエル問題

- ▶日時 7月12日(日) 13時30分~15時
- ▶場所 アピアさつき会議室(屋上事務室横)

日中友好の旅

- ▶日時 8月9日(日) 13時30分~15時
- ▶場所 アピアさつき会議室(屋上事務室横)

問い合わせ先

幸徳秋水を顕彰する会(田中)

☎090-6827-9129



地域学芸員養成講座受講者募集!

歴史・美術資料の取扱い、保存・調査方法などを座学と実技で紹介し、地域の貴重な宝を未来へ残す基本を学びませんか。

- ▶日時 7月22日、8月26日、9月23日、10月28日、11月25日、12月23日、1月27日、2月24日、3月24日(毎月第4水曜日、全9回) 13時~16時
※3月24日のみ9時~16時となります。
- ▶場所 しまんとぴあ 創作スタジオほか
- ▶対象者 高校生以上で歴史・文化に興味がある方
- ▶定員 先着10名程度 ▶費用 無料
- ▶持ち物 筆記用具
- ▶申込方法 電話または窓口
- ▶申込期間 7月1日(水)~15日(水)
- ▶講師 高知城歴史博物館 学芸員
- ▶主催 高知城歴史博物館
- ▶共催 四万十市教育委員会

問い合わせ・申込先

市 生涯学習課 市史編さん室

☎(34)7312 FAX (35)4260

親子水難事故防止教室

- ▶日時 7月26日(日)10時～12時30分
※悪天候の場合は中止
- ▶場所 入田(渡川緑地・河川敷)
- ▶内容
《こども対象》シュノーケリング(水中観察)、
着衣水泳
《大人対象》AED救急講習等
- ▶定員 小学生先着20名(保護者同伴)
- ▶準備物 水着、水中メガネ、シュノーケル、水筒、
着衣水泳用のTシャツ、ライフジャケット
※水中メガネとシュノーケル、ライフジャケット
を持っていない方には貸し出します。
- ▶参加料 無料(保険は主催者で加入)
- ▶申込期間 6月29日(月)～7月10日(金)
- ▶申込方法 電話、申込フォーム

問い合わせ・申込先

市生涯学習課 スポーツ振興係
☎(34)0750



申込フォーム

夏休み 陶芸体験

- ▶日時 8月7日(金)
小学生対象 9時30分～12時
中学、高校生対象 13時30分～15時30分
※開始時間30分前から受付
- ▶場所 しまんとぴあ 創作スタジオ
- ▶対象者 市内在住の小学1年生～高校3年生
- ▶定員 小学生12名 ※3年生以下は保護者同伴可
中学、高校生 12名
- ▶費用 無料
- ▶持ち物 飲料、タオル
※汚れてもかまわない服装でお越しください。
- ▶申込期間 7月13日(月)～27日(月)
※参加申し込みが定員を超えた場合は抽選となります。
抽選に漏れた方は7月31日(金)までに電話
で連絡いたします。
- ▶申込方法 申込フォーム
- ▶講師 デッサンクラブ陶芸サークル

問い合わせ・申込先

市生涯学習課 社会教育振興係
☎(34)7311



申込フォーム

夏休み早朝子供水泳教室

- ▶期間 7月22日(水)～7月30日(木)※7月28日(火)は休み ▶時間 8時～9時 (受付7時30分～8時)
- ▶場所 市立温水プール ▶対象 小学1年生～6年生(令和8年度) ▶定員 先着20名
- ▶参加料 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・会場券利用可
- ▶申込期間 7月1日(水)～17日(金) ▶申込方法 所定の申込書の提出
※受講料・保険料を添えてお申し込みください。(電話での受付不可)
※講習欠席の場合、受講料等の払い戻しは行いません。
※参加者が少ない場合は中止することがあります。

問い合わせ・申込先

(公財)四万十市スポーツ協会 市立温水プール ☎(34)8112 9時～19時(火曜日は除く。)

第2回 四万十市芸術祭のご案内(7月～8月上旬)

行事名	開催日時	会場	入場料
音楽 中村交響楽団創立80周年記念 第93回定期演奏会	7月12日(日) 開演14時	しまんとぴあ しまんとホール	一般1,500円 (当日2,000円) 高校生以下500円
舞台芸術 新一夜限りの書道パフォーマンス第三夜 (県立中村中学高等学校書道部)	7月18日(土) 開演17時	しまんとぴあ しまんとホール	無料
音楽 山本花乃クラリネットリサイタル (CLÉ DE RÊVE)	8月7日(金) 開演18時30分	しまんとぴあ しまんとホール	一般1,000円 (当日1,500円) 小学生以下無料

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

四万十川流域の文化的景観シンポジウム 「みんなで語ろう！四万十川」LOVE FOR SHIMANTO 2026

昨年度、盛会のうちに終了したシンポジウムの第2弾を開催します。

これからの「四万十川との関わり方」について、四万十川流域の文化的景観にかかわる専門家たちが、川を愛してきた地元の方々とともに語り合います。

会場では四万十川流域の文化的景観のパネル展示や、文化的景観検定クイズなどのイベントも同時開催します。参加いただいた方には記念品をプレゼントします。ぜひお越しください。



- ▶日時 8月2日(日)14時～17時(13時開場)
- ▶場所 西土佐ふれあいホール
- ▶参加費 無料
- ▶主催 四万十市、(一財)自治総合センター
- ▶共催 四万十町、中土佐町、梶原町、津野町、四万十川総合保全機構、(公財)四万十川財団



市公式
ホームページ



四万十川流域の
文化的景観
Cultural Landscape of the
Shimanto river basin

問い合わせ先 市生涯学習課 社会教育振興係 ☎(34)7311

くろそん手帖手描きさんぽツアー ～夏の黒尊川であそぼう～

透明度バツグンの清流黒尊川で、川を熟知する地域の先輩たちから川遊びや川エビとりを学び、竹飯盒で鮎飯づくり体験ができる自然の中で思いきり遊べる1日です♪
夏の楽しい思い出を一緒に作りましょう。

- ▶日時 7月26日(日)10時～15時 小雨決行
※荒天時 8月2日(日)に延期。延期の場合、申込者に直接連絡します。
- ▶集合場所 玖木公民館(口屋内から車で15分)
※駐車場は公民館にあります。場所は申込フォーム内で確認してください。
- ▶対象 小学3年生以上(大人の方だけの参加も可能です。)
- ▶申込方法 申込フォーム
- ▶申込期間 7月9日(木)9時～7月20日(月)
- ▶定員 20名(要予約・先着順)
- ▶参加費 1人2,500円(当日精算/昼食代および保険料等実費)
- ▶主催 しまんと黒尊むら



市公式ホームページ
(7月9日から申込受付)



問い合わせ先 市地域企画課 地域振興係 ☎(52)1111

“大逆事件を生き抜いた いごっそう革命児 坂本清馬” 映画完成試写会

坂本清馬没後50年記念ドキュメンタリー映画
「坂本清馬」制作委員会

- ▶日時 7月25日(土)
10時～、13時～、15時30分～
(3回上映／上映時間98分)
- ▶場所 しまんとぴあ りぐるホール
- ▶入場料 無料
- ▶主催 幸徳秋水を顕彰する会
- ▶後援・制作協力 四万十市教育委員会

問い合わせ先

田中 ☎090-6827-9129



幡多の魅力を伝える描画&デザイン展 ～小・中学生の382作品を展示～

「土佐幡多の会」は、旧窪川町と旧幡多郡の7市町村(四万十市、宿毛市、土佐清水市、四万十町、黒潮町、大月町、三原村)の出身者や高知・幡多地域を元気にしたいと応援している人たちが集まった会です。

本会が毎年実施している幡多7市町村(四万十町含む)の小学校4・5年生、中学校1・2年生を対象にした「幡多の魅力を表し伝える絵画募集」に応募された全作品の展示会を開催します。たくさんの方のご来場をお待ちしています。

- ▶日時 7月24日(金)～27日(月)
10時～19時(27日は17時まで)
- ▶場所 しまんとぴあ アートスペース
- ▶入場料 無料

問い合わせ先

(一財)土佐幡多の会 事務局

☎090-2306-7538(担当:橋本)

✉office@kochi-hata.com

企画展

猪突猛進！幕末の板垣退助

戊辰戦争の英雄、自由民権運動の指導者、板垣退助はなぜ人々に慕われてリーダーになれたのか？幕末の動乱期を生き抜いた退助の知られざる前半生をご紹介します。

- ▶開催期間 6月27日(土)～9月6日(日)
- ▶場所 高知県立高知城歴史博物館
- ▶観覧料 800円
高校生以下無料、県内65歳以上の方無料

問い合わせ先

高知県立高知城歴史博物館

☎088(871)1600

開館時間：9時～18時(日曜日は8時～18時)

親子みらい×ワーク研究室

さまざまな職業を知るきっかけづくりや、興味のある仕事、将来やってみみたい仕事等について考えるためのワークショップを開催します。

- ▶日時 8月1日(土)10時30分～12時30分
(10時から受付)
- ▶場所 しまんとぴあ ミーティングルーム1・2
- ▶対象 小学4～6年生とその保護者
- ▶講師 秋場 尚誉(キャリアコンサルタント)
- ▶定員 先着10組 ▶参加費 無料
- ▶申込方法 電話、メール、ホームページ

※小学生の氏名・学年、保護者の住所・氏名・メールアドレス・日中連絡がとれる電話番号をご連絡ください。

問い合わせ・申込先

ジョブカフェこうち

☎088(802)1533

✉cdn@jobcafe-kochi.jp

月～金、第2・4土曜日

10時～18時



ジョブカフェこうち
ホームページ

令和8年度理学療法月間のお知らせ

高知県理学療法士協会では、理学療法の理解、健康意識の増進を目的として、理学療法月間イベントを開催しています。令和8年度は、初めての幡多開催となります。記念品のプレゼントもありますので皆様、ふるってご参加ください。

- ▶日時 7月26日(日)10時~12時
- ▶場所 しまんとぴあ りぐるホール
- ▶イベント内容
①体力測定、②発達相談、③ピラティス体験
- ▶参加費 無料
- ▶主催 高知県理学療法士協会
- ▶後援 四万十市

問い合わせ先

筒井病院(米津) ☎0880(66)0013

体力・運動能力調査 新体力テスト実施

- ▶日時 ①7月22日(水) ②7月23日(木)
18時30分~20時30分
- ※①か②のどちらかを選択してください。
- ▶場所 市民スポーツセンター
- ▶対象 市内に居住する20歳~64歳の男女
(令和8年4月1日現在)
- ▶種目 握力・上体起こし・長座体前屈・
反復横とび・立ち幅とび・急歩
- ▶準備物 体育館シューズ、運動のできる服装
- ▶参加料 無料(保険は主催者で加入)
- ▶申込期限 7月17日(金)
- ▶申込方法 電話、申込フォーム
- ※氏名、年齢、性別、住所、連絡先、希望の日程をご連絡ください。

問い合わせ・申込先

市生涯学習課 スポーツ振興係
☎(34)0750



申込フォーム



高知県の情報
ポータルサイト



「広報しまんと」
スマートフォンで配信中!



第81回幡多ふれあい医療公開講座

身近な健康をテーマにした医療講座です。

- ▶日時 7月12日(日)13時30分~15時30分
- ▶場所 しまんとぴあ ミーティングルーム1・2
- ▶講座内容
①演題:動脈硬化と脳卒中について
講師:幡多けんみん病院 院長 福井 直樹
②演題:最期まで自分らしく生きるために
講師:幡多けんみん病院
がん看護専門看護師 上田 三智代
- ▶参加費 無料
- ※健康パスポート事業対象講座
- ※最新の情報は幡多けんみん病院のホームページをご覧ください。

問い合わせ先

県立幡多けんみん病院 経営事業課
☎0880(66)2222(代表)
市健康推進課 健康増進係
☎(34)1115



幡多けんみん病院
ホームページ

令和8年度生活援助従事者研修

在宅で生活する高齢者の生活を支える、訪問介護員(ホームヘルパー)の資格を取得できる研修です。この資格は、入浴や食事介助といった身体介護は含まず、掃除、洗濯、買い物など生活援助に特化しています。「介護の仕事に興味はあっても、少しハードルが高い」と感じている方などこの研修でホームヘルパーを目指してみませんか。

対象者		受講料	教材費等
①	市内に住所を有する方または市内で就労している方	1万円	研修の教材費(2,750円)は受講者の負担
②	市外に住所がある方	2万円	
③	高校生または高校生に相当する年齢の方	無料	

▶研修期間 8月3日(月)～8月25日(火) ※この期間のうち7日間

▶場所 四万十市社会福祉センター

▶定員 20名(申込多数の場合は市内に住所を有する方を優先)
※3名以上の申し込みがない場合、研修は実施しません。

▶申込期限 7月17日(金) ▶申込方法 窓口、FAX、メール

※所定の申込用紙に必要事項を記入のうえ、提出してください。

※申込用紙は下記窓口で配布のほか、市公式ホームページからもダウンロードできます。



市公式
ホームページ

令和8年度介護職員初任者研修

入浴や食事、歩行介助などの日常動作の介助や自立支援などを行うことができる訪問介護員(ホームヘルパー)や介護施設などで従事する介護職員の資格を取得できる研修です。介護の仕事に従事したことがない方でも、理解しやすい講義と、実際に身体を動かして学べる実技演習により、介護現場での必要な基礎知識や技術を身につけることができます。ホームヘルパーや介護職員の資格取得を目指す方など、ぜひこの機会に学んでみませんか。

対象者		受講料	教材費等
①	市内に住所を有する方または市内で就労している方	2万円	研修の教材費(5,500円)は受講者の負担
②	市外に住所がある方	3万円	
③	高校生または高校生に相当する年齢の方	無料	

▶研修期間 9月8日(火)～12月22日(火) ※週2日程度、29日間

▶場所 四万十市社会福祉センター、四万十市防災センター

▶定員 20名(申込多数の場合は市内に住所を有する方を優先)
※5名以上の申し込みがない場合、研修は実施しません。

▶申込期間 6月30日(火)～8月20日(木) ▶申込方法 窓口、FAX、メール

※所定の申込用紙に必要事項を記入のうえ、提出してください。

※申込用紙は6月30日から下記窓口で配布のほか、市公式ホームページからもダウンロードできます。



市公式
ホームページ

問い合わせ・申込先 市 高齢者支援課 高齢者福祉係 ☎(34)8066 FAX(34)0567

✉kourei@city.shimanto.lg.jp



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
7月1日(水)	10:30~11:30	● ● ●	足形製作(七夕かざり)	ぴよっこ	
7月3日(金)	10:00~11:30	● ●	ほっほさんプール	ほっほ	
	11:00~11:20	● ● ●	ぴよっこタイム	ぴよっこ	
7月4日(土)	10:00~13:00		はっぴい子ども食堂	愛ハピネス	●
7月6日(月)	10:00~11:30	● ●	七夕まつり	ほっほ	
	個別通知		3歳児健診	旧東中筋中学校	
7月7日(火)	10:00~11:30	● ●	七夕まつり	ほっほ	
	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	
7月8日(水)	10:00~11:30、13:30~15:30	● ● ●	いつでもプール①	ほっほ	
	個別通知		1歳9か月児健診	旧東中筋中学校	
7月9日(木)	9:30~11:30		ピアサポーター相談	ほっほ	
7月10日(金)	10:00~11:00	● ● ●	ほっほの広場(離乳食講習会)	ほっほ	申込 ●
	11:00~11:20	● ● ●	ぴよっこタイム	ぴよっこ	
7月13日(月)	9:30~11:30		ピアサポーター相談	ほっほ	
	14:00~15:30		産後ケア相談	ほっほ	申込
7月15日(水)	10:00~10:10	● ● ●	絵本の読み聞かせ	ぴよっこ	
	10:30~11:30	● ● ●	ねんねアート(ひまわり)	ぴよっこ	
7月16日(木)	10:00~11:30	● ●	ぴよちゃんプール	ほっほ	
	10:00~12:00		ホッとわらおう	とことこ	
	個別通知		西土佐乳幼児健診	保健センター	
7月17日(金)	11:00~11:20	● ● ●	ぴよっこタイム	ぴよっこ	
7月22日(水)	10:00~11:30、13:30~15:30	● ● ●	いつでもプール②	ほっほ	
7月23日(木)	9:30~11:30		ピアサポーター相談	ほっほ	
7月24日(金)	11:00~11:20	● ● ●	ぴよっこタイム	ぴよっこ	
7月25日(土)	10:00~11:30	● ● ●	お父さんとプール	ほっほ	
7月26日(日)	15:00~17:30		うしろがわkids子ども食堂	岩田132-1	申込 ●
7月27日(月)	13:30~14:30	● ● ●	乳幼児相談	ほっほ	
7月28日(火)	9:30~11:30		ピアサポーター相談	ほっほ	
7月31日(金)	11:00~11:20	● ● ●	ぴよっこタイム	ぴよっこ	

募集

教室・講座

催し

スポーツ

健康・福祉

その他・相談

しまんと子育て応援サイトでは、四万十市の子育てに関する情報を掲載しています。

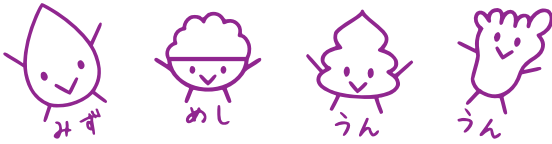
- ★ 保育施設の情報
- ★ 子育てに関する手当・助成
- ★ 一時預かり「ぴっぴ」
- ★ 子育て応援アプリ「おやこっこ」
- ★ 子育て応援SNS
- ★ 子育て応援団体
- ★ ファミリーサポートセンター
- ★ イベント情報 など

現在配信している「しまんと子育てアプリ おやこっこ」の子育て情報からも、子育てに関する情報を確認できます。ぜひ、ダウンロードしてご利用ください。



しまんと
子育て応援サイト

しまんと
子育てアプリ
おやこっこ



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 7月

月日(曜)	時間	事業名	該当地区	場所
7月	14日(火)	9:00～10:00	西土佐地域	保健センター
		9:00～11:30		
		13:30～16:00		
	23日(木)	9:00～11:30, 13:30～16:00	子宮頸がん検診・乳がん検診	八束・藤岡・大川筋地区
28日(火)	9:00～11:30, 13:30～16:00	子宮頸がん検診・乳がん検診	東中筋・中筋・東山地区	市立武道館

※7月2日までの計画については、広報6月号P22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 健康推進課、 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

健康推進課 ☎(34) 1115

西土佐保健分室 ☎(52) 1132



各種がん検診



特定健診



四万十市けんしん
予約サイト

「ひと涼み処」(クーリングシェルター)を利用しよう

暑さを一時的にしのげる場所として、冷房設備のある市の公共施設等を一般開放しています。暑い時には、積極的に休憩し、身体の熱をとることが熱中症予防に効果的です。

※各施設の開館時間内での案内となります。

- ・四万十市役所1階ロビー
- ・西土佐総合支所1階ロビー
- ・図書館、郵便局、フジグラン四万十店、マルナカ四万十店

その他の施設は、四万十市ホームページでご確認ください。



市公式
ホームページ

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

骨髄移植等により定期予防接種の再接種が必要な方への助成事業

骨髄移植等により、定期予防接種で得られた免疫が低下または消失し、再度予防接種が必要と医師が判断した方を対象に、再接種を受ける際の費用を助成します。再接種をする前に、必ず申請書と医師の意見書の提出が必要です。

【助成対象者】 ①～③のすべてに該当する方

- ①再接種日において20歳未満で四万十市に住民票がある方
- ②骨髄移植等の医療行為を受けたことにより、過去に受けた定期接種で得た免疫が低下または消失したため、再接種が必要と医師が認める方
- ③接種済みの定期予防接種は、予防接種実施規則の規定により接種していること

※詳細は下記までお問い合わせください。



市公式
ホームページ

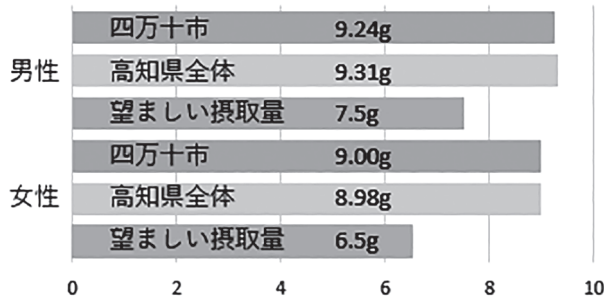
問い合わせ先 健康推進課 地域保健係 ☎(34)1823 西土佐保健分室 保健係 ☎(52)1132



減塩 - 2g を意識しましょう！

第4期四万十市健康増進計画では、朝食摂取や食事バランスに加え、減塩についても啓発をしています。特定健診(集団健診)で行っている推定塩分摂取量測定では、男性で約8割、女性は9割を超える方が、国の定める基準(望ましい摂取量)を超えているという結果でした。特に女性は、高知県全体の平均値も上回っており、市全体で減塩に取り組んでいく必要があります。

【1日の推定塩分摂取量の平均値】(令和7年度特定健診(集団健診)より)

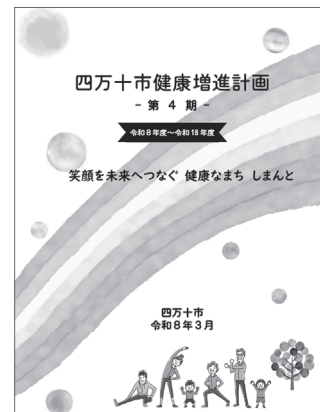


塩分を摂り過ぎると
↓
血圧が上昇
↓
心臓病・脳卒中・腎臓病などの生活習慣病リスクが上昇

まずはできることから始めてみましょう！

【減塩のポイント】

- ・麺類の汁を飲み干さない
- ・薬味やかんきつ類、だし等を利用し調味料は少なめに
- ・汁物は野菜をたっぷり入れる
- ・野菜を積極的に摂る(目標: 1日350g以上)
- ・家庭での血圧測定を習慣に



四万十市
健康増進計画
について

市では、本庁と支所ロビーに血圧計を設置しています。また、無料で血圧計の貸出と血圧手帳の配布を行っております。健診時だけでなく、日頃から血圧をチェックし、健康づくりにつなげましょう。

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

がん治療を受けている方を支援します

●アピランス(外見)ケア用品購入費補助事業

がんの治療で外見上の変化が生じた人に対して、ウィッグや乳房補整具などの購入費用の一部を助成します。

- ▶対象となる用具 ウィッグ、補正下着、胸部補正具など
- ▶助成額 補整具などの購入額(税込み)の全額または2万円のいずれか低い額

●若年がん患者在宅療養支援事業

40歳未満の終末期(ターミナルケア)のがん患者が、住み慣れた自宅で安心して療養生活を送ることができるよう、在宅介護サービスにかかる利用料の一部を助成します。

- ▶対象となるサービス 訪問介護、訪問入浴介護、福祉用具の貸与・購入
- ▶助成額 1か月当たりのサービス利用料に対し、9割相当額(上限5万4,000円)を助成

※詳細は下記までお問い合わせください。

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



アピランスケア
について



若年がん患者
在宅療養支援事業について





禁煙外来再開のお知らせ

これまで禁煙補助薬「チャンピックス」の供給不足により禁煙外来を休止しておりましたが、本年度より供給が安定したため、令和8年6月より禁煙外来を再開いたしました。

「たばこをやめたいけれど一人では難しい」
 「健康のために禁煙を始めたい」
 そのような方を医師・スタッフがサポートいたします。
 禁煙治療は一定の条件を満たすことで保険診療の対象となります。
 この機会に禁煙にチャレンジしてみませんか？



なお、禁煙外来は予約制ですので、治療をご希望の方は市民病院までお問い合わせください。

問い合わせ先 四万十市立市民病院 ☎(34)2126

「司法書士の日記念無料法律相談会」開催のお知らせ

8月3日の司法書士の日を記念し、無料法律相談会を開催します。申請義務化による不動産の相続登記や売買等による名義変更登記、会社の設立・解散や役員変更に関する登記、借金に関すること、遺言や成年後見に関すること等さまざまな相談に司法書士がお答えします。

お気軽にご相談ください。

- ▶日時 8月1日(土)10時～13時 ※予約不要
- ▶会場 四万十市社会福祉センター(四万十市右山五月町8-3)

問い合わせ先 高知県司法書士会 ☎088(825)3143

定期相談所

	日時	場所	相談内容	問い合わせ先
行政相談所	7月21日(火) 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	本庁 総務課 ☎(35)1804 支所 地域企画課 ☎(52)1111
	8月3日(月) 9時～12時	藤ノ川集会所	《相談委員》中平 晋祐	
特設人権相談所	8月7日(金) 13時～16時	市役所3階 303会議室	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

※事前の予約は不要ですので、当日会場にお越しください。

図書館だより

令和8年
7
July

開館時間 (本館) 9:00~19:00
(分館) 10:00~18:00

新着おすすめ8+8

インテリアの解剖図鑑
飼い鳥困りごと解決事典
「描く」を仕事にする
金波銀波
四国へんろ考
少女Aが消えたとき
眠れぬおまえに遠くの夜を
ノスタルジア

エクснаレッジ
細川 博昭
lack
澤田 瞳子
胡 光
伊兼 源太郎
桐野 夏生
島本 理生

一般書

新着図書(351冊)

おいしいお米をつくりたい！
ガウディ
クラシック音楽への招待
しょくどう
スージーのふしぎな一日
ドリームサーカスとひみつの夜
はみがきセブン
もりのおく

谷本 雄治
カルラ・タボラ 他
飯田 有抄
はらぺこめがね
ミリアム・ヤング
かんの ゆうこ
ふくだ いわお
石井 聖岳

児童書／えほん

★休館日の案内★

7月31日(金) 館内整理日

★ガラスケース展示★

『えがしらみちこ』いまのきもちはどこにいる？』

・日時 7月1日(水)～7月30日(木)

・場所 市役所2階通路ガラスケース

えがしらみちこ絵本パネル展「いまのきもちはどこにいる？」を開催中です。原画複製パネルの展示に加え、自分の今のきもちに合う色シールを貼って楽しむ参加型コーナーや、関連絵本の展示もあります。

お気軽にお立ち寄りください。

★相互貸借サービスを利用しませんか？★

当館に所蔵のない本を他の図書館から取り寄せることができます。ご希望の本がない時にはカウンターまで気軽に声がけください。

なお、市内在住・在学・在勤で延滞資料のない方が対象となります。

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
7
月

しまんとぴあ市民大学 西川悟平トーク&コンサート

ジストニアという難病に冒されながらも、懸命なりハビリの末、7本指で再起を果たした奇跡のピアニスト 西川悟平。感動の演奏をお届けします。



- 日時 7月19日(日) 13時30分
- 場所 しまんとぴあ しまんとホール
- 料金【全席指定・税込】 チケット1,200円
※友の会プレミアム会員・65歳以上の方1,000円
※障害者手帳をお持ちの方700円
※当日券1,500円

しまんとぴあ創作スタジオ オトのサンポ

音楽家の中ムラサトコさんによる子どもたち対象の音楽ワークショップ！
自由な気持ちであそんでみよう！

- 日時 ①7月28日(火) 14時～15時30分
②7月30日(木) 10時20分～11時
- 場所 ①しまんとホール舞台上
②しまんとぴあ スタジオ1
- 料金 各回無料
- 対象 ①小学生 ②乳幼児と保護者
- 申込 お電話にてお申込みください。

問い合わせ先 しまんとぴあ ☎(34) 1133



しまんとぴあ
ホームページ

お誕生 おめでとう



(令和8・6・5届出分まで)

住所 赤ちゃん 保護者

中村東町	濱町	萌々	恭平
中村東町	久松	朔也	好実
不破	池田	海花	青也
古津賀	吉川	暖真	真矢
古津賀	川口	うた	晃雅
古津賀	野村	颯志	浩平
具	同上	榎紘	和真
具	西尾	碧将	公志



「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・6・5届出分まで)

住所 氏名 年齢

中村山手通	伊勢脇	廣美	90
中村本町	岡村	節子	83
中村一条通	夕部	美亀子	102
右山元町	土居	敏延	82
右山元町	沖	由美子	75
角崎	上岡	定	99
佐岡	岡本	猛	74
具	同	富士子	92
具	同	永敏	89
赤松	大原	和幸	76
山路	藤田	誠一	86
実崎	朝日	久夫	84
間崎	朝日	照代	102
津藏	田中	隆尾	97
初崎	徳能	幸衛	97
初崎	柴岡	刃子	94
下田	間崎	保之	80
井沢	黒川	小夜子	90
奥川	山本	経雄	77
高瀬	岡崎	善子	97
西土佐口屋内	宮崎	浩子	83

市民のひろば

中村高等学校同窓会

中村高等学校同窓会は、本部をこの四万十市に置き、東京、名古屋、大阪、高知に支部を組織し、全国同窓生相互の親睦を図るとともに、母校の発展に寄与することを目的として活動を続けています。

今年も本部総会と懇親会および親睦ゴルフを8月15日に開催することが決定しており、案内文書を随時発送させていただきます。同窓生の皆さまはぜひご参加ください。なお、案内が届いていない方で参加いただける方はご連絡ください。

連絡先：中村高等学校同窓会事務局

(TEL:34-2141 FAX:35-6333 MAIL:shizu4219@g.kochinet.ed.jp)

備考：連絡時には、必ず、氏名、住所、電話番号、卒業年をお知らせください。

夏季休業期間の「学校閉庁日」のお知らせ

市立小中学校では、夏季休業期間中に、日直等を置かず学校として対外的な業務を行わない「学校閉庁日」を設けています。

これは、教職員の働き方改革の一つとして行うもので、日ごろ休みが取りにくい教職員が、代休や夏季特別休暇を取りやすい期間を設けることで、心身ともにリフレッシュし、ゆとりをもって子どもたちと向き合う環境を構築するものです。皆さまのご理解とご協力をお願いします。

■閉庁期間 8月10日(月)～17日(月)

■事故や災害等で緊急に連絡を要する場合の連絡先

☎学校教育課 総務係 ☎(34)1136





小学生が稚アユ放流体験を行いました！

4月14日に西土佐小学校、24日に具同小学校、5月13日に蕨岡小学校の児童が稚アユの放流体験を行いました。この体験は、四万十川中央漁協および四万十川西部漁協が実施する稚鮎放流事業に合わせて毎年実施しています。

子どもたちは、アユについて説明を受けた後、「大きくなって帰って来てね」「元気に育ってね」と声をかけながら、バケツに入った体長約10センチの稚アユを一斉に放流しました。

今後もこの体験を通じて、子どもたちにアユや川の環境について理解を深めていただきたいと思います。



西土佐小学校



具同小学校



蕨岡小学校

【四国電力送配電からのお知らせ】

◆停電情報のプッシュ型配信サービスについて

四国電力送配電では、停電情報をタイムリーにお届けするため、「LINE」を活用した停電情報のプッシュ型配信サービスを提供しております。

本サービスは、お客さまが事前に指定されたエリア※で停電が発生した場合、「停電発生」と「停電復旧」のタイミングで当該情報を自動受信することができ、無料でご利用いただけます。

※エリアの範囲は、「四国全域」、「県」、「市町村」、「地域(字など)」までの指定が可能。

当社LINEアプリにアクセスしていただき、メニューにある「停電マップ」を選択すると、地図(Googlemap)上に停電エリアを表示することができます。

詳しくは、四国電力送配電のホームページをご覧ください。

・URL ⇒ https://www.yonden.co.jp/nw/cnt_line-notice/



登録QRコード



◆停電情報提供ダイヤル(24時間受付)について

高知県: ☎ 0120-459-271

停電状況に関するお客さまからの電話のお問い合わせにお答えする、AIを活用した「停電情報自動音声応答サービス」ダイヤルです。

本サービスは、お客さまが発話された住所※をAIが音声認識し、その地域の停電状況や復旧見通しを自動音声でお答えするもので、これにより、ボタン操作に不慣れな方でも、簡単に停電状況を確認いただくことが可能です。

※住所は、『県名、市町村名、町字名』を話していただくよう、AIが音声で案内いたします。

【問い合わせ先】四国電力送配電(株) 中村事業所 ☎ 0120-410-388 ☎ 0880-63-2178



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。

6月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
19日(日)	市民病院	☎(34)2126
20日(月)	さくらクリニック	☎(35)2555
26日(日)	木俵病院	☎(34)1211
8月2日(日)	市民病院	☎(34)2126
9日(日)	正木整形外科	☎(34)5252

救急車を呼ぶか病院に行くか迷ったときは…
高知家の救急医療電話(#7119)をご利用ください。

7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」8月号は
7月29日(水)発送予定です



有料広告 掲載スペース

日直指定水道業者



●水道料金は口座振替で●

6月27日(土)	株中村住設	☎(34)3621
28日(日)	宥大杉設備工業	☎(34)2324
7月4日(土)	宥福永工業	☎(35)5996
5日(日)	宥夕部設備	☎(34)8651
11日(土)	株奥宮工業	☎(37)5151
12日(日)	宥大同設備	☎(35)4879
18日(土)	宥山下建設	☎(33)0653
19日(日)	豚座建設株	☎(34)6031
20日(月)	宥平野水道	☎(35)2316
25日(土)	株森下住宅設備	☎(34)4855
26日(日)	株中村住設	☎(34)3621
8月1日(土)	宥大杉設備工業	☎(34)2324
2日(日)	宥福永工業	☎(35)5996
8日(土)	宥夕部設備	☎(34)8651
9日(日)	株奥宮工業	☎(37)5151
11日(火)	宥大同設備	☎(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 ~ 5月末日現在~ ()内は、前月との差

総人口	30,605人 (△11)	転入	66人
男	14,526人 ()	転出	55人
女	16,079人 (△11)	出生	12人
世帯数	16,266世帯 ()	死亡	34人

有料広告 掲載スペース