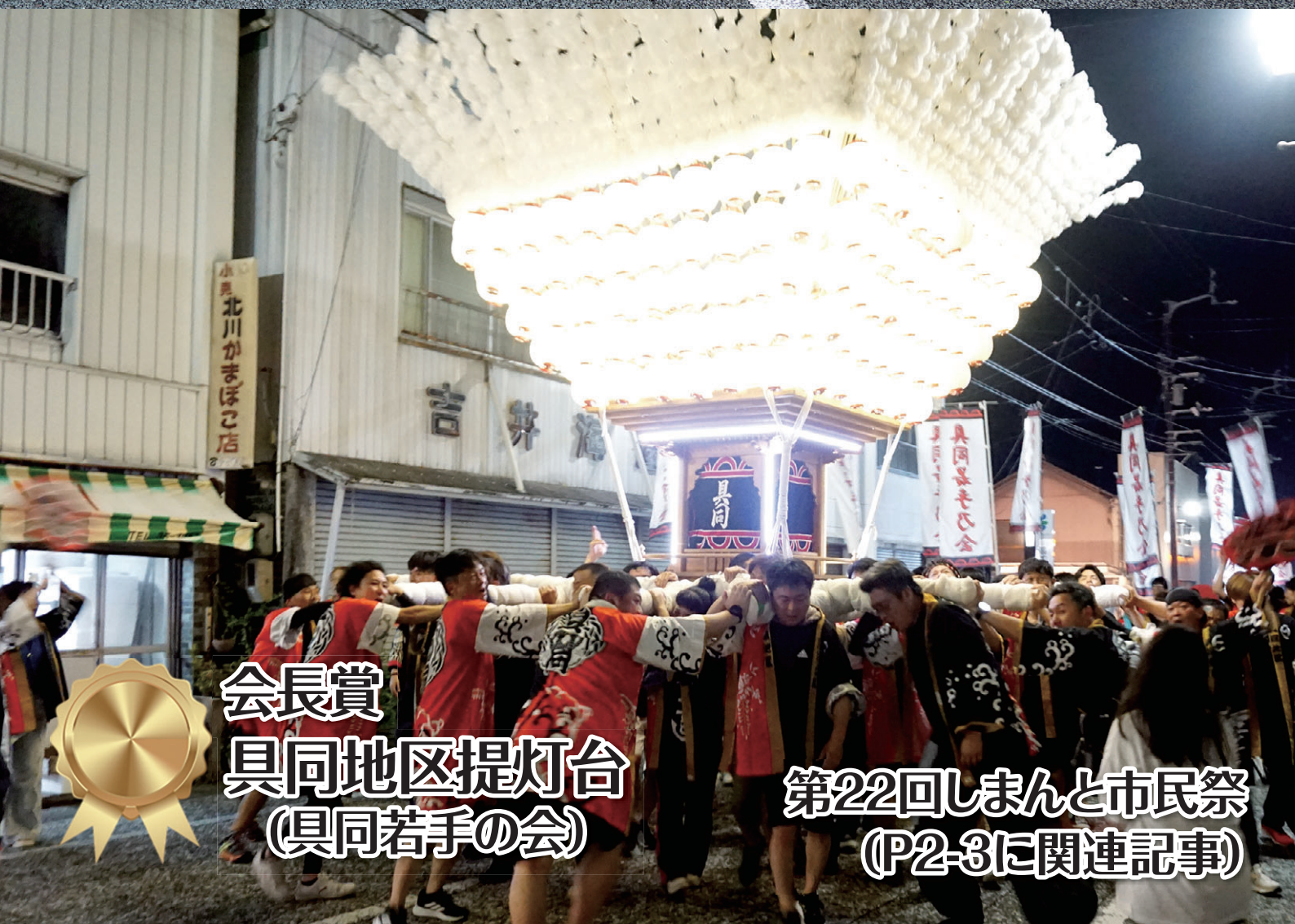




会長賞
いなん



会長賞
具同地区提灯台
(具同若手の会)

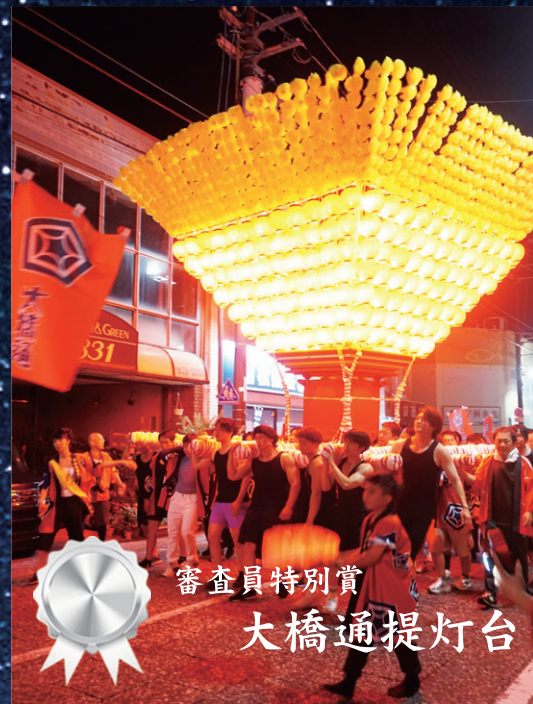
第22回しまんと市民祭
(P2-3に関連記事)



第22回 しまんと市民祭

7月25日に開催された「なかむら踊り・しまんと提灯台パレード」は、厳しい暑さの中ではありませんでしたが、踊り子の華やかな演舞や、提灯台を力強く担ぐ担ぎ手の迫力ある姿が沿道を魅了し、終始にぎやかなパレードとなりました。パレードの開催にあたっては、多くの地区の皆さまや協賛企業の皆さまから温かいご寄付・ご協力を賜り、フジグラン四万十様、高知ヤクルト販売(株)様からは、清涼飲料水等をご提供いただきました。皆様から頂戴したご寄付等は、広報宣伝物の作成やパレード参加団体への補助など、本事業の運営に有効に活用させていただきました。ご支援・ご協力を賜りました皆様に、心より感謝申し上げます。誠にありがとうございました。





8月1日開催 第73回 全日本女郎ぐも相撲大会



家庭ごみ収集袋(市指定袋)の在庫不足に伴う臨時措置について

令和8年9月7日(月)から 9月29日(火)まで 市の指定袋以外(透明または半透明)でもごみ出しができます。

※市指定袋も利用できます。

※分別方法や収集場所、収集日等に変更はありません。

※実施期間を延長する場合は、あらためてお知らせします。



現在、市指定袋の値上げをする予定はありません。袋の買い占めはお控えください。



◆袋の大きさ

10L (50cm×30cm程度) スーパーのレジ袋相当

45L (80cm×65cm程度) 市指定袋大サイズ相当

◆透明または半透明のもの

(一見して中身が確認できるもの)



◆左にあるサイズ以外の袋

◆中身が見えない袋

◆破れやすい袋

◆水分が染み出る袋(紙袋、ダンボール等)

◆袋の口を結んでいないもの

◆他自治体の指定ごみ袋

よくある質問

Q1 家庭ごみ収集袋(市指定袋)が不足しているのか？

市指定袋の供給は、例年並みに行っているものの、昨今の中東情勢の影響から市指定袋がいつ納入されるか不透明な状態が続いています。また、令和8年4月ごろより市指定袋の取扱店への出荷量が増加し市の在庫量が大きく減少した影響もあり、一時的に在庫が不足する可能性があります。

Q2 臨時措置終了後は、どうすればよいのか？

臨時措置終了後は、従来の市指定袋によるごみ出しに戻ります。市指定袋以外の袋等によるごみ出しは収集されません。市指定袋以外の袋等を購入される際は、臨時措置期間に必要な分量をご購入ください。

Q3 普通ごみ以外に変更ありますか？

資源物や粗大ごみの排出方法・排出場所に変更はありません。

Q4 幡多クリーンセンターへ持ち込む際も無料ですか？

あくまでも各集積所に排出する普通ごみのみが対象となり、幡多クリーンセンターに持ち込む場合は、今までどおり市指定袋、もしくは 10kg 200円の手数料が必要です。

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



市公式ホームページ

高知自動車道にて昼間全面通行止め

安全・快適にご利用いただくため維持修繕工事及び点検を行います。

- 規制場所 高知自動車道【四万十町西IC～黒潮拳ノ川IC】
- 規制日時 9月28日(月)～10月2日(金)各日9時～16時30分
- 予備日 10月5日(月)～10月9日(金)



道路情報
提供システム

問い合わせ先 国土交通省 四国地方整備局 中村河川国道事務所 中村河川国道出張所 ☎(34) 2252
国土交通省 四国地方整備局 中村河川国道事務所 道路管理課 ☎(34) 7319 FAX(35) 2446

秋の全国交通安全運動

秋は日没時間が早くなります。夕暮れ時は早めにライト点灯するなど、市民一人ひとりが交通安全に対する意識をより高め、交通ルールを守り、交通マナーの向上に努めましょう。

- 実施期間 9月21日(月)～30日(水)
- 重点目標
 - (1)歩行者の安全確保と反射材用品の着用促進
 - (2)夕暮れ時の早めのライト点灯と飲酒運転や「ながらスマホ」の根絶
 - (3)自転車・特定小型原動機付自転車の交通ルールの理解・遵守の徹底

問い合わせ先 環境生活課 市民生活係 ☎(35) 4147
地域企画課 地域振興係 ☎(52) 1111

教育委員が決まりました

7月3日付けで永橋泰彦委員が、7月4日付けで田村太一委員がそれぞれ任命されました。

教育委員 永橋 泰彦(ながはし やすひこ)

このたび、教育委員を務めさせていただくこととなりました永橋泰彦と申します。

教育委員会は、学校教育の充実をはじめ、生涯学習や文化・スポーツの振興など、幅広い分野において重要な役割を担っています。

私も、これまで市役所で培ってきた経験を少しでも生かし、子どもたちをはじめ、市民の皆さんが「学ぶことの楽しさ」を実感できる教育環境づくりに貢献してまいりたいと考えています。

微力ではございますが、教育のさらなる充実に向けて精いっぱい努めてまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。



教育委員 田村 太一(たむら たいち)

このたび、教育委員を拝命いたしました田村太一と申します。

教育委員という重責を担うこととなり、大変光栄に思うとともに、その責任の重さをあらためて感じております。

教育は、子どもたちの未来をはぐくむだけでなく、地域全体の未来を支える大切な役割を担っていると考えております。私自身、まだまだ学ぶべきことが多くありますが、皆さまのご意見やご助言をしっかりと受け止めながら、一つ一つの課題に真摯に向き合ってまいります。

微力ではございますが、子どもたちが安心して学び、それぞれの可能性を十分に伸ばすことができる教育環境づくりに努めてまいります。今後とも、どうぞよろしくお願いいたします。



～ふるさと応援寄附金のお礼とご報告～

四万十市ふるさと応援寄附金(ふるさと納税)について、令和7年度においても、21,013件、総額3億5,926万3,000円のご寄附をいただきました。

いただいたご寄附は、活力あるまちづくりのために大切に活用させていただきます。

全国の皆さまからたくさんのご寄附とともに応援メッセージをいただいていますのでご紹介します。

♡ 応援メッセージの一例 ♡

- ★四万十市の環境は日本の宝だと思っています。残して行くことに役立てて下さい。
- ★今年も寄附させていただきます！美しい四万十市の環境や景観維持に役立てて頂けると幸いです！
- ★清流・四万十川をはじめとする美しい自然と文化が、これからも守り継がれることを願っています。
- ★魅力的な町になるよう微力ながら応援しております。
- ★子どもや高齢の方が自然豊かな環境のなかで安心し安全の中で、豊かな暮らしが送れますように。
- ★自然豊かで、皆さまの住み良い町の一助になれば幸いです。
- ★我らのふるさと中村の防災対策のさらなる維持をお願いします。応援しています。

◆ 年度別の推移

年度	件数	金額
R3	22,478件	441,125,000円
R4	30,581件	576,437,232円
R5	32,366件	600,932,100円
R6	24,476件	437,716,000円
R7	21,013件	359,263,000円



四万十市産業祭



しまんと市民祭

◆ 令和7年度 活用実績

- ・産業祭 ・しまんと市民祭
- ・ファミリーサポートセンター事業
- ・出会いのきっかけ応援事業
- ・入田ヤナギ林整備
- ・チャレンジショップ事業補助
- ・地震津波対策(備品購入等)
- ・四万十川ウルトラマラソン
- ・稚鮎等放流補助金 など、さまざまな事業に活用させていただいています。



四万十川ウルトラマラソン



地震津波対策

◆ これまでに活用させていただいた寄附金の使途の内訳

使途(事業の概要)	活用実績	左記のうちR7年度に活用した額
ふるさとの環境と景観を守る事業	764,848,006円	144,082,539円
ふるさとの人(高齢者、子どもなど)を守り育てる事業	435,340,315円	92,196,420円
ふるさとの産業を守り育てる事業	151,318,635円	31,791,810円
ふるさとのイベントを守り育てる事業	37,292,947円	6,106,947円
ふるさとを災害から守る事業	113,257,209円	39,565,944円
市長が必要と認める事業(市長にお任せ)	1,106,110,692円	545,428,873円
新型コロナウイルス感染症対策の事業	80,856,335円	0円
合 計	2,689,024,139円	859,172,533円

※使途は、寄附の際に寄附者から指定していただいています。寄附の総額から活用実績を差し引いた残金は、ふるさと応援基金として別の会計に積み立て、指定いただいた事業種類に沿った活用を行っていくことにしています。

(令和8年5月31日時点 基金残額: 1,345,682,784円)

ふるさと納税の協賛事業者を募集しています

市では、ふるさと納税の返礼品(地場産品に限る。)を取り扱ってくれる事業者の方を随時募集しています。市で生産・加工された品のほか、宿泊・観光サービスなど、市へお越しただいて利用するようなサービスも、要件を満たせば登録可能です。

魅力ある商品等を全国へアピールする機会にもなりますので、下記までお気軽にお問い合わせください。(その後、ふるさと納税関連業務委託先事業者による対応となります。)

ふるさと納税

事業者募集中

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

令和8年熊本地震への災害支援報告

7月28日に発生した「令和8年熊本地震」で甚大な被害を受けた熊本市のほか、官民が連携して地域課題に取り組む「地域共創プラットフォーム協議会」のなかで本市と協働している八代市へ災害対応支援を行いました。

災害支援募金箱の設置

被災された方々の支援および被災地の復旧・復興を目的として、庁内及び関係施設に募金箱を設置しました。

設置場所 市役所1階、市立図書館、しまんとぴあ、市民病院、西土佐総合支所、道の駅よって西土佐 等

災害派遣医療チーム(DMAT)の派遣

市立市民病院から熊本市へ医師1人、看護師2人、業務調整員2人を8月1日から5日にかけて派遣し、患者搬送および物資搬送等の活動を実施しました。併せて多目的トイレカーを被災地へ派遣しました。



飲料水の輸送

長期保存が可能なアルミ缶入り飲料水7,440本を市職員の手で八代市に届けました。



給水車の派遣

八代市に給水車1台と職員4名を派遣し、応急給水支援を行いました。



ふるさと納税制度を利用した代理寄付受付継続中！

現在、本市では八代市へのふるさと納税制度を利用した代理寄附受付を行っています。受付開始後、多くの方々にご協力をいただいております。現在も寄附受付をしています。詳細は二次元コードをご参照ください。引き続き皆さまの温かいご支援をよろしくお願いいたします。



令和7年度情報公開制度および個人情報保護制度の運用状況

■情報公開制度の運用状況

公開請求件数	96件(公開45件、一部公開41件、非公開10件、不受理0件、取り下げ0件)
決定に対する審査請求	6件



市公式
ホームページ

※請求対象文書等は、市公式ホームページに掲載しています。

■個人情報保護制度の運用状況

個人情報取扱業務の登録件数		971件(令和8年3月31日時点)
保有個人情報	開示請求	1件
	開示請求の特例(簡易開示の種類・件数)	令和7年度四万十市職員採用資格試験の得点と順位 26件
	訂正請求または適正処理の申し出	なし
	開示請求または訂正請求手続における審査請求	なし
個人情報の取り扱いに関する苦情または相談		なし

問い合わせ先 市総務課 行政管理係 ☎(34)1804 FAX(34)5123

「事業承継」の準備は進んでいますか？

経営者の方へ 60歳になったら準備を！

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組が必要です。まずは、事業承継に関する公的な無料相談窓口である高知県事業承継・引き継ぎ支援センターやお取引金融機関、顧問税理士等にご相談ください。

専門家のサポートを受けながら、県の補助金や融資制度等の支援制度を活用し、徐々に事業を引き継いでいくことをお勧めします。

事業の拡大を目指す経営者、起業・創業を希望される方へ

中山間地域で経済や雇用を支えている、地域に必要な事業を引き継いでみませんか？

高知県では中山間地域の事業を引き継ぐ方に対して、事業の買収費用、事業承継後の取組にかかる経費など、さまざまな支援策で事業承継を応援しています。

また、中山間地域で事業引き継ぎを行った買い手に対して給付金を支給することで、事業承継を後押ししています。補助金、奨励給付金を利用することで費用負担を抑えて事業を引き継ぐことができますので、活用をご検討される方はご相談ください。

高知県では以下の支援策を用意しています。ぜひご活用ください！

令和8年度 高知県事業承継奨励給付金		
中山間地域で事業引き継ぎを行った買い手に対して給付金を支給	県内枠	50万円
	県外枠	100万円

令和8年度 高知県事業承継等推進事業費補助金	
事業承継計画策定委託 親族承継・従業員承継における事業承継計画の策定に係る経費の一部を補助。	補助率2分の1以内 補助上限額100万円
M & A 仲介委託 第三者承継の仲介委託に係る経費の一部を補助。	補助率2分の1以内 補助上限額100万円
M & A 企業評価作成委託 小規模事業者に向けて、M & Aの前段階に行う企業評価や企業概要書の作成委託に係る経費の一部を補助。	補助率3分の2以内 補助上限額 30万円
既存事業の買収 中山間地域で、地域に必要と認められる事業をM & Aで引き継ぐ買い手の方に向けて、既存事業の買収に係る経費の一部を補助。	補助率5分の1以内 (県10分の1・市10分の1) 補助上限額200万円 (県100万円・市100万円)
承継後の取組 中山間地域で、地域に必要と認められる事業をM & Aで引き継いだ買い手の方に向けて、承継後の取組に係る経費の一部を補助。	機械設備費 補助率5分の1以内 (県10分の1・市10分の1) 広報費、委託料等 補助率2分の1以内 (県4分の1・市4分の1) 補助上限額100万円 (県50万円・市50万円)

そのほか、高知県事業承継特別保証制度融資についてもご相談いただけます。
当補助金、奨励給付金および融資制度の詳細は高知県経営支援課ホームページをご覧ください。



高知県経営支援課
ホームページ

問い合わせ先

■事業承継について(無料相談窓口) 高知県事業承継・引き継ぎ支援センター ☎088(802)6002

■補助金・奨励給付金および融資制度について 高知県商工労働部経営支援課(事業承継担当)

☎088(823)9697 ✉150401@ken.pref.kochi.lg.jp

事業者の皆さまへ～電子請求サービスが始まります～

9月1日から、請求書をWeb上で提出できる電子請求サービス「Haratte」の運用を開始します。Webクラウドサービス(無料)から電子請求書を作成し、メール送信することができ、ペーパーレス化や郵送代の削減にもなります。また、過去の履歴から、請求書の複製が可能になる等、業務の負担軽減にもつながります。ぜひご利用ください。※上下水道課・市民病院への請求には対応していないため、ご注意ください。

<事業者向け説明会を開催します>

- 日時 9月11日(金) 10時～12時
- 場所 四万十市役所本庁 3階防災対策室、西土佐総合支所 2階大会議室
- 対象 四万十市と取引がある事業者、取引を予定している事業者
- 当日はオンライン配信も行います。参加方法は市公式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 市会計課 会計係 ☎(35)6484 FAX(34)4955

合併浄化槽設置補助事業のお知らせ(申請受付中)

生活環境の改善を図るため、合併浄化槽の設置及び設置に伴う単独浄化槽の撤去に対して、補助事業を実施しています。今年度の受付枠にはまだ余裕がありますので、浄化槽の設置を予定されている方は、ぜひともご検討ください。

- 申込期間 随時受付中 ※受付締切12月28日(月)
- 補助金額(上限) 合併浄化槽の設置 30万円、単独浄化槽の撤去 9万円
- ※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。



市公式ホームページ

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

公共下水道・農業集落排水への接続をお願いします

公共下水道・農業集落排水は、生活環境を清潔で安全・快適なものにするとともに、自然環境を守るためになくてはならない施設ですが、皆さんが利用しなければその効果を発揮できません。

公共下水道・農業集落排水が利用できる地域の皆さんは、一日でも早く家庭などからの汚水を公共下水道・農業集落排水に流していただきますよう、接続にご理解とご協力をお願いします。

下水道等に関する質問や相談などは、お気軽にお問い合わせください。

問い合わせ先

市上下水道課 下水道係
☎(34)6129 FAX(34)0381

毎年9月10日は**下水道の日**



空き家相談会を開催します

四万十市では、

- ・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
- 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利活用に困っている方は、ぜひご相談ください。

- 日時 9月8日(火)9時～11時 ※予約不要
- 場所 四万十市役所本庁 1階ロビー

問い合わせ先

特定非営利活動法人 四万十市への移住を支援する会 ☎(35)2357
市デジタル・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！

空き家
活用
してませんか？

空き家
募集中





9月20日から26日は 動物愛護週間です

動物愛護管理法では、国民の間に広く動物の愛護と適正な飼育についての理解と関心を深めていただくため、9月20日から26日を動物愛護週間と定めています。

ペットと人が幸せに暮らすためには、ルールやマナーを守り社会や近隣に迷惑をかけないよう飼育することも大切であり、市でも9月を犬のフン害防止推進強調月間とし啓発活動を行っています。

また、市民の方に広く動物の愛護と適正飼育について理解と関心を深めてもらうことを目的とし、下記の日程でパネル展を実施しますので、お近くにお越しの際はぜひお立ち寄りください。

🐾展示期間 9月19日(土)～25日(金) 🐾展示場所 しまんとびあ アートスペース

問い合わせ先 市環境生活課 市民生活係 ☎(35)4147

野生鳥獣対策をしましょう！

近年、イノシシ等の有害鳥獣の被害相談が増加しています。

イノシシ等の鳥獣被害が増大した大きな原因は、野生鳥獣にとって集落が「エサ場」となり、「人慣れ」が進んだためと言われています。集落での無意識の餌付けを防ぎ、野生鳥獣が容易に接近・侵入できないような環境を整えましょう。

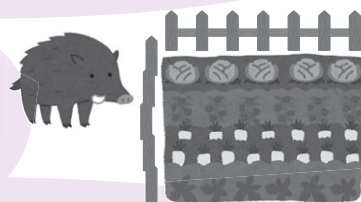


①無意識の餌付けをしないよう注意する

収穫しない野菜クズや稲刈り後のひこばえ(刈株再生芽)などは、野生鳥獣のエサになります。放置しておくと、「食べても怒られないエサ」と認識され、餌付けにつながります。収穫時の野菜クズ等は埋め、稲刈り後のひこばえはすき込みましょう。

②畑周辺の見通しをよくする

見通しの悪いヤブや耕作放棄地は、野生鳥獣が田畑に近づくための通り道やすみかになります。接近ルートを断つためにも、ヤブなどを刈り払い、畑周辺の見通しをよくしましょう。



③放置された果樹などを処理する

収穫しない柿やクリなどをそのままにしておくと、野生鳥獣にとって格好のエサになります。収穫しない果樹は思いきって伐採し、収穫したくても手の届かないものは、収穫しやすいように切り下げましょう。

問い合わせ先 市農林水産課 林業水産係 ☎(34)1170 FAX(34)0478
支所西土佐事業分室 振興係 ☎(52)1113 FAX(52)2124

市長日誌

7月15日～8月14日

7月15日	全国市長会 経済委員会(東京都)
	全国市長会 理事・評議員合同会議(東京都)
	「市政」令和8年9月号掲載予定「市長座談会」(東京都)
16日	れんけいこうち広域都市圏推進会議(高知市)
17日	東山地区市政懇談会
21日	四国横断自動車道高知県建設促進期成会等 四国
	地方整備局要望(高松市)
22日	四国治水期成同盟連合会・四国河川協議会 第1
	回要望(23日、東京都)
24日	下田地区市政懇談会
25日	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」
27日	臨時議会
	中村地区市政懇談会
28日	高知県知事・市長意見交換会(高知市)
31日	全国青年市長会総会(オンライン)
8月1日	令和8年熊本地震 災害派遣出発式
2日	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」
3日	幡多法人会寄付贈呈式
	令和8年熊本地震 給水車出発に伴う壮行式
5日	東富山地区市政懇談会
7日	令和8年度幡多三市一町一村区長会連絡協議会
	知事要望の会
9日	西富山地区市政懇談会
10日	口屋内・大宮出張診療所住民説明会
	土佐くろしお鉄道定期総会
12日	国道441号道路整備促進期成同盟会等総会
14日	口屋内・玖木・奥屋内地区市政懇談会
	土佐西南大規模公園建設促進同盟会 総会

市立温水プール休館のお知らせ

設備補修と衛生管理のため、次の期間休館とします。

▶休館期間 9月11日(金)～17日(木)

温水プールでは、ゆったり自分のペースで泳いだり、水中歩行ができます。

健康増進や心身のリフレッシュにご利用ください。

問い合わせ先 市立温水プール ☎(34)8112

しまんと 情報掲示板

今月は

固定資産税 3期分

国民健康保険税 3期分

下水道事業受益者負担金 2期分

の納付月です



マチイロ

「広報しまんと」
スマートフォンで配信中!



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

☎ デジタル・広報課 広報広聴係

☎ (34) 1810 ☎ (35) 0007



市公式
ホームページ

ご家庭の古文書を読んでみませんか？ ～市史編さん「古文書講座」参加者募集～

「家に古い文書があるけれど、何が書いてあるかわからない…」そんな経験はありませんか？西土佐地域にも「くずし字」で書かれた古文書は数多く残されています。本講座では、関所の通行に関する文書など地域に伝わる古文書を教材に、いつ・どの・どんな文書なのかをご自分で見当づけられるようになることを目指します。基礎から丁寧に解説しますので、初めての方でも安心してご参加ください。
※前期(中村会場)開催講座とは教材が異なります。

▶日程(全5回)

①10月3日(土) ②11月7日(土) ③12月5日(土)
④1月16日(土) ⑤2月6日(土)

▶時間 13時～15時

▶場所 西土佐ふれあいホール洋室研修室

▶対象者 市内在住または市内に勤務する方

▶定員 15名 (要申込・先着順)

▶講師 渡部 淳(高知城歴史博物館)

▶申込方法 電話

▶申込期間 9月1日(火)～

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



パソコン・スマホ教室

ニーズにあわせて楽しく学ぶ生涯学習を目的とした教室です。10月6日(火)10時から新しい講座が始まりますので、興味のある方はお気軽にご参加ください。

▶講座内容・開講日

○基礎教室(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

○活用教室

第2・4火曜日 13時～15時

CD・DVDの作成やデジカメ・スマホの使い方

○個人教室(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)

▶持ち物 ウィンドウズパソコン

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

人権教育推進講座

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

日時	講師	テーマ、タイトル
第1講座 9月29日(火) 13時30分～15時30分	門田 美由希 (高知県社会福祉士会)	子どもの人権、ヤングケアラー 「子どもが子どもらしく過ごせる街へ。私たちができる“ちょうどいい”距離の支え合い」
第2講座 10月9日(金) 13時30分～15時30分	楠瀬 由利子・道脇 タ加 (こうち男女共同参画センター「ソーレ」)	女性の人権、DV 「DVを考える！～なぜ起こるのか～」
第3講座 10月28日(水) 13時30分～15時30分	池澤 真幸 (高知県発達障害者支援センター、心理判定士)	障害者の人権、発達障害 「発達障害のこと知ってみよう～特性理解と関わり方～」
第4講座 11月6日(金) 13時30分～15時30分	吉川 清志 (土佐希望の家 医療福祉センター長)	感染症と人権 「感染症の理解と人権～新型コロナウイルス感染症の経験を振り返る～」

▶場所 市役所3階 防災対策室

▶受講料 無料

▶定員 各講座40名

▶申込期限 各講座の3日前まで

▶申込方法 窓口、電話、FAX、メール、申込フォーム

問い合わせ・申込先

市生涯学習課 人権教育係 ☎(34)6299 FAX(35)4260

✉woman@city.shimanto.lg.jp



市公式
ホームページ

第68回四万十市美術展ポスター デザイン決定・展示のお知らせ

幡多郡下市町村および四万十町に所在地のある高等学校に在籍している生徒から37点の応募があり、その中から第68回四万十市美術展の顔になるポスターデザインを決定しました。

美術展開催前に全作品を展示しますので、ぜひご覧ください。

▶展示期間 11月7日(土)～11日(水)

▶場所 しまんとぴあ交流ロビー

▶最優秀作品賞

松岡 波琉さん(中村高等学校1年)

▶優秀作品賞

嶋田 咲さん(幡多農業高等学校3年)

松野 晴風さん(中村高等学校1年)

山脇 考太郎さん(中村高等学校1年)

問い合わせ先

生涯学習課
社会教育振興係
☎(34)7311



こうち木育ひろば inしまんとぴあ

木育とは、子どもをはじめとするすべての人が「木とふれあい、木に学び、木と生きる」取り組みです。木に触れる体験を通して、木の心地良さ、楽しさ、高知の森林の現状などを知っていただくためにイベントを開催します。

ぜひ、ご参加ください！

▶日時 9月27日(日)10時～15時

▶場所 しまんとぴあ

▶内容 ものづくりワークショップ、
森のクイズ、木のおもちゃコーナー

▶対象 どなたでも(事前申し込み不要)

▶参加費 無料

※ワークショップは材料費が必要です。

問い合わせ先

(公社)高知県森と緑の会
☎088(855)3905



(公社)高知県森と緑の会
ホームページ

予土線に乗ってみよう！

予土線の魅力を四万十市民の皆さんに知ってもらうため、予土線の景色や魅力を楽しんでもらえるツアーを開催します。

西土佐観光推進協議会のメンバーが同乗し、要所要所で予土線の魅力や地域のお話をするほか、地元洋菓子店の特製モンブランやコーヒーなどの飲み物を楽しむことができます。また、降車後は予土線から眺めた沈下橋をバスで巡ります。

予土線から見える雄大な自然を感じてみませんか？



提供：JR四国

▶日時 11月7日(土)13時～15時30分 ▶集合場所 道の駅よって西土佐川側駐車場

▶定員 先着20名(空席状況により変更することがあります。)

▶対象者 四万十市民

▶運行ルート

道の駅よって西土佐(13時発)～土佐昭和駅(13時30分着)※バス移動

土佐昭和駅(13時59分発)～江川崎駅(14時30分着)※しまんトロッコ

江川崎駅(14時40分発)～沈下橋(長生・半家)～道の駅よって西土佐(15時30分着)※バス移動

▶参加料 大人2,000円、子供1,500円 ※予土線乗車料、秋の特製モンブラン、飲み物代

▶申込期限 10月5日(月) ▶申込方法 電話

問い合わせ・申込先 四万十 川の駅カヌー館 ☎(52)2121



市公式
ホームページ



第2回 四万十市芸術祭のご案内 (9月)

行事名	開催日時	会 場	入場料
舞台芸術 慶祥流祥芳会おさらい会	9月20日(日) 開演13時30分	しまんとぴあ しまんとホール	無料
音楽 第48回合唱団むぎ定期演奏会	9月22日(火・祝) 開演13時30分	しまんとぴあ しまんとホール	無料
展示 四万十彩々会作品展	9月27日(日)13時～ 10月2日(金)15時	しまんとぴあ アートスペース	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

ちいさな畑で、ちょっといい暮らしを。 ～兼業農家はじめませんか?～

JA高知県幡多地区で、無理なく小さく始められる農業の説明会を開催します。
今の仕事を続けながら、JAへの出荷・販売を目指す「兼業農家」への第一歩を応援します！



【紹介品目】露地シシトウ(小面積から挑戦可)
売上 126万円 - 経費 72万円 = 約54万円/年
※JA高知県試算モデル(3a・180本) 5月定植 6月～11月収穫

- ▶日時 10月7日(水)18時～19時
- ▶場所 四万十農園あぐりっこ研修センター研修室(四万十市竹島4294-1)
- ▶参加費 無料

問い合わせ・申込先 はた営農センター ☎(31)5301



第32回 四万十川 ウルトラマラソン

四万十川の自然と清流を守ろう

ボランティア説明会を開催します

四万十川ウルトラマラソンで大会運営にご協力いただく方に向けた、ボランティア説明会を開催します。全体会の後に各班別の説明会を行いますので、ぜひご出席をお願いします。
※業務分担を記載したハンドブック等を説明会当日にお渡しします。

- ①中村地域のボランティア 日時 9月24日(木)18時30分～ 場所 しまんとぴあ
- ②西土佐地域のボランティア 日時 9月25日(金)18時30分～ 場所 西土佐ふれあいホール

問い合わせ先 四万十川ウルトラマラソン実行委員会事務局
(中村地域) ☎(34)0750 FAX(35)4260
(西土佐地域) ☎(52)2312 FAX(52)1446

四万十市民 チャリティーゴルフ大会開催

ゴルフに興味のある方はもちろん、初めての方もご参加をお待ちしています。

- ▶日時 10月25日(日)7時30分
- ▶場所 四万十カントリークラブ
- ▶参加料 2,000円(チャリティー料金を含む。)※別途プレー代(9,660円)が必要
- ▶定員 先着160名
- ▶申込期間 9月7日(月)～10月9日(金)
- ▶申込方法 電話
- ▶ルール
18ホールストロークプレー 新新ペリア方式
※四万十カントリークラブのローカルルールを適用
※優勝者には四万十カントリークラブ1年間無料パスポート券を贈呈。その他の順位についても表彰・賞品有。
※詳細は、市公式ホームページをご確認ください。

問い合わせ・申込先

四万十カントリークラブ
☎(36)2046



市公式
ホームページ

県民スポーツフェスティバル2026

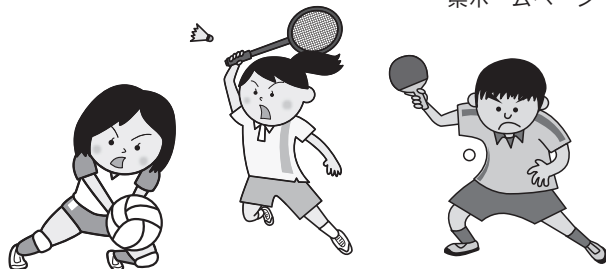
生涯スポーツの振興を図るため、県民スポーツフェスティバルが開催されます。さまざまな種目の大会が行われますので、ぜひご参加ください。詳細については、県ホームページをご確認ください。

問い合わせ先

県観光振興スポーツ部 スポーツ課
☎088(821)4712
✉020801@ken.pref.kochi.lg.jp
県生涯学習課 スポーツ振興係
☎(34)0750
(公財)四万十市スポーツ協会
具同体育センター
☎(37)4572



県ホームページ



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。

- ▶日時 10月～2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、アクアビクス等
※スイミングキャップ着用必須

- ▶参加料 1,500円(プール入場料無料)
- ▶申込期間 9月2日(水)～23日(水)
- ▶申込方法 窓口、電話

問い合わせ先

市立温水プール ☎(34)8112
9時～20時30分(定休日:火曜日)
※9月11日～17日は清掃・点検のため休館

幡多地区グラウンド・ゴルフ大会

幡多地区 6市町村のグラウンド・ゴルフ愛好者が例年、約200名集まり開催される大会です。みなさんも参加してみませんか？

- ▶日時 10月24日(土)開会式9時～※雨天中止
- ▶場所 安並運動広場
- ▶種別 フリーの部3ラウンド団体戦(4名)・個人戦
- ▶参加料 一人50円(保険料)
- ▶申込期限 10月5日(月)17時
- ▶申込方法 所定の申込書に記入し提出(FAX可)
- ▶申込書配布・申込先
各市町村の体育協会、グラウンド・ゴルフ団体、市民スポーツセンター、具同体育センター
※ケガや事故については主催者で加入する保険の範囲内で対応

問い合わせ先

(公財)四万十市スポーツ協会
安並市民スポーツセンター
☎(34)2071 FAX(34)4894
具同体育センター ☎(37)4572 FAX(34)9900



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
9月4日(金)	11:00~11:20	● ● ●	ぴよっこタイム	ぴよっこ	
9月7日(月)	9:30~11:30		ピアサポーター相談	ぽっぽ	
	個別通知		3歳児健診	旧東中筋中学校	
9月8日(火)	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	
9月9日(水)	個別通知		1歳9か月児健診	旧東中筋中学校	
9月10日(木)	9:30~11:30		ピアサポーター相談	ぽっぽ	
9月11日(金)	10:00~11:00	● ● ●	ぽっぽの広場(理学療法士)	ぽっぽ	
	11:00~11:20	● ● ●	ぴよっこタイム	ぴよっこ	
9月14日(月)	14:00~15:30		産後ケア相談	ぽっぽ	[申込]
9月15日(火)	9:30~11:30		ピアサポーター相談	ぽっぽ	
9月16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(お月見)	ぴよっこ	
9月17日(木)	9:30~11:30		ピアサポーター相談	ぽっぽ	
	10:00~11:00		リトミック×バランスボール	しまんとびあ	[申込]
	10:00~12:00		ホッとわらおう	とことこ	
9月18日(金)	11:00~11:20	● ● ●	ぴよっこタイム	ぴよっこ	
9月25日(金)	11:00~11:20	● ● ●	ぴよっこタイム	ぴよっこ	
9月27日(日)	15:00~17:30		うしろがわkids子ども食堂	岩田132-1	[申込] [参加費要]
9月28日(月)	9:30~11:30		ピアサポーター相談	ぽっぽ	
	13:30~14:30		乳幼児相談	ぽっぽ	
9月30日(水)	10:00~11:00	● ● ●	親子ヨガ	ぽっぽ	

ファミサポ実務講習会 10月分のお知らせ

ファミサポは、短時間のお預かり、保育所や習いごとなどへの送迎等、子育てでお困りの「依頼会員」の方に、地域の方が「援助会員」として手助けを行う有償ボランティア制度です。この度10月から12月にかけて実務講習会を開催いたします。子育てに役立つ知識を学べますので、ご興味のある方はぜひご参加ください。



日時	内容(講習時間)・講師
10月3日(土) 13時30分~	心の発達と保育者のかかわり方(90分)・高知県心の教育センター 小児看護の基礎知識(90分)・高知県立幡多けんみん病院看護師
10月17日(土) 9時30分~	薬に関する基礎知識(60分)・幡多薬剤師会薬剤師 豊島征吾氏 こどもを守る防災について(90分)・防災士 小寺晶愛氏

■ 場所 しまんとびあ ■ 託児 有(要事前予約) ■ 受講料 無料
■ 申込期限 各日程の10日前 ■ 申込方法 電話、メール、LINEにて

問い合わせ先

しまんとファミリーサポートセンター

☎ (34) 8310 9時~20時(日、月、祝日、年末年始除く。)

✉ famisapo@smile-hatakko.jp



LINE



Instagram

通所型サービスC『ようなる』でいきいきした生活を取り戻そう！

通所型サービスCは、要支援認定者や、「ちょっとつまずく」「外出が減った」といった生活機能の低下が見られる65歳以上の方を対象とした、短期集中型(約3ヶ月)の介護予防プログラムです。

本市では、令和2年から通所型サービスCを実施していますが、7月から西土佐地域でのスタートを機に、本事業の通称名を『ようなる』としました。「健康になる」「よくなる」の願いを込めたこの『ようなる』で、一緒に元気になりませんか？



西土佐地域で「ようなる」に参加されている皆さん

中村地域	場所:多目的デイ・ケアセンター 一条の里(中村東町2-4-13) 日時:毎週月・金曜日(9時~12時) 料金:1回300円
西土佐地域	場所:四万十市総合福祉センター(西土佐用井1110-31) 日時:毎週木曜日(9時~12時) 料金:1回300円



詳細についてはこちら

体験者の声

●「ようなる」を利用することになったきっかけは何ですか？

去年の夏に体調を崩したのをきっかけに、家族がお世話になっている地域包括支援センターの職員さんから勧められ、自分のためだと思い利用することにしました。

●利用してみた感想は？

最初は(運動が)きついなと思いましたが、徐々に体が慣れていきました。特に自分は体が硬く、転ばないように柔軟性をつけなくては行けないと、職員の方が入念に柔軟体操をしてくれて、徐々に体が柔らかくなりました。家での運動や食事の指導もしていただくなど、皆さんが優しく声をかけてくれました。

●卒業後の生活について、変化はありましたか？

実は、体の不調(しびれなど)は完全によくなっているわけではないのですが、体操をしたり、人と話したりしている間は気が紛れるのか不調を感じないんです。家にいたらTVを観るか、寝ているかといった生活になるとあって、利用中に勧められた「まちなかサロン」に卒業後はほぼ毎日通っています。

●今後どのような生活を送っていききたいですか？

今は「まちなかサロン」に自分で通って、運動や人との交流を楽しんでいます。人に迷惑をかけず、自分の体の状態を維持していくことができるようにしていきたいです。



「ようなる」卒業生の西内さん

利用を希望される場合

地域包括支援センターの職員が訪問し、生活面での困りごとや身体状況の聞き取りを行いますので、問い合わせ先までご連絡ください。身体の状態等によっては利用ができない場合もありますのでご了承ください。

問い合わせ先 地域包括支援センター 中村 ☎(34)0170 西土佐 ☎(52)1000



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 9月

月日(曜)	時間	事業名	該当地区	場所
9月	15日(火)	8:30～11:00、13:30～15:00 特定健診・前立腺がん検診・大腸がん検診	東山地区	市立武道館
		8:30～10:00 胃がん(バリウム)検診		
	16日(水)	9:00～11:30 特定健診・前立腺がん検診・大腸がん検診	東山地区	市立武道館
	24日(木)	個別通知 胸部レントゲン検診	中村地区②	地区巡回
	29日(火)	8:30～10:30 ひまわり健診・前立腺がん検診・大腸がん検診	方の川・宮地・奈路・館・用井	ふれあいホール
		13:30～14:30 大腸がん検診	下家地・中家地	下家地小学校体育館
		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
10月	9日(金)	個別通知 胸部レントゲン検診	拾い	地区巡回

※9月14日までの計画については、広報8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

がん検診の受診はお済みですか？～拾い検診のご案内～

今年度まだがん検診を受診できていない方を対象に、下記のとおり拾い検診を実施します。がんの早期発見には定期的な検診受診が重要です。この機会にぜひお申し込みください。

	日程	検診会場
胸部レントゲン	令和8年10月9日(金)	地区巡回(中村地域)
	令和8年10月19日(月)	
胃がん・前立腺がん	令和8年12月19日(土)	四万十市役所本庁
子宮頸がん・乳がん	令和8年11月21日(土)	幡多健診センター
	令和9年1月30日(土)	市立武道館
	令和9年2月6日(土)	市立武道館



四万十市けんしん
予約サイト

※胃がん、子宮頸がん、乳がん検診の受診には事前申し込みが必須です。

電話もしくは『けんしん予約サイト』よりお申し込みください。

問い合わせ・申込先 健康推進課 健康増進係 ☎(34) 1115

医薬品副作用被害救済制度をご存じですか？

医薬品は正しく使っていても副作用の発生を防げない場合があります。

『医薬品副作用被害救済制度』とは、医薬品(病院・診療所で処方されたもののほか、薬局等で購入したものも含みます)を適正に使用したにもかかわらず、その副作用により入院治療が必要になるほど重篤な健康被害が生じた場合に、医療費や年金などの給付を行う公的な制度です。

制度の概要や手続き方法など、救済制度の詳細は以下までお問い合わせください。

問い合わせ先 独立行政法人 医薬品医療機器総合機構(PMDA) ☎0120-149-931



医薬品副作用
被害救済制度



9月は健康増進普及月間です！

生活習慣病の特性や運動・食事・禁煙など個人の生活習慣の改善の重要性についての国民一人ひとりの理解を深め、さらにその健康づくりの実践を促進するため、啓発普及活動を全国的に行っているものです。

今回は運動についてご紹介します。

+10(プラステン)から始めよう！

今より10分多く体を動かす+10(プラステン)について聞いたことはありますか？+10は取り組むことで死亡リスクや生活習慣病・がん・認知症の発症等を低下させ、健康寿命を延ばすことができると言われています。

また、+10を1年間継続すると、1kg～2kgの体重減少効果も期待できます。+10に慣れてきたら、体力の維持・向上のために1回あたり30分以上の運動を週2日以上行ってみましょう。

少しの時間・回数でも継続することが大切です。無理のない範囲から始めましょう。

10分は歩数にすると約1,000歩！

まずは、1,000歩増やすことを目標にしましょう。

国が行っている健康づくり運動である「健康日本21」では、20～64歳は8,000歩以上、65歳以上は6,000歩以上歩くことが推奨されています。

歩き方のポイント

ウォーキングをするときはフォームが重要です。

大切なのは、大股で歩くことです。大股で歩けば、背筋やひざが伸び、腕も大きく振るようになります。



高知家健康パスポートアプリは日々の歩数を管理することができます。アプリも活用し、楽しく運動してみませんか？



高知家健康パスポート



+10ホームページ



市公式ホームページ

問い合わせ先 市健康推進課 健康増進係 ☎(34)1115

9月10日～16日は「自殺予防週間」です

～ひとりで悩まないで～

さまざまな悩みを抱えてお困りのとき、生きることがつらく感じられるとき、あなたのまわりには相談できる場所があります。誰かに相談すると、気持ちが楽になったり、一人では思いつかなかった違ったものの見方や、選択肢に気づいたりすることができるかもしれません。

誰に相談していいかわからないとき、身近な人に相談できないときは、下記の窓口でも相談ができます。



相談窓口 市健康推進課 健康増進係 ☎(34)1581
幡多福祉保健所 ☎(34)5124
精神保健福祉センター ☎088(821)4966

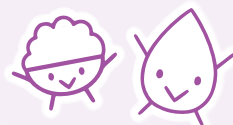
その他にもさまざまな相談窓口があります



高知県メンタルヘルス
サポートナビ



まもろうよこころ
厚生労働省サイト



市民病院ニュース かけはし



～CT装置「Revolution Maxima」を新規導入しました～

市民病院では、このたびCT検査装置を、最新機種「Revolution Maxima」に更新しました。CT(コンピュータ断層撮影)は、エックス線を使って身体の内部を詳しく調べる検査です。頭や胸、お腹などの病気やけがの診断に広く使われ、短時間で精密な検査が可能です。

新装置はAI(人工知能)を活用した画像処理技術により、体への放射線量を大幅に減らしながら、より鮮明な画像を撮影することができます。また、検査時間、息を止める時間も短くなるなど、患者さんへの負担を大きく軽減しています。

ご不明な点がございましたら、市民病院放射線科までお気軽にお声掛けください。



問い合わせ先 四万十市立市民病院 放射線科 ☎(34)2126

ほねしる教室を開催します

骨粗しょう症について、みんなで楽しく学べる教室です。骨折を予防する運動も一緒に行いますので、動きやすい服装でご参加ください。

- ▶日時 9月5日(土)13時30分～15時30分
 - ▶場所 しまんとぴあ リぐるホール
 - ▶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)
理学療法士 米津 小巻、新谷 絢子、藤村 雄希
 - ▶定員 50名※先着順 ▶参加費 無料
 - ▶申込方法 電話、FAX、メール
- ※ご予約の際は、氏名・住所・連絡先をお知らせください。
- ▶主催 NPO法人幡多ふるさとの会



大好評

問い合わせ・申込先 吉井クリニック ☎(34)5005 FAX(35)5040 ✉hata.furusato@gmail.com

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 10月8日(木)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 渡川病院 吉本 啓一郎 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)
- ▶受付期限 9月24日(木) ▶主催 高知県幡多福祉保健所

※相談は予約制のため、申込み多数の場合はご希望に添えない可能性があります。

問い合わせ・申込先 幡多福祉保健所 健康障害課 ☎(34)5124

食の案内人

高知のかつおは春と秋が旬。今が旬の「戻りがつお」は、脂がのってうま味が増すだけでなく、疲労回復を助けるビタミンB群、貧血予防に役立つ鉄分やビタミンB12が多く含まれています。またDHAやEPAなどの不飽和脂肪酸も豊富で血管や脳の健康づくりを支える食材としておすすめです。

今回はごま油の香りが食欲をそそる「かつおのポキ丼」をご紹介します。

ポキ丼とは、マグロやサーモン等の魚介類をひと口大に切り、しょうゆ等の調味料であえたものを、丼にして食べるハワイの郷土料理です。

旬のかつおをおいしく食べて、季節の変わり目を元気に過ごしましょう！

旬のかつおで元気チャージ「かつおのポキ丼」

【材料 2人分】

かつお(刺身用) …… 100g	タレ(A)
アボカド …… 1個	しょうゆ …… 大さじ1.5
大葉 …… 2枚(お好みで)	みりん …… 大さじ1
温かいご飯	ごま油 …… 小さじ2
きざみのり …… 適量	レモン汁 …… 小さじ1
白ごま …… 適量	(ぶしゅかん果汁でも可)



栄養成分(1人分) ※ご飯180gで計算
エネルギー:577kcal たんぱく質:21.0g
脂質:19.9g 食塩相当量:1.8g

【作り方】

- ①かつおとアボカドは2cm角の角切りに、大葉は千切りにする。
- ②ボウルにタレ(A)を混ぜ合わせ、1と加えて混ぜ、しばらく味をなじませる。
- ③器にご飯を盛り、②を盛り付け、大葉、きざみのり、白ごまをのせたら完成です。

【ポイント】

- ◎漬け時間は短めだとさっぱり、長めにするとしっかり味になります。
- ◎温泉卵や卵黄、小ネギを添えると、さらにまろかやで風味豊かな味わいになります。
- ◎マグロやサーモン、かつおのタタキでもおいしくアレンジできます。

市民病院 管理栄養士 沖 優衣

定期相談所

	日 時	場 所	相談内容	問い合わせ先
行政相談所	9月18日(金) 13時～16時	社会福祉センター	国や県、市の仕事に対する苦情や要望 《相談委員》小松 一幸 平石 真理子	本庁 総務課 ☎(35) 1804
特設人権 相談所	10月2日(金) 9時～12時	奥屋内下集会所	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
	10月2日(金) 13時～16時	障害児入所施設 わかふじ寮(避難棟)		

※事前の予約は不要ですので、当日会場にお越しください。

おわびと訂正

広報しまんと7月号17ページに掲載した「四万十川流域の文化的景観シンポジウム」の告知記事の内容について、下記の誤りがありましたのでお詫びして訂正します。

誤 共催

正 後援

相談会のご案内

一日合同行政相談所

福祉や年金、道路、相続問題など、さまざまなご相談を国の行政機関や弁護士などが無料でお聞きします。秘密厳守で対応いたしますので、お気軽にご相談ください。

■日時 9月16日(水) 10時～15時 ■場所 アピアさつき 1階フロア(四万十市右山五月町8-13)

受付時間	参加予定機関
10時～11時30分	高知地方法務局、中村河川国道事務所、社会保険労務士、★高知県外国人生活相談センター
10時～14時30分	★弁護士、司法書士、税理士、行政相談委員、高知行政監視行政相談センター
13時～14時30分	幡多年金事務所、中村警察署、四万十市、四万十市社会福祉協議会

※1機関につき、20分以内の相談とさせていただきます。

★弁護士、司法書士、税理士および高知県外国人生活相談センターへのご相談は、事前予約制です。

■予約期間 8月31日(月)～9月2日(水) 9時～17時

問い合わせ・予約先 総務省高知行政監視行政相談センター ☎088(824)4100

なんでも無料相談会

農地の取引・建設業等各行政手続き・成年後見や相続・遺言等日常生活に係る何でも相談に、高知県行政書士会と、行政書士で構成する(公社)コスモス成年後見サポートセンター高知県支部会員が無料でお応えします。(ご予約不要)

■日時 10月3日(土) 14時から16時30分

■場所 四万十市社会福祉センター
四万十市右山五月町8番3号 研修室I ☎35(3011)

■主催 高知県行政書士会、(公社)コスモス成年後見サポートセンター高知県支部

問い合わせ先 高知県行政書士会員 コスモス高知会員 川田 紀生 ☎090-7754-8682

多重債務者無料相談会

借金の返済に関する無料相談会を開催します。あわせて「こころの健康相談会」も開催しますので、心身に不調を抱えておられる方もお気軽にご相談ください。※秘密は厳守します。

■日時 10月17日(土) 13時～16時 ※要事前予約(開催2日前までに予約がない場合は中止します。)

■場所 四万十市役所3階 303・304会議室

※契約書、督促状など債務の状況が分かる書類をお持ちください。

■予約方法 電話

予約先 幡多広域消費生活センター ☎(34)8805

問い合わせ先 県民生活課 ☎088(823)9653

人権に関する相談窓口

人権啓発センターでは、人権に関する相談や生活上でのさまざまな相談に応じる相談員を配置しています。生活の困りごとや職場での悩み人権に関する問題などお困りのことがありましたら、お気軽にご相談ください。相談は秘密厳守・無料です。

なお、何らかの事情でセンターを訪れることができない方には、オンラインでの人権相談サービスを開始していますのでご利用ください。

■日時 月曜日～金曜日 10時～16時 ※12時～13時、土・日・祝日・年末年始を除く

■場所 人権啓発センター

■予約方法 ・直接センターに来られる方は、電話
・オンライン相談の方は、四万十市オンライン相談受付フォーム

問い合わせ・予約先 市人権啓発センター ☎(34)5751



四万十市オンライン
相談受付フォーム

図書館だより

令和8年

9
September

開館時間 (本館) 9:00~19:00
(分館) 10:00~18:00

一般書

新着おすすめ8+8

あの日のつづきを生きている	朝倉 宏景
感動建築	高橋 福生
子どもをやめる本	平 光源
シャドーゲーム	真山 仁
自由研究スイーツ	八木 佳奈
ショートショート未来図	田丸 雅智
夜の喜劇	東川 篤哉
若返り1日3分の真向法	佐藤 康彦

新着図書(430冊)

うごく	真貝 寿明
おばけダンス	新井 洋行
消えたチャイム	西村 友里
給食のおばちゃん 2	山口 恵以子
まねまねっこ	たなか しん
虫のウラがわ図鑑	高岡 昌江
ゆうびんしゃのあかぼん	鎌田 歩
ライチョウのいのり	村上 康成

児童書／えほん

★休館日の案内★

9月25日(金) 館内整理日

★一般・児童合同行事★

『イスくくりワークショップ』

・日時 9月19日(土) 14時~16時(開場13時45分)

・場所 図書館多目的ホール

・対象 小学生~大人(小学生は要保護者同伴)

・参加費 無料・定員 12名

・申込 事前申込制

※塗料を使用します。汚れてもいい服でご来場ください。

★子ども映画上映会★

『くまのがっこう』『こねこのチー』

・日時 9月13日(日) 10時30分~(開場10時15分)

・場所 市役所3階防災対策室

・対象 3歳~小学生(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

しまんとぴあだより

令和8年

9月

しまんとぴあ市民企画応援事業2026 おしゃべりオペラコンサート2026 in しまんと

食文化を味わいながらプロの演奏を楽しむ企画。バッカス(酒と葡萄の神)をテーマにしたオペラや歌曲を、国内最高レベルのオペラ歌手が、おしゃべりとともにお届けします。

■日時 9月10日(木) 18時30分開演

■場所 しまんとぴあ りぐるホール

■料金 4,000円 ※飲食代1,000円を含む
しまんとぴあ窓口で販売しています。

■企画・主催・問い合わせ

しまんと第九合唱団実行委員会(川田)

☎ 070-5510-9636

しまんと子どもオーケストラプロジェクト オトのサンポ うたあそび

ルーパー(音をループして重ねる機械)を使い遊んでうたをつくる体験企画を開催します

■日時 「へんてこ楽器であそぼう」
9月21日(月祝) 14時~15時30分
「へんてこうたをつくろう」

9月23日(水祝) 14時~15時30分

■場所 各回スタジオ2

■対象 小学生以上(大人も歓迎!)

■料金 参加無料 ※単一日参加から可

■講師 中ムラサトコ(ボイスパフォーマー)

■受付期間 8月24日(月)9時~当日まで
助成/(一財)自治総合センター

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

募集

教室・講座

催し

スポーツ

健康・福祉

その他・相談

お誕生 おめでとう



(令和8・8・5届出分まで)

住所

赤ちゃん

保護者

右山元町	室津	稔	なる	克弥
中村井上	小波瑠	こはる	拓郎	
具同村	沖村	夏美	和真	
具同堀川	優羽	ゆう	優海人	
具同林	和来	わく	諒平	
具同野町	歩翔	あゆと	響一	
具同黒	杏子	あこ	翔也	
具同黒	伊藤	琉夏	聖弥	
国見岡村	俐壺	りひと	侑	



「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・8・5届出分まで)

住所

氏名

年齢

中村小姓町	山沖	啓	77
中村桜町	渡辺	榮子	92
中村桜町	金子	眞江	92
右山元町	土居	正文	75
古津賀	小島	緑	95
古津賀	中澤	幸子	93
安並	今城	定理	76
安並	今城	チヨコ	97
安並	上岡	昌子	92
入田	前田	孝子	75
具同	小橋	渉	79
渡川	上岡	美徳	86
具同黒	小松	孝史	84
赤松町	大久保	公博	72
楠島	芝岡	正矩	79
江村	岡本	后代	75
有岡	熊岡	カズ子	87
横瀬	中脇	光雄	97
九樹	松岡	良廣	95
上ノ土居	才市	和子	93
磯ノ川	西	千萬喜	92

人材の定着に
つながります!

中退共

CHU-TAI-KYO

中小企業退職金共済事業本部

- 国の退職金制度
- 掛金は全額非課税
- 外部積立型で管理が簡単
- パートタイマーの加入もOK
- 掛金の一部を国が助成
- 手数料はかかりません

詳しくはホームページをご覧ください。

中退共

検索

(独)勤労者退職金共済機構 中小企業退職金共済事業本部
TEL (03) 6907-1234



津蔵	瀧	植木	勝	93
井沢	蔭山	かよ子		
下田	今村	拓雄		
井沢	國本	寛		
口鴨	川松岡	三智		
田野川	甲山崎	親		
佐田	堀岡	千鶴		
西土佐岩間	梨	キミ子		
西土佐藤ノ川	穂崎	豊次		
西土佐津野川	芝	順子		
西土佐用井	篠田	澄子		

よさこい四万十2026 開催決定!!



本年で16回目を迎える「よさこい四万十」。高知県内外より過去最多60を超えるチームが四万十市に來訪し、市内5ヶ所の演舞会場において、よさこい踊りを披露します。フィナーレにおいては、すべての出場チームが一同に集い、「総踊り」と称した全員による一斉演技があり、その様子は圧巻です。詳細については、よさこい四万十公式サイト、インスタグラムでご確認ください。

※当日は天神橋商店街において、軽食程度の飲食コーナー(約20店舗)あり

日時 9月20日(日) 10時~18時

※参加チーム増等により開始時間が変更となる場合があります。

場所 中村駅、不破、ぐどう、天神橋、一条通

問い合わせ先

よさこい四万十実行委員会(中村商工会議所内)

☎(34) 4333



よさこい四万十
公式サイト



@YOSAKOI_SHIMANTO



小・中学生がアユ漁体験を行いました

7月7日に大用小学校で「つかみ取り」と「しゃくり漁」、7月8日に中村西中学校で「投網漁」の体験を行いました。この体験は、四万十川の伝統漁法を伝えるとともに、川に親んでもらおうと、四万十川中央漁協が毎年実施しています。

大用小学校では、河川増水のため校庭に簡易プールを設置し、アユ漁体験を行いました。全校生徒が順番につかみ取りを行い、素早く泳ぐアユに苦戦しつつも素手で捕まえていました。また、小学校4～6年生は、しゃくり漁にも挑戦しました。しゃくり漁は、素早く竹ざおを引くことでアユに針をひっかけて釣り上げます。初めは「難しい!」と言っていた子どもたちでしたが、コツをつかむと次々と釣れるようになり、アユが掛かった時のブルブルとした振動に感動していました。

中村西中学校では、2年生が投網漁に挑戦しました。慣れない動きに苦戦していましたが、網がきれいに広がりたくさんのアユを捕まえた生徒もいました。

両校とも最後は取れたてのアユを炭で塩焼きにして、みんなでおいしくいただきました。



つかみ取り



しゃくり漁



投網漁

四万十玉姫の会 経済産業大臣表彰受賞!

四万十市商店街振興組合連合会女性部「四万十玉姫の会」が、経済産業省主催の「地域にかがやく わがまち商店街表彰2026」を受賞しました。

この表彰は、商店街を活かした地域活性化の優れた取組を顕彰する経済産業大臣表彰で、同団体を含め全国から15団体が受賞しました。表彰式は7月10日に経済産業省にて行われ、赤澤経済産業大臣から感謝状が授与されました。

「四万十玉姫の会」は「おかみさんの元気を商店街の元気に」をモットーに2005年に発足し、通学時の見守り活動や商店街でのスタンプラリー、玉姫の月命日となる毎月22日の共通セールなど、地域に根ざしたさまざまな取組を長きに渡って継続し、商店街を盛り上げてきました。

「四万十玉姫の会」のこれからの活躍どうぞご注目ください!



四万十玉姫の会
Instagram



表彰式



受賞報告会

事前復興まちづくり計画策定に係るワークショップを開催

最大クラスの南海トラフ地震が発生した時には、強い揺れとともに津波、液状化、火災、土砂災害など本市全域で甚大な被害が想定されています。そこで本市では、これらの想定をもとに、被災後の早期復興に向けて事前にまちの姿を検討する「四万十市事前復興まちづくり計画」の策定を進めているところです。

そのなかで今回、まちの復興を担う若者や甚大な津波被害が想定される下田・八束を対象にワークショップを開催しました。

7月22日に開催した高校生ワークショップでは、中村高校の「なかむら自主防災組織NDSD」の生徒を中心とする14名が参加し、地域の活性化を目的とした土地利用へのアイデアなどさまざまな意見や提案がありました。また、7月23日と26日の地域ワークショップでは、自宅の危険性を確認したうえで、現状と被災後の地域課題や避難生活から復興までの住まいの場を想像しながら、活発な意見交換の場となりました。

地域ワークショップは全5回を予定しており、今後も地域の皆さまと議論を重ねながら、希望を持って住み続けることができる復興まちづくりに向けて取り組んでいきます。



四万十、夏の記憶

みなさん、こんにちは。猛暑の中、いかがが過ごしてでしょうか。

この三ヶ月間、私の心は夏の思い出でいっぱいになりました。楽しい出来事も、寂しい別れもありました。それでもすてきな縁に恵まれ、切なさの入り交じった、かけがえのない夏を過ごすことができました。

少し前の六月上旬、西土佐大宮の「藤の瀬バラ園」を訪れました。市街地から少し離れた場所ですが、実際に足を運ぶと、単なるバラ園以上の特別な場所だと感じました。

まだ暑くなる前の初夏の早朝、園内に入ると、すでに地元のおばあちゃんたちがベンチに腰掛け、楽しそうにおしゃべりをしていました。目の前には、朝露にぬれて咲き誇る赤、白、ピンクなど色とりどりのバラ。その静けさと温かさに、思わず胸が熱くなりました。

責任者の尾崎さんから、この場所の成り立ちを聞かせていただきました。住民が30人ほどというこの集落で、2012年ごろに大学生たちとの話し合いからアイデアが生まれ、地域の方々がボランティアで一から作り上げたそうです。冬の施肥から消毒、草むしり、剪定まで、試行錯誤を重ねながら育て、今では約550本ものバラが咲くまでになりました。地域の皆さんが手を取り合い、「共同の財産」として大切にはぐくんできたこの小さな奇跡に、深い敬意と感動を覚えました。来年もまた必ず訪れたいと思います。まだ行ったことがない方は、ぜひ足を運んでみてください。



藤の瀬バラ園
撮影：杉村和男



さて、四万十の夏といえば、やはり四万十川花火大会です。私が一番心待ちにしていた夏の行事といっても過言ではありません。面白かったのは、花火に対する「感覚」の文化的な違いです。日本では、花火といえば「夏の風物詩」であり、一期一会のはかなさや美しさを愛でるイメージが強いです。一方、中国では花火といえば、春節（旧正月）や国慶節などの盛大な祝日、あるいは誕生日や長寿のお祝い、告白の場面など、「おめでたい出来事や喜びを盛大に祝うもの」として打ち上げられることが多いのです。同じ花火でも、国によって重なる想いが少し違って興味深く感じました。

季節は秋へと向かっていきますが、みなさんが体調を崩されることなく、穏やかに過ごせますように。

問 市 デジタル・広報課 広報広聴係
☎ (34) 1810 ✉ kouhou@city.shimanto.lg.jp

第3回 四万十川感謝祭

2026.9.26(土)

11時~20時

会場 かわらっこ (高知県四万十市田出ノ川24)



雨天中止

昼の部

11時~16時



- ★ カヌー・SUP体験
- ★ 投網体験
- ★ 鮎もなか食い競争
- ★ うなぎのころばしづくり体験
- ★ 遊覧船
- ★ 宝探し
- ★ お菓子まき
- ★ 鮎のつかみどり (中学生まで)
- ★ よさこい
- ★ 書道部パフォーマンス

※体験の事前申込みは9月初旬開始※

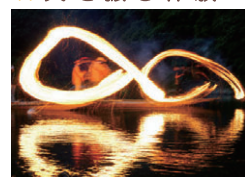
天然鮎の塩焼き
飲食ブースあり



夜の部

17時~20時

- ★ よさこい
- ★ 伝統漁法
- ★ 火振り漁の実演
- ★ 火を振る体験



問い合わせ先
事務局 080-8649-9684

主催：四万十川感謝祭実行委員会

「南海トラフ地震による最大クラスの被害想定」を見直しました

高知県では、国が昨年3月に公表した新たな被害想定をベースに高知県版の被害を公表しました。市民の皆さまも今回の被害想定をもとに事前の備えに取り組んでいただきますようお願いいたします。

本市でも学習会などを通じて周知・啓発を行うとともに、被害軽減に向けた取り組みを強化してまいります。

① 最大クラスの南海トラフ地震の特徴

長く強い揺れ

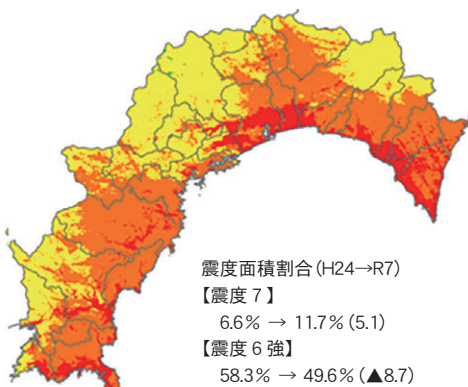
最大クラスの地震が発生すると、高知県全域は強い揺れに襲われ33市町村が最大で震度7に、残りの1市町村でも震度6強になると想定しています。

早くて高い津波

高知県では、1メートルを超える津波が地震の発生から早いところでは2分で海岸線に押し寄せます。また、一部を除くすべての海岸線で、津波の最大の高さが10メートルを超えると想定しています。

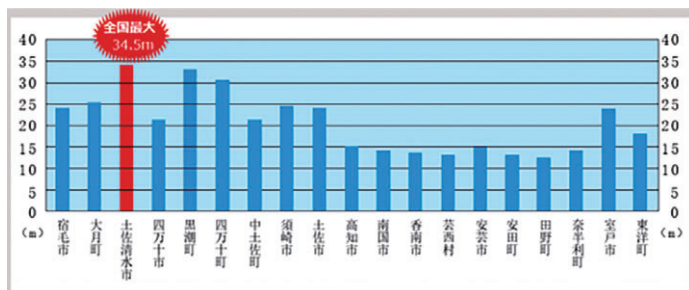
■震度分布図(最大クラス重ね合わせ)

揺れの強さが分かります。



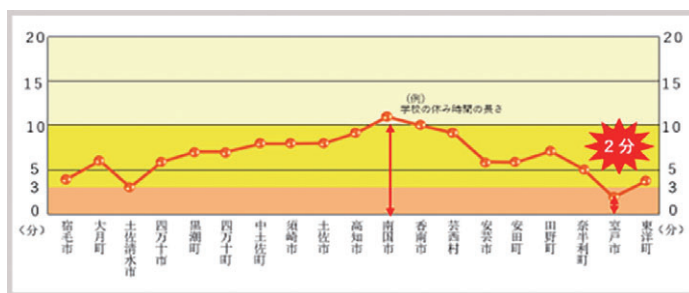
■海岸線での津波の高さ

各市町村の海岸線での最も高い津波高が分かります。



■海岸線への1メートルを超える津波

各市町村の海岸線に1メートルを超える津波高が到達する時間が分かります。



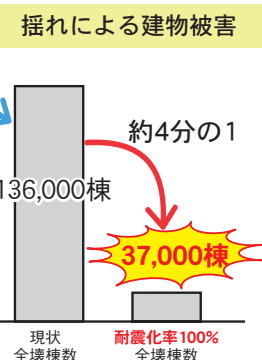
② 最大クラスの南海トラフ地震の被害

1) 建物被害

(推計条件)

宅耐震化率:89%
津波早期避難率:73%

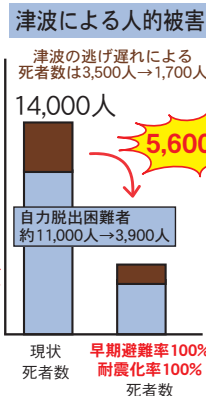
建物被害	R7
液状化	2,900棟
揺れ	136,000棟
急傾斜地崩壊	1,500棟
津波	61,000棟
地震火災	3,600棟
合計	204,000棟



2) 人的被害

※人的被害が最大となる場合(地震:陸側ケース、津波:ケース④、冬深夜の場合)
※四捨五入の関係で合計が合わない場合がある。

死者数	R7
建物倒壊	8,200人
急傾斜地崩壊	150人
津波	14,000人
火災	370人
合計	23,000人



③ 最大クラスの南海トラフ地震の減災効果

地震発生時すぐに避難しなかった場合、死者数が17,000人増加!

【現状】

死者数:約40,000人
津波早期避難率:20%
住宅耐震化率:89%
津波避難空間:100%

死者数:約23,000人
津波早期避難率:73%
住宅耐震化率:89%
津波避難空間:100%
(津波避難空間は、R6.4時点の整備状況による)

【県・市町村の取り組み】
○県民への情報提供・広報の推進
○県民への防災教育・訓練の充実
○自主防災組織の活性化
○防災人材の育成

△2,000人

死者数:約21,000人
津波早期避難率:100%
住宅耐震化率:89%
津波避難空間:100%
(津波避難空間は、R6.4時点の整備状況による)

【県・市町村の取り組み】
○建築物等の耐震化
○室内の安全確保

△13,000人

死者数:約8,000人
津波早期避難率:100%
住宅耐震化率:100%
津波避難空間:100%
(津波避難空間は、R6.4時点の整備状況による)

【県・市町村の取り組み】
○津波からの避難対策の促進
○個別避難計画の策定促進
○地域や施設での訓練実施
○高台等への事前移転

さらなる取り組みの充実

限りなく
ゼロに!!



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。

8月30日(日)	佐々木整形外科	☎(34)7177
9月6日(日)	市民病院	☎(34)2126
13日(日)	大野内科	☎(37)5281
20日(日)	市民病院	☎(34)2126
21日(月)	温クリニック四万十	☎(34)8280
22日(火)	森下病院	☎(34)2030
23日(水)	中村病院	☎(34)3177
27日(日)	木俵病院	☎(34)1211
10月4日(日)	市民病院	☎(34)2126
11日(日)	竹本病院	☎(35)4151

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。

9月実施の統計調査

調査名	該当地区
労働力調査	具同東ノ丁、西土佐中半、不破
毎月勤労統計調査(二種)	中村東町、中村新町、中村京町、中村於東町、中村丸の内、中村桜町、中村上小姓町、中村小姓町、中村愛宕町、中村本町

問 県統計分析課 ☎088(823)9344

人のうごき ～ 7月末日現在～ ()内は、前月との差

総人口	30,567人 (△10)	転入	62人
男	14,509人 ()	転出	41人
女	16,058人 (△11)	出生	10人
世帯数	16,257世帯 (△1)	死亡	41人

日直指定水道業者



●水道料金は口座振替で●

8月29日(土)	株中村住設	☎(34)3621
30日(日)	㈱大杉設備工業	☎(34)2324
9月5日(土)	㈱福永工業	☎(35)5996
6日(日)	㈱夕部設備	☎(34)8651
12日(土)	株奥宮工業	☎(37)5151
13日(日)	㈱大同設備	☎(35)4879
19日(土)	㈱山下建設	☎(33)0653
20日(日)	豚座建設㈱	☎(34)6031
21日(月)	㈱平野水道	☎(35)2316
22日(火)	株森下住宅設備	☎(34)4855
23日(水)	株中村住設	☎(34)3621
26日(土)	㈱大杉設備工業	☎(34)2324
27日(日)	㈱福永工業	☎(35)5996
10月3日(土)	㈱夕部設備	☎(34)8651
4日(日)	株奥宮工業	☎(37)5151

水道の使用を開始・中止するときは…

引っ越しなどで水道の使用を開始、中止または使用者の名義を変更するときは、事前に下記までご連絡をお願いします。

問い合わせ・連絡先 上下水道課 ☎(34)1711
産業建設課 ☎(52)1114

「広報しまんと」10月号は
9月16日(水)発送予定です



有料広告 掲載スペース