



四万十

2

No.106



四万十の空高く 新春たこあげ大会

1月19日(日)、入田の四万十川河川敷で、恒例の「新春たこあげ大会」が行われました。(主催:四万十川自然再生協議会ほか)

天気にも恵まれたこの日は、家族連れら約50人が参加し、自作のイラスト入りの和だこなどを空高くあげました。

子どもたちは、「ちょうどいい風」にのり澄みきった青空で舞う凧を見上げながら歓喜。また、童心にかえって夢中で楽しんでいる大人の姿もたくさん見られました。

最後には、「特別賞」「たこあげクイーン」「たこあげキング」など8つの賞の表彰が行われました。

今月の主な内容

Contents

- ▶ 四万十川リバーサイドフルウォーク 2
- ▶ 網代バイパス開通記念イベント 2
- ▶ アツイまちサミット2014 5
- ▶ 四万十市議会議員選挙 5
- ▶ ご成人おめでとう 四万十市成人式 11
- ▶ 四万十市急患センター 15
- ▶ 各種検診(健診)の受付 16

■ 参加者募集

あなたも全国の参加者と一緒に、四万十川沿いを歩きながら春を満喫しませんか。
4月5日の「新ごりコース」「あかめコース」、4月6日の「あゆコース」のみに参加される市内在住の方は、
無料でご参加いただけます。ただし、参加賞はなく、完歩証のみとなります。

日 程 4月5日(土)、6日(日) ※雨天決行

集合場所 市民スポーツセンター

コース

日 時	コース名	距離	ルート			
4月5日 (土)	新ごり	10km	→	(バス移動)	四万十大橋	→
	あかめ	16km			四万十大橋	
	9時出発	くじら			くじらの見える丘	
4月6日 (日)	あゆ	17km	→	(バス移動)	佐田沈下橋	→
	ふじ	19km			高瀬沈下橋	
	8時出発	てながえび			三里沈下橋	
	かわせみ	30km		(バス移動)	口屋内沈下橋	

参 加 料 一般:2,000円・高校生以下:1,000円
※1日参加でも2日参加でも同額です。

昼 食 1食600円(要事前申込)

申込期限 2月28日(金)



■ ボランティアスタッフ募集

全国の参加者とふれあいながら、大会を支えていただくスタッフを募集します。ご応募お待ちしております。

日 程 4月5日(土)・4月6日(日)

集合場所 市民スポーツセンター

対 象 者 高校生以上

※ただし、20歳未満の人は保護者の承諾書が必要です。

募集人数 先着50人

募集締切 2月28日(金) 17時まで

業務内容 参加者の受付等運営補助

説 明 会 3月下旬に開催予定

支 給 品 スタッフジャンパー、お弁当

申込方法 電話でお申し込みください



問い合わせ・申込先

四万十川リバーサイドフルウォーク実行委員会(市民スポーツセンター内) ☎(34)2071

※パンフレットは市役所1階ロビーにもあります。ご遠方の方はご請求ください。

国道441号網代バイパス開通記念イベント

網代バイパスの開通により国道441号が走りやすくなり、四万十川の景勝地として有名な岩間沈下橋が国道381号からより近くなります。

トンネル開通式の当日に、岩間沈下橋に来られる観光客の方をおもてなしするための記念イベントを開催しますので、市民の皆さまもぜひお越しください。

日時 2月15日(土) 10:00~15:00

場所 岩間茶屋駐車場

内容

いのしし料理、うなぎの蒲焼、ドラム缶ピザなどの販売

13時頃から西土佐みのり太鼓の演奏があります。その後、

先着100人にアロインス化粧品と四万十ひのきの鍋敷き

のプレゼントを予定しています。



【問い合わせ先】 四万十市観光協会 ☎(35)4171

災害に備えて ～防災活動の紹介等～

自主防災活動の紹介

【中村地域 上古尾地区】

昨年12月、上古尾地区で自主防災組織が設立され、防災訓練が行われました。

地区住民が設立に併せて購入した防災資機材の使い方を確認した後、消防署員立ち合いのもと消火訓練を行いました。

中山間地では住宅同士が離れていることも多いですが、防災活動を通じて、より一層の団結力で地域の備えが充実されることを期待します。



消火訓練

【西土佐地域 口屋内地区】

平成18年度に設立された口屋内地区自主防災会は、毎年繰り返し防災訓練を行っており、昨年も旧口屋内小学校において避難誘導や消火訓練、救護、炊き出しなどの訓練を実施しました。

山崎一夫会長は、「これからも、より実践に即した訓練内容に取り組み、災害のシミュレーションを想定した話し合いをし、防災に関する意識を向上させていきたい」と語ります。市では今後も地域の自主防災活動を支援していきたいと思っています。

避難所運営訓練に参加しました

自主防災組織を対象にした避難所運営訓練が1月11日に四万十市で開催され、約50人が参加しました。この訓練は、災害時に起こりうるさまざまな課題に対処していくことで、自主防災組織を中心とした円滑な避難所運営と災害対応力の向上につなげることを目的として行うものです。

訓練では、年齢や家族構成、持病の有無などが記された避難者カードを使い、避難所にどのように配置していくかを考えます。次々と「避難」してくる避難者に対し、参加者は試行錯誤しながら避難所運営を進めました。



避難所運営訓練

参加者からは「避難所運営の難しさを知ることができた」という声が多く聞かれ、「このような訓練を繰り返し行っていきたい」等の意見も出ていました。

平成26年消防出初式を行いました

1月5日(日)安並市民スポーツセンターにおいて、新春恒例の消防出初式が行われました。

消防団員の士気高揚指揮統率や規律徹底、機械器具操作の熟知、団員相互の親睦等を目的として毎年実施されており、式典では、団長訓示や優良団員の表彰、人員および機械器具点検などが行われました。



一斉放水

式典の後、水車公園へ移動し一斉放水を行いました。新春の空に架かるポンプ車30台の放水アーチは壮大でした。

また1月20日(月)には、消防団後川分団の消防車両が最新型に更新されました。今後は有事をはじめ訓練や啓発活動など、住民の安全、安心確保に活用していきます。

家庭の防災チェックリスト～備蓄編②～

先月に引き続き、備蓄(家庭備蓄品)のチェックリストです。準備ができたら✓をして、家庭の防災力を強化しましょう。

- 飲料水(一人一日3リットルが目安)
- 食料(缶詰・レトルト・インスタント食品等)
- 卓上コンロ・燃料類 □救急医療品
- 携帯用トイレ □カイロ □予備電池
- ウェットティッシュ □給水袋・タンク
- ローソク・マッチ類

※乳幼児の場合、粉ミルクや哺乳瓶、高齢者の場合は介護用品：など家族構成や家庭の状況等に応じて必要な品目も準備しましょう。

★ポイント★

- ・保管場所も考えましょう。(持出しやすい等)
- ・食料については、1日分、3日分と少しずつ準備し、1週間分の備蓄を目標にしましょう。
- ・定期的に使用期限を点検しましょう。

※来月号は住宅編①(屋内の安全対策)を掲載予定です。

本年度の住宅耐震事業の受付を終了します

市で実施している木造住宅耐震診断と設計・改修工事への補助について、1月末をもって本年度分の受付を終了します。

なお本事業は、来年度以降も継続いたします。改めて広報にて募集のご案内をします(5月頃を予定)ので、住宅の耐震化をご計画の方は、地震防災課までお問い合わせください。

このページに関する問い合わせ先

(市)地震防災課 ☎(35)2044

毎月第1日曜日は「四万十市自主防災の日」

来月は3月2日(日) ～冊子「南海トラフ地震に備えちょき」は読みましたか?～

ご存じですか？被災建築物応急危険度判定

地震で被災した建物について、余震で倒壊するなどの危険性があるかどうかを判定して表示を行うものです。国や地方公共団体、建築関係団体などが連携し、被災地域に判定士を派遣して行います。大きな地震が起きると建物は少なからずダメージを受け、倒壊は免れていても地震に対する強さが弱まっている可能性があります。大きな地震の後には数回の余震が予想されますが、弱くなった建物は、余震によって倒壊したり部材が落下したりして人的被害を起こしかねません。このため、被災者がそのまま家にいていいのか、避難所に避難した方がいいのかなどを判断するために、救命・救急・消防活動と並行してできるだけ速やかに応急危険度判定を行う必要があります。

なお、地震発生後の建物の判定には次のようなものもあります。これらは判定の目的や基準がそれぞれ異なります。

■被災度区分判定……建物の復旧対策を検討する目的で応急危険度判定後に建物の被災度を詳細に判定するもの

■住家被害認定……「り災証明書」を発行する目的で被害程度を認定するもの

また、建物と同様に、造成された宅地に対しても災害時の応急対策として危険度を判定する制度があります。

■被災宅地危険度判定……地震や降雨等による宅地災害が広範囲に発生した後に、二次災害を防ぐ目的で被害の状況を把握して宅地の危険度を判定するもの

※降雨災害にも対応するところが建物の応急危険度判定と違います。

それぞれの目的をご理解いただき、判定のための調査の際にはご協力くださいますようお願いいたします。

判定結果は3種類のステッカーを建物の出入口などに貼り付けて表示します。ステッカーはそれぞれA3サイズです。

		
(緑)調査済 この建物は使用可能です	(黄)要注意 この建物に立ち入る場合は十分に注意してください	(赤)危険 この建物に立ち入ることは危険です

【問い合わせ先】

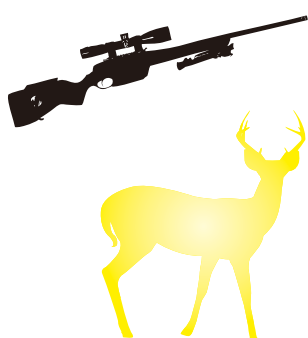
■被災建築物応急危険度判定(県)土木部建築指導課 指導担当
被災宅地危険度判定 (県)土木部都市計画課 開発指導担当

☎088(823)9891
☎088(823)9849

狩猟期のシカ捕獲 報償金の請求は 3月17日まで

昨年11月15日から本年3月15日までの狩猟期間に捕獲したシカの捕獲報償金の請求は、3月17日まで受け付けます。年度内の支払いになりますので、それ以降の請求については、お支払いできないこともありますのでご注意ください。

なお、報償金の請求は随時受け付けますが、できるだけ捕獲した月の翌月に請求するようにしてください。



【問い合わせ先】

(本 庁)林業課

☎(34)1118

(総合支所)林業分室

☎(52)1111

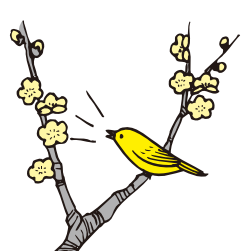
使用料・手数料 等の額を一部 改定します

4月から、消費税率の引き上げに伴い使用料・手数料等の額を一部改定します。

主なものは、水道使用料、施設使用料などです。

皆さまのご理解とご協力をお願いします。

詳細はホームページに掲載していますが、不明な点などにつきましては各担当課にお問い合わせください。



【問い合わせ先】

本庁関係

☎(34)1111

(代表)

西土佐総合支所関係

☎(52)1111

(代表)

アツいまちサミット2014

in 四万十を開催します

昨年8月12日に日本一の暑さを記録した西土佐地域では、この記録を地域の活性化に活かそうと、四万十市西土佐商工会など民間団体を中心に、41℃プロジェクトとしてさまざまな取り組みを行っています。この取り組みの一環として、「アツいまちサミット2014 in 四万十」を開催します。

岐阜県多治見市や埼玉県熊谷市も交えての「うまいもの合戦」や、各地のゆるキャラたちによる対談（四万十市のアチチうなぎも登場！）を行うほか、同時開催として「よしもとお笑いライブ」（有料）も開催します。多くの市民の皆さまの参加をお願いします。

日時 2月8日（土） 11時30分～16時
会場 西土佐ふれあいホール
入場料 無料（一部有料）

行事日程

会場は西土佐ふれあいホールです。

11:30～16:00

アツいまち！うまいもの合戦

たじみそやきそばVS熊谷フライVS四万十???（開発中）

ほかにも四万十を代表するうまいもの“出店”もあります。

13:00～14:00

よしもとお笑いライブ

出演/モンスターエンジン・藤崎マーケット・スーパーマローナ

※よしもとお笑いライブは有料です。入場料は一般1,000円、高校生以下500円 チケットのお問い合わせは教育委員会西土佐事務所（52-1110）まで

14:15～16:00

アツいまち ゆるキャラサミット

うながっぱ・ニャオざね・アチチうなぎが登場&対談

※行事内容は変更となる場合があります。

四万十市議会議員選挙

の執行について

平成26年4月25日で任期満了となる四万十市議会議員選挙を次のとおり行います。

◎選挙の期日（投票日） 4月13日（日）

◎選挙期日の告示日 4月6日（日）

◎選挙すべき議員数 20人

◎選挙人名簿被登録資格決定の基準日

4月5日（土）（年齢については平成6年4月14日以前に生まれた者）

◎選挙人名簿の登録日 4月5日（土）

◎選挙人名簿縦覧日等

・期日 4月6日（日）

・場所 四万十市中村大橋通4丁目10番地

四万十市選挙管理委員会事務局

◎立候補予定者等事前説明会

立候補予定者、推薦届出者、出納責任者、選挙運動員予定者等の方は、ご出席ください。

・日時 2月20日（木） 13時30分～

・場所 四万十市中村大橋通4丁目10番地

四万十市役所3階会議室

（303～305）

・持参するもの

立候補予定者および説明会出席者の印鑑

【問い合わせ先】

（市）選挙管理委員会事務局

☎（34）1784

市長日誌 12月15日～1月14日

12月15日	敷地地区総会
16日	しまんと市民実行委員会 総会
18日	地域審議会
19日	市議会12月定例会閉会
20日	教育委員辞令交付式
21日	医師確保業務（大阪）
23日	読売中村ロードレース
24日	高知県庁ほか（高知市）
25日	教育委員との意見交換会
26日	四万十川水防演習 第1回実行委員会
27日	消防組合議会
28日	環境施設組合議会
29日	仕事納め式（本庁、消防署）
1月3日	楽しまんとーはた博 大感謝祭（黒潮町）
4日	年末消防特別警戒巡視（中筋・東中筋・具同・八束・中村3班・中村5班）
5日	年末消防特別警戒巡視（宮地・大宮上・大宮中・数ヶ市・津賀・津野川）
6日	成人式（中村、西土佐）
7日	中村青年会議所新年賀詞交歓会
8日	幡多公設地方卸売市場初市式典
9日	消防出初式
10日	仕事始め式（本庁、支所）
11日	高知県庁ほか（高知市）
12日	中村商工会議所新年互礼会
13日	（株）ANA総合研究所、高知県東京事務所（東京）
14日	参議院議員会館、衆議院議員会館、国交省、総務省（東京）
15日	高知県建設業協会中村支部新年安全祈願祭
16日	四万十カップ少年サッカー大会
17日	高知県防衛協力会新年互礼会（高知市）
18日	アチチうなぎ「しまッチ」市長表敬訪問

平成25年12月市議会定例会

市長施政方針(下) (抜粋)

1月号に続き、12月市議会定例会における市長施政方針(抜粋)について掲載します。

【総合計画策定】

平成26年中の策定を目指しております。総合計画についてですが、庁内組織である策定委員会並びに各種団体、一般公募等の外部委員で構成する審議会、それぞれにおいて、これまで2回の会合の中で、協議・審議を行っているところです。

現在は、人口推計はじめ市民意識調査結果などの基礎データを踏まえ、市の課題設定について検討している段階にあり、今後、将来都市像や基本目標などの協議・審議を経て、今年度中に基本構想部分を整理していきたいと考えております。

来年度は基本計画部分の議論を深め、平成26年12月の市議会定例会への議案上程を目指すことにしております。

【産業振興計画策定】

産業振興計画策定の取組み状況についてですが、庁内の関係課職員に県の地域支援企画員に加わっていただいた行政職員による検討チームと各産業分野の実践者、より現場に近い方を中心に、各分野7名程度で計35名の民間の方に参画いただいたワーキンググループを設置し、現在、第2回目のワーキンググループを順次開催しているところです。

検討チームで作成した資料等をもとにワーキンググループで議論し、整理していくということを繰り返しながら計画案を作成し、そうして作成した計画案を産業振興関連団体の代表者の方々などで組織する審議会にお諮りし、審議・調整をしていただくこととしております。

ワーキンググループを通じて、現場の実践者ならではの柔軟な発想や生きた意見を広くいただき、実行プランをまとめ上げるとともに、審議会での審議等を通じて、官民が一体となつて産業振興に取り組む機運を育てていくことで、より実行性のある計画として、平成26年中の策定を目指します。

今期定例会に、審議会設置条例等を提案しておりますので、ご審議をよろしくお願いいたします。

なお、総合計画並びに産業振興計画の策定にあたりましては、広く市民の皆さんからのご意見をいただく必要もございますので、パブリックコメントや市政懇談会など、いろいろな機会を通じて市民の皆さんからご意見をいただきたいと考えております。



四万十市総合計画審議会

【高知・西南地域観光キャンペーン 楽しまんと！はた博】

幡多6市町村が連携して7月から始まった「楽しまんと！はた博」も12月28日に入野の浜で開催されます「楽しまんと！はた博大感謝祭」をもって、フィナーレを迎えます。

このイベントは、幡多6市町村が一体となつて来年に繋げていく意味で、

6市町村でタスキをつなぐ「6の字駅伝」をはじめ、まぐろ解体ショーもある幡多のうまいもん「はた飯コーナー」や、スポーツで幡多をひとつに繋ぐ砂浜大運動会などが予定されています。

本市のはた博イベントは、11月を「一條大祭無礼講月間」として位置づけ、四万十市の食と酒をテーマに閑散期の誘客を図るイベントを企画し、宿泊に結びつけるため、夜の街も楽しんでいただきました。

まず、2日のかわらつこを会場に実施した「四万十リバースカヌー大会」は、四万十川をカヌーで逆走するレースの後に、大川筋地区の皆さんが用意したランチバイキングや鰹のタタキ、薫焼き体験、草木染め体験などが楽しめるもので、約150人の方に参加していただきました。

翌3日の西土佐奈路商店街で開催した「四万十うまいもの商店街」では、約240mの間に約40店舗が並び、地元食材を使用したこだわりの旨いものが100種類以上集合し、訪れた約1500人の方に西土佐地域の食を楽しんでいただきました。

9日の「楽しまんと！飲まんと！お座敷大交流会♪」では、新口イタルホテル四万十を会場に、お座敷と舞台を設置し、地元食材を主とした皿鉢料理や、

グルメ祭り「四万十うまいちやフェスタ」の出店メニューなど四万十の食を楽しんでいただきました。

市内外から425人が参加し、参加者からは来年も参加したいとの声も聞かれ、大盛況に終わりました。

9日から17日まで、「第一回 四万十おきやく映画祭」が開催され、『映画館のないところで映画祭』をキャッチフレーズに、市内各所の施設で様々な映画を上映し、約5000人の方が映画に親しみ、普段会うことのできないゲストのトークショーや舞台挨拶を身近に感じることが出来たと思います。

23日の「四万十いちじよこさんマルシェ＆一條大祭はしご酒」は、昼間はパフォーマンスと四万十の食やスイーツを提供した「四万十いちじよこさんマルシェ」に、約2500人の方が、夜は市街地の居酒屋、スナックをはしごする「二條大祭はしご酒」に約120人の方が参加していただき、夜遅くまで中村の街がにぎわいました。参加者からは、行ったことがない店に気軽に行くことができて良かった、店側からも、一條大祭の時は客の入りが少ないが、新しいお客さんが来てくれた、一條さんの夜が賑わった、ぜひ来年もしてもらいたいなど良い意見が多く聞かれました。

来年度は、これらの実績を活かした観光商業振興を図りながら、四万十市の食と自然と文化などの魅力を今まで以上に全国に発信していきたいと考えております。



楽しまんと!はた博 フィナーレ

【中学校給食】

中村地域の中学校給食については、10月に小中学校の保護者、教職員、一般市民の3667人を対象にしたアンケート調査を実施し、現在この取りまとめ作業を行っているところですが、総体的にみれば実施に前向きな方向が出ているものと受け取っているところです。

今後は、教育委員会において、学校の教職員、保護者等で組織する「中学校給

食検討委員会」を立ち上げ、生徒達により良い給食を提供することができるよう望ましい学校給食の在り方等について検討していくこととしています。

今年度中には、この検討委員会から答申をいただき、できるだけ早い時期に答申内容に沿った方向で学校給食を実現させるよう取り組んでいくこととします。

【水道関係】

口屋内簡易水道は昭和36年に竣工後、構造物の改築・配水管の布設替えを行ってまいりましたが、近年、降雨時には取水施設の中に濁水が流入するなど地区の方々に大変ご迷惑をおかけしておりました。

このような状況を解消するため、平成23年度から整備しておりました、ろ過池・塩素消毒施設も本年11月に完成し、あわせて、配水管整備により、地区内の水道未普及世帯の解消も図ることができましたので、地区の方々には安心・安全な飲料水を利用していただくことが可能となりました。

また、以前から要望のありました岩田簡易水道(後川地区)施設の整備は本年度から3カ年計画で本工事に取組みましたので、平成27年度末には全休工事が完了する予定です。

震災対策としまして、基幹管路の耐震管への布設替えを順次進めており、また、本年度中に60m³の貯水能力のある耐震性貯水槽を中村小学校・古津賀第2団地内に1基ずつ整備する予定です。

【機構改革】

最後に機構改革についてですが、市長に就任以後、本市の様々な行政課題を直視してまいりました。また、現状の組織を機能的な面から検討していく中で、事務事業運営の効率化と組織の簡素化を図るため、来年度から組織の一部を改変したいと考えております。

ご承知のとおり、当市においては市村合併の特例として認められている交付税額が平成28年度から段階的に減少していく見通しの中で、更なる行財政のスリム化が求められています。

今後とも行財政改革を推し進めていくため、現在、全庁的に中長期の改変計画の内容を精査している段階にありますが、効率的な住民サービスを提供するうえで重要度の高い組織機構について、来年度から早急に体制を整えるべきものについて、計画策定に先行して対処をしていきたいと、今期定例会に組織機構の見直しの議案を提案しておりますので、よろしく願います。

住民税(市県民税)・国民健康保険税の申告はお早めに！

申告の受付は2月17日(月)～3月17日(月)までです

■申告が必要な人

次のいずれかに該当する方は、確定申告をする必要がなくても住民税の申告書を提出しなければなりません。

◆平成26年1月1日現在で四万十市に居住している人のうち平成25年中に営業・保険外交・農林漁業・利子・配当・不動産・譲渡・一時所得・雑所得などがあった人

◆給与所得者で次のいずれかに該当する人

- ①給与所得のほかに農業・不動産・配当所得などがあった人
- ②年末調整を受けていない、または、年末調整後に内容に変更がある人
- ③勤務先から市へ給与支払報告書が提出されていない人

◆その他

無収入及び非課税収入(遺族年金、障害年金など)のみの人で、市内同一世帯の人の扶養親族になっていない人

※確定申告(国税の申告)が必要な場合は、四万十市では申告期間中に限り、市職員による申告相談を受け付けています。

申告の内容(高度な判断を要する等)によっては、中村税務署でのご相談(申告)となります。

■申告が不要な人

1. 所得税の確定申告書(還付申告書を含む)を提出された人
2. 給与収入のみの人で、勤務先から市へ年末調整済みの「給与支払報告書」が提出されている人
3. 年金・恩給などの公的年金等のみで、医療費控除や社会保険料控除などの各種控除を受けない人
4. 前年中に収入がなく市内同一世帯内の人の扶養となっている人

※所得がなかった人でも申告がないと、国民健康保険の加入者は、国民健康保険税の『低所得者に対する軽減措置』の適用を受けることができない場合があります。

また、国民年金保険料の免除申請、公営住宅、児童扶養手当、医療費助成、金融機関などへの各種申請等に必要所得(課税)証明の交付ができません。

■申告に必要なもの

- ◆印鑑
- ◆源泉徴収票または支払調書(給与・公的年金など・個人年金・報酬など)
- ◆満期保険金など一時金の支払い内訳書
- ◆営業所得や農業所得、不動産所得などがある場合、収入、経費が分かる明細書や領収書およびそれらを基に作成した収支内訳書

■各種控除を受ける場合の必要書類

- ◆医療費控除…医療費の領収書および保険金など補てん金額のわかるもの
- ◆社会保険料控除…申告者および生計を共にする配偶者や親族にかかる保険税・料(国保税・国民年金保険料・任意継続保険料など)の納付・控除証明書または領収書
- ◆生命保険料控除…申告者および扶養家族名義の一般生命保険・個人年金保険支払証明書
- ◆地震保険料控除…地震保険料および旧長期損害保険料支払証明書
- ◆寄附金控除…受領書または証明書
- ◆障害者控除…障害者手帳、療育手帳、障害者控除対象者認定書※など

※障害者控除対象者の認定について 税法上の障害者控除は、通常「身体障害者手帳」等を交付されている人などについて認められていますが、手帳の交付を受けていない人でも、年齢65歳以上で介護保険の要介護認定(要介護度1～5)を受けられた人は、税の障害者控除の対象となる場合があります。申告時に介護保険被保険者証を提示してください。なお、所得税の確定申告には、「障害者控除対象者認定書」が必要です。

【障害者控除対象者認定書申請場所】(本 庁)福祉事務所 社会福祉係 ☎(34)1120
(総合支所)福祉分室(保健課内) ☎(52)1132

◆住宅借入金等特別控除…家屋・土地の登記簿謄本または抄本、家屋・土地の売買契約書、住民票の写し、年末残高証明書など

◀次ページへ続きます

■収入が公的年金のみの人へ

収入が公的年金等のみで、次のいずれかに該当する人は住民税の申告が必要な場合がありますので、「公的年金等の源泉徴収票」をご確認ください。

- ①年金機構等に扶養親族等申告書が未提出で、配偶者控除、扶養控除、障害者控除および寡婦(夫)控除を受けていないため控除の追加のある人
- ②源泉徴収票に記載されている社会保険料控除(公的年金から引かれている分)以外の各種控除の追加がある人

【問い合わせ先】(本 庁)税務課市民税係 ☎(34) 1112(直通)・(34) 1111(内線2102～2106)
(総合支所)税務係 ☎(52) 1111(代表)

税務署からのお知らせ

平成25年分 所得税・消費税・贈与税の確定申告のご案内

■平成25年分確定申告書などの提出および納付期限

- 所得税の確定申告期間は、2月17日(月)～3月17日(月)です。
中村税務署では、次の期間中、所得税、個人事業者の消費税及び贈与税の申告会場を設置しております。
- ◆設置場所:中村税務署(所在地 四万十市中村新町四丁目4番地)
- ◆開設期間:2月17日(月)～3月17日(月)(土・日曜日及び祝日を除く。)
- ◆受付時間:8時30分～16時まで
※申告相談は、17時まで行っていますが、申告書の作成等に時間を要しますので、申告会場には16時までにお越しください。
- 個人事業者の消費税及び地方消費税の申告と納税は、3月31日(月)までです。
- 贈与税の申告と納税は2月3日(月)～3月17日(月)です。

■インターネットで申告書の作成ができます

国税庁ホームページ「確定申告書作成コーナー」で、確定申告書が作成でき、自動計算機能により記載漏れや計算誤りを未然に防止することができます。また、同コーナーで作成した電子申告用データを使って、ご自宅のパソコンからインターネットを利用して申告・納税などをすることができます。詳しくはe-Taxホームページ(<http://www.e-tax.ntago.jp>)をご覧ください。
なお、贈与税の申告についてもe-Taxによる申告が可能です。

■年金受給者の皆さんへ！(年金所得者に係る確定申告不要制度について)

公的年金などの収入金額の合計額が400万円以下で、かつ、公的年金などに係る雑所得以外の所得金額が20万円以下である場合には、所得税の確定申告は必要はありません。
なお、この場合であっても、所得税の還付を受けるための確定申告書を提出することができます。また、所得税の確定申告が必要ない場合であっても、住民税の申告が必要な場合があります。住民税に関する詳しいことはお住まいの市町村におたずねください。

■振替納税のご利用を！

所得税や個人事業者の消費税(地方消費税を含む。)の納税は、安全・便利・確実な振替納税のご利用をお勧めします。

【問い合わせ・相談窓口】

- 中村税務署 所在地 四万十市中村新町4-4 ☎(35) 2135
申告書作成コーナーおよびパソコンコーナーにて対応します。
※税務署に電話をおかけになると音声ガイダンスでご案内しますので、該当の番号を選択してください。
- ・確定申告に関する相談 「0番」 ・その他の相談 「1番」
- ・納付やお尋ね文書に関する相談 「2番」

シニア 地域づくり人事業

皆さま、こんにちは。ANA総合研究所の来住です。2013年10月から市役所観光課でお世話になっております。四十十市の「おもてなし」と市民の皆さまの観光振興に対する前向きな姿勢に刺激を受け、日々勉強させて頂いております。

私は19年間ANAの客室乗務員としてフライトしておりました。多国籍はもちろん、年齢、性別、経験も様々なクルーと仕事をし、言葉だけでなく文化の違いや考え方の違いに日々奮闘して参りました。その中で、最高のサービスをお客様へ提供するために学んできた事、「おもてなし」も含めて少しご紹介させて頂こうと思います。「あんしん・あったか・あかるく・元気」これは、ANAグループ全社員が常にこうあるべきと意識している言葉です。「ANAらしさとは？」という社員の声から生まれた言葉ですが、61年間変わることのないANAの客室乗務員のお客様からの印象、また自分たちがこうありたいと思う言葉が誕生しました。

のヒマワリがあり、不思議な縁を感じました。
では「なぜヒマワリか？」
ヒマワリは社員一人ひとりです。お客様が太陽です。私たちは常にお客様の方を向き、お客様と共に最高の喜びを創るという「ANAブランドビジョン」がそこにはあります。そして時には、仲間が太陽になることもあり、仲間と共に最高品質のサービスを創る事を目指しています。
お客様のために、より良いモノを生み出す、創りだすために、まずは自分以外の人、自分と意見の違う人を受け入れて、それに対して感じた事を相手に伝える。そして、お互いが否定し合うのではなく、受け入れ合う中で新しい考え、別の考え、価値を見出すことができる。それが「おもてなし」の原点です。そして、「おもてなし」はサービスではなく、おもいやりや気遣いだとも言われています。
さて、「おもてなし」はなにも接客業に携わる人だけのものではありません。人と人との関わる場面では必ず必要になります。相手を受け入れるという事を、お客様に発信するだけでなく、家族や友人、職場の仲間へ発信すること、心の充足が家族、職場など周囲に波及していきます。心の充足はストレスのない良好な関係を築くことが

でき、仕事においては、より良い成果が期待できるのだと思います。

難しく考えず、いつものように相手を気遣い、やさしく声をかけてみる。そこには「おもてなし」が既に存在し、心の充足が生まれています。そして、四十十市に「四十十市らしいおもてなし」が根付いていけば、更に魅力ある街になっていくのではないのでしょうか？

これからも、私がANAで学んできた事をお伝えしながら、皆さんと一緒に「魅力ある街づくり」を考えていきたいと思っております。今後は各種意見交換会、接遇セミナーなどの要請があればいつでもお掛けしたいと考えております。いつでもお気軽に声をおかけください。これからもどうぞよろしくお願い致します。



玉姫の会 第24回手作り紙芝居 コンクール優秀賞受賞

いの町「紙の博物館」で平成25年12月1日(日)に行われた、第24回手作り紙芝居コンクールにて、四十十市商店街振興組合連合会・女性部通称「四十十玉姫の会」が作成した紙芝居「玉姫さまのおはなし」が、優秀賞を獲得しました。

審査方法は文章・絵・演技等の項目を5名の審査員による採点方式で行なわれ、紙芝居に関して、参考になる貴重なアドバイスもいただきました。今後も学校やイベントなどで、紙芝居上演を通じ、小京都中村の歴史を積極的に紹介し、誇りをもってもらえるようなお手伝いができればとのことでした。

また、2月15日(土)〜28日(金)の期間において、市立中央公民館1階展示スペースにて四十十玉姫の会の紙芝居を展示することとなりました。皆さま、ぜひこの機会に見に来ていただけますようしくお願い致します。



第9回 四万十市成人式

1月3日

ご成人おめでとうございます



【中村会場】

中村地域では、15時から市立文化センターで開催され、黒を基調としたスーツや羽織袴に身を包んだ男性140人と色とりどりの振袖姿などの女性143人、計283人が出席。

オープニングのアトラクションでは、新成人の皆さんが生まれた年の広報誌のトップックスや全国的なニュースなどが紹介されたほか、恒例となつた各中学校ごとの卒業写真のスライドショーなどが行われ、会場は驚きと懐かしさで大いに盛り上がり拍手と歓声が沸きました。

式典では、新成人を前に中平市長からこれからの四万十市の地域づくりと一緒に汗をかき知恵を出してくれることを期待している。また、市外で暮らす人もふるさとに抱く誇りと愛着を人生のエネルギーにしてほしい。ふるさとはいつも応援しています。」とメッセージが述べられると、新成人代表の田中一平さんは「故郷 四万十市への感謝の心を忘れず、各自が選んだ道を一步一步着実に進んでいきたい。」と謝辞を述べました。式典が終わると、新成人たちは旧友との再会を懐かしんだり、記念撮影をしたりと、思い思いの時間を楽しみました。



【西土佐会場】

西土佐ふれあいホールを会場に、対象者32人のうち27人が出席しました。式典では、西土佐会場恒例の新成人の自己紹介から始まり、一昨年から行われている「2分の1成人式」では、西土佐小学校の4年生(10歳)10人が参加し、全員が将来の夢を発表してくれました。

新成人を代表して谷崎^ま友美^{ゆみ}さんが「私達を育て、励まし、ご指導いただいた、家族や先生方、地域の皆さまに感謝し、社会の一員として皆さまから戴いた言葉を胸に刻み、これからの人生を歩んでいきます」と決意を述べました。

式典の最後には新成人たちの幼少時代からの写真や、保護者代表などからのメッセージビデオが上映され、会場には懐かしむ声や笑いが沸き起こりました。

午後には青年団によるゲーム大会が行われ、中学校時代の恩師や保護者が見守る中、久しぶりに仲間どうしで楽しい時間を過ごしました。ゲームの後には新成人ひとりひとりから恩師へ感謝をこめた花束贈呈があり、心温まる成人式となりました。

教育委員を
紹介します

12月20日から、新しく1人の教育委員が就任し、四万十市教育委員会は次の体制となりました。

四万十市教育委員会委員(敬称略)

職名	氏名	備考
教育委員長	野中正廣	
教育委員	川村公彦	
教育委員	堀内尚美	新任
教育委員	上村賀予	
教育長	藤倉利一	

教育委員 堀内 尚美^{ほりうち なおみ}

このたび、教育委員に就任いたしました堀内尚美です。

工作上、子どもたちとの関わりもあり、子どもの立場、保護者の立場を踏まえ、一市民、おばさん感覚の意見も発することが出来ればと思います。責任を自覚し、心して努めてまいります。

どうぞよろしくお願いします。



ま ち の 話 題

楽しまんと！はた博 大感謝祭

12月28日(土)、黒潮町宮川公園にて「楽しまんと！はた博 大感謝祭」を開催しました。このイベントは昨年7月から始まった幡多地域観光キャンペーン「楽しまんと！はた博」のフィナーレを飾るイベントで、今年度以降も幡多の市町村がより連携できるよう祈願し開催しました。

会場は各市町村からさまざまな特産物や、特色のある体験コーナーがそろい、マグロの解体ショーや伝統芸能の披露なども行われました。なかでも、各市町村から無料で汁物やおすめの一品が提供される「ふるまいコーナー」には大勢の列ができていました。

また、午後から会場に隣接している砂浜で「砂浜大運動会」を開催しました。参加者は団体戦と個人戦に分かれ、ビーチフラッグや綱引き、砂浜雪合戦、鬼ごっこなどを行いました。それぞれの競技で、参加者の意地と意地がぶつかり合う白熱した勝負が繰り広げられ、砂浜は真冬の寒さを吹き飛ばす熱気に満ちていました。

当日はイベントと同時に、各市町村から集まった有志により「6の字駅伝」が行われ、早朝7時に三原村をスタートし、土佐清水市、大月町、宿毛市、四万十市、そしてゴール地の黒潮町までタスキを繋ぎました。四万十市はキャンペーンレディをはじめとする4名に、有岡から物産館サンリバー四万十までの間約12kmを走っていたきました。

この日は朝から雪がちらつく寒さが厳しい日でしたが、最後は、はたっぴーがタスキを各市町村長に渡し、餅投げを行った後、約5000発の花火を打ちあげました。イベント当日は10000人を超える来場者でにぎわい、皆さん白い息を吐きながら、真冬の夜空を彩る花火を見上げていました。



第45回読売中村ロードレース

12月23日(月)、毎年恒例の読売中村ロードレースが開催されました。この大会は、仲間づくりと住民の体力向上および健康管理を目的に、昭和44年から行われています。

今回も、幡多郡内をはじめ、高知市や愛媛県、香川県などから300人近い申し込みがありました。当日は晴れ渡り、10時現在4.4℃と昨年より5.4℃低い気温の中、272人のランナーが、3km、5km、10kmのコースで健脚を競いました。

敢闘賞を受賞した中学男子1年の部の森大志さんは、大会記録にあと9秒と迫る好記録でした。



【入賞者(敬称略)】

種目	1位	2位	3位
小学男子の部(3km)	桜内 新也	伊与田将希	平岡 優真
小学女子の部(3km)	平田 美幸	宮地 陽菜	中西 未来
中学男子1年の部(3km)	森 大志	田村 空壱	上岡 洸太
中学女子1年の部(3km)	野島 萌夏	福田 夏鈴	高橋 輝
中学男子2・3年の部(3km)	谷岡 宰宜	猪谷 進示	山口昂志朗
中学女子2・3年の部(3km)	早川 由花	池田 愛果	酒井 優衣
壮年の部(5km)	宮地 敏行	西村 譲治	山本 実
高校女子・一般女子の部(5km)	酒井 愛莉	三好 喜久	尾崎 美保
高校男子の部(10km)	矢野 雄大	大原 壮翔	山口 真
一般男子の部(10km)	東 卓弥	田中 智也	有光 浩

【敢闘賞(敬称略)】

中学男子1年の部	森 大志
----------	------

まちの話題

出会いの応援
6組のカップル誕生!!

12月8日(日)、新ロイヤルホテル
四万十で、市の主催による「ウイン
ター カップリング パーティー in
四万十」Xmasプレゼントは今日
の出会いを開催しました。

結婚を考えている独身男女に出会
いの場を提供することで、少子化の
流れに少しでも歯止めをかけること
を目的としたものです。

男性23人、女性23人が公募により
参加し、出会いのきっかけ応援事業
検討委員やイベントフォロースタッフ
の方々の協力を得て、和やかな雰
囲気の中で
パーティー
は進みまし
た。その結
果、6組の
カップルが
成立しまし
た。

今後、誕
生したカッ
プルが結婚
へと進まれ
ることを期
待していま
す。



新春はしりぞめ

毎年恒例、中村地域の体育始め「新春はし
りぞめ」を1月3日に行いました。

このはしりぞめは、年末年始の運動不足
を解消し、心地よい汗を思いっきり流して
いただくことと今年1年間スポーツを通じて
元気に過ごしていただきたいと思い開催
しています。

天候に恵まれ、372人の参加者は元氣
に中村小学校をスタートし、約1200m
を走りきりました。

走った後は、お楽しみ抽選会を行い、賞品
が当たった参加者は、疲れも忘れて大変う
れしそうでした。

アチチうなぎの「しまッチ」
市長を表敬訪問

昨年8月12日

に、西土佐江川
崎で最高気温
41℃を記録した
ことをきっかけ
として誕生した
日本一アツいま
ちキャラクター
アチチうなぎの
「しまッチ」が1
月14日、市長を
表敬訪問しまし
た。



しまッチが市
長に手渡した名
刺によると、し
まッチは、マリアナ海溝生まれの四万十育ちの元氣な
男の子で、うなぎの妖精だとか。職業はゆるキャラと
のことで、2月8日に西土佐ふれあいホールで開催さ
れる「アツいまちサミット2014」にパネラーとし
て出席することが決まっているそうです。

この日は、しまッチの誕生に関わったLLPしまん
とや西土佐商工会に付き添われての訪問となりました。
LLPしまんとや西土佐商工会では、今後はしま
ッチに、四万十市の観光などのPRなどに活躍して
もらうとのこと。市民の皆さんもぜひ応援をお願い
します。



1年に1度は健診を
～健康は自分で～

保健カレンダー

2



健診
教室・学習会
相談
献血

	月日	時 間	事 業 名		場 所
2月	9日(日)	13:30～15:30		妊婦教室	健康管理センター
	12日(水)	12:50～13:30		乳児健診	健康管理センター
		12:30～17:00		献血	サニーマート四万十店
		9:00～11:00		出張健康相談	JA高知はた西土佐支所
	13日(木)	13:30～15:30		妊婦教室	健康管理センター
		9:00～11:30		献血	高知県幡多総合庁舎
		13:30～17:00		献血	四国電力(株)中村支店
		10:00～		出張料理教室	権谷せせらぎ交流館
		13:30～		健康の集い	橘集会所
	14日(金)	9:00～12:30		献血	四万十市役所本庁
		10:00～		出張料理教室	津野川集会所
		14:00～15:30		献血	JA高知はた本所
	17日(月)	9:00～11:00		定例健康相談	西土佐分署横
		13:30～		健康の集い	津賀集会所
	18日(火)	11:00～		健康の集い(食事会セット)	下家地集会所
	19日(水)	12:50～13:30		乳児健診	健康管理センター
		10:00～		出張料理教室	長生集会所
		13:30～		健康の集い	本村集会所
		19:00～		地区学習会	橘集会所
	20日(木)	9:30～11:00、13:00～14:30		乳幼児相談	健康管理センター
		9:30～11:00		ママタッチ	健康管理センター
13:00～14:30			離乳食相談	健康管理センター	
9:30～			出張料理教室	奥屋内上集会所	
21日(金)	10:00～		出張料理教室	奥屋内下集会所	
27日(木)	9:30～11:30		ぴよっこクラブ(親子の集い)	西土佐保健センター	
28日(金)	12:50～13:30		1歳9カ月児健診	健康管理センター	
	個別通知		大腸がん検診容器回収	西土佐地域内	
3月	3日(月)	9:00～11:00		定例健康相談	西土佐分署横
		10:00～		健康の集い(食事会セット)	西ヶ方集会所
	4日(火)	10:00～		出張料理教室(学習会セット)	大宮下集会所
	5日(水)	12:50～13:30		乳児健診	健康管理センター
	7日(金)	12:50～13:30		3歳児健診	健康管理センター
		13:30～		健康の集い	権谷せせらぎ交流館
18:00～			出張料理教室	大宮上集会所	

※2月8日(土)までの計画については、広報四万十1月号に掲載しています。

【問い合わせ先】(本庁)保健介護課 ☎(34)1115 (総合支所)保健課 ☎(52)1132



2月3日(月)からオープン 夜間初期急病対応(内科) 『四万十市急患センター』

休日や夜間において、軽症の患者さんによる救急病院への受診が増加しており、急を要する重症の患者さんの治療に支障をきたしかねない状況にあります。

そのため、平日夜間の急病に対する初期診療(応急治療)を行うために『四万十市急患センター』を幡多医師会の協力のもと開所し、診療を始めます。

夕方具合が悪くなりどうしても心配な場合には、まずはセンターまで電話または受診をしてください。

●診療内容

診療開始 2月3日(月)
診療科目 内科(小学生以上)
診療時間 月曜から金曜日(祝日は除く) 18時～21時
診療医師 幡多医師会の医師が交代で診療します。

●どのような時受診したらいい?

発熱や腹痛などの症状がみられ、「救急車を呼ぶほどではないけど心配…」といった場合、まず受診してください。

医師の診療の結果、軽症であればセンターで対処し、入院が必要な場合等は、救急病院(幡多けんみん病院等)を紹介しします。

●電話での相談も受け付けています

「もう少し様子をみていいだろうか、受診したらいいだろうか…」と心配している場合、お電話してください。
医師または看護師が現在の状態を聞かせてもらい、自宅で様子をみてもよい場合はその対処方法をお伝えします。一度診察が必要と思われる場合は、受診をお勧めします。

【四万十市急患センター 連絡先】

四万十市中村東町1丁目1-27(市民病院西棟)

☎(34)2399(診療時間のみ)



麻しん風しん混合ワクチン (MRワクチン)の 予防接種はお済みですか?

麻しんや風しんを予防する唯一の手段は、ワクチンです。自分が感染しないためだけでなく、周りの人に感染を広げないためにも予防接種は有効です。

予防接種をまだ済ませていない人は、できるだけ早く、受託医療機関で受けるようにしましょう。

対象者		接種期間
1期	生後12月～24月未満 (1歳になったらで きるだけ早く)	2歳の誕生日の 前日まで
2期	小学校就学前の 1年間の幼児 (H19・4・2～ H20・4・1生)	平成26年 3月31日まで

※接種料金は無料です。(ただし、接種期間を過ぎると任意接種となり、有料になります)

※対象者には個人通知をしていますが、予防票などを紛失した場合は左記までご連絡ください。

【問い合わせ先】

(本 庁)保健介護課

☎(34)11115

(総合支所)保健課

☎(52)1132



身体障害者 (車いす使用者) 健康診査

市では、日常生活において常時車椅子を使用している在宅の身体障害者を対象に、健康診査を実施しています。

これは長時間の車椅子の使用により発生しやすい褥瘡、骨の変形、膀胱機能障害等の二次障害を予防することを目的とするもので、実施医療機関は市民病院です。

健診費用は無料ですので、希望される方は期日までにお申し込みください。

健診内容

問診、身体計測、理学的検査、血圧測定、検尿、血液化学検査、肝機能検査、腎機能検査(心電図・眼底・貧血の検査等)は必要に応じて実施)

実施日 2月下旬以降(予定)

申込期間

2月6日(木)～20日(木)

【問い合わせ先】

(本 庁)福祉事務所
社会福祉係

☎(34)1120

(総合支所)西土佐福祉分室
(保健課内)

☎(52)1132



平成26年度の各種検診(健診)の受付を行います

平成26年度各種検診(健診)の申込書を広報2月号と一緒に配付します。申込書をよく読んでいただき、受診希望者は申込書に必要事項を記入して2月28日(金)までに提出してください。

各種検診(健診)の内容および料金等

検診(健診)名	対象者	検査方法(内容)	検査料金 (対象外者)	備考
特定健康診査 ^[注1] (生活習慣病健診)	40歳～74歳までの 国民健康保険加入者	身体計測・検尿・血圧測定・問診・診察・血液検査 《貧血検査・心電図・眼底検査》 ※《》は医師の判断で実施	無料 (19～39歳の人) (6,130円(予定))	
健康診査 ^[注2] (生活習慣病健診)	後期高齢者医療加入者及び生活保護受給者等			
前立腺がん検診	50～79歳の男性	血液検査	400円 (2,300円)	特定健診および健康診査実施日に行います
肺がん検診	40～64歳の男女	胸部X線撮影	200円 (1,200円)	申込み不要
胸部レントゲン検診	65歳以上の男女		無料	
胃がん検診	40歳以上の男女	バリウムを飲んで X線撮影	1,000円 (5,400円)	平成26年度検査料金(予定)
大腸がん検診	40歳以上の男女	便潜血反応検査	300円 (1,600円)	
子宮頸がん検診	20歳以上の女性	子宮頸部の細胞診検査	600円 (3,100円)	平成25年度に受診された人は受けることができません
乳がん検診	40歳以上の女性	マンモグラフィ	900円 (4,500円)	平成26年度検査料金(予定)

注1

- (1) 平成26年4月1日から継続して国保資格のある人には、特定健診の案内を送付します。《申込み不要》
なお、国保へ途中加入する人は申込みが必要です。
- (2) 国保以外の人で健診を希望の人は、加入している医療保険者や事業所(職場等)にお問い合わせください。
- (3) 特定健診受診日に、満75歳になり後期高齢者医療保険に該当する人は健康診査の申込みが必要です。

注2

- (1) 平成26年度より後期高齢者医療に加入している人に、各地区の健診日約2週間前に健康診査受診券を個別通知します。※ただし、下記①から③に該当する人は受診券は送付されません。
①前年11月から1月に生活習慣病で治療中の入
②長期入院・施設入所者
③事業主健診等での受診者

※2月以降生活習慣病の治療が終了し、受診を希望される人は受診できますので問い合わせ先までご連絡ください。

- (2) 平成26年度に75歳になり後期高齢者医療に加入した後、健康診査を受診する人は申込みをしてください。
受診券は後期高齢者医療に加入後受診券を送付します。
(平成26年度の特定健診(国保)を受診された後、後期高齢者医療に切り替わった人は健康診査を受診できません。)
- (3) 生活保護受給者の人は、申込みをしてください。
- (4) 19歳から39歳までの人も健康診査を受診できますので希望される人は申込みください。ただし、受診の際に6,130円(予定)の健診料金がかかります。

注意

- 対象者は市内に住民票がある人で、平成27年3月31日時点の満年齢を基準とします。
- がん検診については希望者全員有料となります。(生活保護受給世帯の人が申し出た場合対象者は無料)
- 上記のがん検診を実施している職場にお勤めの人は受診できません。
- 検診(健診)実施日の約2週間前に日時・場所を記載した案内文書を個別通知します。
- 年間の検診(健診)日程は4月に全戸へ配布します。
- 申込みは原則として持参・郵送により受付しますが、やむを得ない事情がある場合は電話での申込みも受付します。

【問い合わせ・申込先】(本 庁)保健介護課 保健衛生係(庁舎1階⑤番窓口) ☎(34) 1115
(総合支所)保健課 ☎(52) 1132

+ いいことたくさん！特定健診

【多くの方に健診を受けていただきたい理由】

心筋梗塞や脳卒中は、ある日突然起こると思えがちですが、血圧や血糖が少しずつでも高い状態が長期間続くことで徐々に血管が傷んで起こります。

しかし、発症するまで自覚症状はほとんどありません。そこで、ご自身で高血圧や高血糖など血管を傷めるリスクがないかを知っていただく唯一の方法が健診なのです。

【今回の健診でも多かった高血糖のはなし】

血液中の糖質量はどのくらいかご存知ですか？スティックシュガー約1本分です。その他は肝臓や筋肉内に貯めて必要な時に取り出されますが、貯め込むにも限度があり、それを越す状態が続くと高血糖となります。高血糖状態の頻度が少なくなることにより、検査値であるヘモグロビンA1c（過去1〜2カ月間の血糖値の状態を表すもので基準値5.5までは低くなります）。

【高血糖状態を回避する方法】

食事

野菜、海藻、きのこの割合を多くする。

カロリィを控えられるだけではなく、高血糖状態を防ぐこともできます。

また、野菜から食することで食後高血糖を防ぐことができます。

運動

食後に行うことで食後高血糖を防ぐことができます。

今の生活スタイルが自分の体に合っているか

確認のためにもぜひ、特定健診をご利用ください。

【問い合わせ先】

(市)保健介護課 保健衛生係 ☎(34)1823



+ 市民講座「認知症」のご案内

「認知症は予防できる！改善できる！」

75歳で約20%、85歳で約50%の方に認知症の症状がみられると言われていた今日、「認知症は怖い」「家族が認知症になったら大変だ」と心配されている方も多いのではないのでしょうか…。

認知症はある程度予防ができます。もし認知症になっても進行を遅らせたり症状を改善したりもできます。でも、個人の頑張りだけでは限界があり、ご家族、ご近所、医療や介護の専門職との連携が大切です。

この度、認知症の予防とケアについて、市民と介護に携わった仕事をしている方々と一緒に学べるようにとこの市民講座を企画しました。皆さんお気軽にご参加ください。

日時 2月23日(日)13時30分〜(13時〜受付)

場所 市立中央公民館 大ホール

内容 ▼講話①「高齢期の体の変化と認知症」

講師…金田 弘子氏(鳥取県 森本外科・脳神経外科医院副院長)

▼ケアの実例(事例紹介)

四万十市認知症重度化予防実践塾での実践から事例紹介

▼講話②「上手に老いるための自己点検」

講師…石黒 秀喜氏(財団法人 長寿社会開発センター 常務理事)

※講話①②の内容は、平成25年3月2日に開催した「認知症重度化予防講演会」(於…農協会館)の内容と重複します。

※準備の都合上、参加ご希望の方は事前に左記までご連絡いただければ幸いです。(事前連絡がなくても参加できます)

【問い合わせ先】

四万十市地域包括支援センター ☎(34)0170

国民健康保険を使って施術を受けられる方へ

「各種健康保険取扱い」とあっても、すべての施術が保険適用となるわけではありません

柔道整復師の施術を受けられる方

【保険が使える場合】

○日常生活やスポーツ等でのねんざ・打撲・挫傷(肉ばなれ等)
○応急処置で行う骨折・脱臼

○医師の同意がある場合の骨折・脱臼の施術

【保険が使えない場合(全額自己負担)】

○慢性的な肩こりや筋肉疲労等

○医療機関で同じ負傷等の治療中のもの

○内科的原因による病氣(神経痛・リウマチ・関節炎・ヘルニア等からくる痛み)

○脳疾患後遺症等の慢性病のリハビリ

【治療を受けるときの注意】

○負傷原因を正確に伝える。「いつ・どこで・何をして、どんな症状があるか」
○療養費支給申請書には、必ず自署をする。負傷等で自署できない場合は、捺印する。

はり・きゅう、あんま・マッサージの施術を受けられる方

【保険が使える場合】

△はり・きゅう△

主として神経痛、リウマチ、頸腕症候群、五十肩、腰痛症および頸椎捻挫後遺症等の慢性的な疼痛を主症とする疾患の治療

△あんま・マッサージ△

筋麻痺や関節拘縮等であつて、医療上マッサージを必要とする症例

【治療を受けるときの注意】

○保険を使つてはり・きゅう、あんま・マッサージの治療を受けるには、あらかじめ医師の発行した同意書または診断書が必要です。主治医に相談してください。

○医療機関で同じ対象疾患の治療を受けている間は、はり・きゅう施術を受けても保険の対象にはなりません。

○単に疲労回復や慰安を目的としたものや、疾病予防のためのマッサージなどは保険の対象となりません。

○療養費支給申請書には、必ず自署をする。負傷等で自署できない場合は、捺印する。

【問い合わせ・申請先】

(本 庁)市民課 国保係 ☎(34)1114
(総合支所)市民課 西土佐市民国保分室 ☎(52)1111

心豊かに食する 食育編

昨年12月に「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に正式に登録されました。日本文化の一つの形として和食が世界に認められたわけです。

明治時代に西洋料理が取り入れられて以降、日本人はとても自由な発想でたくさんの食文化を吸収しつつ独自の食事スタイルを作り出し、楽しんできました。それも日本ならではの食文化ですが、これを機に、改めて日本人の食生活の基本である「和食」の良さを再発見したいですね。

和食の位置付け

- 特徴① 多様で新鮮な食材の使用、素材の味わいを活かす調理
- 特徴② ごはんと一汁三菜の組み合わせによるバランスのよさ、健康的な食生活
- 特徴③ 盛り付けや器で自然の美しさを表現
- 特徴④ 年中行事と密接に関わり、食の時間を共にすることで家族や地域の絆を深める

たっぷりだしのおひたし

材料(約4人分)

小松菜	200g
菊菜	20g
だし汁	200cc
うすくち醤油	大さじ1
片栗粉	小さじ1
かつお節	2g
刻みのり	2g

栄養成分(1人分)	
エネルギー	:17kcal
塩分	:0.8g

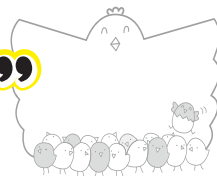
- 作り方
- ①小松菜と菊菜はそれぞれゆがき、水にさらしてから絞り、1~2センチの長さに切ります。
 - ②小松菜と菊菜を合わせ、しょうゆ少々(分量外)でもんでおきます。
 - ③一番だしをとります。(昆布10g、かつお節20g、水1ℓが基本割合)
 - ④だし汁にしょうゆを加え、水溶き片栗粉でゆるくとろみをつけます。
 - ⑤②の青菜に刻みのりとかつお節を乗せ、だし汁を静かにかけます。

※一番だし…昆布の表面の汚れをふき取り、水に入れ、ふやかしてから10分ほど中火にかけます。沸騰直前に取り出し、かつお節をいれてさっと煮立たせて火を止め、かつお節が沈んだらこします。

うまみは日本人が発見した第5の味覚。和食のやさしい味わいには欠かせない成分です。子どもの味覚は大人よりも敏感です。ゆでた野菜にかつお節としょうゆをかけたただけのおひたしが苦手な子どもさんでも、美味しいだし汁に浸す本格的なおひたしだと、もしかするとおいしいと感じてくれるかもしれません。



こんにちは 四万十市地域子育て支援センター“ぽっぽ”



親子ふれあい活動

◆1・2・3歳児対象(ぽっぽ)

ぽっぽで遊ぼう

本年度の活動も後、1カ月となりました。ぽっぽで仲良く
なったお友だちとお庭やお部屋で元気いっぱい遊ぼうね

時 2月21日(金) 9:30～11:30

場 子育て支援センター

◆0歳児・妊婦対象(ぴよちゃんクラブ)

ぽっぽで遊ぼう

ぽっぽのお庭やお部屋で、ゆったりと遊びましょう。4月
から比べるとどれだけ大きくなったかな?身長・体重も計
るよ。

時 2月17日(月) 9:30～11:30

場 子育て支援センター

☆もみじへおでかけ(フリーデー)

もみじ保育所内にある“ぽっぽ”の分室におでかけして、保
育所のお友だちや、遊具であそびませんか?

フリーデーですので、ぴよちゃんもぽっぽさんも自由に
おいでください。初めての人も、お気軽にどうぞ。

なお、支援センターは、午後からの開所となります。

午前中は使用できませんのでご了承ください。

時 2月18日(火) 9:30～11:00

場 子育て支援センター分室(もみじ保育所内)

※現地集合・解散です。もみじ保育所は保育中ですので、解
散時間はお守りください。

※初めて参加を希望される人は、準備の都合がありますの
で、あらかじめご連絡ください。(活動の内容によっては、
ご遠慮をお願いする場合があります)

育児相談 相談日/月～金曜日 9:30～11:30
13:30～16:30

子育てについて思っていること、悩んでいること等気
軽にご相談ください。電話相談だけでなく、直接来所し
ての相談にも応じます。

※活動のある日の午前中は、相談に応じられない場合が
あります。

その他の活動

ひなまつり

素敵なゲストさんに来ていただいて、桃の節句をみんなで
楽しみましょう

時 (1・2・3歳児) } 2月24日(月)9:30～11:30
(ぴよちゃんクラブ)

場 子育て支援センター

お別れ遠足・誕生会

ぽっぽさん、ぴよちゃん お別れ遠足に出かけるよ。春の
公園で、みんなで遊ぼうね。1年間の思い出話などしなが
らゆったり楽しく過ごしましょう!

2月・3月生まれのお誕生会もするよ。(お弁当、おやつを
持って来てね)

時 3月11日(火) 10:00～11:30

場 安並公園(雨天の場合は子育て支援センター)

※登録している人を対象とさせていただきます。

◆おしゃべり広場(妊婦・0・1・2・3歳児対)

澤田敬先生の子育てについての講話を聞いた後、みんな
で色々なおしゃべりを楽しみましょう。子育ての悩みについ
ても答えてくれますよ。赤ちゃんの身長・体重も計れます。
初めての方もお気軽にどうぞお越しください。

時 3月6日(木) 10:00～11:30

場 子育て支援センター

園庭開放 ※雨天の場合は中止します。

保 育 所 名	月 日	時 間	駐車場
愛 育 園	3月14日(金)	9:30～10:30	な し
あおぎ保育所	3月11日(火)	9:30～10:30	数台分有
もみじ保育所	2月18日(火)	9:30～11:00	〃
具 同 保 育 所	3月11日(火)	9:30～10:30	〃
八 束 保 育 所	3月 7日(金)	9:30～10:30	〃
東 山 保 育 所	2月25日(火)	10:00～11:00	〃
下 田 保 育 所	3月15日(土)	9:30～11:00	〃



問い合わせ先

四万十市地域子育て支援センター“ぽっぽ”
右山元町1丁目2-10 ☎(35)3748

「声の広報」利用者募集

あなたの身近な方(お友達やご親戚)に、視覚に障害がある方またはご高齢により、市の広報や社協だより
が読みづらいとお感じの方はいらっしゃいませんか。

朗読の会「虹」では、声の広報として「広報四万十」と「社協だよりしまんと」をカセットテープに吹き込ん
で、毎月1回利用者の自宅にお送りするボランティアを行っています。利用料金はかかりませんので、希望さ
れる方もしくは詳しく話を聞きたい方は、お気軽にご連絡ください。

【問い合わせ・申込先】(社福)四万十市社会福祉協議会 ☎(35)3011

ねんきんだより



口座振替による前納の申し込みは2月末日までに！

国民年金保険料の納付は「口座振替」による前納が
お得です。

1年前納(4月～翌年3月分)および6カ月前納(4月～9月分・10月～翌年3月分)は、「口座振替」をご利用いただくと、納付書(現金)で前納するよりも割引額が高く、さらにお得になります。また、月々の納付も口座振替の「早割」(当月末振替)をご利用いただくと、保険料が割引となりお得です。

《参考》平成25年度割引額

平成25年度 保険料月額 15,040円

現金納付の場合		口座振替の場合	
毎月納付	割引なし	毎月納付	50円※
6カ月前納	730円	6カ月前納	1,030円
1年前納	3,200円	1年前納	3,780円

※早割を利用した場合

国民年金保険料の2年前納(口座振替)が始まります。

4月末の口座振替分より、割引額のより大きな2年前納がご利用いただけるようになります。

《2年前納のメリット》

- ・メリット1...2年間で1万4000円程度の割引となります。
 - ・メリット2...2年前納分の全額がその年の社会保険料控除の対象となります。
 - ・メリット3...口座振替を利用することにより、納め忘れを防ぐことができます。
- ※2年前納は口座振替のみご利用が可能です。

○口座振替の申し込みは...

年金手帳または納付書、預(貯)金通帳、預(貯)金通帳の届出印を持って、金融機関や郵便局または、幡多年金事務所まで申し込みください。

なお、口座振替による2年前納、1年前納および6カ月前納(4月～9月分)は、4月末日の引き落としとなります。
※すでに口座振替で前納をしている人は、あらためて申し込みする必要はありません。

年金相談のお知らせ

左記の日程で日本年金機構による年金相談を行います。どうぞお気軽にご利用ください。

なお、相談時には、ご本人・代理人確認のための身分証明書(運転免許証等)や年金手帳、年金証書等をお持ちください。また、代理人の場合は委任状(基礎年金番号、相談内容、交付物の記載が必要)になります。詳しくはお問い合わせください。

※当日、年金に関するデータの交付を希望する場合は、身分証明書として運転免許証、パスポートなど公的機関の発行した有効期限内の顔写真付身分証明書が必要となります。

日時 2月20日(木) 10時～12時、13時～15時
場所 西土佐総合支所

【問い合わせ先】

日本年金機構幡多年金事務所

☎(34)1616

(本 庁)市民課市民係

☎(34)1113

(総合支所)市民課西土佐市民国保分室
☎(52)1111

安心して豊かな老後を!! 農業者年金に加入しませんか

「ご存じですか? 農業者年金」

(年金は家族一人ひとりについて準備することが大切です)

加入の要件は3つです!!

- ① 国民年金第1号被保険者であること(国民年金保険料納税免除者を除く)
 - ② 年間60日以上農業に従事していること
 - ③ 年齢が20歳以上60歳未満であること
- 以上の方ならどなたでも加入できます。

★保険料を自由に決めることができます

保険料は月額2万円から6万7千円までの範囲で加入者自身が自由に決定できます。

★終身年金で80歳までの保証があります

加入者が80歳までに亡くなった時には80歳までに受け取れるはずであった年金の現在価値に相当する額が死亡一時金として遺族に支給されます。

★税制面での優遇措置があります

保険料は全額社会保険料控除の対象となります。

【問い合わせ先】

(市)農業委員会事務局 ☎(34)1521



幡多広域消費生活センター便り

引越しのシーズンになります。賃貸借契約の基礎知識をご紹介します。

契約前	契約成立前に仲介業者に払った申込金(申込み証拠金・予約金・内金など)は「預り金」として扱われ、キャンセルしたときには宅地建物取引業者から返還されます。
契約時	契約前に重要事項の説明を受け、借りるかどうか判断します。その後、契約書をよく読み、不利な特約がないかなど確認しましょう。一旦、結んだ契約は内容を了解したことになるので、わからない点は説明を求めて理解したうえで契約することが大切です。
入居時	退去時のトラブルを避けるためにも、貸主(管理会社)と借主で立会い、部屋を点検・確認して、記録・証明になる写真を撮っておきましょう。
入居中	給湯器、エアコンなどの付帯設備、雨漏りなど借主が居住するために必要な修理をする義務が貸主にはありません。 【修繕義務】 設備機器の故障など修理が必要な場合や不具合は、すぐに貸主や管理会社へ連絡。また、借りている間は、注意して使用・管理しなければなりません。借主の不注意による破損の場合は借主が修理することになります。 【通知義務・保管(善管注意)義務】 自室の電球の取替えなど「小修理」は借主。
退去時	①賃貸借契約書を再確認する ②退去の際には、貸主(管理会社)と双方で立会い、入居時の記録や写真を参考にして、修繕の必要な個所を確認する ③修繕費の明細書を確認し、納得がいけない点について交渉する ★国土交通省の「原状回復をめぐるトラブルとガイドライン」を目安にして貸主とよく話し合いましょう。話し合いが進まないときは書面を出して交渉、それでも解決できなければ、調停や少額訴訟をする方法もあります。

相談は無料、秘密厳守です。安心してご相談ください。

【相談・問い合わせ先】

幡多広域消費生活センター 月～金曜日 9時～12時、13時～17時(祝日・年末年始を除く) ☎(34)6301 FAX(34)6295
(市)環境生活課 ☎(35)4147

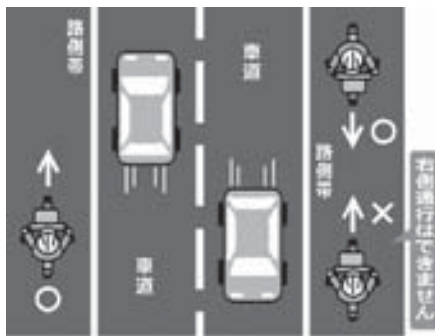
交通安全指導員だより

No.8

路側帯における自転車の通行方法が変わっています

■道路左側の路側帯を通行

道路交通法の一部改正により自転車の利用に関する新たなルールが設けられました。平成25年12月1日より自転車が行き通せる路側帯は「道路左側のもの」に限定されています。今までは右・左のどちら側の路側帯でも通行することができましたが、左側の路側帯しか通行できなくなりました。



○違反すると・・・
「通行区分違反」で3月以下の懲役または5万円以下の罰金

■路側帯って？

路側帯は、歩道のない道路の端に引かれた白線で示された部分で3種類あります。主に歩行者用の通行スペースですが、自転車も通行することができません(歩行者用路側帯は通行不可)。通行の際には歩行者の通行を妨げないようにお願いします。

なお、歩道については今までどおり自転車の交互通行ができますので、路側帯と歩道の区別にご注意ください。



法改正した背景には自転車同士による正面衝突や交差点での事故などがあげられています。これを機に基本的に自転車は左側を通行する意識を持ちましょう。

【担当課】

(市)環境生活課 市民生活係
☎(35)4147

こんなときには、お電話を！～ひとりで悩まないで～

犯罪の被害に遭われますと、その後においても事件を思い出して怖くて不安になったり、眠れなくなったりするなど、心身ともにいろいろな症状に悩まされることがあります。

被害に遭われた、あなた！ 警察は、あなたの味方です。

警察の人に話を聞いてもらいたいけれど、警察署に行くのはちょっと勇気がいると迷われている方、警察では次のような各種相談電話を設置し、それぞれ専門の職員が相談にお応えします。

ひとりで悩まないで、まずは電話をかけてください。

相談電話	内 容	電話番号
警察総合相談電話	困りごと相談、警察に対する意見・要望	088(823)9110、#9110
犯罪被害者ホットライン	犯罪被害に遭われた方の心の悩み	088(871)3110
ヤングテレホン	少年の非行や問題行動に関する相談	088(822)0809
サイバー犯罪相談電話	インターネット使用による各種犯罪の相談	088(875)3110
レディースダイヤル110番	女性の犯罪被害に関する相談	088(873)0110
暴力団相談電話	暴力団等の被害に関する相談	088(822)8930

寒波による水道管の凍結・破裂にご注意を！

寒波の影響で気温が下がると、水道管が凍結して水が出なくなったり、破裂したりすることがありますので、気象情報に注意し水道管の点検をお願いします。なお、万一に備えて、自宅等に設置してあるメータ・止水栓の位置を確認しましょう。

●特に凍りやすい箇所

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

●凍結を防ぐためには

- ・水道管に市販の保温チューブや布切れを巻きつける
- ・蛇口から糸状に水を出しておく
- 凍結、破裂が起きた時には
- ・凍結した場合は『水道管』にタオルなどを巻き、ぬるま湯をかける（熱湯は不可）
- ・破裂した場合は『止水栓』を閉め、市指定水道業者に連絡し修理する（自宅等敷地内は自己負担です）

※道路や公園などで漏水を発見した場合は左記までご連絡ください。

【問い合わせ先】

- （本） 庁水道課
- ☎（34）1711
- （総合支所）産業建設課
- ☎（52）1111

浄化槽設置整備 追加補助

本年度の「四万十市浄化槽設置整備事業費補助金」は、予定件数に到達したことから申請受付を終了していましたが、予算額に余裕ができたため次のとおり追加募集を行います。

■補助対象者

下水道供用開始区域外において、自らが居住する住宅に浄化槽を新たに設置する人
※店舗兼住宅の場合、住宅部分の床面積が2分の1以上であること

■補助金額

5・7・10人槽 一律30万円

■応募方法

市都市整備課にて、希望調書の配布・受付を行っています。印鑑をご持参のうえお越しください。

■募集期間

1月29日（水）～2月14日（金） 17時まで
※郵送による応募の場合は2月14日必着です。
※募集件数（3件）を超える応募があった場合は抽選といたします。抽選となった場合は、抽選日時等の詳細を別途通知いたします。

■注意事項

・3月20日までに工事を完了し、実績報告書を提出してください。
・工事の着工は交付決定後となります。事前着手の場合は補助金を交付できませんのでご注意ください。

【問い合わせ・申込先】

（市）都市整備課 下水道係 ☎（34）6129

図書館だより

平成26年
2
February

開館時間 9:00～18:00

一般書

iPS細胞はいつ患者に届くのか	塚崎 朝子
個人事業の始め方	中野 裕哲
自分史の書き方	立花 隆
その峰の彼方	笹本 稜平
ちょっと具合のよくないときのごはん	岩崎 啓子
100歳まで元気に歩ける体づくり「75のコツ」	大江 隆史
ぼくは戦争は大きい	やなせ たかし
歴史の温もり	安岡 章太郎

2月の新着図書(377冊)

児童書／えほん

いすおばけ	ぐるぐるんぼー	角野 栄子
ウマ大図鑑	おにのパンツ	日本ウマ科学会
きっときみに届くと信じて	キャバたまんていきけんドラゴンたいじ	鈴木 博子
しあわせなワニくんかんちがいレストラン	だるまなんだ	吉富 多美
まてまてももんちゃん		三田村 信行
		はた こうしろう
		丸山 誠司
		とよた かずひこ

★休館日の案内★

2月3日（月）	定休	17日（月）	定休
10日（月）	定休	24日（月）	定休
11日（火）	建国記念の日		

★休館のお知らせ★

蔵書点検のため、2月25日（火）から28日（金）までの4日間を休館といたします。
図書館には約13万点の資料があり、それらの資料が正しい場所にあるか、無くなっている資料はないか、1冊1冊総点検します。
利用者の皆さまには大変ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。
休館中の本・雑誌の返却は、北玄関（夜間出入口）左側の返却ポストをご利用ください。
なお、DVD等の視聴覚資料と紙芝居は、破損の恐れがあるため返却ポストを利用できませんので、開館日に直接カウンターにお持ちいただくか、一階総合案内へお預けください。

（問）市立図書館 ☎（35）2923

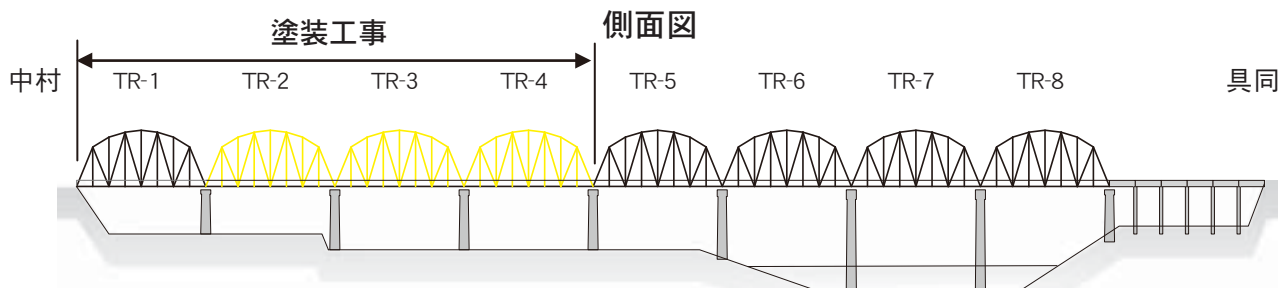
赤鉄橋の塗装工事のお知らせ

前回工事に引き続き、赤鉄橋の長寿命化および景観性を向上させるため、塗装工事を下記のとおり行います。塗装工事に必要となる足場設置作業は、夜間作業(22:00～6:00)とし、車線規制を行いながら実施し、作業終了後は直ちに交通規制を解除いたします。

また、塗装工事中は、歩道幅が狭くなるため、自転車をご利用の場合、乗車した状態でのすれ違いはできませんので自転車を降りてすれ違いいただきますようお願いいたします。

工事中は大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

工事範囲



- 工事期間：平成25年11月28日(木)～平成26年6月2日(月)
- 作業時間：橋面足場設置・撤去 22:00～6:00 下面足場設置・撤去、塗装工事 8:30～17:00
- 施工業者：TR-1～TR-2 (有)村地塗装、TR-3～TR-4 (株)タカラ塗装
- 発注者：高知県幡多土木事務所

【問い合わせ先】(県)幡多土木事務所 維持管理課 ☎(34)5222

トンボ王国 2月のイベント情報

○アカメ博士になろう！番外編！

四万十川を代表する魚「アカメ」について学ぶ講座「アカメ博士になろう」を、昨年4回開催し、夏には四万十川で1cm程のアカメの赤ちゃんを採取しました。その赤ちゃんが、今一体どれぐらいの大きさに成長したか見に来ませんか？あつという間に成長する肉食魚はいったい何を食べているのでしょうか？

アカメに関するクイズや四万十川の不思議な石「蛇紋岩」磨きも行います。

初めての人も参加できますので、アカメについて楽しみながら学びましょう。

日時：2月9日(日)10時～12時

場所：四万十川学遊館

対象：四万十川学遊館入館者、年間パスポート所持者
※パスポートの購入は当日でもかまいませんが、前日までに予約をお願いします。



○平成25年度第11回学遊館クラブ「おやつ広場作り②」

トンボ自然公園にある丘に隠れ家的な広場を作り、みんなでおやつを食べます。

園内のトンボ池を高い所から見下ろすとひと味違った景色が見えるかも。

日時：2月16日(日)10時～12時

場所：トンボ自然公園

対象：四万十川学遊館年間パスポート所持者

(学遊館クラブ希望者)

※パスポートの購入は当日でもかまいませんが、前日までに予約をお願いいたします。



学遊館クラブは、四万十川学遊館年間パスポートを持っている小学生が対象で、月に1回色々な自然体験を楽しむことができます。初めての参加でも楽しめますので、お気軽にご参加ください。4歳～小学6年生の年間パスポート料金830円(入館料310円)

問 四万十川学遊館 ☎(37)4110

毎年2月は「北方領土返還運動全国強調月間」です。

択捉島、国後島、色丹島、歯舞群島の北方四島は、歴史上、一度も外国の領土になったことのない日本固有の領土です。

「考えよう みんなで解決 北方領土」

(平成25年度北方領土返還要求運動に関する標語・キャッチコピー 最優秀作品)



催し

中村の春を飾る文化協会主催の「春の合同展」を左記のとおり開催いたします。四十万十市に関わりのある人ならどなたでも参加できる展示会ですので、お気軽に、ご観覧・ご出品ください。

第35回 春の合同展

会期	3月7日(金)～9日(日)
場所	9時～17時(9日は16時まで) 市立中央公民館
部門	華道、洋画、日本画、書道、写真、短歌、川柳、俳句、工芸、手工芸、グラフィックデザイン
整理費	※最終日には茶席も用意します。 100円(高校生以下は無料)
搬入	3月2日(日) 10時～16時 市立中央公民館 2階 研修室Ⅰ
搬出	※事前申込不要 3月9日(日) 16時～18時 3月10日(月) 9時～16時

問 (市)教育委員会 生涯学習課
☎(34)7311



防犯メモ

還付金詐欺に ご注意ください!

○手口
市役所や社会保険事務所の担当者を名乗り、「税金」「年金」「医療費」などの還付があると電話をかけてきて、言葉巧みにATMに誘導し、操作を指示して相手の口座に振り込ませます。

○対策
ATMで還付金の手続きをすることはなく、ATMへ行くよう指示があれば、還付金詐欺と疑いましょう。
不審な電話があった場合は、一人で判断せず、家族や警察などに相談するとともに、必ず事実を確認してください。

○その他
ATMを操作して、還付金が振り込まれることは絶対にありません。今後、同種事案の発生が予想されますので、十分に注意してください。

【問い合わせ先】
中村地区地域安全協会
(中村警察署内)
☎(34)0110

教室・講座

食生活改善推進員養成教室

期 間	あなたもヘルスマイト(食生活改善推進員)になりませんか。 ヘルスマイトとは、調理実習を通して技術を伝達したり、家族やご近所の方、地域の方へ食の知識の普及を図ったりするほか、各種行事での普及活動やPR活動を行う食を通じた健康づくりをすすめるボランティアです。
期 間	4月～12月中旬に5回 (1回あたりが4、5時間程度)
内 容	9時～14時頃を予定 講義および調理実習(栄養、健康について)
講 師	管理栄養士、保健師ほか
条 件	この養成教室で20時間以上の受講が必要で、受講後、地域の中で調理実習を主とした伝達講習などのボランティア活動ができる人
費 用	初回にテキスト代(1155円)と送料代を合わせた金額が必要です。 ※申し込み後、受講できなくなった場合も費用は必要となります。
申 込 期 限	2月28日(金)

問 申 (市)保健介護課 保健衛生係
☎(34)1115

募 集

メモリアルウエディング 船上結婚式

日 時	4月10日の「四万十の日」に、全国の希望者から選ばれた3組のカップルが、春の四万十川に浮かぶ屋形船で行う結婚式を行います。
場 所	佐田沈下橋付近～三里沈下橋付近
内 容	・新郎様のタキシード ・新婦様のウエディングドレス ・屋形船上での人前結婚式(約2時間) を4月10日(四万十の日)に限り、1組様40010円にて挙式します。
申 込 締 切	2月28日(金)
主 催	四万十D&H(ドリームアンドホープ)
後 援	中村商工会議所 (社)四万十市観光協会 (有)KHK ほか

問 申 四万十D&H(花嫁衣裳おぐら内) ☎(34)2259
〒787-0025 四万十市中村一条通三丁目



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

お知らせ

平成26年度市民交通傷害保険の加入申込を、次のとおり受け付けます。

保険期間

平成26年4月1日午前0時～

平成27年3月31日午後12時までの1年間

加入資格

平成26年4月1日時点で、本市に住民登録(住民票のある人)

※平成26年4月1日時点で転出等により住民登録を喪失している人は加入対象外になります。

※一人につき2口まで加入できます。

個人

受付期間 3月3日(月)から随時受付

掛け金ほか

1口につき900円(生活保護法の適用を受けている人は450円)

※25年度より単価が上がっていますが、ケガなどによる保険の給付が増えたためですので、ご了承ください。

※(本庁)環境生活課および(総合支所)地域企画課に備えている加入申込書に必要事項を記入のうえお申し込みください。印鑑が必要です。

団体

受付 3月3日(月)～31日(月)

掛け金ほか

1口につき870円(団体加入報奨金30円が相殺された額です。生活保護法の適用を受けている人は470円)

※区長回覧の団体加入申込書でお申し込みください。1団体20口以上必要です。

問 (本庁)環境生活課 市民生活係 (35)4147
(総合支所)地域企画課 地域振興係 (52)1111

お知らせ

教育委員会では、地域におけるスポーツ活動の普及を目的とした、市内小中学校体育施設(中村地域)の夜間開放を行っています。

利用を希望する団体は、所定の申請書などの提出をお願いします。

開放施設

体育館、武道場、運動場

※開放できる学校、曜日、時間帯などについては、お問い合わせください

利用期間

平成26年4月～平成26年9月

受付期間

2月3日(月)～17日(月)

受付時間

8時30分～17時15分
(土、日、祝日を除く)

平成26年度 市立学校体育施設 上半期利用申込受付

お知らせ

平成26年度に大会等で体育施設の使用を希望する団体の年間使用予約を受け付けています。希望調書は市民スポーツセンターおよび具同体育センターにあります。

施設名

安並運動公園内各施設
具同体育センター

予約期間

平成26年4月1日～

受付期間

平成27年3月31日

調整会議

2月17日(月)17時まで
2月20日(木)19時から
市立温水プール2階会議室にて

※各団体から必ず1人出席してください

問 (公財)四万十市体育協会(安並スポーツセンター内)
(34)2071

問 (市)教育委員会 社会体育課
(34)2071

お知らせ

公民館では、社会教育を目的として定期的な活動を行い、市の社会教育の向上に貢献が期待できる等の一定要件を充たす団体について、登録し、その活動を支援しています。

平成26年度の申請を希望する団体は、公民館団体登録基準要綱をご確認のうえ、左記関係書類を提出してください。

登録期間

平成26年4月1日～27年3月31日

提出書類

(1)平成26年度四万十市立公民館団体登録申請書

(2)添付書類

ア.平成26年度事業(学習)計画書

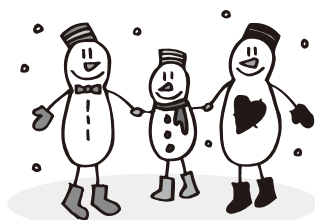
イ.会員名簿

ウ.会則・規約等(※定めている団体)

提出期限

3月7日(金) ※期限厳守

「四万十市立公民館団体登録基準要綱」提出書類は、中央公民館窓口または市ホームページ「四万十市からのお知らせ」団体登録についてからダウンロードできます。



問 (市)教育委員会 生涯学習課(中央公民館内)
(34)7311

昨年度に引き続き、第2回目のくろそん手帖展覧会を開催します。
黒尊を訪れた皆さんが想いのままに書き込んだくろそん手帖を一同に集めて展示します。

開催期間 2月23日(日)、
3月1日(土)、2日(日)
8日(土)、9日(日)

場所 旧口屋内小学校体育館

※9日午後には表彰式を行うほか、「くろそんカフェ」も開店されます。

くろそんカフェ(ケーキとコーヒー)
500円(要申込)

期間 2月20日(木)～28日(金)
申込先 下記連絡先まで

●くろそん手帖の出品者募集！
お手元に書き込んだくろそん手帖をお持ちの人は是非この展覧会に出品してください。黒尊の人々を驚かせた手帖は表彰されます。

出品要件

少しでも黒尊での思い出が記入されているくろそん手帖

出品期間 2月14日(金)まで

出品方法

下記まで持参もしくは郵送してください。
(出品時の送料はご負担願います)

※出品いただいた手帖は、5月初旬までに生涯学習課から返送します。

〒787-0012 四万十市右山五月町8-22
問 申 (市)生涯学習課 社会教育振興係(市立中央公民館内) ☎(34)7311

四万十シルバー教室 閉級式 作品展と舞台発表会

四万十シルバー教室は、60歳以上の方の生きがいづくりと社会参加・ボランティア活動の技術習得を目指し、延べ331人の受講生が10講座に在籍して学習に励んできました。閉級式と記念講演、併せてこの1年間の学習成果を、舞台発表と作品展示により行います。皆さんお誘い合わせのうえお気軽にお越しください。

閉級式と舞台発表会

日時

3月14日(金)

10時～ 閉級式行事

10時30分～ 記念講演

演題 「その時私は…」

講師 山中千枝子
(千代田校グローバル教育研究所代表)

13時～

ステージ発表(各講座20分間)

謡曲、民謡、楽しい踊り、詩吟、編み物、ダンス

15時30分 終了予定

場所 市立中央公民館2階大ホール

作品展

期間

3月12日(水)～14日(金)

9時～17時(最終日は15時30分まで)

場所

市立中央公民館

・生け花、書道(1階展示ホール)

・編み物、家庭園芸、水彩画(1階大会議室)

※生け花は3月13日(木)から展示します。

※駐車場が狭いため、お車での来場は乗り合わせをお願いします。

問 (市)教育委員会 生涯学習課 ☎(34)7311

講演会 きれいな社会の落とし穴・免疫力を高める生活～アトピーからがんまで～

日時 3月2日(日)
9時30分～12時30分

場所 新口イタルホテル四万十 2階

講師

カイチュウ博士こと 藤田 紘一郎

(東京医科大学歯科大学名誉教授・人間総合科学大学教授)

〈主な著書〉

「笑うカイチュウ」「腸内革命」「アレレギーの9割は腸で治る」「腸をダメにする習慣、鍛える習慣」など多数

参加費 無料

主催 国立会(高知県国立大学歯学部出身者同窓会連合)

申込締切 2月10日(月)

教室・講座

日時 2月16日(日)
13時30分～(開場13時)

場所 土佐清水市社会福祉センター

内容

「知ってほしい 幡多の救急医療」

幡多けんみん病院 救急看護認定看護師

森山 良

「頭痛・めまいについて」

渭南病院 診療部長(脳神経外科)

梶田 健

参加費 無料、どなたでも参加できます

問 幡多けんみん病院(経営企画課) ☎0880(66)2222
(市)保健介護課 ☎(34)1115

問 申 いやや歯科医院 新谷泰司(四万十市具同2241-5)
☎(37)4182 Fax(37)6782

モラロジー生涯学習セミナー

このセミナーは、私たちの心のあり方（心づかい・考え方）に焦点を当て、心豊かな人生、楽しい家庭、明るい職場、住みよい社会をつくるための日々の心づかいと行いのあり方を、参加者の皆さまとともに考えるものです。

これからの人生にとって大切な指針や、子どもの教育や親の介護・人間関係のトラブルなどのさまざまな問題解決のヒントが学べることができます。本年も全国で500会場の「モラロジー生涯学習セミナー」を開催しています。

日時 2月19日(水)～21日(金)

19時～21時10分

(受付18時30分)

場所 市立中央公民館 1階大会議室

講師

公益財団法人モラロジー研究所
社会教育講師

片山道則(千葉県)
末光英一(愛媛県)

参加費 2000円(消費税含む)

主催 公益財団法人 モラロジー研究所

後援 文部科学省 高知県教育委員会
四万十市 四万十市教育委員会

問 申 窪川モラロジー事務所しまんとニューモラルサークル
福岡 ☎(32) 1698

県立中村高等技術学校 訓練生募集

【追加入試】 試験科目:適性試験、面接

募集科	応募資格	訓練期間	募集定員
木造建築科	中学校卒業以上(平成26年3月卒業見込みを含む)で、平成26年4月1日現在29歳以下	2年	10人
左官・タイル施工科	中学校卒業以上(平成26年3月卒業見込みを含む)で、平成26年4月1日現在35歳以下	2年	9人

【短期課程(前期)入試】 試験科目:適性試験、面接

募集科	応募資格	訓練期間	募集定員
住宅リフォーム科	中学校卒業以上(平成26年3月卒業見込みを含む)で、平成26年4月1日現在65歳以下	6カ月	10人

※いずれの試験も下記日程で行います。

願書受付 3月4日(火)～25日(火) 試験日 3月27日(木) 合格発表 3月31日(月)

※遠隔地者には寮(男性)もあります。

問 高知県立中村高等技術学校 ☎(37) 2723
HP <http://www.pref.kochi.lg.jp/soshiki/151305/>

雇用創造促進協議会 契約職員募集

募集

欠員補充のため、商品開発や特産品づくりなどを
実践していく契約職員を次のとおり募集します。

■募集期間

2月14日(金) 17時までに必着のこと。

■募集人員

1名

・実践支援員 商品開発や特産品づくり等をリーダーと協力して実施する業務

■契約期間

平成26年3月1日～平成27年3月31日(予定)

■待遇

(勤務時間) 8時30分～17時15分(繁忙期は残業あり)

(休日) 日・土・日・祝日等(繁忙期は勤務あり)

(賃金) 金 実践支援員 月額18万円

※詳細についてはお問い合わせください。

■選考方法

1次選考

履歴書により選考します。

2次選考

1次選考合格者に連絡の上、個別面接により決定します。

問 申 四万十市雇用創造促進協議会 ☎(34) 9570
四万十市中村天神橋29

防衛省 平成26年度 予備自衛官補募集

募集

予備自衛官補制度とは、主として自衛隊未経験者を予備自衛官補として採用し、所定の教育訓練を経た後、予備自衛官として任用する制度です。

予備自衛官は普段社会人として仕事をしながら、年間5日間の訓練を受け、必要があると認める場合には招集命令により、自衛官として活動します。

■応募資格(年齢の計算期日:平成26年7月1日)

・一般採用:日本国籍を有し18歳以上、34歳未満の人(資格等は必要なし)

・技能採用:日本国籍を有し18歳以上で、保有する技能・資格に応じて53歳～55歳未満(保有する技能・資格等細部等級については下記問い合わせ先まで)

■受付期間

4月2日(水)まで

■試験期日

4月11日(金)～15日(火)のいずれか1日を指定されます。

問 自衛隊四万十地域事務所 ☎(35) 3096

土佐中村一條太鼓よりお知らせ

第21回土佐中村一條太鼓定期演奏会は4月20日(日)13時30分より四万十市立文化センターにて行います。

四万十市雇用創造促進協議会 2月開催講座

教室・講座

募集種目	日 時	場 所	内 容	講 師	募集期間	定員
◆加工技術力向上研修	2月6日(木) 14:30~16:30	市立中央公民館 1階 調理実習室	◎四万十のお茶講座	ステファン・ダントン(株式会社おちゃらか代表取締役)	2月5日(水)まで	20人
◆高付加価値農産物生産計画技術力向上研修	2月10日(月) 14:00~17:00	座学 あぐりっこ研修センター	◎春の定植について	山下一穂(有機のがっこう「土佐自然塾」塾長)	2月7日(金)まで	30人
	2月11日(火) 9:00~12:00	実地研修 銅島園場 集合場所:(あぐりっこ研修センター)	◎ジャガイモの定植と土づくり ※天候・圃場状況により内容が変更になる場合があります。			
◆85森林活用研修	2月12日(水) 9:00~16:00	実地研修 四万十市佐田の山林 ※集合場所については後日連絡します。	◎林業求職者研修 ー低コストで壊れない作業道の作り方、伐倒から軽架線集材キットによる搬出技術ー	橋本光治(橋本林業) 中嶋健造(NPO法人土佐の森・救援隊 理事長)	2月5日(水)まで	20人
	2月13日(木) 9:00~15:00					
◆販売・企画力向上セミナー	2月20日(木) 13:00~17:00	市立中央公民館 3階 研修室Ⅱ	◎攻めのフェイスブック活用	宮松利博(株式会社ISSUN代表取締役)	2月19日(水)まで	20人

問 四万十市雇用創造促進協議会 ☎(34)9570 FAX(34)9571
ホームページ <http://www.shimanto-koyo.com/>

ご不明な点がございましたら、左記までお問い合わせの上お申し込みください。応募者多数の場合は先着順になります。

定期相談所

	日 時	場 所	相談内容	問い合わせ先
行政相談所	2月20日(木) 13時~16時	社会福祉センター	国や県、市の仕事に対する苦情や要望 《相談委員》正木 卓夫 ☎(37)2560 平石真理子 ☎(35)4250	(本 庁)総務課 ☎(34)1804
弁護士資格のある 人権擁護委員による 特設人権相談所 ※要事前予約(電話、FAX)	3月12日(水) 13時~15時	高知地方務局 四万十支局 (右山五月町3番12号 中村地方合同庁舎2階)	金銭・相続・借地借家・結婚・離婚・セクハラ・DV・いじめ・児童虐待・交通事故・裁判費用など人権に関する問題 (無料、事前予約制・1人30分以内)	高知地方務局四万十支局 ☎(34)1600 FAX(34)1601
無料農業経営相談 (偶数月第4木曜日開催)	2月27日(木)	JA高知はた本所 3階	農業に関する借入相談、経営全般に関するお悩みなどの相談(要事前予約)	日本政策金融公庫 高知支店 農林水産事業 ☎088(825)1091

平成26年度 河川愛護モニター募集

住民の皆さんと連携しながら、河川愛護思想の普及啓発および河川の適正な維持管理に協力してもらうことを目的に、河川愛護モニターを募集します。

応募資格

満20歳以上で、活動範囲の近隣に居住する人

募集人員

活動範囲ごとに各1人(応募者多数の場合は選考)

任期

平成26年4月1日~平成27年3月31日まで

手当

月額 4,580円(交通通信費を含む)

応募方法

必要事項を官製はがき・ファクスまたはEメールに記入の上、3月3日(月)までに送付してください。

▽必要事項

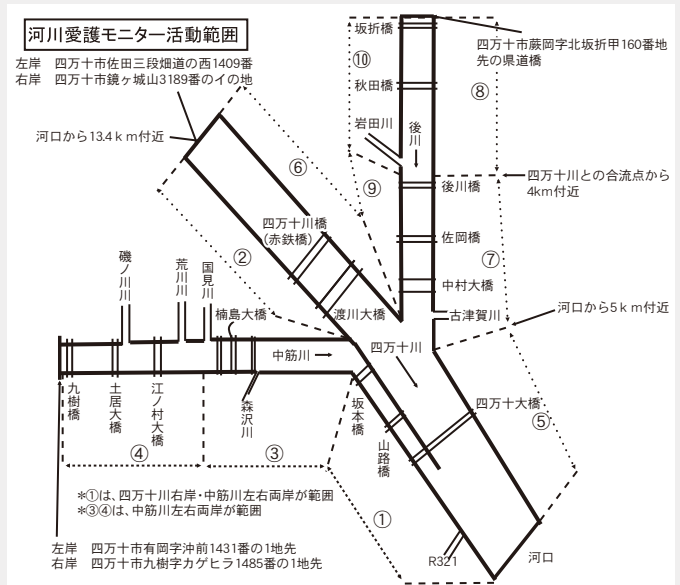
- ・活動範囲(①から⑩の数字で記入)
希望区間が複数ある場合には、第3希望まで記載。
- ・氏名(ふりがな)、生年月日、性別、住所、電話番号、職業、応募理由や河川に対する思いを
- ・100字程度にまとめ記述してください。

【問い合わせ・申込先】

〒787-0015 四万十市右山2033-14

国土交通省中村河川国道事務所 河川管理課 池内

☎(34)7309 FAX(34)2674 Eメールアドレス nakama52@skr.mlit.go.jp



猫 冬

国際交流員

劉 博
リゅう はく

タイトルをご覧になって、「えっ」と思われる方が多いでしょうが、今回は猫と冬のお話ではなく、中国の実家での冬の過ごし方を紹介します。

「猫」(中国語では「猫(māo)」)というのは中国の東北地方の方言においては動詞としても使われており、「隠れる・こもる」という意味になります。ですから「猫冬」とは、冬に暖かい家にこもり、冬ごもりするということです。

中国の東北地方はよく寒いと言われていますが、各部屋には温水を利用した暖房設備が入っており、部屋の中を暖めてくれます。そのため、部屋に入ると寒さが一変し、体がほんわりと暖かくなります。こんな居心地いい部屋で雪見をするのは最高ではないでしょうか。

しかし、暖かいからといって、ずっと家に閉じこもることもよくないです。健康のため、暖房やエアコンを離れ、外で運動するのも大事です。雪合戦、スキー、スケートなど冬にしか良さが味わえない運動はもちろん、氷の滑り台、犬ぞり、「氷車」などの遊びも

盛りだくさんです。さらに、「氷祭り」を観賞することもできます。たとえ何もなくても、冷たい空気を吸い、白い世界を見るだけで、すつきりするでしょう。

ちなみに、実家では、最近新しい散歩法がはやっていっているようです。夕方になると散歩好きな人たちは集



まって、季節を問わずウォーキング・ジョギングに速いスピードで歩き回ります。これは中国語でいうと、「暴走」になりますが、日本語の「暴走」とは意味が違います。中国語の「走」は「歩く」という意味です。

以上は伝統的な冬の過ごし方ですが、ここ数年間、海南島みたいな暖かいリゾートへ行き、冬を越す人

が増えているそうです。特に、厳寒に耐えられないお年寄りが多いです。ホテルやアパートを借りて、一カ月ぐらいゆつくり過ごし、お正月もそこで迎える人も多いらしいです。旅行会社ももちろんこの商機を逃すまいと、「冬籠り隠居」のコースまで売り出しています。しかし、これは「猫冬」というより「避寒」ですね。

人間は渡り鳥と違って、一つのところに長く居たいという、安定の生活を求める習性があると思います。いわゆる、帰巢本能みたいなもの。ですから、過ごしやすところより、やはり慣れたところのほうがいいのではないのでしょうか。いいながらも、実は今季自分もこの南にある四十市で「猫冬」するようになっています。

人間は不思議なものです。今、どこへいつても、2、3日で必ず「もう、早く帰りたい」という気持ちになります。半年前なら自分にとって、まったくの「異国」だった四十市に。やはり、帰巢本能もあります。人間は安定感を求めるため、新しい環境に一生懸命に慣れ、溶け込む力も持っていますね。

シニア世代のためのパソコン初心者教室

この教室はパソコンに触ったことも無い初心者の方には電源の入れ方や文字を打つことから始めます。また、年齢に関係なくご参加いただけますから一年間ゆっくり学習することができます。

☆初心者教室:パソコンで出来る基礎的な事を学習します。

期 間 平成26年4月から平成27年3月までの一年間

日 時 毎週火曜日:10時~12時30分

場 所 市立中央公民館1F 情報学習室

対象者 パソコンに興味があり生活の道具として使いたいという学習意欲のある方

定 員 募集人数20人(先着順とします)

募集期間 2月9日(日)~3月14日(金)

※定員に達し次第締め切り

受講料 受講料は無料ですが月4回10時間学習の為の教材・資料作成料及び教室運営費として月額2,000円が必要となります。



【問い合わせ先】

非営利活動市民団体 四万十市シニアネットワーク事務局

☎(37)2301 FAX (37)2301



(平成26・1・5届出分まで)

住所 赤ちゃん 保護者

中村東町	町田	陽莉	邦彦
右山元町	野村	美尋	光広
中村岩崎町	宮崎	玲奈	和哉
不 破	西澤	凌真	幸生
古津賀	江崎	蒼葉	光一
古津賀	堀	彩乃	栄司
古津賀	横川	桃奏	理水
具 同	徳廣	愛桜	直記
具 同	野坂	優波	公生
具 同	藤村	正親	正和
具 同	北川	心幸	勇樹
具 同	池谷	康希	康史
渡 川	久保	璃乃	直之
渡 川	今井	万結	治夫
津蔵	刈谷	美音	佑哉
西土佐大宮	佐田	カンタ	顕史



(平成26・1・5届出分まで)

住所 氏 名 享年

中 村	千屋	弘泉	77
中村百笑町	上岡	正志	53
中村山手通	宮地	竹子	93
中村小姓町	大原	周一	64
中村桜町	矢野	多摩江	90
中村桜町	間崎	政	105
中村本町	片山	博子	76
中村一条通	伊勢脇	貞恵	96
中村一条通	竹村	明	81
中村一条通	相牟田	まり子	60
中村東町	石川	奉祥	92
中村於東町	水野	裕	78
右 山	吉村	功	85
右山五月町	宮田	るみ子	63
角 崎	沖	英尾	81
古津賀	山崎	敏恵	91
古津賀	入交	勝支	75
入 田	吉尾	隆雄	65
入 田	森	廣幸	66
具 同	山本	菊代	78
横 瀬	安宗	盛	82
山 崎	安三	安三	62

山 路	鎌田	茂雄	84
実 崎	刈谷	次子	81
間 崎	池地	峯子	90
間 崎	池地	皆恵	90
下 田	江口	外恵	88
下 田	宮崎	延夫	84
下 田	岡田	幸生	75
板 川	森岡	てつゑ	84
岩 田	池本	三千代	68
佐 田	田邊	千津子	90
佐 田	小林	大典	85
鶴ノ江	沖本	忠子	86
常 六	山邊	義家	91
大 用	佐竹	一郎	88
竹 屋	敷	美並	73
西土佐江川崎	大石	トシエ	101
西土佐江川崎	笹岡	勇	69
西土佐用井	宮崎	久恵	97

「お誕生おめでとう」、「ご冥福をお祈りします」のコーナーについては、親族等の希望により掲載しています。

(本庁) 市民課
☎(34) 11113
まで必ずご連絡ください。



人が人らしく

★人権さまざま★

106

人権という言葉は、全く知らないで育った私たちでも、賤称語(部落の人や障害者を蔑む言葉)はゼツタイに言っただけなら、小学校で教えられました。同時に、幡多方言も下品だからダメだと禁止されました。不用意につかうと、いつも首にぶら下っている「言葉カード」を「チュウイ」と言っただけで、中村でつかう幡多弁(中村弁、西言葉とも)、たとえば、ワンタラ・オンダラはダメ。キミ・ボクといいたと強制的にされました。つまり、東京中心の標準語が最高だったのです。

大人になって後、高知方面にいくと、「ハタじゃね」と囁かれました。今になって考えると、あんなに嫌われた幡多弁の中に、かけ替えない言葉が潜んでいて、たとえ気づかれません。

私は学校教育目標に「くう・ひる・ねる、を大切に」という表現をしました。賢い先生なら、「基本的な生活習慣の確立」とするはず。あるエライ方が、「下品この上なし」といったそうです。が、子どもたちには人気で、勝手に飾をつけてうたっておぼえてくれました。「よくわかる」という親もいて効果抜群だったと自己満足しています。

このごろめったに聞かなくなった言葉も多くあります。『クソビ―元気な幼児、アイサンⅡ兄、オチンバⅡ老夫婦、カマナヤⅡ炊事場、ヌワⅡ庭、モギⅡ表、ワラジⅡヨクⅡ業仕事、トコバルⅡ寝る、スイロⅡ風呂、便所Ⅱノシ、……など』

先人達が遺した幡多弁は消滅する運命でしょうか。ほろびると元にはなかなか戻りません。ふるさと語をなんとか守り続けたいものと私は考えています。

わが国は「言霊の幸ふ国」といわれ、コトバ一つひとつに魂が宿り、神と繋がっているのだと、先祖様は伝えてきました。(悪口や出放題なこと、縁起のわりいことを口にすると、自分がそのとおりになるぞ)と爺や婆の口ぐせでもありました。

四万十市人権啓発講師

山本衛

四万十川花紀行 入田ヤナギ林菜の花まつり

3/1(土)

3/30(日)

～1,000万本の菜の花の森～

場所:入田ヤナギ林

■ 催 物

■ 3月8日(土)、9日(日)10時～16時

- ・菜の花ご当地“入田物産展”
- ・幡多の食まつり
- ・その他

巣箱作り体験
ミニバックホー体験
ざわめきテント(飲食販売)
防災植物学習コーナー
菜の花写生コンテスト
四万十川PRテント(降雨体験機、3Dシアター)
野草料理試食コーナー(12時～14時)



■ 3月21日(金・祝)

※雨天の場合は22日へ延期

- ・菜の花コンサート
市立中村西中学校音楽部(11時～)予定
市立中村中学校音楽部(13時～)予定
県立中村中学校高等学校音楽部(14時～)予定
- ・菜の花“夢灯りの小径”(17時頃～21時)
具同保育所、具同小学校、東中筋小学校
の児童が作成した紙灯籠や幡多農業高等
学校作成の竹灯籠を設置し、夜の菜の花
の森を燈します。
提灯の貸し出しもしています。

■ 3月8日(土)のみ

- ・野点(無料/先着200人) 13時～15時
- ・琴の演奏 13時～

■ 3月9日(日)のみ

- ・こども宝探し(小学生以下) 13時～
100人にお菓子プレゼント
- ・街なか博物館 場所:一糸通商店街
働く車とスーパーカーの展示会

■ 3月30日(日)

- ・第2回入田桜堤公園ジュニアクロスカントリー大会
参加費 一人300円
【申込み】幡多陸協理事(川西)090-4788-7087

入田物産展は期間中(3/8～3/30)の土、日、祝日に開催します。
※天候等、その他諸事情により内容が変更する場合があります。

8日・9日の2日間「菜の花バス」が循環します。(片道乗車料金200円)

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



入田会場 15:05着以外は、全て発車時刻です。ただし予定につき多少の遅速があります。

問い合わせ先 四万十市観光振興連絡会議(事務局) (市)観光課 ☎(34) 1783 (社)四万十市観光協会 ☎(35)4171

四万十川流域観光物産展

四万十川流域 5 市町の特産品、自慢の味が一同に会した観光物産展を開催します。
当日は先着100人にプレゼントがあります。

- 日時 2月22日(土) 10時～16時
- 場所 道の駅みま(愛媛県宇和島市三間務田180-1)
- 出店内容
 - 津野町 満天の星大福ほか
 - 梶原町 鷹鳥キムチ、てめきうどんほか
 - 四万十町 具だくさん肉まん、フィギュアガチャほか
 - 中土佐町 鰹のタタキ、七面鳥串焼きほか
 - 四万十市 天然鮎塩焼き、四万十牛コロッケほか

【問い合わせ先】 (市)観光課 観光係 ☎(34) 1783





当直医



※当番については変更になる場合がありますので、各医療機関へ事前に電話でお問い合わせください。

2月 2日(日)	市民病院	☎(34)2126
9日(日)	正木整形外科	☎(34)5252
11日(火)	森下病院	☎(34)2030
16日(日)	市民病院	☎(34)2126
23日(日)	佐々木整形外科	☎(34)7177
3月 2日(日)	市民病院	☎(34)2126

人のうごき ~12月末日現在~ ()内は、前月との差

総人口	35,655人	(-9)	転入	56人
男	16,857人	(-6)	転出	37人
女	18,798人	(-3)	出生	20人
世帯数	16,457世帯	(-7)	死亡	48人

2月実施の統計調査

【問い合わせ先】
(県)総務部 統計課 ☎088(823)9344

調査名	該当地区
家計調査	渡川、具同田黒、丸の内
労働力調査	安並

日直指定水道業者



●水道料金は口座振替で●

2月 1日(土)	(有)平野水道	☎(35)2316
2日(日)	溝渕設備	☎(34)3734
8日(土)	森下住宅器機	☎(34)4855
9日(日)	土居水道工事店	☎(32)1095
11日(火)	中村水道工事センター	☎(35)4323
15日(土)	(株)中村住設	☎(34)3621
16日(日)	(有)大杉設備工業	☎(34)2324
22日(土)	(有)福永工業	☎(35)5996
23日(日)	(有)力キタニ設備	☎(33)0660
3月 1日(土)	岡崎プロパン(株)	☎(35)3458
2日(日)	(有)夕部設備	☎(37)3383

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】
(本 庁)水 道 課 ☎(34)1711
(総合支所)産業建設課 ☎(52)1111

編集後記

新春たこあげ
大会を取材した。
親子で同じ空を
見上げ、同じ風を
感じ、共同で糸を
操りながら楽し
む様子はなんと
微笑ましい。心が
温かくなり、心
この風揚げ、子
の健康やかな成
長を願う。また、
夢を天へ届けて
くれるという意
味もあるらしい。
世代を超えて楽
しめるこの遊び。
我が家もハマッ
てます！
(安仁)

第2回四万十・足摺無限大チャレンジライド

開催

四国西南地域を舞台にしたサイクリングイベントが3月に開催されます。
この大会は、タイムや勝敗を競うレースではなく、設定されたコースを脚力やコンディションに合わせ、時間内で景観・文化・歴史を楽しみながら、自転車でしか味わえない地域の素晴らしさを体感する大会です。コースとなっている公道は、幅の狭いところも多くあります。参加者の安全はもとより、大会が円滑に運営できるよう、ご協力をお願いします。

【日 時】 3月1日(土)・2日(日)
【メイン会場】 安並運動公園(スタート&フィニッシュ)
【参 加 者】 約500人
【コース(距離)】

- ①足摺コース(108km)
3月1日(土)11時~
- ②四万十川コース(136km)
3月2日(日)7時30分~
- ③無限大コース(244km)
3月1日(土)・2日(日) 足摺、四万十川の両コース
- ④ショートコース(76km)
3月2日(日) 四万十町にて実施

【主催】四万十・足摺無限大チャレンジライド実行委員会

※大会の詳細についてはホームページをご覧ください
<http://www.shimanto-mugendai.jp/>

【問い合わせ先】

(株)JTBコミュニケーションズ ☎06(6348)1726 (平日 10:00~17:00)
(一社)幡多広域観光協議会 ☎(31)0233 Eメール: syuryo@hata-koiki.com

皆さまのご声援
／ ありがとうございます！ ／



温水プール休館のお知らせ

四万十市立温水プールは、水の入れ替え等、春の全館大掃除のため、次の期間を休館とさせていただきます。

日 時 3月7日(金)16時30分~13日(木)まで

ご迷惑をお掛けしますが3月14日(金)から平常どおり運営致します。

【問い合わせ先】安並スポーツセンター ☎(34)2071

「広報四万十」3月号は2月26日(水)発送予定です

