



人とともに生きるまち
shimanto
四万十市



第3回 ケイオン・ダンスフェスしまんと開催
(関連記事P2)

KEION DANCEFES SHIMANTO

PHOTO REPORT

vol.3



8月22日、しまんとぴあで第3回「ケイオン・ダンスフェスしまんと」を開催しました。当日は幡多地域や四万十町のバンド6組・ダンス2組に加え、高知県高等学校軽音楽連盟推薦バンド6組、市長率いる市役所バンドなど全15組が出演。さらに、スペシャルゲストとして「Jan.1line (ジャンユアリーライン)」も登場し、会場は大いに盛り上がりました。



寄付をいただきました



中島多喜男さま

6月7日にしまんとぴあで開催されたチャリティーコンサートの収益金の一部をご寄付いただきました。ご寄付は市の事業に有効に活用させていただきます。

木工品を寄贈していただきました



幡多法人会中村支部さまから、木製の絵本立てとテーブル、オーナメントを寄贈いただきました。

寄贈していただいた品は、子どもたちが互いに使い合うことで、社会性や対人関係を築けるなど、成長や学びにつながる要素となります。また、本市内で伐採された木材を使用した品でもあるため、木に親しみを持つことも期待できます。

いただいた木工品は、具同保育所で有効に活用させていただいています。

全国大会出場おめでとうございます



8月17日～24日に令和8年度全国中学校体育大会が中国地方で開催されました。本市の中学生も各競技に出場し、全国の舞台で健闘しました。

市立中学校の生徒が8月28日に市長を表敬訪問し、全国大会の結果を報告するとともに、市長から健闘をたたえられました。

全国大会では惜しくも上位には入れませんでしたが、この敗戦を糧に今後のご活躍を期待しています。

四万十市から多くの選手が県代表として出場しました

【陸上】新開天斗(中村西中学校)、小川萌心(県立中村中学校)

【柔道】尾崎斗郁(市立中村中学校)

【相撲】倉松臣、岡村河蓮、畦地塁、野秋陽向、山脇諒太郎(市立中村中学校)

【ソフトテニス】中山稟彩、弘瀬葵、田渕あさひ、白井沙那、野中晴子、

小野美怜、奥崎花乃(地域クラブS×CREW)

しまんと市民祭へのご協力ありがとうございました

第22回しまんと市民祭は、8月29日の納涼花火大会をもちまして、無事に終了することができました。実施にあたりましては、市民の皆さまのご寄付や企業の協賛金、クジ付き協賛券の購入のほか、多方面においてご協力いただきましたこと厚くお礼申し上げます。

今後も皆さまから親しまれ、市全体の祭りとなるよう努めてまいりますので、引き続きのご支援をよろしくお願いいたします。

しまんと市民祭実行委員会 会長 山下 元一郎





ナスフェス&あゆフェス開催！

8月9日、道の駅よって西土佐でナスフェス&あゆフェスを開催しました。

このイベントは、西土佐の特産品である露地栽培面積世界一の米ナスと四万十川の天然あゆの振興を目的に毎年開催しています。今年はナスフェスとあゆフェスが同時開催となったこともあり、会場は大盛況となりました。

訪れた方には、西土佐地域の店舗が限定メニューとして用意した米ナスとあゆのさまざまな料理を堪能していただいたほか、青果販売やアイスオブジェ、小ナスすくいなどの催しも楽しんでいただきました。

また、地元の中村高校西土佐分校生にボランティアとして参加していただき、訪れた方への案内や販売などを行っていただきました。イベントの途中には米ナスの丸焼きなども体験してもらい、イベントで活躍してもらうとともに地元の食材も満喫していただきました。

西土佐地域では、このほかにもたくさんのイベントやワークショップを予定していますので、ぜひ足をお運びください。



しまんと防災キッズキャンプを開催しました

8月19日・20日、しまんとぴあと旧下田中学校で市内小学校児童が集まり「しまんと防災キッズキャンプ」を開催しました。

これは、市防災士会と青少年健全育成会議が昭和南海地震80年関連事業として共同開催したもので、つぎの大地震が起こる前にみんなで防災にチャレンジする企画です。

参加した児童は、起震車体験や防災植物教室などを楽しく学習した後、旧下田中学校体育館に1泊する避難所生活を体験しました。時間が経つにつれ、児童同士で打ち解けていき、いつもと違う環境のなかで避難所環境を改善するアイデアを出し合い共有する姿が印象的でした。

将来の防災リーダー育成のため、今後も子どもたちを対象とした防災学習に取り組んでいきます。



避難所設営



防災植物料理教室



野外炊飯でカレーづくり



起震車体験

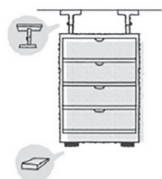
シェイクアウト訓練を実施しました

8月30日から9月5日の高知県南海トラフ地震対策推進週間にあわせ9月1日の「防災の日」に県内一斉のシェイクアウト訓練を実施しました。

当日は市内事業所をはじめ多くの市民が参加し、市からの訓練開始放送を合図に参加者が「まず身を守る(しゃがむ・頭を守る・動かない)基本行動」を実施し、地震が起きたらどう動くかを体験することで、防災意識を高める機会となりました。この訓練を通じ、家族や職場の防災を見直すきっかけにしていましよう。



命を守る住まいの備え。家具の転倒防止対策に補助金をご活用ください。



令和8年熊本地震では、家具の転倒による負傷や避難の遅れが多数報告されています。予測できない地震の揺れからご自身やご家族の命を守るため、日ごろからの備えが不可欠です。

市では、安全な住まいづくりを支援するため、家具の転倒防止等対策を行う費用の一部を補助していますので南海トラフ地震に備えるためにぜひ活用ください。



補助事業	実施内容	補助対象	補助金等	受付可能件数
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、8月末時点のものです。



家具転倒の様子
(出典：内閣府防災情報のページ)



家屋倒壊写真
(令和8年熊本地震災害派遣職員による撮影)

問い合わせ先 市 防災まちづくり課 防災係 ☎(35)2044

車の燃料は「半分になる前に満タン給油」を！



大規模災害時には、ガソリンスタンドの被災や緊急車両への優先給油により、一般車両への給油が困難になります。

万が一の際、車を動かせなくなる事態を防ぐため、日ごろから「車の燃料が半分になる前に満タン給油する」ことを心がけましょう。

車に燃料があればできること

- 携帯電話の充電
- ラジオやカーナビテレビでの情報収集
- エアコンで暑さ、寒さをしのげる
- ガソリンスタンドでの渋滞を回避
- 高知県全体の備蓄量が増え燃料不足を縮小

問い合わせ先 県 危機管理・防災課 ☎088(823)9320

水道料金改定のお知らせ

市が管理する水道事業は、水道を使用する皆さまの水道料金により運営しています。今後も重要なライフラインとして安全で良質な水を安定的に供給するため、令和8年10月より水道料金を改定(20%増額)いたします。ご理解とご協力をお願いします。

※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 上下水道課 総務係 ☎(34)1711 FAX(34)0381

中村宿毛道路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および点検を行います。

■規制場所 中村宿毛道路【平田ICランプ部】

■規制日時 10月13日(火)～10月14日(水)

■規制場所 中村宿毛道路【平田IC～宿毛和田IC】※土・日は通行止めを行いません。

■規制日時 10月15日(木)～10月19日(月)各日9時～16時30分

■予備日 10月20日(火)～10月22日(木)

■規制場所 中村宿毛道路【四万十IC～平田IC】※土・日は通行止めを行いません。

■規制日時 11月4日(水)～11月13日(金)各日9時～16時30分

■予備日 11月16日(月)～11月20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

土佐くろしお鉄道からのお知らせ

JR土讃線で実施される工事に伴い、高知～窪川間の一部列車が運休となることから、該当の特急列車の区間でバス代行輸送が実施されます。

土佐くろしお鉄道(中村・宿毛線)は特急列車を含め通常どおり運行しますが、窪川～高知間は代行バスへの乗り換えが発生しますので、ご理解とご協力をお願いします。

※代行バスの乗降駅は、高知・須崎・土佐久礼・窪川です。(普通乗車券で利用可能)

※所定の乗り換えができない場合があります。

■実施日 9月29日(火)、30日(水)、10月1日(木)

■バス代行輸送となる特急列車および区間(宿毛～窪川間は通常ダイヤで運行)

※普通列車に対するバス代行はありません。

(上り)宿毛・中村→高知方面

中村・宿毛線の列車、時刻	代行バス区間および時刻	乗り継ぎのJR線
あしずり6号 宿毛(9:05)～窪川(10:02)	窪川(10:10)～高知(12:00)	南風14号 岡山行
あしずり8号 中村(11:13)～窪川(11:53)	窪川(12:05)～須崎(13:00)	普通 土佐山田行
あしずり10号 中村(13:13)～窪川(13:52)	窪川(14:05)～須崎(15:00)	普通 土佐山田行

(下り)高知→中村・宿毛方面

高知・須崎までの列車	代行バス区間および時刻	乗り継ぎの中村・宿毛線の列車時刻
高知発 あしずり1号	須崎(10:40)～窪川(11:35)	普通 窪川(12:11)～中村(13:12)
高知発 あしずり3号	須崎(12:40)～窪川(13:35)	普通 窪川(14:15)～中村(15:13)
岡山発 南風7号	高知(13:46)～窪川(15:28)	普通 窪川(15:35)～中村(16:41)

問い合わせ先 土佐くろしお鉄道中村駅 ☎(35)4961



土佐くろしお鉄道
ホームページ

10月は「食品ロス削減月間」

10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。

食品ロスとは、まだ食べられる食品が捨てられてしまうことです。その「もったいない」を減らすために、食品とのかかわり方を少し見直してみましょう。一人ひとりの小さな工夫が、食品ロスの削減につながります。

買い物をする時

- ◆ 買い物の前に自宅にある食材を確認しておく。
- ◆ 必要な分だけ購入する。
- ◆ 賞味期限、消費期限を確認してから購入する。
- ◆ 訳あり商品を購入する。
- ◆ 空腹時に買い物をしない。

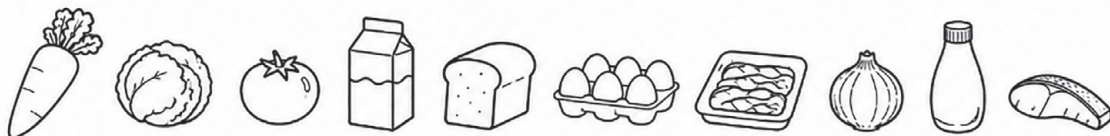
空腹時の買い物は、予定外の買い物が増えがちになるので要注意！

調理をする時・食べる時

- ◆ 残っている物を優先して使う。
- ◆ 食べられる部分を無駄なく使う。
- ◆ 賞味期限を過ぎてもすぐに捨てずに、食べられるか判断する。
- ◆ 食事は食べきれる量を作り、残さず食べる。

保存をする時

- ◆ 正しい方法で食材を保存する。
常温・冷蔵・冷凍を使い分ける
- ◆ 古い食材から使う。
- ◆ 冷凍保存を活用する。
- ◆ 冷蔵庫や冷凍庫にある食材を定期的に確認する。



問い合わせ先



環境生活課
地域企画課

四万十川・環境係
地域振興係

☎(34)6126
☎(52)1111

FAX (34)7466
FAX (52)2124

住民票の写し等のコンビニ交付サービスをご利用ください

マイナンバーカードを持っていれば、全国のコンビニエンスストア等に設置されているマルチコピー機(キオスク端末)で住民票の写し等が取得できます。

開庁日に市役所に行くことができない方などは、ぜひご利用ください。

取得できる証明書 住民票の写し、印鑑登録証明書

手数料 350円

利用可能時間 6時30分から23時まで

※土・日・祝日も利用可能。ただし、システムメンテナンス日を除く。

持参物 利用者証明用電子証明書(数字4桁の暗証番号)が搭載されたマイナンバーカード



利用者証明用電子証明書の暗証番号を忘れたときは、暗証番号の再設定が必要です。また、3回続けて暗証番号を間違えるとロックがかかります。再設定やロックの解除は、本人がマイナンバーカードを持って市市民・人権課へお越しください。

【受付:市役所開庁日の8時30分～17時15分(12時～13時を除く。)]



←取得方法等の詳細はこちらからご確認ください。

問い合わせ・申請先



市市民・人権課

市民係

☎(34) 1113

FAX (34) 3302

ぶしゅかん産地拡大にむけた新規定植を補助します

市では、ぶしゅかんの産地化にむけた取り組みの一つとして、市内でぶしゅかんを新規定植する方に対し、苗木代等の購入にかかる費用の補助を行っています。

補助を希望する方は、補助要件や定植予定のほ場の確認が必要となりますので、申請について事前にご相談ください。



■補助内容(予定)

- ・ぶしゅかんの新規定植苗木代(3分の2以内、補助上限額1,000円以内/本)
※5a以上かつ25本以上定植すること。
- ・有害鳥獣防止の防護柵資材購入にかかる経費(2分の1以内)
※ウサギ対策ネットも対象。

■主な補助要件

- (1)市内在住かつ市内に農地を持つ個人または3戸以上の農業者で組織する団体
 - (2)市の推奨する栽培方式(一定の品質のぶしゅかんを生産するために適した資材などについて定めたマニュアル)で栽培すること
 - (3)ぶしゅかんの産地化を目指し、熱意をもって取り組むこと など
- ※その他、申請者ごとに要件が異なる場合がありますので、詳しくはお問い合わせください。

ほ場の状態や定植希望本数によっては、希望に添えない場合があります。

問い合わせ・申込先 市農林水産課 農業振興係 ☎(34) 1117



市公式
ホームページ

令和9年度園芸ハウス整備事業のご案内

園芸ハウスの補修等に要する経費について補助金の活用を希望される方は、提出期限までに見積書をご提出ください。

■対象者 市内に住所を有する施設園芸ハウス経営体

■補助対象 既存ハウスの補修や施設整備

※国・県等のほかの補助事業との併用不可。

※ビニール等の被覆資材および張り替えに要する経費等は対象外。

■補助率 4分の1以内

■補助限度額 10a当たり100万円または1経営体あたり200万円のいずれか低い方

※10a当たり10万円未満または総事業費が10万円未満の軽微なものは対象外。

■提出書類 見積書

■提出期限 10月30日(金)

※詳細は市公式ホームページでご確認ください。

問い合わせ・提出先 市農林水産課 農業振興係 ☎(34) 1117 FAX(34) 0478
市産業建設課 産業振興係 ☎(52) 1113 FAX(52) 2124



市公式
ホームページ

農家さんのお仕事をお手伝いしてみませんか？

JA高知県は、人手不足に悩む農家と農業で働きたい方を仲介するため「無料職業紹介所」を開設しています。登録や仲介費用は無料です。

仕事の内容は収穫作業などです。短時間のみや農業初心者の方でも大丈夫です。詳細は、JA高知県はた営農センターへお問い合わせください。

問い合わせ・申込先 JA高知県はた営農センター「無料職業紹介所」 ☎(31) 5301



JA高知県
農業求人
情報サイト



使われていない農地はありませんか？



ここ数年(おおむね3年前)まで耕作しており、草刈り等を行えば再生が可能な農地(遊休農地)を探しています。農地の貸し付けや売却をお考えの方は、農業委員会へご相談ください。

ご相談の際は、農地の所在地や地番が分かるもの(登記事項証明書、固定資産税の課税明細書など)をご持参ください。

＜ご相談にあたってのお願い＞

以下の点についてあらかじめご了承ください。

- ①相談受付の段階では、現地確認は行いません。
- ②必ずしも貸付先・売却先が見つかるとは限りません。



市公式
ホームページ

問い合わせ先 本庁 農林水産課 農地管理係(農業委員会事務局) ☎(34) 1521
支所 産業建設課 産業振興係 ☎(52) 1113

ご存じですか？ 農業者年金

農業者年金は、国民年金の第1号被保険者である農業者がより豊かな老後生活を過ごすことができるよう、国民年金(基礎年金)に上乗せして積み立てる公的な年金制度です。

■加入資格 ※①②をすべて満たすこと。

- ①年間60日以上農業に従事している65歳未満の方
- ②国民年金第1号被保険者(60歳以上は国民年金の任意加入被保険者)

保険料の設定も自由 加入・脱退も自由

月額2万円から6万7千円まで、千円単位で保険料を自由にいつでも設定可能！
加入・脱退も任意です。

終身で年金受給可能！ 万が一の場合は死亡一時金あり

終身年金のため、生涯、年金を受給可能。
80歳前に死亡した場合、要件を満たす遺族の方が死亡一時金を受け取ることができます。

税制面で 大きな優遇措置

- ①保険料は全額社会保険料控除
- ②保険料の運用益が非課税
- ③将来年金を受給する際も控除の対象

保険料の国庫補助

一定の要件(認定農業者かつ青色申告の方など)を満たす方には、保険料の国庫補助があります。また、保険料の国庫補助分を、特例付加年金として受給できる場合もあります。

問い合わせ先 本庁 農林水産課 農地管理係(農業委員会事務局) ☎(34) 1521
支所 産業建設課 産業振興係 ☎(52) 1113

ウォーターサーバーのタンクは回収できません

ウォーターサーバーのタンクはPET素材のものでも、幡多クリーンセンターで処理ができないため、市の資源物収集の対象外になっています。普通ごみの袋に入れて出してください。



市公式
ホームページ

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

集落支援員 だより

くろそん手帖手描きさんぽツアーが開催されました

7月26日、西土佐黒尊川流域で川遊びイベント『夏の黒尊川で遊ぼう』を開催し、集落支援員として準備・広報・運営を支援しました。

当日は小学3年生から70代までの幅広い世代が四万十市内外、遠くは愛知県から参加されました。参加者は、清流・黒尊川で川遊びを楽しんだ後、竹飯盒や羽釜で炊いた鮎めし、川エビの塩焼などを味わい、黒尊川流域ならではの自然と食文化を体験しました。イベントの最後には黒尊川流域の地図に見つけた物や出来事を書き込むくろそん手帖に今日の出来事をつづり、思い出として持ち帰りました。

参加者からは、「こんな美しい清流がいつまでも残ってほしい」「来年も続けてほしい」といった声も聞かれ、黒尊川の自然環境や地域の魅力を再認識する機会となりました。

本事業は、黒尊川流域の住民団体「しまんと黒尊むら」が企画・準備を進め、高知県清流保全パートナーズ助成事業を受けて実施しました。また、日本森林林業振興会高知支部の助成により整備したヒノキのベンチやテーブル、スタッフ用木製名札も活用し、木のぬくもりを感じながら交流を深めるひとときとなりました。

集落支援員(黒尊川流域担当) 須山 美樹



税務署総合窓口における受付時間と「どこでも税務署」の試行について

10月1日以降、すべての税務署で総合窓口における受付時間を原則として、**9時から15時**とすることとしましたので、ご理解・ご協力をお願いします。

なお、総合窓口の受付時間外であっても、開庁時間内(8時30分から17時)に来署された場合には、対応していますが、可能な限り受付時間内の来署をお願いします。

※総合窓口では、申告・申請書等の受理、用紙の交付、納税、納税証明書の交付などを行っています。

「どこでも税務署」の試行について



どこでも税務署
(利用可能期間)
12月25日まで

二次元コード読み取り後に希望する手続きを選択し、各質問に回答すると、その手続きの内容を掲載した国税庁ホームページのリンク先が案内されます。税務署にお越しにならなくても、主な手続きの情報が得られますので、ぜひご利用ください。

【ご案内する内容】

- 税金の相談や申告
- 申告書・申請書の提出
- 税金の納付、納付相談
- 提出した申告書の閲覧、納税証明書の申請
- 申告書・申請書の入力方法

問い合わせ先 中村税務署 ☎(35)2135 (音声案内で「2」を選択してください。)

服薬に関する保健事業の実施について

市では、国民健康保険被保険者の皆さまの健康と生活の質の維持を図るため、服薬に関する保健事業に取り組んでいます。

複数の医療機関・薬局でお薬を処方されている方のうち、お薬の数や飲み合わせ等について服薬内容を確認いただく必要があると判断した方を対象に、服薬に関するお知らせを10月上旬から中旬に郵送します。お知らせが届いた方は内容を確認いただき、服薬状況などの確認のため、かかりつけ医または薬剤師にご相談をお願いします。

また、市が委託する下記の事業者より、お電話にてお薬の服薬状況などをお伺いする健康相談を実施する場合がありますので、ご理解ご協力のほどよろしくお願いします。

■事業の委託事業者

(株)JMDC 健康サポートセンター

※委託事業者より、対象者の方へお電話させていただく場合があります。

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

第三者の行為によってケガ・病気をした皆さんへ 健康保険を使って治療を受ける場合は届出が必要です！

交通事故など、加害者（第三者）の行為によって受けた被害者のケガや病気は、本来、治療費を加害者から全額支払ってもらい、治療することが原則です。

しかし、加害者がすぐに損害賠償をしてくれない場合などには、市に届出を行うことで、国民健康保険または後期高齢者医療を使って治療を受けることができます。その場合、一時的に国民健康保険または後期高齢者医療で治療費の立て替え払いを行い、あとから加害者に費用を請求することになります。

届出前に示談を済ませると、加害者に治療費を請求できなくなる場合があるため、必ず示談成立前に国保担当窓口へご相談ください。

届出が必要な場合

- ・交通事故等で被害を受けた
- ・他人から暴力をうけた
- ・他人の飼い犬にかまれた
- ・設備等の不具合によるケガ
- ・飲食店での食中毒 等

※自損事故の場合も、医療給付を受けるためには届出が必要です。

手続きに必要なもの

- ①本人確認書類 ②はんこ ③(交通事故の場合)交通事故証明書の原本または原本証明

※その他、第三者の行為の内容により必要な書類が異なります。

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

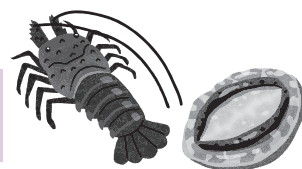
密漁は犯罪です！

県沿岸部では多くの場所で水産動植物の採捕に係る漁業権が設定されています。漁業権の対象となっている水産動植物の採捕は、漁業権を免許された漁業協同組合の組合員でなければ行うことができません。また、漁業協同組合の組合員であっても高知県漁業調整規則で定められた禁止期間や体長制限を守る必要がありますので、ご注意ください。

なお、漁業権の対象となっていない水産動植物の採捕や漁業権の設定のされていない場所での採捕は一般の方でも行うことができますので、事前のルール確認をお願いします。

名称	禁止期間	体長等の制限 (周年採捕禁止)
いせえび	5月1日～9月15日	体長13cm以下
とこぶし・あなごう	9月1日～翌年3月31日	殻長3cm以下
あわび	9月1日～翌年3月31日	殻長9cm以下
さざえ	9月1日～翌年3月31日	
てんぐさ類	9月1日～翌年2月末日	
ふのり	10月1日～翌年2月末日	
あらめ	10月1日～翌年6月30日	

※漁業権が設定されている水産動植物は場所によって異なります。
※漁業権を侵害した場合は漁業法に基づき「100万円以下の罰金」が科せられることがあります。
※高知県漁業調整規則に違反した場合は「6月以下の拘禁刑」もしくは「10万円以下の罰金」またはその両方が科せられことがあります。



密漁品は、所持・販売・購入が禁止されています。
密漁現場、密漁品を見かけた場合は、警察への通報にご協力をお願いします。

問い合わせ先 高南・幡東地区漁業秩序を守る会(市農林水産課) ☎(34) 1170

テナガエビ類の採捕禁止 ～9月1日から翌年3月31日まで～

県内河川に広く生息するテナガエビ類は誰でも採捕でき、漁業関係者の収入源としてだけでなく、一般の方にも「川エビ」と呼ばれて親しまれています。

しかし、河川環境の悪化や需要の高まりによる漁獲圧力の上昇などにより、近年はテナガエビ類の資源の枯渇が心配されています。こうした状況から、テナガエビ類の保護および持続的利用を図るため、県内の河川などの内水面において、**採捕禁止期間(9/1から翌年3/31まで)が設定されています。**

※違反した場合、漁業法に基づく罰則が適用される場合があります。テナガエビ類の資源回復に向けて、ご理解・ご協力をお願いします。



問い合わせ先 高知県内水面漁場管理委員会事務局(県漁業管理課) ☎088(821)4608

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ついて困っている方は、ぜひご相談ください。

■日時 10月6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

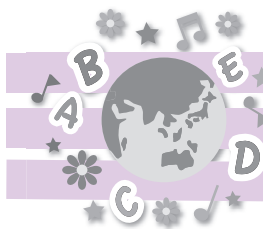
特定非営利活動法人 四万十市への移住を支援する会 ☎(35) 2357
市デジタル・広報課 シティプロモーション推進係 ☎(34) 1145
市防災まちづくり課 まちづくり係 ☎(34) 8150

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





新しい ALTが着任しました



四万十市に、新しく2名のALT(外国語指導助手)が着任しました。
各小中学校へ出向き、外国語の学習サポートを行います。

ディラン・キットニー(Dylan Kitney)



四万十市の皆さん、はじめまして！
私の名前はディラン・キットニーです。オーストラリアのメルボルンから来ました。よろしくお願いします！
趣味は音楽を聴いたり作ったりすること、野球、そしてハイキングです。四万十の美しい景色を探索することを楽しみにしています。
メルボルンに5年間住んでいますが、西オーストラリア州のパースで生まれました。パースのビーチは四万十市のビーチととてもよく似ているので、故郷にいるような気分になります。川や海に囲まれている環境がとても気に入っています。
メルボルン大学の野球部では、セカンドを守っていました。もしよろしければ、一緒にキャッチボールをしていただけると嬉しいです。
オーストラリアの文化について知りたい方は、ぜひお気軽に声をかけてください。

ダニエル・サイトウ(Daniel Saito)



皆さん、こんにちは！
ダニエル・サイトウと申します。アメリカのカリフォルニアから来ました。
今年の6月にオレゴン大学を卒業したばかりで、大学ではプログラミングについて勉強し、日本文化とハワイ文化を学ぶサークル活動にも参加していました。
いろいろなことに興味がありますが、特に好きなのは野球とサッカーです。好きなチームは、サンフランシスコ・ジャイアンツ(野球)とサンノゼ・アースクエイクス(サッカー)です。
体を動かすことが好きなので、日本でも新しいことに挑戦してみたいと思っています。合唱団やアーチェリーもしてみたいです。また、四万十市のおいしいご飯を食べたり、新しい人々に出会うことも楽しみにしています！よろしくお願いします！

市長日誌 8月15日～9月14日

9月17日	四国横断自動車道高知県建設促進期成会(東京都)
18日	高知県市町村道整備促進協議会(東京都)
20日	(一社)高知県山林協会 令和7年度監査・令和8年度理事会(高知市)
21日	江川崎・西ヶ方・用井地区市政懇談会
22日	第3回ケイオン・ダンスフェスしまと高知県防衛協会四万十支部・高知県自衛隊家族会四万十地区懇親会
24日	高知県トップセミナー(高知市) 長生・本村・中組・押谷・権谷・半家地区市政懇談会
25日	道路・公園整備ならびに治水対策に係る高知県土木部長要望(高知市)
26日	しまんと流域道路整備促進協議会総会(梶原町)
27日	(一社)高知県山林協会
28日	令和8年度通常総会(高知市)
29日	津野川・橘・岩間・中半・藤ノ川地区市政懇談会
30日	第22回しまんと市民祭 しまと納涼花火大会
31日	ふれあい子供茶会 四国アイランドリーグplus 2026始球式
9月1日	J A 中村支所園芸部通常総会
3日	津賀・大宮・須崎・数ヶ市・下家地・中家地区市政懇談会
9日	第69回金婚夫婦祝福式典 9月市議会定例会 開会(29日予定) 主要地方道西土佐松野線改良促進期成同盟会ほか 総会

今月は
市県民税・森林環境税 3期分
国民健康保険税 4期分
の納付月です

地域みんなで防犯意識を高めよう！

10月は、地域の皆さんが力を合わせて犯罪のない安全で安心なまちづくりを進める「全国地域安全運動」の時期です。地域に住む一人ひとりが防犯意識を持つことが大切です。買い物や散歩など、普段の生活をしながら地域の様子に目を向ける「ながら見守り」も、防犯意識の一つです。子どもや高齢者の見守り、不審な人や車への注意など、できることから初めてみましょう。

また、自転車から離れるときは短時間でも必ず鍵をかける、店舗では万引きを「しない・させない・見逃さない」など、身近な防犯意識を心がけましょう。

問い合わせ先 中村地区地域安全協会(中村警察署内) ☎(34)0110
警察相談電話 #9110(携帯電話からも可)

防犯
メモ

令和9年度コミュニティ助成事業を募集します



コミュニティ助成事業は、宝くじの社会貢献広報事業として住民の行うコミュニティ活動を推進し、その健全な発展を図るために実施するものです。地区等で令和9年度の活用を希望する場合や助成事業の内容を詳しく知りたい場合は、下記までご連絡ください。

募集するコミュニティ助成事業

①一般コミュニティ助成事業

コミュニティ活動に直接必要な設備等(建築物、消耗品は除く。)の整備に関する事業

補助金額 100万円から250万円まで

②コミュニティセンター助成事業

集会施設の建設や大規模修繕および施設に必要な備品の整備に関する事業

補助金額 2,000万円まで(事業費の60%)

①②共通

■助成対象 コミュニティ組織(地区等) ■申込期限 10月13日(火)

問い合わせ・申込先 市企画財政課 企画調整係 ☎(34)1129



市公式
ホームページ

自衛官の募集について

※受験資格:採用予定日の1日現在18歳以上33歳未満の者

募集種目	受付期限	試験日	初任給(月額)
第4回2等陸海空士	11月18日(水)	Web試験 11月21日(土)~23日(月) 口述試験・身体検査 11月29日(日)	高卒:239,500円 大卒:257,200円

※受験資格:令和9年4月1日現在、18歳以上21歳未満の者

防衛医科大学校学生(看護科)	10月2日(金)	一次試験 10月17日(土)	手当:161,000円
防衛医科大学校学生(医学科)	10月8日(木)	一次試験 10月24日(土)	
防衛大学校学生(一般)	10月15日(木)	一次試験 10月31日(土)	

問い合わせ先 自衛隊四万十地域事務所 ☎(35)3096



自衛官募集
ホームページ

市営住宅および 特定公共賃貸住宅入居者募集

市営住宅と特定公共賃貸住宅の入居者を募集します。
(申し込みはいずれか1戸しかできません。)



市営住宅

公営口屋内住宅

- ▶所在地 四万十市西土佐口屋内77番地2 ▶構造 木造(2F建) ▶募集戸数 1戸(1号)
- ▶間取り 6帖×3間、DK、WC、浴室、物置 ▶家賃 16,000円～(世帯の所得額により決定)

公営用井第1共同住宅

- ▶所在地 四万十市西土佐用井1116番地1 ▶構造 耐火構造(3F建) ▶募集戸数 2戸(205号・302号)
- ▶間取り 6帖×2間、4.5帖×1間、DK、WC、浴室、物置 ▶家賃 15,500円～(世帯の所得額により決定)

公営用井第2共同住宅

- ▶所在地 四万十市西土佐用井200番地2 ▶構造 耐火構造(4F建) ▶募集戸数 2戸(301・402号)
- ▶間取り 301号:8帖×1間、6帖×2間、DK、WC、浴室、物置
402号:8帖×1間、6帖×3間、DK、WC、浴室、物置
- ▶家賃 19,900円～(世帯の所得額により決定)

公営西ケ方共同住宅

- ▶所在地 四万十市西土佐西ケ方455番地1 ▶構造 耐火構造(3F建) ▶募集戸数 1戸(302号)
- ▶間取り 7.5帖×1間、6帖×2間、DK、WC、浴室、物置 ▶家賃 18,700円～(世帯の所得額により決定)

特定公共賃貸住宅

大宮団地

- ▶所在地 四万十市西土佐大宮1382番地1 ▶構造 1号:木造(2F建)、2号:木造(平屋建)
- ▶募集戸数 2戸(1号・2号)
- ▶間取り 1号:6帖×2間、4.5帖×2間、DK、WC、浴室、物置
2号:8帖×2間、DK、WC、浴室、物置
- ▶家賃 35,000円

- ▶入居資格 住宅に困窮しており、現に同居している親族(同居予定の親族、婚姻予定者を含む。)があること。(所得制限あり)※単身の場合は60歳以上の者等。
- ▶入居予定日 公営用井第2共同住宅・公営西ケ方共同住宅:10月中旬～下旬ごろ
公営口屋内住宅・公営用井第1共同住宅
特公大宮団地:11月中旬～下旬ごろ
- ▶申込期間 9月16日(水)～9月30日(水)
※修繕状況によって入居が遅れる場合があります。
※募集案内および申込書は 支所 地域企画課にて9月16日(水)より配布します。
※申し込み多数の場合は抽選となります。

問い合わせ・申込先 支所 地域企画課 地域振興係 ☎(52) 1111

中国出身の国際交流員が 中国農村の講座(第2回)を開催します

中国出身の国際交流員が、自身の故郷・江西省の農村を舞台に、祖父母・父母・自身の三世代の人生模様を全3回で紹介します。

第2回は、1970年代生まれの「父母世代」に焦点を当て、「世界の工場・中国」の裏側にあった都市へ向かった出稼ぎ(農民工)のリアルな暮らしを分かりやすく話します。

第1回に参加していない方のご参加也大歓迎です！ぜひご参加ください。

- ▶日時 10月24日(土) 10時～11時30分
- ▶会場 市役所3階303～305会議室
- ▶定員 先着24名 ▶参加費 無料
- ▶申込期間 9月24日(木)～10月23日(金)
- ▶申込方法 電話、申込フォーム

問い合わせ・申込先

市デジタル・広報課 広報広聴係
☎(34) 1810



申込フォーム

合同窓口公売会「the Seller vol.7」

県内の全自治体が協力して開催している合同窓口公売会の今年の開催が決定しました。開催日程や入札方法などは次のとおりです。

▶入札期間および受付期間

11月18日(水)～24日(火)

インターネット 期間中24時間入札可能

※URLは後日ホームページ掲載予定

窓口 期間中の各窓口対応時間内
(土・日・祝日を除く。)

▶入札窓口 ※高知県内

市町村税務担当窓口、租税債権管理機構、
県税事務所、高知県庁本庁舎県民室

▶公売物品の情報

11月にホームページで発表

▶主催 こうちこうばいぶろじえくと

問い合わせ先

南国・香南・香美租税債権管理機構
☎088(855)6776



南国・香南・香美
租税債権管理機構
ホームページ

蜷湖まつり2026

- ▶日時 10月25日(日) 10時～15時
※小雨決行
- ▶会場 中筋川ダム(宿毛市平田町黒川)
- ※イベントの受付は渡川ダム統合管理事務所前
- ▶参加費 無料
- ▶内容 中筋川ダム冒険クイズラリー、
ダム内部イルミネーション、
はたらく車両の展示、
お楽しみステージ企画
- ※最新情報は、X、Instagramでお知らせします。

問い合わせ先

ダム活元気ネットワーク事務局
(渡川ダム統合管理事務所管理課)
☎0880(66)2501



X



Instagram



カワソノのかんた君
中筋川ダム
イメージキャラクター

生涯学習セミナー 「道徳の力」育てませんか？

このセミナーは、「道徳の力」に焦点を当て、講師の体験や事例を交えながら、日常生活における悩みや不安に対処するための手がかりを学びます。

- ▶日時 11月8日(日) 13時～16時40分
※受付12時30分～

- ▶場所 四万十市役所3階 会議室
- ▶参加料 1,500円(高校生以下無料)

- ▶テキスト 300円

「明日をつくる心づかいの指針」

※会場でお買い求めいただくかお持ちの方はご持参ください。

- ▶申込方法 電話

- ▶講師 キセキグループ(株)
代表取締役CEO 山田 耕平
(公財)モラロジー道徳教育財団
生涯学習講師 澤本 雅弘

- ▶主催 (公財)モラロジー道徳教育財団

- ▶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

問い合わせ・申込先

窪川モラロジー事務所
しまんとニューモラルサークル 福留
☎090-6881-8403

Shimantoイキキテラスの開催について

高知県内の就労継続支援事業所が製造した商品の販売イベントを下記の日程で開催します。当日はケーキや焼き菓子などのスイーツ、お弁当、焼き肉のたれ等を販売しますので、ぜひお立ち寄りください。

▶日時 10月29日(木) 11時～13時 ▶場所 四万十市役所本庁舎1階 ロビー

問い合わせ先 市福祉事務所 ☎(34) 1120

幡多山もりフェス2026 in 宿毛

幡多地域の林業や森林の魅力を体験できる「幡多山もりフェス2026」を、今年は宿毛市で開催します。木工体験や林業にふれる展示・体験ブース、地元グルメや特産品の販売など、子どもから大人まで楽しめる内容が盛りだくさんです。遊びながら木や森の大切さを学び、幡多地域の豊かな自然や林業の魅力を発見してみませんか。

ご家族やお友達とお誘い合わせのうえ、ぜひご来場ください。

▶日時 11月7日(土) 10時～15時 ※雨天決行、荒天中止

▶場所 宿毛市総合運動公園 ▶入場料 無料

※イベントの詳細等は、Instagramで随時お知らせします。



YAMAMORI_KOCHI



問い合わせ先

幡多山もりフェス実行委員会事務局 中村市森林組合 ☎(34) 2233

四万十うまいもの商店街

毎年市内外から20店舗以上出店いただき、大好評となっている「うまいもの商店街」を今年も開催します。1日だけのおいしい商店街をぜひお楽しみください！

▶日時 10月25日(日) 9時30分～15時

▶会場 西土佐奈路商店街(西土佐江川崎)

▶内容 主催の西土佐地域産業振興推進協会による米ナスドッグおよび飲み物の販売のほか、西土佐地域の店舗・地区による出店、市内外からの出店、子供向けゲーム出店など

西土佐でハロウィン！

14時から、ハロウィンの仮装をされた方を対象にお菓子を配布します(先着100名)。ぜひ仮装してご来場ください。

問い合わせ先

道の駅よって西土佐(川井)

☎(52) 1398

四万十市西土佐商工会

☎(52) 1276



市公式
ホームページ

第29回 三ツ又ぎんなん祭り

ぎんなんの試食の他、アメゴ釣りやアメゴの掴み取りなどを楽しめるお祭りを開催します。

昼食はちらし寿司や炊き込みご飯等を販売予定です。

▶日時 10月25日(日) 9時30分～15時

※少雨決行、雨天時は中止

▶場所 三ツ又清流の里(集会所前)

▶内容 10時～アメゴ釣り

11時～ぎんなん飛ばし

12時～昼食

13時～アメゴの掴み取り大会

▶参加費 【アメゴ釣り】

大人1,000円 小中学生500円(昼食代別途)

※アメゴ釣りは区長または市への申込が必要です。

※10月23日(金)締切

▶留意事項

・天候等により当日の開催状況が不明の場合は、当日午前7時以降に白石までお問い合わせください。

・駐車スペースには限りがあります。車で来られる方はなるべく乗合せの上ご来場ください。

問い合わせ先

三ツ又区長 白石 ☎090-5919-0415

市農林水産課 農業振興係 ☎(34) 1117

第22回成人式のご案内

対象者 平成18年4月2日から平成19年4月1日までに生まれた方

中村地域

11月1日時点で住民登録のある対象者全員に案内状を送付します。

日時 令和9年1月3日(日) **受付** 13時 **開式** 14時

場所 しまんとぴあ しまんとホール



※過去に四万十市に住民登録があった方や四万十市内の学校に通学されていたまたは通学している方など、市外在住により案内状が届かない方も、出席を希望する場合は参加可能です。当日会場にお越しください。(事前申込不要)

西土佐地域

11月1日時点で住民登録のある対象者全員に案内状を送付します。

日時 令和9年1月3日(日) **受付** 9時30分 **開式** 10時

場所 西土佐ふれあいホール

※過去に四万十市に住民登録があった方や四万十市内の学校に通学されていた方などで、西土佐地域の成人式に出席を希望される方は、電話等で事前に申し込みをお願いします。(申込期限:11月20日(金))

※詳細は市公式ホームページをご覧ください。



市公式
ホームページ

問い合わせ先

中村地域  生涯学習課 社会教育振興係 ☎(34) 7311

西土佐地域  生涯学習課(西土佐地域担当) ☎(52) 2312

恋のスカッシュバレー

初心者から自信のある方まで！

スカッシュバレーを通じて男女の交流を行います。スカッシュの後は打ち上げ有り！

▶日時 10月24日(土) 13時～20時30分

▶場所 四万十市内

▶対象者 おおむね20歳～39歳

▶募集 男女各15名程度

▶参加費 4,000円

▶申込方法 申込フォーム、電話

▶申込期間 10月15日(木)まで

問い合わせ・申込先

四万十市結婚支援センター

しまんとマリッジ

☎090-5096-4355



申込フォーム

自分を知ることから恋は始まる！

男性ファッション講座と女性メイク講座を行った後、男女で身体心理学を使った体験型ワークショップ交流会を行います。

▶日時 10月10日(土) 13時～16時

▶場所 四万十市内

▶対象者 おおむね20歳～35歳

▶募集 男女各10名程度

▶参加費 無料

▶申込方法 申込フォーム、電話

▶申込期間 10月2日(金)まで

問い合わせ・申込先

四万十市結婚支援センター

しまんとマリッジ

☎090-5096-4355



申込フォーム

第2回 四万十市芸術祭のご案内 (10月)

行事名(主催団体)	開催日時	会 場	入場料
展示 2026年国見光泉・栗生美術館 合同展(おまちアートプロジェクト)	10月4日(日) 14時 ～9日(金) 15時	しまんとぴあ アートスペース	無料
文芸 第57回中村俳句大会	10月4日(日) 9時～17時	しまんとぴあ ミーティングルーム1・2	投句料 1,000円
展示 中村写友会写真展	10月10日(土) 12時 ～13日(火) 16時	しまんとぴあ アートスペース	無料
舞台芸術 第31回剣城流錦龍館剣詩 舞道総本部剣詩舞道大会	10月11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12回ヤマハジュニアピアノ コンクール ～高知県西部地区予選大会～	10月18日(日) 開演13時	しまんとぴあ りぐるホール	無料
展示 第46回アーティストハウス宵架館 グループ展	10月20日(火) 9時 ～22日(木) 16時	しまんとぴあ アートスペース	無料
展示 四万十漫画倶楽部 秋の漫画フェスタ2026	10月22日(木)～25日(日) 開場9時 終了17時	しまんとぴあ 交流ロビー	無料
舞台芸術 能楽発表会 (観世流中村清謡会)	10月25日(日) 開演12時30分	しまんとぴあ しまんとホール	無料
講演 郷土歴史講座「ガイドブックで楽し く学ぶ 小京都中村の歴史」 (予土歴史文化研究会中村支部)	10月25日(日) 開演13時30分	しまんとぴあ ミーティングルーム1・2	無料
展示 波多美術協会展	10月27日(火) 9時 ～30日(金) 16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 ☎(35) 4260

四万十市教育文化展

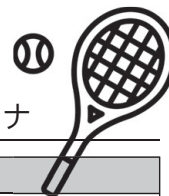
教育文化展は、健全な青少年文化の創造、育成をめざしており、児童・生徒が作成した書(硬筆、毛筆)および画の作品が展示されます。(郡展は別日に開催されます。)

- ▶日時 10月24日(土) 9時～16時30分、10月25日(日) 9時～15時
- ▶会場 しまんとぴあ アートスペース
- ▶駐車場 しまんとぴあ駐車場、アピアさつき公民館専用駐車場
- ▶主催 四万十市教育文化展実行委員会

問い合わせ先 四万十市教育文化展実行委員会事務局(中村小学校内) ☎(34) 1005



第22回 四万十市民総合体育祭



総合開会式

日時 11月1日(日) 8:30

場所 市民スポーツセンター アリーナ

日 程	種 目	場 所
10月11日(日)	太極拳	市立武道館
10月17日(土)	ソフトテニス(小学生)	西南大規模公園テニスコート(予備日10/18)
11月1日(日)	バドミントン	市民スポーツセンター アリーナ
	水泳	温水プール
	壮年ソフトボール	運動広場
	ゲートボール	河川敷多目的広場
	9人制女子バレーボール	具同体育センター
	登山(シ・ママタの会)	法華津峠(西予市)436m 小雨決行 安並スポーツセンター8:00発
11月3日(火・祝)	剣道	市立武道館
	ふれあいマラソン	四万十川緑地公園サイクリングロード
	ペタンク	運動広場
11月7日(土)	居合道	市立武道館 19:00～
	軟式野球	四万十スタジアム(予備日11/14)
11月8日(日)	卓球	市民スポーツセンター アリーナ
	実年ソフトボール	運動広場
	弓道	弓道場
	ママさんバレーボール	具同体育センター
	ソフトテニス(一般)	安並テニスコート(予備日11/15)
11月10日(火)	早朝ゴルフ	河川敷ゴルフ場 早朝 6:30～
11月15日(日)	スカッシュバレー	安並スポーツセンター アリーナ
	シニアソフトボール	運動広場
	登山(中村山の会)	遊子水荷浦 段々畑(宇和島市) 小雨決行 具同体育センター8:00発
	ミックスバレーボール	具同体育センター
11月17日(火)	グラウンド・ゴルフ	運動広場(予備日11/26)
日程調整中	少年野球	

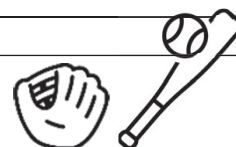


※尚、今後の状況等で開催日程の変更や中止する場合があります。

■参加資格 各種目ごとの要項に定める範囲

■参加申込先 (公財)四万十市スポーツ協会事務局・各種目団体事務局

■事故補償 大会における事故の補償は、各種目団体で応急処置を行い病院を紹介した後は大会本部が加入するスポーツ傷害保険以外の補償は有りません。



問い合わせ先 (公財)四万十市スポーツ協会(市民スポーツセンター内) ☎(34) 2071

初心者合気道教室

合気道は試合や競技を行わず、お互いの習熟度に合わせて技を繰り返し稽古し、心身の錬成を図ることを目的としています。誰もが一生続けることのできる武道ですので、ぜひ体験ください。

▶期間 10月30日(金)～11月27日(金)毎週金曜日 19時～20時 計5回

▶会場 市立武道館 ▶対象 中学生以上の方 ▶定員 10名程度 ▶参加料 無料

▶申込方法 電話、窓口 ▶申込期間 10月1日(木)～26日(月)

▶主催 高知県合気道連盟所属 中村合気会

※当日は運動のできる服装でご参加ください。

※ケガや事故については、主催者が加入する保険の範囲内での対応となります。

問い合わせ・申込先 (公財)四万十市スポーツ協会(市民スポーツセンター内) ☎(34) 2071

スケートパークを 滑ってみませんか

ムラサキスポーツに協力いただき、初心者スケートボード教室を行います。

- ▶日時 11月14日(土)
※雨天の場合は15日(日)に延期
①10時～11時 ②11時30分～12時30分
③14時～15時 ※各時間の15分前から受付
③は昨年度参加者も参加できるように少しレベルが高くなっています。
- ▶場所 安並運動公園スケートパーク
- ▶参加料 無料
- ▶主管 ムラサキスポーツ
- ▶定員 各時間15名ずつ
- ▶道具 スケートボードやヘルメット等は貸し出しします。
- ▶申込期間 10月5日(月)～10月30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

初心者バドミントン教室

打ち方やステップの基礎を学んで、バドミントンをより深く楽しもう！！

- ▶期間 11月4日(水)～12月4日(金)
毎週水・金曜日 全10回
 - ▶時間 19時～21時
 - ▶場所 市民スポーツセンター内 アリーナ
 - ▶対象者 18歳以上の方
 - ▶定員 20名
 - ▶参加料 2,500円(保険料を含む)
 - ▶指導 四万十市バドミントン協会
 - ▶申込期間 10月1日(木)～10月20日(火)
 - ▶申込方法 窓口、電話
- ※シューズをご用意ください。ラケットをお持ちでない方には無料で貸し出します。

問い合わせ・申込先

(公財)四万十市スポーツ協会
市民スポーツセンター内
☎(34)2071 8時30分～17時

四万十市スケートボード大会 「Shimanto Cup 2026」

初心者の方でも大歓迎です。ご参加をお待ちしています！ ※雨天中止

- ▶日時 11月8日(日)10時～16時
 - ▶場所 安並運動公園スケートパーク
 - ▶種目 STREET(RUN・BEST TRICK)
 - ▶部門 ①ビギナークラス(初心者)
②オープンクラス(中級者以上)
- ※①は、基本的に経験年数3年未満の方
※①・②が終了した後、16時頃から30分間ほどスケートボードを始めたばかりの方向けの体験会を実施します。
- ▶定員 各部門20名
 - ▶申込期間 10月5日(月)～10月23日(金)
 - ▶申込方法 電話、申込フォーム
 - ▶表彰 各部門3位まで(賞状・副賞)

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

小学生のスポレク・ チャレンジ・フェスタ

スポーツレクリエーションを通して運動する楽しさを体感しましょう。運動が苦手な方も大歓迎！

- ▶日時 11月21日(土)、28日(土) 9時～12時
 - ▶場所 市民スポーツセンターアリーナ
 - ▶対象者 小学校1年生～6年生
 - ▶定員 両日とも先着40名
 - ▶参加料 無料
 - ▶募集期限 11月13日(金)
 - ▶申込方法 電話、申込フォーム
- ※詳細は市公式ホームページをご覧ください。

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



市公式
ホームページ



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] 参加費要

月日	時間	対象	イベント名	場所	備考
10月2日(金)	11:00~11:20	● ● ●	ぴよっこタイム	ぴよっこ	
10月5日(月)	9:30~11:30		ピアサポーター相談	ぽっぽ	
10月6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	
10月7日(水)	個別通知		1歳9か月児健診	旧東中筋中学校	
10月8日(木)	9:30~10:30	● ● ●	ぽっぽの広場(防災講座)	ぽっぽ	
	10:00~12:00		ホッとわらおう	とことこ	
10月9日(金)	11:00~11:20	● ● ●	ぴよっこタイム	ぴよっこ	
	9:30~11:30		ピアサポーター相談	ぽっぽ	
10月13日(火)	9:30~11:30		ピアサポーター相談	ぽっぽ	
10月15日(木)	9:30~11:30		ピアサポーター相談	ぽっぽ	
	個別通知		西土佐乳幼児健診	保健センター	
10月16日(金)	11:00~11:20	● ● ●	ぴよっこタイム	ぴよっこ	
10月18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]
10月20日(火)	10:00~11:30	● ● ●	うんどうかいごっこ	ぽっぽ	
10月21日(水)	10:00~10:10	● ● ●	絵本の読み聞かせ	ぴよっこ	
	10:00~11:30	● ● ●	うんどうかいごっこ	ぽっぽ	
10月22日(木)	10:00~11:30	●	妊婦教室	ぽっぽ	[申込]
10月23日(金)	10:00~11:00	● ● ●	ママのための健康講座	ぽっぽ	
	10:30~11:30	● ● ●	足形製作(ハロウィン)	ぴよっこ	
10月26日(月)	10:00~11:00		助産師・歯科・離乳食相談	ぽっぽ	
10月28日(水)	9:30~11:30		ピアサポーター相談	ぽっぽ	
	10:30~11:30	● ● ●	ねんねアート(ハロウィン)	ぴよっこ	
10月29日(木)	10:00~11:30	● ● ●	お誕生日会	ぽっぽ	
10月30日(金)	11:00~11:20	● ● ●	ぴよっこタイム	ぴよっこ	

子育て用品譲渡会を利用しませんか？

子育て用品譲渡会を行います。譲渡会では居住地にかかわらず、自由に子育て用品をお持ち帰りできますので、初めての方もぜひご利用ください。また、譲渡できる子育て用品や服等がありましたら、受取期間内に『ぽっぽ』までお持ちください。

「子育て用品譲渡会」

[日時] 11月3日(火・祝)10時~15時 [場所] 四万十市役所 1階 [対象] 誰でも

👜 子育て用品の受取について 📦

[受取期間] 10月5日(月)~10月30日(金) [受取場所] 子育て支援センターなかむら「ぽっぽ」

※11月2日(月)、3日(火)は四万十市役所にお持ちください。

※汚れや状態によっては受け取りできないことがあります。次に利用される方が安心して使用できるよう、ご理解とご協力をお願いいたします。

ファミサポ実務講習会11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。11月は災害時に役立つパッキングクッキングも行います。

日程	内容
11月7日(土) 10時～11時30分	こんな時はどうする？～子どもの食事と栄養編～(90分) 四万十市子育て支援課 管理栄養士 橋田典子氏

- 場所 しまんとびあ キッチンスタジオ ■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～18時(日、月、祝日、年末年始除く。)
 ✉ famisapo@smile-hatacko.jp



ファミサポ
LINE



ファミサポ
Instagram

(株)ドールの食育キャラバン in 具同保育所

四万十市と「包括連携協定」を締結している(株)ドールの協力のもと、7月30日に具同保育所で「ドール食育キャラバン」を開催しました。

このイベントは、(株)ドールが子どもたちに健全な食生活習慣を身につけてもらうため開催しているもので、四国では初めての開催となりました。

当日は、具同保育所の5歳児と、千葉県船橋市の船橋子どもの木保育園の児童がオンラインで参加し、「もったいない」のメッセージが込められた動画「もったいないバナナSTORY」を視聴した後、ドールのバナナのキャラクター「スウィーティオ」や博士、お姉さんから、歌や劇、クイズなどを通じて、食べ物大切さや正しい手の洗い方、栄養バランスや、早寝・早起き・朝ごはんの大切さをわかりやすく教えてもらいました。

子どもたちも、お姉さんからの問いかけに元気いっぱい返事をするなど大盛り上がりで、楽しく学ぶことができました。





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 10月

月日(曜)		時間	事業名	該当地区	場所
10月	19日(月)	個別通知	胸部レントゲン検診	拾い	地区巡回
	21日(水)	9:00～11:30	特定健診・前立腺がん検診・大腸がん検診	八束地区	八束小学校体育館
	27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	後川地区	利岡小学校体育館
	28日(水)	9:00～11:30	乳がん検診	西土佐地域	保健センター
	29日(木)	8:30～11:00	特定健診・前立腺がん検診・大腸がん検診	蕨岡・西富山地区	蕨岡中学校体育館
		14:00～15:00		大川筋地区	川登小学校体育館
11月	10日(火)	個別通知	大腸がん検診(容器配布)	東山・下田地区	地区巡回
				津賀～大宮～中家地方	

※10月18日までの計画については、広報9月号P18に掲載しています。

各種がん検診・健康診査の受診を希望する方へ

市が実施する各種がん検診・健康診査の受診には事前申込が必要です。「四万十市けんしん予約サイト」または[本]健康推進課、[新]西土佐保健分室でお申し込みください。

問い合わせ・申込先

[本]健康推進課 ☎(34) 1115
[新]西土佐保健分室 ☎(52) 1132



各種がん検診



特定健診



四万十市けんしん
予約サイト

高齢者インフルエンザ・新型コロナウイルス予防接種

10月1日より、高齢者を対象としたインフルエンザと新型コロナウイルスの予防接種を実施します。

- 対象者 ①接種時に65歳以上の方
②接種時に60歳以上65歳未満の方で、心臓、じん臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に障害を有する方(身体障害者手帳1級相当)

■接種場所 県内の委託医療機関

■実施期間および接種費用

	実施期間	回数	費用
インフルエンザ	10月1日(木)～12月31日(木)	1回	1,500円
新型コロナウイルス	10月1日(木)～3月31日(水)	1回	5,100円(予定)

※新型コロナワクチンの接種費用は決定次第、ホームページ等でお知らせします。

※上記対象者で生活保護を受けている方や中国残留邦人等支援給付の受給者は、自己負担金が免除(無料)となります。免除を受けるには、下記窓口で発行する「自己負担金免除証明書」を医療機関に提出してください。なお、本人以外が申請する場合は委任状が必要となります。

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



高齢者
インフルエンザ
予防接種



新型コロナ
ウイルス
予防接種



10月20日は世界骨粗しょう症デーです

教えて！吉井先生



吉井クリニック 吉井一郎院長に骨粗しょう症についてお聞きしました。



Q 骨粗しょう症はお年寄りの病気ですか？

A 違います！若い人であっても、骨密度が低下して骨粗しょう症を発症したり、骨折してしまう可能性はあります。骨の強さは若いうちからの生活習慣が大きく関係しています。

女性は20歳ごろまでに骨量のピークを迎え、その後は少しずつ減少していきます。そのころから既に骨の弱さを育む生活習慣、特に無理なダイエットや偏った食事、運動不足などは骨折の大きな原因になります。若い年齢ほど食事を含めた規則正しい生活習慣と運動習慣を身につけてもらいたいです。

Q 将来骨粗しょう症にならないようにするためにはどうすればいいですか？

A 丈夫な骨を育てるためには、骨密度が低下する前の若いうちから取り組むことが大事です。カルシウムやたんぱく質やビタミンDを多く含むバランスの良い食事を取り、ウォーキングなど骨に刺激を与える重力に抗した運動を毎日しましょう。

忙しい毎日の中でも、自分の体をいたわる小さな習慣が、骨と身体の健康につながります。骨の健康は美しい加齢には欠かせません。「骨活」をしてみませんか？しまんとほね祭りでは具体的な「骨活」について詳しくお話しします。

10月3日に【しまんとほね祭り】を開催します！

●ほねほねクッキング ヘルスメイトと一緒に料理しませんか？

メタボ予防や低栄養予防と併せて骨を強くするメニューを作って試食しましょう。この機会に、骨について知識を深め、ご自身の健康に役立ててみませんか。

▶日時 10月3日(土) 10時～12時

▶場所 しまんとびあ2階(キッチンスタジオ)

▶講師 四万十市食生活改善推進員(ヘルスメイト)

▶定員 30名 ※先着予約制

▶対象者 どなたでも ※小学生以下は保護者同伴

▶参加費 無料 ※1人米1合ご持参ください

▶持ち物 エプロン、三角巾、手ふきタオル

▶申込方法 電話、申込フォーム

▶申込締切 9月30日(水) 17時まで



申込フォーム



市公式
ホームページ

●ほねしる教室、健康チェック、医療相談

▶日時 10月3日(土) 13時30分～15時30分

▶場所 しまんとびあ(りぐるホール、アートスペース)

▶対象者 どなたでも(お子さま連れ歓迎)

▶定員 100名程度 ※申込不要

▶参加費 無料

▶内容 ◆ほねしる教室 吉井クリニック院長 吉井一郎医師 演題：『骨活』ノススメ

◆四万十市内医師による無料医療相談 ◆自助具・装具の展示

◆骨密度測定、肌年齢測定、InBody測定、ベジチェック、血管年齢測定など

市では、骨折や転倒が原因で介護が必要になる方が多く、特に女性の割合が高い現状があります。健康寿命を延ばすためには、若いうちからの骨づくりが大切です。まずは、自分の骨の状態を知ることから始めてみませんか？

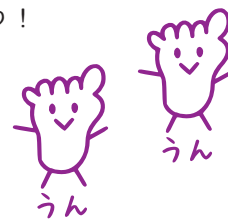
お子さまには、カルシウムたっぷりのおやつとバルーンアートのプレゼントもあります。ご家族・ご友人とお気軽にご参加ください。

問い合わせ先 市健康推進課 健康増進係 ☎(34) 1115

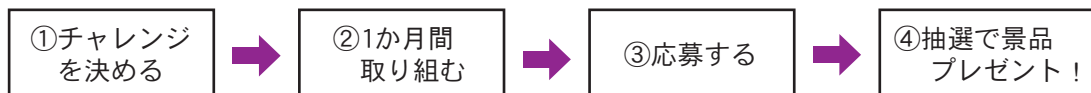


うんと健康 しまんとうんうんチャレンジ2026

今できていない健康に関する取組みを1つ選んで、1か月間チャレンジしましょう！
チャレンジ終了後に応募すると、抽選でプレゼントが当たります！
健康的な生活習慣を身につけるきっかけとして、お気軽にご参加ください！



- 応募期間 9月1日(火)～12月31日(木)
- 対象者 四万十市在住の方
- 参加の流れ



チャレンジ例

- ・1日6,000歩あるく
- ・血圧を測る
- ・体重を測る
- ・禁煙する
- ・ストレッチや体操をする
- ・休肝日をつくる
- ・野菜を食べる
- ・自由にきめる

- 抽選でステキな景品をプレゼント！

地域商品券
3,000円分
(30名様)

5,000円相当の
協賛品
(3名様)

15,000円相当の
協賛品
(1名様)



- 応募方法

- ① Webで応募: 右の二次元コードから申し込む
- ② ハガキで応募: 応募はがきに必要事項を記入し郵送
- ③ 窓口で応募: 応募はがきを下記窓口へ持参
※応募はがき配布場所については以下までお問い合わせください。

- 詳細については市公式ホームページでご確認ください。

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



第13回 幡多地域 保健・医療・福祉連携フォーラム

幡多地域の医療・介護・福祉・行政・住民等の連携した具体的な活動報告などの事例発表会を開催します。お気軽にご参加ください。

- 日時 11月7日(土) 14時～16時30分(13時30分～受付開始)
- 開催形式 会場とWebのハイブリッド形式による開催
会場: しまんとぴあ 大会議室1・2(会場定員30名程度)
Web: Zoomによるライブ配信
- 演題・資料 幡多けんみん病院ホームページに掲載します
※掲載期間: 11月1日(日)～11月14日(土)
※資料は会場参加者には当日配布します
- 参加費 無料
- 申込方法 会場、Web参加とも事前申込
以下の電子申請サービスよりお申し込みください
【高知県電子申請サービス URL】 <https://x.gd/h1yz7>
- 主催 (一社)幡多医師会、高知県立幡多けんみん病院、高知県幡多福祉保健所



幡多けんみん病院
ホームページ



電子申請サービス

問い合わせ先 幡多けんみん病院 経営事業課 ☎0880(66)2222



第18回 けんみんいきいき講座

糖尿病の治療を支える医療スタッフが、健康生活の維持をテーマに講座を行います。

▶日時 10月13日(火) 10時30分～11時

▶場所 幡多けんみん病院 2階放射線(Hブロック)前

▶講座内容

①演題「糖尿病と新しい治療について」 講師 幡多けんみん病院 医師 野島 滋

②演題「糖尿病と検査」講師 幡多けんみん病院 臨床検査技師 上岡 千夏

▶参加費 無料

問い合わせ先 県立幡多けんみん病院 ☎0880(66)2222

働く前に、ためしてみる。就労体験ははじめの一步

「就労体験拠点設置事業」をご利用ください。

～ひきこもり状態の方や障害のある方など、生きづらさを抱えた方へ～

働きたいけれど、いきなり仕事を始めるのは不安という方をサポートする事業です。地域の事業所や農家などと連携し、本人のペースに合わせた「見学」「お手伝い」「短時間の体験」など、段階的に働く機会を作ります。専門の相談員が生活上の課題から求職活動まで一緒に考えます。

こんなお悩み、ありませんか？

- ・働く一歩を踏み出してみたい
- ・自分に合う働き方を探したい
- ・働きたいけれど不安、どこに相談すべきか分からない

☆支援機関や家族からの紹介も歓迎します。お気軽にお問い合わせください。

問い合わせ先 (特非)かざぐるま なないろ工房 (就労体験担当) ☎ 0880(66)2709 宿毛市和田569-1

市民病院ニュース かけはし

令和8年熊本地震DMAT活動報告

令和8年7月の熊本地震を受け、当院からDMAT(災害派遣医療チーム)を熊本県へ派遣しました。派遣隊は、医師1名、看護師2名、業務調整員2名の計5名で、8月1日から5日までの5日間、現地で活動しました。

活動では、被災した医療機関等と連携し、患者搬送や医療・支援物資の搬送など、被災地域の医療活動を支援しました。帰任後には、職員による院内報告会を実施し、活動で得た経験の共有を行いました。今後も、災害発生時に地域の皆さまの命と健康を守ることができるよう、日頃から災害への備えと対応力の向上に努めてまいります。



問い合わせ先 四万十市立市民病院 ☎(34)2126

もしもに備える避難訓練コンサート マリンバ×ピアノ デュオコンサート

音楽を楽しむとともに、防災について学ぶことができるコンサートを開催します！

マリンバとピアノの音色に癒されつつ、防災について考え、一緒に備えませんか？

■日時 10月12日(月・祝) 14時開演

■場所 しまんとホール

■料金 鑑賞無料(全席自由・要整理券)

※未就学児入場可。未就学児は整理券不要。

■整理券配布

しまんとぴあ窓口またはお電話にてお申込

■出演

濱口花音(マリンバ)、濱口亜希(ピアノ)

マセキ芸人コレクション in 四万十

テレビでお馴染みの人気芸人による爆笑お笑いライブを開催します。

■日時 11月3日(火・祝)

13時30分～15時

■場所 しまんとホール

■出演 ナイツ・三四郎・きしたかの・
カナメストーン・ニッチェ・もめんと

■料金

前売1階席5,500円 2階席4,500円

*友の会プレミアム会員500円割引

*当日券6,000円

*全席指定・税込



ウルフルズ ライブツアー2026-2027 ツーツーウラウラツアー シーズン3

■日時 令和9年2月14日(日)開場16時15分 開演17時

■場所 しまんとホール

■料金(全席指定・税込)

通常席 8,800円

プレミアム席 9,800円(先着順。予定枚数に達し次第受付終了。)

※3歳以下入場不可、4歳以上12歳まで保護者同伴のうえ

入場可(チケット購入が必要)

※当日券が出る場合1,000円増

■発売開始日

友の会先行 10月11日(日)／ 一般 12月19日(土)

両日、電話予約・オンライン9時～、窓口販売10時～

※電話予約はお席が選べません。

※友の会先行販売期間中に完売した場合、一般発売は実施しません。

■協力 フジパシフィックミュージック / ビクターエンタテインメント

■企画制作 タイスケ



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

定期相談所

	日時	場所	相談内容	問い合わせ先
行政相談所	10月20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	総務課 ☎(35) 1804 地域企画課 ☎(52) 1111
	10月2日(金) 9時～12時	奥屋内下集会所	《相談委員》中平 晋祐	

※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

10
October

開館時間 (本館) 9:00～19:00
(分館) 10:00～18:00

新着おすすめ8+8

赤谷戦記 上・下	秦 建日子
アナスタシア	ウラジーミル・メグレ
アンダーウォール	神津 凜子
海辺のルーシー	エリザベス・ストラウト
推したちとどう生きるか	三宅 香帆
低山遭難	羽根田 治
農家が教えるサンショウづくし	農文協
元カレの名前なんて忘れた	青山 美智子 他

一般書

新着図書(349冊)

ありがとうをはんぶんこ	工藤 純子
おしょくじゅうごめんあそばせ	はらぺこめがね
カーテンごしの保健室そうじ	横沢 彰
きみのいすはなかった	スーザン・ギャル
しゅりけんにんじゃ	うよ 高山
ちいさなむしのテオいちにちだいぼうけん	横山 寛多
友だち禁止の放課後クラブ	麦野 圭
ハッピーバースデイ	ペクヒナ

児童書／えほん

★休館日の案内★

10月30日(金) 館内整理日

★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るサービスです。

ご希望の本がない時にはカウンターまで気軽に声をかけください。

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。

直接オーテピアから借りた本を当館にて返却することもできます。その場合は返却ポストには入れずカウンターのスタッフにお渡しください。(当館で借りた本を直接オーテピアに返却することはできません。)

★返し忘れていた本はありませんか★

返却日を過ぎてても、返却されない資料があります。

延滞は、次に利用される方に迷惑がかかりますので、返却期限は必ず守ってください。図書館の資料は市民の皆さまの大切な財産です。気持ちよく図書館をご利用いただくために、

ご協力をお願いします。

※引越し予定の方は、今一度確認をお願いします。

問い合わせ先 市立図書館 ☎(35)2923

弁護士による無料法律相談

弁護士による無料法律相談を行います。相談は事前予約制です。

▶日時 10月5日(月)、19日(月)、11月5日(木)、16日(月) 13時30分～15時30分

※要事前申込、相談時間は1人あたり30分

▶場所 四万十市社会福祉センター ▶対象者 原則四万十市在住の方 ▶申込方法 電話

問い合わせ・申込先 四万十市社会福祉協議会 ☎(35)3011 FAX(35)5241

相続登記相談会

高知県司法書士会では、令和6年4月1日に相続登記の申請義務化が施行されたことを踏まえて「相続登記相談会」を以下の要領で開催します。遺言や遺産分割協議、相続登記手続き全般につきまして、お気軽にご相談ください。

▶日時 10月24日(土) 10時～13時

▶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)

▶予約 不要 ▶相談料 無料

問い合わせ先 高知県司法書士会 ☎088(825)3143

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・9・5届出分まで)

住所

赤ちゃん

保護者

中村京町	松石	伊織	耀司
古津賀村松	想太	侑哉	
入田上田	彩葵	智洋	
具同山脇	凛大	悠	
具同武田	空侑	里奈	
具同田黒岡本	權	洸輝	
下田金子	埜衣	竜之紳	
平野鍋島	詩果	祐介	
国見岡村	俐壺	侑	

ご冥福を お祈りします



(令和8・9・5届出分まで)

住所

氏名

年齢

中村大橋通	尾崎	喬	95
中村新町	西尾	正	71
駅前町	土居	博子	83
右山天神町	横山	孝子	96
不破	渥美	武男	95
古津賀田中		美恵子	99
具同東		正司	72
楠島	走川	信子	77
下田	北川	和助	91
下田	高下	正春	81
下田	原	恭子	91
蔵岡甲	福本	恵一	76
蔵岡乙	佐竹	祥史	78
大用	冲	佳	95
大西ノ川	佐竹	益美	88
大西ノ川	佐竹	道男	94
西土佐奥屋内	篠田	清恵	100
西土佐奥屋内	室津	富美子	103
西土佐口屋内	秋元	明子	90
西土佐口屋内	新玉	普	78
西土佐用井	尾崎	松子	93



マチイロ

「広報しまんと」
スマートフォンで配信中!



「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 8(34)
1113まで必ずご連絡ください。

西土佐用井 竹本 美智子 73
西土佐江川 森本 幸 87

人権コラム 「命の恩人」



若い時、体の不調で病院に行った。脈拍は200を超え、動悸、吐き気で「死にそう」な感じがした。不思議なことに受診時には収まり、健康な状態に戻る。その繰り返しだった。ある時、診察中にカルテを見ると、ひらがなで「おおげさ」と書いてあった。せめてドイツ語で書いてくれたらよかったのに。中年になってもそれは続いた。

ある時、医師から「過労が原因だから、仕事を辞めなさい。」と言われた。「この苦しみは誰もわかってくれない。」と悩んだ。死ぬかもしれないと苦しむ中で「こんなに苦しいなら、死んだ方がましだ。」とさえ思った。

何年かして、心療内科の著名な医師が四万十市にやってきた。藁をもすがる思いで受診した。その医師が最初に言ったのは「長い間しんどかったでしょう。これからは一番しんどいと思うものから楽しんでいきましょう。」という言葉だった。

今思うと、その一言で私はすでに救われていたのかもしれない。苦しんでいる人に、最初に言うべきは「本気で相手を思いやる」言葉でなければならないことを私はその医師から学んだ。

ちなみにパニック障害の苦しさを完璧に人に伝えることができないなら、私はそれにノーベル文学賞をあげてもいいと思う。

四万十市人権教育・啓発講師 光内真也



心踊る、文化咲く——

第41回 国民文化祭 第26回 全国障害者芸術・文化祭

よさこい高知文化祭2026

令和8年10月25日(日)～12月6日(日)

国民文化祭「よさこい高知文化祭2026川柳の祭典～四万十川であなたのいのち 丸洗い～」

大会概要

■日時 11月1日(日)9時30分開場 ■会場 しまんとびあ しまんとホール

■主な内容

12時～ 県立中村中学・高校書道部による書道パフォーマンス

12時45分～ 開会式

13時20分～ 記念講演「私と川柳」

(講師:川柳塔社(大阪)主幹・全日本川柳協会理事長小島蘭幸氏)

14時15分～16時10分 川柳大会

■投句・観覧

・川柳大会への投句は、当日でも受け付けています(投句料:1,000円)

・投句をしない方は、無料で入場・観覧できます。

※大会の詳しいプログラム・川柳作品募集要項は二次元コードをご参照ください。



プログラム・
川柳作品募集要項

川柳教室

この催しのために昨年4月から開催されてきた川柳入門教室も、大会開催の直前まで、しまんとびあで行っています。興味のある方は、こちらどうぞ。



川柳入門教室

～川柳の祭典 四万十市開催によせて～

実行委員長(若鮎川柳会会長) 小笠原 望



「文化の国体」とも呼ばれる国民文化祭の川柳部門「川柳の祭典」が、四万十市で開催されます。開催日がいよいよ近づき、実行委員会のメンバーも四万十市教育委員会とともに、一人でも多くの方に参加していただけるよう呼びかけながら、準備を進めています。また、全国からお越しいただいた皆さんに、四万十での時間を楽しんでいただき、「また四万十に行ってみたい」と思っただけのような大会となることを願っています。

高知県で国民文化祭が開催されるのは今回が初めてです。よさこい高知文化祭2026において、幡多郡で全国大会が開催されるのは、四万十市での「川柳の祭典」のみです。

短詩や川柳に興味のある方は、ぜひご来場ください。投句をされない方は、無料で入場していただけます。

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



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。

9月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
12日(月)	幡多クリニック	☎(34)6211
18日(日)	市民病院	☎(34)2126
25日(日)	木俵病院	☎(34)1211
11月1日(日)	市民病院	☎(34)2126
3日(火)	小原外科胃腸科	☎(35)0108
8日(日)	吉井クリニック	☎(34)5005

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。

10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

問 県統計分析課 ☎088(823)9344

「広報しまんと」11月号は
10月28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●

9月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)	㈱森下住宅設備	☎(34)4855
23日(水)	㈱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)	㈱奥宮工業	☎(37)5151
10日(土)	㈲大同設備	☎(35)4879
11日(日)	㈲山下建設	☎(33)0653
12日(月)	豚座建設㈱	☎(34)6031
17日(土)	㈲平野水道	☎(35)2316
18日(日)	㈱森下住宅設備	☎(34)4855
24日(土)	㈱中村住設	☎(34)3621
25日(日)	㈲大杉設備工業	☎(34)2324
31日(土)	㈲福永工業	☎(35)5996
11月1日(日)	㈲夕部設備	☎(34)8651
3日(火)	㈱奥宮工業	☎(37)5151

人のうごき ～ 8 月末日現在～ ()内は、前月との差

総人口	30,522 人 (△45)	転入	55 人
男	14,484 人 (△25)	転出	78 人
女	16,038 人 (△20)	出生	9 人
世帯数	16,239 世帯 (△18)	死亡	31 人

有料広告 掲載スペース