



四万十



秋を感じる田園風景 安並水車の里

稲刈りの終わった田んぼ、秋風にゆれるコスモス、ゆっくりとまわる水車、四万十市も本格的な秋を迎えています。

今月は、「四万十いちじょこさんマルシェ&一條大祭はしご酒(P2)」をはじめ四万十の秋を代表する味覚・文化イベントが盛りだくさんです。

市内外から多くの皆さんにご参加いただき、人と人の交流がたくさん生まれ、そして広がるよう期待しています。

(イベント内容は10月号のP2でも紹介)

今月の主な内容

Contents

- ▶ 四万十いちじょこさんマルシェ&一條大祭はしご酒 … 2
- ▶ 下田・八束地区 津波避難訓練 …… 4
- ▶ ふれあいタクシー 八束線運行開始 …… 5
- ▶ 移住支援住宅修繕費用補助 …… 6
- ▶ 四万十市成人式 …… 13
- ▶ 楽しまんとウォーク …… 19

今週末も千鳥足！？酒とグルメとスイーツで無礼講！ 楽しいマスターのトーク！ 幡多美人の女将さんがまちようけん！ 今年の一様さんは、お昼はマルシェ・夜ははしご酒で楽しむぞ！！

2013 11/23
どうび

四万十いちじょこさんマルシェ & 一條大祭はしご酒

場所：四万十市中心市街地（栄町・天神橋・一条通他）



チケット買って、居酒屋！スナック！バー！どこでも5軒はしご酒！！

居酒屋

17:30スタート！

1 一水 (34-7727)	2 三平 (34-5947)	3 常連 (35-2360)	4 炭火屋 (35-1190)
5 千里 (34-7252)	6 たにぐち (34-3388)	7 匠 (090-4505-1007)	8 めし屋 寺田 (35-2658)
9 ビアハウス 四万十川 (34-0355)	10 ます山 (35-5314)	11 輩 (35-2170)	12 鳥兄貴 (34-5133)
13 口悦 (34-7085)	14 誠道 (34-7717)	15 さたけ (35-6228)	16 串三郎 (35-0622)
17 楽屋 (35-3912)			



スナック & バー

19:00スタート！

1 綾 (34-7005)	2 絵留夢 (34-5802)	3 エンペラー (34-7744)	4 メンズバー グランツ (090-4501-7249)
5 KEI (35-1789)	6 ゴクローサン (35-5963)	7 笑美 (35-2633)	8 D's (35-2670)
9 Bar 9circle (34-4559)	10 パラダイス (34-5334)	11 ブルーローズ (34-0781)	12 まあくん (34-0819)
13 美和 (35-2039)	14 カクテルバー (35-3008) ルンバ	15 ルイ (34-5885)	16 ロン (34-1811)
17 TUMO 郎 (34-1898)	18 エマージュ (34-6100)	19 くに (34-5891)	

はしご酒チケット(5枚綴り) 前売¥3,500 当日¥4,000

■チケット1枚の内容：居酒屋（自慢料理&ドリンク1杯）スナック&バー（ドリンク1杯&おつまみ）
■チケット販売場所：●新ロイヤルホテル四万十●中村第一ホテル●四万十市観光協会●参加店舗

四万十市観光課 四万十市中村大橋通 4-10 tel: 0880-34-1783

「遅咲きのヒマワリ 〜ボクの人生、リニョーアル〜」 再放送決定!!

昨年、10月から12月まで
高知さんさんテレビで放
送されました四万十市を
舞台にしたドラマを再び
見ることが出来ます。

このドラマは、四万十川
を舞台に将来への漠然と
した夢と不安を持ちなが
らも、変わらない平凡な毎
日をもがきながら暮らす
男女7人の若者たちを描
く、どこか懐かしくも新し
い群像ドラマです。

生田斗真さん、真木よう

子さん、共演に桐谷健太さん、香椎由宇さん、柄本佑
さん、木村文乃さん、そして国仲涼子さんら同世代の
個性的な俳優が出演します。

見忘れた人やもう一度見たい人はぜひご覧ください。

また、「四万十風景」も16時50分から放送予定です。

放送予定日

11月9日(土)、16日(土)、30日(土)

12月7日(土)、14日(土)

放送予定時間

15時5分〜16時50分

※毎回2話ずつ、5週で全10話放送予定です。



「遅咲きのひまわり」 100万本！種をまきました

「楽しまんと！はた博」の四万十市オフィシャル
イベントの一環で、本市を舞台に昨秋放送された
ドラマ「遅咲きのヒマワリ〜ボクの人生、リニョー
アル〜」のロケ地となった市内3カ所に100万
本のひまわりを咲かせる事業を行っています。「四
万十カヌーとキャンプの里かわらっこ」、「勝間地
区休耕地」、「安並水車の里」近くの水田などに、地
元住民の皆さんをはじめ、地元保育園児、地元小中
学校の生徒、幡多農業高校の生徒、関係団体のご協
力により、3カ所で約100万の種をまきました。

この事業は、ねんりんピック参加者や11月の無
礼講月間に市内に訪れる観光客らに見てもらおう
というもので、地域の皆さんの「おもてなしの心
で、いつばいのひまわりにしたい!」という願いが
こもっています。

天候などの影響はありますが、順調に成長すれ
ば、11月中旬頃には大輪の花が開花する見込みで
す。



シニア地域づくり人 事業開始

市では、都市部の企業から専門的な知識などを持つ
人材を受け入れる総務省の「シニア地域づくり人」事業
に応募し、このほどモデル先に選考され、10月1日よ
り、全日空のキャンペーンタレント(CA)、来住裕子さ
んに着任していただきました。

この事業は、東京・名古屋・大阪の三大都市圏に本社
機能がある民間企業が40〜60歳の社員を1〜3年程度
派遣し、地域の問題解決などを手助けする事業で、平成
25年度は全国で6市町が実施します。

今後は、観光客誘致を進める団体間の連携の強化、観
光業を支える人材の育成等といった本市が抱える課題
に「外から見た視点」で取り組んでもらうとともに、市
独自の産業振興計画の策定や、接遇、人材育成、観光関
連事業者との連携強化にも、マネジメント力や企画力
を発揮してもらえないかと思っています。

10月1日付でANA総合研究所より四万十市役所観
光課観光係に派遣となりました来住裕子(きしゆうこ)
です。

私の今回の任務は、四万十市の観光事業を女性の視
点で観光行政を推進、接遇力向上の気運醸成、市の産業
復興計画策定への参画、観光関係団体感の連携協力と
人材育成、観光施設の磨きあげ
に対して、18年間で培ってきた
ANAの「おもてなし」、技量知
識、あらゆる人脈を使いながら
皆さまの期待に沿えるよう頑
張りたいと思います。どうぞよ
ろしく願ひ致します。



防災活動の紹介

下田・八束地区で津波避難訓練を行いました

10月の「四万十市自主防災の日（毎月第1日曜日）」にあたる10月6日に、下田・八束地区で、津波を想定した避難訓練が行われました。

午前9時に鳴らされた消防サイレンの放送と緊急速報メールの訓練配信を合図に、それぞれの地区や個人で定めた避難場所へ避難しながら、経路や時間、障害物等の確認をしました。

当日は小雨の降る中、訓練となりましたが、地域住民や消防団など約1100人が参加し、竹島地区と初崎地区では家族全員が避難した家は目印となる旗を立てる訓練、山路地区では津波避難タワーのゴンドラを使った要援護者の避難訓練など、各地域で工夫を凝らした訓練が行われました。

災害時に迅速に行動するためには、日頃の訓練とその検証が大切です。今後も継続的に避難訓練を実施していきたいと考えています。



防災用品を寄贈いただきました

四万十カントリークラブ様から、防災チャリティーコンペなどで集まった募金で購入した防災用品を四万十市に寄贈いただきました。

寄贈いただいたのは、地震の発生を知らせる緊急地震速報の受信機13台と、冬場や夜間の避難に有効となる防寒用のアルミシート125枚で、津波浸水が想定される下田・八束の小・中学校において子どもたちの防災教育に役立てていきたいと思っています。本当にありがとうございます。



11月29日に全国一斉の情報伝達試験が行われます

地震や大津波、国外からの武力攻撃などの災害時に消防庁からの緊急情報を瞬時に知らせる「全国瞬時警報システム（ジェイ・アラート）」について、全国一斉の情報伝達試験が行われます。混乱の無いようご注意くださいとともに、災害を想定し自ら取るべき行動について考える機会としてください。

日時 11月29日（金） 午前10時15分ごろ
伝達の方法

- ① 消防サイレン・無線 ② IP告知端末
- ③ 地区有線放送（一部地域のみ）

その他

同日、市役所では、本庁舎内での地震・火災発生を想定した行動訓練を行う予定です。

土砂災害を想定した避難訓練の実施について

近年、全国各地で発生している山間部での土砂災害に備えるため、西土佐地域を対象とした国、県、市および住民参加による避難訓練を実施します。

実施日 12月1日（日）
対象地域 西土佐地域 黒川流域
訓練内容 西土佐地域に別途お知らせします

【このページに関する問い合わせ先】
（市）地震防災課 ☎（35）2044

地域災害支援ナース育成研修のご案内（受講者募集）

広域災害の際に、地元の避難所や救護所、救護病院等で活動する看護職を育成する研修です。看護職ならどなたでも参加できますのでご参加ください。

- 対象者：地域の看護師・准看護師（会員・非会員）
- 日時：12月8日（日）9:00～16:00
- 場所：県立幡多けんみん病院
- 参加費：無料
- 申し込み方法：次の所へご連絡ください。

【問い合わせ先】

公益社団法人高知県看護協会 災害看護担当：秦・吉村

☎088(844)0678

毎月第1日曜日は「四万十市自主防災の日」

来月は12月1日（日）～家具の転倒防止対策はお済みですか？～

全国文化的景観地区 連絡協議会四万十大会

10月4日、5日に四万十市立中央公民館にて全国文化的景観地区連絡協議会四万十大会が開催されました。

全国文化的景観地区連絡協議会は、日本各地で重要文化的景観など地域の暮らしの景観をより良く創つていくという取り組みを行っている44市町村等が組織する団体です。毎年1回各地の首長や担当者が集まり、研修会や情報交換を行っています。

この協議会の8回目となる大会が今年四万十市で開催されました。会期中の2日間には自治体の首長や担当者ら約130人が集まって研修を行うとともに、それぞれの地域の課題や取り組みについて情報を交換しました。

特に1日目の研修会は一般にも公開され、広島大学大学院中越信和先生、文化庁記念物課市原富士夫調査官をはじめ四万十川流域市町の担当者が講演を行ったほか、パネルディスカッションでは四万十川流域を題材に広域で連携した景観の保護や創造について議論が交わされました。



四万十市デマンド交通 ふれ愛タクシー「八束線」運行開始!!

10月3日から四万十市デマンド交通ふれ愛タクシー「八束線」の運行を開始しました。運行は、月・木曜日(祝日運休)で、決められた路線を中村駅から名鹿地区まで3往復します。(運行車両は中型のセダン型タクシー)

初日は、2便目に四国電力前バス停から大文字前バス停(間崎)までの利用がありました。

利用された方(女性・70歳代)は、「運転免許を持っていないで、八束方面へ行くには不便だったからうれしい。運転手さんの感じもよくこれからも定期的に利用したい。」と感想を述べてくれました。

八束線は、公共交通機関が通っていない「交通空白地域」を解消し、交通弱者の生活の足を確保するため、実証運行(試験運行)として開始しています。

市民の皆さんの利用しやすい公共交通機関となるよう、運行方法等について評価検証を加えながら改善していきたいと考えていますので、より多くの方にご利用いただくとともに、ご意見や感想をお待ちしています。



●八束線ご利用での注意点

① 利用する場合は必ず予約を行ってください。

予約電話先 090(5276)1000
(四万十市ハイヤータクシー組合)

1便目のご利用は前日まで、その他は各運行便の始発時間の1時間前までに予約が必要です。

② 予約は、八束

地区内間および八束地区⇄中村市街地間の移動に限らせていただきます。



中村市街地内の移動は、中村まちバスおよび通常のタクシー等をご利用ください。

③ 八束線は決められたバス停で乗車することとしています。

八束地区への運行が初めてであることから、現在乗車場所は、所定のバス停にしています(降車は、運行路線上であればバス停以外でも可能)。今後、運行しながらフリー乗降(運行路線上であれば乗降車できる方式)への切り替えも検討していく予定です。

【問い合わせ先】

(市)企画広報課 ☎(34)1129

チャレンジショップTJB チャレンジャー募集

天神橋商店街にある「チャレンジショップTJB」は、県のチャレンジショップ事業費補助金を活用し、平成24年3月1日にオープンしました。

チャレンジショップとは、空き店舗の活用や商業者の育成を目的として、チャレンジショップを開設・運営を行っている商店街振興組合等に県が補助を行い、チャレンジャーとなる皆さんには、実際に営業をすることで勉強や経験を積み、将来の新規開業につながる機会としてチャレンジしていただくお店です。

チャレンジショップTJBは県からの補助を受けた天神橋商店街振興組合が、店舗管理・運営事務を行っています。

また、チャレンジャーの新規開業に向けての取り組みや支援として、県や市および商工会議所による経営指導、商店街組合員による店舗運営のアドバイスや、新規開業時の店舗探しなど出店者の独立開業に向けたサポートを行っています。

これまで『ミシン屋ヤナダ』『フラ&ハワイアン雑貨Allohaku u a i n a』『ゆらゆら整体と花療法和癒』『森自転車店』の4店舗が卒業し、『ミシン屋ヤナダ』と『森自転車店』は天神橋商店街内に『ゆらゆら整体と花療法和癒』は四万十市内に新規開業いたしました。現在は、『sound space karriya』が営業しています。

「チャレンジショップTJB」では、随時チャレンジャーの募集を行っています。

募集区画はB区画及びC区画です。出店費用としては、月額1万円以内！

チャレンジショップ募集要項は、

●チャレンジショップ卒業後、天神橋商店街に新規開業する意欲のある人

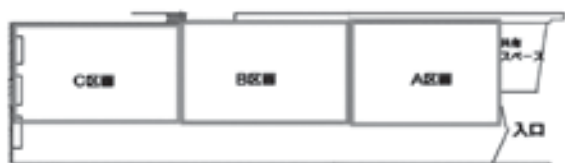
●原則として小売業を行われる人
詳細は、お気軽に左記までお問い合わせください

【問い合わせ先】

四万十市中村天神橋54 天神橋商店街振興組合
チャレンジショップTJB事務局(担当 田中・深瀬)

☎(35)2019

営業時間 10時～19時(定休日 水曜日)

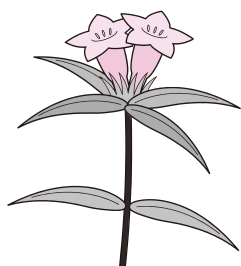


起業支援型地域 雇用創造事業 (最終募集)

市では雇用情勢が厳しい状況にある中、地域における新たな雇用機会の創出を図るため「高知県緊急雇用創出臨時特例基金事業費補助金」を活用し、民間の自由な発想や企画を活かした事業の提案を募集(最終)します。

詳細は市ホームページ「四万十市からのお知らせ」欄に掲載する添付ファイル内の起業支援型事業募集要項ほかを参照ください。

本事業の活用を希望される企業等はホームページを確認のうえ準備をお願いします。なお、今回は事業に関する説明会は開催しません。お問い合わせは左記までお願いします。



【問い合わせ先】

(市)商工課 商工・雇用対策係

☎(34)1126

FAX(34)1148

移住支援住宅に 修繕費用を補助します

市では移住支援に使用する住宅の修繕・改修について補助金を交付します。

補助事業完了後5年間、その住宅を移住支援以外に使用することはできません。

○補助対象者 次の①、②のどちらか

①住宅の所有者

②市外から移住を希望する人、もしくは移住をして1年を経過しない人

○補助対象住宅

市内に所在する住宅で、現在誰も居住していない、もしくは申請者の②が居住をしている住宅。

○補助対象経費

住宅の修繕・改修にかかる費用(委託料、工事請負費、備品購入費、需用費、役務費等(廃棄物運搬費及び処分費を除く))

○補助率

10/10(補助金上限額50万円)

○募集期間 11月29日(金)まで

※補助条件等について、お気軽にお問い合わせください。

※市では移住希望者に賃貸する住宅を探しています。

空き家をお持ちの人はぜひご連絡ください。

【問い合わせ・申込先】

(市)企画広報課 ☎(34)1129

財政健全化判断比率・資金不足比率の状況（平成24年度決算）

◎「地方公共団体の財政の健全化に関する法律」に基づき、「健全化判断比率」および「資金不足比率」を公表します。

平成24年度決算に基づく各指標は、いずれも基準を下回っています。

1. 健全化判断比率(⇒地方公共団体の財政の健全性に関する指標)

指標名	内 容	判断基準		H23決算 ①	H24決算 ②	増減 ②-①	県内市町村の 状況(速報値) (注2)
		早期健全化 基準	財政再生 基準				
実質赤字比率	一般会計等の赤字額の標準財政規模 (注1)に対する比率 ※財政運営の深刻度を指標化	H23:13.06% H24:13.05%	20%	—	—	—	実質収支が赤字 の団体はなし
連結実質赤字比率	全会計の赤字額の標準財政規模に対する 比率 ※財政運営の深刻度を指標化	H23:18.06% H24:18.05%	30%	—	—	—	連結実質収支 が赤字の団体 は1団体
実質公債費比率 (3カ年平均)	一般会計等が負担する借入金返済額等の 標準財政規模に対する比率 ※資金繰りの危険度を指標化	25%	35%	16.7%	15.8%	△0.9%	県内市町村の 平均(加重平 均) 14.6%
将来負担比率	一般会計等が将来負担することが現時点で見込 まれている額の標準財政規模に対する比率 ※将来の財政の圧迫度を指標化	350%	—	142.2%	132.5%	△9.7%	県内市町村の 平均(加重平 均) 73.1%

※ 実質赤字比率及び連結実質赤字比率は、赤字額がないため「—」と表示しています。

(注1) 標準財政規模…市が自由に使用できる財源(市税や交付税など)の標準的な収入額。

(注2) 高知県が公表している「平成24年度決算に基づく県内市町村の健全化判断比率及び資金不足比率の状況(速報値)」より

2. 資金不足比率(⇒公営企業の経営の健全性に関する指標)

指標名	内 容	公営企業会計名	経営健全 化基準	H23決算 ①	H24決算 ②	増減 ②-①	一般会計繰出金等(注3)		
							基準内	基準外	
資金不足比率	公営企業会計ご との資金不足額 (赤字額)の営業 収益等に対する 比率	水道事業会計	20%	—	—	—	44,994	4,465	40,529
		病院事業会計	20%	8.6%	6.5%	△2.1%	225,074	111,857	113,217
		下水道事業会計	20%	—	—	—	296,218	289,707	6,511
		と畜場会計	20%	—	—	—	20,916	0	20,916
		幡多公設地方卸売 市場事業会計	20%	—	—	—	570	570	0
		農業集落排水事 業会計	20%	—	—	—	26,666	22,882	3,784
		簡易水道事業会計	20%	—	—	—	167,583	78,107	89,476

※ 資金不足のない会計は、「—」と表示しています。

(注3) 繰出基準及び繰出基準外とは

地方公営企業は独立採算が原則であるが、以下の経費については、地方公営企業法において、一般会計等が負担するものとされており、経費負担の基準については、毎年度「繰出基準」として総務省より通知されています。

・その性質上企業の経営に伴う収入をもって充てることが適当でない経費

・その他公営企業の性質上能率的な経営を行ってもなおその経営に伴う収入のみをもって充てることが客観的に困難であると認められる経費

また、基準を超えた繰出金や基準が示されていない経費に対しての繰出金を「基準外繰出金」と言います。

・水道事業会計への基準外繰出金は、一般会計在籍期間中の退職手当及び区画整理に伴う経費のうち一般会計負担相当額

・病院事業会計への基準外繰出金のうち86,000千円は経営支援のための貸付金

【問い合わせ先】(市)財政課 財政係 ☎(34)1819

市長日誌 9月15日～10月14日

9月16日 9月市議会定例会(26日)

19日 敬老会 ベルリン・フィルハーモニーと中村

20日 秋の交通安全運動 街頭指導・メッ

22日 西ヶ方宮農組合 営農施設等落成式

24日 敬老会 JICA ボランティア表敬訪問

25日 産業振興計画検討チーム設立挨拶

26日 雇用創造促進協議会 成果品公開セ

27日 ミナリ 四万十カントリークラブからの防災

28日 支援グッズ受領式 市内最高齢者敬老祝い訪問

29日 中村口タリークラブ創立50周年

10月1日 市連合婦人大会 敬老会

2日 シニア地域づくり人委嘱式

3日 赤い羽根共同募金街頭募金活動

4日 建設上協会の意見交換会

5日 陸上協会のウルトラマラソン協

6日 力調印式(香南市)

7日 防災対策特別委員会要望受

8日 なくせしん肺全国キャラバン隊要請受

9日 熊本市草市長表敬訪問

10日 全国文化的景観地区連絡協議会全

11日 大会 役員の意見交換会

12日 全国文化的景観地区連絡協議会

13日 市町村アカデミー 著名講師を迎えて

14日 市町村アカデミー 著名講師を迎えて

15日 障害者支援施設わかふじ寮落成

16日 記念式典 四万十国市有林野等所在市町村長

17日 有志協議会 総合計画策定委員会

18日 中村口タリークラブからのウルト

19日 ラマバロン記念品受領式

20日 シルバール人材センター要望受

21日 グループ産業振興計画策定ワーキング

22日 地域安全パレード出発式

23日 中村駅まつり 中村同窓会東京支部総会(東京)

関東幡多四万十会・四万十市ふるさと応援団 交流会in四万十

10月15日(火)、料亭吾妻(中村栄町39)で「関東幡多四万十会・四万十市ふるさと応援団 交流会in四万十」が開催されました。

「関東幡多四万十会」は、関東在住の幡多出身者らが中心となり、会員の親睦を図りながら幡多地域の発展に資することを目的として、昨年6月に結成され会員数は約230人。

「四万十市ふるさと応援団」(事務局・企画広報課は、本市の出身者や四万十市に関心のある市外在住の方に団員登録を呼びかけ、本市の知名度向上や活性化等に役買っていたくもので、団員数は10月11日現在で1378人、その内388人が関東在住の方々です。

両組織は、毎年東京で合同による交流会を会費制により開催していますが、今回は、関東幡多四万十会主催の「遅咲きのヒマワリロケ地訪問ツアー」にあわせて、はじめて「ふるさと四万十市」で開催されました。

当日は、あいにくの雨模様でしたが、関東からの会員(団員)13人のほか、そのご親族・ご友人、市議会議員の皆さん、市長、教育長など総勢63人が参加しました。

高知の皿鉢料理を前に席を自由に移動するなどいめいが交流を深めあい、懐かしい友人との再会を喜びあう姿もたくさん見られました。

また、「アトラクション」として、芳柳流^{よしやなぎりゅう}寿之純会社中9名の皆さんによる日本舞踊の披露や四万十市特産品が当たる抽選会、記念写真撮影なども行われ、賑やかで和やかな交流の時間となりました。



四万十市総合計画審議会に 諮問しました

市では、将来における四万十市のあるべき姿と進むべき方向など基本的な指針を定めた「四万十市総合計画」について、26年度中の策定を目指し、現在作業に取り組んでいます。

この総合計画は、平成27年度を初年度とし、基本構想は10年後の36年度を、基本計画は5年後の31年度を計画期間とすることになっています。

策定にあたっては、市民の幅広い意見や提言を反映させるため、昨年度皆さんにご協力いただいた市民意識調査に加え、このほど、市内各層の代表者や一般公募による市民等、33人で構成する四万十市総合計画審議会を設置。去る10月17日に第1回審議会を開催し、市長から佐田会長に対し、計画の調査・審議について諮問しました。



審議会では、今後審議を重ね、平成26年10月を目途に市長へ答申いただいたのち、計画案を成案として取りまとめ、同年12月議会に議案提出する予定です。

そのほか、今後意見交換会やパブリックコメントを計画しています。計画素案の取りまとめを経たうえで、日程などの内容を広報等でお知らせしますので、多くの皆さんからの意見、提言をお願いします。

【問い合わせ先】

(市)企画広報課 企画調整係 ☎(34)1129

市役所庁舎総合防災訓練

秋の火災予防週間に合わせ、11月29日(金)午前10時より市役所本庁舎および駐車場で総合防災訓練を実施します。四国沖で大地震が発生、庁舎内にて火災が発生したことを想定し訓練を行いますので、訓練時に来庁されている皆さまは、積極的にご参加ください。

【問い合わせ先】

(市)総務課 行政管理係 ☎(34)1804

議会報告会の開催 日程が決定しました!!

平成25年度の議会報告会の日程は、次のとおりです。

【日程】

※1日3カ所、2日間行います。

11月5日(火)19時から

・自由ヶ丘集会所

・市立中央公民館 1F大会議室

・西ヶ方大学

11月6日(水)19時から

・有岡地区集会所

・西土佐ふれあいホール

・JA高知はた中村東部出張所

お誘いあわせのうえ、お越しください。

【問い合わせ先】

(市)議会事務局 (34)5071

マイバッグ推進パレード・チラシの店頭配布を実施しました

ごみ減量、地球温暖化防止対策の一環として、四万十市レジ袋削減推進会議では、10月6日(日)、中村地域市街地にてマイバッグ推進パレードを実施しました。

これは平成23年度から10月の3R推進月間にあわせて行っているもので、本推進会議を構成する市民団体等約30人が参加し、東下町から天神橋、一条通、大橋通と歩きながら、小売店や買い物客へチラシ等を配布し、レジ袋削減のためのマイバッグ持参の取り組みを呼びかけました。

本推進会議ではこのほか、10月7日〜17日の間、平日の夕方1時間、市内スーパー店頭でも買い物客へチラシを配布し、マイバッグ持参の呼びかけを行いました。

地球環境を守るために、私たちの生活の「もったいない」を見直して、環境にやさしい買い物にご協力をお願いします。



3Rでごみ減量!!

- ① ごみをできるだけ減らす(リデュース)
- ② 物をできるだけ繰り返し使う(リユース)
- ③ ごみを資源として再び利用する(リサイクル)

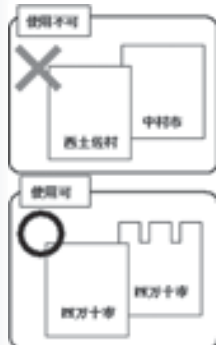
- 環境にやさしい買い物のポイント
- 不要なレジ袋を断り、マイバッグを持参しましょう。
 - 簡易包装の商品を選びましょう。
 - 詰め替え用商品やリサイクル製品を選びましょう。
 - 使い捨て商品ではなく長く使えるものを選びましょう。
 - 省エネルギー製品を選びましょう。

旧中村市・旧西土佐村指定袋(ごみ袋)の使用終了について

四万十市では、現在のところ、家庭ごみを出す際に、旧中村市、旧西土佐村のときに製造された指定袋(ごみ袋)の大部分が利用できることになっています。

合併より8年以上経過し、四万十市指定袋がおおむね普及したこと、合併以前に製造した指定袋(ごみ袋)の使用期限を平成25年12月末までとすることになりました。

平成26年1月より、「中村市」または「西土佐村」と書かれた指定袋(ごみ袋)は使用できませんので、家庭ごみを出すときには、「四万十市」と書かれた指定袋(ごみ袋)を使用していただきますよう、ご協力お願いします。



エコドライブ教習会を実施します!

地球温暖化防止の取り組みとして「エコドライブ教習会」を開催します。

発進時・走行中・減速時等におけるポイントを学習し、地球にも家計にも優しいエコドライブにチャレンジしませんか。

日時

12月11日(水)

午前の部 9時〜12時

午後の部 13時30分〜16時30分

※定員は、午前・午後の部各9人

場所

四万十自動車学校(員同5927-1)

対象者

市内居住者および市内事業所にお勤めの人

※普通自動車運転免許をお持ちの人

受講料

無料

内容

(1) 通常走行の燃費計測

(2) 座学によるエコドライブの基礎知識

(3) エコドライブ走行の燃費計測

(4) 走行結果のフィードバック

申込方法

左記まで直接または電話で申し込みください

申込期限

11月29日(金)

※定員になり次第締め切り

このページに関する問い合わせ先 (市)環境生活課 ☎(34)6126

寄付お礼

千葉県船橋市の笹岡睦男様(西土佐江川崎出身)より、西土佐地域の人材育成のため、四万十市奨学資金貸付事業に利用してほしいと金一千万円という多額のご寄付をいただきました。

寄付の趣旨に沿い四万十市奨学資金貸付基金へ積み立てし、使用させていただきます。誠にありがとうございました。

ま ち の 話 題

とみやま酒米収穫

9月19日(木)、秋晴れのなか大用の田んぼで、地元の農家で作る「とみやま酒米生産部」による酒米の収穫が行われました。

毎年の恒例行事となったこの稲刈り、収穫するのは地酒「純米吟醸」とみやま」の原料となる酒米「吟の夢」です。

神事の後、とみやま酒米生産部のメンバーや地元大用小中学生ら約50人が稲穂を刈り取りました。参加した児童らは、手際よく刈り取った稲を手に笑顔を見せていました。

また今年は、国際交流員の劉博さんのほか、地域おこし協力隊の松岡秀行さん、佐藤行久さんも参加し、初めての稲刈りにとまどいながらも、額から汗を流して一所懸命頑張っていました。

今回収穫した酒米「吟の夢」と四万十川伏流水を原料に作られるのが、純米吟醸「とみやま」です。12月よりオーナー制(先着900口)により販売します。

●問い合わせ・申込先●

藤娘酒造(株)「とみやま」専用ダイヤル

☎ 090(5272)8493



「なしし港祭り」大盛況!

9月29日

(日)、名鹿漁港にて「第2回なしし港祭り」が名鹿地区の主催で開催されました。伊勢エビやメジカ(新子)などの新鮮な海



の幸と、地元婦人会の心のこもった炊き込みご飯など、名鹿がギョッと詰まった催しに、大勢の人が舌鼓を打ちました。特にその場でさばかれるメジカ(新子)が人気で、長蛇の列ができており、フィナーレの餅投げにも多くの人が参加し、祭りを盛り上げました。

昨年に引き続き、用意したメニューがほぼ完売となり、大変人気ある、人を惹きつける地元行事に成長しつつあります。このような取り組みが、今後の地域振興やコミュニティの発展に寄与することが期待されます。

地域安全パレード

平成25年全国地域安全運動(10月11日から20日までの10日間)にともない、10月11日(金)中村地区地域安全協会主催の街頭パレードが行われました。本運動は、「みんなでつくる安心の街」をメインスローガンに、県下各地でさまざまな行事を展開し、地域住民の防犯意識を向上させ、犯罪のない安全・安心な街づくりを目的に活動を行っています。

街頭パレードは本運動の一環として毎年実施しており、中村南小学校の鼓笛隊と1・2年生が演奏するなか、中村高校の「中高あんぜん隊」、幡多農業高校の「はたのう防犯ボランティア」の皆さん、楽しまんと!はた博イメージキャラクターの「はたっぴー」も参加して、地域安全推進員や中村署員など総勢約200人が中心街を行進しながらチラシや防犯グッズなどを配り防犯を呼びかけました。



まちの話題

四万十川チャップチャップ体験 〜保育園児の環境学習〜

9月13日(金)、四万十川の支流目黒川で、西土佐地域の保育所年長園児(川崎保育所、本村保育所)を対象に、環境学習『四万十川チャップチャップ体験』を開催しました。

四万十の日実行委員会が主催となり、四万十川清流保全基金を活用して開催している本事業は今回で3回目となります。保育園児に川に興味を持つてもらい、楽しみながら川の生き物と触れ合うことや、食べることを通じて、自然の恵みの大切さに気付いてもらうことが目的です。園児たちは四万十川のウナギやオイカワなどの生き物と触れ合った後、昼食に鮎飯・テナガエビのかき揚げ・アオサノリの味噌汁といった「四万十川の幸」を味わい、四万十川の自然の恵みに触れ合いました。



環境学習支援事業 (水辺の楽校)

水辺の楽校は、児童を対象に川原やその周辺を学習の場として活用し、水に親しみ、河川環境に対する意識を高めてもらうために、市内の小学校と四万十の日実行委員会を取り組んでいます。

今年は5月〜10月にかけて7回開催され、市内13校の小学3〜4年生児童(合わせて約300人)がトンボ公園、佐田の沈下橋、鍋島のトンボ池等で水辺の楽校に参加しました。児童たちは水辺の植物や水生生物の講師の話を熱心に聴いたり、昆虫や魚など水辺の生き物の捕獲に挑戦したりすることで、身近な自然環境について学びました。なおこの事業には、四万十川清流保全基金が活用されています。



あつたか高知。 秋のおもてなし一斉清掃

10月16日(水)、中村駅前周辺で、「あつたか高知。秋のおもてなし一斉清掃」が行われました。

この清掃は、「お接待のこころ」

でつながる高知のおもてなしを推進するための一環として、県内一斉に行われ

ており、例年四万十市でも『四万十川ウルトラマラソン』開催前に四国電力グループが実施している清掃と合同で行っています。

当日は、約1200人が参加して、軽トラック2台分のゴミや草木を処分しました。参加していただいた皆さん、ご協力ありがとうございました。



ま ち の 話 題

川じゃん
ロックフェスティバル

10月12日(土)、13日(日)の2日間、四万十川入田河川敷で、今回第4回目となる『川じゃんロックフェスティバル』が開催され、地元高校生からメジャーで活躍しているミュージシャンまで演奏しました。

12日は、沖縄県出身のアコースティックバンド「BIG IN」が演奏し、親しみのある曲に多くの参加者が盛り上がりました。2日間で約3千人の市民・観光客の皆さんに参加いただき、四万十川に響きわたる音楽を楽しみました。

いちじょこさん
将棋大会

10月13日(日)、天神橋アーケードで第2回いちじょこさん将棋大会が開催されました。昨年度の大会に引き続き、本市出身のプロ棋士、森雞二九段を審判長に招き、59人の選手が熱い棋戦を繰り広げました。午後からは森雞二九段による特別指導対局や、将棋クイズも行われ大いに盛り上がりしました。

各クラスの優勝者

A級 岩瀬 航さん
B級 佐野 義泰さん
C級 岩瀬 朋矢さん
小学生の部 小松 孝男さん



小学生の部入賞者
左から 3位 加藤大介君 優勝 小松孝男君
準優勝 澤村理貴君 3位 澤村現真君

土佐くろしお鉄道NEWS

中村駅まつり

10月14日『鉄道の日』、中村駅構内で「第9回中村駅まつり」を開催しました。

この行事は、年々利用客が減少している土佐くろしお鉄道の利用のきっかけとするため、また駅前の賑わいの創出を目的として開催しているものです。

当日はアンパンマン列車撮影会や、「四万十鼓笛バンド」「市立中村中学校音楽部」「SSD38」のパフォーマンスなどを行い、最後は恒例の餅投げと花火で締めました。この日は天候にも恵まれ、会場の駅前広場は延べ千人を超す大変な賑いでした。

普段鉄道を利用する人も、しない人も中村駅に足を運んでいただき、土佐くろしお鉄道の必要性について考える良いきっかけになったのではないのでしょうか。中村駅まつりについては、多くの皆さんにご協力・ご協賛いただきました。どうもありがとうございました。



【問い合わせ先】

土佐くろしお鉄道中村駅 ☎(35)4961



第9回 四万十市文化祭(11月～12月)

お誘い合わせのうえ、ご来場ください

行事名	開催日時	会 場
歌の祭典	11月2日(土)開場17:30 開演18:00	文化センター ホール
盆栽展示	11月2日(土)～11月4日(月)8:00～17:00	中央公民館 大会議室Ⅱ
各流合同茶会	11月3日(日)9:30～15:00	中央公民館 大会議室Ⅰ 調理実習室 和室Ⅰ、Ⅱ
秋のいけばな展	11月3日(日)～11月4日(月)9:00～17:00	中央公民館 大ホール
絵手紙・墨彩画作品展	11月8日(金)～10日(日)9:00～17:00	中央公民館 展示ホール
第9回四万十市文化祭参加菊花展	11月10日(日)～11月17日(日)9:00～16:00	中央公民館 玄関前駐車場
寒蘭花展示会	11月9日(土)～11月10日(日)8:00～16:00	中村地区建設協同組合会館 3階 大ホール
能楽発表会	11月10日(日)開場8:00 開演9:00	文化センター ホール
中央区小中学校音楽祭	11月14日(木)～15日(金)開場8:00 開演9:00	文化センター ホール
波多美術協会展	11月15日(金)～11月19日(火)9:00～16:00	中央公民館 展示ホール
第22回四万十川短歌全国大会	11月16日(土)13:00～16:00	幡多信用金庫本店大会議室
四万十市中村チャリティ合同舞踏会	11月17日(日)開場11:00 開演12:00	文化センター ホール
一條大祭歌謡フェスティバル	11月24日(日)開場準備出来次第 開演13:00	文化センター ホール
第28回帽子と花の展覧会	11月29日(金)～12月1日(日)9:00～16:00	中央公民館 研修室Ⅰ
第9回写団「りゅう」クラブ写真展	11月29日(金)～12月5日(木)	中央公民館 展示ホール
第33回アーティストハウス 宵架館グループ展	11月29日(金)～12月3日(火)9:00～17:00	中央公民館 大ホール
ヤマハヤングピアニストコンサート2013 ～四国西南地区大会～	11月30日(土) 開場12:00 開演13:00	文化センター ホール
西土佐地区文化祭	12月1日(日)9:00～17:00	西土佐ふれあいホール
第9回四万十市文化祭参加県下合同歌会	12月6日(金)10:00～16:00	中央公民館 研修室Ⅰ
第37回写団「四万十」クラブ写真展	12月6日(金)～12月12日(木)9:00～16:00	中央公民館 展示ホール
社交ダンスC R会 発表会・ダンスパーティー	12月7日(土)開場13:00 開演13:00	中央公民館 大会議室Ⅰ
第39回清水千代子バレエ研究所 発表会	12月8日(日)8:00～17:00	文化センター ホール
フェスティバルK H K	12月25日(水)9:00～22:00	文化センター ホール

主催 四万十市 四万十市教育委員会 四万十市文化祭執行委員会
 後援 高知新聞社 読売新聞高知支局 毎日新聞高知支局 朝日新聞高知総局 NHK高知放送局 RKC高知放送
 KUTVテレビ高知 KSSさんさんテレビ エフエム高知

【問い合わせ先】 (市)教育委員会 生涯学習課 (34)7311

第9回

四万十市成人式

市では、平成5年4月2日から平成6年4月1日までに生まれた人を対象に、新成人を祝福する成人式を開催します。

西土佐地域

日程 平成26年1月3日(金)

受付 10時

開式 10時30分

場 所 西土佐ふれあいホール
 ※西土佐中学校卒業生と西土佐地域に住民登録がある人は、本人またはご家族に案内状を送付します。

【問い合わせ先】

(市)教育委員会西土佐事務所
 ☎(52)1110

中村地域

日程 平成26年1月3日(金)

受付 14時20分～14時50分

開式 15時

場 所 市立文化センター
 ※中村地域に住民登録がある人は、12月中旬までに案内状を送付します。また、学生などで市外に住民登録をしていて四万十市の成人式に出席を希望する人は、12月6日(金)までに申し込みください。

【問い合わせ先】

(市)教育委員会生涯学習課
 ☎(34)7311

全国学力・学習状況調査

平成25年4月24日(水)に全国学力・学習状況調査が全国一斉に実施されました。この調査は、児童生徒への教育指導の充実や学習状況の改善等に役立てることを目的としていて、小学校6年生と中学校3年生を対象としています。教科に関する国語と算数・数学の調査と、学習意欲や生活等に関する質問紙調査を実施しました。本年度の調査結果について四万十市の概要をお知らせします。今回、市内の小中学校の学力状況を広く市民の皆さまに知っていただくことによって、学校や家庭での取組を地域ぐるみで支えていただきたいと思います。

なお、本調査により測定できるのは、学力の特定の一部であること、学校における教育活動の一側面であることをご理解ください。

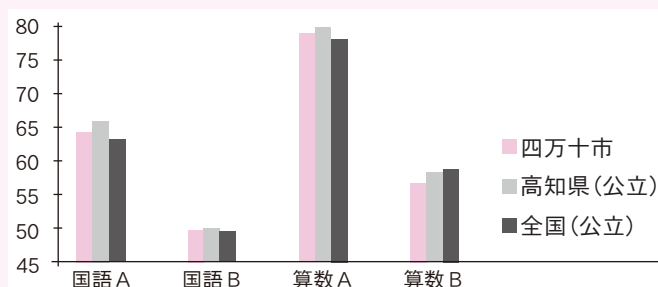
〔小学生の結果〕

活用問題が課題！

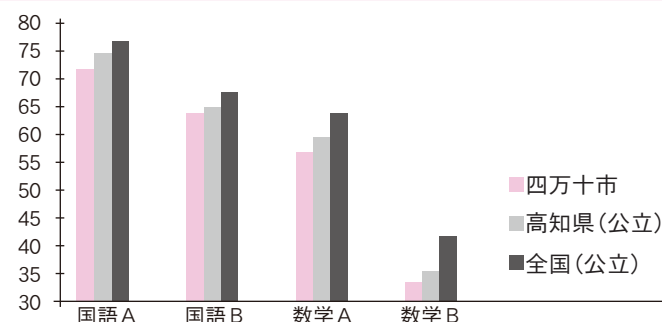
知識に関する「A問題」の国語・算数、活用に関する「B問題」の算数は、高知県の平均正答率を下回り、「B問題」の国語は高知県並みの結果でした。

全国の平均正答率と比較すると、「A問題」の国語・算数は上回り、「B問題」の国語は全国並み、「B問題」の算数は下回る結果でした。

小学校6年生	国語 A	国語 B	算数 A	算数 B
	平均正答率(%)	平均正答率(%)	平均正答率(%)	平均正答率(%)
四万十市	63.8	49.6	78.0	56.4
高知県(公立)	65.3	49.8	78.8	57.9
全国(公立)	62.7	49.4	77.2	58.4



中学校3年生	国語 A	国語 B	数学 A	数学 B
	平均正答率(%)	平均正答率(%)	平均正答率(%)	平均正答率(%)
四万十市	71.6	63.6	56.6	33.4
高知県(公立)	74.3	64.8	59.3	35.4
全国(公立)	76.4	67.4	63.7	41.5



〔中学生の結果〕

基礎・基本、活用に課題！

知識に関する「A問題」の国語・数学、活用に関する「B問題」の国語・数学ともに、高知県の平均正答率を下回っていました。

全国と比較すると、「A問題」「B問題」の国語・数学ともに全国の平均正答率を大きく下回るという、厳しい結果でした。

今後、分析を行い、学校での指導に生かす取組を進めていきます！

1. 普段(月～金曜日)、何時ごろ起きますか。

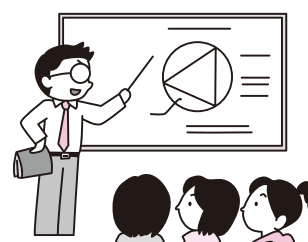
選択した児童生徒の割合(%)

	午前6時より前	午前6時以降、 6時30分より前	午前6時30分以降、 7時より前	午前7時以降、 7時30分より前	午前7時30分以降、 8時より前	午前8時以降
小4	8.5	36.4	47.6	6.9	0.3	0.3
小6	10.2	31.3	38.5	17.4	2.2	0.3
中4	20.5	34.8	31.1	11.0	2.7	0.0
中6	11.4	28.3	31.5	21.5	6.4	0.8

2. 普段(月～金曜日)、何時ごろ寝ますか。

選択した児童生徒の割合(%)

	午後9時より前	午後9時以降、 10時より前	午後10時以降、 11時より前	午後11時以降、 午前0時より前	午前0時以降
小4	4.7	47.6	37.6	7.8	2.2
小6	6.6	40.5	38.1	11.9	2.8
中4	3.8	9.1	35.2	37.9	14.0
中6	0.8	5.5	27.6	42.5	23.5



3.家の手伝いをしていますか。

選択した児童生徒の割合(%)

		している	どちらかといえば、 している	あまりして いない	全くして いない
小6	四万十市	30.1	48.6	17.9	3.1
	全 国	32.8	47.7	15.8	3.6
中3	四万十市	18.2	49.6	23.1	9.1
	全 国	20.8	43.7	26.7	8.7

4.携帯電話やスマートフォンの使い方について、 家の人と約束したことを守っていますか。

選択した児童生徒の割合(%)

		きちんと 守っている	だいたい 守っている	あまり守っ ていない	守っていない、 または約束はない	携帯電話やスマート フォンを持っていない
小6	四万十市	23.5	6.9	0.9	4.7	63.9
	全 国	28.1	11.7	1.4	4.8	53.9
中3	四万十市	17.4	20.5	4.5	9.5	48.1
	全 国	23.7	23.9	4.8	12.1	35.3

5.家で、学校の授業の復習をしていますか。

選択した児童生徒の割合(%)

		している	どちらかといえば、 している	あまりして いない	全くして いない
小6	四万十市	40.1	36.7	15.7	7.5
	全 国	21.0	30.4	31.6	16.9
中3	四万十市	39.8	35.2	17.8	7.2
	全 国	17.2	31.4	31.7	19.6

6.家で、学校の授業の予習をしていますか。

選択した児童生徒の割合(%)

		している	どちらかといえば、 している	あまりして いない	全くして いない
小6	四万十市	15.4	30.4	39.5	14.4
	全 国	16.1	25.2	36.9	21.7
中3	四万十市	8.3	12.9	44.7	33.7
	全 国	11.1	22.4	36.4	29.9



生活リズムを
大切に♪

…早寝・早起き・朝ごはん…

〔児童・生徒質問紙調査の結果〕

生活に関する結果の概要です。早起きは全般的にできています寝る時刻は、小学生では午後11時以降、中学生では午前0時以降に寝ている人がいることが気にかかります。家の手伝いは、小・中学生ともに半数以上の人がおおむねできています。携帯電話等については、全国と比べて持っている人は少ないですが、ご家庭で約束を再確認することが必要です。家での学習は、小・中学生ともに復習は全国と比べてもよくできていますが、予習については半数以上の人ができおらず、全国と比べても低く、四万十市の課題と考えられます。家庭は、学校で健康的・意欲的に活動するための原動力を育む大切な場所です。家庭での過ごし方について、ぜひ話し合ってみてください。

図書館だより

平成25年

11

November

開館時間 9:00~18:00

★休館日の案内★

★初心者のためのストーリーテリング講座の案内★

ストーリーテリングとは、本や道具を使わずに、昔話などの「おはなし」を語り聞かせることです。今回未経験者や初心者の方を対象に、ストーリーテリング入門講座を開催します。「おはなし」を語ることで子どもたちに向きあい、その楽しさを伝えてみませんか。

【日時】第1回 平成25年11月30日(土) 第2回 平成26年1月25日(土)

【場所】市役所3階会議室 時間は13時30分~15時30分

【講師】高知こどもの図書館職員

【対象】できれば2回連続受講できる人

【申込方法】来館もしくは電話でお申込みください。

【申込期限】11月20日(水)

(問) 市立図書館 ☎(35)2923

悪の法則
命がけで南極に住んでみた
シャドウ・ストーカー
情報漏洩9割はあなたのうっかりミス
だから荒野
光の祈り
兵士たちの肉体
名探偵の証明

コーマック・マッカーシー
ゲイブリエル・ウォーカー
ジェフリー・ディーヴァー
中田 亨
桐野 夏生
藤城 清治
パオロ・ジョルダノ
市川 哲也

一般書

11月の新着図書(246冊)

エール
がむしゃら落語
クリスマスにみいったヤシの木
サンタさんのトナカイ
小学校の秘密の通路
しろうさぎとりんごの木
ナースになりたいクレメンタイン
ふるさととはたからもの

はやみね かおる
赤羽 じゅんこ
オードレイ・プシエ
ジャン・ブレット
岡田 淳
酒井 駒子
サイモン・ジェームズ
さわ まゆみ

児童書／えほん



1年に1度は健診を
～健康は自分で～

保健カレンダー

11



健診
教室・学習会
相談
献血
動物関係

月日	時 間	事 業 名	該当地区	場 所
9日(土)	9:30~11:00, 13:00~15:00	特定健診(生活習慣病健診) 注		健康管理センター
11日(月)	9:00~11:00	大腸がん検診・容器配布	個別通知	中村・八束
	10:00~	出張料理教室		本村集会所
13日(水)	9:00~11:30, 13:20~15:40	胸部レントゲン(肺がん検診)	個別通知	
	9:00~11:00	出張健康相談		J A 高知はた西土佐支所
14日(木)	8:00~9:30	胃がん検診	富山全地区(古尾・竹屋敷地区除く)	富山地区集会所
15日(金)	8:00~9:30	胃がん検診	大川筋全地区	かわらっこ
16日(土)	9:30~11:00, 13:30~15:00	特定健診(生活習慣病健診) 注		健康管理センター
	9:30~11:00	乳幼児(赤ちゃん)相談		健康管理センター
	9:30~11:00	ママタッチ教室		健康管理センター
18日(月)	9:00~11:30	大腸がん検診・容器配布	個別通知	中村北部
	9:00~11:00	定例健康相談		西土佐分署横
	13:30~	健康の集い		中家地集会所
	9:00~11:00	骨密度検診		西土佐保健センター
19日(火)	11:00~	健康の集い(食事会セット)		下家地集会所
	9:00~11:00	骨密度検診		西土佐保健センター
	12:50~13:30	乳児健診		健康管理センター
20日(水)	10:00~	健康の集い		玖木公民館
	13:30~	健康の集い		奥屋内下集会所
	9:00~11:00	骨密度検診		西土佐保健センター
21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
22日(金)	10:00~	出張料理教室		津賀集会所
27日(水)	10:00~	出張料理教室		橘集会所
29日(金)	12:50~13:30	1歳9か月児健診		健康管理センター
12月	2日(月)	9:00~11:00	定例健康相談	西土佐分署横
	10:00~	出張料理教室		藤ノ川集会所
	3日(火)	9:00~15:00	大腸がん検診・容器配布	個別通知
	4日(水)	8:00~9:30	胃がん検診	富山・蕨岡・大川筋・後川
	5日(木)	8:00~9:30	胃がん検診	中村・東山・具同地区
	18:00~	出張料理教室	東中筋・中筋・下田・蕨岡・後川・大川筋・富山地区	文化センター
	12:50~13:30	3歳児健診		大宮中生活改善センター
	10:00~	出張料理教室		健康管理センター
				津賀集会所

注) 特定健診(生活習慣病健診)は、40歳以上の国民健康保険に加入している人で、受診券を送付している人 および、40歳以上の協会けんぽ等に加入している被扶養者の人が対象です。

また、肝炎ウィルス検査(無料)を同時に行います。過去に検査していない人が対象ですので希望する人は、問診時に申し込んでください。
※11月9日(土)までの計画については、広報四万十10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



健康生活 4つのポイント!

普段の体調を整えることが、日々の健康管理のポイントです。
『みず・めし・うん・うん』のキーワードを、日々の体調管理に役立ててみませんか。



水分摂取

1日1,500ml
(コップ7~8杯)が目安です。
人間の体は約50~80%が水分です。水分が少なくなると(脱水)ポーツとしたり、体調不良につながります。



食事

3度の食事はしっかりと。
主食(ご飯、パン、麺など)・主菜(魚・肉・卵など)・副菜(野菜)で、栄養バランスを考えて!



便秘予防

便秘は食欲不振や気持ち落ち着かなくなる原因になります。

「水分をとる」「よく噛んで食べる」「体を動かす」などの工夫で毎日の排便を目指しましょう。



運動

毎日30分は、体を動かす習慣をつけましょう。



今年の特健診は お済みですか？

市では国民健康保険に加入している40歳から74歳までの人を対象に、特定健診を行っています。本年度にまだ特定健診を受けていない人は、左記の日程で集団健診を行いますので、受診をよろしく願います。（※受診の際には、受診券と被保険者証が必要となります）

健康管理センター（市民病院敷地内）

11月9日（土）、11月16日（土）

受付時間：9時30分～11時、13時30分～15時

平成25年度も、特定健診の対象者は健診料が無料となっています。

また、特定健診を受けられる人に肝炎ウィルス検査も無料で行っております。過去に検査をしていない人が対象ですので希望する人は、受付時に申し込んでください。

特定健診の受診結果により、生活習慣の改善が必要な人については、保健師・管理栄養士などが無料で生活習慣の改善を支援します。（特定保健指導）

個別健診（病院）や人間ドックで特定健診の受診を希望する人は、特定健診の受診可能機関まで連絡してください。（個別健診では、予約により医療機関の診療日・診療時間内に受診できます。また、一部の人間ドック実施機関では、特定健診受診券を使用することにより人間ドックを安く受診できることがあります）

【問い合わせ・相談窓口】

（本庁）保健介護課 ☎（34）1115
（総合支所）保健課 ☎（52）1152



いいコトたくさん！特定健診

市が実施している特定健診では、受診された人を対象に、結果説明会を行っています。普段の生活習慣、体の状態を確認し、個々にあった運動方法を助言していますので、この機会にぜひ受診してみてください！

〇〇の秋：あなたは何の秋ですか？

夏の暑い時期が過ぎ、過ごしやすい季節になりました。秋はいろいろな事に集中して臨むのに良い季節です。「読書の秋」「芸術の秋」「食欲の秋」など、秋の季節を示す言葉はたくさんありますが、ぜひ「スポーツの秋」として、メタボ予防・改善に挑戦してみましよう！！

・運動のベストシーズン到来です！

秋から冬にかけては、体内に冷たい空気が入ることで体を温めようと、よりエネルギーを消費します。運動の習慣がない、体力に自信がない、そんな人にオススメする運動は「ウォーキング」です！歩くだけじゃそんなに効果がないのでは？といわれる人もいますが、たかがウォーキング、されどウォーキング。一日30分、ポイントを押さえて行えば、十分に効果が期待できます。

・ウォーキングはいいとこづくめ

- ◎効果的な有酸素運動のため、脂肪を燃焼させる
- ◎血管を拡張し、血行促進、血圧を下げる効果も
- ◎安らぎをあたえる物質「セロトニン」が増える
- ◎悪玉コレステロールが下がる
- ◎食後20分後を目安に行うと血糖値の上昇を防ぐ効果も！

特定健診で自分のからだを知り、自分にあった運動方法を見つけませんか？

【問い合わせ先】

（市）保健介護課 保健衛生係 ☎（34）1823



正しい足の運び方 （足裏の重心移動）

からだの様々な部分に余計な負担をかけるために、①～④の順番に、正しい重心移動を心がけましょう。



- ①かかとで着地
（足裏の外側から重心移動）
- ②小指の付け根
- ③親指の付け根
- ④親指で踏み込む

育児支援のための

面接相談

ひとりひとり顔が違うように、子どもも成長発達がそれぞれ違い、育て方も千差万別です。
子育てについてのお悩みはありませ
んか？
小児精神科医の澤田敬先生が個別相談に応じています。



例えば・・・
子どもへの関わり方
子どもがかわいく思えない
育て方はこれでいいのか
子どもの健康について
しつけについて
など

平成25年度日程

12月4日(水)

平成26年2月5日(水)

※日程は変更する場合があります

相談希望の人は事前にお申し込みください。
希望者多数の場合は受けられない場合があります。ご了承ください。

【問い合わせ先】

(市)保健介護課

☎(34)1115

子育て講演会

「親子でたのしく遊ぼう！」

音楽に合わせて、親子で一緒にふれあったり、からだを動かしたり、楽しい時間を過ごしませんか？
子育て中の親子の皆さんをはじめ、親子遊びに興味のある人、どなたでも自由にご参加ください。

日時 11月27日(水) 10時～11時30分
場所 具同体育センター
講師 岡村民 先生
(日本ミュージックケア協会
副会長、認定音楽療法士)

参加料 無料

※動きやすい服装でご参加ください。

主催 四万十市子育て応援団 ほっと

ポケット

【問い合わせ先】

(市)保健介護課 保健衛生係

☎(34)1823



認知症セミナー&交流会

「男性による介護を考える」

家族介護者の3割といわれている男性介護者。とりわけ男性は、弱音を吐いたり、助けを求めたりできずに、ストレスを抱えることや、社会から孤立することが多いともいわれています。
男性による認知症の介護体験を聞き、認知症や介護について、考えるきっかけにしませんか？

日時 11月15日(金)
場所 市立中央公民館 2階大会議室

時間	内容	講師
第1部:講演 13時30分～ 14時30分	男が語る 認知症の 介護	須崎市認知症 家族の会 「さくらの会」 会長 江西 一郎氏
第2部:交流会 14時30分～ 15時30分	講師を囲んでの 交流会 ※希望者のみ	

※どなたでも参加できます。(無料)
参加ご希望の人は左記までお問い合わせください。

【問い合わせ先】

幡多福祉保健所 地域支援室

☎(35)5973

四万十市認知症の人と

家族の会「たんぽぽの会」

認知症介護についての悩みや不安を一人で抱え込んではいませんか。
「たんぽぽの会」は参加者で思いや悩みを共有し、支え合うための座談会です。

他の人にはなかなか分かってもらえないことも、同じ体験をしてきた人同士なら分かりあえ、介護で疲れたところが少しでも楽になるかもしれません。初めての人の参加もお待ちしております。

日時 11月28日(木)

13時30分～15時30分

場所 市民病院 健康管理センター

★家族の人だけでも、認知症の人と一緒にでもかまいません。

★四万十市地域包括支援センターの職員も参加します。

★薬剤師さんの参加もあります。お薬のことの相談もできますよ。

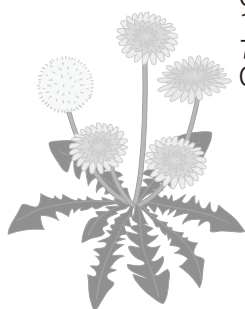
【問い合わせ先】

「たんぽぽの会」事務局 松岡時規子

☎(34)4528

四万十市地域包括支援センター

☎(34)0170



楽しまんウォーク

日時: 11月30日(土) 8:30~14:00

集合場所: 防災ステーション(防災センター)
四万十市不破2058-20

○ウォーキング部門(※雨天中止)

コース名(出発時間)	距離	ルート
カメ(9:30)	4km	防災センター→河川敷(赤鉄橋方面)→入田→防災センター
ウサギ(9:30)	14km	防災センター→河川敷(赤鉄橋方面)→入田→佐田沈下橋→百笑→防災センター

対象者: 幡多在住の人(小学校2年生までは保護者の同伴が必要です)

参加費: 無料(参加賞あり)

申込期限: 11月22日(金)

※当日参加も可能ですが、できるだけ事前の申し込みをお願いします。

集合場所: 防災ステーション(防災センター)

受付時間: 8:30~9:00

★歩いた後はあったかい豚汁とおにぎりで温まりましょう!

★万歩計びったりチャレンジ!
あなたは何歩で歩けるかな?



○楽しまん(健康)部門(※雨天決行) 9:30~14:00

**がん検診
コーナー**
パネル展示
がん触診
してみよう

**栄養士
コーナー**
ヘルスアップ!
食事のヒケツ

**救急
コーナー**
いざという時の為に
知っておこう
AEDの使い方!

**保健師
コーナー**
高齢者体験
妊婦体験
健康相談

**体力測定
コーナー**
あなたの体力は何歳?
基本的な体力測定を
してみよう!!!

**食生活改善
推進委員**
豚汁・玄米おにぎり
当てよう野菜の重さ

**歯・口腔
コーナー**
噛む力測定
唾液での
ストレスチェック
などなど

【問い合わせ・申込先】

(市)保健介護課 保健衛生係 ☎(34) 1115 (市)教育委員会 生涯学習課 ☎(34) 7311

障害者相談員を紹介します

四万十市では、次の方々に障害者(身体・知的)相談員をお願いしております。障害(身体・知的)を持たれている人、その家族からの相談に応じています。

○任期は平成26年3月31日までです。(平成24年4月1日から)

	氏 名	住所	電話番号	備 考
身体障害者相談員	あさひ たかこ 朝日 孝子	間崎1364	(36) 2935	
	たなか のりお 田中 規雄	古津賀1328-1	(35) 6566	平成25年6月より
	かみおか あつひろ 上岡 淳宏	不破326	(34) 2983	
	よこやま えみこ 横山 恵美子	西土佐江川崎229-2	(52) 2275	
知的障害者相談員	あつみ たけお 渥美 武男	不破1392-5	(35) 3082	

【問い合わせ先】(市)福祉事務所 社会福祉係 ☎(34) 1120

四万十市戦没者ならびに
満州分村殉難者合同追悼式

次のとおり平成25年度四万十市戦没者ならびに満州分村殉難者合同追悼式を執り行いますので、ご遺族の皆さまにはお繰り合わせのうえ参列賜りますようご案内申し上げます。

《日時》11月19日(火)

午前10時~(1時間20分の予定)

《場所》市立文化センター

《参列者留意事項》

- 受付は9時から9時40分までにお願いします。
- 供花等供物は、ご辞退いたします。
- 服装は平服でお願いします。

【問い合わせ先】

☆中村地域の方

(本庁)福祉事務所 社会福祉係
☎(34) 1120

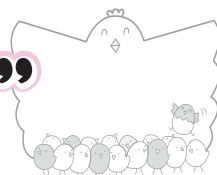
☆西土佐地域の方

(総合支所)福祉事務所分室
☎(52) 1132

(分室は総合支所保健課内となります)



こんには 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)

広げよう趣味の輪

手作りの小物や子供服・簡単にできるおやつレシピなど
持ち寄って情報交換しましょう。

時 11月20日(水) 9:30~11:30

場 子育て支援センター

※グループを超えた活動です。

親子でクッキング

親子で楽しめる簡単クッキング！

栄養士さんに教えてもらって一緒に作ろうね。

時 11月28日(木)、11月29日(金) 9:30~11:30

場 子育て支援センター

※参加を希望される人は、11月21日(木)までに子育て支援センターまでご連絡ください。先着10組ずつとさせていただきます。親子でエプロン、三角巾、場合によってはマスク、材料代350円、使い慣れたお箸、フォークなど持参して下さい。また、飲み物、主食は各自ご用意ください。
※この活動は、登録している人に限らせていただきます。

◆0歳児・妊婦対象(ぴよちゃんクラブ)

おもちゃをつくろう

ビニール袋を使って、ふわふわボールを作るよ。
できたら、お母さんといっしょに遊ぼうね。

時 ①11月25日(月)、②26日(火) 9:30~11:30

場 子育て支援センター

クリスマス製作

クリスマスツリーの飾りを作りましょう。クリスマスプレゼントを入れる袋も作るよ。

時 ①12月9日(月)、②10日(火) 9:30~11:30

場 子育て支援センター

その他の活動

◆おしゃべり広場(妊婦・0・1・2・3歳児対象)

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。初めての人もお気軽にどうぞお越しください。

時 12月6日(金) 10:00~11:30

場 子育て支援センター

※新たに参加を希望される人は、準備などの都合がありますので、あらかじめご連絡下さい。(活動内容によっては、ご遠慮をお願いする場合があります)①など番号が付いている活動は、日程ごとにグループに分かれます。

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
あおぎ保育所	11月26日(火)	9:30~10:30	数台分有
もみじ保育所	11月19日(火)	9:30~11:00	〃
古津賀保育所	12月11日(水)	10:00~11:00	〃
東中筋保育所	11月18日(月)	9:30~11:00	〃
下 田 保 育 所	11月15日(金)	9:30~11:00	〃
八 束 保 育 所	11月27日(水)	9:30~10:30	〃
	12月11日(水)		
愛 育 園	12月10日(火)	9:30~10:30	な し

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。



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 ☎(3 5) 3 7 4 8

【問い合わせ先】

四万十消防署西土佐分署 ☎(5 2) 1 1 4 3



この事業は財団法人自治総合センターが、地域文化の振興、コミュニティ活動の支援などをはじめ、地域振興のための事業を通じて、宝くじの社会貢献広報のために、さまざまな事業を行っています。



西土佐少年消防クラブに整備した資機材

財団法人自治総合センターのコミュニティ助成事業(地域防災組織育成事業)を活用し、将来の地域防災を担う少年消防クラブに消防防災実践活動として必要な資機材(活動服・ヘルメット・手袋)を購入しました。
今後、西土佐少年消防クラブでは、これらの資機材を活用して地域の安心・安全につながる活動に役立てていく予定です。

平成25年度
コミュニティ助成事業
で資機材購入

四万十市 人権フェスティバル

市では、人権週間参加事業として左記の内容で人権フェスティバルを実施します。
ご家族ご近所お誘い合わせのうえ、ご来場ください。

街頭パレード

開催日時 11月30日(土)
10時～11時30分

出発セレモニー

J A 高知はた農協会館 大ホール
(4F) ※雨天決行

パレード方法

広報車を先頭に、横断幕、中村南小鼓笛隊、パレード参加者の順に街頭パレードを行い、同時に、人権啓発資料を市民に配布し市民意識の高揚を図る。

コース

J A 高知はた農協↓中村駅(休憩)
↓J A 高知はた農協
※雨天の場合はJ A 高知はた農協会館 大ホール(4F)で行います。

終了時間には変更があります。
☆啓発グッズの配布 標語入り風船等

四万十市小学生・中学生「人権絵画・標語作品展」

期間 12月17日(火)～24日(火)
時間 9時～17時
会場 中央公民館 展示ホール
入場無料

【問い合わせ先】

(市)人権啓発課 ☎(35)1035

人権擁護委員を 紹介します

人権擁護委員をご存知ですか。地域の住民の皆さんの人権が侵されないように絶えず見守り、もし、人権が侵されたときには法務局と連携して救済のための適切な措置を採るとともに、人権尊重思想をご理解いただくための活動をすることを使命としています。

家庭、学校、職場、地域社会などでの困りごとや悩みことは、お気軽に人権擁護委員にご相談ください。費用は無料、相談内容の秘密は厳守します。

中村地域		佐域		西土	
右山元町	遠近 準二	川登	伊与田 良子	西土佐大宮	岡林 武範
平野	近藤 信子	大橋通	重野 裕子	西土佐江川崎	坂本 名賀子
生ノ川	菊地 清人	森沢	遠近 哲代		
中村百笑町	佐田 政美	右山五月町	竹田 元久		

【問い合わせ先】

高知地方法務局四万十支局
☎(34)1600



暴力は人権侵害です！

11月25日は「女性に対する暴力撤廃国際日」です。

暴力は、男女を問わず、いかなる場合も決して許されるものではありません。万が一、あなたが、配偶者などから暴力を受けているとき、または、暴力をふるってしまおう自分を変えたいときは、一人で悩まずに相談してみませんか？

相談先	女性相談支援センター 〔配偶者暴力相談支援センター〕	こうち男女共同参画センター「ソーレ」	警察	(市)人権啓発課
対象者	女性 DV被害者である男性	女性 男性	暴力被害者	暴力被害者である 女性・男性
電話番号	088(833)0783	女性向け 088(873)9555 男性向け 088(873)9100	警察本部の 総合相談係 #9110または 088(823)9110 最寄りの警察署の 生活安全担当課	人権・男女共同参画係 (35) 1035
相談時間等	平日9時～22時 土・日・祝日 9時～20時 (年末年始は休み)	女性向け 9時～17時 男性向け(予約制) 第1,3火曜日 18時～20時 (第2水曜日、祝日、 年末年始は休み)	夜間・休日は、 当直員対応 緊急の場合は、 110番へ	平日のみ 8時30分～ 17時15分まで

～安心してください。秘密は守られます。～

11月は児童虐待 防止推進月間です

児童虐待に関する相談対応件数は依然として増加しており、特に、子どもの生命が奪われるなど重大な事件も後を絶たない状況です。児童虐待は、子どもの命に危険を及ぼすだけでなく、心にも深い傷を残します。

あなたの周りに「気になる子ども」はいませんか？虐待は特別な家庭の問題ではありません。どの家庭でも起こりうる問題です。地域全体で取り組むことで、発生予防や早期発見につながります。「もしかしたら」と感じたらすぐに市の児童家庭相談窓口や、県の児童相談所に連絡してください。

【相談窓口】

(本 庁)

福祉事務所 家庭児童相談室

☎(35)5255

家庭福祉係

☎(34)1801

(総合支所)

福祉事務所 西土佐福祉分室

☎(52)1132

※休日、祝日、夜間の緊急通報は、☎(35)5255で福祉事務所の職員が対応します。



国民健康保険 海外療養費について

国民健康保険の被保険者が、病気やけがで海外の病院等で治療を受けた場合、支払った医療費の一部が払い戻される場合があります。

対象は、その治療が日本国内の保険診療として認められた治療である場合です。ただし、治療を目的に海外へ行き治療を受けた場合は対象外です。

【申請の手順】

① 海外に行く前に、市役所窓口で「診療内容明細書」「領収明細書」の用紙を受け取り、海外に携帯する。

② 海外で治療を受ける際に、「診療内容明細書」「領収明細書」を提出し、治療内容や医療費の明細等を医師に記入してもらい、受け取る。治療費の全額を医療機関に支払い、領収書を受け取る。

③ 帰国後、必要書類を持参し、海外療養費の申請をする。

【申請に必要なもの】

○ 海外の医療機関に全額治療費を支払った領収書（原本）

○ 診療内容明細書（医師の署名のあるもの）

○ 領収明細書（医師の署名のあるもの）

○ 診療内容明細書と領収明細書の日本語訳文（※翻訳者の住所・氏名を記入のうえ押印が必要です。）

○ 世帯主の印鑑

○ 世帯主名義の振込先口座がわかるもの

【問い合わせ・申請先】

（本 庁）市民課 国保係 ☎（34）11114

（総合支所）市民課 西土佐市民国保分室

☎（52）11111

第3回 糖尿病にならない ためのセミナー クリスマス料理教室

今回はクリスマス料理教室を行います。

クリスマス料理といえば、高カロリーというイメージがありますが、血糖値やカロリーに気を付けながら、制限のある人でも、おいしくいただけるクリスマス料理をご紹介します。糖尿病の人だけでなく、健康に不安のある人やそのご家族も、ぜひ参加してみませんか？

日時 12月14日（土）
10時から

場所 市立中央公民館 1階
（9時30分受付開始）
調理実習室

参加費 500円（材料費として）

定員 15人（先着順）

プログラム

10時～ 調理スタート

12時～ 試食

13時 終了予定

【持ってくるもの】

エプロン、三角巾、手拭きタオル

【問い合わせ・申込先】

市民病院 栄養科

管理栄養士（広井・乾）

☎（34）21266

心豊かに食す



健康づくり編

もちもち蓮根の和風あんかけ （所要時間 約30分）

今回は、根菜類を使ったレシピをご紹介します。食物繊維がたくさん含まれる根菜類の多くは、秋～冬にかけて旬を迎えます。身体にいいのは知っているけどちょっと地味…。そんなイメージが強い根菜類。『蓮根』をすりおろし、いつもとは違った食感を楽しめる一品にしてみました。

① えびは背わたを取り除き、1.5cm幅に切る。枝豆は茹でて実を取り出しておく。かぼちゃは1cm程度の角切りに。飾り用の蓮根（20g）は薄切りにする。生椎茸は0.5cm角に切る。

② 残りの蓮根（280g）は皮をむき、おろし金ですりおろす。軽く水気を絞っておく。

③ ②のすりおろした蓮根をボウルに入れ、塩を加えてよく混ぜる。

④ ③に①と片栗粉も加え、5等分にしてまるめて形をととのえ、揚げる直前に、衣用の片栗粉をまぶす。

揚げ油を熱し、中まで火が通りほんのり焦げ色がつくまで揚げる。薄切りにした蓮根も揚げる。

⑤ 揚げている間にあんを作る。

鍋にだし汁を入れて火にかけ、しょうゆ、みりんを加え、煮立ったら一度火を止めて水溶き片栗粉を加えてよく混ぜる。

再び火をつけて弱火にし、ときどき混ぜながら、とろみがついたら火からおろす。

⑥ 揚げあがった④を器に盛り、⑤のあんを上からかけ、薄切りの蓮根とねぎを乗せてできあがり。

食物繊維とは、人の消化酵素で消化できない成分の総称です。

よく耳にする食物繊維。実は、大きく分けて2つの種類があることをご存知ですか？

● 水溶性食物繊維・・・果物、こんにゃく、海藻類に多く含まれる。

⇒一緒に食べたものと混ざり合ってゲル状になり、腸内をゆっくり移動します。消化に時間がかかるため、血糖値の急激な上昇を抑えてくれたり、体内の有害物質や余分なコレステロール、胆汁酸の排出を促進してくれるはたらきがあります。

● 不溶性食物繊維・・・穀類、根菜類、豆類、きのこ類、野菜などに多く含まれる。

⇒大腸で水分を吸収し、便のかさを増やすとともに蠕動運動を活発にし便秘を促進します。便秘の予防に効果的です。

四万十市立市民病院 管理栄養士 広井蓉子

ねんきんだより



「社会保険料(国民年金保険料) 控除証明書」が発行されます。

～年末調整・確定申告まで 大切に保管を！～

国民年金保険料は所得税および住民税の申告において全額が社会保険料控除の対象となります。(その年の1月1日から12月31日までに納付した保険料が対象です。)

この社会保険料控除を受けるためには、納付したことを証明する書類の添付が義務付けられています。

このため、平成25年1月1日から9月30日までの間に国民年金保険料を納付した人に対し、「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が11月上旬に日本年金機構から送付されますので、年末調整や確定申告の際には必ずこの証明書(または領収証書)を添付してください。

また、10月1日から12月31日までの間に、今年はじめで国民年金保険料を納付した人には、来年の2月上旬に「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が送付されます。

なお、ご家族の国民年金保険料を納付した場合も、納付した本人の社会保険料控除の申告に加えることができますので、ご家族あてに送られた控除証明書を添付して申告してください。

年金受給者の皆さんへ

老齢や退職を支給事由とする年金は、雑所得として所得税の課税対象とされています。(障害年金・遺族年金は

課税されません)

課税対象となる受給者の方には、毎年11月上旬までに日本年金機構から扶養親族等申告書が送付されますので、提出期限までに必ず提出してください。

この申告により、翌年中に受けられる年金にかかる所得税の源泉徴収税額が決まります。もし提出を忘れると各種控除が受けられず、所得税の源泉徴収税額が多くなる場合がありますのでご注意ください。

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 11月21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

平成26年分「扶養親族等申告書」が送付される人		
年 齢	65歳未満	年金額が108万円以上
	65歳以上	年金額が158万円以上

交通安全指導員だより

No.5

秋の交通安全運動 活動状況の紹介

楽しまんと！はた博 イメージキャラクターの「はたっぴー」が参加しての交通安全メッセージ伝達をはじめ、薄暮時の自転車マナーアップ指導では「中高あんぜん隊」の皆さんにご協力をいただいて、反射材の取付やライトの点灯などの呼びかけを、また高齢者世帯訪問では民生委員、各団体と協力して道路横断時の左右安全確認など交通事故防止を呼びかけました。

幸いにも期間中、重大事故は発生していませんが、運動期間が終わっても毎日が交通安全運動です。一人ひとりが意識して気をつけましょう。

【問い合わせ先】

(市)環境生活課

市民生活係

☎(35)4147



自転車マナーアップ指導
★自転車にも反射材をつけてよ★



高齢者世帯訪問 (八束)
★道路を横断する時は気をつけて★



交通安全メッセージ伝達
★悲惨な交通事故を1件でも減らそう★

赤鉄橋の塗装工事のお知らせ

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。

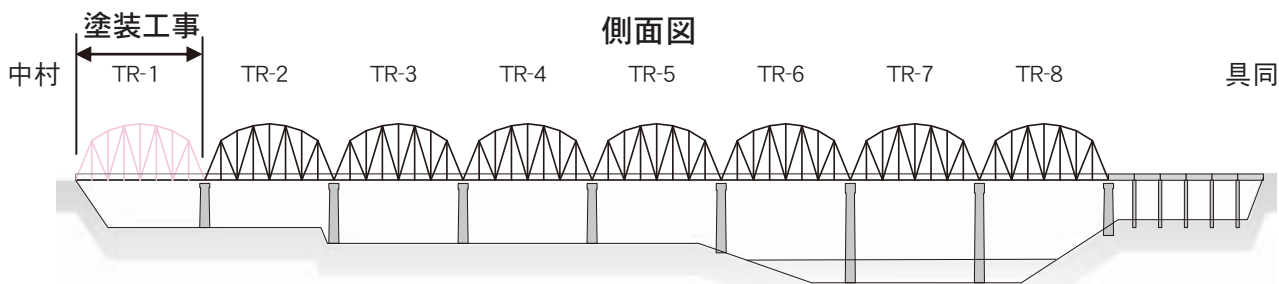
塗装工事に必要となる足場設置作業は、夜間作業(22:00~6:00)とし、車線規制を行いながら実施し、作業終了後は直ちに交通規制を解除いたします。

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、よろしくお願いします。

工事範囲

側面図



- 工事期間:平成25年10月9日(水)~平成26年2月15日(土)
- 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
- 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

住生活総合調査にご協力ください

国土交通省では、都道府県、市町村の協力のもとに、12月1日、全国各地において「平成25年住生活総合調査」を行うこととしています。

この調査は、住生活基本法に基づく住生活の安定・向上に係る総合的な施策を推進する上で必要となる基礎資料を得るために、居住環境を含めた住生活全般に関する実態や居住者の意向・満足度等を総合的に調査するもので、5年ごとに実施するものです。

今回は、10月に実施された住宅・土地統計調査(総務省)に回答いただいた世帯の中から一部を抽出し、全国で約9万2千世帯を対象に行いますが、高知県では、一定の抽出方法により無作為抽出した約1,880世帯に調査をお願いすることとなっています。

11月21日から12月10日までの間、統計調査員証を持った調査員が、対象となった世帯を訪問しますので、調査をお願いする皆さまには重ねてお手数をおかけすることとなりますが、ご協力よろしくお願いします。

【問い合わせ先】(市)都市整備課 計画係 ☎(34)1782

トンボ王国 11月のイベント情報

第8回 学遊館クラブ「ドングリ遊び」

内容

トンボ公園内のコナラやアカガシなどのドングリをひろい、見分け方を勉強します。その後「コマ」や「やじろべえ」作りに挑戦します。

日時 11月10日(日)10時~12時

場所 四万十川学遊館

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)

※前日までに予約をお願いします。

【問い合わせ先】

(公社)トンボと自然を考える会
☎(37)4110



第5回 四万十つるの里祭りについて



場所 市立東中筋中学校
日時 11月30日(土)
10時〜14時

子どもから大人まで楽しめるイベントいっぱい。ツルの写真パネル展、巣箱作り、ツルのデコイが展示され、またツル食堂では四万十の野草がゆをはじめ、ヤキソバ・お寿司なども販売されます。ツルをはじめとする野鳥の保護や地域の自然の大切さなどについて体験し、楽しみ、味わいながら学びませんか。皆さまお誘い合わせのうえ、ぜひご参加ください。

問 四万十つるの里づくりの会 事務局(中村商工会議所)
☎(34) 4333

幡多山もりフェス2013



内容 テーマは『山と木と人とのつながり』。
川上から川下まで、木材に携わる人が大集合! 山や木と触れ合いながら、学び、知り、遊べる「幡多山もりフェス」。
当日は木工教室・リース作などの親子向けワークショップ、最新の林業機械の展示、幡多地域の林業PR、シンポジウム等イベントが目白押し。B級グルメ等飲食店も多数あり。お腹も心も満たされに、山もりフェスへ皆さまぜひお越しください。

場所 四万十川河川敷お祭り広場(中村側)
日時 11月10日(日) 9時〜16時

問 幡多地区森林組合協議会事務局
☎(34) 2233

働く婦人の家講座

教室・講座 講座名 絵手紙Ⅱ(年賀状)
期 日 12月3日、12月10日 火曜日
(全2回)
時 間 19時〜21時
定 員 12人
場 所 働く婦人の家2F 講習室A
受講料 無料
用意するもの 次の中でお持ちの物があればご用意ください。
(絵具・画仙紙)
対 象 市内に居住または勤務している女性
講 師 柏原 啓一
申込方法 11月11日(月)〜
本人に限り窓口・電話で受付
9時〜17時15分
(12時〜13時、土・日を除く)
定員になり次第締め切り
※講師の都合により日程が変更になることがありますのでご了承ください。

問 働く婦人の家
☎(34) 6299

催し

情報掲示板



防災メモ

秋季全国火災予防運動

『消すまでは 心の警報 ONのまま』を統一標語に、11月9日から11月15日までの7日間、秋季全国火災予防運動が実施されます。

この運動は、火災が発生しやすい時季を迎えるに当たり、火災予防思想の一層の普及を図り、火災の発生を防止することを目的としています。

四万十市では、焚き火が原因と思われる火災が多く発生しています。

焚き火をする時は乾燥時や強風時を避け、水を入れたバケツ等を用意し、その場を離れないよう十分注意をしてください。

「住宅防火いのちを守る7つのポイント」

- 寝たばこをしない。
- ストーブの近くに、燃えやすい物を置かない。
- ガスコンロを離れる時は、必ず火を消す。
- 住宅用火災警報器の設置。
- 住宅用消火器等の設置。
- 寝具、カーテン等に防災品を使用する。
- 隣近所の協力体制をつくる。

問 四万十消防署
☎(34) 5881



今月は
国民健康保険税 5期分
下水道事業受益者負担金 3期分
の納付月です

催し

秋空の下、のんびりと健康ハイキングに出かけませんか？
ミニ自然観察会や歴史研究のチャンスもあります。

行程 中村駅～(土佐くろしお鉄道)～宿毛駅～
愛媛県愛南町「外泊」～高茂岬

開催日 12月1日(日)

日程(予定)

8時 西土佐地域参加者・西土佐ふれあいホール集合
※バスで中村駅へ

9時 中村駅集合・駅長による鉄道安全学習

10時7分 ※全員列車乗車

11時 宿毛駅到着・市のバスへ乗り換え

12時 愛媛県愛南町「外泊・石垣の里」歴史散策(昼食)

13時20分 ハイキング

14時10分 高茂岬にて自然環境学習と散策

14時40分 ※バスで帰路

16時 中村地域参加者解散(中村駅)

対象者 西土佐地域参加者※バスでふれあいホールへ(解散)

参加料 小学4年生以上で4km以上歩ける人
無料 ※ただし、列車代等(大人500円、
小学生300円)は自己負担

定員 38人(先着順)

申込期限 11月25日(月)

昼食 現地食堂の定食(1000円)希望の方は事務局
へ申込みが必要。(先着20人まで)

※定食を申し込まれた人は、定食代も当日ご持参
ください。

(定員が20人のため、それ以外の人は食堂を利
用できません。)

その他

・歩く準備を十分に行って参加してください。

・飲みもの、雨具、タオル等は各自でご持参ください。

・小雨決行。荒天中止。判断は当日の午前7時に行います。

・ケガ、事故については、主催者側でかける傷害保険の範
囲内での対応となります。

・参加者の駐車は、中村駅東側の堤防沿い駐車場をご利用
ください。

問 申 (市)社会体育課
☎(34)2071

教室・講座

男性だけで楽しく料理をしてみませんか。
季節に合わせたメニューはおもてなし料理
としても喜ばれそう。
お気軽にお申し込みください。

日時 ①平成25年12月7日(土)
②平成26年2月1日(土)
③平成26年3月1日(土)

第1土曜日(全3回)

10時30分～13時

講師 働く婦人の家 2F調理室
山崎 ミヨコ

対象者 市内に居住または勤務する男性
(3回全て参加していただけるよ
うお願いします。)

定員 男性10人

材料費 1800円(初回にご用意ください。)

用意するもの エプロン、筆記用具

内容 ①寒い日にぴったり♪スープメニュー
「肉団子と春雨と野菜のスープ・酢の物・
ごはん」
②作れるとうれしい♪和食の定番
「魚の照焼き・茶碗蒸し・野菜のおひたし・
ごはん」
③春の彩り華やかに♪パスタセット
「クリームパスタ・ミモザサラダ・フルー
ツポンチ」

申込方法 11月18日(月)～
本人に限り窓口・電話で受付
9時～17時15分(12時～13時・土・日を除く)
※定員になり次第締め切り
※講師の都合により日程等変更になるこ
とがありますのでご了承ください。

問 申 働く婦人の家
☎(34)6299

催し

力作ぞろいの作品を、ぜひ
ご鑑賞ください。

【開催期間】

11月21日(木)～27日(水)

9時～17時

(27日のみ16時まで)

【場所】 市立中央公民館

【部門】

洋画・日本画・書道・写真・
工芸・グラフィックデザイン

【入場整理費】

一般 100円

高校生以下 無料

無料

無料

無料

無料

無料

無料

無料

無料

無料

無料

無料

無料

無料

無料

無料

無料

無料

無料

無料

無料

無料

無料

無料

無料

無料

第1回四万十市少年美術展

催し

中学・高校生世代の作品に
よる美術展です。ぜひご鑑賞
ください。

【開催期間】

11月20日(水)～23日(土)

9時～17時

【場所】

市立中央公民館

【部門】

絵画、書道、写真、立体作品

【入場整理費】

無料

問 教育委員会生涯学習課
☎(34)7311

第55回四万十市美術展

催し

力作ぞろいの作品を、ぜひ
ご鑑賞ください。

【開催期間】

11月21日(木)～27日(水)

9時～17時

(27日のみ16時まで)

【場所】 市立中央公民館

【部門】

洋画・日本画・書道・写真・
工芸・グラフィックデザイン

【入場整理費】

一般 100円

高校生以下 無料

無料

無料

無料

無料

無料

無料

無料

無料

無料

無料

無料

無料

無料

無料

無料

無料

無料

無料

無料

無料

無料

無料

無料

無料

無料

問 教育委員会生涯学習課
☎(34)7311

日時

11月20日(水) 9時30分から

譲渡会場

高知県中村小動物管理センター
(四万十市古津賀306914)
☎(34)62552

開催内容 受付時間等

- ・子犬を譲りたい人受付 9時30分～10時
- ・子犬を飼いたい人受付 10時～10時10分
- ・抽選・譲渡犬決定 10時10分～10時20分
- ・愛犬の飼い始め講習会 10時20分～11時
- ・子犬の譲り渡し 11時～

子犬を譲りたい人

- ・事前に県幡多福祉保健所まで連絡してください。
- ・譲渡する子犬は、原則として生後2～3カ月の健康な子犬(離乳済み)です。
- ・当日は必ず印鑑を持参し子犬を連れてきてください。

子犬を飼いたい人

- ・必ず印鑑と子犬を入れる箱を持ってきてください。
- ・子犬の譲渡が決まった人は愛犬の飼育前講習を受けていただきます。
- ・本人への譲渡となりますので代理の人へはお譲りできません。
- ・原則として1家族1頭の譲渡とし、希望者が多数の場合は抽選となります。

問 (県)幡多福祉保健所 衛生環境課
☎(34)5119

下鴨神社(京都)御神火授与式 拝観ツアー

募集

一條大祭奉賛会では毎年、一條大祭開催に合わせ、京都下鴨神社より御神火を拝受しています。ツアーの参加者を左記の内容で募集します。

【ツアー日程】

11月20日(水)～21日(木)／1泊2日

【ツアー内容】

20日(水)

6時15分

6時30分

6時50分

14時50分

17時10分

18時30分

21日(木)

8時

8時30分

9時

10時15分

19時頃

ホテル出発

下鴨神社到着

御神火授与式拝観(ネクタイ着用 直会／2000円)

下鴨神社出発

高知西南交通着

市内在住の方10人

※応募者多数の場合は抽選により決定します

【応募締切】11月12日(火)17時まで

【参加費】

宿泊代、夕食代、直会弁当代(16700円)は各自負担となります。

高知西南交通佐岡本社集合
☎(34)1266
京都着 京都市内視察
「知恩院」～「八坂神社」
チェックイン(ホテルオーク
ス京都四条／8925円朝
食付き)
夕食(全員で会食 予算／
5775円)

問 (社)四万十市観光協会(一條大祭奉賛会事務局)
☎(35)4171

自衛官等募集(平成26年春入隊・入校)

募集

受験科目	自衛官候補生	陸上自衛隊高等工科学校生徒
応募資格	採用予定月の1日現在18歳以上27歳未満の男子	平成26年4月1日現在、15歳以上17歳未満の男子で、中学校卒業後又は中等教育学校の前期課程修了者(見込みの者を含む)
試験日	受付時にお知らせします	1次試験平成26年1月18日(土) 四万十市防災センター
受付期間	受付中	平成25年11月1日(金)～26年1月10日(金)
給与・手当	159,500円(平成25年4月1日現在)	94,900円(平成25年4月1日現在)
衣食住	宿舎は無料で、食事・制服類・寝具については、支給または貸与	
期末手当	年2回(6月、12月)	
休日休暇	年次休暇(年間24日)、夏季および年末年始の特別休暇等があり原則として週休2日制です。	
概要	採用後、陸上・海上・航空それぞれの自衛官候補生(特別職国家公務員)に任命され、自衛官となるために必要な基礎教育訓練に専念する制度です。所要の教育を経て3カ月後に2等陸・海・空士(自衛官)に任官します。体力と技術を磨きつつ職域に関連した資格の取得も目指せます。	高等学校の普通科と同等の教育を受け、併せて各種の教育や訓練を受けることになります。また、提携する通信制高等学校に入学し、生徒課程終了時に高等学校の卒業資格を取得できます。身分は特別職国家公務員(生徒)で、手当の支給を受けながら高等学校教育等を受ける制度です。

問 自衛隊四万十地域事務所 ☎(35)3096

四万十市雇用創造促進協議会 11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
◆販売流通促進講座	11月1日(金) 10:00~12:00	市立中央公民館 3階研修室Ⅱ	●無印良品の商品開発について	成松宏晃(㈱良品 計画食品部長)	10月31日(木) まで
◆新規創業・事業 拡大セミナー	11月8日(金) 15:00~16:30	新ロイヤルホテル四万十 2階 四万十	●「あたらしいアタマ」がヒツヨウです。	梅原真(デザイナー)	11月7日(木) まで
◆販売流通促進講座	11月11日(月) 13:00~15:00	中村商工会議所 3階大会議室	●まちで新たな仕事を作る	木下齊(一般社団法人エ リア・イノベーション・ アライアンス代表理事)	11月8日(金) まで
◆高付加価値農産 物生産計画・技 術力向上研修	11月13日(水) 14:00~17:00	座学 あぐりっこ研修 センター	●圃場に植えた野菜の成長過程につ いて	山下一穂(有機の がっこう「土佐自 然塾」塾長)	11月12日(火) まで
	11月14日(木) 9:00~12:00	実地研修 鍋島圃場 (集合:あぐりっこ 研修センター)	●タマネギの定植と定植した野菜の 管理		
◆加工技術力向上 研修	11月17日(日) 13:00~15:30	かわらっこ	●バーベキューでヒト・モノ・カネを動 かす!	下城民夫(日本 バーベキュー協会 会長)	11月15日(金) まで
◆加工技術力向上 研修	11月26日(火) 14:30~16:30	市立中央公民館 3階研修室Ⅱ	●食品表示研修	福地祐治(㈱消費経済 研究所食品検査部)	11月25日(月) まで

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	11月20日(水) 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 (総合支所)地域企画課 ☎(52)1111
	12月6日(金) 9時~12時	西土佐 ふれあいホール	《相談委員》中平 貞行 ☎(52)1632	
特設人権相談所	12月6日(金) 10時~12時 13時~15時	JA高知はた 中村東部出張所	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
	12月6日(金) 9時~12時	西土佐 ふれあいホール		
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)	11月13日(水) 13時~15時	高知地方法務局 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)	

無料相談

	日 時	場 所	相談内容	問い合わせ先
全国一斉 「女性の人権 ホットライン」 強化週間	11月18日(月) ~24日(日) 【平日】 8時30分~19時 【土、日曜日】 10時~17時	高知地方法務局 人権擁護課	ドメスティック・バイオレンス、セクシャ ル・ハラスメント、ストーカー、離婚問題、暮 らしの悩みごとなど女性をめぐる人権問題 電話番号(全国共通ナビダイヤル) 0570(070)810(秘密厳守) ※PHS・IP電話からは接続できません	高知地方法務局 人権擁護課 ☎088(822)3503
四国一斉12時間 電話相談	12月4日(水) 9時~21時	高知地方法務局 人権擁護課	差別待遇、暴行・虐待、いじめ、DV等、家庭お よび近隣関係等における人権問題に関するあ らゆる相談(秘密厳守) 電話番号 0120(459)737(しこく なやみなし)	
くらしといのち 何でも相談会	11月27日(水) 14時~16時	四万十市社会福祉 センター2階	ひとりでなやんで落ち込んだり、あきらめた りしていませんか。弁護士や司法書士が一緒 にあなたの悩みの解決のために協力します。 受付専用電話 ☎080(5667)5310	高知医療生活協同組合 四万十診療所 ☎(37)6920
「貧困・ギャンブル・ 多重債務」など なんでも相談会	11月24日(日) ~25日(月) 10時~15時	土佐清水市 社会福祉センター	貧困・ギャンブル・多重債務 など。 弁護士や司法書士による相談会。秘密厳守。 電話番号 0120(565)275	高知うろこの会 ☎088(822)2539

平成25年11月1日現在で、2013年漁業センサスを実施します。

(流通加工調査については平成26年1月1日現在)調査員がお伺いしましたら、ご協力をお願いします。



四万十いやしの里

臨時休館

お知らせ

「四万十いやしの湯」「四万十の宿」およびレストラン「山川海」の機械設備点検等のため、次の期間休館しますのでお知らせします。

12月4日(水) 10時～終日 休館
12月5日(木) 「いやしの湯」15時～営業開始
「山川海」 17時～営業開始
12月11日(水) 10時～終日 休館
12月12日(木) 「いやしの湯」15時～営業開始
「山川海」 17時～営業開始

問 四万十いやしの里
☎(31)5111

出張講座

「山内家資料にみる四万十市の歴史～漂流船を中心に～」

催し

土佐山内家宝物資料館から専門家に来ていただき、講演会を開催します。資料館が所有する江戸時代から現在に至る資料の中で四万十市の漂流船に関する資料を中心にお話頂きます。市の歴史を紐解く良い機会になると思います。ぜひご参加ください。

日時 11月24日(日) 14時～15時30分
講師 古賀康士(土佐山内家宝物資料館学芸員)

場所 市立中央公民館



問 山内家宝物資料館
☎088(873)0406

四万十川自然観察会

催し

四万十川で自然観察会を行います。今回の観察会は、マイツルテンナンショウの果実の観察、秋の草花＆野鳥の観察を予定しています。今後の四万十川観光のことも考慮した観察会です。参加自由ですので多数の参加をお待ちしております。

日時 11月16日(土)

自然観察会 10時～12時

※マイツルテンナンショウの会の草刈りは9時から行います。

集合場所

四万十川橋(赤鉄橋)から約150m上流
マイツルテンナンショウ保護区看板前
(入田側)

その他

長袖、長スボン、スニーカー等、害虫対策、
水筒

主催

四万十川自然再生協議会
マイツルテンナンショウの会



問 四万十川自然再生協議会(国交省中村河川国道事務所内)
☎(34)7306

税に関する作品展

催し

「税を考える週間」の一環として、小中学校の児童・生徒による作品展を開催します。市内の小中学校からたくさんの力作が展示されますので、ぜひご覧ください。

期 間 11月8日(金)～13日(水)
場 所

・中村地域作品展
・ヨンゲンプラザ中村1階ギャラリー
・西土佐地域作品展
・西土佐ふれあいホール

問 四万十市租税教育研究会事務局
(市)教育委員会 学校教育課内
☎(34)1136

四万十市教育文化展・児童詩展

催し

今年も、一條大祭に合わせて小中学校の教育文化展・児童詩展を開催します。昨年から西土佐小学校・西土佐中学校も参加し、市内全小中学校より作品が出品されています。

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、各学校の審査を経て出品される書、画および立体の三部門の作品が展示されます。

児童詩展は、家庭や遊びなどの中で、生活感動が表現された作品が展示されます。期間中は、児童生徒のすばらしい作品が体育館いっぱい展示されますので、お誘い合わせの上、ぜひお越しください。

日 時 11月22日(金)～24日(日)

9時～17時(24日は15時まで)

会 場 市立中村中学校体育館

主 催 四万十市教育文化展実行委員会

問 実行委員会事務局(東中筋中学校内)
☎(37)2817

お誕生 おめでとう



(平成25・10・5届出分まで)

住所 赤ちゃん 保護者

岩田	間崎	山路	有岡	楠島	楠島	具同	具同	具同	具同	古津	古津	安並	古津	中村	不破	駅前
谷口	前田	小野	井上	鈴木	竹内	池田	松平	藤元	田中	柴田	賀山	岡村	賀山	伊與田	尾崎	西澤
朔吹	莉衣	海璃	万象	弓	颯介	茉弧	悠陽	優妃	凌	真輝	結翔	陽菜	祥希	野々香	琉偉	蔵之介
貴之	伸介	義人	慎一郎	弘仁	正和	季宜	匡史	俊光	秀和	超	章博	敏秀	順子	充伸	隼	喬光



ご冥福を お祈りします



(平成25・10・5届出分まで)

住所 氏名 享年

大勝岩板利伊藏藏平双下鍋鍋津磯磯横楠荒古不右右中村中村	大屋ノ才岡岡野海田島島小松加用能津上野岡田畔元中平濱口岡本中西秋田三國葛本	佐道田笠岸川福田谷崎景平野村沖矢江口小松加用能津上野岡田畔元中平濱口岡本中西秋田三國葛本	香秋米茂幸好傳吉未善傳善ナト晋正八政美巖益禎茂昌勝朝	惠穗子穂一吉喜久次ミヨコ登重弘恵美美宣尾男司美	78901029384806787876183799189598991847990857290698069
-----------------------------	---------------------------------------	--	----------------------------	-------------------------	---

最低賃金改正のお知らせ

高知労働局では、県内すべての労働者に適用される「高知県最低賃金」を改正し、10月26日から施行しています。

この決定により、10月26日以降分として労働者に支払う賃金は、一時間664円以上としなければなりません。

【問い合わせ先】

高知労働局 賃金室 ☎088(885)6024

四万十労働基準監督署 ☎(35)3148

大 用 戸田 末子
西土佐中半 宇都宮 喜代志
西土佐西ヶ方 尾崎 淑
西土佐西ヶ方 岡山 市恵
89 74 88

「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) 1113
まで必ずご連絡ください。

人が人らしく

★人権さまざま★

103

小学生の頃父が入ったランカの食堂(現一条通り)で、顔中擦り傷だらけのオンちゃんをみました。天神様の森(現市役所)でシバテンと一晩中相撲を取って負けたとくやしそうに、でも楽しそうに話していました。

こじやんとたまげました。そのういえば近くの小川にもエンコが棲んでいて、子供や牛や馬までひきずりこまれるというのを児どもらは信じていました。

教員になって数年後、山の村に赴任すると狸や狐に化かされた人にも出合いました。

同和問題も、差別は当前だといわれていました。問題の本質を県の指導主事から教えられた時、天地がひっくり返るかと思ったものでした。地域だけに任したのでは何ともならん、オレの手で解決してやるなどと、村の青年団員と雑魚寝しながら息巻いたこともありました。

教育委員会勤務となって同和問題と格闘する十数年を過ごしました。そこにはあらゆる差別が総合してつみ重なっていました。が、同和地区外にも差別はごろごろ転がっている状況でもありました。そんな中に特別な家系が差別されていることも知りました。

狐や狸に化かされたりすると、祈禱師に頼んでお祓いをするも

文献によれば、京都の貴族達が、動物の霊を使って誰かを呪うことができる考えたのが、事の起りこりのようです。この「靈術」と呼ばれる陰湿なやりかたが、街中に悪宣伝され、特定の家筋を差別していったようです。西日本の各地に今も語られているそうですが、中村周辺では一條氏と共に伝えられたとも聞いたことがあります。

今の時代にこんなことを本気で信じている人が市内にいるはずはありませんが、あの山村でも今はほとんど聞かれなくなっています。とても喜ばしいことだと思っています。

四万十市人権啓発講師

山本衛

【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(市社会体育課)
☎(34)0605

10月20日(日)、第19回四万十川ウルトラマラソンが開催されました。
ときおり霧雨の降る天候のなか、100kmの部で1466人、60kmの部で485人のランナーが四万十川の雄大な景色を堪能しながら駆け抜けました。
男子100km総合では、原良和さん(兵庫県)が6時間48分44秒で3年連続の優勝、女子100km総合では原さんの妻である朋子さんが大会新記録となる8時間4分39秒で2年連続の優勝をおさめました。昨年に引き続き、見事アベック優勝をかざりました。
■今大会の様様を撮影した写真、動画や、公式記録結果については、市公式ホームページにて随時掲載する予定です。

1951人四万十川沿いを力走!!

第19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

出走数等の状況

申込者数	6267人
出走者数	1951人
完走者数	1506人
完走率	77.2%

■10月11日(金)、中村ロータリークラブさまより、途中棄権者に贈られる記念タオル500枚を寄贈していただきました。ありがとうございました。



W優勝となった原良和さん、朋子さん夫妻



西土佐産業祭 テーマ『西土佐のええもん再発見!』



第4回西土佐産業祭 会場の様子

【問い合わせ先】
(総合支所)産業建設課 産業振興係
☎(52)1111

○その他
もちつきの実演販売・バザー・スピードくじ・招待野球他

○相談コーナー
農業・林業・チェーンソー等の目立て【無料】・健康

○即売コーナー
農林水産物の即売会(14時30分から)・花・苗等の販売・加工食品・日用品の販売など

○展示コーナー
農林水産物品評会・農林機械・工芸品など

○地産地消コーナー
地の物を使った食品の試食販売・鮎の塩焼き・四万十牛コロッケ・焼き栗等の販売等

第5回を迎える西土佐産業祭を次のとおり開催します。
今回も西土佐地域の産業を一同に会してさまざまな催し物を予定しています。
ご近所ご家族お誘いのうえ、ぜひお越しください。

日時 11月17日(日) 9時~15時
会場 西土佐中学校 (西土佐用井)



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。

11月 3日(日)	市民病院	☎(34)2126
4日(月)	佐々木整形外科	☎(34)7177
10日(日)	正木整形外科	☎(34)5252
17日(日)	市民病院	☎(34)2126
23日(土)	森下病院	☎(34)2030
24日(日)	幡多病院	☎(34)6211
12月 1日(日)	市民病院	☎(34)2126

11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	於東町、新町、一条通、渡川、具同田黒

編集後記

ランニングブームの影響でしょうか。今年のウルトラマラソン申込者数は過去最多だった昨年を上回る1408人上回る6267人。ゴール会場では、家族や友人らがランナーの帰りを心配そうに待っていました。出迎えられるランナーを見てみると私もまた挑戦してみたくまりました。(正大)

日直指定水道業者



●水道料金は口座振替で●

11月 2日(土)	㈲山下建設	☎(33)0653
3日(日)	豚座建設㈱	☎(34)6031
4日(月)	㈲平野水道	☎(35)2316
9日(土)	溝渕設備	☎(34)3734
10日(日)	森下住宅器機	☎(34)4855
16日(土)	土居水道工事店	☎(32)1095
17日(日)	中村水道工事センター	☎(35)4323
23日(土)	㈱中村住設	☎(34)3621
24日(日)	㈲大杉設備工業	☎(34)2324
30日(土)	㈲福永工業	☎(35)5996
12月 1日(日)	㈲力キタニ設備	☎(33)0660

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

人のうごき ～9月末日現在～ ()内は、前月との差

総人口	35,705人	(34)	転入	94人
男	16,889人	(19)	転出	46人
女	18,816人	(15)	出生	22人
世帯数	16,491世帯	(21)	死亡	36人

黒尊むらまつり

日時: 11月9日(土) 10:00～15:00
場所: 西土佐黒尊親水公園

紅葉の時期が近付いてきました。

しまんと黒尊むらでは、今年も黒尊むらまつりの準備を進めています。秋の黒尊を満喫してください。多くの皆様のご来場をお待ちしています。

🌟 八面山のぼり(ガイドつき)

定 員 20人 (申し込み締め切り11月5日)
参加費 1,500円 (弁当、お茶、傷害保険料を含む)

🌟 みんなで作ろう

小枝でマイホルダーやストラップをつくります。
※事前申し込み不要、当日参加可

🌟 「お菊の滝」の紙芝居

奥屋内下地区にある「お菊の滝」の『播州皿屋敷』伝説の紙芝居です。 2回上演予定

🌟 黒尊むら市

地元の食材を利用したたくさんの料理
黒尊川流域で作った米や野菜などの農産物、加工品
木炭、寒蘭などを用意しています。

🌟 神殿橋紅葉狩りツアー

紅葉の名所神殿橋へ無料バスを運行します。(所要時間: 約50分)
※運行時間は当日案内

【問い合わせ先】

農家レストランしゃえんじり
☎・FAX: (54)1477(水曜日定休)



【無料送迎バス】

中村方面からご利用の人は事前申し込みが必要です。

行き	四万十物産館観光協会前	9:00発
	江川崎駅前	9:10発
	黒尊親水公園	10:20着
帰り	黒尊親水公園	15:00発
	四万十物産館観光協会前	16:20着
	江川崎駅前	16:10着

※自家用車でお越しの場合はなるべく乗り合わせでお越しください。

「広報四万十」12月号は11月27日(水) 発送予定です

