



四万十



いちじょこさん150年祭

今年は、一條神社が江戸幕末の文久2年(1862年)に創建され、一條大祭が始まってから150年になります。これを記念して、9月から「いちじょこさん150年祭」が始まり、12月までに15のイベントが行われます。

9月16日、「よさこい四万十2012」が中村のまちなか5会場で開かれ、市内外から9チームが参加。一條神社にも元気な踊りを奉納しました。

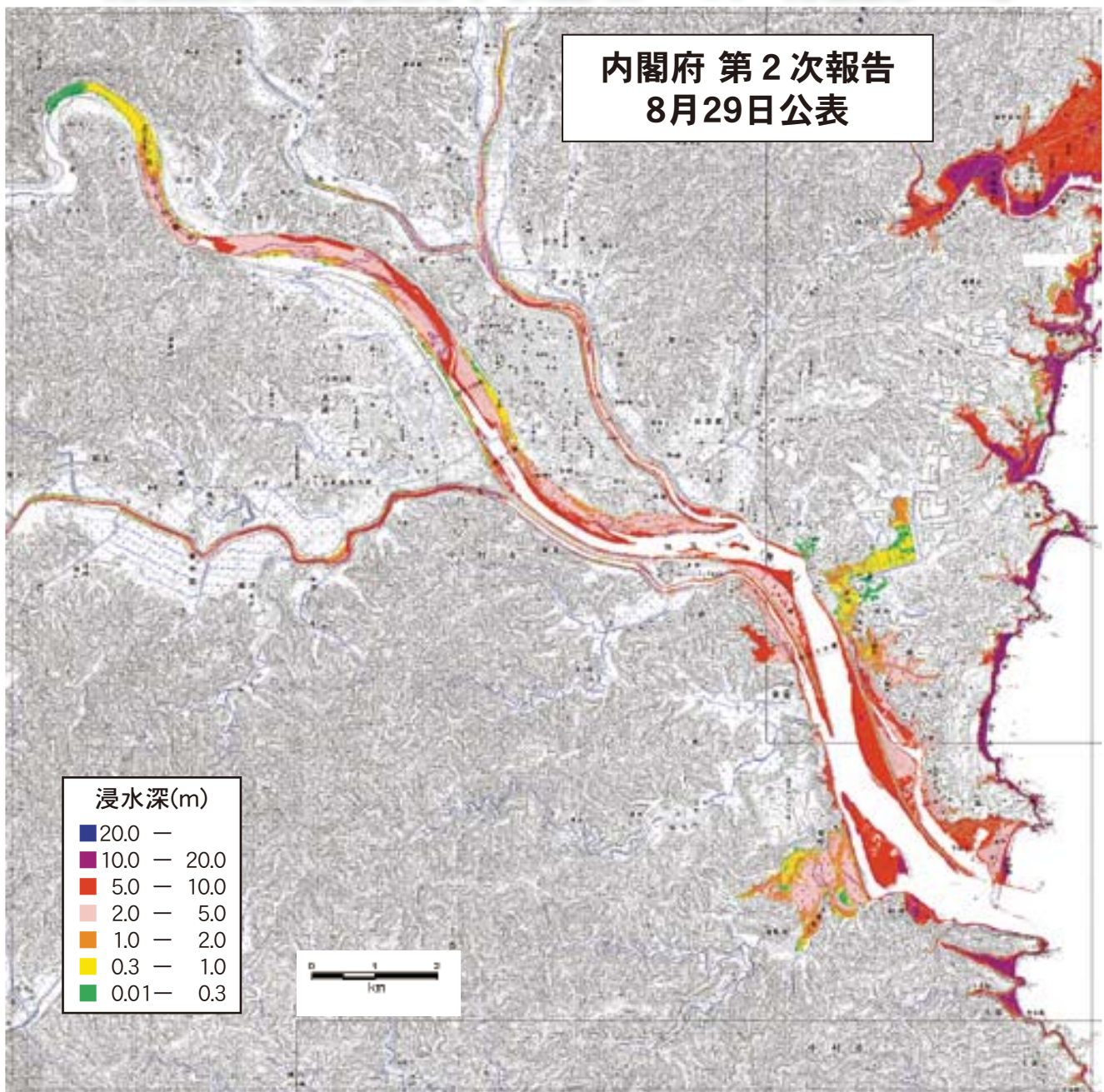
(6 ページ)

今月の主な内容

Contents

- ▶ 南海トラフ巨大地震 内閣府第2次報告 …… 2 3
- ▶ 下田・八束地区 津波避難訓練 …………… 3
- ▶ ブロック塀安全／家具転倒防止対策…………… 4
- ▶ 街コン「美味いもんnight in 四万十」 ……… 5
- ▶ いちじょこさん150年祭／全国京都会議 …… 6
- ▶ 人・農地プラン説明会 …………… 12
- ▶ 市民病院 医師10人でがんばります ……… 17

南海トラフ巨大地震 津波浸水深図(四万十市最大ケース 津波高22m)



※上記浸水深図のポイント

- 1.平成24年8月29日内閣府が公表した11ケースの内、四万十市において最大の津波高となるケース⑤を基に推計した結果です。
・ケース⑤：四国沖～九州沖に大すべり域を設定(四万十市の最大津波高22m)
- 2.この推計は、10mメッシュ単位の微細な地形変化を反映したデータを用い、内閣府が公表したものです。
- 3.今回は「最終防潮機能あり」の条件で推計を行っています。
 - ※1 「最終防潮機能あり」とは、堤防(水門含む)条件について評価するが、津波が現況の堤防を越えた時点で堤防が機能しなくなる(破堤、堤防なし)としている。
 - ※2 前回の公表は「最終防潮機能なし」の条件であったため、前回と比べ浸水しない地域や、浸水深が低くなった地域が見受けられる。
 - ※3 詳細な浸水想定については、現在、高知県が作業中であり最終防潮機能がある場合と、ない場合についてシミュレーションを行い年内には発表される予定。(「最終防潮機能なし」では浸水範囲が拡大するもの)

南海トラフ巨大地震の 新たな公表について (内閣府第2次報告)

■内閣府が新たな想定を発表

今年3月31日に第1次報告として内閣府が発表した震度分布・津波高(50mメッシュ)の推計結果では、本市において最大震度7、最大津波高は26.7mという衝撃的なものでした。

今回の2次報告は、10mメッシュ単位の微細な地形変化を反映したデータを用い、津波高や陸域に遡上した津波の浸水域、浸水深を推計したもので、前回に比べ津波高の精度が上がっています。

また、高知県ではこのデータを基に、より詳細な津波浸水想定作成に取り組んでおり、年内には発表される予定ですので、広報、ホームページ等でお知らせします。

今回の結果については、本市における最大震度は7、最大津波高については前回を下回る22mとなっていますが、高知県沿岸部においては、5m、10mを超える大きな津波は地震発生後20分〜30分で到達するほか、継続的に長時間続くとの推計結果からも、引き続き防災意識の普及啓発を図っていくことが必要です。また、これに伴う被害については、最大のケースで建物の倒壊等が約238.6万棟(高知

県約23.9万棟)、死者については約32.3万人(高知県約4.2万人)と極めて甚大な被害想定が示されていることから、人的被害を限りなくゼロに近づけるよう、これまでのスピードを緩めることなく、防災・減災対策に取り組んでいかなければなりません。

今回の注意点として、それぞれの数値は、「現時点の最新の科学的知見に基づき、発生しうる最大クラスの地震・津波を推計したもので」、「現在のデータの集積状況と研究レベルでは、その発生時期を予測することはできないが、その発生頻度は極めて低いものである」、「南海トラフにおいて次に発生する地震・津波であるというものではない」という点です。

市政の目標・スローガンである「いのちを守るー安心・安全な四万十市をめざして」に基づき、市では、今回のデータも考慮しながら、引き続き防災に関する計画の見直しや策定を行い、つつ着実に地震・津波対策に取り組んでいきますので、市民の皆さまのご理解、ご協力をよろしくお願いします。



下田・八束地区 津波避難訓練

9月2日(日)、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。

訓練は同地区の自主防災組織を中心に、地域住民や地元消防団、警察署など約1400人が参加し、午前8時50分に鳴らされた消防サイレンを合図に、各々が定めた避難場所へ避難しながら経路や所要時間の確認をしました。当日はあいにくの雨でしたが、悪天候で訓練ができたことは、いつ起こるか分からない災害に対して、新たな課題を見つける意味でも良い条件となりました。

訓練に参加した自主防災組織の中には、要援護者の避難を考えるために試験的に車を使って避難した地区や、



下田とまろっとへ



津蔵洲



赤鉄橋下

家に避難済みの目印となる旗を立てた地区、炊き出しや消火訓練、住民の安否確認などを取り入れたり、また竹島小学校と保育所では園児・児童の避難訓練に加え、教職員や地域住民を対象とする防災講演会が行われるなど、実際の地震津波を見据えた有意義な訓練が各所で行われました。

午後には四万十川赤鉄橋下の河川敷で中村地区防災連絡協議会による合同防災訓練が行われ、旧中村町内から約180名が参加。消火訓練や土のう訓練などの体験の中で災害への備えについて再確認していました。

市では訓練の参加者からいただいた貴重なご意見を踏まえ、今後は夜間や冬期など様々な場面を想定した避難訓練を継続的に行なっていきたいと考えています。

ブロック塀 安全対策事業

大きな地震が発生した場合、家屋や建築物のほか、周囲にあるブロック塀が倒壊し、避難するための道路をふさいでしまうことが考えられます。

市では、このような地震被害に備えるため、倒壊の危険性が高いブロック塀の撤去等に要する費用について補助します。

市内において、日常的に利用している道路に面した位置にあるブロック塀のうち、壁が薄い、大きなひび割れがある等、安全対策を行なう必要があるものが補助の対象となります。

また、ブロック塀の撤去のみの費用や、ブロック塀を撤去した後、倒壊のおそれがないフェンス等を整備する費用も補助対象となります。下表は、ブロック塀安全対策事業の補助要件です。各項目を参考に、塀の点検をお願いします。

なお、下表の項目に該当するブロック塀のうち、その地域で避難に利用する道路に面しているものが補助対象となります。

補助金額 1戸あたり上限20万円
募集開始 10月29日(月)
受付時間 8時30分～17時15分
(土、日、祝日を除く)
募集件数 5件
※募集件数に達し次第締め切り

点検項目 (補助要件)	点検内容(1つでも該当する項目がある場合、補助の対象となります)	
	補強コンクリートブロック塀	組積造(鉄筋のないブロック塀)
高 さ	2.2mを超えている	1.2mを超えている
壁の厚さ	10cm未満(高さ2m以下の場合) 15cm未満(高さ2mを超える場合)	各部分の厚さがその部分から壁頂までの垂直距離の1/10未満
鉄 筋	・壁頂、基礎には横に、壁の端部及び隅角部には縦に、それぞれ直径9mm以上の鉄筋が入っていない ・壁内に直径9mm以上の鉄筋が縦横80cm以内で入っていない	—
控え壁	3.4m以内の間隔で、鉄筋が入った控え壁が塀の高さの1/5以上突出していない	4m以内ごとに壁面からその部分における壁の厚さの1.5倍以上突出していない、または壁の厚さが必要寸法の1.5倍未満
基 礎	丈が35cm以上で根入れ深さが30cm以上の鉄筋コンクリート造の基礎が無い	根入れ深さが20cm未満
傾き、ひび割れ	全体的に傾いている。または幅1mm以上のひび割れがある	
ぐらつき	人の力で簡単にぐらつく	
その他	塀が土留め壁を兼ねている。または玉石積み擁壁等の上にある	

家具転倒防止等対策事業

大きな地震が発生した場合、屋内の家具等の転倒や落下による負傷の危険があるほか、家から外に出る際の避難に支障をきたすことが考えられます。

近い将来に発生が予測されている南海地震に備え、高齢者世帯など、転倒防止金具等を取り付けることが困難な世帯を対象に、家具類を固定する作業を補助する事業の募集を行っています。

■対象 次のいずれかに該当する世帯

- (1) 65歳以上の高齢者のみの世帯
- (2) 身体障害者手帳の交付を受けたものが属する世帯
- (3) 前に掲げるもののほか、取り付け作業が困難であると市長が認めた世帯

■支援内容

市が委託した法人等が各家庭を訪問し、無償で金具取り付けを行います。作業を行う家具(タンス、棚、冷蔵庫、テレビなどは最大4台までです。固定金具や取り付けに必要な補助材等の材料費は申請者の負担となります。

※借家にお住まいの人は所有者の同意が必要となります。

■申込方法

所定の申請書を市総務課へ提出してください。
※申し込み・取り付け作業実施まで、おおむね1か月ほど必要となります。

■募集世帯 30世帯
(定員に達し次第締め切り)

【上記についての問い合わせ・申込先】(市)総務課 防災対策係 ☎(35)2044

こども防災フェス2012

日 時 11月10日(土) 9時30分～15時(開場:9時)
場 所 土佐西南大規模公園体育館(黒潮町入野)
内 容 防災講演会(9時30分～)、防災アイテム作り、防災お仕事体験
※参加希望者は、上履き、ハサミ、洗った紙パック1ℓ(牛乳パックなど)を持参してください。
※入場の際には、申し込みをしてポイントラリーをしよう!さらに景品ゲット!



【問い合わせ先】幡多中央消防組合 こども防災フェス担当 ☎(34)5881

「街コン」

「美味しいもんninghton 四万十」

市では、少子対策化のひとつとして、独身男女に出会いのきっかけを提供するための街コン「美味しいもんninghton 四万十」を開催します。パートナー探しはもちろんのこと、気の合う新たな友達やすてきな飲食店との出会いを求めてみませんか？ぜひ、多くの人の申し込みをお待ちしています。

日時

11月25日(日) 18時～22時
(受付・説明：17時00分～17時45分)

開催場所

四万十市街地6店舗
(常連、頑福、ボンゴリアン、
曼陀羅屋、崑川、カテコテ)

集合場所
市役所 1階ロビー

対象者
20歳～49歳の独身男女
(平成24年4月1日現在)

募集人数
男性、女性とも各50人
※先着順。申込者多数の場合は、市
内在住者を優先します。
参加費(1人)
男性：5千円 女性：3千円

申込期間

10月10日(水)～11月5日(月)

申込方法

郵送(ハガキ、チラシの申込書)またはメール。

※必ず同性2人1組で申し込みをしてください。

※郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、生年月日、年齢、性別、電話番号(自宅・携帯電話など昼間に連絡がとれるもの)を明記してください。

●参加者へは、後日詳細について文書でご案内します。

【問い合わせ・申込先】

〒787-8501
四万十市中村大橋通4-10
(市)福祉事務所 家庭福祉係
「美味しいもんninghton 四万十」事務局
☎(34)1801
E:maikateifkusi@city.shimanto.lg.jp



ちやれんじshop

TJB出店者募集

天神橋商店街では、空き店舗で一定期間お店を開業して経営のノウハウ等を習得してもらう「チャレンジショップ」の出店者を募集しています。

■所在地

四万十市中村天神橋54

■店舗面積等

店舗あたり面積6～7坪程度

■応募資格

- ①チャレンジショップ卒業後、独立して天神橋商店街に新規開業する意欲のある人
- ②新規開業となる人、または現在の業種・業態の転換を図ろうと考えている人
- ③原則として小売業を行う人

■営業時間

10時～19時(定休日：水曜日)

■契約期間

6ヶ月間を契約期間とし再選考の上更新。原則として最長1年間を予定。

■費用負担

店舗使用料：月額6千円～8千円
(管理費・水道光熱費・共益費を含む)
組合費：月額2千円

■選考方法

出店者の選考は書類審査の上、面接によって行います。
■これまでのチャレンジショップ出店者
小売店(ミシン販売・修繕)、雑貨店(アロハ服飾、小物等販売)

■新しいチャレンジショップ出店者(10月から)
整体院、雑貨店(アロマ調合・販売)

【問い合わせ先】

ちやれんじshop TJB事務局(担当：田中・深瀬)
☎(35)2019

本庁舎ロビー ガラスフィルムを貼りました

かねてより市民の皆さまから要望のあった、本庁舎1階ロビーの上部窓ガラスに遮光フィルムを貼りました。

快適に過ごせるよう直射日光をやさしい光に変え、省エネルギー対策として季節に応じた断熱・保温効果があり、防災対策としてガラス飛散防止機能を備えています。



【問い合わせ先】(市)総務課 行政管理係 ☎(34)1804

いちじょこさん150年祭

いちじょこさん将棋大会



森 鶏 二 九 段

11月3日 天神橋商店街
受付:9時30分～ 開会式:10時～

アマチュアであればどなたでも参加できます。森鶏二九段、島井咲緒里女流二段を迎えての特別指導対局もあります。

いちじょこさん お宝博物館



11月3日～25日 商店街内

あんなお宝、こんなお宝が商店街に大集合！

いちじょこさん祭り 四万十のおきゃく



11月17日 市街地(予定)
18時～21時(受付:17時30分～)

昔のいちじょこさんを思い出しながら「おきゃく」で盛り上がろう。お座敷遊びもあります。

四万十玉姫の会 おもてなし



新作
玉姫まんじゅう

11月22日 一條神社

日ごろの感謝の意味をこめておかみさんたちが心を込めておもてなしします。

いちじょこさん物産市



11月24日 10時～16時
一条通商店街

本市をはじめ、いちじょこさんとゆかりある地域のうまいもんがずらり大集合！

一條神社150年記念講演 「一條氏と長宗我部氏 の幡多支配」

講師:野本亮 氏
(県立歴史民俗資料館学芸員)

12月8日 15時～
中央公民館

【上記についての問い合わせ先】いちじょこさん150年祭実行委員会(四万十市商店街振興組合連合会)

☎(35)4887(文化センター内)

小京都中村で 全国京都会議

●開催日 11月22日、23日

・総会(新ロイヤルホテル四万十)
・いちじょこさんほか市内視察

■全国京都会議とは

全国の京都とゆかりのある市町と京都市とが交流を目的に集まって出来た会議(サミット)。1985年(昭和60年)に23市町で発足し、現在の加盟は48市町で事務局は京都市観光協会内におかれています。

■加盟基準

1. 京都に似た自然や景観などがある。
2. 京都との歴史的なつながりがある。
3. 伝統的な産業、芸能がある。

■発足のエピソード

昭和57年、中村市から2人の正装した男性が京都市観光協会を表敬訪問。一條大祭に使用する御神火を下鴨神社から受け取るためでした。

当時の観光協会の会長が京都との繋がりをこれほどまでに大切にしているまちがあることに感銘し、これ

がきっかけとなり3年後、全国京都会議が発足しました。
御神火拝受は、現在でも続けられており、今年で30年になります。

■開催場所

毎年いずれかの加盟自治体で開催。発足後3年間は京都市で開催されましたが、最初の地方開催となった第4回(昭和63年)は中村でした。以後、中村では平成11年にも開催しています。

今年は、一條神社創建150年の節目に当たることから、3回目として中村で開くもので、京都市以外では、3回も開いたところはほかにありません。それだけ、中村が小京都のシンボルとなっています。



平成22年 京都市での会議(門川大作京都市長)

【問い合わせ先】

(社)四万十市観光協会
☎(35)4171

市長談話室

おまち

市長 田中 全

中村は町に「お」がつく、気品と風格、そしてにぎわいのある町でした。

最近あまり耳にしなくなりましたが、私が子どものころは、周辺の者はみなそう呼んでいました。

私は就職をしてからは、東京を拠点として、全国を転勤、出張等で回りましたが、中村ほどの「まちらしいまち」には出会えませんでした。

私はいま四十市のことを「清流に歴史と文化を映すまち」と言って紹介をしています。四十十川は、全国誰でも知らない人がいないくらい有名になりました。四十十川の魅力は、とうとうと流れる下流域の顔にあります。

その魅力を引き立たせているのが歴史と文化のまち中村です。

中村の町の最大の特徴は、中世室町時代の町割りを使いに残している日本でも数少ない町であることです。碁盤の目のような整然とした街並みは、全国に数ある小京都と言われる町の中でも、その典型、モデルになっています。その町の中心に権威の象徴である御所今の一條神社周辺）がありました。町の軸がは

きりしてました。

中村の特徴のもう一つは、町機能が集約されているということです。町とは、海、山、里、郷、村などに対比しての言葉です。人が大勢集まる場所、お店、娯楽などがあり、みんなが楽しむところです。役所、公民館、病院などの公共施設もそれに付随してできます。

中村は地理的、地形的条件がぴったり



おまち中村(昭和初期)

でした。四十十川の大きな支流の合流点にあり、道も放射線状に延びています。しかも、周りを川(堤防)で囲まれているため、その狭い一角に町機能が自然に集中しており、外とは明確に区分された空間が形成をされていきました。川(堤防)は都を囲む城塞のようなものです。

戦後の昭和30〜40年代以降は、川を越えた郊外(具同、安並、古津賀)にも町機能が分散をしていますが、それでも

今でも赤鉄橋、後川橋、佐岡橋を渡って入ってくると、外とは空気が臭いが違う、異質の世界に胸が高まります。

中村の町そのものには、ほとんど生産的な機能はありませんでした。周辺の富(農林水産業の富)が集積されることにより栄えた商業の町です。「いちじよこさん」の賑わいがその象徴です。近郷近在から人がわきだしてきました。中村の人も自分たちの商売は里や郷の人たちのおかげで成り立っていることをよく知っていました。だから、「いちじよこさん」では、三日三晩の無礼講でもてなし、恩返しをしたのです。

「里も栄えて街も栄える」。町と里、郷が共存共栄の関係にあったのです。

町の形成、発展の歴史を知るうえで、町と村との違いがこまではつきりと区別できるところは全国どこにもありません。だから私は、中村は町そのものが文化財であると思っています。

今年是一条神社が江戸幕末に創建をされてから150年になります。いまそれを祝うイベントがたくさん行われています。「映像の幡多」も上映、新しい連続テレビドラマも製作中です。

地域を守り、存続させ、将来の発展につなげていくためには、まず地元の歴史や風土、文化を知り、その個性や特質などを活かしていくことが重要です。

「おまち中村」の復活なくして、四十市の発展はないと思います。

日誌 8月16日〜9月15日

8月16日	中村ジュニアバレーボールクラブ全日本小学生大会優勝報告
18日	市民大学
19日	藤岡地区盆踊り
18日	西土佐満州分村犠牲者慰霊祭
20日	シンポジウム「西土佐の満州分村を語り継ぐ」
22日	幡多地域医療道場意見交換会
23日	行政連絡会議
24日	市民大学
25日	反貧困全国キャラバン要請受
26日	納涼花火大会
27日	入田元池シンポジウム
28日	県産業振興計画フォローアップ会議
29日	くろしお鉄道取締役会(高知市)
31日	高知県国保連合会(同)
9月1日	農業委員全員研修会
2日	外国語指導助手(ALT)意見交換
3日	市民大学
4日	交通安全対策会議
5日	中村ジュニアバレーボールクラブ優勝祝賀会
6日	金婚夫婦祝福式典
7日	防災訓練(下田、八束、中村)
8日	大文字の送り火
9日	医師辞令交付式
10日	臨時執行機関連絡会議
11日	市民大学
12日	自衛隊ウルトラマラソン協力調印式
13日	白藤園敬老会
14日	若者等支援地域協議会
15日	9月議会定例会(〜25日)
16日	救急医療連絡協議会
17日	西富山地区敬老会
18日	三里地区敬老会
19日	一条神社御鎮座150年記念式典
20日	高知県町村会協議
21日	はたフェス2012 in 四十

平成24年9月市議会定例会

市長施政方針

(要旨)

【南海トラフ巨大地震津波高・浸水想定】

8月29日に10mメッシュでの第二次報告が内閣府より公表され、これによると、四十万市の最大津波高は、前回の26.7mから22mへと低下している。これらの情報に一喜一憂するのではなく、「津波から市民の命を守る対策」「建物の倒壊から市民の命を守る対策」「地震災害に強い組織(地区・行政)をつくる対策」を着実に進めていくため、今議会に4億4千万余りの関連予算を提案している。当初予算と合わせ23億3千万円余りを投入することになる。

【津波避難計画ワークシヨップ】

下田、八束の全地区と古津賀地区において住民の方々と一週り目のワークシヨップを終えた。計12回、全20地区で開催し、総数393人の方々に出席をいただき、地区ごとの実情や避難時の問題点、課題を抽出のうえ、それに対する避難方法や必要な整備箇所など、様々な意見が出された。9月以降、二週り目を行い今年度末の計画完成に向けた作業を進めていきたい。

【津波避難訓練】

9月2日、県下一斉避難訓練にあわ

せ、下田、八束地区において各自主防災組織を中心とした津波避難訓練を行った。当日は約1400人の参加があり、各地区での避難方法や避難経路の確認、避難時の課題などを考えながら訓練が行われたほか、地区によっては非常食による炊き出し訓練も行われた。

【幡多地区自主防災会連絡協議会】

官の「幡多広域南海地震対策連絡協議会」の設立以降、民の組織の設立に向けて取り組みを行っている。本市においても、7月31日、西土佐地域自主防災連絡協議会が設立され、既に組織されている中村地域組織との統一準備を行っている。これらの取り組みを基に、「幡多地区自主防災会連絡協議会」を10月頃には設立できるよう取り組みを進めている。

【四万十川アピール】

7月6日、四万十川流域の5市町(四十万市、四万十町、中土佐町、津野町、檜原町)が共同で、原子力発電に頼らない自然エネルギー(再生可能エネルギー)への転換をめざす「四万十川アピール」を発表した。

四万十川は「日本最後の清流」と言われるように、豊かな環境や自然と共生した生活のシンボルとなっており、流域に住むわれわれとしては、これを守り、後世まで残し、伝えていかなければならない。

本市としては、今後、このアピールの趣旨に沿って対策を進めていく。



活き活き訪問検診・健康相談(市民病院 矢野医師)

【西土佐総合支所と消防分署の建設】

市道として整備する進入路や一部拡張用地について、不動産売買契約等の締結を全て終えることができた。今後は、現建物を残したまま、敷地奥側の公民館や生活改善センターなど、既存施設の解体と敷地造成を行い、新庁舎棟を建設した後、現建物を解体し、消防分署庁舎棟を建設する計画。

平成26年度上半期中の完成に向け、本年11月頃から既存施設の解体工事を皮切りに、順次、建設工事に着手する。

【市民病院】

9月より中尾昌宏医師に就任していただき、泌尿器科を再開した。泌尿器科常勤医は6年5カ月ぶりの就任であり、これで常勤医師数は10名になった。高齢化が進展する中で、泌尿器科に対するニーズは高いものがある。中尾医師は前立腺癌の手術等が専門であり、高

度な医療の提供ができることになる。

【保健・医療・福祉連携事業】

8月から「地域とともに活き活き訪問健診・健康相談事業」を開始した。予防医学を専門とする市民病院の医師と保健介護課の保健師等が連携し、区等の小集落単位で地域に向き、医師による問診や健康相談を行い、病気の初期段階における治療と予防に繋げようとするもの。今年度は、健康づくり事業に取り組んでいる地区健康福祉委員会を中心に実施していくこととし、次年度以降は、体制整備を図りながら実施地域を増やす。

【地域おこし協力隊】

8月はじめ3名に対し委嘱状を交付し、活動がスタートした。隊員は西土佐地域に住居を構え、これから最長3年間、地域の活性化に取り組んでもらう。隊員には、外からの視点を活かした新しい発想で、様々な集落活動を支援し、地域の魅力の再発見や元気づくりに貢献してもらうよう期待している。

【テレビドラマ「遅咲きのヒマワリ」】

本市を舞台に連続テレビドラマ「遅咲きのヒマワリ」が制作されることが決まった。フジテレビでは、西日本の大自然を舞台にして、地方で生活をし、悩みながら様々な問題に向き合っていく若者群像を描きたいと、各地を調査した結果、四万十川という自然があり、中山間地対策や地域医療を守る課題に取り

組んでいる本市がその条件に合致したもの。四万十市は実名で登場し、四万十川や中村の町の風景がふんだんに紹介をされる予定。過疎、高齢化が進む中山間地域の問題やその中で市民病院が果たすべき役割などもテーマとして扱われるので、市民のみなさんもごらんになり、一緒に考えていただきたい。

【映像の幡多上映会】

言葉や文化の画一化が進む現代社会の中では、次第に幡多らしさや幡多の独自性がなくなってきた。地域を守り、存続させ、将来の発展につなげていくためには、まず自らの地域の歴史や風土、文化を知り、その個性や特質などを活かしていくことが重要。かつての幡多の風景や人々と映画という映像の中で対峙することにより、このことを考えていただくために、幡多を舞台にした過去の映画を9月から12月まで計4本を上映する。

【いちじょこさん150年祭】

中村の「まちなか」にかつてのにぎわいを取り戻していくための契機とするため、9月から「いちじょこさん150年祭」が始まる。9月2日、例年になく趣向を加えて大文字の送り火の行事が行われたのを皮切りに、これから年末にかけて、商店街振興組合連合会や観光協会、一條大祭奉賛会などにより、15のイベントが行われる。11月22日には、全国の小京都と言われているまちを一同に集めた「全国京都会議」を開催し、小京都のシンボル中村の真髄を堪能し

てもらう。

【天神橋・愛宕町周辺の再開発】

中村は、かつては「おまち」と呼ばれたほかに、伝統と風格、そしてにぎわいと活気のある町であった。旧土豫銀行跡地の利活用については、天神橋商店街の中心という絶好のロケーションにあり、今後「おまち」の復活という高い視点に立った中心市街地活性化事業を進めていく、その核として位置付けることが重要であると考えられることから、もつと面積を広くして、北側の愛宕町にかかるエリアも含め、市街地再開発の観点から取り組んでいく。当該地は、古くは一條家の御所を囲む位置にあたり、明治時代には中村で最初の大衆娯楽施設「中央座」(のちの中央劇場)がつくられたところであり、中村の歴史や伝統、文化を活かしたまちづくりを進めていく。



天神橋・愛宕町周辺

【農業振興】

野菜価格安定制度は、現在、西土佐地域と中村地域に別々に存在するため、このほど野菜価格安定制度検討会を設置し、農業者や市民の代表、農業関係機関などから広く意見や提言をいただきながら、制度の一本化を図る。検討会では8月から意見聴取をしており、年内に骨格案を取りまとめる予定。

【雇用対策】

今年5月に国の認定を受けた実践型地域雇用創造事業は、10月から事務局長を含む8名体制とし、本格的に事業推進を行う。本年より約3年間の事業実施を通じて、140名の雇用創出や若者の起業を目指していくもので、総事業費は約1億8千万円。「緊急雇用創出臨時特例基金事業」では、平成24年度分として33事業、約1億8200万円の事業規模で、新規雇用失業者102名の雇用を計画していたが、一層の雇用創出の場の確保として、11事業、約6450万円を増額し、37名の雇用を拡大する。

【保育計画】

新たに「四万十市保育計画」を新たに策定した。期間は、平成24年度から平成28年度までの5年間。居残り保育時間の延長、低年齢児保育の充実と待機児童の解消、1歳半からの受入保育所を対象に1歳まで年齢枠の拡大を図るなど、子育て支援に努めていく。防災については、八束保育所周辺は津波被害の危険性が高い中、避難場所である施設

南側の山には児童が身を寄せるための建物がなく、その先の避難場所への移動は体力的に不安が残るなど、避難時の健康面や安全面の確保が懸案となっていることから、保育所の移転を検討していく。

【学校教育施設の整備】

中村小学校校舎改築事業は、8月に校舎の主要部分の完成に伴い、子どもたちは2学期から内装材として四万十ヒノキをふんだんに使用し、新装となった校舎での授業をスタートした。今後、体育館・プールの改築工事に着手し、平成25年5月の完成に向け取り組んでいく予定。学校の耐震化計画は、現在、川登、八束小学校、大川筋中学校校舎の耐震化工事を行っている。

【健全化判断比率等】

実質赤字比率は早期健全化基準13.06%に対して実質赤字は無く該当なし。連結実質赤字比率も同様に早期健全化基準18.06%に対して連結実質赤字は無く該当なし。実質公債費比率は早期健全化基準25%に対して16.7%、将来負担比率は早期健全化基準35.0%に対して142.2%となっている。いずれの指標も早期健全化基準を下回っており、前年度の数値より改善しているのは病院事業会計のみで、経営健全化基準20%に対して8.6%となっており、他の公営企業会計は、資金不足は生じていない。

ま ち の 話 題

下田小学校で防災教室

8月31日(金)、防災についての意識を高めようと、下田小学校で防災教室が行われました。県建築士会青年部会幡多支部の主催で、鳥取県建築士会女性委員会の皆様を講師に招き、児童10人とその保護者、地元消防団らが災害時の対応などについて考え、学びました。

まず、児童たちは4班にわかれ、災害図上訓練(DIG)の手法を取り入れた防災マップづくりを行い、自分たちが暮らしている地域の防災上の問題点などが浮き彫りになりました。

続いて、防災マップづくりを通して感じたこと、気付いたことなどを書き出し、取りまとめたあと、発表しました。

家庭をはじめ地域ぐるみでの災害に対する備えの大切さを参加者全員が実感し、大変有意義な防災教室となりました。



入田元池シンポジウム

8月26日(日)、入田集会所で「四万十川・入田元池シンポジウム」が開かれました。これは、河川敷の柳林や元池など、入田の自然、環境や地域の活性化について考えようと、入田地区が平成15年から毎年開いていているもので、今年で10回目。

今年は、国交省中村河川国道事務所森長稔副所長が四万十川河川事業について、市民病院矢野昭起内科部長が生活習慣病予防医学の取り組みについて、話をしたあと、意見交換と交流会を行いました。

地元のほか、国、県、市の職員など74名が参加をしました。

四万十川チャプチャプ体験
〜保育園児の環境学習〜

8月21日(火)、川崎保育所で、年長園児(川崎、本村保育所)を対象に行いました。四万十の日実行委員会の主催で今回が2回目。

園児に川に興味を持ってもらい、楽しみながら川の生き物と触れ合うことや、食えることなどを通じて、自然の恵みの大切さに気付いてもらうことが目的です。

悪天候のため、室内での開催となりましたが、園児たちは川で捕えた本物のウナギ、テナガエビ、オイカワなどのつかみ捕りに挑戦し、昼食には鮎飯、テナガエビのかき揚げ、アオサノリの味噌汁といった川の幸を味わいました。

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。



川の生き物と触れ合いました

出合いのきっかけ応援
今年も7組のカップル誕生!

8月25日(土)、新ロイヤルホテル四万十で、市の主催による「恋の花火を打ち上げよう サマーナイト in 四万十」を開催しました。

このイベントは、結婚を考えている独身男女に出合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26人、女性25人が公募により参加し、出合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人々の協力を得て、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、昨年に引き続き7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。



イベントは熱く盛り上がりました

いちじよこさん150周年記念事業

大文字の送り火

旧暦の7月16日にあたる9月2日(日)に、間崎地区の盆行事で小京都中村に夏の終わりを告げる風物詩である「大文字の送り火」が、山の神を祭っている十代地山で行われました。

全国でも珍しい行事で、本市の無形民俗文化財にも指定されています。

準備は、間崎地区を4班に分けて毎年交代で行っており、今年は天満組の当番でした。準備が終わると、山の神を祭っている十代地山(地元では「大の字山」)の山頂で、祭と地区の安全を祈願する神事がとりおこなわれました。

午後7時になると、いよいよ大の字に点火が始まり、10分もたつときれいに大の字が暗闇の中に浮かび上がり、見物に來たたくさんの方が過ぎ行く夏に別れを惜しんでいました。

今年はいちじよこさん150周年を記念して、地元の中学生在が十代地山から聖火リレーのように分火をグラウンドまで運び、500個のキャンドルに火がともされ、見事に大文字キャンドルが完成しました。



小京都中村のお盆の風物詩

はたフェス2012

9月15日(土)、入田河川敷で「はたフェス2012 in 四万十」が開催されました。

「食」「楽」「学」をテーマに、幡多の伝統・文化や特産品を持ち寄り、こどもからお年寄りまでみんなが楽しみながら地域を盛り上げようと、幡多地域の市町村やNPO法人「未来地域創造推進機構」などで組織する実行委員会の主催。

3回目の今回は、天然鮎の塩焼き、かつおタタキバーガー、ブリのへら寿司などのご当地グルメや雑貨など約100店が並び、2箇所の特設ステージでは、西土佐の地元バンド「七色トライアングル」やご当地アイドルの「レーヴ」「マジック」をはじめ、地域内外のグループによる歌やダンスなどが披露されました。

どのグループも、時折激しくふりつける雨にも負けじと力強いパフォーマンスを見せてくれました。

そのほか、バナナの叩き売り、もち投げ、そして隣の会場では、「少年サッカー」はたフェス杯や「乗馬体験」なども行われ、大きな笑い、歓声、拍手が会場全体にこだましていました。

あいにくの天気でしたが、来場者は途絶えることなく終日賑わいをみせていました。

うまいちやフェスタ
くぶしゅかん祭り

「うまいちやフェスタ」はご当地グルメの大会(試食会)として、市内産の食材を使った四万十の名物となるべくメニューの掘起しや開発を行い、地域活性化につなげようと中村料理飲食店組合の主催で開催しているイベントです。

9月16日(日)、天神

橋アーケードで第3回目となる大会が開催され、市内飲食店が10店舗、料理研究グループ1店舗の計11店舗が出店し、今大会のテーマである、くぶしゅかんをメインの食材として、参加店舗が自慢の腕を振るった、こだわりの四万十グルメが勢ぞろいしました。

この大会は、一番おいしかったメニューに投票することになっていますが、参加者は、グランプリとなった「清流ブッシュカンソーメン」をはじめ和・洋・中いろいろな絶品料理に舌鼓しながら、一つに絞りきれない面持ちで試食を楽しんでいました。

主催の中村飲食店組合は、好評をいただいたメニューの定番化も視野に入れ、本市の豊かな「食」を観光客等へ提供し、市の活性化に貢献したいと意気込みを語りました。



“よさこい四万十”の踊り子も参加し、アーケード内は超満員！

人・農地プラン説明会 農業者の皆さんご参加ください

今、市内の多くの農業集落や地域で高齢化が進んでいたり、新たな担い手がいらないなどの理由で、地域農業の将来について、さまざまな心配の声が出てきています。

このような「人と農地の問題」を解決するため、国は本年度から「人・農地プラン」の作成に関する取り組みを推進しています。

このプランは、書式に沿って地域の農業の担い手（認定農業者、新規就農者等）にはどんな人がいるのか、地域内の農地はどのようなものか、といったことを記載していく事で、地域の現在の状況や今後の方向性を明確にしていくものです。

このプランを立てる事で、プラン内地域の農業者が左記のような人・農地プラン関連事業による支援を受けることができるようになります。

人・農地プラン関連事業		
青年就農給付金 (経営開始型)	農地集積協力金 土地利用型農業（稲作）者が事情により農業をやめ、全農地を地域内農業者に預ける等の要件を満たした場合、協力が交付されます。	スーパーL資金 無利子化 農地の取得や長期運転資金等を目的として「スーパーL資金」を借入れる場合、貸し付け当初5年間については、実質無利子になるように利子補給が行われます。

本市においても、平成24年度から平成25年度にかけてこのプランを各地域で作成することとして取り組みを始めました。

各地域で聞き取りや座談会を始める前に、まず左記の日程でプランの説明会を行います。地域農業の将来について、考えるきっかけにしたいだけだと考えています。多くの農業者の皆さんのご参加をお願いします。

日 時	場 所	対象地域
10月22日 13:30～	JA高知はた 中村東部出張所	富山、蕨岡
23日 13:30～	JA高知はた 中村北部出張所	大川筋、後川
24日 13:30～	四万十農園 あぐりっこ研修室	下田、八束
25日 13:30～	JA高知はた 中村西部出張所	中筋、東中筋
26日 13:30～	JA高知はた 本所3F会議室	中村、具同、東山
30日 19:00～	JA高知はた 西土佐支所	西土佐地域全域

【問い合わせ先】(本 庁) 農業課 ☎(34) 1117
(総合支所) 産業建設課 ☎(52) 1111

ゆず産地化推進事業 希望者募集

市では、「ゆず」の産地化を目指して、平成22年度から補助事業を行っています。

これは傾斜地と比較して労力負担の少ない、水田のような平場（平らな場所）でのゆず栽培を推進することで、栽培管理面を強化し、より高収益が見込まれる品質の高い青果（玉）での出荷を目指すことにより、農家所得の向上を図るためです。

内容等については次のとおりです。

■採択要件

四万十市内にゆず栽培に適した平場のほ場がある人で、ゆず栽培を意欲的に取り組む人

■補助内容

- ゆずの苗木代の1/3以内
- 隣接するほ場への農薬等飛散防止等のための資材購入費の1/3以内

■募集面積

約100a

※詳細については、左記までお問い合わせください。

【問い合わせ先】

(市) 農業課 農業振興係
☎(34) 1117

新校舎へ引っ越ししました！

四十数年間
お世話になっ
た旧中村小学
校校舎に感謝
しながら、夏
休み期間中に
木の香りのす
る新しい校舎
へ引っ越しま
した。



新校舎へ引っ越し完了！

夏休みに入
ってからは、
7月後半の一
週間、開かれた学校づくり推進委員の方々が、旧校舎図書室の本の荷造りを手伝ってくださったたり、8月6日の登校日には、1年生から6年生までの全児童が自分の使っていた机といすを体育館へ運んだり、引っ越しの準備をしてきました。そして、8月19日の日曜日に、保護者のお力を借りて、全ての荷物を新校舎へ引っ越しさせました。

待ちに待った9月3日の2学期の始業式の日、新校舎への期待が大きかったのです。よう。いつもは7時半以降に登校してくるのですが、当日は7時前から登校してくる児童もたくさんいました。

9月6日(木)には参観日を行い、保護者の方々にも新校舎をお披露目し、新しい教室・新しい机・椅子で、うれしそうに学習し

ている児童の様子も見てもらいました。

新しい校舎への引っ越しは終わりましたが、全ての工事が終わるのは来年の8月末の予定です。来年の5月には、現在解体している旧北校舎の跡地に、新しい体育館とプールが完成し、その後、旧体育館・プールが取り壊され、校庭が整備されて全てが完成となる予定です。

この新しい校舎を、旧校舎に負けないくらい大事に使っていきたいと思います。

児童(4年生)の日記より(抜粋)



ヒノキのいい香りにいやされます。

「今日から新校舎に移りました。ぼくが学校に来た時、ぼくはすごい迷いました。玄関に入ったら、ヒノキのにおいがしました。すごくいいにおいだったので、大きくすいこんでみました。そしたら、森にいるような気分になったので、とても気に入りました。教室は2階でした。階段は広くてとても上がりやすくなくなっていました。教室は木の色でやさしい感じがしました。」

サマースクール・

8月20日、21日の2日間、中央公民館で、中学生を対象にした四十イングリッシュ・サマースクールを開催しました。

これは、ALT(外国語指導助手)や英語科の先生との活動を通して、英語でのコミュニケーションの楽しさを体験したり、外国の文化にふれたりすることを目的として、今年度初めて実施されたものです。

参加した8人は、最初はやや緊張した面持ちでしたが、英語での早口言葉、ゲーム、クイズ、料理作り(アメリカカンサドイッチ、ピザ、クッキー)など、活動ごとに緊張もほぐれ、笑顔でALTと自然に会話する姿が見られるようになりました。

2日目には、ALTに四十市を紹介する活動を行い、グループで他の学校の友だちと協力して、英語で工夫し、楽しくプレゼンテーションすることできました。

それぞれが、英語に、外国の文化にひたる2日間となりました。



英語でコミュニケーションをとりました。



ALTと楽しく活動しました。



1年に1度は検診を
～健康は自分で～

保健カレンダー

10



健診	月 日	事業名	該当地区	時 間	場 所
教室・学習会 相談 献血 動物関係	15(月)	大腸がん検診容器配付 定例健康相談 健康の集い	具同・中筋・東中筋	個別通知 9:00～11:00 13:30～	具同・中筋・東中筋地区 西土佐分署横 奥屋内下集会所
	16(火)	特定健診(生活習慣病健診)【注】	具同	9:30～11:00 13:30～15:00	具同体育センター
	17(水)	特定健診(生活習慣病健診)【注】 健康の集い(食事会セット) 地区学習会	具同	9:30～11:00 13:30～15:00 11:00～ 19:00～	自由ヶ丘老人憩いの家 下家地集会所 宮地集会所
	18(木)	輝くカラダ塾 出張料理教室		13:00～13:30 10:00～	健康管理センター 岩間集会所
	22(月)	大腸がん検診容器配付	中村街・八束	個別通知	中村街・八束地区
	23(火)	特定健診(生活習慣病健診)【注】 胃がん検診 出張料理教室	後川	9:30～11:00 13:30～15:00 7:30～8:30 10:00～	文化センター 藤ノ川出荷所 宮地集会所
	24(水)	マム&チルドレン 妊婦教室 胃がん検診 健康の集い 献血		10:00～11:30 13:30～15:30 7:30～8:30 14:30～ 13:00～16:30	具同体育センター 健康管理センター 口屋内出張診療所 口屋内公民館 西土佐保健センター
	25(木)	乳児、1歳6ヶ月児、3歳児健診		受付13:30～	西土佐保健センター
	26(金)	出張料理教室		10:00～	中家地集会所
	28(日)	妊婦教室		13:30～15:30	健康管理センター
	29(月)	胃がん検診	藤岡・富山西	8:00～10:30	藤岡生活改善センター
	30(火)	大腸がん検診容器配付 妊婦教室 胃がん検診 出張料理教室	中村街	個別通知 13:30～15:30 7:30～8:30 10:00～	中村街地区 健康管理センター 中半 四万十楽舎 西ヶ方集会所
	31(水)	乳児健診 胃がん検診 出張料理教室		12:50～13:30 7:30～8:30 10:00～	健康管理センター 西土佐保健センター 本村集会所
11月	1(木)	特定健診結果説明会 出張料理教室	具同	9:45～10:00 13:15～13:30 10:00～	防災センター 橘集会所
	4(日)	輝くカラダ塾(ふれあいウォーク)		9:00～9:30	市役所 本庁
	5(月)	乳がん検診 定例健康相談	下田	個別通知 9:00～11:00	文化センター 西土佐分署横
	6(火)	乳がん検診 親子子育て相談【要予約】	下田・中筋	個別通知 9:00～12:00 13:00～17:00	文化センター 市役所 保健介護課
	7(水)	胸部レントゲン(肺がん検診) 親子子育て相談【要予約】 出張料理教室		個別通知 9:00～12:00 13:00～17:00 10:00～	市役所 保健介護課 玖木公民館
	9(金)	子宮がん検診 3歳児健診	中村地域全地区	個別通知 12:50～13:30	スポーツセンター 健康管理センター
	10(土)	特定健診(生活習慣病健診)【注】		9:30～11:00 13:30～15:00	市役所 本庁
	12(月)	胸部レントゲン(肺がん検診) 特定健診結果説明会	具同	個別通知 9:45～10:00 13:15～13:30	防災センター
	13(火)	大腸がん検診容器配付 特定健診結果説明会 ぴよっこクラブ(親子の集い)	東山・下田 具同	個別通知 9:45～10:00 13:15～13:30 9:30～11:30	東山・下田地区 自由ヶ丘老人憩いの家 西土佐保健センター
	14(水)	胃がん検診 マム&チルドレン 乳児健診 出張健康相談 出張料理教室 地区学習会	富山東	8:00～10:30 10:00～11:30 12:50～13:30 9:00～11:00 10:00～ 13:30～	富山地区集会所 具同体育センター 健康管理センター J A高知はた西土佐支所 口屋内公民館 旧権谷小学校体育館
	15(木)	胃がん検診 乳幼児(赤ちゃん)相談 ママタッチ教室 出張料理教室	大川筋	8:00～10:30 9:30～11:00 9:30～11:00 10:00～	かわらっこ 健康管理センター 健康管理センター 中半集会所
	17(土)	特定健診(生活習慣病健診)【注】		9:30～11:00 13:30～15:00	市役所 本庁

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、受診票または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で、市に予約済みの人が対象です。

また、今年度から肝炎ウィルス検査を行います。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。

※ 10月13日(土)までの計画については、広報四万十9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



協会けんぽ加入のご家族の皆さまへ 特定健診のお知らせ

協会けんぽに加入している被扶養者の人も、市が実施している国保加入者を対象とする特定健診の集団健診を受診することができます。

受診するには、協会けんぽが発行している「受診券」と「保険証」が必要となりますので、受診券をお持ちでない人は、協会けんぽまでお問い合わせのうえ「受診券」を受け取るようにしてください。

また、集団健診の予約申込は、(市)保健介護課 ☎(34)1115まで、電話等で事前にご連絡をお願いします。

【問い合わせ先】
全国健康保険協会
(協会けんぽ)高知支部
☎088(820)6010



高齢者 インフルエンザ 予防接種

対象者

- ① 65歳以上の人
- ② 60歳以上65歳未満の人で、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人(身体障害者手帳1級相当)

実施期間

10月1日(月)～12月31日(月)

※委託医療機関の休診日を除く

料金

1000円

(生活保護世帯の人は、申し出により無料の証明書を発行します。)

回数

期間中に1回のみ

接種場所

高知県内の委託医療機関

【問い合わせ先】

(本 庁)保健介護課
☎(34)1115
(総合支所)保健課
☎(52)1132



みんなでチャレンジ！ふれあい健康ウォーキング

みなさんの健康の維持、向上のため、また、青少年の健全育成のためにふれあい健康ウォーキングを開催します。

子どもからお年寄りまで、歩くことの楽しさをみんなで共有するために、ぜひお気軽にご参加ください。ゴール到着後は軽食を用意しています。

日時 11月4日(日)受付：9時20分～9時40分
10時出発～13時30分到着(予定)
雨天中止

集合場所 (当日の天候が不順の場合は、7時30分に決定します。電話で確認してください)
コース ①お祭り広場→赤鉄橋→入田→今成→佐田沈下橋→百笑→お祭り広場(約12km)
②お祭り広場→赤鉄橋→入田→赤鉄橋→お祭り広場(約4km)

対象者 幡多郡に在住の人(小学2年生以下は保護者が同伴してください)

参加料 無料

受付期間 10月15日(月)～11月1日(木)8時30分～12時、13時～17時15分(土・日・祝日を除く)
その他 ・水分補給などは各自で対応願います。
・主催者側で障害保険に加入しますが、保険以外の保障はありません。

※この大会は、幡多地区健康づくり推進協議会(事務局：幡多福祉保健所)と連携して、幡多地区で行われる健康ウォーキングラリーの一環として行います。その他の大会は以下のとおりです。で、他の市町村の大会にもぜひチャレンジしてみてください。

市町村名	担当課	電話番号	開催日	受付等	集合場所
大月町	保健介護課	0880(73)1365	11月10日(土)	9:30～	柏島キャンプ場
黒潮町	住民課	(43)2800	11月11日(日)	9:00～	ふるさと総合センター駐車場寿公園
土佐清水市	市民課	0880(82)1108	平成25年3月2日(土)	9:30～	寿町公園

・参加申し込みなど詳しいことは、実施する各市町村役場等にお問い合わせください。
・これらの大会へ参加することで、ウォークラリーポイントカードを発行し、4大会すべてに参加した人(20人限定)には、完走賞をご用意しています。

【問い合わせ先】(市)保健介護課 ☎(34)1823
(市)教育委員会 生涯学習課 ☎(34)7311

認知症予防

できることから始めよう！水・メシ・ウン・運く



十分な水分をこまめにとりましょう

「脱水」は、普段の体調をくずし、認知機能を低下させます。

■高齢者が脱水を起こしやすいのはなぜ？

- ①体の水分量が少ない
体重の50%ほど（若者は60%）

水の貯蔵庫である筋肉の量が少ない

- ②おしっこの量が増える
腎機能が低下、老廃物を捨てるのに多くの水が必要

- ③のどの渇きを感じにくい
感覚機能の低下のため

- ④脱水を起こしやすい病気
慢性疾患：糖尿病、腎臓病
急性疾患：発熱、下痢、嘔吐

※利尿剤の影響※

高齢者は代謝機能が低下しているため、お薬の影響を受けやすくなります。

特に、慢性心不全や高血圧のお薬として使用される利尿剤に関しては、脱水症の危険因子となりうるので注意が必要です。

■体重50kgの高齢者の水分量は、25kg(25リットル)

- ・1〜2% (250〜500ml) 失うと↓ぼくつとする
- ・2〜3% (500〜750ml) 失うと↓発熱
- ・5% (1250ml) 失うと↓動けない、ふらふらする
- ・7% (1750ml) 失うと↓幻覚・幻視

■水分を取る工夫

- （目標：1日1500ml以上）
- ・誰かと一緒に飲む：家族と一緒に、お友達とデイサービスで一緒に
- ・好みの飲み物を探す：コーヒ、ゼリー、ココア
- ・水分の多い食べ物：寒天、ゼリー
- ※アルコールは水分には含まれません。
- ※心不全、腎不全などで医師から水分制限をされている場合は、それに従ってください。

★次回はメシ（食事）について解説します★

【問い合わせ先】

（市）地域包括支援センター
☎（34）0170

心豊かに食す

健康づくり編

アルコールと上手につきあいましょう

昔から「酒は百薬の長」と言われるほど、適度なアルコール摂取には様々な効用がありますが、その反面、飲みすぎやおつまみの食べ過ぎなどにより、メタボリックシンドロームをはじめとした生活習慣病の原因となる場合も少なくありません。今回は、アルコールと上手につきあうためのポイントをまとめてみました。楽しく、適度な飲酒を心がけましょう。

①適量を心がけましょう。

お酒にはエネルギーも含まれています。何杯も飲めば、そのエネルギー摂取量は多くなります。また、1日に飲む量は純アルコールで20gまでが適量だと言われています。

【右表】アルコール20gの目安量

お酒の種類と量	エネルギー(kcal)
ビール(中ビン1本500ml)	200
日本酒(1合弱160ml)	172
焼酎(半合90ml)	146
ワイン(グラス2杯200ml)	146
ウイスキー(ダブル1杯60ml)	142

②休肝日をつくりましょう。

体内に摂取されたアルコールは、肝臓で代謝・分解されます。お酒を飲んだあと、私たちが就寝している間にも肝臓は黙々と働いています。この肝臓を毎日連続して酷使していると、様々な障害が出てきます。週に1〜2回は、肝臓を休める休肝日をつくりましょう。

③おつまみについて

アルコールは食欲を亢進させます。おつまみの食べ過ぎにも注意が必要です。例えば、同じ魚を使った料理でも、刺身 < 焼き魚 < ムニエル < フライ の順にエネルギーも高くなります。エネルギーや脂質のとりすぎを防ぐためにも、なるべく脂身の少ない食材や部位を選び、揚げ物などは控えめにしましょう。

「椎茸の肉詰め」

旬のきのこを使った料理を紹介します。肉だねが硬くなるのを防ぐため、すりおろした長芋を入れてみました。おつまみにもおすすめです。

材料(5個分)

- 生椎茸……………5個
- 鶏ミンチ…………約80g
- 生姜……………すりおろして小さじ1
- 長芋……………10g(すりおろす)
- ねぎ……………5g
- 味噌……………小さじ1
- サラダ油…………小さじ1
- 大根おろし…………20g
- しその葉…………2枚
- ポン酢……………大さじ1と1/2

<作り方>

- ①生椎茸は、石づきをとり、水で洗っておく。
- ②ポウルに鶏ミンチ、すりおろした生姜と長芋、ねぎ、味噌を入れてこねる。
- ③椎茸に②の肉だねを詰めて、油を熱したフライパンで肉だねの面を下にしてから焼く。(少し焦げ目がつけば、ひっくり返して、椎茸側も焼く)
- ④皿に盛り、大根おろし、細切りにしたしその葉をのせ、ポン酢をかけてできあがり。



栄養成分【1個分】

エネルギー：50kcal 脂質 ……2.3g
たんぱく質：5.1g 食塩相当量：0.5g

（市民病院 管理栄養士 広井蓉子）



市民病院 医師10人でがんばります

9月より中尾昌宏医師が着任し、泌尿器科を再開しました。泌尿器科常勤医は6年5カ月ぶりの就任であり、これで常勤医師数は10人になりました。今後ともどうぞよろしくお願いします。

左より大西郁夫(病院事務局長)、川田祥子(脳神経外科)、伴昌幸(脳神経外科)、坪屋英志(整形外科)、河内通(副院長・整形外科)、石井泰則(外科)、樋口佑次(院長・内科)、高橋敏也(内科)、中尾昌宏(泌尿器科)、宇都宮俊介(外科)、茶畑幸子(総看護長)、矢野昭起(内科)

市民病院

医師診療担当

10月1日より

● 受付 8時～11時
● 診療時間 9時～
☎ (34) 2126

		月		火		水		木		金	
内 科	午前	初診	矢野昭起	初診	矢野昭起	初診	樋口佑次 (紹介患者のみ)	初診	高橋敏也	再診	樋口佑次
				再診	樋口佑次	初診	高橋敏也	初診	矢野昭起	再診	竹田修司
		再診	樋口佑次	再診	鷺山憲治	再診	矢野昭起	再診	樋口佑次	再診 禁煙外来	石井泰則 (呼吸器外来)
				再診	鷺山憲治			再診	樋口佑次		
	午後	再診	樋口佑次	再診	鷺山憲治	再診	高橋敏也	再診	樋口佑次	再診	樋口佑次
		再診	高橋敏也	再診	国立高知 病院医師 (呼吸器内科)			再診	高橋敏也		
外 科	午前	宇都宮俊介		石井泰則		宇都宮俊介		石井泰則		宇都宮俊介	
整形外科	午前	河内 通		坪屋英志		河内 通		坪屋英志		河内 通	
脳神経外科	午前	伴 昌幸		川田祥子		伴 昌幸		川田祥子		伴 昌幸	
泌尿器科	午前	中尾 昌宏		休診(手術・検査)		中尾 昌宏		休診(手術・検査)		中尾 昌宏	

じん臓機能障害者 通院費援助

月8回以上の定期的通院で透析療法を受けており、自宅から病院までの距離が片道20kmを超えている人に対し、1ヶ月4千円を支給します。

新たに該当になる人は、申請手続きをしてください。(申請月の翌月から該当になります)

支給月

4月、10月(年2回)

申請に必要なもの

身体障害者手帳、印かん

【問い合わせ・申請先】

(本 庁) 福祉事務所
家庭福祉係

☎ (34) 1801

(総合支所) 福祉事務所
西土佐福祉分室(保健課内)

☎ (52) 1132

犬の登録および 狂犬病予防注射

狂犬病予防法で生後90日を越えた犬は登録しなければならぬことになっています。犬の登録は市役所環境生活課にて行えます。(登録料: 3千円)

また、年に1回、狂犬病の予防注射を受けることも法律で決められています。今年度の集合注射は終わりましたが、個別に動物病院でも受けられますので、まだの人は受けるようにしてください(注射料については各動物病院にお問い合わせください)。

飼っている犬について「亡くなった」、「行方不明になった」、「人にあげた」といった場合にも環境生活課までご連絡ください。連絡がない場合、登録が削除されずに飼っていない犬の問診票が毎年送付されることとなりますので、皆さまのご協力をお願いします。

【問い合わせ先】

(市) 環境生活課

☎ (35) 4147



保育所をきれいにしてくれて ありがとうございます！

8月26日(日)、高知県建設労働組合中村支部(支部長：坂本功さん)の皆さんが、ボランティアで保育所の修繕・補修などに汗を流してくれました。

同支部は、建築業に従事している人たちで組織されており、毎年市内保育所を訪問してさまざまな修繕や補修を行っています。今年も左記の市内10園でたくさんの作業をしていただきました。

子どもたちも「きれいになってうれしい。」と元気に、快適になった保育室で遊んでいました。

保育所名	修繕・補修箇所
もみじ保育所	遮光ネットカーテンレール修理
あおぎ保育所	戸車の修理、床板の修理
下田保育所	網戸修理、水道水漏れ修理
東山保育所	手洗い場床の張替え、押入れの修理、テラス板の修理
蕨岡保育所	水道パッキン交換、戸の修理、戸車交換
大用保育所	網戸の修理、窓の修理、換気口の取替え
川登保育所	網戸の張替え、水道蛇口の取替え修理、水道管水漏れ修理
具同保育所	床板の修理、滑車修理、水道パッキン修理
東中筋保育所	戸車の修理
中筋保育所	床の張替え

0歳から6歳まで の音楽コンサート 「秋のドタバタ音楽会」

子育ての秘訣は、ママ(パパ)が笑顔でいること。しかし、子どもを連れての外出は、ママやパパにとっては楽しいけれど、周りの目が気になりストレスを感じることも。

このコンサートは、泣いても騒いでもOKです。ご家族で生の演奏を感じてください。

日時 11月18日(日) 11時開演(約60分)

場所 中村南小学校 体育館

入場料 無料(100家族招待)

応募方法

往復はがきに①代表者の氏名、②郵便番号、③住所、④電話番号、⑤参加人数(大人〇人、未就学児〇人かを必ず家族単位で)を記入し、〒780-0972高知市中万々郵便局留「0歳から6歳までの音楽コンサート」係までご応募ください。

申込期限 11月2日(金)必着

主催 0歳からの音楽コンサート事務局
井上

【問い合わせ先】

ホッとMama(代表：井上真由美)

☎090・8975・1939

図書館だより

開館時間 9:00~18:00

平成24年
10
October

一般書

生きるぼくら	原田 マハ
今を受け入れ、今を越える	土田 和歌子
エアヘッド!	メグ・キャボット
官邸の100時間	木村 英昭
宿神 1・2	夢枕 獏
ゼラニウムの庭	大島 真寿美
途中の一步 上・下	雫井 脩介
農家が教える自給エネルギー とことん活用読本	農文協

10月の新着図書(443冊)

あそぼうトリックアートランド	竹内 龍人
おおあたりい〜	かつらこ
かかしのトーマス	オフリード・プロイスラー
こわがらなくていいんだよ	レナード・ワイズガード
どんぐりむらのおまわりさん	なかや みわ
ぼくのママはうんてんし	おおとも やすお
ゆうれい回転ずし本日オープン	佐川 芳枝
夜の小学校で	岡田 淳

児童書／えほん

★休館日の案内★

10月1日(月)定休	10月29日(月)定休
8日(月)定休	11月3日(土)文化の日
15日(月)定休	5日(月)定休
22日(月)館内整理日	12日(月)定休
26日(金)定休	

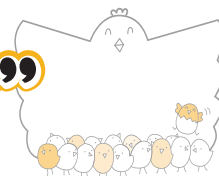
★国際ソロプチミスト幡多様より、大活字本17冊

50,000円分寄贈いただきました!★
国際ソロプチミスト幡多様には、毎年寄贈していただいており、おかげさまで大活字本が大変充実しています。小さな字が見えにくくなられた高齢の方たちにも、とても好評です!
『麦屋町屋下がり』『藤沢周平著、『真鶴』川上弘美著などが新しく入りました。

☆☆10月27日〜11月9日まで読書週間です☆☆
秋の夜長に、ホントノキズナいかがですか?

問 市立図書館 ☎(35)2923

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

ぽっぽでおやつ作り・ティータイム

ぽっぽのホールでお母さんと一緒におやつ作りをするよ！ニョッキを作ります。お楽しみに♪できあがったら、みんなと一緒にいただきますよ！！

時 10月16日(火)、17日(水)、18日(木) 9:30～11:30

場 子育て支援センター

※3日間ありますが、グループを超えた活動です。希望の参加日を10月9日(火)までに子育て支援センターまでご連絡下さい。先着10組ずつまでとさせていただきます。親子でエプロン、三角巾をご用意ください。

お楽しみ遠足・お誕生会

お母さんと一緒に安並公園へ出かけよう。落ち葉やどんぐり拾いなど秋探しもしようね♪10月生まれのお友だちのお誕生会も行います。(天気にかかわらずお弁当・おやつ・水筒・敷物を持参してください) ※現地集合・現地解散です。

時 10月26日(金) 10:00～11:30

場 安並公園(雨天の場合は子育て支援センター)

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るよ。

時 11月1日(木)、2日(金) 9:30～11:30

場 働く婦人の家

※参加を希望される方は、10月26日(金)までに子育て支援センターまでご連絡下さい。先着10組ずつまでとさせていただきます。

親子でエプロン、三角巾をご用意ください。

もみじで遊ぼう

もみじ保育所のお友だちと一緒に ままごと遊びやおもちゃで仲良く遊ぼう。

時 11月9日(金) 9:30～11:30

場 子育て支援センター分室(もみじ保育所内)

※初めて参加を希望する人は、準備等の都合がありますので、あらかじめご連絡ください。①など番号のついている活動は、各日程ごとにグループに分かれます。



その他の活動

ぴよちゃんクラブ①② [おもちゃを作ろう]

たのしく遊べる簡単なおもちゃを作って、お母さんと一緒に遊ぶよ♪

時 ①11月6日(月)、②7日(火) 9:30～11:30

場 子育て支援センター

※350mlのペットボトルを1個、よく洗って乾かしてから持ってきてください。

[お誕生会]

10月生まれのぴよちゃんクラブのお友だちをみんなでお祝いしようね。

時 10月25日(木) 9:30～11:30

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	10月20日 土 11月12日 月	9:30～10:30	なし
もみじ保育所	10月19日 金	10:00～11:00	なし
あおぞ保育所	10月19日 金	9:30～10:30	数台あり
下 田 保 育 所	11月13日 火	9:30～11:00	数台あり
竹 島 保 育 所	11月7日 水	9:30～10:30	数台あり
古津賀保育所	10月17日 水 11月14日 水	10:00～11:00	数台あり
八 束 保 育 所	10月23日 火	9:30～10:30	数台あり
具 同 保 育 所	10月18日 木 11月13日 火	9:30～10:30	数台あり
東中筋保育所	10月22日 月	9:30～11:00	数台あり
東 山 保 育 所	11月14日 水	10:00～11:00	数台あり

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。

※第3木曜日は、家庭相談員による育児相談を行っています。 9:30～11:30



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

親子の楽しい集い

音楽に合わせて、親子で一緒に触れあったり、身体を動かしたり、楽しい時間を過ごしませんか。
子育て中の人、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 10月24日(水)
10時～11時30分

講 場 具同体育センター
講 師 岡村民

(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
☎(34)1823



消費生活センターからのお知らせ スマートフォンのトラブルについて

スマートフォンは、パソコンのように多様なウェブサイトに接続したり、いろいろなアプリケーションをダウンロードすることによって、機能を追加できることが、従来の携帯電話とは異なります。

そのスマートフォンの急速な普及とともにトラブルも急増しています。

その相談内容は、スマートフォンの通信料金に関することだけでなく、機械の不具合に関するものも少なくありません。

今回はそのトラブルの類型、消費者へのアドバイス、具体的な相談事例を掲載します。

トラブルの主な類型

- ① 修理に出しても不具合が続く。
- ② すぐに電池が無くなる。
- ③ メールやインターネットをあまり利用していないのに、パケット料金が上限額になる。
- ④ 通信制限があり、動画が見られない。

消費者へのアドバイス

- ① テレビコマーシャルなどの広告のイメージだけで判断せず、機能の特徴を十分ふまえて自分の利用目的にあった商品選択をする。
- ② 不具合が起きた場合には、どのような時に症状がおこったのかを確認

しておく。

- ③ アプリケーションソフトの内容をよく理解しないまま、むやみにダウンロードしない。
- ④ 海外に持つていく場合には、必ず日本国内で事前に設定方法や課金の方法を確認しておくこと。

具体的な相談事例

- ① 未成年の息子が無料アダルト動画を閲覧中に登録完了となり料金請求画面が表示された。支払いはどうなるか。
- ② 出会い系サイトの退会ボタンを誤ってタッチしたら頻繁に料金請求のメールが入りだした。払いたくない。
- ③ 機種変更したが不具合が続く、すでに2回交換しているが、また同じ故障が起きている。
- ④ 受信メールの3割が即時に届かない。本体を交換しても症状が改善しない。どうしたら良いか。

トラブルにあったら、四万十市消費生活センターにご相談ください。

【問い合わせ先】

四万十市消費生活センター
☎(34)6301

笑って学ぼう

～悪質商法撃退！出前講座～

消費生活セン

ターでは、夢見亭

わっぱ氏(本名…

秋田隆実を講師

にお招きして消

費生活講座を開催します。



夢見亭わっぱ氏は関東を中心に全国で消費者啓発用の出前落語を行っており、四国内では今年5月に高松市で講演を行ったほか、県内では安芸市、須崎市でも予定しています。

入場は無料で、笑って学べる楽しい講座ですので、皆さまお誘いあわせの上、振るってご参加ください。

日時 11月14日(水) 13時30分
場所 四万十市社会福祉センター
2階 大会議室
入場料 無料

参加希望の人は左記連絡先に電話またはFAXにて11月12日(月)までに申し込んでください。

【問い合わせ・申込先】

(市)環境生活課
☎(35)4147
FAX(34)7466

犬のフン害 防止キャンペーン

今年も9月3日(月)、5日(水)、7日(金)の早朝に愛犬のフン害防止キャンペーンの一環として、フンおよびごみ拾いを行いました。

この活動は中村地区区長会会長岡山静夫氏および具同地区区長会(会長福永吉盛氏)を中心として後川右岸および四万十川両岸のお祭り広場にて行われ、協力団体と併せて延べ170人以上の人々が参加しました。

この活動は平成10年ごろから続けられていたもので、始めたころから比べると犬のフンの放置については減少傾向にありますが、飼い主のマナー向上のためこれからも継続した活動の必要性を感じました。

区長会を始め協力団体の方々には大変お世話になりありがとうございます。四万十川流域の衛生環境を維持するために今後ともご協力をお願いします。

【問い合わせ先】

(市)環境生活課
☎(35)4147

子どものマイバッグ宣言表彰式

8月29日(水)、「子どものマイバッグ宣言表彰式」を行いました。

子どものマイバッグ宣言とは、子どもの頃からマイバッグを利用する習慣をつけてもらうと同時に、地球環境を守る意識を高めるために、市内の小中学生を対象に実施している取り組みです。

昨年度に続いて2回目となる今年度は40チーム118人が参加し、マイバッグを使つての買い物に取り組みました。

夏休みの約3週間において参加者全体のレジ袋辞退率は平均89.7%、断つたレジ袋の枚数は合計2393枚となり、そのうちレジ袋を断つた割合がチーム平均で80%以上となつた34チーム100人が表彰されました。

アンケート結果では、マイバッグでの買い物始めてから「ごみを出さないように気をつけた(88人)」、「他にも環境にいいことに取り組んだ(34人)」という相乗効果も表れました。

レジ袋を断ることが、ごみの削減、CO2排出量の削減、石油資源の節約に繋がるだけでなく、1人ひとりの環境への意識を高め、その他のエコ行動へも繋がっていくことを願い、市ではこれからもマイバッグを推進していきます。



10月は3R推進月間です

10月は3R推進月間です。自分のライフスタイルを見直して、環境にやさしい買い物をしてみませんか。

四十万市レジ袋削減推進会議では、今年もスーパーの店頭でマイバッグ推進チラシを配布し、環境にやさしい買い物への取り組みを呼びかけます。

また、高知県地球温暖化防止県民会議では県下で統一したレジ袋削減キャンペーンとして「男も(女も)持つぞ!マイバッグキャンペーン2012」が実施されます。

※詳細は高知県地球温暖化防止県民会議県民部会ホームページ

(<http://npo-kankyonomori.com/kenninkai/>)をご覧ください。

～家庭ごみを減らす7つのアイデア～

- ① 不要になるものは貰わない・買わない
- ② マイ箸やマイ水筒を利用する
- ③ 買い物時にはマイバッグを持参し、不要なレジ袋はもらわない
- ④ ばら売りや簡易包装の商品を選ぶ
- ⑤ 詰め替えができる商品を選ぶ
- ⑥ 生ごみは生ごみ処理機等で処理するか、水分をよく切つてから出す(家庭ごみの約40%は生ごみです。そのうち、80%が水分といわれています)
- ⑦ 食料品の買い過ぎ、作り過ぎに注意し、食べ残しをなくす

3Rでごみ減量!! RRR

- 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)

【問い合わせ先】(市)環境生活課 ☎(34)6126

浄化槽設置者へのお願い

浄化槽は下水道と同程度の汚水処理性能を持つものですが、正しい使い方で適正な維持管理がなされないと、本来の機能を十分に発揮することができません。



■保守点検は定期的に行うことが義務づけられています。専門知識を持つ資格のある業者に委託することをお勧めします。

■清掃は年1回以上の実施が義務づけられています。市町村長の許可を受けた業者に頼みましょう。

■法定検査は、浄化槽の機能が十分発揮されているか確認する大変重要な検査です。年1回必ず指定検査機関で受けることが義務づけられています。

【指定検査機関】

高知県環境検査センター
☎088(860)2400

【問い合わせ先】

(本) 庁都市整備課下水道係
☎(34)61229
(総合支所) 地域企画課地域振興係
☎(52)1111

四万十市人権問題啓発研修会・地区別人権教室支援事業

市では地域や企業等で、人権学習会をする際の講師紹介や謝金の助成を行っています。

人権課題は、今日においても生命、身体、安全にかかわる事象や社会的身分、門地、人種、信条、障害等による不当な差別や人権侵害があります。市民一人ひとりがお互い身近な人権課題を正しく理解し解決して、心明るく幸せな家庭生活と地域社会が築かれ、「人と人が支え合う地域」が実現されるように、あなたの地区や企業でも人権学習会をしませんか。

■趣旨
皆さんに人権の課題（こども、女性、高齢者、同和問題、障害者、HIV感染者、ハンセン病感染者、外国人など）について学習していただいて、「人と人が支え合う地域」の実現をめざすものです。

■支援の内容
①四万十市人権教育・啓発登録講師の紹介
②四万十市講師等謝金の取り扱いによる講師謝金の助成
③人権啓発用ビデオ等の貸し出し

■学習会の内容

講演会、人権コンサート（弾き語り）、お話しやビデオ鑑賞など人権に係る学習

■人権問題啓発研修会

対象者：企業・各種団体
主 催：企業等 または「企業等・四万十市」

■地区別人権教室

対象地区：四万十市全地区
主 催：「開催地区」または「開催地区・四万十市」
「開催地区・四万十市」
開催時間：9時～20時30分（原則）
当該区民・住民の協力のもとに集会所等にて実施するものです。

※申請方法や実施期間など詳細な事につきましては、左記までお問い合わせください。

【問い合わせ先】

(市)人権啓発課
☎(35)1035
(市)教育委員会 西土佐事務所
☎(52)1110



■四万十市人権啓発講師

山本 衛(人権全般)	松井浩之(スクールカウンセラーから見た人権全般)
松下誠司(人権全般)	山本千代(人権全般)
森本悦夫(子ども、同和問題【弾き語り】)	岡村相良(人権全般)
稲田充宏(人権全般)	劉 長生(外国人)

ふるさと応援団員からの便り

川に感謝、人に感謝

榎田 透

兵庫県神戸市在住
昭和36年生まれ

「今年も四万十川に行くの？」と子供が尋ねてくる頃には、私は既に宿泊先の手配を終え、先の四万十旅行に思いを馳せ、子供以上に私が四万十への旅行を楽しみにしています。夏季に家族で四万十川を訪れるようになってから十四五年になります。すが、子供らを写した写真には数多く「日本最後の清流 四万十川」が写っています。

四万十方面への旅行は、「子供達の記憶に残る旅行をしよう」というのが発端でした。

私も妻も神戸生まれの神戸育ちで、子供の頃に海岸や山の小川で遊んだのですが、子供の就学時期には海岸は埋め立てられ、砂防ダムを流れる小川は手入れされることもなく荒れてしまっており、自然に触れあう場所は無くなっていました。

「広く、きれいな川で子供を思い切り遊ばせてやりたい」という思いが、四万十川への旅行につながりました。

四万十川では、子供は遊泳・魚取りを楽しみ、大人は自然の中で遠くに聞こえる蝉の声を聞き、日常業務からの解放感を満喫させていただいて

います。熱心に川遊びする我が子の姿は幼い頃の自分と重なり、自分を育ててくれた両親に感謝する次第で、有意義な時間を与えてくれる四万十川に感謝をしています。

かつて、単身のバイクツーリングで訪れた際、地図を広げて行き先を探す私に地理教示を下さっただけでなく、道中で食べなさいと果物を包んで下さるなど、土地にお住まいの方の情に触れることがあって、四万十という土地柄が一層、好きになりました。

毎年お邪魔する四万十市ですが、訪問を重ねる毎に川遊びの楽しみ方が増えましたし、名所旧跡、食材、特産品など、新たな発見もありました。今年の旅行では、「めじか」なるものを知ることができました。この料理、いつか機会を得て食してみたいと思っています。

日本中に川はいくつもありますが、四万十川ほど多くの人に愛され、恵み多い川は他にありません。川を美しく守り、私たち旅行者を受け入れて下さる四万十市民の皆様、に紙上をお借りして感謝と御礼を申し上げます。



10月21日(日)
開催!

第18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る

当日は2,000人のランナーがそれぞれの限界にチャレンジします。テーマソングでランナーの背中を後押しするとともに、沿道での皆さんの暖かい声援をお願いします。

また、コースとなっている道路は、幅の狭いところが多くあります。ランナーの安全はもとより、大会が円滑に運営できるよう、当日はコース内への自動車の乗り入れは、極力控えていただきますようお願いいたします。

■スタート

100kmの部: 5時30分 / 市立藤岡中学校前
60kmの部: 10時 / 四万十町こいのぼり公園前

■ゴール

県立中村高校・中学校 旧グラウンド(到着予想時刻: 12時~19時30分)

■表彰式

場 所: 県立中村高校・中学校 旧グラウンド
時 間: 16時30分~ (100kmの部、男女総合1~8位)
(60kmの部、男女総合1~8位)



【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 ☎(34)0605 FAX(34)4894
西土佐事務局(西土佐ふれあいホール内) ☎(52)1110 FAX(52)1446

第8回 四万十市民総合体育祭

総合開会式 日 時 11月4日(日)8時30分~ 場 所 市民スポーツセンターアリーナ

日 程	種 目	場 所
9月1日~ 11月30日	早起きソフトボール	スポーツセンター 運動広場
10月26日	空手(玄武館)	市立中村中学校 武道場(19:30~)
10月28日	居合	土佐清水市
11月3日	剣道 ベタンク 卓球	スポーツセンター アリーナ 藤岡小学校 グラウンド スポーツセンター 卓球場
11月4日	水泳 ソフトバレーボール シニアソフトボール ソフトテニス(一般・Jr) ゲートボール 少年野球 登山(シ・マムタの会)	スポーツセンター 温水プール スポーツセンター アリーナ スポーツセンター 運動広場 西南大規模公園テニスコート 河川敷ゲートボール場 南小学校 グラウンド 土佐市高岡(35番札所清滝寺~石土の森)
11月10日	ソフトテニス(中学生)	西南大規模公園テニスコート
11月11日	バドミントン 弓 道 壮年ソフトボール 軟式野球 家庭婦人バレーボール ふれあいマラソン 登山(中村山の会)	スポーツセンター アリーナ スポーツセンター 弓道場 スポーツセンター 運動広場 スポーツセンター 四万十スタジアム 具同体育センター 渡川緑地公園 常六~打井川越(鳥打場付近自然探索~四万十川沿帰路)
11月18日	ビーチスカッシュ サッカー 軟式野球 9人制女子バレーボール	スポーツセンター アリーナ スポーツセンター 運動広場 スポーツセンター 四万十スタジアム 具同体育センター
11月19日	グラウンド・ゴルフ	スポーツセンター 運動広場
11月23日	少年サッカー	スポーツセンター 運動広場
11月25日	スカッシュバレーボール ミックスバレーボール 実年ソフトボール 軟式野球	スポーツセンター アリーナ 具同体育センター スポーツセンター 運動広場 スポーツセンター 四万十スタジアム

- 参加資格 市内に居住または勤務する人で、各種ごとの要項に定める範囲とします。
- 参加申込 (財)四万十市体育協会事務局または、各種目団体事務局へお申込ください。
- 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ありません。

【問い合わせ・申込先】

(財)四万十市体育協会事務局(四万十市安並4231/市民スポーツセンター内) ☎(34)2071



第8回 四万十市文化祭(10月～11月前半)

行 事 名	開催日	開催日	会 場
親筆会書作展	10月19日(金)～21日(日)	9:00～17:00	中央公民館 展示ホール
第6回 蓄音機 カラオケ歌謡ショー	10月21日(日)	開場17:00 開演18:00	文化センター ホール
波多美術協会展	10月26日(金)～30日(火)	9:00～17:00	中央公民館 展示ホール
第18回 剣城流中村剣舞愛好会 剣詩舞道大会	10月27日(土)	開場12:30 開演13:00	文化センター ホール
第36回 合唱団むぎ発表会	10月28日(日)	開場13:00 開演13:30	中央公民館 大ホール
エレクトーンステージ2012 ジョイフルライブ in四万十	10月28日(日)	開場12:30 開演13:00	文化センター ホール
第8回 四万十市文化祭参加菊花展	10月28日(日)～11月4日(日)	9:00～17:00	中央公民館 玄関前駐車場
中村写真協会写真展	11月1日(木)～5日(月)	9:00～17:00	中央公民館 展示ホール
盆栽展示	11月2日(金)～4日(日)	8:00～17:00	中央公民館 大会議室Ⅰ
諸流秋のいけばな展	11月3日(土)～4日(日)	9:00～17:00	中央公民館 大ホール
歌の祭典'12	11月3日(土)	開場17:00 開演18:00	文化センター ホール
PCサロン ゆうゆう 第2回 作品展	11月7日(水)～12日(月)	9:00～17:00	中央公民館 展示ホール
第10回 定期演奏会 ～リトルピアニストによる～	11月10日(土)	開場12:30 開演13:00	文化センター ホール
寒蘭花展示会	11月10日(土)～11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11日(日)	開場8:00 開演9:00	文化センター ホール

11月後半以降の行事は、広報四万十11月号でご案内します。

【問い合わせ先】(市)教育委員会 生涯学習課 ☎(37)7311

曹操と中村

国際交流員 劉長生

市民祭のとき、市役所からの踊りチームの一員として、「新々なかむら音頭」という曲に合わせながら中心市街地を躍らせていただきました。その市街地は碁盤の目状になっていて、その成り立ちについて究明してみようと思うようになりました。

様々な資料を調べてみた結果、応仁2年(1468年)前関白一條教房公は、応仁の乱を逃れ、土佐の国、幡多の庄、本郷中村に下向し、京の都に対する思慕の念から京都を模して中村御所(現一條神社)を中心に、碁盤目の道路や地名など随所に京を思わせる街づくりをしたということがわかりました。では、京都はどうして碁盤の目状になったのか。

古く京都は、しばしば中国王朝の都となった洛陽にちなみ、京洛、洛中、洛陽などといわれ、元々は平安京を東西に分割し、西側を「長安」、東側を「洛陽」と呼んでいました。すなわち、京都は中国の長安と洛陽を模していたことがわかりました。

さらに、中国の長安と洛陽の町の形成原因を分析してみました。

王勇氏が著作した『日本文化』によると、唐の長安と洛陽は後漢末の武将・政治家・詩人として著名な曹操の立身出

世の鄴城を模したということがわかりました。

以上述べたように、中村は京都を模し、京都は長安と洛陽を模し、長安と洛陽は鄴城を模したので、その意味で、中村と曹操との間に、一定の縁があると言えるでしょう。

また、四万十市と友好都市提携している毫州市は曹操の出身地です。

ちなみに、私の故郷である合肥市は後漢末期に曹操により派遣された劉馥が整備し、曹操と孫権の係争地となったところでした。

要するに、中村は歴史の偉人の曹操と一定のゆかりがあるということが確かです。

私個人にとって、中国のふるさとにいても、第二の故郷といえる中村にいても、曹操との縁があると感じました。



一條氏と中村(二)

幡多荘と中村

東近 伸

京都の戦乱をのがれて、応仁二年(二四八八)九月二五日、堺より船出した前関白一條教房は、高岡の国人(こくじん)大平氏の船で夫人や家司を伴って土佐に下向した。所領幡多荘の直務(じきむ)支配をおこなうためである。中村への到着は十月も半ば過ぎのことであろうと思われる。

そもそも一條家と幡多荘の関係は鎌倉時代にさかのぼる。平安後期より土佐は朝廷の政治を補佐する摂関家藤原氏の知行国であった。知行国とは、朝廷よりその国の支配が知行国主である摂関家や将軍家などの有力な公家や武家に任された。知行国主は家来を国司に推挙し、国司の支配する国衙領(荘園以外の土地)の収入を自家のものとした。

幡多郡は九条家が土佐知行国主の時代に荘園として立荘されたが、建長二年(一二五〇)、九条道家より一條家の祖である四男の一條実経に伝領され、以後一條家領幡多荘として存続し戦国期に至る。

幡多荘の領域は、幡多郡のほぼ全域(本庄・大方庄・山田庄・以南村)と加納として高岡郡・久礼を含んだ広範囲な地域であった。(図参照)



ところで、幡多荘に中村という地名が確認できるのは鎌倉期のことである。一條家の祈願寺であった足摺金剛福寺の「金剛福寺文書」によると、正安二年(一二三〇)、金剛福寺は回禄(焼失)したが、人々に造寺・造仏の寄進を勧める勧進活動が展開された。一條家は金剛福寺の再建のため、幡多荘の村々に官米七十石を奉加(寄進)するよう命ずる政所下文を発給し、奉加官米を割り当てている。その村々とは①具同村、②敷地村、③中村、④平田村、⑤山田村、⑥宿毛村、⑦大方郷、⑧以南村、⑨磯河名、⑩江村、⑪仁井田山の十一の村々であり、具同村や敷地村と並んで中村の地名が

登場する。(図参照・番号は筆者による)

「中」あるいは「中村」の地名は、地域の中心を示す地名であり、幡多荘が成立した鎌倉期以降、四万十川と後川の両河川にはさまれ、四万十川流域の水運と交通の結節点であるという地理的条件からしだいに幡多荘本庄(本郷)の荘園経済の中心的村落として「中村」が成立していったのではないだろうか。

教房は、土佐に下向した翌年には中村に御所を建て幡多荘の直務支配を開始した。以後、文明十二年(一四八〇)十月まで中村で十二年間をすごし、再び上洛することなく五十八歳の生涯を終えた。その間、教房は幡多荘の経営につとめ、以南村(土佐清水市)の国人加久見氏の娘(中納言局)との間に房家が誕生している。墓所は中村高校の西、奥御前の妙花寺跡にある。

教房が中村に館を構えたことで、中村は幡多荘の政治的な中心として人々が集まり、京都より公家や僧侶などが頻繁に来訪して中村は土佐の中でも文化的に他に卓越し、寺院や神社が勧請され本格的な市町が形成されて中村の地名にふさわしい中世の町が形づくられていったものと思われる。

映像の幡多上映会

〜歴史・風土・文化とは〜

『足摺岬』

1954年、近代映画協会製作。田宮虎彦の同名小説をベースに、「菊坂」「絵本」などの他の小説のエッセンスや設定などを加味して、新藤兼人が脚色した。物語の展開は、「足摺岬」が基本となっており、姉弟に中国戦線で捕虜となる兄がいるのは「絵本」の設定、菊坂の下宿界隈の様子や母の死は「菊坂」を取り入れている。



吉村公三郎監督、主な出演者は、木村功、津島恵子、砂川啓介ほか。上映時間108分。

日時 10月25日(木)

14時〜19時(2回)

場所 市立文化センター大ホール

鑑賞券 連続鑑賞券:1500円

単独鑑賞券:500円

11月以降も以下の映画を上映する予定です。

11月27日(火)『孤島の太陽』(1968年)

12月20日(木)『四万十川』(1991年)

【問い合わせ先】

(市)教育委員会生涯学習課

☎(34)7311

第4回 西土佐運動会

日 時 11月4日(日)
9時～16時
場 所 西土佐地区運動場



合併して4回目の西土佐運動会を開催します。
この運動会は2年に1度の西土佐地域あげての大きな運動会です。当日は西土佐地域内外からたくさんの人出で賑わいます。ぜひご覧ください。

問 (市)教育委員会 西土佐事務所
☎(52) 1110 FAX(52) 1446

初心者合気道教室

合気道は、年齢・性別そして体格や腕力に一切関係なく、自然の動き(円運動)と気の養成(呼吸法)を行うことにより、一生続けることのできる近代武道です。
健康増進・美容また護身術として、一度あなたも体験してみませんか。

期 間 11月6日(火)～12月7日(金)
毎週火・金曜日 19時～21時
場 所 市民スポーツセンター 武道場
定 員 15人(先着順)
参加料 3500円(保険料込)
対象者 健康な人で、年齢は問いません。
申込期間 10月12日(金)～31日(水)
講 師 高知県合気道連盟中村合気会
※主催者側で加入する傷害保険以外は補償できませんので、承知ください。
当日は、運動のできる服装でご参加ください。

問 申 (財)四万十市体育協会(市民スポーツセンター内)
☎(34) 2071

第3回 男性の料理教室

秋の味覚きのこを使って、簡単おいしいパスタを作ってみませんか。
スペイン風オムレツを添えて、彩りもきれいなランチを楽しみましょう。

日 時 11月17日(土) 10時30分～13時
※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。
場 所 働く婦人の家2階調理室
内 容 ①このパスタ・スペイン風オムレツ
講 師 谷崎佐千代
対象者 市内居住の男性
定 員 男性10人
材料費 6000円
持ってくるもの エプロン、ふきん(3枚)、筆記用具
申込方法 10月15日(月)から本人に限り窓口・電話で受付
※定員になり次第締め切り
受付時間 9時～17時15分
(12時～13時、土・日・祝日を除く)



問 申 働く婦人の家
☎(34) 6299

催し

情報掲示板

しまんと



防犯メモ

全国地域安全運動 ～みんなでつくろう安心の街～ 10月11日(木)～20日(土)

上記の期間、「平成24年 全国地域安全運動」が行われます。

中村地区地域安全協会・中村署では、犯罪や事故・災害のない「安全で住みよいまちづくり」の願いをこめて、「地域安全パレード」を行います。

中村南小学校の鼓笛隊の皆さんの演奏とともに、ボランティアの方々が防犯グッズなどを配りながらパレードします。

ぜひご参加ください。

■日 時 10月11日(木)
16時15分～

■パレードコース
市役所駐車場 → 一条通 →
天神橋アーケード → 市役所

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



今月は
市県民税 3期分
国民健康保険税 4期分
の納付月です

四万十川国際音楽祭2012 モーツァルト・トリオ コンサート

日本を代表するチェリスト藤原真理と、
「ヴァイオリンの魔術師」の異名を持つカ
ントロフ、大作曲家の血を引く天才ヴィ
オラ奏者メンデルスゾーン。伝説の弦楽
トリオ、最後のコンサートです。音楽祭な
らではの価格となっています。

日時 12月3日(月)

19時開演(18時30分開場)

場所 市立文化センター

曲目
・モーツァルト／バツハ…6つのプレ
リュードとフーガ KV404aより
第1番

・ベートーヴェン…弦楽三重奏曲Op.9-3
・シューベルト…弦楽三重奏曲第1番D
471 **世界初演**

(未完の第2楽章はVメンデルスゾーン校訂版)

・ベートーヴェン…弦楽三重奏のための
セレナードOp.8

チケット(指定席) 3000円
チケット(前売)

一般 2000円
高校生以下 1000円
※当日は各500円増し

チケット販売所

市立中央公民館、市立文化センター、教
委西土佐事務所、アピアさつき、サニ
ーマート四万十店、市内楽器店、鈴ハイ
ヤー、澤近画廊、総合衣料田中屋、南海
楽器(宿毛市)、高新プレイガイド

問 四万十川国際音楽祭実行委員会(市立中央公民館内)
☎(34)7311

宝くじコンサート 大阪交響楽団演奏会

聴衆を熱く感動させる演奏が、「魂の叫
び」「情熱の音」と評される大阪交響楽団。
ピアノストに近藤嘉宏氏
を迎え、佐藤俊太郎氏の
指揮のもと、大阪交響楽
団の奏でるシヨパンや
ベートーヴェンの名曲を
お楽しみください。
宝くじの助成による特
別料金となっています。

日時 12月17日(月)

19時開演(18時30分開場)

場所 市立文化センター

曲目

・シヨパン

ピアノ協奏曲第1番木短調Op.11

・ベートーヴェン

交響曲第6番「田園」へ長調Op.68

チケット(前売)

一般 3000円
高校生以下 1500円
※当日は各500円増し

チケット販売所

市立中央公民館、市立文化センター、教
委西土佐事務所、アピアさつき、サニ
ーマート四万十店、市内楽器店、鈴ハイ
ヤー、澤近画廊、総合衣料田中屋、南海
楽器(宿毛市)



問 (市)教育委員会 生涯学習課
☎(34)7311

小学生のスポレク・チャレンジ・フェスタ

四万十市スポーツ推進委員会では、いろ
いろなスポーツレクリエーションを通し
て、体を動かす楽しさを知ってもらうと
もに、生涯スポーツへの関心や意欲を高め
るため、昨年度好評だった小学生を対象と
したスポレク・チャレンジ・フェスタを今
年も開催します。
簡単なゲームや運動で楽しみながら競
い合い、運動が苦手な子でも活躍できるよ
うな種目を行います。

日時 11月10日(土)、24日(土)

12月1日(土)

いずれも9時〜11時40分

場所 東山小学校体育館

対象 小学校1年生〜6年生

(学年別のハンデがあります)

申込期限 11月2日(金)

8時30分〜17時15分

(申込者多数の場合は、途中で受付を締
め切る場合があります)

※運動ができる服と体育館シューズをご
用意ください。

上位6名に表彰状、3位以上にはメダル
を授与します。



問 申 (市)教育委員会 社会体育課
☎(34)2071

エコドライブ教習会～自分の運転を見直し、燃費を改善してみませんか？～

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。
「エコドライブ」とは地球にも家計にも優しい運転方法のことです。

日時 10月26日(金)

午前の部：8時40分～12時

午後の部：13時30分～16時50分

場所 四万十自動車学校
(具同5927・1)

対象者 四万十市内に居住の普通自動車
運転免許を持つ人

受講料 無料

定員 18人(午前、午後の部各9人ずつ)

※定員になり次第締め切り

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

下記まで直接または電話で申し込みください。
申込期限 10月15日(金)



(市)環境生活課 環境係
問 申 ☎(34)6126

電動アシスト自転車教室

健康と防災を見ずえた「電動自転車教室」で汗を流しませんか？
大人用の自転車に乗ることのできる人なら誰でも参加可能です。自転車は主催者が用意します。

日時 11月18日(日) 13時30分

※雨天の場合は12月8日(日)

場所 四万十川河川敷(お祭り広場)

内容 ・安全な自転車の乗り方教室(交通指導員)

・災害時の自転車の使い方(中村警察署・予定)

・電動アシスト自転車の利用方法(スポーツ推進委員)

参加料 無料(保険は主催者で加入します)

募集人数 先着9人程度

申込期限 11月12日(月)

第2回 中村養護学校 公開授業ウィーク

中村養護学校では、子どもたちや学校のこと、授業についてより地域の皆さんに知っていただくために公開授業ウィークを設定しています。今年度2回目の公開を、左記の日程で実施します。ぜひこの機会に学校にお越しください。

日時 11月12日(月)～
16日(金)

8時50分～
15時30分

(月・水／小学部は
14時35分まで)

場所 県立中村養護学校
(古津賀3091)



小学部 生活単元学習(調理)

高知県立中村養護学校 ☎(34)1511 FAX(34)1625
(担当 西尾・中澤)

下鴨神社御神火授与式 拝観ツアー

一條大祭奉賛会では、毎年、一條大祭開催に合わせて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(火)～21日(水)／泊2日

ツアー内容

20日(火)

5:45 高知西南交通佐岡本社集合

6:00 高知西南交通佐岡本社 出発

14:00 京都着 市内視察

16:00 【嵐山】天龍寺・渡月橋周辺

18:00 宿泊(アバホテル京都堀川通／

9975円朝食付)チェックイン

21日(水)

8:00 夕食(全員で食事／6000円)

8:30 ホテル発

8:30 下鴨神社到着

9:00 御神火授与式拝観／直会(2000円)

9:30 ネクタイ着用をお願いします。

10:30 下鴨神社出発

20:00 高知西南交通着

募集人数 市内在住の人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5日(月)17時まで

参加費 宿泊代、夕食代、直会弁当代(17975円)は各自負担となります。

参加費 宿泊代、夕食代、直会弁当代(17975円)は各自負担となります。

(社)四万十市観光協会(一條大祭奉賛会事務局)
問 申 ☎(35)4171

四万十市雇用創造促進協議会 10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
◆新規創業・事業拡大セミナー／バイオマスエネルギー研修	10月2日(火) 【第1部】 14:00～15:00 【第2部】 15:00～17:00	市立文化センター 1階 中会議室	【第1部】 ・四万十市の素材発掘！新商品開発のためのワークショップ その2～素材を持ち寄ろう～ 【第2部】 ・NPO法人えがおつなげての活動事例	【第1部】 佐々倉玲於氏(一般社団法人いなかパイプ代表理事) 【第2部】 曾根原久司氏(NPO法人えがおつなげて代表理事)	9月20日(木) ～10月1日(月)
◆販売流通促進講座	10月26日(金) 17:30～19:30	中村商工会議所 3階大会議室 (予定)	・攻めの商店街活性化時代	木下斉氏(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)	9月20日(木) ～10月25日(木)
◆高付加価値農産物生産計画・技術力向上研修	10月29日(月) 14:00～17:00 10月30日(火) 9:00～12:00	実地研修 銅島園場 (集合:あぐりっこ研修センター) 座学 あぐりっこ研修センター	・秋冬野菜の定植・播種後の検証と管理 ※天候や園場の状況で内容変更の可能性あり ※野外研修ですので作業できる服装で、熱中症対策の為の飲み物をご用意してください。 ・品目別野菜の成長過程とポイント	山下一穂氏 (有機のがっこう「土佐自然塾」塾長)	9月20日(木) ～10月26日(金)

ご不明な点がございましたら、下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。

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/>

定期相談所

	日 時	場 所	相談内容	問い合わせ先
秋の一日 合同相談所	行政相談所 10月19日(金) 13時～16時	社会福祉センター	国や県、市の仕事に対する苦情や要望 《相談委員》武田二三生 ☎(35)6414 正木 卓夫 ☎(37)2560	(本庁)総務課 ☎(34)1804
	特設人権 相談所		金銭・相続・借地借家・結婚・離婚・セクハラ・DV・いじめ・児童虐待・交通事故・裁判費用など人権に関する問題	高知地方方法務局 四万十支局 ☎(34)1600
くらしの 総合相談所	合同行政 相談所 11月6日(火) 10時～15時	フジグラン四万十 (具同)	国や県、市の仕事に対する苦情や要望 について行政機関合同での相談受付	総務省 高知行政評価事務所 ☎088(824)4100
無料農業経営相談 (偶数月第4木曜日開催)	10月25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

陸上自衛隊 高等工科学校生徒募集

募集

教育および卒業資格
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。

受付期間 平成24年11月1日(木)～
平成25年1月7日(月)

応募資格

平成25年4月1日現在、15歳以上17歳未満の男子で、中学校卒業または中等教育学校の前期課程修了者(見込みの人を含む)

試験日および試験場所

・一次試験 平成25年1月19日(土)
場所:四万十市内

・二次試験 平成25年2月2日(土)
場所:高知駐屯地

合格発表

・一次試験 平成25年1月28日(月)
最終合格 平成25年2月22日(金)

生徒の待遇

・生徒手当:月額94,900円
期末手当(6月・12月)

・衣食住:全員が駐屯地で生活し、宿舍は無料で、食事・制服類・寝具については、支給または貸与

・休日、休暇:週休2日制、祝日、年末年始および夏期休暇、年次休暇

問 自衛隊四万十地域事務所 ☎(35)3096



©やなせたかし
土佐くろしお鉄道(株)

土佐くろしお鉄道NEWS

■10月14日は鉄道の日です

明治5年10月14日に日本初の鉄道が開通したことから、毎年この日を「鉄道の日」と定め、鉄道に対する理解と関心を深めることを目的として、さまざまなイベントが開催されます。土佐くろしお鉄道でも左記のイベントを実施します。これを機会にぜひ鉄道をご利用ください。

○全線100円キャンペーン

土佐くろしお鉄道中村・宿毛線の普通列車運賃を全区間100円とします。

実施日：10月14日(日)

※土佐くろしお鉄道中村・宿毛線 普通列車1回の乗降について100円です。
※特急列車の運賃は通常どおりです。

○アンパンマン列車 見学・撮影会

皆さんに大人気のアンパンマン列車の見学・撮影会を行います。

日時：10月14日(日) 14時～14時30分

対象：小学校卒業までのお子さま
(保護者の同伴をお願いします)

※参加希望者は事前に下記申込先まで電話・FAXにて申し込みください。(申し込みの際に身長を教えてください)

※先着で10人に、駅長の制服を着て撮影をすることが出来ます。(小学校低学年まで)

○中村駅・宿毛駅 図画書道展

中村・宿毛線沿線の小学生の図画や書道作品を中村駅待合室と宿毛駅コンコースに展示します。

展示期間：10月31日(水)まで

■『コロニーな生活』コラボきっぷ発売

土佐くろしお鉄道では、携帯ゲーム『コロニーな生活』と提携したコラボ切符を販売しています。

『コロニーな生活』は、携帯電話のGPS機能を利用して位置情報を取得し、移動距離に応じて溜まったポイントでゲーム内の自分のコロニーを発展させるゲームです。

コラボ切符を購入し、利用後に『コロ力カード』に交換し、カードに記載されているシリアル番号を入力すると、ゲーム内で限定アイテムを取得することが出来ます。

切符は3種類あり【中村・宿毛線】「ごめんなはり線」はそれぞれの線の1日乗り放題切符です。【高知県横断】は中村・宿毛線、ごめんなはり線とJR土讃線の窪川～後免の2日間乗り放題切符です。

※普通列車・快速列車・特急列車自由席乗り放題、何回でも乗降出来ます。

・発売期間：平成25年3月31日まで

(高知県横断は30日まで)

・利用期間：平成25年3月31日まで

・販売場所：土佐くろしお鉄道安芸駅、奈半利駅、中村駅、宿毛駅および土佐くろしお鉄道の車掌

・コロ力カード交換所：土佐くろしお鉄道安芸駅、奈半利駅、中村駅、宿毛駅

・販売額

中村・宿毛線 大人4300円、小児1900円
ごめんなはり線 大人2100円、小児800円

高知県横断 大人9000円、小児4250円
※小児切符はコロ力カード交換の対象外となります。

使い方によっては、通常の切符と比較してもお得な切符となっています。ゲームをする方もしない方も、ぜひご利用してみてください。

【問い合わせ先】土佐くろしお鉄道株式会社 営業課(土佐くろしお鉄道中村駅内)

☎(35)4962 FAX(34)2299

市民のひろば

お知らせ

感謝を込めて on 家族の日

「ありがとうの一言で
家族の絆は深まる」

11月の第3日曜日の「家族の日」に合わせたイベントを開催します。

日頃お世話になっている家族に、感謝の気持ちを込めて料理を作ってみませんか？

日時 11月18日(日) 9時～15時

場所 ヨンデンプラザ中村

内容 調理したお弁当をご家族と一緒に食べていただきます。

対象者 小学校4～6年生とその保護者

募集人数 小学生、保護者各20人

(20組)

※先着順

持参するもの

お弁当箱、エプロン、三角巾

参加費 無料

申込方法 左記までメールまたは

申込期間 10月12日(金)～

【問い合わせ・申し込み先】

(社)中村青年会議所

☎(34)2692(平日10時～15時)

FAX(34)5026

E-mail: info@nakamura-jc.org



お誕生
おめでとう

ご冥福を
お祈りします

右	右	右	不	古津賀	古津賀	具	具	具	渡	渡	有	実	深	岩
山	山	山	破	賀	賀	同	同	同	川	川	岡	崎	木	田
千光士	遠近	山下	濱田	町田	宮崎	松田	同	同	坂本	林	金澤	都築	濱渚	関本
尊臣	奏詩	朔	妃夏	寿斗	詩	香乃	幸久	恵太郎	優志	葵唯	寧心	建吾	碧斗	晃征
卓矢	俊志	泰	賢	晃一	史	太一	慎二郎	誠	晋一郎	和也	宏樹	和彦	勇太	公春

片	片	常	岩	蔵	下	下	下	鍋	鍋	鍋	竹	竹	実	山	江	森	渡	具	入	佐	右	中村	中村	中村	中村
				岡											ノ							中村	中村	中村	中村
魚	魚	六	田	乙	田	田	田	島	島	島	島	島	崎	路	村	沢	川	同	田	岡	山	武田	武田	小室	清水
遠	岡	小	福	仙	横	前	岡	江	山	江	松	西	宮	矢	酒	清	田	岡	安	谷	山	武田	武田	小室	清水
山		川	留	石	山	田	添	口	本	口	倉	内	崎	野	井	水	所	本	光	本	口	武田	武田	小室	清水
萬	久	登	恭	精	清	徳	伊	ト	美	緑	美	毅	兼	強	照	匡	儀	一	渉	潤	欣	豊	康	千	千
92	92	80	76	93	93	65	92	85	88	88	78	87	83	65	95	85	82	77	75	83	72	83	78	96	90
		志		市	子	四	勢	ヨ	祐		春		代		野	一	三	男		也	子	子	鶴	鳥	
		夫				郎	子	イ	子							郎									



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。

10月 7日(日)	市民病院	☎ (34) 2126
8日(月)	山下整形外科	☎ (34) 0511
14日(日)	竹本病院	☎ (35) 4151
21日(日)	市民病院	☎ (34) 2126
28日(日)	小原外科胃腸科	☎ (35) 0108
11月 3日(土)	吉井病院	☎ (34) 5005
4日(日)	市民病院	☎ (34) 2126
11日(日)	中村病院	☎ (34) 3177

人のうごき ～8月末日現在～ ()内は、前月との差

総人口	35,987人 (- 18)	転入	65人
男	16,988人 (- 8)	転出	65人
女	18,999人 (- 10)	出生	17人
世帯数	16,456戸 (0)	死亡	35人

先月号で掲載した世帯数に誤りがありました。
正しくは次のとおりです。

※7月末日の世帯数

(誤) 16,502世帯 → (正) 16,456世帯

10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	調査該当地区
家計調査	右山元町2～3丁目、駅前町、 中村本町2丁目、一条通3～5丁目
家計消費状況調査	不明 ※国主管の調査のため該当地区の詳細は不明です
労働力調査	具同田黒3丁目
毎月勤労統計調査(二種)	西土佐

日直指定水道業者



●水道料金は口座振替で●

10月6日(土)	㈲石井建設	☎ (33) 0404
7日(日)	㈲山下建設	☎ (33) 0653
8日(月)	豚座建設㈱	☎ (34) 6031
13日(土)	㈲平野水道	☎ (35) 2316
14日(日)	溝渕設備	☎ (34) 3734
20日(土)	森下住宅器機	☎ (34) 4855
21日(日)	土居水道工事店	☎ (32) 1095
27日(土)	中村水道工事センター	☎ (35) 4323
28日(日)	㈱中村住設	☎ (34) 3621
11月3日(土)	㈲大杉設備工業	☎ (34) 2324
4日(日)	㈲福永工業	☎ (35) 5996
10日(土)	㈲力キタニ設備	☎ (33) 0660
11日(日)	岡崎プロパン㈱	☎ (35) 3458

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

ここに最近妙な
天気が続きました
た。10月12日(11頁)
の当日、始まって
しばらくは青空
が見えていました
が、途中でもの
すごいうつろ
に。そのせいで中
止になった催し
もいくつかあり、
とても残念です。
今度はいよいよ
に恵まれますよ
(誓也)

遅咲きのヒマワリ

～ボクの人生、リニューアル～

フジテレビ系列 10月スタート 毎週火曜日 夜9時～

四万十市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。主人公は四万十市が募集をした「地域おこし協力隊」に入るために東京から移住をして来た青年、相手役は市民病院の女性医師、という設定です。

【キャスト】

生田斗真、真木よう子、桐谷健太、香椎由宇、柄本佑、
木村文乃、国仲涼子、松重豊 ほか

生田斗真さんのコメントードラマにかける意気込みは？

「連続ドラマに3年半振りに主演させていただくことになりました。毎日の生活を精一杯生きていく中で、ふと立ち止まって振り返ってみると、このままでいいのだろうかと不安になったり、急に焦り出したりするというのは、僕らの世代にとってとてもリアルな感情だと思います。そういった、悩みや不安を抱えた人達に、そっと優しく寄り添いながら、一緒に立ち上がって行こう！と、後押しが出来るようなドラマにしたいと思っています」



市民病院でのロケ

※ 市も全面的に支援しています。市民の皆様も撮影にご協力をお願いします。

「広報四万十」11月号は11月7日(水)発送予定です

