広報しまんと

SHIMANTO

No.260
2026
12



川とともに生きるまち
shimanto
四万十市

RUN FOR THE SHIMANTO!
第32回　四万十川ウルトラマラソン



100km 女子一位

四万十川ウルトラマラソン

10月18日、「第32回四万十川ウルトラマラソン」が開催されました。

北は北海道から南は沖縄県まで45の都道府県および海外から集まった、2,039名が出走し1,550名が完走されました。早朝から雨の中の開催となりましたが、四万十の景色やボランティア、沿道の方々からの応援を楽しみながら走っていただけたのではないかと思います。

また、開催にあたり、延べ1,500名を超える方々にご協力いただきました。その中には中学生や高校生、ファミリーボランティアで参加した小学生も含まれ、フィニッシュ会場や各給水所などで活躍してくれました。今回ファミリーボランティアの中に、県外ランナーの家族の姿もあり、県外からランナーと一緒に家族で大会に参加していただきました。今後このような参加についてもPRし大会を盛り上げていきたいと考えています。

全国から参加していただいたランナーの皆さん、大会の運営にご協力いただいたボランティア等の方々、本当にありがとうございました。

ボランティアのご協力ありがとうございました

開会式



給水ボランティア



ゴール地点ボランティア



各部門優勝者

部　門	名　前	タイム
100km男子	藤原 拓　選手	7:04:32
100km女子	仲田 光穂　選手　大会新記録！	7:18:02
60km男子	野中 健史　選手	3:59:07
60km女子	上川 裕子　選手	5:21:25

RIVER SHIMANTO ULTRA MARATHON
NAKAMURA▶TŌWA▶NISHITOSA▶NAKAMURA

第二次募集 令和8年度四万十市職員採用資格試験案内（令和9年度採用）

令和9年度採用の職員採用資格試験を行います。

試験職種	試験案内公開日	申込受付期間	試験日
技術職（土木）	11月18日(水)予定	11月25日(水)～12月18日(金)	令和9年1月17日(日)
看護師 薬剤師 診療放射線技師 臨床検査技師			

※詳細は、市公式ホームページの試験案内でご確認ください。

申込方法　原則、インターネットのみの受付

問い合わせ先　市総務課　人事係　☎(34)1803

市公式ホームページ

ごみの捨て方について

年末年始の大掃除などで、ごみが多くなる時期です。年末年始の収集日を確認し、早めの片付けと計画的なごみ出しを心がけましょう。皆さんが気持ちよく新年を迎えられるよう、ご協力をお願いします。

家庭ごみ・事業ごみの持ち込み処分について

まとめてごみを処分したい場合には、幡多クリーンセンターに直接持ち込み処分することができます。幡多クリーンセンターは、平日（午前9時～12時・13時～16時30分）に操業しています。

処分料金は、200円/10kgで受け入れをしています（資源物は無料）。

◆ 幡多クリーンセンターの年末年始の受け入れ日時のお知らせ ◆

受入日	受け入れ時間
12月29日（火）	9時～12時/13時～**16時（閉門）** （12時～13時昼休み）
12月30日（水）	
12月31日（木）～ 令和9年1月3日（日）	年末年始　休み
令和9年1月4日（月）～	9時～12時/13時～16時30分（閉門） （12時～13時昼休み）

※年末年始は大変混み合う場合があるので、時間に余裕をもって持ち込みをしてください。

ごみの分け方

◆ 折りたたまない状態で、50cmより小さいごみ：**普通ごみ（市指定ごみ袋での処分）**

◆ 最大長が50cm以上2m以内、人の力で積み込める重さのごみ：**粗大ごみ**



粗大ごみの処分について

● お住まいの地区の決められた場所に、朝8時までに出してください。

● 必ず100円の指定証票を貼って出してください。

※証票が風や雨ではがれてしまうことがあるので、はがれてしまいそうな時はテープ等で貼り付けてください。

● 2mを超えるものは2m以内に切るか、業者へ回収依頼してください。

※詳しいごみの分別方法は四万十市ホームページをご覧ください。

AIチャットへの問い合わせも可能です！



市公式ホームページの右下に表示されている**AIチャット**から、ごみについての問い合わせができます。ごみの処分について困った物があれば、AIチャットに質問をしてみてください。

例：「布団の捨て方を教えて」

「洗濯機の捨て方を教えて」　など

市公式ホームページ

問い合わせ先　市環境生活課　四万十川・環境係　☎(34)6126　FAX(34)7466

年末年始の交通安全運動

年末年始は交通量の増加から事故が多発する傾向にあります。また日没が早く、人も車もお互いに見えにくくなります。ドライバーは早めにライトを点灯し、歩行者や自転車は明るい服装や反射材の積極的な着用を心がけましょう。

一人ひとりが交通安全を心がけ、交通ルールの順守と交通マナーの向上に努めましょう。

運動期間　年末　12月7日（月）～12月16日（水）までの10日間
年始　令和9年1月8日（金）～1月17日（日）までの10日間

重点目標　■こどもと高齢者の交通事故防止　■歩行者の保護
■自転車等の安全利用の促進　■シートベルトとチャイルドシートの着用の徹底
■「ながらスマホ」および飲酒・妨害・暴走運転の根絶

問い合わせ先　市環境生活課　市民生活係　☎(35)4147

冬の道路の通行は、出発前の準備をしっかりと！

四国の道路でも、冬期は積雪や凍結によりスリップ事故や車の立ち往生が発生し、重大な事故・渋滞につながることがあります。

おでかけ前の情報収集と冬用タイヤやチェーンの準備が必要です。

道路緊急ダイヤル（LINE）　四国の道雪情報

問い合わせ先
道路緊急ダイヤル（無料、24時間受付）＃9910
国土交通省　四国地方整備局　道路部道路管理課　☎087(851)8061

空き家相談会を開催します



四万十市では、
・移住者に提供する空き家の確保
・所有者と不動産事業者とのマッチングのための官民連携の推進
を目的に、空き家相談会を開催します。
市内に空き家をお持ちで今後の利活用に困っている方は、ぜひご相談ください。

■**日時**　12月8日（火）9時～11時　※予約不要
■**場所**　四万十市役所本庁　1階ロビー

こののぼり旗が目印です！

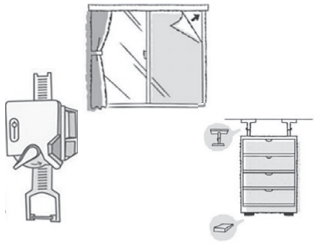
問い合わせ先
特定非営利活動法人　四万十市への移住を支援する会　☎(35)2357
市デジタル・広報課　シティプロモーション推進係　☎(34)1145
市防災まちづくり課　まちづくり係　☎(34)8150

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、令和8年10月29日から施行することとしました。
●この決定により、令和8年10月29日以降分として労働者に支払う賃金は、1時間1,086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

災害による備えに補助金をご活用ください



過去の災害や令和8年熊本地震では、家具の転倒やガラスの破損による負傷、通電火災による家屋の延焼など多数報告されています。予測できない地震の揺れからご自身やご家族の命を守るため、日頃からの備えが不可欠です。

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

補助事業	実施内容	補助対象	補助金等
家具転倒防止等対策	所有者等から事業者に依頼し家具転倒防止対策を行います。	■家具等の転倒防止器具 ■ガラス飛散防止フィルム・感震ブレーカーの材料と取付費用	上限32,000円

問い合わせ先　市防災まちづくり課　防災係　☎(35)2044

災害時協力井戸の登録について



地震等の災害が発生すると、水道が使用できなくなることが予想されます。そこで、水道施設が復旧するまでの生活用水（トイレ・洗濯等の日常生活に使用する水。飲料水は除く。）を確保する手段として、「災害時協力井戸」の登録を行っています。これは、市内に井戸を所有し、災害時に周辺地域の住民に井戸水を提供いただける方に登録していただき、広く周知することで、災害時の生活用水の確保を図るものです。井戸を所有している方で、災害時に井戸水の提供にご協力いただける方は、以下の問い合わせ先までご連絡をお願いします。また、地区や近所で利用可能な井戸がある場合は、情報をお寄せください。

問い合わせ先　市防災まちづくり課　防災係　☎(35)2044

野焼きは原則禁止されています

廃棄物処理法で例外として認められる野焼き（農業や林業、漁業を営むためにやむを得ないものとして行われる廃棄物の焼却）であっても、周辺への配慮が必須です。また、お近くの消防署に「火災と紛らわしい煙又は火炎を発するおそれのある行為の届出書」の提出が必要です。

■届出について

問い合わせ先　四万十消防署　☎(34)5881　西土佐分署　☎(52)1143

■野焼きについて

問い合わせ先　中村地域　本庁 環境生活課　四万十川・環境係　☎(34)6126

西土佐地域　支所 地域企画課　地域振興係　☎(52)1111

市公式ホームページ

「火入れ」を行う場合には、事前に許可の申請が必要です！

「火入れ」とは、造林のための地ごしらえや開墾準備、害虫駆除、焼き畑、採草地の改良を目的として、森林または森林の周囲1kmの範囲内にある原野、山岳、荒廃地その他の土地にある立木竹、雑草、堆積物等を面的に焼却する行為のことをいいます。

「火入れ」を行う場合は、火入れを行う10日前までに市役所へ申請書を提出および手数料500円の納付を行い、許可を取得する必要があります。

※従事者人数要件（最低人数4人）などの許可要件があります。

詳しくは市公式ホームページにてご確認ください。

問い合わせ先　中村地域　本庁 農林水産課　林業水産係　☎(34)1170

西土佐地域　支所 産業建設課　産業振興係　☎(52)1113

市公式ホームページ

ご寄付をいただきました



四万十市民ゴルフ大会実行委員会さま

10月25日、第4回四万十市民チャリティーゴルフ大会の収益金66,931円をご寄付いただきました。

いただいた寄付金は、青少年育成事業である「しまんとこどもプロジェクト」の推進に活用させていただきます。

四万十市民チャリティーゴルフ大会は、ゴルフ大会を通して、市民の健康増進と体力向上を図るとともにスポーツの普及振興等に寄与することを目的として開催されており、毎年寄付を頂いています。

問い合わせ先　市生涯学習課　スポーツ振興係　☎(34)0750



明治安田生命保険相互会社高知支社さま

「地元の元気プロジェクト」として、地域の自治体や団体へ寄付を届ける「私の地元応援募金」によるご寄付の申し出がありました。このご寄付は令和3年度から6年連続となり、10月26日に目録贈呈式が行われました。

いただいた寄付金は、青少年育成事業である「しまんとこどもプロジェクト」の推進に活用させていただきます。

問い合わせ先　市生涯学習課　社会教育振興係　☎(34)7311

中村駅に『ポケふた』を設置しました！

中村駅構内の四万十市観光協会前に、「高知だいすきポケモン」ヌオーとオニトンボポケモンの「メガヤンマ」がデザインされたポケモンマンホール『ポケふた』を設置しました。

世界に１枚の四万十市だけのオリジナルデザインです。ぜひ中村駅に立ち寄って直接ご覧ください！





©Pokémon/Nintendo/Creatures/GAME FREAK

問い合わせ先　市観光商工課　観光係　☎(34) 1783

高知県の
『ポケふた』について

「高知だいすきポケモン」
ヌオーについて

市民のひろば

しまんと農法米 酒米「吟の夢」の収穫を行いました

6月に地元の生産者の指導のもと大用地区の子どもたちや関係機関の皆さんが植えつけた、しまんと農法米 酒米「吟の夢」の稲刈りが9月30日に行われました。

鎌の扱いにも慣れた様子で子どもたちは手際よく稲を刈り取っていき、最後は皆で収穫の喜びを分かち合うことができました。地域の過疎・高齢化が進行していますが、地域の子どもたちと稲作を通して関わることは「とみやま酒米生産部」にとって励みになります。酒米の取り組みが始まって25年がたちますが、地域の皆さんに支えられているこの活動を継続していかなければと、改めて感じています。

『純米吟醸とみやま』は、市内唯一の蔵元である「藤娘酒造」で10月中旬から酒造りが始まります。今回収穫した、しまんと農法米 酒米「吟の夢」を原料に四万十川伏流水で仕込み、12月の初めごろに新酒の完成を予定しており、５００口限定でオーナーを募集します。

私たち生産者の誇りと自信、地域の思いがたくさん詰まったこのお酒を、今後も皆さんに喜んでいただき、ともに育んでいければ幸いです。

とみやま酒米生産部









新嘗祭（にいなめさい）献穀者（けんこくしゃ）として天皇陛下へお米を献上しました

新嘗祭は毎年11月23日に皇居や全国の神社で行われる、新穀を得たことを神様に感謝する神事です。皇居では天皇陛下が感謝を込めて新穀を神々に奉るとともに、御自らも召し上がる宮中行事となっています。

高知県では天皇陛下への献穀を毎年県下5地区が持ち回りで行っており、本年度は幡多地区の中から地元産「大宮米」のブランド化等、さまざまな地域振興に尽力したことを認めていただき、献穀者として推挙していただきました。

献上を滞りなくできるか不安もありましたが、春から地元の方のみならず、ＪＡや中村高校西土佐分校の生徒など、さまざまな方の協力を得て、「御田植式」「抜穂式（稲刈り）」を行うことができ、先日10月22日に献穀献納式で天皇陛下のご拝謁を賜ることができました。

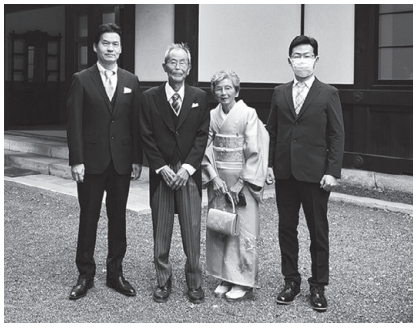
今回、天皇陛下への献上という大きな節目を無事に終えることができ、深く安堵するとともに、改めて大宮地区全体で守り継いできた農の歴史と恵みに感謝が込み上げております。

これからもこの感謝と誇りを胸に、皆さまに愛される美味しいお米づくりに一層精進してまいります。本当にありがとうございました。

西土佐大宮地区　竹葉 傳







津波避難訓練を実施しました

11月3日（火・祝）、「世界津波の日（5日）」を前に、八束・下田地域で切迫する南海トラフ地震を想定した津波避難訓練を実施しました。

当日は緊急地震速報から大津波警報を知らせる放送が流れ、参加者は指定緊急避難場所へ一時避難した後、避難所運営訓練などを行いました。

今年は県の起震車が設置され、最大震度7の激しい揺れを体験するなど、巨大地震の恐ろしさと家具転倒防止をはじめとする身近な事前防災の大切さを再認識しました。

津波から命を守るためには、迅速な避難行動と地域での協力体制が不可欠です。

このような訓練を通じ、日頃の備えを改めて確認してもらうとともに、自助・共助をはじめとする地域防災力の向上に努めてまいります。



八束地区起震車体験



下田での災害時用備蓄品の使用方法確認

事前復興まちづくり計画策定に係るワークショップを開催しました

最大クラスの南海トラフ地震が発生した時には、強い揺れとともに津波、液状化、火災、土砂災害など本市全域で甚大な被害が想定されています。

この被害想定をもとに、本市では被災後の早期復興に向けて事前にまちの姿を検討する「四万十市事前復興まちづくり計画」の策定を進めており、地域の皆さまに意見をいただくため、甚大な津波被害が想定される下田・八束を対象に地域ワークショップを開催しています。

2回目となる今回は、応急仮設住宅や住まいを再建する候補地などをテーマに、各グループで意見を出し合いながら、活発な意見交換の場となりました。

地域ワークショップは全5回を予定しており、この取り組みを通じ、地域の皆さまと議論を重ねながら、希望を持って住み続けることができる計画づくりに努めてまいります。



10/11下田WS



10/13八束WS

第13回うまいもの商店街開催！

10月25日、西土佐奈路商店街（西土佐江川崎）で第13回うまいもの商店街を開催しました。

このイベントは、商店街を盛り上げ活性化させるとともに、個店の良さや味を知ってもらうきっかけを作るため、開催しています。当日はあいにくの雨となりましたが、多くの方が訪れ大盛況となりました。

訪れた方には、西土佐地域の店舗はもとより、四万十川流域や他県の道の駅店舗の味覚を堪能していただきました。また、今回初の企画として、ツガニ釣りやスーパーボールすくい、国際交流員による中国伝統遊戯「投壺」などのゲーム出店やハロウィンお菓子配りなど、子どもから大人まで楽しめる企画を用意し、たくさんの方に楽しんでいただきました。

ぜひ次回も足をお運びください。



にぎわい



ゲーム出店



ハロウィンお菓子配り

固定資産税についてのお知らせ

土地・家屋の異動はありませんか？

固定資産税は、毎年1月1日の状況に応じて課税されます。

土地の利用状況の変更、家屋の新築・増築・取り壊しなどの異動があったときは、お知らせください。

事業主の皆さんへ　償却資産の申告をお忘れなく！

令和9年1月1日現在で、市内に事業用の償却資産を所有している人や事業を開始した人は償却資産の申告が必要です。なお、資産の増減がない場合や、解散・廃業・休業した場合でも同様です。過去に申告をいただいている方等（電子申告を除く）には、12月中旬をめどに申告書類を送付しますので、申告いただきますようお願いいたします。詳細は市公式ホームページにてご確認ください。

提出期限　令和9年2月1日(月)まで

市公式ホームページ
（償却資産について）

固定資産税の不均一課税および課税免除の申請について

対象業種の用に供する設備などの新設等を行った場合、申請により、不均一課税(中村地域)や課税免除(西土佐地域)を受けられる場合があります。

申請の期限は、毎年1月末日です。詳細については、お問い合わせください。

問い合わせ・提出先　本庁 税務課　資産税係　☎(35)4428　支所 西土佐住民分室　☎(52)1112

「お薬手帳」を持ちましょう

「お薬手帳」とは、処方された医薬品の名前や飲む量、回数、飲み方などを記録し、携帯するための手帳です。調剤薬局等で無料配布しています。

お薬手帳を持つことのメリット

複数の医療機関で薬を処方されても処方履歴が確認できるため、重複投与を避け、飲み合わせの確認につながります。また、重複投与を解消することで、医療費の負担が少なくなる場合や調剤にかかる医療費が安くなる場合があります。

お薬手帳を作ったら

2冊以上のお薬手帳を同時に使用することは避け、医療機関や薬局に行く際には必ず持参してください。旅行先での急病や災害時には、医療関係者に必要な情報を伝えるのに役立ちます。普段からお薬手帳を携帯しましょう。

便利な電子版お薬手帳

電子版お薬手帳では、紙で管理していたお薬手帳をスマートフォンアプリで管理することができます。アプリでは、服薬アラーム機能による飲み忘れの防止のほか、自身の健康情報を記録・管理することもできます。電子版お薬手帳の詳細については、厚生労働省のホームページをご覧ください。

厚生労働省
ホームページ

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

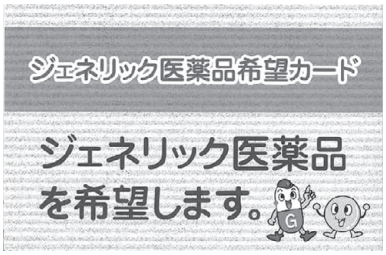
ジェネリック医薬品をご存じですか？

ジェネリック医薬品とは

新薬（先発医薬品）の特許が切れた後に販売される「後発医薬品」のことで、新薬と同等の有効成分、効能・効果を持っています。平均的に新薬より低価格であり、切り替えることで薬代の負担が軽減されることがあります。（治療内容により新薬での治療が必要な場合や、ジェネリック医薬品がない場合もあります。）

ジェネリック医薬品を希望する場合は

主治医や薬剤師にご相談ください。「ジェネリック医薬品希望カード」を利用すると便利です。医療費削減のため、ジェネリック医薬品の利用と普及にご協力をお願いします。



ジェネリック医薬品促進通知書の送付

国民健康保険の全被保険者のうち、ジェネリック医薬品に切り替えた場合に薬代の自己負担額の軽減が見込まれる方に対して、その差額を通知しています。

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

幡多広域消費生活センター便り

日頃利用している事業者からのメールもフィッシングを疑って

【事例】

普段から利用しているアプリの名前でスマホにメールが届いた。「登録している支払い方法に確認が必要な状態」「更新が遅れるとストアでアプリが購入できなくなると書いてあったので、記載のURLからアクセスし、クレジットカード番号を入力し支払い情報を更新した。ところがその後、ネットショッピングで約20万円の利用を知らせるメールが届いた。

【アドバイス】

・実在する事業者をかたるメールやSMSを送信し、記載されたURLをクリック等させ、偽のサイトに誘導することで、パスワードやクレジットカード番号などを搾取するフィッシング詐欺に関する相談が多く寄せられています。日頃利用している事業者や公的機関などのメールやSMSであっても、まずはフィッシングを疑いましょう。

・記載されているURLにはアクセスせず、事前にブックマークした正規サイトのURLや、正規のアプリからアクセスしましょう。リンク先にアクセスしてしまっても、クレジットカード番号などは入力せず、そのサイト上にあるアプリもダウンロードしないことが大切です。

・不正利用に早く気づけるように、クレジットカード等の明細は、こまめに確認しましょう。

※幡多広域消費生活センターでは、出前講座（無料）による啓発活動を実施しています。

幡多広域消費生活センター

〈相談受付〉月曜日～金曜日（祝日、年末年始を除く。）9:00～12:00 / 13:00～17:00

☎(34)8805　FAX(34)8809　消費者ホットライン ☎188

✉syouhi@hata-kouiki.jp

〒787-0012　四万十市右山五月町8番13号（アピアさつき2階駐車場西側）

市長日誌　10月15日～11月14日

10月15日　高知県防災砂防協会　通常総会（高知市）
16日　第150回高知県市長会議（香南市）
18日　第32回四万十川ウルトラマラソン保険料水準の統一に向けた令和8年度における中間確認に係る知事・市長村長会議（高知市）
19日　高知県消防広域化に関する実務協議会（高知市）
20日　第24回四国地方治水大会（徳島市）
21日　NPO法人四万十市への移住を支援する会　第17回市との意見交換会
22日　中村地区区長会　意見交換会
四国横断自動車道整備促進大会
23日　第8回全国シクロサミットin宿毛市　シンポジウム・交流会（宿毛市）
24日　第8回全国シクロサミットin宿毛市　宿毛・愛南サイクルコネクト2026（宿毛市）
25日　第25回高知県豚枝肉共進会
よさこい高知文化祭2026　開会式（高知市）
26日　明治安田生命保険相互会社との寄附受領式及び感謝状贈呈式
地域アクションプランフォローアップ会議（宿毛市）
27日　高知県市町村道整備促進協議会　中央要望（東京都）
28日　下水事業促進全国大会（東京都）
29日　トップセミナー（高知市）
30日　よさこい高知文化祭2026　川柳の祭典
11月1日　西土佐・中村女性部合同　四万十市長との意見交換会
2日　ピアふれあい21（西部地区施設交流会）
3日　道路整備促進期成同盟会全国協議会　安全・安心の道づくりを求める全国大会（東京都）
4日　都市基盤整備事業推進大会（東京都）
5日　有限会社せいぶ印刷工房創業40周年記念祝賀会
7日　幡多中央消防連合会総合訓練（黒潮町）
8日　令和8年度災害復旧促進全国大会（東京都）
9日　治水事業促進全国大会（東京都）
10日　四国横断自動車道高知県建設促進期成会等　第2回中央要望（東京都）
11日　全国治水砂防促進全国大会（東京都）
12日　第78回関東高知県人大懇親会（東京都）
13日

しまんと情報掲示板

今月は 固定資産税 4期分 国民健康保険税 6期分 の納付月です

防犯メモ

戸締まりもう一度確認！

12月は、年末の買い物や帰省、旅行などで、家を留守にする機会が増える時期です。空き巣などの被害を防ぐため、外出するときは短時間でも玄関や窓の鍵をしっかり確認しましょう。長期間留守にするときは、新聞や郵便物を止めるなど、留守だと分からない工夫も大切です。

●玄関・窓の鍵を確認　●長期間留守にするときは新聞・郵便物をとめる
●窓には補助錠を活用　●SNSに旅行や外出中の情報を投稿しない

「少しだけだから大丈夫」と油断せず、出かける前にもう一度戸締まり確認しましょう。

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

男女共同参画推進講座『お片付け講座』のご案内

お片付けの基本を学びませんか。暮らしが整うヒントが満載です。

①お片付けカードを使って、整理収納を学ぼう

▶**日時**　1月16日（土）13時30分～15時30分　▶**場所**　西土佐総合支所　2階大会議室

②書類の整理収納を学ぼう

▶**日時**　1月23日（土）13時30分～15時30分　▶**場所**　四万十市役所　3階303・304会議室

①・②共通

▶**定員**　先着30名　▶**対象者**　市内に居住または勤務している方　▶**受講料**　無料
▶**講師**　西野 ナミ　▶**受付開始**　12月15日～　▶**申込方法**　窓口、電話、申込フォーム
▶**その他**　可能な方は自宅の片づけたい場所の写真をご持参ください。（具体的なアドバイスができます。）

問い合わせ先　市 生涯学習課　人権教育係　☎(34)6299

申込フォーム

女性同士で楽しむ クリスマスカフェ交流会

独身女性同士が気軽に集い、交流できる場です。布作家によるクリスマスリース作りとカフェタイムを楽しみながら、新しい出会いのきっかけとして、まずは同性の友達づくりから始めてみませんか。

▶**日時**　12月12日（土）14時～16時
▶**場所**　シンク食堂
▶**対象者**　おおむね25歳～45歳までの独身女性10名程度
▶**参加料**　2,000円
▶**申込方法**　電話、申込フォーム
▶**申込期間**　締切12月5日（土）まで

問い合わせ・申込先
四万十市結婚支援センター
しまんとマリッジ
☎090(5096)4355

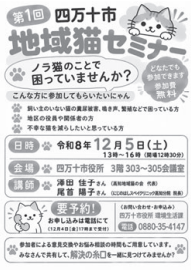
申込フォーム

地域猫セミナー

飼い主のいない猫によるふん尿被害等の環境問題や、それによるご近所トラブル等を解決するため、地域住民が主体となり飼い主のいない猫を管理する地域猫活動が注目されています。

猫でお困りの方が相談できる時間も設けております。猫の特性や、不妊去勢手術の必要性等を知っていただく絶好の機会ですので、関心のある方、猫問題でお困りの方など、ぜひお越しください。

▶**日時**　12月5日（土）13時～16時
▶**場所**　四万十市役所　3階会議室
▶**参加料**　無料
▶**申込方法**　電話
▶**申込期限**　12月4日（金）17時まで



問い合わせ・申込先
市 環境生活課　市民生活係　☎(35)4147

第4回　東富山ふるさとまつり

山あいにこだまする一條太鼓でおなじみ、東富山ふるさと祭りの季節になりました！
美しい自然あふれる山里で周囲の景色とともに、地元のお祭りをゆっくりと楽しみませんか？

▶**日時**　12月6日（日）10時～14時　※小雨決行、大雨の場合は中止。
▶**場所**　片魚中学校グラウンド
▶**内容**　一條太鼓の演奏、アイガモレース、丸太切り競争（景品争奪）、軽食等販売、もち・お菓子投げ大会、わたがしプレゼント※イベント内容には変更が生じる場合があります。
▶**留意事項**　・体調の悪い方は参加をご遠慮ください。
・天候等により開催状況が不明の場合は、当日午前７時以降にお問い合わせください。
・駐車スペースには限りがあります。車でお越しの方はなるべく乗り合わせてご来場ください。

問い合わせ先　ふるさとまつり実行委員長（遠山）　☎090（7142）0035
市農林水産課　農業振興係　☎（34）1117

働くチカラ、中特市！

今年も中特市を開催します。生徒たちが心をこめて作った製品を販売！さらに、幡多地域の事業所さんも出店します。お買い得で楽しい製品がいっぱい！たくさんの方のお越しをお待ちしています。詳細は本校ホームページに掲載しています。

▶**開催日時**　12月18日（金）10時30分～11時40分
▶**場所**　高知県立中村特別支援学校体育館
▶**出店予定事業所等**
四万十工房、共同作業所「きっと」・「森のいえ」、あゆみ共同作業所、ほっとハート、あっぱれ、ぴーす、多機能事業所「アオ」、Re・Guru、にこっと、ライフ、ジョブなしろ、幡多農業高等学校
▶**主な販売品**
木工、縫工、フェルト製品野菜雑貨、焼き菓子、花など

問い合わせ先
高知県立中村特別支援学校
☎（34）1511

中村特別支援学校
ホームページ

幸徳秋水研究会

思想・宗教弾圧の歴史
▶**日時**　12月13日（日）13時30分～15時
▶**場所**　アピアさつき会議室（屋上事務室横）

平和のうたの歴史
▶**日時**　1月10日（日）13時30分～15時
▶**場所**　アピアさつき会議室（屋上事務室横）

問い合わせ先
幸徳秋水を顕彰する会（田中）
☎090（6827）9129

第2回 四万十市芸術祭のご案内（12月）

行事名（主催団体）	開催日時	会　場	入場料
舞台芸術　第48回清水千代子バレエ研究所発表会	12月19日（土） 開演13時	しまんとぴあ しまんとホール	1,000円
音楽　ジョイフルライブ2026　音楽教室発表会	12月27日（日） 開演13時	しまんとぴあ しまんとホール	無料

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

「西土佐ふれあいeスポーツ体験会」開催！

みんなで楽しく交流しながら、今注目のeスポーツを体験してみませんか？

子どもから高齢の方まで、年齢を問わずどなたでもご参加いただけます。初心者の方も大歓迎です。ぜひお気軽にご参加ください。

▶**日時**　12月13日（日）13時～17時
▶**場所**　西土佐ふれあいホール
▶**主催**　四万十市教育委員会
▶**共催**　（一社）高知県eスポーツ協会
　　四万十市社会福祉協議会
　　四万十市老人クラブ連合会
▶**参加料**　無料
▶**体験会使用ゲームタイトル**
〇太鼓の達人ドンダフルフェスティバル
〇パワフルプロ野球2024-2025
〇グランツーリスモ7
〇ファミリートレーナー
〇30 Sport Games in 1

市公式ホームページ

問い合わせ・申込先
西土佐ふれあいホール
（市生涯学習課西土佐地域担当）　☎（52）2312

所蔵作品展のお知らせ

四万十市出身の画家（故）武林敬吉氏の絵を展示しています。この機会にぜひご鑑賞ください。

▶**開催期間**　～2月下旬まで
▶**場所**　四万十市役所本庁ロビー
▶**展示内容**
・洋画「石橋」（30号）
・洋画「丘」（30号）
・水彩画3点



問い合わせ先
市生涯学習課　社会教育振興係
☎（34）7311

第22回四万十市スポーツ賞推薦募集

市民のスポーツに対する関心を高め、「市民皆スポーツ」を推進するため、顕著な功績をあげた個人・団体を表彰します。

▶**候補者の推薦基準（概要）**

①～④共通	市内在住もしくは本市出身の個人または本市に拠点を置く団体
①優秀賞	令和8年2月1日から令和9年1月31日までの間に各種の競技会で優秀な成績を上げた個人・団体
②奨励賞	令和8年2月1日から令和9年1月31日までの間に優秀賞には該当しないが同等以上の成績を上げた個人・団体
③功労賞	長年にわたり優秀な選手を育成した個人および本市のスポーツ普及、発展に貢献し、その功績が顕著な個人・団体
④特別栄誉賞	令和8年2月1日から令和9年1月31日の間に全国大会で優勝または国際的規模の大会において優秀な功績を残した個人・団体

▶**推薦書の配布方法**
四万十市役所6階生涯学習課、市民スポーツセンター、具同体育センター、西土佐教育分室で配布のほか、市公式ホームページからもダウンロードできます。
※成績等がわかる表彰状や新聞記事等の写しをあわせて提出してください。
▶**募集期限**　令和9年2月1日（月）17時15分必着　　▶**選考方法**　選考委員会による選考

表彰式　日時　令和9年3月7日（日）10時～　　会場　しまんとぴあ　りぐるホール

問い合わせ・提出先　市生涯学習課　スポーツ振興係　☎（34）0750

第8回　四万十旗争奪小学生野球大会

四国高知の西南、四万十川が流れる大自然の中で、野球が大好きな子どもたちが集い、野球を通じて交流を深めます。皆さまぜひ応援にお越しください。


第7回大会の様子

▶**日程**　令和9年1月9日（土）、10日（日）
開会式　9日（土）9時～（予定）
※予備日　11日（月・祝）
▶**会場**　四万十スタジアム・大方球場ほか
▶**参加チーム数（予定）**　16チーム約500人
※関西地方や中国地方、四国4県から参加予定
▶**主催**　全日本小学生野球交流協会

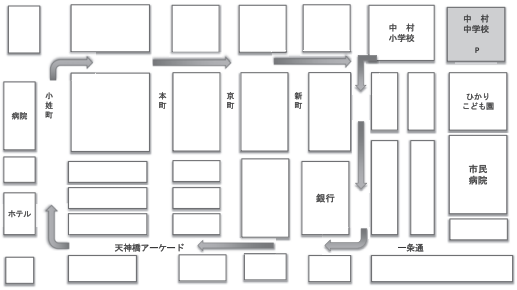
問い合わせ先　高知県小学生野球連盟（幡多支部長　有友）　☎090-8972-8848

2027年スポーツ始め新春はしりぞめ

新しい年の初めに、ランニングで気持ちよく汗を流してみませんか？

▶**日時**　令和9年1月2日（土）10時　受付9時～（中村小学校校庭）
▶**対象者**　どなたでも　▶**コース**　約1,200m
▶**参加費**　無料　▶**参加方法**　当日会場で受付
▶**駐車場**　市立中村中学校校庭
※雨天中止。中止の場合は、当日8時に中村小学校校門に掲示し、市公式ホームページにも掲載します。
※参加賞、お楽しみ抽選会あり。

コース ➔ 駐車場図



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

スポーツ少年団合同体験会を開催します！

四万十市にあるスポーツ団体が合同体験会を開催します。興味のあるスポーツを体験してみませんか。

▶**日程**　令和9年1月30日（土）9時30分～12時（受付9時～）
▶**場所**　安並運動公園（武道館・体育館　等）
▶**対象者**　市内年長児～小学5年生　※保護者同伴
▶**持ち物**　体育館シューズ、運動靴、飲み物
▶**体験できる競技**　バレーボール、陸上、サッカー、剣道、柔道、相撲、ソフトテニス、水泳
▶**申込方法**　申込フォーム　▶**申込期限**　1月13日（水）まで
※体温調整できる服装でお越しください。

申込フォーム

問い合わせ先　市 生涯学習課　スポーツ振興係　☎（34）0750



子育て応援ひろば

子育て応援ひろば
ホームページ



イベントについての問い合わせ・申込先は子育て応援ひろばホームページをご確認ください。

妊娠中　乳児　未就学児　小学生以上　申込要　参加費要

月日	時間	対象	イベント名	場所	備考
12月1日(火)	10:00～11:30	妊 未	クリスマス飾りを作ろう	ぽっぽ	
12月2日(水)	10:00～11:30	妊 乳	クリスマス飾りを作ろう	ぽっぽ	
12月3日(木)	9:30～11:30		ピアサポーター相談	ぽっぽ	
12月4日(金)	11:00～11:20	妊 乳	ぴよっこタイム	ぴよっこ	
12月6日(日)	10:00～11:30	妊 乳 未	お父さんと遊ぼう	ぽっぽ	
12月7日(月)	個別通知		3歳児健診	旧東中筋中学校	
	9:30～11:30		ピアサポーター相談	ぽっぽ	
12月8日(火)	個別通知		3か月児・7か月児・10か月児健診	旧東中筋中学校	
12月10日(木)	9:30～11:30		ピアサポーター相談	ぽっぽ	
12月11日(金)	10:00～11:30	妊 乳 未	お誕生日会	ぽっぽ	
	11:00～11:20	妊 乳 未	ぴよっこタイム	ぴよっこ	
12月13日(日)	10:00～12:00	妊	妊婦教室	ぽっぽ	
12月14日(月)	10:00～11:00		助産師・歯科・離乳食相談	ぽっぽ	
12月16日(水)	10:00～10:10	妊 乳 未	絵本の読み聞かせ	ぴよっこ	
	10:30～11:30	妊 乳 未	足形製作(クリスマス)	ぴよっこ	
12月17日(木)	10:00～11:00	妊 乳 未	ぽっぽの広場(子育て講座)	ぽっぽ	
	10:00～12:00		ホッとわらおう	とことこ	
12月18日(金)	9:30～11:30		ピアサポーター相談	ぽっぽ	
	11:00～11:20	妊 乳 未	ぴよっこタイム	ぴよっこ	
12月20日(日)	15:00～17:30		うしろがわkids子ども食堂	岩田132-1	申 ¥
12月23日(水)	9:30～11:30		ピアサポーター相談	ぽっぽ	
	10:30～11:30	妊 乳 未	ねんねアート(クリスマス)	ぴよっこ	
12月24日(木)	10:00～11:30	妊 乳	クリスマスお楽しみ会	ぽっぽ	
12月25日(金)	10:00～11:30	妊 未	クリスマスお楽しみ会	ぽっぽ	
	11:00～11:20	妊 乳 未	ぴよっこタイム	ぴよっこ	

しまんと子育て応援サイト

子育て情報を活用しませんか？



しまんと子育て応援サイトでは、保育所情報や子育てに関する手当・助成、子どもの一時預かりなど四万十市の子育てに関する情報を掲載しています。

また、しまんと子育て応援サイト内の「子育て応援ひろば」では、子育てに役立つ施設や団体の情報が一覧で確認できます。広報に掲載している子育てイベントの詳細が確認できるイベントカレンダーや子育て応援団体の紹介ページも掲載していますので、ぜひご活用ください。

しまんと
子育て応援サイト

子育て応援ひろば

現在配信している「しまんと子育てアプリ　おやこっこ」の子育て情報からも、子育てに関する情報を確認できます。ぜひ、ダウンロードしてご利用ください。

しまんと
子育てアプリ
おやこっこ

放課後児童クラブおよび放課後子ども教室(中村地域)の令和9年4月からの入所申込

放課後児童クラブ（中村・中村南・東山・具同・東中筋 八束・中筋・利岡・下田）

放課後児童クラブは、放課後等に適切な遊びや生活の場を提供することで、子どもの健全な育成を図ることを目的とした取り組みです。

■対象
保護者が就労等により日中家庭にいない、実施区域の小学校に通うすべての児童

■申込期限
12月11日(金)
※受付　月曜日～金曜日(14時30分～18時)

■申込方法
入所したい児童クラブまたはNPO法人スマイルはたっこに申込書一式を提出
※申込書は各放課後児童クラブで配布のほか、NPO法人スマイルはたっこホームページや市公式ホームページからもダウンロードできます。

■審査結果
令和9年2月3日(水)に通知(予定)

■審査基準
優先順位に基づいて入所を決定

※定員を超えた場合は入所できない場合があります。

優先1	優先2	優先3
障害がある児童	学年の低い児童	該当する項目が多い順 ・ひとり親家庭 ・通学距離が遠い ・留守の日数や時間が多い

放課後子ども教室（竹島・蕨岡・大用）

放課後子ども教室は、小学校のゆとり教室等を利用して放課後等の安心安全な居場所を提供するとともに、子どもたちの自主的な遊びや学習活動、地域住民との交流を図る取り組みです。

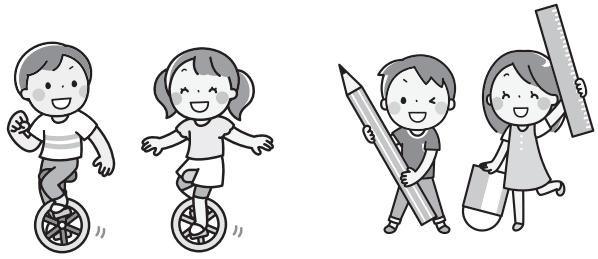
■対象
実施区域の小学校に通うすべての児童

■申込期限
令和9年2月26日(金)
※受付　月曜日～金曜日(およそ15時30分～18時)

■申込方法
利用したい子ども教室またはNPO法人スマイルはたっこに申込書を提出

※申込書は各放課後子ども教室で配布のほか、NPO法人スマイルはたっこホームページや市公式ホームページからもダウンロードできます。

※定員はありませんので、全員入所できます。



NPO法人スマイルはたっこホームページ

市公式ホームページ

西土佐小学校の児童については、市西土佐保健分室にお問い合わせください。
市西土佐保健分室　☎(52)1132

問い合わせ先　NPO法人スマイルはたっこ　学童保育事務局　☎(34)8361

指定学校の変更

市では、住民基本台帳に基づく住所によって就学する学校を指定していますが、下記の基準に該当すると認められる場合は、保護者の申請により指定学校の変更ができます。

特定の学校への入学を目的とした、実態と異なる住所への変更は認められませんので、ご注意ください。

No.	事　由	許可基準	対象学年	許可期間	添付書類
1	学期途中で転居した場合	学期途中で転居した場合で、引き続き在籍していた学校に就学する場合（通学可能な場合に限る）	小中学校全学年	原則転居した学期末までとし最長卒業まで	住民票異動届の写し
2	留守家庭の場合	保護者が共働き等で留守になる家庭で、放課後の児童安全確保が困難なため、祖父母宅等の住所に基づく通学区域の小学校に就学する場合	小学校全学年	事由が解消するまで	勤務証明書、保護承諾書等で必要性が証明できる書類
3	転居予定の場合	近い将来（おおむね6か月以内）転居することが確定しており、あらかじめ転居先の住所に基づく通学区域の学校に就学する場合	小中学校全学年	住民票異動日まで（原則６か月以内）	建築確認通知書の写し、売買契約書の写し、賃貸借契約書の写しなど確認できる書類
4	心身の理由の場合	児童生徒の障害や病気、虚弱等で通学距離および通学途中の安全確保ならびに病気治療等のため、その事情に相応した通学区域外の学校に通学することが適当であると教育委員会が認めた場合	小中学校全学年	心身の理由が回復するまでまたは卒業するまで	就学指導委員会の答申、医師の診断書等証明できる書類
5	特認校の場合	特認校制度実施要領に基づき、大用小学校に就学する場合	小学校全学年	卒業まで	特認校就学許可通知書の写し
6	指定学校の変更を継続する場合	中学校に進学する場合で、小学校で既に通学区域外の就学が許可されており、引き続き卒業する小学校のある通学区域の中学校に就学する場合	小学校6年生	原則学年末までとし最長卒業まで	指定学校変更許可通知書の写し
7	兄姉と同じ学校の場合	兄姉が既に指定学校の変更の許可を受けている場合で、弟妹が一緒の学校に就学する場合	小中学校全学年	卒業まで	指定学校変更許可通知書の写し
8	部活動がない場合	中学校に進学する場合で、指定学校に希望する部活動がない場合（原則隣接する通学区域にある中学校の希望する部活動に入部する場合）	小学校6年生	卒業まで	在籍学校長の意見書など
9	就学途中で所属する部活が休廃部する場合	部員不足等により中学校就学途中に所属する部活動が休廃部になる場合（原則所属する部活がある隣接地域の中学校へ入部を希望する場合）	中学校全学年	卒業まで	在籍学校長の意見書など
10	教育上の配慮の場合	いじめや登校拒否、家庭の事情により住民票の異動ができない等、指定学校を変更することが適当と認められる場合	小中学校全学年	必要と認められる期間	在籍学校長意見書、賃貸借契約書の写し、民生委員等による居住証明書など
11	地理的事情の場合	通学区域の境界付近に居住している場合などで、本来の指定学校と隣接する指定学校までの通学距離や安全面を考慮して変更を認める場合	小中学校全学年	卒業まで	
12	保育所等のある通学区域の学校に就学する場合	通学区域外の保育所等に通園している場合で、卒園後も引き続き当該保育所等のある通学区域の小学校に就学する場合	小学校1年生	卒業まで	保育所等の在籍証明など
13	特別な事情の場合	上記以外で、特に教育委員会が保護者の申し立てにやむを得ない理由があると認める場合	小中学校全学年	必要と認められる期間	

このページの問い合わせ先　本庁 学校教育課　☎(34)5445　　西庁 西土佐教育分室　☎(52)1110



しまんと健康ひろば

1年に1度は健診を～健康は自分で～

保健カレンダー 12月

月日（曜）		時間	事業名	該当地区	場所
12月	12日（土）	9:00～11:00、13:30～15:00	特定健診・前立腺がん検診・大腸がん検診	全地区（未受診者）	四万十市役所本庁3階
	15日（火）	13：30～14：30	セット健診（特定健診+各種がん検診）	全地区（国民健康保険加入者が対象）	幡多健診センター
	19日（土）	8：30～11：30	特定健診・前立腺がん検診・大腸がん検診	全地区（未受診者）	四万十市役所本庁3階
		8：30～10：00	胃がん検診		

※12月11日までの計画については、広報11月号P22に掲載しています。

各種がん検診・健康診査の受診を希望する方へ

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

問い合わせ・申込先

本庁健康推進課　☎(34)1115
支所西土佐保健分室　☎(52)1132

各種がん検診　特定健診　四万十市けんしん予約サイト

帯状疱疹の予防接種はお済ですか？

帯状疱疹は、加齢などによる免疫力の低下が主な原因で発症し、重症化すると痛みが長く続くこともあるため、予防接種を受け、発症や重症化を防ぐことが大切です。

令和8年度に帯状疱疹の予防接種の助成対象となる方は、接種忘れがないようご注意ください。

■助成対象者

・令和8年度中に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる方

※令和12年度からは、対象年齢が65歳の方のみになります。

・60歳から65歳未満の方で、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能で身体障害者手帳1級程度の障害を持つ方

令和8年度助成対象者生年月日一覧

65歳：昭和36年4月2日～昭和37年4月1日
70歳：昭和31年4月2日～昭和32年4月1日
75歳：昭和26年4月2日～昭和27年4月1日
80歳：昭和21年4月2日～昭和22年4月1日
85歳：昭和16年4月2日～昭和17年4月1日
90歳：昭和11年4月2日～昭和12年4月1日
95歳：昭和6年4月2日 ～昭和7年4月1日
100歳：大正15年4月2日～昭和2年4月1日

■接種期間　令和9年3月31日まで

■使用ワクチン・回数・自己負担額

・生ワクチン（1回接種、3,000円）　・組換えワクチン（2回接種、各7,000円）

※生活保護受給者は、市が発行する自己負担額免除証明書を医療機関に提出することにより無料。

※組換えワクチンの接種をする方は、1回目から2ヶ月以上の間隔をあける必要があります。年度末までに接種した予防接種が助成の対象となるため、お早めに接種をご検討ください。

■接種方法

県内の委託医療機関での個別接種

問い合わせ先　本庁健康推進課　地域保健課　☎(34)1823
支所西土佐保健分室　保健係　☎(52)1132

市公式ホームページ

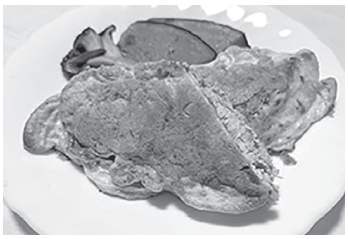
大人の食育編

食の案内人

今回は、鮭を使った簡単レシピをご紹介します。鮭にはDHAやEPAが豊富に含まれ、血液をサラサラにし動脈硬化の予防が期待できます。またビタミンDも豊富で、カルシウムの吸収を助け骨の健康を保つほか、免疫バランスを整える効果もあります。身の赤色の成分であるアスタキサンチンには、強い抗酸化作用があり、アンチエイジングや疲労軽減効果があります。

鮭のピカタ

1人分の栄養価
エネルギー：256kcal　たんぱく質：34.2g
脂質：12.5ｇ　食塩相当量：0.7g



【材料　2人分】

生鮭	2切れ（200ｇ）	粉チーズ	大さじ1
かぼちゃ	100ｇ	青のり	小さじ1
エリンギ	1本	塩	少々
卵	1個	こしょう	少々
薄力粉	大さじ1	無塩バター	10ｇ

野菜は、お好みのものでOK！無塩バターを使用することで塩分カット。くっつきにくいフライパンやアルミホイルを使用すればバターの量も減らすことができ、脂質もカットできます。

【作り方】
① かぼちゃは5㎝幅にスライスし、エリンギは食べやすい大きさに切る。
② 生鮭に塩、こしょうを振り、薄力粉をまぶす。
③ ボウルに卵を溶き、粉チーズと青のりを混ぜ合わせる。
④ フライパンに無塩バター半量を入れて中火で熱し、①を入れて4分ほど焼く。両面に焼き色が付いたら取り出す。
⑤ フライパンに残りのバターを入れ中火で熱し、③にくぐらせた生鮭を並べる。
⑥ ふたをして2分ほど焼き、裏返して再びふたをして3分ほど焼く。④の野菜とともに盛り付ける。

四万十市健康推進課　管理栄養士　西内

市民病院ニュース　かけはし



中村高等技術学校よりベンチをご寄贈いただきました

8月27日、高知県立中村高等技術学校より、市民病院正面玄関に設置するベンチをご寄贈いただきました。このベンチは、同校の生徒の皆さまが日頃の訓練で培った技術を活かし、一つ一つ心を込めて製作してくださったものです。

ご寄贈いただいたベンチは、来院される皆さまに広くご活用いただけることと存じます。生徒の皆さま、そして中村高等技術学校の温かいご支援に、心より感謝申し上げます。

今後も、患者さまや来院される皆さまに安心してご利用いただける病院づくりに努めてまいります。







問い合わせ先　四万十市立市民病院　☎(34)2126

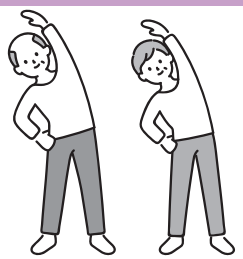
第19回　けんみんいきいき講座

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

▶**日時**　12月8日（火）10時30分～11時
▶**場所**　幡多けんみん病院　2階放射線（Hブロック）前　　▶**参加費**　無料
▶**講座内容**
①演題：「災害時の備えについて」　　講師：幡多けんみん病院　看護師　神谷　綾
②演題：「薬の飲み方と飲み忘れないために」　講師：幡多けんみん病院　薬剤師　間　俊男

問い合わせ先　県立幡多けんみん病院　　☎0880（66）2222（代表）

「フレイル予防講演会」の開催



フレイルとは、加齢に伴い心身共に虚弱になった状態をいいます。これを予防することが健康長寿の秘訣です。フレイル予防のための基本的知識を学び、実践するきっかけとしてぜひ積極的にご参加ください。

▶**日時**　12月16日（水）　14時～15時30分（開場13時30分）
▶**場所**　しまんとぴあ（右山五月町）
▶**内容**　演題　「いつまでも自分らしく暮らすために～今日から始めるフレイル予防～」
講師　高知リハビリテーション専門職大学 リハビリテーション学科　金久　雅史
活動報告　四万十市フレイルサポーター
▶**参加費**　無料　　▶**定員**　先着30名　　▶**申込期限**　12月9日（水）
▶**申込方法**　電話、申込みフォーム

申込みフォーム

問い合わせ・申込先　市 高齢者支援課　高齢者福祉係　☎（34）8066

「四万十カヌーとキャンプの里 かわらっこ」冬期割引のお知らせ

四万十カヌーとキャンプの里かわらっこでは、冬期に多くの方がキャンプやカヌーを楽しめるよう、割引を行っています。

冬期も専門スタッフ帯同の川下りツアーやキャンプ場、バンガロー、キャンプ用品の貸し出し等を行っており、アウトドア初心者の方でも安心して利用できます。

四万十川の透明度が高く、星空もきれいなこの時期に、アウトドアを楽しんでみませんか。



▶**割引期間**　12月1日（火）～令和9年2月28日（日）
▶**割引対象**　キャンプ場利用料金（宿泊・一時利用）、カヌー・SUP川下りツアー料、バンガロー、四万十ヒノキの家利用料金　ほか
※利用方法および割引内容については、かわらっこホームページをご確認ください。
※12月28日（月）～令和9年1月4日（月）は休館日



問い合わせ先
かわらっこ事務局　☎（31）8400　FAX（31）8401

かわらっこホームページ

中国の「市」と日本の「市」

四万十市国際交流員　洪帆（こうはん）

秋、風の中に寒さを感じる季節になりました。皆さんはいかがお過ごしでしょうか。

中国では、旧暦の8月15日は中秋節（ちゅうしゅうせつ）です。家族団らんの日とされていて、私も9月に、久しぶりに中国・江西省の故郷へ帰りました。少し早めに帰省したおかげで、年に一度の大きな市に間に合いました。

中国の農村には、決まった日に決まった場所で開かれる定期市の習慣があり、「赶集（ガンジー）」と呼ばれています。中国南の地域では「赶场」「赶墟」「当集」などとも言います。「三・六・九」「一・四・七」「二・五・八」のように、日付を少しずつずらして開かれます。

これとは別に、多くの地域には、年に一度だけ開かれる「大きな市」があります。地元ではこれを「当会（とうかい）」と呼んでいます。こうした市は、秋の収穫期などに合わせて開かれることもあります。昔は、神様に祈りを捧げ、芝居を奉納して感謝する日に、近隣から人々が集まりました。普段は静かな町ですが、この日は周辺の村や町から大勢の人が押し寄せ、沿道には農作物や日用品、活気あふれる屋台がずらりと並びます。長い通りは端から端まで人で埋まり、肩がぶつかるほどの賑わいでした。



10月には、西土佐の「うまいもの商店街」に出店しました。台風の影響で、雨は降ったり止んだりでしたが、傘やレインコート姿の人が次々に訪れました。私は中国の伝統的な遊び「投壺（とうこ）」を用意しました。壺に向かって矢を投げ入れる、古くからの遊びです。

日本のお祭りでは「ヨーヨー釣り」が定番ですが、中国の市では、色とりどりの風船を売る屋台がよく見られます。おじいさんやおばあさんが孫に風船を買い、飛んでいかないように手首に結んであげる姿は、よく見かける光景です。

そして何より心に残ったのは、会場を支える人たちの姿です。朝から準備を進めていた実行委員会の皆さん。雨具がなく、自転車にも乗れないため、1時間歩いて手伝いに来てくれた西土佐高校のボランティアの皆さん。そして、雨にも負けず、楽しそうに遊ぶ子どもたちの笑顔も印象的でした。

故郷の「当会」と西土佐の商店街。並ぶ品物も、楽しみ方も違いますが、人々が集まり、笑い合い、地域のにぎわいを一緒につくり出す。その温かさは、どちらも同じだと感じました。

国際交流員は、市内の学校や保育所、各種団体に出向き、中国文化について講演や交流活動を行っています。興味がある方はぜひご連絡ください。

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

中国出身の国際交流員が中国農村の講座（第3回）を開催します

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

最終回の第3回は、急速な経済成長の中で育った「Z世代（若者たち）」の物語です。転校を繰り返した子ども時代、過酷な大学入試、そして、競争の中を生きる今の若者たち。国際交流員自身の体験からわかりやすく紹介します。

気楽に中国社会に触れてみませんか？ぜひご参加ください。

▶**日時**　12月19日（土）10時～11時30分　▶**会場**　しまんとぴあ　ミーティングルーム2
▶**定員**　先着24名　▶**参加費**　無料　▶**申込期間**　12月1日（火）～12月18日（金）
▶**申込方法**　電話、申込フォーム

申込フォーム

問い合わせ・申込先　市デジタル・広報課　広報広聴係　☎(34)1810

図書館だより

令和8年 12 December

開館時間　（本館）9:00～19:00
（分館）10:00～18:00

新着おすすめ8+8

一般書

あなたのいない世界で	原田　ひ香
折れた岬	有栖川　有栖
会社ではおならをしてはいけません	上坂　あゆ美
かぜゆら	西條　奈加
きずもの	西　加奈子
国宝建築事典	矢ケ崎　善太郎
小さく暮らす	大木奈　ハル子
ポンコツ一家　最後の2年	にしおか　すみこ

新着図書（354冊）

児童書／えほん

あなたのママになって	ブリッタ・テッケントラップ
あらゆるものがおくりもの	パトリック・マクドネル
おとぎ話探検隊が行く	横山　充男
おとなになるのってたいへん!	小宮　輝之　他
カント	アキン・デュザキン
クリスマスツリーがやってきた	ロバート・バリー
毒の学校	船山　信次
ふしぎ駄菓子屋銭天堂　6	廣嶋　玲子

★休館日の案内★
12月25日(金)　館内整理日

★児童行事★
『クリスマスおはなし会&ワークショップ』
・日時　12月20日(日)10時30分～11時30分(開場10時15分)
・場所　市役所3階　303・304・305
・対象　3歳～小学生(未就学児は保護者同伴)
・参加費　無料　・定員　25名程度　・事前申込制
詳しくは窓口または電話でお問い合わせください。
ホームページでも最新情報を確認できます。

★年末年始のお知らせ★
12月29日(火)から1月3日(日)まで休館とさせていただきます。休館中の本の返却については、返却ポスト(庁舎北側　夜間出入口の左側)をご利用ください。
なお、DVD・ビデオ・紙芝居・他館から借りた本は、返却ポストの利用をお断りしています。1月4日(月)以降に図書館カウンターへお返しください。

問い合わせ先　市立図書館　☎(35)2923

弁護士による無料法律相談

弁護士による無料法律相談を行います。相談は事前予約制です。

▶**日時**　12月7日(月)、21日(月)、1月5日(火)、18日(月)13時30分～15時30分
※要事前申込、相談時間は1人あたり30分
▶**場所**　四万十市社会福祉センター　▶**対象者**　原則四万十市在住の方　▶**申込方法**　電話

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

定期相談所

	日　時	場　所	相談内容	問い合わせ先
行政相談所	12月21日(月) 13時～16時	社会福祉センター	国や県、市の仕事に対する苦情や要望 《相談委員》小松 一幸 平石 眞理子	本庁 総務課 ☎(35)1804 支所 地域企画課 ☎(52)1111
	12月4日(金) 9時～12時	西土佐ふれあいホール	《相談委員》中平 晋祐	

※事前の予約は不要ですので、当日会場にお越しください。

劇団四季ファミリーミュージカル
『王様の耳はロバの耳』


撮影：阿部 章仁

■日時　3月20日（土）開場14時15分　開演15時
■場所　しまんとぴあ しまんとホール
■料金　一般　7,000円　友の会プレミアム6,000円
高校生以下　5,000円
※全席指定・税込
※3歳以上有料、3歳未満は膝上鑑賞無料
■発売日
友の会先行　12月22日（火）　一般発売　12月28日（月）
※オンライン、電話予約9時～／窓口10時～
■取扱窓口
しまんとぴあ窓口、オンラインチケットサービス、ローソンチケット、
チケットぴあ、フジグラン四万十、サニーマート清水店、ワコールショップありす

しまんと子どもオーケストラプロジェクト
kajii創のふしぎな手作り楽器ワークショップ

日用品から楽器を創って演奏するユニット kajii の創がまたまたしまんとぴあにやってくる！
一緒に楽しい楽器を創ってみよう♪



■日時　12月26日（土）14時～15時
※15時～15時30分　野村誠の合奏体験ワークショップ
■場所　スタジオ１　※参加無料
■講師　kajii創（楽器発明家・打楽器奏者）
野村誠（作曲家・ピアニスト・鍵盤ハーモニカ奏者）
■助成　（一財）自治総合センター
【関連企画】12月27日（日）11時～りぐるホールにて、
kajii創と作曲家・野村誠によるミニコンサート予定！
どなたもぜひお越しください。（鑑賞無料・未就学児入場可）

問い合わせ先　しまんとぴあ　☎(34)1133
しまんとぴあ
ホームページ

Information

年末年始の市役所関係業務

一般業務
年末：12月28日（月）17時15分まで　年始：1月4日（月）8時30分から
※戸籍関係届出書等の受付は、夜間・休日窓口で行います。
図書館　☎(35)2923
年末：12月28日（月）19時まで（分館は18時まで）　年始：1月4日（月）9時から（分館は10時から）
郷土博物館　☎(35)4096
年末年始は12月30日（水）のみ休館します。（水曜日は休館日）
しまんとぴあ　☎(34)1133
年末：12月28日（月）22時まで　年始：1月4日（月）9時から
市民病院　☎(34)2126
年末：12月28日（月）まで　年始：1月4日（月）から
西土佐診療所　☎(52)1011
年末：12月28日（月）まで　年始：1月4日（月）から
体育施設
安並運動公園内各施設　☎(34)2071　具同体育センター　☎(37)4558
年末：12月28日（月）まで　年始：1月4日（月）から
家庭ごみ収集（普通ごみ）
中村、具同地区、西土佐地域
年末：12月28日（月）まで　年始：1月4日（月）から
東山、下田、東中筋、中筋、蕨岡、八束、後川、大川筋、富山地区
年末：12月29日（火）まで　年始：1月5日（火）から
家庭ごみ収集（資源物）
12月30日（水）は、回収を行いません。
幡多クリーンセンター（溶融炉：上ノ土居）　☎(31)2600
年末：12月30日（水）まで　年始：1月4日（月）9時から
（29日・30日は16時までの営業ですが混雑が予想されます。）
し尿処理
衛生センター中村　☎(36)2464　クリーンセンター西土佐　☎(31)9700
年末：12月28日（月）まで　年始：1月4日（月）から
幡多中央斎場（火葬場）　☎(43)0077
年末：12月31日（木）17時15分まで　年始：1月2日（土）8時30分から

詳細については、それぞれ各施設、担当課までお問い合わせください。
問い合わせ先　本庁☎(34)1111（代）　西庁☎(52)1111（代）

お誕生おめでとう

（令和8・11・5届出分まで）

住所	赤ちゃん	保護者
中村大橋通	小松 右京（うきょう）	貴志
中村一条通	乾 稟乃（りの）	勇佑
中村東町	能勢 尚磨（しょうま）	尚太
古津賀	岡崎 華生（けい）	祐介
具同	中島 妃穂（ひすい）	樹希
具同	竹内 斗莉（とうり）	竜哉
竹島	西内 楓杜（ふうと）	洸稀



ご冥福をお祈りします

（令和8・11・5届出分まで）

住所	氏名	年齢
中村小姓町	荻田 葉子	93
中村一条通	庄野 弘子	92
中村一条通	夕部 二夫	82
右山五月町	野町 照成	93
不破	夕部 温文	83
古津賀	宮下 誠	50
古津賀	酒井 秋味	89
安並	山岡 辰子	86
具同	浜田 幸三	90
具同	渡辺 與志男	75
具同	宮﨑 久則	79
具同田黒	國本 建一	91
江ノ村	田場 百合子	77
有岡	金澤 厚子	82
磯ノ川	山﨑 マサコ	98
下田	高橋 亮子	93
下田	島村 秀	99
双海	沖 幸子	76
蔵岡	甲山﨑 幸夫	89
蔵岡	甲 景平 一喜	93
蔵岡乙	仙石 郁典	75
岩田	多田 幸子	95
佐田	田邊 シナヲ	98
手洗川	土居 良行	81
常六谷	勲	89
住次郎	坂本 勝乃	92
西土佐奥屋内	弘井 徹	75
西土佐大宮	正木 正美	95
西土佐江川崎	新玉 廣	85

「お誕生おめでとう」、「ご冥福をお祈りします」のコーナーへの掲載については、家族の方が希望された場合に掲載することとしています。
掲載を希望される場合は、（本庁）市民・人権課 ☎（34）1113まで必ずご連絡ください。

マチイロ

「広報しまんと」スマートフォンで配信中!

人権コラム ～今そこにある危機～

歴史の教科書には、ナポレオンやヒトラーが「何をした人か」が書かれている。今の大国のリーダーたちも後世、そんな「扱われ方」をするのだろうか。とてもそれを意識しながら仕事をしているようには見えない。

わたしたちは「力こそ正義」という言葉にもっと違和感を覚えなければだめだと思う。「そこにある危機」はもう「ここにある危機」かもしれないのだ。政治も「方向性」を論じるのではなく、まず命の尊さを大前提にすべきだ。人にとって一番大事なものは何か、と考えたら、すぐわかることだ。いずれにしても、大国の首脳が世界中の人々の命に対して大きな責任を負っていることはたしかだ。

大国のトップの場当たり的な言葉が世界中を振り回すこともある。「大統領の言葉は下品であってはならない。」そんな法律はどこにもない。ならば、せめて人種、性別、宗教、職業などの違いで人を差別する人物はダメだ、という条件くらいは付けたほうがいい。

四万十市人権教育・啓発講師　光内真也



演劇でつながるまち四万十

助成：文化庁
文化庁文化芸術振興費補助金
劇場・音楽堂等と芸術団体との連携による地域活動基盤形成支援事業
独立行政法人日本芸術文化振興会

ずさんな会館職員のやらかした最悪のダブルブッキングが、一皿の餃子によって、歓喜のコラボレーションへと変貌してゆく、笑いと涙のミラクル人情噺。
立川志の輔師匠の創作落語の傑作の一つ『歓喜の歌』。
同じく氏の創作落語の傑作『ガラガラ』『ディアファミリー』のエピソードを盛り込み、観客席を歓喜に包んだ舞台。
2016年初演。リニューアル、スケールアップして四万十初上陸！




中原三千代


伴 美奈子


鈴木里沙


砂田桃子


小笠原 彩

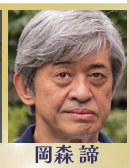

北村由海


大川亜耶


有村茉奈香

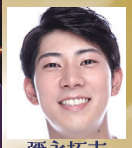
四万十歓喜団の皆さん


野田翔太


岡森 諦


翁長志樹


六角精児


彌永拓志


有馬自由


執行巧真


犬飼淳治


土岐倫太郎


累央


挽田悠誠


鈴木利典


守 敦也


高木トモユキ


栗田惇平


新原 武

扉座 X


松原海児

STAFF

原作◎**立川志の輔**　脚本・演出◎**横内謙介**　音楽監督・作曲◎**深沢桂子**　編曲◎**村井一帆**
舞台美術デザイン◎**金井勇一郎**（金井大道具）　大道具◎**金井大道具**　舞台監督◎**大山慎一**（ブレイヴステップ）
照明プラン◎**塚本 悟**（LIGHT TRAIL）　音響プラン◎**青木タクヘイ**（ステージオフィス）
衣装デザイン◎**木鋪ミヤコ・大屋博美**（ドルドルドラニ）　メイク◎**比嘉奈津子**
所作指導◎**花柳輔貴理子**　歌唱指導◎**鈴木里沙・翁長志樹**
協力◎**シノフィス／MY Promotion Inc.／大沢事務所／オリオンズベルト／すみだパークスタジオ／ベルモック／明和運輸／篠原 要**
宣伝美術◎**吉野修平**（ヨシノデザインオフィス）　宣伝イラスト◎**溝口イタル**　タイトル筆文字◎**小林三左衛門**（覚）
Web宣伝◎**串間保彦**　票券◎**そのださえ・藤田直美**　制作◎**赤星明光・田中信也**　製作◎**（有）扉座**

前売券好評発売中！

料金〈全席自由・税込〉
県外在住：**4000**円／県民当日：**3500**円／
県民前売：**3000**円／U25：**2000**円
※未就学のお子様はご入場いただけません。
※車椅子席をご利用の場合には、
必ず劇団扉座までお問い合わせください。
※開場は開演の 30 分前、受付開始は開演の1時間前です。
※**難聴者用のヒアリンググループの貸出がございます。**
数に限りがございますので詳細は
四万十市総合文化センター しまんとぴあまでお問い合わせください。

しまんとぴあ　扉座 HP

チケット取り扱い
▶劇団扉座 電話予約 **03-3221-0530**
（平日12:00～17:00／前売開始日以外の土日祝休／
新宿公演中平日12:00～15:00／12月9日・11日休）
▶扉座オンラインチケット **https://tobiraza.co.jp/online_tickets**
▶四万十市総合文化センター しまんとぴあ TEL.0880-34-1133
販売は窓口販売のみ（9:00～21:00／休館日を除く）
https://www.city.shimanto.lg.jp/site/shimantopia/

扉座オンラインチケット

【お問い合わせ】劇団扉座 〒130-0003 東京都墨田区横川1-1-10すみだパークスタジオ53B　TEL 03-3221-0530　FAX 03-3221-0532

■発行/四万十市 ■編集/デジタル・広報課
〒787-8501
高知県四万十市中村大橋通４丁目10番地
TEL.34-1111(代表) 広聴FAX.0120-459787
URL https://www.city.shimanto.lg.jp/
E-mail kouhou@city.shimanto.lg.jp

リサイクル適性Ⓐ
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

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29日(日)	中村クリニック	☎(34)5100
12月 6日(日)	市民病院	☎(34)2126
13日(日)	四万十ぴよこどもクリニック	☎(34)8831
20日(日)	市民病院	☎(34)2126
27日(日)	木俵病院	☎(34)1211
31日(木)	正木整形外科	☎(34)5252
1月 1日(金)	竹本病院	☎(35)4151
2日(土)	木俵病院	☎(34)1211
3日(日)	市民病院	☎(34)2126
10日(日)	小原外科胃腸科	☎(35)0108
11日(月)	温クリニック四万十	☎(34)8280

幡多地区年末年始 休日救急歯科診療当番医療機関

診療時間 9:00～12:00

12月30日(水)	西町歯科医院	宿毛市西町2丁目20-15 ☎0880(65)0001
12月31日(木)	京町歯科診療所	四万十市中村大橋通3丁目24-1 ☎0880(34)2258
1月 1日(金)	植垣歯科	土佐清水市天神町13-1 ☎0880(82)1881
1月 2日(土)	山本歯科医院	四万十市具同田黒2丁目16-5 ☎0880(37)1368
1月 3日(日)	大西歯科医院	土佐清水市寿町1丁目6-1 ☎0880(82)0531

※急に変更となる場合がありますので、高知県歯科医師会のホームページについてもご確認ください。

人のうごき ～10月末日現在～

（ ）内は、前月との差

総人口	30,453人	(△25)	転入	61人
男	14,446人	(△14)	転出	56人
女	16,007人	(△11)	出生	8人
世帯数	16,229世帯	(△3)	死亡	38人

日直指定水道業者

●水道料金は口座振替で●

11月28日(土)	㈲福永工業	☎(35)5996
29日(日)	㈲夕部設備	☎(34)8651
12月 5日(土)	㈱奥宮工業	☎(37)5151
6日(日)	㈲大同設備	☎(35)4879
12日(土)	㈲山下建設	☎(33)0653
13日(日)	豚座建設㈱	☎(34)6031
19日(土)	㈲平野水道	☎(35)2316
20日(日)	㈱森下住宅設備	☎(34)4855
26日(土)	㈱中村住設	☎(34)3621
27日(日)	㈲大杉設備工業	☎(34)2324
29日(火)	㈲福永工業	☎(35)5996
30日(水)	㈲夕部設備	☎(34)8651
31日(木)	㈱奥宮工業	☎(37)5151
1月 1日(金)	㈲大同設備	☎(35)4879
2日(土)	㈲山下建設	☎(33)0653
3日(日)	豚座建設㈱	☎(34)6031
9日(土)	㈲平野水道	☎(35)2316
10日(日)	㈱森下住宅設備	☎(34)4855
11日(月)	㈱中村住設	☎(34)3621

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 上下水道課 ☎(34)1711
支所 産業建設課 ☎(52)1114

12月実施の統計調査

調査名	該当地区
労働力調査	西土佐中半、不破

問 県統計分析課 ☎088(823)9344

「広報しまんと」1月号は12月16日(水)発送予定です



有料広告掲載スペース

有料広告掲載スペース

広報しまんと(令和9年4月号まで)の有料広告掲載については、(有)せいぶ印刷工房までご連絡ください。 ☎(37)2000