

四万十

平成22年
2
No.58

2010 February



やったね！県勢歴代最高！ 県立中村中学校女子駅伝チーム

昨年12月19日に山口県で行われた第17回全国中学校駅伝大会(女子)で、県代表として2年連続2回目の出場となった県立中村中学校は目標にしていた県勢歴代最高順位(31位)を更新する24位と大健闘、初出場の昨年(43位)の無念を晴らす最高の走りを見せてくれました。激走した選手の皆さんおつかれさまでした。またたくさんの方々にご協力、ご支援いただき誠にありがとうございました。

投稿者 高知県立中村中学・高等学校陸上部保護者会

■ 今月の主な内容

- ▶ 消防職員採用試験追加募集 2
- ▶ 税の申告のお願い 8
- ▶ 第5回 四万十市成人式 11
- ▶ 特集『中村版学校給食』 12
- ▶ フルウォーク2010参加者募集 29

Contents

人のうごき ()内は、前月との差。
~12月末日現在~

総人口 36,514人(+5)
男 17,257人(+5)
女 19,257人(±0)
世帯数 16,157戸(-3)

12月中のうごき

転入 74人 出生 18人
転出 59人 死亡 28人

■ 四万十市議会議員選挙の執行について ■

平成22年4月25日で任期満了となる四万十市議会議員選挙を次のとおり行います。

- ◎選挙の期日(投票日) 4月18日(日)
- ◎選挙期日の告示日 4月11日(日)
- ◎選挙すべき議員数 22人
- ◎被登録資格決定の基準日 4月10日(土)(ただし、年齢については4月19日以前に生れた人)
- ◎選挙人名簿の登録日 4月10日(土)
- ◎選挙人名簿縦覧期間等
 - ・期日 4月11日(日)
 - ・場所 四万十市中村大橋通4丁目10番地
市選挙管理委員会事務局

- ◎立候補予定者等事前説明会
立候補予定者、推薦届出者、出納責任者、選挙運動員予定者等の方は、ご出席ください。
 - ・日時 2月26日(金) 13時30分
 - ・場所 市立図書館4階 視聴覚室
 - ・持参するもの
立候補予定者および説明会出席者の印鑑
- 投票場所および投票時間など詳しくは、
広報「四万十」4月号に掲載予定です。

問い合わせ先 市選挙管理委員会事務局 ☎(34)1784(直通)

■ 肥料・飼料高騰緊急対策助成金の申請はお済みですか？ ■

申請期限は3月26日(木)まで

肥料・飼料高騰緊急対策助成金は、平成21年1月1日～平成21年8月31日の期間に、取扱店において、肥料・飼料を『購入』もしくは『予約注文』をした方を対象に、購入費用の一部助成(上限 肥料3万、飼料6万)を行うものです。

申請期限は、3月26日(木)までとなっていますので、申請がまだの方はお早めに手続きを済ませてください。
なお、申請書類は、J A高知はた中村支所および西土佐支所、各出張所に置いています。

問い合わせ先 (本 庁)農林課 ☎(34)1117
(総合支所)産業建設課 ☎(52)1111

■ 戦没者遺族相談員・戦傷病者相談員が就任されました ■

戦没者のご遺族および戦傷病者の方の福祉の増進を図るための相談や援護に必要な指導等の業務を行う「戦没者遺族相談員」・「戦傷病者相談員」(厚生労働大臣委嘱)が新しく就任されましたのでお知らせいたします。期間は平成21年10月1日～平成23年9月30日までとなっています。相談事のおありになる方は、お気軽にご相談ください。

戦没者遺族相談員

氏名	住所	電話	分担地区
伊與田 仁美	具同1592	☎(37)2569	四万十市

戦傷病者相談員

氏名	住所	電話	分担地区
渡邊 富美恵	渡川3丁目9-54	☎(37)2877	四万十市 三原村

問い合わせ先 高知県地域福祉部 地域福祉政策課 援護調査担当 ☎088(823)9662 Fax 088(823)9207

平成21年度幡多中央消防組合職員採用資格試験(追加募集)

幡多中央消防組合では、平成22年度採用予定の職員採用資格試験を行います。

試験職種、採用予定人員および受験資格等

試験職種	採用予定人員	受 験 資 格 な ど
消 防 職	1名程度	昭和57年4月2日～平成4年4月1日までに生まれた人 採用後は、幡多中央消防組合管内に居住し、通勤可能な人



第一次試験 日 時 2月28日(日)8時40分集合(時間厳守)
会 場 幡多中央消防組合消防本部(四万十市右山750-1)

受付期間 2月4日(木)～2月16日(火)まで。(土、日、祝日を除く)

受験申込書は次のところに置いています。(土、日、祝日でも受け取り可能)

- 幡多中央消防組合消防本部 ○四万十消防署 ○黒潮消防署 ○四万十消防署西土佐分署
- 四万十市役所(本庁・西土佐総合支所) ○黒潮町役場(大方総合支所・佐賀総合支所)

郵送による申込書請求の場合は、封筒の表に「受験申込用紙請求」と朱書きし、宛先を明記した返信用封筒(A4サイズの角2封筒に120円切手貼付のこと)を同封して幡多中央消防組合消防本部総務課総務係まで請求してください。

問い合わせ・請求先 幡多中央消防組合消防本部 総務課 総務係
住 所 四万十市右山750-1 ☎(34)5881 (担当 前田、成子)
◆Eメールでのお問い合わせにはお答えできませんのでご注意ください。

市長談話室

平成人へ

市長 田中 全



今年も一月三日、成人式が中村と西土佐で開かれました。今年の新成人は平成元年度（一九八九年）に生まれた三五六人です。いよいよ昭和を知らない平成生まれの成人＝平成人の登場です。彼らの大半は、いまは市外に出て仕事や学業に励んでいます。正月休みに合わせて帰省し、元気な顔を見せてくれました。平成元年度といえばバブル経済の絶頂期でした。土地や株価が実体経済を超えて異常に高騰し、架空の好景気に浮かれています。バブルは泡ですからすぐにはじけ、その後は「失われた十年」と言われました。

絶頂からさらに深い谷底へ。バブルの申し子たちは、いまかつてない世界的規模の経済恐慌に遭遇しています。就職も超氷河期です。この試練に敢然と立ち向かわなければなりません。

私は彼ら平成人に以下のような祝福と激励のメッセージを送りました。

成人になるということは一人前の人間として認められることであり、多くの権利を得ることができず。しかし、一

方で多くの義務や責任も果たさねばなりません。その一つが生まれ育ったふるさとの歴史や伝統、文化を受け継いでいくということです。昭和から平成への移行期に生まれた君たちには、特にふるさとの「昭和の歴史」を受け継ぐ重い責任があります。

四万十市は平成十七年、君たちが高校一年生の時、中村市と西土佐村が合併して誕生しました。さらに遡れば、中村市は昭和二十九年、十一町村（中村、下田、東山、蕨岡、後川、八束、具同、東中筋、中筋、富山、大川筋）の合併で、また西土佐村は昭和三十三年、二村（江川崎、津大）の合併で生まれました。いわば四万十市は十三町村の連合体であり、十三本の根っこによって支えられているのです。

十三の町と村は、それぞれの歴史を刻んできました。昭和の最初の二十年間は戦争の時代でした。江川崎村、津大村は、戦中、当時の国策に協力し、満州開拓のための分村移民を行い、引き揚げのさい多くの方が亡くなりました。昭和二十一年、戦後復興期には南海大地震に見舞われ、中村町を中心に二七三人という犠牲者を出し、赤鉄橋も崩落しました。

高度経済成長期、昭和四十五年には悲願の鉄道が中村まで開通。四十九年には予土線も開通。五十二年には中村高校野球部の「二十四の瞳」が甲子園で準優勝をし、中村の名を全国に知らしめました。五十年代後半からは「最後の清流」ブームが押し寄せ、いまや全国に四万十を知

らない人はいなくらいに有名になりました。昨年には文化庁から流域全体が「重要な景観」に指定されました。

中村は五百年以上も前から京都の文化を受け継いでいる本物の小京都であります。君たちのふるさとは先人、先輩たちが築いてきた貴重な歴史と文化があります。それに加え、山・川・海の自然の幸にこれだけ恵まれたところは全国にそうありません。ウルトラマラソンや水泳マラソンは日本一の大会になりました。いまや四万十は、一度は行ってみたい、住んでみたいあこがれの地です。移住者も確実に増え、異なった血が融合し、新しい地域リーダーも生まれてきています。君たちは、この素晴らしいふるさとに自信と誇りを持ってほしい。

しかし、一方で市の人口は五十年前、昭和三十五年（一九六〇年）の約四万七千人から現在約三万六千人にまで減少している事実も直視せねばなりません。新しい四万十市をつくっていくには、十三町村それぞれの歴史や伝統、文化などを大切に、それぞれの地域的な個性や条件を生かすことが重要です。

いま各地域の将来像について語りあう懇談会を開いています。活発な提言、意見が多く出ています。

若者は地域の宝です。いま地元を離れている平成人の君たち、ぜひふるさとに帰ってきてほしい。若い君たちの力を新しいふるさとづくりに貸してほしい。一緒にがんばろうではありませんか。

市長の主要な動き

12月10日～1月12日

- 12月10日 酒「とみやま」蔵出し試飲会
- 12月10日 12月議会一般質問（～14日）
- 12月10日 龍馬の手紙を読む朗読コンサート
- 12月13日 鮎食味会（四万十川中央漁協）
- 12月13日 藤近馨氏の叙勲を祝う会
- 12月16日 市民病院協力病院訪問
- 12月16日 中村地区暴力追放推進協議会懇親会
- 12月17日 保育の公的保障を求める大運動
- 12月18日 徳島大学医学部訪問
- 12月21日 12月議会閉会
- 12月22日 市民病院協力病院訪問
- 12月23日 中村読売ロードレース
- 12月24日 四万十ポイズ激励訪問
- 12月24日 高知県土木部へ下田砂州対策要望
- 12月25日 古津賀第二団地要望受
- 12月25日 市民病院協力病院訪問
- 12月28日 中村駅観光案内板設置セレモニー
- 12月28日 消防組合議会 環境施設組合議会
- 12月28日 商工会議所県連合会要望受
- 12月28日 西尾正氏、西本他人氏県文化環境功
- 12月28日 労者表彰受賞を祝う会
- 12月28日 消防団年末特別警戒
- 12月31日 成人式（中村、西土佐）
- 12月31日 仕事始め式（本庁、支所）
- 12月31日 幡多公設地方卸売市場初市
- 12月31日 片魚地区林道造成現地確認
- 12月31日 商工会議所互礼会
- 12月7日 執行機関連絡会議（庁内）
- 12月7日 建設協会安全祈願祭、同新年会
- 12月7日 法テラス中村法律事務所開所式
- 12月10日 中村青年会議所新年名刺交換会
- 12月10日 消防出初め式
- 12月12日 職員採用二次試験（保健師他二職種）
- 12月12日 産業振興計画フォローアップ会議

市政

教育

暮らし

情報掲示板

平成21年12月市議会定例会

市長説明要旨(下)

(抜粋)

1月号に続き、12月市議会定例会における市長説明要旨(抜粋)について掲載します。

新型インフルエンザ対策

先月10日に県内でのインフルエンザの1定点医療機関あたりの発生患者数が警報レベルを超え、本格的な流行が発生しているとされる「警報発令」が出されました。本市においても、保育園児、小中学生といった10代以下の若年層を中心に感染者が増加してきており、9月中旬の利岡保育所の休園措置に始まり、これまで(12月1日現在の実施設数)、保育園9園、小学校17校、中学校6校、高校2校の計34施設において感染防止策を講じるための臨時休業等の対応がとられています。幸い、これまでのところ重症化に至ったとされる事例は確認しておらず、罹患した方のほとんどが比較的軽症のまま回復している状況にあると思われま

す。また、10月下旬から、国が実施主体となり新型インフルエンザワクチンの接種が開始されました。今回の接種は、ワクチンの供給量が十分でないことから、

当面、発症した場合に重症化するリスクの高い方のうち、接種を希望される方から優先的に、順次接種するとされ、先月2日から最優先接種対象者である呼吸器疾患・心疾患などの基礎疾患を有している方に、続いて16日からは妊娠中の方に対して接種されています。今後は、幼児、小中高生、65歳以上の高齢者などの優先対象区分ごとに進められていく予定です。この接種費用については原則自己負担とされていますが、市では経済的事情によつてワクチン接種の機会を失ってしまうことが無いよう、低所得者世帯の方を対象に自己負担実費相当額の全額を助成することを決定しました。

流行期に入った今後の重要課題としては、患者数の急激な増加を最小限に抑え、医療機能の破綻を防ぐこと、また、重症化した患者へのスムーズな医療提供を行うことであると考えますので、引き続き、①市民一人ひとりが手洗い・うがいの励行といった感染防止対策を徹底していた、②ワクチン接種のスケジュール、接種料金の負担軽減策等の必要な情報提供、③関係機関と連携した適切な医療体制の確保などの対策を進めてまいります。

学校再編の取り組み

地域の皆さまのご意見を十分にお聞きすることにより、より良い学習環境の確保と整備を基本に、魅力と活力のある学校づくりを推進していくために、西土

佐地域の学校再編地元懇談会を8月から10月にかけて分館単位で実施し、私も出席してまいりました。懇談会では学校再編に関連して、地域の振興や活性化についてのさまざまなご意見もいただきましたので、今後の振興策にも活かしていきたいと考えています。

教育委員会では、この懇談会を通していただいた多くの皆さまからのご意見、ご提言をもとに現行の学校再編計画を再検討し、新たな実施計画案をまとめることとしていきます。今議会中には報告させていたいただき、この計画案を持つて、再度、地域の皆さまのご意見をいただくため、地元説明会を開催したいと考えています。

四万十川ウルトラマラソン

第15回大会を10月18日に開催し、全国から1,798名のランナーが秋の四万十を走り抜けました。当日は、さわやかな秋晴れの下、昨年より気温が低くランナーにとっては好条件となり、昨年に比べ197名多い1,491名の方が見事に完走し、無事終了することができました。

また、先日の新聞報道でもご承知のとおり、今大会の応募者数は3,997人へのぼり、全国で100以上の大会がある中で、これまでの北海道「サロマ湖ウルトラマラソン」の最高記録を上回り、全国で1番人気のウルトラマラソン大会になりました。四万十川沿いのコースで、豊かな自然と恵まれた景観が人気の一因であることは言うまでもありません

んが、多くの方のボランティアによる支援、受け入れの宿泊施設などのおもてなし、交流、そして、沿道の住民の皆さまの温かい声援や支えなどがランナーの力になり、人気の要因になっていると考えます。大会を支えていただいた多くのボランティアの方々、関係機関そして沿道の市民の皆さまに心から感謝申し上げますとともに、今後もより良い大会を目指しますので、引き続きご支援、ご協力をお願いします。

また、併せて、このイベントをマラソンだけに終わらせず、全国からの大会参加者やそのご家族、仲間との日常的な交流などのネットワークづくりにも努めることにより、四万十ファンをどんどん増やしていきたい、特産品の販売などの産業振興や移住支援事業などにも結び付けていくような取り組みを始めたいと考えています。



市政に市民の声を

— 市政懇談会での主なご意見・ご質問 —

Q まちづくりには地域の伝統・文化を生かす、自然との共生などの視点も必要ではないか。

A ウルトラマラソンも日本一の規模となった。また移住者も増えている。この地域の山・川・海の魅力と伝統・文化等を生かしていくことが、ポイントであると認識している。

Q 市民病院は、今後、幡多けんみん病院と連携していくことも必要ではないか。

A その通り。救急も現在市民病院が夜十時まで受け入れていることにより、けんみん病院への集中が緩和され、幡多全体の救急体制が守られている。

Q 保健・医療・福祉連携推進本部の今後の取り組みは。

A 市民の健康を守るために、各所管が行う事業とは別に独自の事業を計画していく。

Q 学校再編計画の適正規模はどのように考えているか。

A 小学校で六十人、中学校で七十人以上を当面の達成目標と考えている。

Q 県道下田港線の歩道の安全確保対策を。

A ご意見を県に伝える。また、市からも要望していく。

Q この市政懇談会への参加者を増やす工夫が必要ではないか。

A 対象地区の範囲などについて工夫し、今後も継続していきたい。



下田地区

開催日：1月15日
場所：四万十農園あぐりっこ
参加住民：28名



後川地区

開催日：1月22日
場所：JA中村北部出張所
参加住民：38名

Q 敷地の冠水被害の早期解消を。

A 市としてもポンプの設置などについて国交省に要望していく。

Q 田野川小学校は将来的にどうなるのか。地域や保護者は常に不安を感じている。

A 中村地域の学校再編計画は現在のところ具体的には未定である。児童数の将来推計を勘案しながら、今年の三月中をめどに対象校を公表したい。また、議論しなくてはいけない時期が来れば、こういう場を通してご相談しながら慎重に進めていきたい。

Q 後川地区の上下水道の整備計画は。

A 現在、鶴ノ江地区で簡易水道整備を行っているが、それが完了した後、当地区の整備を予定している。また、当地区の下水道整備の計画はない。

Q 幡多地域のライフラインとして、国道四三九号線や四四一号線などの道路網の整備促進を。

A 地方の道路は命を守る道路と認識している。市としても強く要望していく。

Q 通学路の安全確保のため国道四四一号線の街路灯の充実を。

A 地元で要望をまとめていただき、地元といっしょに県に要望していきたい。

Q 遊覧船などが航行できるよう四万十川のしゅんせつを。

A 漁協、地区の同意が得られれば、場所によってはそれなりの対策は可能である。

今後の開催予定（1月25日現在）

1月29日 蕨岡地区（JA中村東部出張所）※実施済み
2月17日 具同地区（四万十市防災センター） 19時～
2月24日 東山地区（古津賀ふれあい会館） 19時～

問い合わせ先

企画広報課 広報公聴係
☎(34)6128

保健・医療・福祉連携シンポジウムを開催します

今年度、市が重点施策として取り組んでいる「保健・医療・福祉連携」に関するシンポジウムを開催します。ぜひ、多くの市民のみなさんをご参加ください。

日時：2月28日(日) 13:30～17:00

場所：社会福祉センター

内容：①記念講演 地域医療における自治体病院の役割と地域づくり
— 保健・医療・介護・社会福祉の連携の課題 —

講師：牧野忠康 先生(日本福祉大学大学院教授)

②パネルディスカッション 他

問い合わせ先 保健介護課 ☎(34)1115



定住自立圏形成協定を締結しました！

四万十市は、宿毛市との複眼型中心市として、土佐清水市、大月町、黒潮町、三原村と定住自立圏形成協定を締結しました。1月19日、各市町村長が出席して次の7項目について定住自立圏形成協定書の合同調印式を行いました。今後、今回締結した協定に基づき具体的な事業を盛り込んだ計画(共生ビジョン)を策定し、事業を推進していきます。



【締結した取組内容】

- ①高度医療・地域医療ネットワークの充実
- ②滞在型・体験型観光の推進
- ③図書館ネットワークの構築
- ④地域公共交通ネットワークの構築
- ⑤情報通信ネットワークの整備促進
- ⑥職員の合同研修および研究等
- ⑦圏域外からの専門家の登用

「定住自立圏構想」とは？

人口5万人程度の市を「中心市」(四万十市は宿毛市との複眼型中心市)として、周辺の市町村と協定により圏域を形成し、医療や産業振興、交通といった機能を役割分担し、互いに連携・協力することで、圏域全体として「定住」のための暮らしに必要な機能を確保し、「自立」のための経済基盤や地域の誇りを培い、地域全体の活性化を図っていく構想です。

「四万十市ふるさと応援寄附金」(ふるさと納税)のご報告

平成20年10月から取り組みをはじめましたところ、下記の皆さまからご寄付をいただきました。ご厚志に感謝いたしますとともに、いただいたご寄付につきましては、「四万十市ふるさと応援基金」にいったん積み立ててから、平成22年度の事業に活用させていただきます。

お名前	お住まいの都道府県名	寄付金額	寄付回数
夕部 一様	東京都	5万円	1回
匿名	東京都	2万円	2回
國見 学様	大阪府	8万円	2回
平田一郎様	東京都	8万円	2回
中野正三様	東京都	5万円	1回
森本功一様	徳島県	10万円	1回
杉浦伸子様	兵庫県	10万円	1回
匿名	大阪府	50万円	1回
岡田陽生様	京都府	100万円	1回
岡 利政様	大阪府	4万円	1回
合計		202万円	13件

【寄附金の使途の指定内訳】

事業の種類	寄付金額
ふるさとの環境と景観を守る事業	6万5千円
ふるさとの人を守り育む事業	7万5千円
ふるさとの産業を守り育む事業	5千円
ふるさとのイベントを守り育む事業	0円
ふるさとを災害から守る事業	0円
その他市長が必要と認める事業 (市長にお任せ)	187万5千円

多くの方の応援をお待ちしています。
市外にお住まいのご親類、知人の方などへの呼びかけにご協力いただければ幸いです。



※平成21年12月末時点



問い合わせ先 企画広報課 ☎(34)1129

■ 市県民税・国民健康保険税の申告はお早めに！ ■

申告の受付は2月16日(火)～3月15日(月)までです。

《注意》国民健康保険の加入者は、申告がないと国民健康保険税の『低所得者軽減措置』の適用を受けることができませんので必ず申告してください。

■ 申告の不要な人

- 税務署に平成21年分の所得税の確定申告書を提出した人
- 給与所得・公的年金所得のみで他に所得が無く、給与支払者や年金支払者などから市に給与支払報告書または公的年金支払報告書の提出があった人
- ※ただし、給与支払報告書や公的年金支払報告書に記載されている所得控除のほかには社会保険料控除や扶養控除等の控除を受けるためには、申告が必要です。

■ 申告に必要なものなど

申告書	申告書は1世帯について1部お送りしていますが、土地建物や株式などを譲渡した場合には『分離課税用』申告書の提出が必要です。申告書の必要な人、世帯の中で2人以上申告を要する場合は、申告書をお送りしますので連絡してください。
印鑑	申告書には必ず押印してください。
給与所得者	源泉徴収票か給与支払者の証明書など
事業所得者 ※営業所得、農業所得、不動産所得などがある人	『営業等所得』、『農業所得』および『不動産所得』のある人は、適正な所得を算定するため収支内訳書の提出をお願いします。 また、『収支内訳書』の内容を確認するため、収支明細のわかるもの(領収書など)を持参してください。 農産物の販売をしていない自家消費のみの人も所得の申告は必要です。 ※『農業所得』のある人については、次のことにご注意ください。 ○米の農業所得標準(1反あたりで所得や経費を計算する方法)は廃止されています。農業所得は、原則収支計算です。 ○農産物を販売された人は『J Aの農産物販売証明書』や『市場の仕切書』など、販売金額の分かるものがが必要です。 ○必要経費についてはJ A等の発行する『経費明細書』や、『もみすり調整費』の他、「農業共済掛金」「農業新聞」「新規購入の農機具代」等の領収書等をご持参ください。農業に関して支出したものは必要経費となります。 ○平成21年中に納付したトラクター・コンバインなどの軽自動車税の納税額は必要経費となります。 ○『収支内訳書』は独自の様式も可です。
社会保険料控除、生命保険料控除、地震保険料控除を受けるには	国民健康保険税、介護保険料、国民年金保険料、生命保険料、地震保険料の領収書または支払証明書 ※国民年金保険料等の納付額を社会保険料控除するためには、社会保険庁の発行する『社会保険料(国民年金保険料)控除証明書』の添付が必要です。社会保険庁から『証明書』が送付されていますので、必ず申告書に添付してください。『証明書』を紛失した場合は、社会保険事務所で再発行してくれます。
医療費控除、雑損控除を受けるには	医療費の領収書や損害額を証明できる書類
障害者控除を受けるには	身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳障害者控除対象者認定書など ○障害者控除対象者の認定について 税法上の障害者控除は、通常「身体障害者手帳」等を交付されている人などについて認められていますが、手帳の交付を受けていない人でも、年齢65歳以上で介護保険の要介護認定(要介護度1～5)を受けられた人は、税の障害者控除の対象となります。申告時に介護保険被保険者証を提示してください。 なお、所得税の確定申告には、*障害者控除対象者認定書が必要です。 ※障害者控除対象者認定書は次のところで発行します。介護保険被保険者証を持参してください。 中村地域 福祉事務所 社会福祉係 ☎(34)1120 西土佐地域 福祉事務所分室 ☎(52)1132

問い合わせ先

(本庁) 税務課 市民税係 ☎(34)1112(直通)・(34)1111(内線101・102・103)
(総合支所)総務課 税務係 ☎(52)1111(代表)

軽自動車・原動機付き自転車の廃車、名義変更の手続きは必ず行ってください!

軽自動車税は、4月1日現在の軽自動車・原動機付き自転車・小型特殊自動車の所有者に、その車の定置場がある市町村で課税されます。4月1日現在に所有していれば、4月2日以降に廃車・譲渡してもその年分の軽自動車税を納めていただくこととなります。所有状況に変更があった場合は、速やかに手続きしてください。

◎対象

- ・転出または転入した
- ・車両の盗難にあった
- ・車両を譲渡したが、名義を変更していない
- ・所有者が死亡されたご家族
- ・故障などで、車両を使用しないまま放置しているなど

車種	届出先	届出に必要なもの	
原動機付き自転車 (~125cc) 小型特殊自動車 農耕用車両	(本庁) 税務課市民税係 (総合支所) 総務課税務係	新規登録	・印鑑 ・車体番号(車名)
		廃車	・印鑑 ・ナンバープレート
		名義変更	・新旧所有者の印鑑
2輪の小型自動車 (250cc超~)	高知運輸支局 高知市大津乙1879-1 ☎050(5540)2077	盗難	・印鑑 ・警察への盗難受理番号
		廃車	・印鑑 ・検査証(届出済証) ・ナンバープレート ・自賠責保険証
2輪の軽自動車 (126cc~250cc) 軽自動車(四輪)	高知県軽自動車協会 高知市長浜3106番3 ☎088(842)4311	名義変更	・新旧所有者の印鑑 ・新所有者の住民票(1部 3カ月以内) ・検査証(届出済証) ・自賠責保険証
		住所変更	・住民票(1部 3カ月以内) ・印鑑 ・検査証(届出済証) ・自賠責保険証

問い合わせ先 (本庁)税務課 市民税係 ☎(34)1112 (直通) (総合支所)総務課 税務係 ☎(52)1111 (代表)

公的年金等の確定申告相談会のご案内

年金を受給されている方を対象に、確定申告書の記載や作成方法の相談会を次のとおり開催します。

申告期間中は税務署や税務課窓口は混雑が予想されます。この機会をぜひご利用ください。

【日時】2月8日(月曜日)、9日(火曜日)、10日(水曜日)

9時30分~11時、13時~16時

【場所】四万十市文化センター 1階 大会議室

☆おいでになる際には、次の書類をお持ちください。

- 確定申告書用紙(郵送されていない方は、当日交付します。)
- 公的年金等の源泉徴収票、公的年金以外の収入のある方はその所得の計算に必要なもの(例えば、給与がある方は、給与所得の源泉徴収票など)
- 国民健康保険税の支払額のわかる書類、国民年金、

国民年金基金の控除証明書

- 生命保険料、地震保険料の控除証明書
- 医療費控除の申告をされる方は、平成21年中に支払った医療費の領収書
- 印鑑、筆記具、計算用具、還付金振込口座の通帳など

なお、「所得税の確定申告の手引き」や昨年中の申告書の控などを参考にして、ご自分で申告書の作成ができる方は、郵送により提出していただくようお願いいたします。

また、確定申告書は、国税電子申告・納税システム(e-TAXイータックス)による提出もできます。詳しくは、国税庁ホームページをご覧ください。

<http://www.nta.go.jp>

問い合わせ先 中村税務署 個人課税部門 ☎(35)2135
(市)税務課 市民税係 ☎(34)1112

農地の貸し借りに伴う賃借料のお知らせ

昨年12月に「農地法等の一部を改正する法律」が施行され、今までありました標準小作料制度は廃止されました。これからは農業委員会で賃借料等の情報を提供することになります。

農地の貸し借りをしようとする方々へ賃借料の参考になるよう平成20年1月~12月までに締結(公告)された賃貸借契約(利用権設定)の賃借料の状況をお知らせします。

10アールあたりは、右記のとおりとなっています

備考 賃借料を物納支給(水稻)している場合は、60kgあたり12,000円に換算しています。

(田)		:円		
締結(公告)	公告された地域名	平均額	最高額	最低額
市内全域	基盤整備したところ	12,000	12,000	12,000
	" 未実施	12,000	12,000	12,000

(畑)		:円		
締結(公告)	公告された地域名	平均額	最高額	最低額
市内全域	基盤整備したところ	31,000	42,000	20,000
	" 未実施		該当なし	

問い合わせ先 農業委員会 ☎(34)1521

使われていない農地やハウスはございませんか

高知県農業公社では、使われていない農地やハウスなどを探しています。

これらの情報を、新たに農業を始める方や、農業の規模拡大を考えている方などに、就農相談会や高知県農業公社のホームページなどを通じて提供し、マッチングさせることで、耕作されていない農地や遊休ハウスなどの有効活用を図っていきたく考えています。

売ったり、貸したりできる農地やハウスなどがございましたら、情報をお寄せください。

問い合わせ先
財団法人高知県農業公社 担当:武井、香川、森本、北村
☎088(823)8618 FAX 088(824)8593

ま ち の 話 題

みんなで子育て楽しいな！

12/9(水)

保育士さんたちによる人形劇

市内の保育士さんたちによる人形劇が「地域子育て支援センター ぽっぽ」で行われました。これは子育て真っただ中のお母さんたちに子供さんと感動を共にしながら楽しい時間をもってもらおうと「育児サークル マム&チルドレン」が企画したものです。

当日は、「ノンタン！サンタクロースだよ」「にげだしたパンケーキ」の2話を約25組の親子づれなどの方が楽しみました。生の舞台を見るのは初めてなのか、開演前から泣いている子供さんもいましたが次第にお母さんたちの笑顔にひと安心。

保育士さんたちも「夢」と「感動」を幼い心に宿したいと力いっぱい演じてくれました。

絶えず会場いっぱいの笑顔が見受けられこの解放たれる時間が子育て支援につながっていることを実感しました。

▶この笑顔がお子さんに元気を与えます



岩間地区文化民俗展示館「河畔の家」完成

11/22(日)

西土佐岩間地区沈下橋左岸側に、展示館「岩間河畔の家」が完成しました。

この展示館は、網代トンネル工事展示館として活用されていましたが、共同企業体の(株)轟組、(株)生田組、(株)田邊建設からトンネル工事でお世話になったお礼に、四万十川の清流保全と地域振興のために岩間集落で活用してほしいと寄贈されたものです。共同企業体の皆さまありがとうございました。

館内には「岩間の笑顔」と題した70人以上の地域のみなさんの笑顔や、沈下橋架橋以前の岩間、茅生集落の生活の様子など、懐かしい写真が展示されています。

皆さんどうぞ自由にご覧ください。開館時間は8時から18時です。



▶来場お待ちしております

新春はしりぞめ

1/3(日)

毎年恒例になっている中村地域の体育始めである新春はしりぞめを1月3日に行いました。このはしりぞめは、年末年始の運動不足を吹き飛ばし、心地よい汗を思いっきり流していただくことと今年1年間スポーツを通じて元気に過ごしていただきたいと思い開催しています。

今年は、やや風が強く肌寒い天候でしたが、283人の参加者は元気に中村小学校をスタートし、約1200mを走りきりました。

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

▶今年1年、運動で元気に過ごしましょう



第41回 読売中村ロードレース

12/23(水)

このレースは、仲間づくりとスポーツを楽しむことにより、住民の体力向上と健康管理を目的に昭和44年から開催しています。今年も愛媛県や高知市、須崎市などから269人の申し込みがあり、12月19日に山口市で開催されました第17回全国中学校駅伝大会女子の部で見事に県勢歴代最高順位となる24位を記録されました県立中村中学校の選手の皆さんなど222人が安並運動公園をスタートし、3km・5km・10kmの距離で健脚を競い合いました。

当日の朝10時のスタート時には、気温が6.8℃と前年より少し低い条件でしたが、暖かい日差しの中、全員が元気いっぱいにスタートしました。また中学女子2・3年の部(3km)では初めて10分台を切る9分59秒の大会新記録も生まれました。



▶ゴールめざしてまっしぐら

成人おめでとう

第5回 四万十市成人式

1/3 (日)

■NAKAMURA

中村地域の成人式は、「四万十市成人式実行委員会」の企画・運営により午後3時から市立文化センターで開催されました。

当日は、黒を基調としたスーツや羽織袴に身を包んだ男性144人と色とりどりの振袖姿などの女性138人、計282人が出席しました。

式では、自分たちが生まれた年の出来事や各中学校の卒業アルバムの一場面が紹介されるなど楽しいアトラクションも用意され、驚きと懐かしさに会場からは大きな拍手と歓声が起こっていました。新成人を前に市長から「是非四万十市で家庭をもち生活され誰もが幸せに暮らすことができる故郷『四万十市』をともに創っていきま

しょう。皆さんに期待しています。」とメッセージが述べられると、新成人代表の森岡大尊(ひろたか)さんは「自分たちを育ててくれた四万十市への感謝を忘れず、選んだ道を進みたい。」と謝辞を述べました。

式典終了後は友達同士で近況を報告し合ったり記念写真を撮り合ったりしていました。



■NISHITOSA

西土佐地域では西土佐ふれあいホールを会場に、西土佐連合青年団(団長:山中康世さん)の企画・運営により、対象者31人のうち28人の新成人を迎えて開催されました。

式典では、新成人一人ひとりが自己紹介として近況報告のほか将来の夢や就職先のPRをしてくれました。中学校時代の恩師からの当時は振り返った心温まる

祝辞や、ご家族代表による激励の言葉などが新成人に送られた後、新成人の代表者に、「西土佐から出て生活して初めて西土佐中学校で学んできた事の素晴らしさを実感した。これからも西土佐中学校で学べたことに誇りをもって、立派な社会人になります!」と素晴らしい決意表明をしていただきました。

式典の最後には新成人たちの幼少時代からの写真や中学校時代のビデオを編集した記念ビデオが上映され、新成人だけでなく観覧席からも笑いや当時は懐かしむ歓声がおこりました。



右:秋森 玲香(あきもり れいか)さん
「今からも夫婦仲良く体調にも気をつけて仕事頑張ってください。」
左:田中 藍(たなか あい)さん
「今までいっぱい迷惑かけてごめんなさい。そしてありがとう。これからもお世話になります。」



右:今倉 明(いまくら めい)さん
「お酒バンザイ!」
左:泥谷 奈津美(ひじやなつみ)さん
「何もかわらない...。」



右:鳥谷 恵生(とりやけいせい)さん
「年商1億円を目指し人のために役立てる大人になりたい。」
左:大橋 裕喜(おおはし ゆうき)さん
「自由とともに責任も伴う。そこをしっかりと自覚した大人になりたい。」

新成人となった皆さんの今後の活躍を期待しています!

■まちの話題 四万十市公式ホームページでご覧いただけます。写真もたくさんあるよ。皆さんの情報もお待ちしています。

市政

教育

暮らし

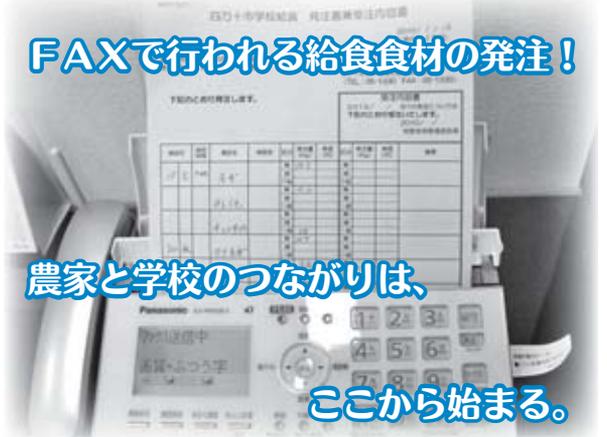
情報掲示板

特集 安全・安心！ 中村版学校給食 ②

FAXで行われる給食食材の発注！

農家と学校のつながりは、

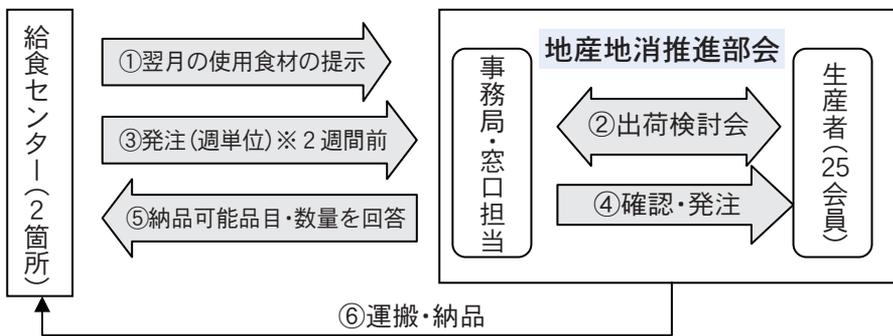
ここから始まる。



中村地域の学校給食は、平成14年9月に一部の小学校でスタートし、平成21年4月からはすべての小学校で行われています。この中村地域の給食の特徴の一つに「環境にやさしい農業のための研究会・地産地消推進部会」の存在があります。当部会は、地産地消運動の広がりを背景に「四万十こだわり農産物」として、とことんこだわった食材の供給を行っています。子供たちに安全でおいしい給食を提供することは、行政、生産者の共通の願いです。今回の特集では「給食を支えるプロ集団」として発展を続ける当部会の取り組みを中心に市内農家と学校のつながりを先月号から紹介していきます。

中村版供給体制

発注・納品体制のフロー図



上のフロー図で発注から納品までの流れを紹介します。

まず、毎月中旬に2カ所の給食センターから翌月の使用食材が示されます。これを基に出荷検討会を開催し「誰が」「いつ」「何を」「どれだけ」出荷するかについて月単位で調整しておきます。この調整の段階から無農薬（A Bランク認証）を優先し、無農薬で対応できない場合は減農薬（Cランク認証）で対応することとしています。

発注は、毎週木曜日に翌々週分がまとめて行われます。発注書は当部会の窓口でFAXで送信されてきます。これを受信した窓口は、各会員に対して出荷検討会で調整した内容の最終確認を行い、「四万十こだわり農産物」（先月号参照）をどれだけ出荷できるか給食センターに回答します。給食センターでは、この回答結果により「四万十こだわり農産物」で賄いきれない食材の数量を把握し、その分は他のルートで調達していくこととなります。

発注を受けてから約2週間、天候不順、災害等なく無事に収穫できればいよいよ納品です。当部会では、毎朝、市内各地からの出荷物を佐岡の集荷場で一つにまとめて納品していきます。こうした努力で納品・検収時の混乱を避けることができ給食センターとの関係も保たれています。実はこれらの窓口業務や集荷・運搬業務を担っているのは生産者会員でなく消費者会員です。この消費者会員の活躍も中村版学校給食の大きな特徴と言えます。

では実際どのように給食食材は調理場まで届けられるのか。調理場から遠く離れた東富山地域からの食材の「道のり」を取材してみました。

6:50 まだ薄暗い7時前、場所は大屋敷。地域内の農家が新鮮な野菜を持ち寄ります。



東富山地域の食材が一台のハコバンに積み込まれます。佐岡の集荷場までは、担当者（道倉良子さん）が運びます。

7:00 品目・数量を確認し、さあ出発！



狭い「くねくね道」を食材に気を配りながら10分走ります。

やっと2車線の国道439号。ここからまだ約20分走ります。

7:30 佐岡の集荷場に無事到着。やがて他の生産者の出荷物も次々と到着し、「ひがしやま」と「なかむらみなみ」の2箇所の給食センター別に分けられ、ここからは消費者会員2名が運搬します。



出荷物には「行き先」と「生産者番号」を記した札がついています。

納品書と突合せ最終チェック！（なかむらみなみ担当の大杉さん）



7:45 登校する児童の横をすり抜け給食センターに到着、納品です。



今日は一番乗りです。おはようございます！（ひがしやま担当の岡村さん）



検収が終わるまで気がぬけません。

こうして納入された新鮮な食材は、調理員の皆さんにより手際よく大切に調理され10時50分ごろには各学校への配送が始まります。そして12時20分、「栄養士の皆さん」「農家の皆さん」「食材を届けてくれた皆さん」「調理員の皆さん」「トラックで配送してくれた皆さん」「給食当番の皆さん」、みんなに感謝して「いただきまーす！」

給食現場の「食の専門家」に聞く



管理栄養士の岡本さん（左）と島田さん

人気メニューベスト3は？
1位手作りハンバーグ、2位キムチチャーハン、3位カレーライスです。
食材の選定、購入などで工夫していることは？
市内産↓県内産↓国内産の順で産地を優先し、外国産はできるだけ使わないようにしています。

地元産食材を優先して活用することの苦勞は？

以前は天候不順などで当日のキャンセルや不良品もあり、その場で他の業者の方に発注するため納品が遅れたこともありましたが、現在は生産者の方々とうまく連絡を取り合うことで十分対応できています。

地元産食材を優先して活用することの意義は？
給食を食べる者には生産者の顔が見え、また生産者にとつては地元の子供たちに食べてもらえることで生産意欲が高まるなど、より身近で安心できる学校給食が実現できるということです。
加えて、地産地消推進部会の食材は、単に地元産というだけでなく、無・減農薬のお米や野菜です。発注に関しては少し手間がかかる部分もありますが、大変価値のある取り組みだと思っています。



ひがしやまの調理員の皆さん



なかむらみなみの調理員の皆さん

何人で調理していますか？

「ひがしやま」は7人、「なかむらみなみ」は16人です。限られた時間の中で野菜の皮むきやカットは大変だと思いますが、どのように行っていますか？

皮むきなどの下処理は手作業で行いますが、カットはすべて機械で行っています。

調理を行ううえで心がけていることは？

子供たちに安全でおいしい給食を作ることです。

地元産食材を優先して活用することの苦勞は？

農薬をできるだけ使っていないため、虫などがついていないか見逃さないよう洗って落とす作業が大変です。また、以前は小さなニンジンやジャガイモがあったり剥ぐのが大変でしたが、今は規格（ニンジン直径3センチ以上、ジャガイモは80グラム程度以上）に合ったものが納入されています。

地元産食材を優先して活用することの意義は？

無・減農薬の安全な食材であることだと思います。

生産者と学校の関係づくり

① 農業体験学習

児童が畑を訪れ、実際に使用する給食食材を生産者の方に直接教わりながら収穫することで、食材そのものや生産に携わる方に対して感謝の気持ちを持ってほしいという思いで取り組んでいます。



この日は里芋の収穫です



里芋の入ったお汁で一服

② 意見交換会

農業体験学習の翌日に生産者が学校を訪れ、栽培の工夫や野菜の効能などについて説明・意見交換を行います。



大根の効能はねえ…

③ 給食交流会

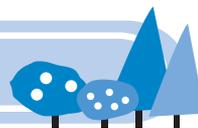
意見交換会の後は一緒に給食です。この日の給食では、できる限り農業体験学習で収穫したものを使用します。



今日は残せないなあ…

【中村版学校給食＝どの地域にも誇れる学校給食】～取材を終えて～

作っている人の「思い」や「畑のぬくもり」が伝われば苦手な野菜もおいしく感じることでしょう。この「感性」が児童の成長の土台となり心も体も健康で元気になってほしいと願っています。また、あの日の「おいしい」という「一言」が何よりも勝る「土の栄養」となり、栄養をたくさんもらった元気な土が今日も給食食材をはぐくんでいることでしょう。給食現場では全国的に地産地消運動や生産者との交流が盛んに行われていますが、この「中村版」にはどの地域にも誇れる「生産者のこだわり」があることをあらためて実感しました。また、この「こだわり」を生かすために毎日繰り広げられる「献立・食材調達」の工夫や「調理場での時間との戦い」なども「中村版の誇り」であることを知っておきたい。



市立小中学校

小中学校へAEDを設置しています。

AED(自動体外式除細動器)は、心臓発作を起こした人の胸に機器を貼り付けて心電図を解析・電気ショックを与え、心臓の働きを正常に戻そうとする救命措置に効果的な医療機器です。数年前より医療従事者だけでなく、特に資格のない方もAEDの使用が認められました。

このため、体育やクラブ活動などスポーツ活動の多い児童・生徒らへの安全確保を図るため、平成19年度より小中学校へAEDの設置をすすめていましたが、今回、市立小中学校(32校)すべてに設置しましたのでお知らせします。



玄関先などに設置しています。

西土佐運動場

マラソン・駅伝大会

110 (日)



スタート

第34回西土佐マラソン大会・第25回ピタリタイムレース・第19回駅伝大会が西土佐運動場周辺を会場に行われ、小学生から大人まで合わせて87人のランナーが、

新春の空の下を元気いっぱい駆け抜けました。

マラソンは、1・2年生1km、3・4年生2km、5・6年生および一般(中学生)3kmのコースで行われ、子どもたちは一位をめざすだけでなく、自分の設定した目標タイムでのゴールをめざしました。



優勝は中学男子チームでした

また、これまで参加チームがなく開催ができなかった駅伝大会に8チームもの参加があり、6年ぶりに大会を開催することができ

ました。駅伝は3kmの周回コースで行われましたが、日ごろの練習で培った健脚ぶりを発揮したランナーもいれば、日ごろの運動不足を痛感したランナーもいるなど、区間ごとに順位を変えて大会を大いに盛り上げてくれました。

大方高等学校「通信制」生徒募集

高知県立大方高等学校「通信制」で学んでみませんか。通信制課程では、10代から50代までの生徒が学習しています。幡多郡内で「通信制」は、大方高等学校だけのため幡多全域を対象に生徒募集を行います。

◆入学者選抜について

入学定員 100人

入学資格 中学校を卒業した人、またはそれと同じくらいの学力のある人

出願期間 前期1次:平成22年3月 8日(月)~3月10日(水)

前期2次:平成22年3月23日(火)~3月25日(木)

後期:平成22年9月 6日(月)~9月 8日(水)

連絡(問い合わせ)先

大方高等学校 通信制教頭 安田耕三

TEL 0880(43)1079

FAX 0880(43)1379



(市)教育委員会
西土佐事務所

☎(34)5445

FAX(34)4271

E-mail: school@city.shimanto.lg.jp

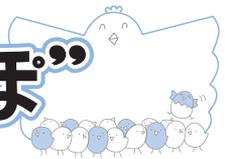
☎(52)1110

FAX(52)1446

E-mail: n-school@city.shimanto.lg.jp

ご質問・ご意見をお寄せください

四万十市地域子育て支援センター “ぽっぽ”



市
政

教
育

く
ら
し

情
報
掲
示
板

親子ふれあい活動 1・2・3歳児対象

ひなご製作①②③

折り紙で、かわいいひなごを作るヨ。ひな祭りには、ひなあられを入れてお祝いしようね！

時 ①2月16日(火)、②18日(木)、③19日(金) 9:30~11:30
場 子育て支援センター

ぽっぽで遊ぼう①②③

暖かい日差しの中、春を感じながら、ぽっぽのお庭でお友達といっばい遊ぼう！おやつタイムもあるヨ。おやつを持って参加してね。

時 ①3月4日(木)、②5日(金)、③8日(月) 9:30~11:30
場 子育て支援センター

園庭開放

保育所名	月 日	時 間	駐車場
愛育園	2月23日(火)	9:30~10:30	なし
	3月5日(金)		
もみじ保育所	2月17日(水)	10:00~11:00	なし
	3月10日(水)		
あおぎ保育所	3月4日(木)	9:30~10:30	数台分有
東山保育所	3月10日(水)	10:00~11:00	数台分有
具同保育所	3月15日(月)	9:30~10:30	数台分有
八束保育所	2月16日(火)	9:30~10:30	数台分有

※ 雨天の場合は中止します。

育児相談 相談日/月~金曜日 9:00~17:00

子育てについて思っていること、悩んでいることなど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。第3火曜日は、家庭児童相談員による育児相談も行っています。

その他の活動

ぴよちゃんクラブ ①②

ひなご製作
おりがみで、かわいいひなごを作るヨ。ひな祭りには、ひなあられを入れてお祝いしようね！

時 ①2月22日(月)、②23日(火) 9:30~11:30
場 子育て支援センター

ぽっぽで遊ぼう

暖かい日差しの中、春を感じながら、ぽっぽのお庭でゆったり遊ぼう！

時 ①3月9日(火)、②11日(木) 9:30~11:30
場 子育て支援センター

お誕生会

2月生まれのお友達のお誕生日をみんなで祝いしようね♪

時 { 1、2、3歳児 } 2月25日(木) 9:30~11:30
 { ぴよちゃんクラブ } (一緒にしようね！)
場 子育て支援センター

ひなまつり

桃の節句をみんなで祝いしようね！

時 { 1、2、3歳児 } 3月2日(火) 9:30~11:30
 { ぴよちゃんクラブ } 3月3日(水) 9:30~11:30
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。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。



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 (旧元町保育所) ☎(35)3748

楽しく食べる 絹チョコプリン



所要時間約60分

(1個分)
エネルギー：194kcal
たんぱく質：5.7g
脂質：11g

〈材料：3個分〉
チョコレート 60g
卵 1個
牛乳 200cc
砂糖 大さじ1



〈作り方〉

- ① 細かく刻んだチョコレートをボールに入れ、湯せんで溶かす。
- ② 湯せんからはずして泡立て器で卵を混ぜ合わせる。
- ③ 砂糖を入れて牛乳を少しずつ混ぜ合わせ、ざるで漉(こ)す。
- ④ 器に流し、鍋に1cmほどの水を入れて沸騰させる。
- ⑤ 鍋に器を入れてふたをし、中~弱火で約10分蒸す。
- ⑥ あら熱をとり、冷蔵庫で冷やす。

※プリンを上手に作るコツは、蒸しすぎないことです。表面が固まって揺らすと中がゆらゆらゆるゆるのくらいが蒸しあがりです。冷やすとちょうど固まります。

市民病院 管理栄養士 池 一美

●●管理栄養士からのメッセージ●●

2月14日はバレンタインデーです。今年は誰に何をプレゼントしますか。

■カカオ・ポリフェノールのいろいろな効能
がんや動脈硬化などさまざまな病気の原因といわれる活性酸素。今、その働きをおさえると注目されているのがポリフェノールです。ポリフェノールは赤ワインにも多く含まれていますが、チョコレートにはそれよりもはるかに多量に含まれているのです。

—日本チョコレート・ココア協会ホームページより抜粋—

ごみ減量大作戦!

シリーズ
環境

VOL.53

あなたのごみ袋、ダイエットしなくても大丈夫?

今日から「ごみダイエット」を始めませんか? ダイエットは毎日の積み重ねが成功の秘訣です。

家族みんなで無理をせず、できることから始めましょう。いつの間にか「ごみダイエット」の虜になっているかも!?

①ごみの種類・量を知りましょう。

毎日、どんなごみがどのくらい出ているのか確認してください。

自分の出しているごみを知ることで、あなたの「ごみダイエット」の方法が見つかります。



②ごみは正しく分別してリサイクルしましょう。

あなたは、リサイクルできるものをごみとして捨てていませんか?

ビン、カン、PETボトル、紙類(禁忌品を除く)などは大切な資源です。

正しく分別することで「ごみダイエット」ができます。

③更にごみを減量してみよう。

◎生ごみはしっかり水切りする。または自分の家で生ごみを処理する。

◎食料品は、買い過ぎない、作り過ぎない、残さない。

◎洗剤やシャンプーなどは詰め替え商品を選ぶ。

◎不用品は、バザーなどを利用する。

◎ティッシュは使わず布巾や雑巾を使う。

◎出かけるときはマイバッグを常に持ち歩き、買い物のときはレジ袋をもらわない。



古新聞は「ごみ」ではありません。「大事な資源」です。

1年間に1世帯で読まれる新聞の量は約70kgで、これは立ち木1.5本分に相当します。

四万十市の約16,000世帯が新聞を読んでいるとしたら、1,120,000kg。これにチラシを含めるとかなりの量になりますが、平成20年度に回収された新聞・チラシの量は、約450,000kg(市の回収分+チャレンジ事業実施地区分+学校の廃品回収分)と半分以下です。

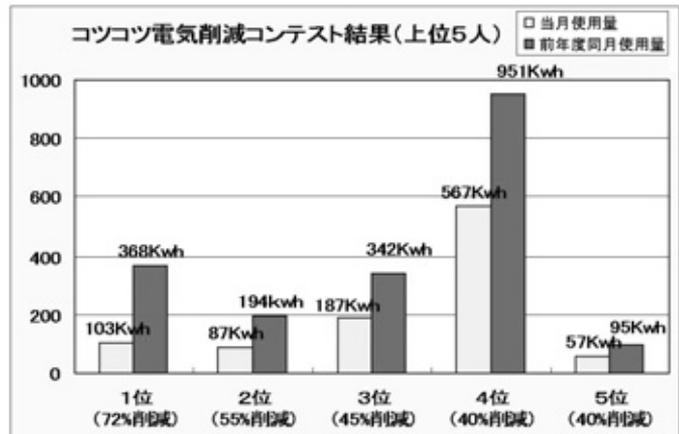
回収された新聞は古紙パルプとなり、新聞・時刻表・タウンページなどに生まれ変わる大事な資源です。限りある資源を大切にしましょう。

CO₂削減コンテスト



平成21年11月15日、23日に行った電気削減コンテストには59人の参加がありました。後日送付された検針票と合わせ、昨年よりも4,366Kwhの電気を削減(削減率17.6%)することができましたが、みなさんの家庭ではどうでしたか?

「使わない電気はこまめに消すこと!」、
「一家団欒」が電気削減のキーワードのようです。



電気削減に成功した省エネアイデア

◎便座にシートを敷き電気を使わない。

◎夫婦で協力しながら電気はこまめに消す。

◎電球は、省エネタイプ(電球型蛍光灯)を使う。

◎炊飯器の保温はやめる。

◎電気ポットは使わず、お湯・お茶はいるときだけ作る。

◎お風呂、テレビは家族一緒。





「男のマイバッグ宣言」県下の取り組みに拡大

高知県地球温暖化防止県民会議レジ袋削減推進部会では、四万十市の取り組みである「男のマイバッグ宣言」を県下の実施しようと「男も持つぞ！マイバッグ！キャンペーン」を実施することになりました。

四万十市役所からも6チーム(26人)参加し、男性職員も積極的にマイバッグを推進します。

高知県地球温暖化防止県民会議HP

<http://npo-kankyonomori.com/kenminkaigi>



不法投棄！絶対に見逃しません！！

四万十市では、不法投棄が頻繁に行われている場所に地区の同意を得て監視カメラを設置しました。

このカメラは夜間でも赤外線により監視を続けられるタイプで、日中はもちろんのこと、夜間にも不法投棄



を見逃しません。

ごみは、決められたように分けて、決められた



時間に決められた場所に出しましょう。

みんなで地域の環境を守っていきましょう。

◎ご家庭で不用になったパソコンは、資源として再利用されています

パソコンメーカーが回収し、再資源化します。

回収の申し込みは、廃棄するパソコンのメーカーの受付窓口まで。

(ホームページからの申し込みもできます)

自治体・販売店等での回収・申し込みの受付は行っていません。



対象機器:
デスクトップパソコン本体
ノートブックパソコン
CRTディスプレイ
CRTディスプレイ一体パソコン
液晶ディスプレイ
液晶ディスプレイ一体パソコン

PCリサイクルマークの付いたパソコンは、新たな料金負担なしでメーカーが回収・再資源化します。

マークの付いていないパソコンは回収再資源化料金を負担いただきます。

詳細は…

PC3R

検索

回収するメーカーがないパソコン(自作パソコン、倒産や事業撤退したメーカーのパソコンなど)は「パソコン3R推進協会」が有償で回収・再資源化します。

PC3R

一般社団法人
パソコン3R推進協会
<http://www.pc3r.jp/>

TEL 03-5282-7685 FAX 03-3233-6091

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 ■

(本庁) 地球環境課 (総合支所) 住民課

☎(34)6126

☎(52)1111



平成22年度の各種検診(健診)の受け付けを行います

平成22年度各種検診(健診)の申込書を広報四万十2月号と一緒に配布します。申込書をよく読んでいただき、受診希望者は申込書に必要事項を記入して2月26日(金)までに提出してください。

<各種検診(健診)の内容および料金等>

検診(健診)名	対象者	検査方法(内容)	料金(対象外者)	備考
特定健康診査 注1 (生活習慣病健診)	40歳～74歳までの 国民健康保険加入者	身体計測・検尿・血圧測定・ 問診・診察・血液検査・ (貧血検査・心電図、眼底検 査)等 ※()は医師の判断で実施	集団1,300円 個別2,300円	65歳以上の人は集団 ・個別健診とも無料
健康診査 注2 (生活習慣病健診)	後期高齢者医療加入者 および生活保護受給者等		無 料 ※対象となる40歳～64 歳までの外国人1,300円	生活保護受給者等は、 集団健診で実施
前立腺がん検診	50～79歳の男性	血液検査	400円(2,300円)	上記の生活習慣病健診実施日 に行います
肺がん検診	40～64歳の男女	胸部エックス線撮影	100円(700円)	
胸部レントゲン検診	65歳以上の男女	胸部エックス線撮影	無 料	申し込み不要 注3
胃がん検診	40歳以上の男女	バリウムを飲んでエックス線撮影	900円(4,500円)	
大腸がん検診	40歳以上の男女	便潜血反応検査	300円(1,600円)	
乳がん検診	40歳以上の女性	マンモグラフィ	600円	

注1) 市では国民健康保険の加入者(40～74歳)を対象に実施します。対象者(平成22年4月1日から継続して国保資格のある人)には、特定健診の案内を通知します。(申し込み不要)

※国保へ途中加入する人は申し込みが必要です。他の健康保険加入者は保険者にお問い合わせください。

注2) 対象者は申し込みが必要ですが、生活習慣病で治療中の人は受診できません。(健診当者は、各種がん検診申込書の裏面に必要事項を記入してください)

注3) 胸部レントゲン検診の通知を止めている人で、検診を希望される人はご連絡ください。

- ・子宮がん検診については、隔年実施のため平成22年度は検診を行いません。(女性特有のがん検診推進事業の対象者を除く)
- ・がん検診については希望者全員有料となります。(生活保護受給世帯の人が申し出た場合は無料)
- ・上記のがん検診を実施している職場にお勤めの方は受診できません。
- ・検診対象者は市内に住民票がある人で、平成23年3月31日時点の満年齢を基準とします。
- ・年間の検診(健診)日程は4月に全戸へ配布します。さらに日時、場所等は実施日の約2週間前に申込者へ通知します。
- ・申し込みは原則として申込書(持参、郵送)により受け付けしますが、やむを得ない事情等がある場合は電話での申し込みも受け付けします。

○接種回数

- ・接種時に13歳になっている人は1回(基礎疾患を有する者のうち、著しく免疫反応が抑制されている者は2回接種可能)
- ・接種時に13歳未満の人は2回

○接種費用

- ・1回目 3,600円 ・2回目 2,550円(1回目と異なる医療機関で接種する場合は3,600円)

○接種費用の助成

市では、優先接種対象者以外の人を含むすべての接種者のうち、市民税非課税世帯と生活保護世帯の人に対して、接種費用の全額を助成することとしました。該当する人は、接種可能な医療機関で予約を済ませてから、申請をしてください。(接種費用が無料となり、3月末まで使用できる受診券を交付します。それ以降に接種する場合は、申請により後日接種費用をお支払いします)

※市役所窓口へ来られない場合は、下記の担当課に連絡をしてください。(交付申請書を送付します)

※やむを得ない事情などにより、これらの人が接種費用を支払った場合にも申請により後日接種費用をお支払いします。(申請に必要なもの:領収書、予防接種済証、請求者の印鑑、振込先の口座番号)

* 新型インフルエンザのワクチン接種については、接種義務により強制されるものではなく、希望者に対する任意接種となっています。

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



1年に1度は検診を
～健康は自分で～

保健カレンダー

2

中村地域
 西土佐地域

月日	事業名	該当地区	時間	場所
2月15日(月)	健康相談		13:30～15:00	健康管理センター
	大腸がん検診容器配布		個別通知	津賀～大宮～中家地方面
2月16日(火)	乳幼児(赤ちゃん)相談		9:30～11:00 13:00～14:30	健康管理センター
	ママタッチ教室		9:30～11:00	健康管理センター
	離乳食相談		13:00～14:30	健康管理センター
	大腸がん検診容器配布		個別通知	方ノ川～奈路～津野川方面
2月17日(水)	妊婦教室		13:30～15:30	健康管理センター
	健康の集い		13:30～	津野川集会所
2月21日(日)	妊婦教室		13:30～15:30	健康管理センター
2月22日(月)	大腸がん検診容器配布		個別通知	用井～半家～江川方面
	健康の集い(食事会セット)		11:00～	下家地集会所
2月23日(火)	妊婦教室		13:30～15:30	健康管理センター
	大腸がん検診容器配布		個別通知	奥屋内～岩間～藤ノ川方面
2月24日(水)	乳児健診		12:50～13:30	健康管理センター
	ママ&チルドレン		10:00～11:30	子育て支援センター
	献血		13:00～16:30	サニーマート四万十店
	健康の集い(食事会セット)		11:00～	中半集会所
2月25日(木)	献血		9:00～11:30	中村警察署(右山)
	献血		13:30～16:30	四万十市民病院
2月26日(金)	3歳児健診		12:50～13:30	健康管理センター
	献血		9:00～12:30	高知県幡多総合庁舎
3月2日(火)	乳幼児(赤ちゃん)相談		9:30～11:00	健康管理センター
	ママタッチ教室		9:30～11:00	健康管理センター
3月3日(水)	健康の集い(食事会セット)		11:00～	西ケ方集会所
3月5日(金)	1歳9ヵ月児健診		12:50～13:30	健康管理センター
3月9日(火)	健康の集い(食事会セット)		11:00～	下家地集会所
3月10日(水)	乳児健診		12:50～13:30	健康管理センター
	ママ&チルドレン		10:00～11:30	具同体育センター
	健康の集い		13:30～	津賀集会所
3月12日(金)	3歳児健診		12:50～13:30	健康管理センター
	健康の集い		13:30～	奥屋内下集会所

※2月13日までの計画については、広報四万十1月号に掲載しています。

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

新型インフルエンザワクチンの接種について

下記のとおり、1月15日(金)から(準備の整った医療機関から順次)65歳以上の人へのワクチン接種が始まっています。接種を希望される人は、各医療機関へ直接お問い合わせのうえ予約受付等を行ってください。

また、優先接種対象者以外の人については、2月1日(月)から接種が受けられる見込みとなっています。

接種対象者区分	接種開始日	接種時に必要な書類
優先接種対象者		
基礎疾患を有する者(※1)	実施中	優先接種対象者証明書(※2)
妊婦	実施中	母子健康手帳
乳幼児(1～6歳)	実施中	母子健康手帳または保険証
小学1～3年生	実施中	母子健康手帳または保険証
小学4～6年生	実施中	保険証または住民票等
1歳未満児の保護者等(※3)	実施中	同一世帯を確認できる書類等
中学生、高校生	1月15日(集団的接種)2月17日	保険証または学生証等
65歳以上	1月15日	保険証または運転免許証等

※1: 感染すると重症化しやすい人

※2: かかりつけ医が接種する場合は証明書不要

※3: 1歳未満の乳児の保護者、優先接種対象者のうち身体上の都合で接種できない者の保護者等

- ・接種開始予定日は、今後の状況により変更となる場合があります。また、各医療機関の状況により、対応が異なることがあります。
- ・小児科医療を確保(負担軽減)するため、できるだけ小児科以外の医療機関でのワクチン接種にご協力ください。

■附属鍼灸院 診療は予約制です。月～金 8時30分～17時 ☎(34)4798



新MRI装置導入

今月より、最新のMRI装置が稼働します。

MRI装置は、強力な磁石を用いて体内の断面像を得る画像診断装置ですので、放射線被ばくがなく体にやさしい検査です。

今回、新しく導入した装置は、1.5テスラという高い解像度を持ち、最新の超高速撮像技術や臨床アプリケーションソフトを豊富に装備しているため、短時間で質の高い診断情報が得られるようになります。

また、画像の乱れを補正する機能が搭載されているので、検査中に動いてしまった場合でも効率よく検査が行えます。



装置も非常にコンパクトで従来のMRI検査にありがちな、狭い、長い、暗い、というイメージを解消した開放的なデザインです。

これまででは、工事現場のようなMRI装置特有の激しい検査音がしていましたが、この検査時の音を大幅に低減した画期的なMRI装置ですので、リラックスして検査を受けることができるものと期待をしています。

これからも、精度の高い画像を提供できるように新しい情報を取り入れ、さらなる医療の質の向上と地域医療の発展に貢献していきたいと思っております。

糖尿病セミナーより

市民病院では糖尿病セミナーを開催し、患者さまおよびそのご家族への支援をしています。セミナーでは、「糖尿病療養指導士」等の専門スタッフチームにより、糖尿病の進行を防ぐための療養生活指導(食生活・運動療法・薬物管理・手足などの痛みのケア他)を行っています。

その中で、去る12月12日に、公民館で「おせち料理教室」を開催しましたのでご紹介します。



糖尿病療養指導士Iさんより報告

市民病院の管理栄養士、看護師、薬剤師、理学療法士が、参加された方と一緒に、おせち料理を作りました。献立は、「うす味」「低カロリー」だけれど、華やかでお正月らしいものにしました。578kcalは、ハンバーガー約1個分のカロリーに相当します。野菜を中心にする、同じカロリーでこれだけの量になります。糖尿病の食事療法は、適正なカロリーとバランスのとれた食事をすることが大切です。レシピをご希望の方は、ぜひ、市民病院1F内科外来の看護師に声をおかけください。



2月から泌尿器科診療始めます

木曜日 午前中 佐々木 健一郎 医師



介護保険だより 認知症を学び、地域で支えよう

認知症は、誰にも起こりうる脳の病気によるもので、85歳以上では4人に1人にその症状があるといわれています。

認知症の人が記憶障害や認知障害から不安に陥り、その結果まわりの人との関係が損なわれることもしばしば見られ、家族が疲れきって共倒れしてしまうことも少なくありません。しかし、周囲の理解と気遣いがあれば穏やかに暮らしていくことが可能です。

認知症の症状

記憶したり、思い出したり、入ってくる情報を分析したりする機能が低下する「記憶障害」、「認知（分かる力）障害」などが症状の中心にあります。そのため、同じ事を何度も聞いたり、今まで行っていたことができにくくなってきます。進行すると場所や季節などが分かりにくくなるなど生活への支障がでてきます。

覚えていないこと、分からない事が多くなってきた毎日から不安や混乱が現れ、「取られた」といった事を話したり（とられ妄想）、若かった時に戻って出掛けてみたり（徘徊）などの症状がみられることもあります。

対応のポイント

困っている様子を見かければ、声をかけてください。一度に多くのことを聞き取ったり、急いではずすことは苦手です。急がせないで、指示はゆっくり、短く、1つずつ、目線を合わせるように心がけ、なるべく失敗体験させないように、それとなく手助けしていけることが理想です。

問い合わせ先

地域包括支援センター（市立市民病院内）

☎(34)0170

地域包括支援センター西土佐支所（保健センター内）

☎(52)1000

認知症の人の心は？

忘れやすくなっている事、分からない事が多くなっている事など本人もうすうす気づいていることが多くあります。いつも不確かな状態のため不安になったり、今までできていたことを失敗することで自信をなくしたり、この先自分がどうなるのか恐怖を感じている人もいます。他人には気づかれたくない気持ちから「困っている事はない」とか「（食事は）ある物で適当に作っています」というように、具体的な話をせずに答えるなど「取り繕う」ようなこともみられます。

認知症サポーター養成講座

認知症を理解し、認知症の人や家族を見守る、「認知症サポーター」（身の回りのできることをする）に多くの人になってもらい、安心して暮らせるまちづくりを目指して、本年度から「認知症サポーター養成講座」を開催しています。これまで、老人クラブ連合会や四国電力中村支店などで開催し、250人を超えるサポーターさんが誕生しています。

講座開催について、関心のある方やお店の方などは下記までご連絡ください。



来月は、認知症の人を介護する家族の気持ちなどについてふれてみたいと思います。

図書館だより

一般書

イスラーム世界の基礎知識
川の図鑑
症状別 よくわかる東洋医学
大正の名著
小さな生きものたちの 不思議なくらし
中流社会を捨てた国
バナナのお菓子
僕は、字が読めない。

ジョン・L・エスポジト
本山 賢司
根本 幸夫
渡邊 澄子
甲斐 信枝
ポリー・トインビー
坂田 阿希子
小菅 宏

児童書/えほん

おとうさんはだいくさん
さあ、たべてやる！
せんろはつづくまだつづく
旅の絵本 第7巻
なすの与太郎
ポテト・チップスが出来るまで 新装版
みみかきめいじん
ロンド国物語 第4巻

平田 昌広
ケイト・マクマラン
竹下 文子
安野 光雅
川端 誠
森山 京
かがくい ひろし
エミリー・ロッド

2月の新着図書(378冊)

開館時間 9:00~18:00

平成22年
2
February

★休館日の案内

2月 8日(月) 定休日 2月26日(金) 館内整理
11日(木) 建国記念日 3月 1日(月) 定休日
15日(月) 定休日 8日(月) 定休日
22日(月) 定休日

★長期休館について(お知らせ)

皆さまには、大変に不便をおかけしますが、新館への引越し、管理システムの導入等の作業のために休館することになります。

今年3月末で館外貸出しを中止し、その後約3ヶ月間休館して開館準備を行うこととなりますので、ご協力をお願いします。

☎市立図書館 ☎(35)2923

平成22年度の口座振替による前納のお申し込みは2月末日までをお願いします！

国民年金保険料の納付は「口座振替」による前納がお得です。

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

《参考》平成21年度割引額 平成21年度 保険料月額 14,660円

現金納付の場合		➔	口座振替の場合	
毎月納付	割引なし		毎月納付	50円※
6ヶ月前納	710円		6ヶ月前納	1,000円
1年前納	3,120円		1年前納	3,690円
		※早割を利用した場合		

○口座振替のお申し込みは…

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

なお、口座振替による1年前納および6ヶ月前納(4月～9月分)は、4月末日の引き落としとなります。

※すでに口座振替で前納をしている人は、あらためてお申し込みいただく必要はありません。

ねんきんだより



ねんきん定期便の送付について

昨年4月から現役の年金加入者に対するねんきん定期便が送られていますが、昨年末より老齢年金受給者で厚生年金の加入期間がある人に対して、「標準報酬のお知らせ」が送られ始めています。届いた人は、厚生年金加入時の給料との確認をお願いします。

国民年金には任意加入制度があります

国民年金は、20歳から60歳までの40年間保険料を納めることにより、満額の老齢基礎年金(792,100円)が受けられることになっています。しかし、保険料を納められなかったり、公的年金に未加入の期間があると、満額の基礎年金は受けられません。また、保険料を納めた期間(免除や学生納付特例が認められた期間を含む)が25年以上なければ、65歳になってから年金を受けられない場合もあります。

任意加入制度は、60歳までに受給資格期間を満たせない人や、受給資格期間は満たしていても、未納や未加入期間があるため減額となる年金を、より満額に近づけたいという人のために、60歳以降も引き続き65歳まで国民年金に加入できる制度です。

なお、昭和40年4月1日以前生まれの方は、65歳までに受給資格期間を満たせなかった場合、特例的に70歳まで延長して任意加入することができます。ただし、任意加入の方には免除制度は適用されず、必ず保険料を口座引き落としにすることが義務付けられています。

詳しいことは、幡多年金事務所または、市役所にご相談ください。



問い合わせ先

幡多年金事務所
☎(34) 1616

(本庁)市民課 市民係
☎(34) 1113

(総合支所)住民課 住民国保係
☎(52) 1111



～皆さんの『まち』が変わります！～

歩行者通行量調査を実施しました！

毎年12月の平日と休日に、四万十市商店街振興組合連合会が中心となって、歩行者の通行量調査を実施しています。調査地点は天神橋商店街、一条通商店街、東下町商店街、大橋通商店街、京町商店街の5地点です。ここ最近減少傾向にあった人通りを少しでも解消するために、現在商店街の方々が中心となってさまざまな企画を練って取り組んでいます。平成21年においては、休日にまちなかを回遊できるクイズ形式のマップを使った「クイズラリー」を実施

しました。その結果、ここ最近では一番多くの人がまちなかへ訪れることになりました。ただ、歩行者の通行量が増えても、お店への売り上げに直接つながってはいないため、その仕掛けを作ることが今後の課題です。

なお、平成21年の平日が例年より減少しているのは、毎年晴天に通行量調査を実施していましたが、平成21年は雨天に調査したため、人の流れが少なくなったのではないかと考えています。

	H16	H17	H19	H20	H21
歩行者通行量(休日)	6,046人	4,998人	4,825人	4,818人	6,852人
歩行者通行量(平日)	7,810人	5,967人	5,338人	5,156人	3,413人

※H18は調査未実施

タウンマネージャー
TM溝渕

まち活性化へのチャレンジ

『クイズラリーについて』

12月6日(日)に開催された第2回クイズラリーについて紹介します。

当日は風が強くとっても寒い日だったにもかかわらず、1回目(250人)をはるかに上回る372人の方にクイズに挑戦していただきました。挑戦者は中心市街地エリアの南端にある物産館「サンリバー四万十」を出発点として、クイズマップの写真をヒントにまちなか商店街の各所に隠された文字の入ったシールを探します。看板の裏などに張られたシールを見つけると、「あったよ」と歓声が上がっていました。クイズはかなり難しかったようで、みなさん商店街の人にヒントを聞いたり、他の挑戦者と情報交換をして問題を解いていました。



挑戦者を対象におこなったアンケートでは「同じ目的にむかって誰とでも(大人、子供)話ができたのが楽しかったです。」や「お店の人が親切に教えてくれてうれしかったです。」といったご意見が多く見られました。



また、一条通商店街では、おもてなしコーナーが設置され、あたたかいおしるこやジュースがふるまわれて参加者は疲れた体を休めていました。

アンケートによると「またやってほしい」との要望が多く寄せられたことを受け、3月下旬ごろに第3回のクイズラリーを計画することにしました。次回のクイズラリーはさらに挑戦者と商店街のコミュニケーションを重視したイベントを企画しますのでみなさんご期待ください。

住むひと・訪れるひとが“笑顔”になれるまちを目指して

問い合わせ先

(駅前仮庁舎) 商工観光課 ☎ (34) 1783

四万十市中心市街地活性化協議会 ☎ (34) 4333



サンコちゃん

土佐くろしお鉄道NEWS



サニーくん

©やなせたかし
土佐くろしお鉄道(株)

まだまだ「サポーター」募集中!!

利用者の減少で経営が非常に厳しい私たち地域の鉄道・バスを、地域に住む私たち自らが“乗って残す”という活動を広げていくために、昨年9月に土佐くろしお鉄道・高知西南交通バスサポーターズクラブを設立し、現在までで約2,600人の申し込みがありました。ありがとうございました。

サポーターとして登録いただいた方には、さらにサポーターの輪を広げていただくよう、ご家族・ご友人などに呼びかけをお願いします。まだ申し込みをされていない方は、ぜひ申し込みをしていただくようお願いいたします。

年会費1,000円で1,000円分の乗車券をプレゼントします。これをきっかけに鉄道・バスを利用してみましょう。



年会費：1,000円

活動内容：土佐くろしお鉄道と高知西南交通バスの支援（自ら積極的に利用する。利用を呼びかける。）など

会員特典：1,000円相当の鉄道・バス共通回数乗車券プレゼント。ポイントカードの発行。

受付場所：中村駅・高知西南交通・市企画広報課など



サポーターってナニ？

応援団と思ってください。ご負担となるような特別な活動を求めているものではありません。普段、車で出かけるところを今日は鉄道・バスで行ってみようか…、たったこれだけのことでみんなの力が合わされば大きな効果が期待できます。ご協力をお願いします。

問い合わせ先

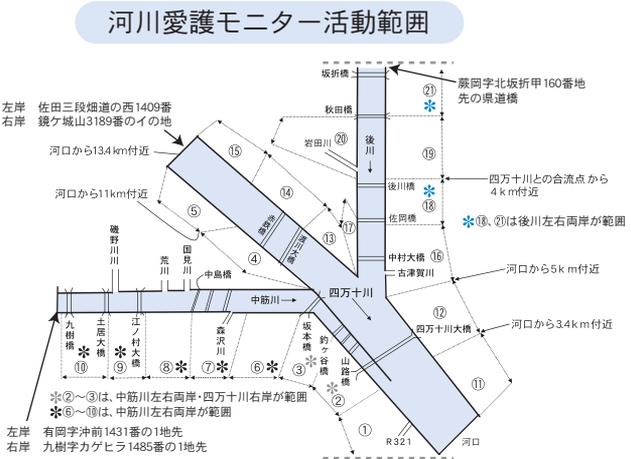
土佐くろしお鉄道株式会社 中村駅 ☎(35)4961
高知西南地域公共交通協議会事務局 (市企画広報課) ☎(34)1129

平成22年度 河川愛護モニター

河川に関する地域の要望を十分に把握し、住民の皆さんと連携しながら河川の適正な維持管理を行っていくことを目的として、河川愛護モニターを募集します。

- 応募資格 満20歳以上で、活動範囲の近隣に居住する人
- 募集人員 活動範囲ごとに各1名（応募者多数の場合は選考）
- 任期 平成22年4月1日～平成23年3月31日
- 手当 月額 4,580円（交通通信費を含む）
- 応募方法 必要事項を官製はがき・ファクスまたはEメールに記入の上、3月5日(金)までに送付してください。

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



問い合わせ先

〒787-0015 四万十市右山2033-14
国土交通省中村河川国道事務所 河川管理課 山崎
☎(34)7309 FAX(34)2674
Eメールアドレス nakama52@skr.mlit.go.jp

中村シティーパーキング

- ◆募集内容 市営駐車場の月ぎめ利用者（原則として利用期間は月初めから月末までの1カ月単位とします。）
- ◆募集台数 普通車および軽自動車『34台』
- ◆利用料金 1カ月5,000円（消費税含む）。
- ◆利用期間 平成22年2月1日～平成23年3月31日まで
- ◆申込書 申込書は都市整備課でお渡しします。
- ▼利用および募集に関する詳しい内容については下記までお問い合わせください。
- 申し込み・問い合わせ (市)都市整備課 計画係 ☎(34)1782

●市内一条通4丁目にある(旧職業安定所跡地)市営駐車場の月ぎめ利用者を募集します。

月ぎめ駐車募集



心の健康相談

日時 2月23日(火) 13時30分～15時
 *申込締め切り日2月18日(木)

場所 幡多福祉保健所(幡多総合庁舎内)
相談医 精神科嘱託医
その他 申し込み多数の場合は、次回になります。
 希望により出張相談もできます。

*保健師・相談員による相談は、随時受け付けています。

幡多福祉保健所 健康障害課
 ☎(34)51224
 ☎(35)5979

行政相談所

国や県、市の仕事に対する住民の皆さんからの苦情や要望をお聞きし、その解決や実現を図るため、行政相談委員による行政相談を行います。

《中村地域》
日時 2月19日(金) 13時～16時
場所 社会福祉センター

《西土佐地域》
日時 2月10日(水) 9時～12時
場所 本村多目的集会所

(本庁)総務課 ☎(35)2044
 (支所)総務課 ☎(52)1111



防犯メモ



安全・安心な町を目指して

四万十市・黒潮町においては、昨年10月、子供と女性が対象となる犯罪の未然防止と犯罪の総量抑制を目的として、『幡多こども見守り隊』を発足しました。発足に際し、学校、PTA、老人会などのご協力をいただき、また、活動のシンボルとなるベストなどの購入には、多数の企業・団体からご寄付という形でご支援をいただきましたことを厚くお礼申し上げます。

また、発足後も独自に見守り活動を開始していただくなど、その活動は広がりを見せています。

中村署管内の犯罪発生件数は、平成20年度に508件、平成21年度には353件と、153件減少(-30.5%)しました。

しかし一方で、子供に対する不審者情報は後を絶たず、まだまだ安全・安心と言える状態ではありません。今後はさらにこの活動が地域住民総ぐるみの活動として定着するよう拡大・継続していく予定ですので、引き続きご理解とご協力をよろしくお願いします。

なお、活動の趣旨に賛同され快くご寄付をいただきました企業・団体などは次のとおりです。

アロインズ製菓、KHK、サニーマート、四国電力、四万十市医師会、四万十市金融協会、四万十市商業協同組合、JA高知はた、土佐中村郵便局、トラック協会中村支部ダンブ部会、中村健青会、中村商工会議所、中村地区建設協会、日本たばこ産業、幡多信用金庫、幡多法人会、明神水産、安全協会中村支部、四万十市、黒潮町

中村地区地域安全協会
 会長 四万十市長 田中 全
 副会長 黒潮町長 下村 正直

今月は

下水道事業 4期分
 受益者負担金

国民健康保険税 8期分

の納付月です

日曜・遺言等公証法律相談

高知地方法務局所属公証人が、遺言、金銭・不動産の貸借、離婚に伴う養育料、財産分与、高齢者等の財産管理などの問題を無料・秘密・厳守で相談に応じます。

日時 2月28日(日)
場所 中村公証役場
 (中村大橋通6丁目3-7)

*平日に電話で予約してください。

中村公証役場
 ☎(34)1728

特設人権相談所

人権擁護委員が、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を無料・秘密・厳守で相談に応じます。

日時 3月10日(水)
場所 高知地方法務局
 四万十支局

高知地方法務局四万十支局
 ☎(34)1600

「がん相談センターこうち」の出張相談

がんに関する悩みや、不安などの出張相談を無料で行います。相談者や内容などの秘密は厳守しますので、お気軽にご相談ください。

日時 2月18日(木)
場所 高知県幡多総合庁舎
 1階会議室

相談定員 4人(3日前までに要予約)

がん相談センターこうち
 (こうち男女共同参画センター ソーレ内)
 ☎088(854)8762

無料農業経営相談

日本政策金融公庫高知支店農林水産事業の担当者が、農業に関する借り入れ相談、経営全般に関するお悩みなどの相談を無料で行います。

日時 2月25日(木)
場所 JA高知はた本所3階

*相談は事前にフリーコールで予約してください。

当公庫フリーコール
 ☎(0120)911927

平成22年度学校体育施設 上半期利用申込受付

(市)教育委員会では、地域におけるスポーツ活動の普及を目的とした、市内小中学校体育施設(中村地域)の夜間開放を行っています。利用を希望される団体は、所定の申請書などの提出をお願いします。

利用期間 平成22年4月～平成22年9月

申込受付期間 平成22年2月8日(月)～2月19日(金)
8時30分～17時15分、
土日祝日を除く

開放施設 体育館・武道場・運動場
開放できる学校、曜日、時間帯などについては、お問い合わせください。

①(市)教育委員会 社会体育課
②☎(34)2071

第5回 四万十川バス探訪

冬の四万十川沿いをバスで移動しながら、四万十川のかかわりについてあらためて考えてみませんか。

参加希望の人は、住所・氏名・年齢・連絡先を電話またはFAXでお申し込み下さい。

日時 2月27日(土) 雨天決行

集合場所 四万十川学遊館(9時集合～16時頃解散予定)

対象者 市内に居住している人(小学生以下は保護者同伴)

募集人員 20人(先着順)

参加料 1,000円(昼食代・バス代・保険代等含む)

受付期間 2月15日(月)から2月19日(金)まで
9時から17時(昼休みは除く)

① 四万十の日実行委員会事務局
②(本庁)地球環境課 四万十川対策室
③☎(34)1170 FAX(34)7466

平成21年度 第4回 子犬の譲渡会

開催日時 平成22年2月24日(水) 9時30分から

会場 高知県中村小動物管理センター

☎0880-34-6252

(四万十市古津賀3096-34)

開催内容 受付時間

子犬を譲りたい人 9時30分～10時00分

子犬を飼いたい人 10時00分～10時10分

抽選・譲渡犬決定 10時10分～10時20分

子犬の飼い始め講習会 10時20分～11時00分

子犬の譲り渡し 11時00分から

子犬を譲りたい人

・離乳がすんだ生後2～3ヶ月の健康な子犬が対象となります

・事前に、必ず、幡多福祉保健所まで連絡をいれてください

・当日は、必ず、印鑑を持ってきてください

子犬を飼いたい人

・当日は、必ず、印鑑と子犬を入れる箱やリード等を持ってきてください

・子犬の譲渡が決まった場合は、講習会を受けていただきます

・原則として、本人への譲渡となりますので、代理はご遠慮ください

① 高知県幡多福祉保健所 衛生環境課
②☎(34)5119

体育施設の年間使用予約

平成22年度に大会等で体育施設の使用を希望する団体は年間使用の予約を受け付けています。希望調書は市民スポーツセンターおよび具同体育センターにあります。

施設名 安並運動公園内各施設・具同体育センター

予約期間 平成22年4月1日～平成23年3月31日

受付期間 2月1日(月)～2月16日(火)

調整会議 2月24日(水)19時から

市立温水プール2階会議室

*各団体から必ず1人出席してください

①(財)四万十市体育協会 市民スポーツセンター内
②☎(34)2071

温水プール休館のお知らせ

一斉清掃と空調機取り替え工事のためつぎの期間、温水プールを休館とさせていただきます。

これは、毎年行っている一斉清掃と合わせて老朽化した空調機を取り替える工事を行うものです。

利用者の皆さんには大変ご迷惑をおかけしますがご協力をよろしくお願いいたします。

休館予定期間

平成22年3月6日(土)～3月18日(木)

(3月19日から通常営業になる予定です。)

①(財)四万十市体育協会 市民スポーツセンター内
②☎(34)2071

高知県の最低賃金

一必ずチェック 最低賃金！使用者も労働者も一

最低賃金 時間額 631円

電子部品・デバイス・電子回路、電子応用装置、
映像・音響機器器具製造業最低賃金 時間額 731円

一般貨物自動車運送業最低賃金 時間額 910円

道路貨物運送業最低賃金 時間額 720円

高知労働局賃金室
①☎088(885)6024

土佐龍馬であい博協賛

メモリアルウエディングイン四万十

四万十の日 四万十川に浮かぶ屋形舟での人生の船出船上結婚式のご案内

日時 4月10日(土)

場所 四万十市佐田沈下橋付近～三里沈下橋付近

内容 ●新郎様の紋付・羽織・袴一式●新婦様の白無垢並びにかつら・メイク・着付け●屋形船上での人前結婚式 約2時間 全て、通常料金30万円以上の内容を、4月10日(四万十の日)に限り、1組40,010円にて挙行致します

申込方法 申込要項をご確認の上、所定の用紙にてお申し込みください

締切 平成22年3月10日(水)必着

後援 中村商工会議所・(社)四万十市観光協会

詳しくは下記までお問い合わせください。

① 〒787-0025 四万十市中村一条通3丁目4-11
② 四万十D&H(花嫁衣裳おくら内)
③☎(34)2259 URL <http://www.bridal-ogura.jp>



男女共同参画推進事業
～第5回 男性の料理教室～

男性の皆さん、家庭でもっと料理をしましょう。
短時間で調理ができ、しかも栄養バランスの取れた料理
を作り食べて楽しんでみませんか。

日時 2月21日(日) 11時～13時30分
場所 四万十市働く婦人の家
講師 谷崎 佐千代 さん
対象者 市内居住の男性
定員 10名(定員になり次第締め切り)
材料費 5000円
持ってくるもの エプロン、ふきん
内容 マカロニグラタンほか
申込受付 2月10日(水)から
窓口・電話いずれも9時～17時15分

問 (市)人権啓発課 働く婦人の家
☎(34)6299

パソコン教室

四万十市シルバー人材センターでは、初心者対象のパソコン教室を開催します。お気軽にご参加ください。

日時 平成22年4月から平成23年3月まで
毎週月曜日(月4回) 10～12時
場所 市立中央公民館 (情報学習室)
対象者 市内在住または市内に勤務している人
定員 20人
募集期間 2月26日(金曜日)まで
その他 受講料は無料ですが教材費などが必要です。

申 四万十市シルバー人材センター
問 ☎(35)3117

平成22年度園児募集(中村幼稚園)

— 子どもの能力を伸ばし小学校につながる教育 —

○豊富な遊びと運動 ○体験交流 ○学習活動
教育時間 8時30分～15時(預かり保育8時～18時)
授業料 (月額) 3才児 22,500円
4・5才児 21,500円
(入園料) 3・4才児 40,000円
5才児 10,000円

就園補助金制度があります。
(H21年度は年額49,000円～153,000円)

入園は随時できます。お気軽にお問い合わせください。
ホームページ <http://www4.ocn.ne.jp/~nakayo/>

問 学校法人 中村幼稚園
☎(34)7511

男女共同参画推進防災訓練

日時 3月6日(土) 9:20～13:00
場所 市立中央公民館
定員 50人程度(先着順)(見学は制限なし)
内容 体験発表、救命救急、炊き出し、全体会など
申込期間 2月15日(月)～23日(火)(土日は除く)
申込方法 電話または窓口(9時～17時15分)

申 (働く婦人の家)人権啓発課
問 ☎(35)1305

身体障害者(車いす使用者)健康診査

日常生活において常時車いすを使用している在宅の身体障害者を対象に健康診査を実施します。長時間の車いすの使用により発生しやすい褥瘡(じょくそう)、骨の変形、ぼうこう機能障害等の二次障害を予防するためにも受診をしましょう。検査費用は無料です。

検査機関 市立市民病院
検査内容 問診身体計測、理学的検査、血圧測定、検尿、血液化学検査、肝機能検査、腎機能検査(心電図・眼底・貧血の検査等は必要に応じて実施)
実施日 平成22年2月下旬以降(予定)
申込期間 平成22年2月8日(月)～2月19日(金)

(飯庁舎)福祉事務所 社会福祉係
申 ☎(34)1120 内線162
問 (総合支所)福祉事務所分室 保健課内 ☎(52)1132

シニア世代のためのパソコン教室

この教室は初心者を対象としていますので、パソコンの電源を入れるところから始め、1年を通して学習を行います。21年度の教室から引き続き勉強したい人もぜひ参加してください。

日時 平成22年4月から翌年3月までの
毎週(火曜日と土曜日)開催
※開催時間
【火】初心者教室と初級教室を隔週で開催
午前の部:10～13時
午後の部:14～17時
【土】初心者教室のみ開催
午後の部:13～16時
夜間の部:18時30分～21時

場所 市立中央公民館 情報学習室
対象者 原則、本人または家族が四万十市内に居住しておおむね60歳未満のパソコンの勉強をする意欲のある方。

定員 各教室先着20名
募集期間 平成22年2月13日(土)～3月15日(日)
受講料 無料
※ただし、資料作成費用などの負担金が若干必要となります。

申 (市)非営利活動市民団体
問 四万十市シニアネットワーク事務局
☎(37)2301 FAX(37)3708

「ヘルスサポーター21事業」に参加してみませんか?

調理実習や講話を通して、自分自身の健康づくりを実践するための1日講座です。

日時 2月16日(火) 9時～14時
場所 市立中央公民館
内容 ビデオ(ウォーキングで健康づくり)BMI・体脂肪チェック調理実習(食塩と油脂は意識して控えめに)まとめ(私の改善点と目標)
対象者 市内在住の20歳以上の人
持参する物 エプロン、三角きん、参加料(1000円)
申込期限 2月15日(月)

問 保健介護課 保健衛生係
☎(34)1115

予備自衛官補

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

受付期間 1月12日(火)～4月9日(金)

試験期日 4月17日(土)、18日(日)、19日(月)
(いずれか1日)

応募資格

- 一般採用：日本国籍を有し、18歳以上34歳未満の者
- 技能採用：日本国籍を有し、18歳以上で保有する技能・資格に応じて53歳～55歳未満の者
(保有する技能・資格等については下記まで)

予備自衛官補から予備自衛官への任用

- 一般採用：3年以内で50日の教育訓練を修了の翌日に陸上予備自衛官として任用されます。
- 技能採用：2年以内で10日の教育訓練を修了の翌日に陸上予備自衛官として任用されます。

手当等

- 教育訓練召集手当(教育訓練参加日数分支給)：7,900円
- 教育訓練召集旅費：教育訓練出頭のための往復旅費
- 予備自衛官手当(予備自衛官として任用期間中支給)：月額4,000円

問 自衛隊四万十地域事務所
☎(35)3069

改正育児・介護休業法説明会

労働者が仕事と育児・介護とを両立できる雇用環境の整備を図るため、育児・介護休業法が改正され、平成22年6月30日から施行されます。

日時 平成22年2月26日(金)
13:30～16:00(予定)

場所 J A高知はた会館(四万十市右山五月町7-40)

内容 改正育児・介護休業法について
就業規則への規定について 等

※説明会終了後個別相談会も開催します。

問 高知労働局雇用均等室
☎088(885)6041

平成21年度四万十市男女共同参画推進事業 男女共同参画セミナー

～ともに輝くために～

来て！見て！知って！一緒に考えてみませんか？

日時 2月13日(土)13時30分～16時30分

会場 高知はた農協会館 大ホール

内容

- 13時30分～15時30分
演題「トーク&ライブ♪ すてきにパートナーシップ
～友だちのように横並びで歩きたい」
講師 市場恵子(社会心理学講師・カウンセラー)
市場尚文(小児科医・メンズリブフォーラム岡山
世話人)
- 15時30分～16時30分
レクリエーション ～踊り～
四万十市連合婦人会、中村女性団体連絡協議会

定員 200人

受講料 無料

申 (働く婦人の家)人権啓発課
問 ☎(35)1035

募集

食生活改善推進員養成教室受講生

あなたもヘルスマイト(食生活改善推進員)になりませんか。
ヘルスマイト(食生活改善推進員)とは、食を通じた健康づくりをすすめるボランティアです。

- 期間 4月～12月中に5回(1回が4、5時間程度)
- 時間 9時～14時頃を予定
- 内容 講義ならびに調理実習(栄養、健康について)
講師 管理栄養士、保健師他
- 条件 この養成教室で20時間以上の受講が必要です。
受講後、地域の中で調理実習を主とした伝達講習等のボランティア活動ができる人
- 費用 初めに教材代1,155円が必要です。
- 申込期限 2月26日(金)

申 保健介護課 保健衛生係
問 ☎(34)1115

就職面接会「ワークチャンス2010」

日時 平成22年2月18日(木)
13時～15時30分(受付12時30分～13時)

場所 J A高知はた農協会館4階大ホール
四万十市右山五月町7-40

- 仕事をお探しの方ならどなたでも参加できます。
- 参加費無料、面接会当日は履歴書(写真貼付)をご持参ください。

※ 当日は公共交通機関をご利用ください。

問 ハローワーク四万十
☎(34)1155

四万十シルバー教室閉級式 作品展と舞台発表会

四万十シルバー教室は、60歳以上の方の生きがいづくりと社会参加・ボランティア活動の技術習得を目指し、延べ400人の受講生が11講座に在籍して学習に励んできましたが、本年度の教室も2月末で閉級となります。

つきましては、閉級式と記念講演、併せてこの1年間の学習成果を、ステージ発表と作品展により行います。皆さんお誘い合わせのうえお気軽にお越しください。

閉級式とステージ発表会

- 日時 3月4日(木)
10:00～閉級式
10:30～記念講演
講師 森田智香(デジサポ高知アドバイザー)
演題 地上デジタル放送の概要と楽しみ方
- 12:00～昼食
- 13:00～ステージ発表(各講座20分間)
●大正琴●謡曲●民謡福田●民謡岡村
●詩吟●編み物●ダンス
- 15:30 終了予定

場所 市立中央公民館 2階大ホール

作品展

期間 3月2日(火)～3月4日(木)
9:00～17:00(最終日は15:30まで)

作品展示場所 市立中央公民館

- *生け花(1階展示ホール) (2階大ホール前)
 - *書道(1階展示ホール) *編み物(1階大会議室)
 - *家庭園芸(1階大会議室) *水彩画(1階大会議室)
- ※生け花は3月3日(水)から展示します。

問 市教育委員会生涯学習課
☎(34)7311

募集

催し

催し

催し

催し



国際交流員

紀艶です

よいお年を

皆さん、こんにちは。日本のお正月ももう一ヶ月過ぎましたね。中国では2月にお正月を迎えます。今年は2月14日が「春節」と呼ばれる中国のお正月で、旧暦の大みそから16日間、中国人また世界中の中国系住民には最も大切な祝日としてお祝いしています。

大みそかの夕食は「年夜饭」と呼ばれ、家族全員が一番上の親の家に集まって楽しく食べます。結婚している女性が昼食と夕食をそれぞれ実家と夫の家で「年夜饭」として食べる場合もあります。しかし、近年は用意や片付けなどが面倒なため、レストランで「年夜饭」を食べる家庭が増えていて、早めに予約しないと空席がなくなる場合が多いそうです。しかし、大みそかは家族が集まって皆一緒に食事すれば、どんなに疲れても楽しく大満足で、その雰囲気のレストランが取って代われないという考えをもっている人が多いです。

「年夜饭」

「年夜饭」を始める前には、爆竹を鳴らすのが昔から伝わってきた風習です。爆竹は中国での魔よけに由来します。春節だけでなく、結婚、引っ越しなど慶事の際も鳴らします。しかし、毎年火事などで負傷者や死者が発生するため、一度禁止されたことがあります。近年、



「伝統的なものを保つのは大切だ」爆竹の音がしないと、新年の雰囲気を感じられぬ「など」の意見により禁止令が廃止されました。しかし、北京や上海などの大都市では一定の規制も行われています。

日本では、「紅白歌合戦」というテレビ番組が人気があるそうですね。中国では大みそかの夜8時から「春節聯歡晚会」という年越しの演芸番組が放送されています。紅組と白組に分かれず、勝敗もつけません。そして、歌だけでなくマジックやコントなどのさまざまな演目があります。

皆さん、どうでしょうか。中国のお正月はにぎやかではないでしょうか。それでは、今年もよろしくお願ひします。

四万十川リバーサイドフルウォーク2010 参加者募集

あなたも全国からの参加者と一緒に、四万十川沿いを歩きながら春を満喫しませんか。

今年は、4月4日(日)あゆコースか桜つづみコースのみに参加される市内在住の方に限り参加料を無料とさせていただきます。

- 1 期 日 平成22年4月3日(土)・4月4日(日) 雨天決行
- 2 集合場所 四万十市安並 市民スポーツセンター
- 3 コース

日時	コース名	距離	ルート			
4月3日(土) 9:00 出発	ごり	10km	→	不	破	→
	あかめ	16km	→	四	万	大
	くじら	29km	→	く	じらの見える丘	→
4月4日(日) 8:00 出発	桜つづみ	10km	→	入	田	→
	あゆ	17km	→	佐	田	沈
	ふじ	19km	バス	高	瀬	沈
	てながえび	23km	→	三	里	沈
かわせみ	30km	バス	口	屋	内	

- 4 参加料 一般:2,000円 高校生以下:1,000円
ふじ・かわせみコースは一般:2,400円 高校生以下:1,400円

*参加料は1日参加でも2日参加でも同額です。

*4月4日(日)あゆコースか桜つづみコースのみに参加される市内在住の方は無料。参加賞はピンバッジのみ。

- 5 昼食 1食600円で用意します。(女性団体による献立です)
- 6 申込期限 3月1日(月)

ボランティアスタッフ募集

全国各地からの参加者とふれあい、大会を支えていただくスタッフを募集します。

日 程 4月3日(土)・4月4日(日)

集合場所 市民スポーツセンター

対象者 高校生以上の方

ただし、20歳未満の方は保護者の承諾書が必要です。

募集人数 先着50人

締切り 3月1日(月)17時30分まで

業務内容 参加者の受付等運営補助

説明会 平成22年3月下旬に開催予定

支給品 スタッフジャンパー

(お持ちでない方に限ります。)

お弁当

申込方法 電話でお申し込みください



問 市民スポーツセンター内 四万十川リバーサイドフルウォーク係
申 ☎(34)2071

*パンフレットは市役所1階ロビーにもあります。
ご遠方の人はご請求ください。

活動報告

西土佐津賀「モミの木」自然観察会報告



12月13日に行われました「日本一のモミの木」観察会および周辺整備作業には、遠く高知市からも駆けつけていただき、総勢30名で新玉神社周辺の孟宗竹等の伐採をいたしました。

このモミの木は、四万十川の支流、目黒川沿いの山地に自生し、新玉神社の神木として地域住民の崇拝を集めています。樹齢は推定900年以上で、幹回りが7.8mで全国第一位にランクされています。

竹の伐採ですっかりモミの木の周辺も明るくなり、風通しがよくなりました。これで少しは光線が入り込み環境も良くなると思います。「幡多緑と水の会」はこの日本一の「モミの木」の成長をいつまでも見守っていききたいと思います。

一緒に活動しませんか？

幡多緑と水の会では年5回ほど、自然林探索や巨木巡り、古木の治療、山道の補修などを行っています。

現在会員は30名で女性の方も多いです。

会費は年間で、個人会員2,000円、家族会員3,000円です。



投稿者・問い合わせ

杉内 正 不破1804-1

☎(35)3686

声

社会福祉協議会の拡充を

高齢化・過疎化が進む中、住民が助け合い、福祉の増進、安全で安心して暮らせる地域づくりを目的とした住民の会ですが、四万十市には100を超える行政区があり市議員が26人もいながらわずか11団体しか設立されていません。議員の地元ですらほとんど協議会ができていないのが現状です。これで十分な議員活動ができていると言えるでしょうか。

議員は住民から選ばれた代表であり常に住民の中にあつて地区民の幸せと発展のため尽力する。それを目的として議員となった人たちです。自ら先頭に立って協議会設立に奮起していただきたい。また、担当課や市社共は全体の奉仕者として熱意をもって職責を果たしてください。

一区に一協議会ができれば“福祉の四万十市”の誕生も夢ではありません。またこの活動は防災にも直結しており、行政には不可欠なものです。

曾我部 正彦さん(古津賀)

イベント案内

ベビー&キッズバザー

地域の子育て支援に貢献できればと企画しました。入園・入学準備に、高くは買えないもの、絵本やおもちゃなどみんなでワイワイお話ししながらお買い物しませんか。もったいないと思う物を探しに来てください。

日時	3月2日(火)	10時~14時
場所	アピアさつき	2階催し物会場
出品予定	ベビー・子ども服、 絵本・おもちゃ、マ タニティ、入学・入 園にハンドメイド 小物など	



当日朝の持ち込み可能な方は委託販売も大歓迎。

投稿者
問い合わせ

有友 和子 ☎(39)2055

「広報 四万十」に 記事や写真を載せてみませんか！

広報四万十では皆さまからの投稿や情報を募集しております。

■投稿できるもの

「ニュース」「話題」「自慢」「写真」「イベント・サークル紹介」「市政に対するご意見・ご提案」など

注意事項

- ・「広報掲載希望」と明記してください。
- ・匿名希望の場合は、その旨を明記してください。(ペンネーム可)
- ・文章は300字程度以内としてください。
- ・投稿していただく写真(デジタル可)などは、返却不要なものにしてください。
- ・営利・政治・宗教活動、その他広報の公共性
- ・公益性を損なうものは掲載できません。

投稿先

●電子メール kouhou@city.shimanto.lg.jp

●郵送、持参 〒787-8501 四万十市中村大橋通4-10 四万十市役所企画広報課 広報公聴係

問い合わせ先

企画広報課 広報公聴係 ☎(34)6128



お誕生
おめでとう

西土佐江川崎	西土佐西ヶ方	岩田	敷地	双海	竹島	具同田黒	具同田黒	具同	具同	具同	具同	具同	入田	古津賀	佐岡	安並	安並	右山五月町	中村丸の内
武内	和田	田上	武田	永野	谷口	山本	間崎	松岡	堀川	高畑	江口	田井	山沖	山沖	岡橋	沖本	今城	川渕	柴田
七星	美羽	扇吏	弘斗	克弥	歩愛李	麗愛	寧々花	杏奈	琢真	瑠生	碧伊	琉乃介	昴晴	昴晴	睦太	新乃	柰人	結希人	良憲
政志	翼	大樹	仁	良輔	尚史	光	泰史	浩司	貴弘	圭輔	隼人	北斗	貴志	健	宣夫	皓介	洋次	憲史	憲史

お冥福をお祈りします



竹屋敷	三里	奥鴨川	藤岡	下田	下田	竹島	上ノ土居	具同	安並	古津賀	古津賀	不破	中村東町	中村一条通	中村一条通	中村京町	中村小姓町	中村東下町
白石	弘田	朝比奈	尾崎	横山	宮地	澤村	鳥谷	上岡	高橋	前田	上岡	安岡	中上	山崎	大石	山内	宮部	宮下
豊三郎	未子	鶴重	則昭	増美	秋尾	幸	薫	亀好	美亀子	重子	兼美	幸子	元子	喜美子	鹿惠	キミヨ	喜代子	房惠
89	98	85	76	86	91	93	79	84	64	90	82	78	39	81	90	77	93	97

市政

教育

くらし

情報掲示板

「み/な/さ/ん/の/声/を/ 聴/か/せ/て/く/だ/さ/い/」

「開かれた市政」を推進するために、市民の皆さん一人ひとりが持っている市政に対する意見、提言や要望、苦情などをお聴かせください。

フリーダイヤル しこく ななほちなな
広聴ファックス 0120-459787

四万十市公式ホームページ
広聴メール 上に設けています

<http://www.city.shimanto.lg.jp/>



掲載を希望される場合は、
 (本庁)市民課
 ☎(34)1113
 まで必ずご連絡ください。

「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、ご家族の希望を聞いて掲載することとしています。

西土佐大宮	岡村	幸保	80
西土佐下家地	松浦	富江	85
西土佐江川崎	谷平	宜昭	51
西土佐用井	森	茂廣	83

人が人らしく

人は生をうけた瞬間から日々変化し続けています。一日たりとも同じ日はありません。それを表現して私たちは、「成長」とよんだり、「老化」と言ったりしています。成長の段階では手本となる人がどこにでも数多くいます。両親だったり、きょうだいだったり、隣人や先輩、恩師だったり、さまざまです。ところが、老いの手本となるとうでしようか。今の私には、両親もすでに無く、親せきや身近から、手本になる人を見いだすことができない状況になっています。自分自身で老いの在り方を見つけたしていかなくてはなりません。年を取ってみると、しんどいことですが、押し寄せる変化に負けるわけにはいきません。人生初体験の老人を、やり抜く気力が必要です。何よりも、老化の中核の脳を制御しなくてはなりません。老いてもなお成長していく脳を目指し、心に決めている幾つかをあげてみたいと思います。

★人権さまざま★ 58

- ① 過去を懐かしむことに溺れないこと。あのころはよかった、あのころに戻りたい、口を開けば、つい言いたくなるのが人情です。でも、今が最高の人生だと考えることにしています。
- ② 人の悪口は言わない。悪口くらい楽しいものはないかもしれませんが。言うたびに脳細胞は老化を早めるそうです。
- ③ 愚痴を言わないこと。愚痴で世界は開かれません。昨日までのことは、取り返しはつきません。今日の天気も自分で決めることは不可能です。あるがまま受け入れることです。しかし、明日は変えられるかもしれません。明日に期待する話題を持つてはありませんか。
- ④ 苦労した、と繰り返す話をやめること。オレぐらい苦労した人間はいない、と、自慢にもならぬ自慢をしたくなります。人はみなどっこいどっこいなのです。オレと同じくらい君も苦労したんだね、と言ってやる余裕をもちたいものです。
- ⑤ 偏見で人を評価しないこと。老人は、とかく古い考えに固執したり頑迷になるくせがふえてきます。脳をほぐし、聞き役に徹して、笑顔で耳を傾ける人になりたいです。

四万十市人権啓発講師
 山本 衛

日直指定水道業者



●水道料金は口座振替で●

2月6日(土)	株奥宮工業	☎(37)5151
7日(日)	㈱大同設備	☎(35)4879
11日(木)	㈱石井建設	☎(33)0404
13日(土)	㈱山下建設	☎(33)0653
14日(日)	豚座建設㈱	☎(34)6031
20日(土)	㈱平野水道	☎(35)2316
21日(日)	株四電工中村営業所	☎(34)1331
27日(土)	溝渕設備	☎(34)3734
28日(日)	森下住宅器機	☎(34)4855
3月6日(土)	土居水道工事店	☎(32)1095
7日(日)	中村水道工事センター	☎(35)4323
13日(土)	株中村住設	☎(34)3621
14日(日)	㈱大杉設備工業	☎(34)2324

水道に関する問い合わせは

(本 庁) 水道課 ☎(34)1711
(総合支所) 住民課 ☎(52)1111

当直医

2月7日(日)	市民病院	☎(34)2126
11日(木)	さたけ小児科	☎(37)2255
14日(日)	小原外科胃腸科	☎(35)0108
21日(日)	市民病院	☎(34)2126
28日(日)	大野内科	☎(37)5281
3月7日(日)	市民病院	☎(34)2126
14日(日)	山下整形外科	☎(34)0511

2月

今月の統計調査

調査員は、顔写真つきの調査員証を携帯しています。
調査員が訪問した際にはご確認ください。

◆2010年世界農林業センサス(市主管)

5年に一度全国一斉に実施される『農林業に関する国勢調査』ともいうべき大切な調査です。
ご協力をお願いします。

☎(本庁)企画広報課 ☎(34)6128

- 労働力調査(県主管)…実施中
- 家計調査(県主管)…実施中
- 家計消費状況調査(国主管)…実施中

☎高知県統計課 ☎088(823)9343

編集後記

■今年の仕事始めは1月3日に行われた成人式の取材でした。新成人やご両親にとつて20年目の節目のビッグイベントです。私もちよど倍の節目の年が過ぎ去ったところです。

さて、冒頭の「市政の窓」ですが、今年からタイトルを改め「市長談話室」としました。引き続き市長の思いやメッセージをそのままご自宅にお届けしていきますので、皆さんも新コーナーの「市民のひろば」までドシドシご投稿ください。(Y・T)

■今月から始まった市民投稿のページ「市民のひろば」ですが、早速数件の投稿を頂きました。やはり文章一つとっても皆さんそれぞれの表現があり、これまでは一味違った新鮮なページとなった気がします。これからもご投稿よろしく願います。(ham)

■目にも鮮やかな振り袖に、今年もまた存分に楽しませてもらいました。男の子三人のわが家にはうらやましい限りです。幸せに輝く笑顔が、これからはと続きますようにと願うばかりです。ホームページにたくさん写真がありますよ！(高)

有料広告

有料広告掲載スペース

有料広告を掲載しています。掲載については企画広報課 ☎(34)6128までお問い合わせください。

