広報
四万十 9
平成21年
No.53
2009 September

今月特にお知らせしたいこと

職員採用資格試験案内	2
乳幼児医療費助成対象者拡大	10
四万十市文化祭開催	10
四万十川なべいかがですか	13
くろしお鉄道１００円切符	24

とっておきの**宝物！**

中村ジュニアバレーボールクラブ

７月に開催された「第２９回全日本バレーボール小学生大会高知県大会」で優勝、そして、８月１１日から開催された全国大会に６年連続高知県代表として出場しました。

全国大会の予選リーグでは、自分たちのプレーができず連敗しましたが、その悔しさをばねに４連勝、なんと高知勢では初の準決勝に駒を進めました。

準決勝は今大会の優勝チーム「ビーバーズ」（東京）と対戦、５分の戦いをしましたが、あと１歩のところで敗退、しかし全国第３位という夢のような結果を手にしました。

女子２２人、男子７人、毎日の厳しい練習を積み重ねてすばらしい結果を出した、保護者全員の自慢の子どもたちです。

全国大会出場に際し、多くの皆様からご寄付や応援の言葉をいただきましたことに対し、この場をお借りしまして保護者一同心からお礼申し上げます。

中村ジュニアバレーボールクラブ保護者会

四万十市職員採用資格試験案内

市では、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など

試験職種	採用予定人員	受験資格など
事務職Ⅰ	１２名程度	昭和５５年４月２日から平成４年４月１日までに生まれた人
事務職Ⅱ（身体障害者）	１名程度	昭和５５年４月２日から平成４年４月１日までに生まれた人で、次のすべての要件を満たす人 (1) 身体障害者福祉法第１５条に定める身体障害者手帳の交付を受けている人 (2) 自力による通勤が可能で、介護人なしで通常業務遂行が可能な人 (3) 活字印刷文による出題および口頭による試験（面接）に対応が可能な人
技術職（土木）	１名程度	昭和５５年４月２日から平成４年４月１日までに生まれた人
保育士	若干名	昭和５５年４月２日以降に生まれた人で、保育士の資格を有する人または平成２２年３月３１日までに資格取得見込みの人
臨床検査技師（市民病院）	１名程度	昭和５０年４月２日以降に生まれた人で、臨床検査技師の免許を有する人または平成２２年４月３０日までに免許取得見込みの人

第一次試験　日　時　１０月２５日（日）午前８時４０分集合（時間厳守）
会　場　市立中村中学校（中村東町２丁目１－３０）

受付期間　９月８日（火）～ ９月３０日（水）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）

○本庁１階案内
○西土佐総合支所総務課
（土・日・祝日は宿直室）

郵送による請求の場合は、封筒の表に「受験申込用紙請求」と「受験希望職種名」を朱書し、あて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）を同封して総務課人事係まで請求してください。

問い合わせ・請求先　（本庁）総務課人事係　住所　四万十市中村大橋通４丁目１０番地
☎（35）2044・☎（34）1111（内線　２３１、２３４、２３５）
◆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。

幡多中央消防組合職員採用資格試験案内

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など

試験職種	採用予定人員	受験資格など
消防職	４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　１０月２５日（日）午前８時４０分集合（時間厳守）
会　場　市立中村中学校（中村東町２丁目１－３０）

受付期間　９月８日（火）～９月３０日（水）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」と朱書し、あて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。

のエピソードを添えて送ってね。　問（本庁）企画広報課　☎（３４）６１２８

新型インフルエンザの対応について

感染者の増加に伴い、感染経路が推定できない事例や濃厚接触者が特定できない事例が増加することも見込まれます。そのため、すべての患者を把握するのではなく、放置すれば大規模な流行を生じる可能性のある学校などの集団に属する者について、重点的に把握することとなりました。

これにより県の対応も変更となり、県の設置した発熱相談センターや、県の指定した医療機関での発熱外来は７月３１日をもって閉鎖となりました。

●今後の対応

・新型インフルエンザに関する相談は、幡多福祉保健所で受け付けします。
（相談受付時間：８時３０分～１７時３０分）
・発熱などの症状のある人は、原則として一般の医療機関で受診できます。
ただし、受診される場合は、事前に医療機関へ連絡して指示に従い、マスクを着用してください。

新型インフルエンザは、現状では弱毒性といわれていますが、ほとんどの人が免疫を持っておらず、また、非常に感染しやすい特徴を持っています。そのため、今後も警戒を怠らず、油断せずに予防対策を行いましょう。

●感染予防に有効な対策

①手洗い（石けんなどで３０秒以上洗いましょう）
②うがい（ノドの奥まで回るように、よくうがいしましょう）
③マスクの着用（込み合った場所へ行く時や、せき・くしゃみがある場合）
④人ごみは避ける（感染の危険性が高くなるため）

市民の皆さんには、新聞・テレビなどでの正確な情報のもと、日々の正しい情報による冷静な対応をお願いします。

問い合わせ先
高知県幡多福祉保健所　☎（３５）５９７９
（本庁）保健介護課　☎（３４）１１１５
（総合支所）保健課　☎（５２）１１３２

新庁舎建設工事状況

新庁舎の建設工事が始まってから１年が経過し、工事も順調に進み現在３階部分の躯体工事を行っているところです。今後は、４階以上の躯体工事を進めるとともに、８月から行っている地下１階部分からの内装工事を順次進めて行く予定です。

引き続き、工事期間中は市民の皆様には大変ご不便をおかけするとともに、近隣の皆様にはご迷惑をおかけすることになりますが、ご理解とご協力をお願いします。

▲現場内３階足場より

▲大橋通より

■とっておきの宝物　あなたのとっておきの宝物を紹介してください。写真に、住所・氏名・電話番号・１５０字程度

第5回 しまんと市民祭

粋な夏ー 四万十の夏!!

8月1日(土) なかむら踊り

新々なかむら音頭にのせて、あでやかに舞うなかむら踊り、というのも今は昔。高知よさこいの影響から、原曲の新々なかむら音頭を使うのは市役所正調チーム唯一チーム。他のチームは現代風のアレンジや全く別の曲を使う。表現は違うが参加10チームすべてが自慢のパフォーマンスで観客を楽しませた。

会　長　賞　四国電力グループ
審査員特別賞　四万十市役所チーム
敢　闘　賞　中村小学校ＰＴＡ

7月31日(金) 前夜祭

恒例となった市民祭前夜祭。本番さながらのなかむら踊りや、提灯台の展示でお祭ムードを盛り上げました。子どもたち向けのゲームやビンゴは大人気で、多くの家族連れでにぎわいました。

あふれる熱気 市民を魅了!!

8月1日土 提灯台

四万十の夏の風物詩「提灯台」。勇壮な唄にのせ、大きな提灯台が通りを練り歩く。右に左に、時に観客にぶつからんばかりに練り歩く。そして辻々に差しかかると、男たちの掛け声とともに豪快なやりまわしを見せる。

会　長　賞　京町子供提灯台
審査員特別賞　太鼓台保存会
敢　闘　賞　幡多信用金庫

楽しかったぁ〜

まちの話題

ミステリー・ツアー

7/27(月)

健康でいきいきとした生活が送れるよう「楽しい人生は健康から」をテーマに体操やゲーム、ウォーキングなどを取り入れた「いきいきクラブ」を６月から行っています。この日は、第１クールの５回目、最後のメニュー「ミステリー・ツアー」を行いました。

「いきいきクラブ」の参加者と一般から申し込みのあった計１４人が参加、行き先が判らないまま中村駅から汽車に乗り、宿毛方面に向かいました。途中、平田駅で下車し、そこから約４kmの道のりを歩きました。

当日は天気がよく、日差しもきつく蒸し暑い中、参加者は汗をかきながら１時間後ミステリー・ツアーの目的地中筋川ダムに到着しました。

中筋川ダムの中に入ると気温は１６度。外の暑さがうそのようで、参加者は皆驚いていました。

▶説明を熱心に聞く皆さん

開幕！四万十国際音楽祭2009

7/31(金)

ヨンデンプラザ中村で、「四万十国際音楽祭２００９」のオープニングプログラムとして、アミーチ・カルテット(弦楽四重奏団)によるコンサートが行われました。

アミーチ・カルテットはメンバー４人が友人(イタリア語でアミーチ)であり、２００４年の結成直後よりロンドン、ニューヨーク、シドニーなど主要音楽都市からのオファーが舞い込む国際的にも評価の高いカルテットです。

コンサートでは、２本のヴァイオリンとヴィオラ、チェロが奏でる美しい音色がホールを包みこんでいきます。観客は４つの楽器の協和をうっとりと聞きながら、一夜の夢に酔いしれ、明日への活力を養っているようでした。

▶心のかよった演奏にうっとり

高付加価値型農業研修

7/23(木)・27(月)

四万十市雇用創造促進協議会主催の高付加価値型農業研修が開催されました。

この研修は、『有機栽培など付加価値を高めた農産物を生産するとともに、それを皆さんが欲しいと思う商品に加工し、いろいろな分野にどんどん売り出していこう！』という趣旨のものです。

２３日(木)は、有機のがっこう「土佐自然塾」塾長の山下一穂氏を講師に迎え、有機農業の基礎講座を開催しました。農業をされている人はもちろん、環境問題に興味のある人など、多くの皆さんに参加していただきました。

２７日(月)は、(株)トランスウェーブ営業企画部長小松昇平氏を講師に迎え、販売促進に向けた講座を開催しました。受講者は皆さん熱心で、すごいパワーに圧倒されました。

同協議会ではこれ以外にもさまざまな講座を計画中です。詳細が決まり次第、折込広告などでお知らせしますので、楽しみにしていてください。

四万十市雇用創造促進協議会
☎(３４)０２３２

シュノーケリング教室

7/26(日)

小学生４、５、６年生対象のシュノーケリング教室が行われ、市内小学校と大阪府から帰省中の児童など合わせて１５人が参加しました。

この教室は、「四万十川流域住民ネットワーク」の主催で、子どもたちに四万十川に親しんでもらうことを目的に毎年行われ、四万十川の水生生物の学習やスローロープによる救助訓練、シュノーケリング教室などが行われました。

当日は、川の増水により開催が危ぶまれましたが、場所を中村百笑町の小畑から対岸の具同側に変更し実施しました。

子供たちは、四万十川の自然に触れ合い楽しみながら夏休みの思い出を作りました。

◀雨が降っても楽しい！

夏休み親子工作教室 8/2(日)

西土佐地域内の子ども１９人、保護者１２人が参加し、宿毛工業高校建築科の皆さんと、ふる里美化推進団「あじろ」の皆さんに指導してもらいながら、木のイスと手作りマイバッグを作りました。

木のイス作りでは、みんな工具を手に慣れない手つきで悪戦苦闘でしたが、お父さんお母さんや高校生のお兄さんに助けてもらいながら、上手に完成させることができました。

マイバッグ作りでは、クレヨンと宿毛工業高校のお姉さんたちが準備してくれた写真や絵を組み合わせて、すてきなオリジナルのマイバッグを作りました。

子どもたちは、自分の作品のできばえに皆満足でしたが、それよりも高校生の皆さんや親子で一緒に作業をしたことにとてもうれしそうでした。

▶しっかり握ってその調子

第１６回 四万十川水泳マラソン大会 8/2(日)

この大会は、「四万十川の鮎と一緒に泳いでみませんか？」をキャッチフレーズに、四万十市体育協会の主催で行われています。

北海道から沖縄まで全国各地から４４０人の参加があり、３．５kmコースと５kmコースに別れて、ゴールの赤鉄橋目指して一斉にスタートしました。

今年は川の水量も多くベストコンディションで、参加者達はスタートと同時に川の流れに沿って気持ちよさそうに下っていきました。

ゴールとなる赤鉄橋付近では川の流れが止まり、掻いても掻いても前に進まず皆苦労していましたが、スタッフや仲間からの「がんばれ～」「もう少しもう少し！」といった声援に支えられ、最後の力を振り絞ってゴールしていました。

参加者のみなさんお疲れさまでした。

▶やった！最高です

エヌセス 四万十市初！「ＮＳＥＳ」の森誕生 8/7(金)

日鉄環境プラントソリューションズ株式会社（ＮＳＥＳ本社北九州市）、四万十市、高知県の３者による協働の森づくりパートナーズ協定を締結しました。ＮＳＥＳは「地球のために　未来のために」を企業理念に、環境施設の操業、整備、維持管理事業を行う企業で、本市においても幡多クリーンセンターの操業管理を行っています。

今回の協定により、３カ年で計１５０万円の協賛金をＮＳＥＳが支出、平成３年から植栽したヒノキ林を含む、西土佐口屋内の市有林約２０haについて除伐などの森林整備が行われます。また、地元と同社社員との交流活動なども行う予定です。

◀協働の森づくりスタート

女郎ぐも相撲大会 8/2(日)

一條神社境内で、第５９回全日本女郎ぐも相撲大会が開催されました。

幕内の部、十両の部、観光の部の３クラスに分かれて行われ、観光の部の１０人を含め６３人が参加しました。

本来参加資格は中学生以下ですが、どちらかというといっしょに来たお父さん、お母さんの方が気合が入っているのでは、という家族で楽しめるイベントです。

一瞬で勝負が決まってしまう取組もあれば、一進一退の攻防を繰り返すような白熱した取組もあります。勝った子も負けた子も、皆夏休みのよい思い出になったことでしょう。

〔優勝〕幕内の部　遠山彩夏
　　十両の部　佐竹ゆうせい
　　観光の部　西田　桜

◀負けるな。がんばれ～

■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。

体験農園の紹介

ブドウ園

～中山間地域で頑張っています～

農園で生産者と触れ合い、果物を主とした農産物をじかに収穫・購入できる農園が市内にもあります。今回は、中山間地域で頑張っている体験農園を紹介します。

AKiO（あきお）農園

形　式　ぶどう狩り（園内食べ放題）、販売
料　金　[ぶどう狩り]大人（中学生以上）１，０００円
　　子供（小学生）７００円、幼児無料
　　※食べ残されたぶどうは、販売価格でお買い上げいただいております。
　　[販　　売]１，３００円／kg
時　期　８月下旬～９月下旬
住　所　四万十市古尾
備　考　桃（販売７月上旬～８月上旬）、ナシ（販売８月中旬～１０月中旬）
お問合先　佐竹　大樹　☎（３２）１３６１（農園）
ＨＰ　http://www.seseragi-ichiba.com

岡 農園

形　式　ぶどう狩り（園内食べ放題）、販売
料　金　[ぶどう狩り]
　　大人（中学生以上）１，２００円
　　子供（小学生）６００円、幼児２００円
　　[販　　売]１，２００円／kg
時　期　８月中旬～９月下旬
住　所　四万十市片魚
お問合先　岡　美夫
　　（昼）☎（３９）２６６７
　　（夜）☎（３９）２５３９

富岡ぶどう園

形　式　ぶどう狩り（採った分次の価格で販売）
料　金　ピオーネ　１，０００円／kg
　　ロザリオビアンコ　１，３００円／kg
時　期　８月２０日～９月上旬
住　所　四万十市大用
備　考　ぶどうが無くなり次第終了とさせていただきます
お問合先　岡　良平　☎（３９）２０３７

みよし葡萄園

形　式　ぶどう狩り（採った分次の価格で販売）
料　金　フジミノリ　１，２５０円／kg
　　ピオーネ　１，０００円／kg
時　期　８月中旬～９月中旬
住　所　四万十市大用
お問合先　伊勢脇　猛　☎（３９）２３５９

※四万十市公式ホームページでも農園を紹介しています。
http://www.city.shimanto.lg.jp/gyosei/nousui/nousan.html
紹介する農園を随時募集していますので、掲載を希望される人はお気軽に市農林課までご連絡ください。

■ **問い合わせ先** ■ （本庁）農林課農業振興係　☎（３４）１１１７

大切な農地の売買・貸借は 高知県農業公社へ

●農業公社とは？

農地を買い入れ、または借り入れて、規模拡大や集団化をしたい農家に売ったり、貸したりすることのできる、知事が指定した営利を目的としない公的機関です。

●農地保有合理化事業について（農業公社の中心となる事業）

離農したい人、規模を縮小したい人から農地などを買い入れたり、借り入れて、営農意欲の高い認定農業者（担い手農家）や新たに農業を始める人に、売り渡したり、貸し付けたりする事業です。

●農地保有合理化事業を活用すると…

○公的機関である農業公社が間に入るので安心して売買・貸借できます。
○登記等の手続きは農業公社・市町村が行います。
○下記のようなメリットがあります。

☆ 売りたい人、貸したい人

○税金が軽減されます。
譲渡所得の特別控除が８００万円（買入協議制度が活用できれば1,５００万円）まで受けられます。
○登記完了後、土地代金はすぐお支払いします。
○小作期間が満了すれば無条件でお返しします。
○不在地主でも公社に貸せば、小作地の所有制限にかかりません。

☆ 買いたい人、借りたい人

○公社は営利を目的としませんので最小限の経費で売り渡します。
○税金が安くなります。不動産取得税が軽減されます。
○借入期間中は安心して耕作ができます。
○小作料は、標準小作料をもとに、納得できる額を年払いしていただきます。

注）農地保有合理化事業の事業要件

1 実施地域　農業振興地域の農用地区域
2 売り渡し相手方　認定農業者、認定就農者などが必要
3 売り渡し後の経営面積　市町村の定める平均経営面積（基準面積）以上（事業により団地化形成を要する）

問い合わせ・申込先

財団法人高知県農業公社　☎０８８(８２３)８６１８
（本　　庁）農林課　農業振興係　☎（３４）１１１７
（総合支所）産業建設課　産業振興係　☎（５２）１１１１

担い手農家ワンストップ支援窓口を設置しています

担い手農家（認定農業者）の皆さんにとって、例えば「先進的実践農家・集落営農への視察に行ってみたい」「農業経営改善のために税務の講習会を受けてみたい」「重油が高騰しているが何か支援はないだろうか」など思っていても、どこへ相談に行けばよいのか分かりにくいものでした。

そこで、平成19年度より、四万十市担い手育成総合支援協議会にワンストップ支援窓口（市役所農林課内・西土佐総合支所産業建設課内）を設置していますので、お気軽にご相談ください。

問い合わせ・申込先

（本庁）農林課　☎（３４）１１１７
（総合支所）産業建設課　☎（５２）１１１１

乳幼児医療費の助成対象者拡大

～10月1日から、5歳未満まで医療費が無料になります～

乳幼児にかかる医療費については、現在３歳未満まで無料となっていますが、１０月１日から対象年齢を拡大し、５歳未満(※)のお子さんの医療費を市が全額助成します。

（助成の対象となる医療費等……保険適用になるもの。食事療養費は助成対象外。）

現在受給者資格の認定を受けている人には、新しい受給者証を９月末日までに郵送しますので、手続きは不要です。

また、５歳以上小学校就学前のお子さんについても、１０月１日から使える新しい受給者証を９月末日までに郵送します。

※５歳未満とは……５歳の誕生日前日の属する月の末日までをいいます。

（注）市町村民税未申告の人がいる世帯など、世帯の課税状況が不明のお子さんや、健康保険の加入状況が不明のお子さんについては、受給者資格の審査ができませんので、９月３０日で資格認定期限切れとなります。（期限切れ後は「更新申請書」を市へ提出する必要があります。）

- お子さんの世帯に市町村民税未申告の人がいる場合は、早急に申告をしてください。
- お子さんの健康保険証が、市へ届け出している健康保険証と異なる場合は、早急に変更届を出してください。

●●● 問い合わせ先 ●●●

（仮庁舎）福祉事務所　家庭福祉係　☎（３４）１１２０
（総合支所）保健課内　福祉事務所分室　☎（５２）１１３２

第５回四万十市文化祭（9月～10月前半）

行　事　名	開　催　日	時　　間	会　　場
太極拳ふれあいフェア	９月１３日(日)	開場１３:００　開演１３:３０	中央公民館　大ホール
デッサンクラブ陶芸展	９月２３日(水)～２７日(日)	９:００～１６:００	中央公民館　展示ホール
秋の茶会	９月２７日(日)	９:００～１５:００	文化センター　１階会議室ほか
中村シルバーフォト写真展	１０月１日(木)～６日(月)	９:００～１６:００	中央公民館　展示ホール
諸流秋のいけばな展	１０月２日(金)	９:００～１７:００	中央公民館　大ホール
合同吟詠発表会	１０月３日(土)	開場１２:３０　開演１３:３０	文化センター　ホール
三味線　すみれ会　発表会	１０月４日(日)	開場１７:００　開演１８:００	文化センター　ホール
第４０回中村俳句大会	１０月４日(日)	９:００～１６:００	社会福祉センター　大会議室
平成２１年度　川柳中村大会	１０月４日(日)	８:００～１６:００	JA高知はた農協会館大ホール
第２回蓄音機ｶﾗｵｹ歌謡ショー	１０月１１日(日)	開場１７:００　開演１８:００	文化センターホール

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

１０月後半以降の行事は、広報四万十１０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　☎（３４）７３１１

高額医療・高額介護合算療養費

国民健康保険または後期高齢者医療制度では、世帯内の被保険者全員が１年間に支払いされた医療保険と介護保険の自己負担額が表の基準額を超える場合、申請によりその超えた額を支給します。

○自己負担額の合計基準額

区　分	後期高齢者医療に加入している人	国民健康保険に加入している人	
		70～74歳の人	70歳未満の人
①・後期高齢者医療加入者で被保険者証の負担割合が３割の人 ・７０～７４歳の国民健康保険加入者で高齢受給者証の負担割合が３割の人 ・７０歳未満の国民健康保険加入者で同一世帯のすべての被保険者の基礎控除後の合計所得金額の合計が６００万円を超える世帯	６７万円 （８９万円）		１２６万円 （１６８万円）
②　①③④に該当しない人	５６万円（７５万円）		６７万円（８９万円）
③　住民税非課税世帯	３１万円（４１万円）		３４万円 （４５万円）
④　住民税非課税世帯のうち、世帯全員が所得０円かつ公的年金収入８０万円以下など	１９万円 （２５万円）		

※（　）は経過措置として平成２０年４月１日～平成２１年７月３１日の１６カ月で計算する場合の額

※対象期間は毎年８月１日～翌年７月３１日の１年間ですが、制度開始が平成２０年４月であることから、今年度は経過措置として①平成２０年８月１日～平成２１年７月３１日②平成２０年４月１日～平成２１年７月３１日のどちらか支給額が多くなる方で計算します。

○計算方法

加入している医療保険ごと（国民健康保険、後期高齢者医療制度）に計算します。同じ世帯でも、異なる医療保険に加入している人とは、合算できません。

問い合わせ先

（本庁）保健介護課　国保係　☎（３４）１１１４
（総合支所）住民課　住民国保係　☎（５２）１１１１
介護保険の自己負担額については
（本庁）保健介護課　長寿介護係　☎（３４）１１６５
（総合支所）保健課　保健係　☎（５２）１１３２

定額給付金受給申請はお済みですか？
お急ぎください　受付期限は１０月６日（火）まで
（当日消印有効）

定額給付金は、７月末で対象世帯の約９５％の人が申請手続きを済ませました。手続きのまだの人は、早めの手続きをお願いします。

申請書は、２月１日において住民基本台帳に記録されている世帯主（外国人登録原票に登録されている人は個人）に送付しています。

期限までに申請されない場合は、給付する事ができなくなります。まだ申請書がお手元に届いていない場合は、総務課行政係（定額給付金担当）までお問い合わせください。

問い合わせ先

（本庁）総務課　行政係　☎（３４）１１３１

合同災害救急医療活動訓練

幡多郡内市町村および医療関係機関、高知県幡多福祉保健所で組織する「高知県災害医療対策幡多支部」と、中村地区の自主防災組織（３６団体）で組織する「中村地区防災連絡協議会」との合同で、約１５０人が参加する災害救急医療活動訓練を実施します。

この訓練は、南海地震などの大規模災害発生時に、市内３カ所で開設し、多くの負傷者の救護活動を行うこととしている現地医療救護所での救急活動を想定し、負傷者の搬送や救護所の運営、負傷者のトリアージを中心とした災害時の医療救護訓練を行うものです。

大規模災害が発生した際に、現地医療救護所での救護活動がどのように行われるのかについて理解を深めていただく良い機会ですので、ぜひ訓練をご見学ください。

◆日　時　　９月１３日（日）
　　９時～１２時３０分
◆場　所　　中村南小学校（主会場　体育館）
◆内　容　　①医師による災害救急医療活動についての講話
　　②トリアージによる災害時の医療救護活動

●●● 問い合わせ先 ●●●
高知県幡多福祉保健所　☎（３５）５９８２
（本庁）保健介護課　☎（３４）１１１５

秋の「緑の募金」へご協力を！

９月１日（火）から１０月３１日（土）は、秋の「緑の募金週間」です。

地球温暖化の影響がいろいろな方面で問題となっていますが、二酸化炭素を固定する森・緑・木への期待は高まる一方です。この秋は、「緑の募金でふせごう　地球温暖化　２００９秋」をスローガンに、全国一斉に募金活動を展開しています。

皆さんから寄せられた寄付金は、公益社団法人高知県森と緑の会を通じ、県内の森林の整備、緑化の推進、子どもたちの木や森とふれあう機会の提供、公募による森林ボランティアや市町村の緑化活動への助成など、皆さんの身近なところで活用されています。

緑の募金への寄付は本庁農林課または支所産業建設課で受け付けていますので、ご協力よろしくお願いします。

●●● 問い合わせ先 ●●●
（本庁）農林課　☎（３４）１１１８
（総合支所）産業建設課　☎（５２）１１１１

遺跡が追加されました

近年実施してきました発掘調査の成果から、次の２つの遺跡（周知の埋蔵文化財包蔵地）が新たに追加されました。

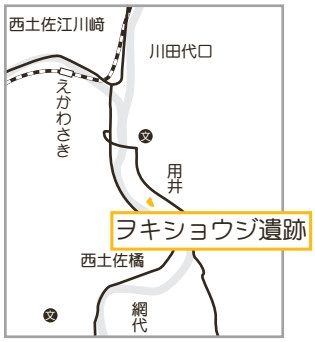
・トイクラ遺跡（図１）
・ヲキショウジ遺跡（図２）

周知の埋蔵文化財包蔵地とは、地下に過去の遺物などが残っている地域のことで、開発などに先立って届出が必要になります。

この範囲内、もしくは近隣において工事などで現状を変更する計画がある場合は、埋蔵文化財の保護・活用のため、事前にご連絡ください。

図１

図２



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

四万十　川なべ

四万十の秋、四万十川の季節料理に舌鼓を打ちませんか。
四万十川でとれた鮎、ツガニやエビ、さらには、地元産の野菜を使ったぜいたく芋煮炊きをご用意。秋の四万十料理を堪能します。当日は火振り漁を見学しながらの食事となる予定です。
また、１１日（日）の午後には、地元の皆さんと一緒に「川なべ」を作る「川なべ作り体験」を行います。どちらも、ぜひご参加ください。

日　　時　１０月１０日（土）　川なべ　１７時～２０時
１１日（日）　川なべ作り体験　１３時～１７時
１１日（日）　川なべ　１７時～２０時

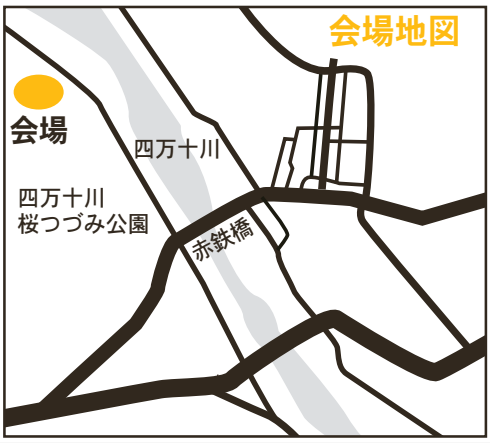
会場（受付場所）　四万十市入田舟母乗り場下河原
（天候により会場が変更となる場合があります。）

受付時間　川なべ　１６時～１８時
川なべ作り体験　１２時３０分～１３時
＊上記時間内にお越しいただければ会場で受付しております。

定　　員　川なべ　先着１００人（両日とも）
川なべ作り体験　先着３０人

参 加 費　川なべ　３，５００円（飲み物代は含みません）
３歳以下無料
川なべ作り体験　１，５００円
＊当日受付場所でお支払いください

そ の 他　次の時間内は、①から④の臨時停留所をバスが循環しています。
１０日（土）１５時３０分～２０時３０分
１１日（日）１１時３０分～１３時、１５時３０分～２０時３０分
①中村駅→②新ロイヤルホテル前→③中村プリンスホテル前→④入田会場



申込方法　電話・市ホームページからお申し込みください

申込期限　１０月２日（金）１７時３０分まで

申 込 先　四万十市観光振興連絡会議
（事務局）四万十市商工観光課　観光係
☎（３４）１７８３　FAX（３４）２５２５

市教委だより

西土佐の全小学校　ドラゴン・キッズラン

7/21(火)～22(水)

▲がんばれ西土佐っ子たち

「今日から２日間、みんなで仲良く助け合って、５年生の夏の楽しい思い出をつくりましょう。」

児童代表のあいさつとともに、西土佐地域全７校の５年生が集まった宿泊研修（ドラゴン・キッズラン）が始まりました。

竜伝説は世界中にあり、日本の川の神も竜が多く、黒尊神社の守り神も大蛇（竜）との言い伝えがあります。この自然のエネルギーを自転車とゴムボートでの体験を通して、子どもたちの心と体に染み込ませたい。そして、この活動を通して西土佐地域の仲間とお互いをもっとよく知りあってもらいたいとの想いで企画しました。

初日は、黒尊大駄馬から口屋内の沈下橋まで黒尊川沿いに約２０キロをサイクリング。途中、樹齢５００年を超える大杉のある黒尊神社や播州（ばんしゅう）更屋敷の伝説が残る「お菊の滝」に立ち寄りながら５時間をかけて走り抜けました。

２日目は、ゴムボートで口屋内の沈下橋から「かわらっこ」までの川下り。瀬では歓声を上げ、４艇の競争では腕がぱんぱんになるほど水をかきながら無事到着しました。途中、日食も見ることができ大感激。

この２日間を終えて、子どもたちの達成感に満ちた瞳の輝きに、この研修がいい思い出になったことを確信しました。

中村中学校　読み聞かせボランティア活動

5/22(火)　6/26(火)

▲瞳をきらきらと輝かせて聞き入る小学生

▲緊張した様子の中学生

４年ほど前から隣接する中村小学校へ出向き、「中学生による読み聞かせボランティア」の活動を行っています。この取り組みは、各学期に２回行っていて、１・２学期は３年生から、３学期は２年生から１２人ずつの有志を募り、小学校１年生から６年生までの各クラスに２人１組で読み聞かせに入っています。

この活動は小・中学生ともに大変好評で、真剣に瞳をきらきらさせながら聞き入っている小学生の姿と、やや緊張した様子で一生懸命読み聞かせをする中学生の姿がとてもほほえましく、短い時間ですがとてもすてきなひと時となっています。

こうした取り組みを続けながら、中学校のイメージアップを図り、小中の連携をさらに深めていきたいと考えています。

利岡小学校　紙の立体作品づくり

5/15(金)～6/26(金)

▲高知県知事賞を受賞しました！

利岡小学校では毎年、全校共同で紙の立体作品作りをしています。いの町紙の博物館で開催される「紙とあそぼう作品展」に出品するので、５月と６月の２カ月間で作品を仕上げました。

今年の作品のテーマは「たのしい昔あそび」です。昔あそびを教えに来てくれる地域の人たちとの交流の様子や、全校で五色百人一首をしていること、子どもたちみんなが校庭で汗びっしょりになって遊んできたことの３つを表現することに決めました。

全校３９人が縦割り班で作る部分や、学級に割り当てて作る部分を決め、形作りと色作りを苦労してきましたが、工作が好きで熱心に取り組む児童が増えてきました。仕上げは上級生が行いました。

今年で、３年連続高知県知事賞を受賞しみんなで喜び合いました。

募集しています。㊐市立図書館 ☎（３５）２９２３

蕨岡小学校

鮎のしゃくり漁体験

7 16(木)

▲しゃくり漁スタート

４年生・６年生が地域に伝わる「鮎のしゃくり漁」を体験しました。

竹屋敷地区に到着し、しゃくり漁の準備ができるまでに、清流での水泳も楽しみました。ここは、５年生が毎年宿泊学習に来る場所で、子どもたちがとても好きな場所です。

いよいよしゃくり漁の体験です。地域の人に、道具の説明や使い方を教えてもらいしゃくり漁が始まりました。

７０匹以上の鮎が群れをなして泳いでいる川に子どもたちが一斉に入りましたが、いくらしゃくってもなかなか針にかけることができません。しかし、少しこつをつかむと次々と鮎をかけることができるようになり、あちらこちらで大きな歓声があがるようになりました。

昼食では、自分たちの捕まえた鮎をたくさん食べることもでき、子どもたちにとって楽しく思い出に残る体験となりました。

このような体験ができる自然の豊かさ。そして、いろいろな活動に進んで協力してくれる地域の人々とのふれあいの中で、古里が大好きな子どもたちが育っています。

▲大きな鮎をかけました

▲清流へジャンプ

図書館だより

平成21年 9 September

開館時間　9:00～18:00

一般書

おさがしの本は　門井　慶喜
ころこころ　畠中　恵
シャーロック・ホームズの大冒険　上　マイク・アシュレイ編
太陽を曳く馬　上下　高村　薫
トーマの心臓　森　博嗣
ピラミッドロゼッタの謎　ウィリアム・ディートリッヒ
ぼくが探偵だった夏　内田　康夫
八つ花ごよみ　山本　一力

児童書/えほん

9月の新着図書(381冊)

おとうさん　ベン・シェクター
おやすみ、ぼく　エマ・クエイ
この世でいちばん大事な「カネ」の話　西原　理恵子
テレビのむこうの謎の国　エミリー・ロッダ
ピピンとトムトム　たかどの　ほうこ
ぼくらのモンスターハント　宗田　理
みんなを好きに　矢崎　節夫
むかしむかし　とらとねこは…　大島　英太郎

★休館日の案内

9月	7日(月)	定休日	9月	23日(水)	秋分の日
	14日(月)	定休日		28日(月)	定休日
	21日(月)	敬老の日		30日(水)	館内整理
	22日(火)	休日	10月	5日(月)	定休日

★本とビデオは熱に弱い!!!

まだまだ、暑い日が続きます。

車の中に、本やビデオを置いたままにしないようにしましょう。

短い時間でも、車内の温度は上がっています。

ビデオの故障の原因にもなりますので涼しいところに保管してください。お願いします。

問 市立図書館　☎（３５）２９２３

市教委だより

(市)教育委員会　☎(34)5445　FAX(34)4271　E-mail：school@city.shimanto.lg.jp
西土佐事務所　☎(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

■読み聞かせ　どなたでも参加いただけます。毎週日曜日１０時３０分～１１時(えほんのへや)。読み聞かせボランティアも

ごみ減量大作戦！

地球のことを考えて マイバッグでお買い物

７月２９日(水)市立文化センターで、「男のマイバッグ宣言式」を行いました。これは、今年度初の試みで男性を中心にマイバッグの普及を図るためのものです。

宣言をしたチームには、市長から認定登録証を交付し、続いて参加３０チームを代表して四電中村総務部チームの宮地和義さんが、「わたしたち男性もマイバッグを積極的に持参し、チーム一丸となってレジ袋の削減に取り組み地球温暖化防止活動に貢献します。」と力強く宣言しました。

男のマイバッグ宣言参加団体(順不同)

四国電力(株)中村支店(４チーム)	幡多広域市町村圏事務組合
(株)四国銀行中村支店	四万十ロータリークラブ
四国労働金庫中村支店	高知県幡多保健所(３チーム)
(株)愛媛銀行中村支店	四万十市役所(２チーム)
幡多信用金庫本店営業部	日本たばこ産業(株)中村営業所
高知銀行	郵便事業株式会社土佐中村支店
天神橋商店街	医療法人慈恵会デイサービス中村
四万十消防署(２チーム)	清流メンテナンス中村事業所
中村警察署	四国地方整備局中筋川総合開発工事事務所
一條神社	記者クラブ
ドコモショップ四万十東店	日鉄環境プラントソリューションズ(株)高知幡多事業所
土佐くろしお鉄道	

８月１日から４週間、マイバッグの使用状況を報告してもらい優秀なチームを表彰する予定です。

ぼくもマイバッグでお買い物に行くよ

小学生にもマイバッグを使ってお買い物をしてもらおうと、「クレヨンで作るマイバッグ教室」を８月２日から計５回開催しました。

約１００人の親子が、世界に１つだけのバッグを作り、その出来栄えに皆大満足の様子でした。次は保育所で開催の予定です。

その収益をごみの減量化や地域づくりに活かす事業です。みなさんの地区でもチャレンジしてみませんか？

シリーズ 環境
VOL.47

地球温暖化を防止するために家庭の電気を削減してお楽しみ抽選会に参加しませんか

CO2コツ CO2コツ 電気削減コンテスト

お楽しみ抽選会
中村地域　１１月２３日(月)　一条大祭
西土佐地域　１１月１５日(日)　産業祭
平成２１年７月～１１月までに発行された電気使用量の検針票のうち、前年同月を下回っている検針票を持ってきてください。

電気削減の方法をシリーズでお伝えします

●冷蔵庫には物を詰め込まず、開閉を減らしましょう。

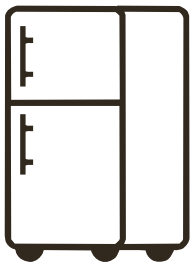
■物を詰め込みすぎるのはやめましょう。
詰め込んだ場合と、半分にした場合の比較
年間で約19.9kgのＣＯ２削減、約960円の家計節約

■無駄な開閉はやめましょう。
ＪＩＳ開閉試験の開閉を行った場合と、その２倍の回数を行った場合の比較
年間で約4.7kgのＣＯ２削減、約230円の家計節約

ＪＩＳ開閉試験とは、冷蔵庫は12分毎に25回、冷凍庫は40分毎に８回で１回の開放時間はいづれも10秒

■壁から適切な間隔で設置しましょう。
上と両側が壁に接している場合と片側が壁に接している場合との比較
年間で約20.4kgのＣＯ２削減、約990円の家計節約

出典：財団法人/省エネルギーセンター



３Ｒでごみ減量!!

RRR Reduce Reuse Recycle

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

四万十川の恵み スジアオノリを考える

～ 第三回 スジアオノリ研究報告会 ～

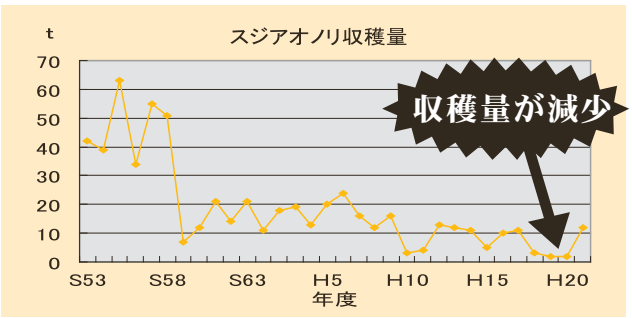
研究報告をする平岡准教授

スジアオノリ報告会の様子

７月１０日(金)市立中央公民館でスジアオノリ報告会を開催しました。この報告会は市と高知大学が開催したもので、市民、漁業関係者、行政関係者など７７人の参加がありました。

四万十川のスジアオノリは、昔は年間５０トンを超える収穫がありましたが、徐々に減少していき平成１８～２０年度の３年間は３トンを割り込む不作でした。

今回の報告会で、高知大学の平岡雅規先生からスジアオノリの生育には海水温度が大きく影響しており、海水温度が上昇すればスジアオノリが不作になることが報告されました。市と高知大学ではこれから、



①水温が安定している地下水を利用した陸上養殖試験、②水槽で自然石にノリの胞子を付着させ、ある程度まで生育させてから川に戻す方法などを研究し、内水面漁業振興に取り組んでいく予定です。

地球環境課　四万十川対策室

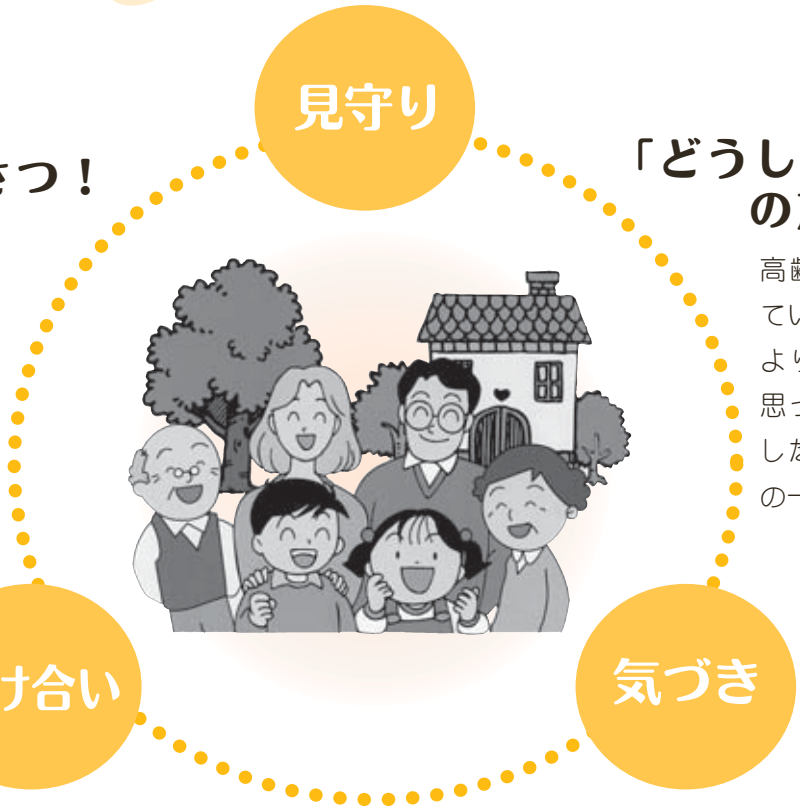
■家庭ごみ減量チャレンジ事業とは、地区でごみの減量・分別に取り組み、リサイクルごみを直接リサイクル業者に売却し、

介護保険だより

高齢者虐待を防ぎましょう

高齢者虐待の防止・早期発見のためには、地域住民一人一人が決して無関心にならず、高齢者や高齢者を介護する家庭を孤立させないことが大切です。

見守り、気づき、助け合いで、虐待のおこらない地域を目指しましょう



まずはあいさつ！

おはようございます、良いお天気ですね。日常生活での声かけが、高齢者や高齢者を介護する家庭の地域からの孤立を防ぎます。

「どうしましたか」の声かけ！

高齢者や介護をしている人が、いつもより元気がないと思ったら「どうしましたか」といたわりの一言。

小さなサインを見逃さない！

新聞が何日もたまっている、夜になっても部屋の明かりがつかない、雨戸やカーテンが閉まったまま・・・そんな虐待につながる小さなサインは外からでも確認できます。

✤高齢者を支える家族も、悩みを抱え込まないで、できるだけ周囲に手助けを求めてみましょう。

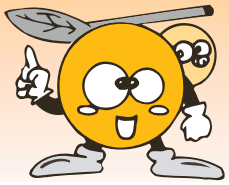
虐待に限らず、高齢者に関してのご相談がありましたら、遠慮なくご相談ください。

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

ねんきんだより



国民年金からは、老齢基礎年金のほか、障害基礎年金、遺族基礎年金が支給されますが、これらの基礎年金には国庫負担（国の税金）が含まれています。

この国庫負担の割合が、法律改正により、平成21月4月以後の加入期間について、これまでの3分の1から2分の1に引き上げられました。これによって、将来にわたって、国民年金が安定的に運営されることになりました。

基礎年金には国庫負担（国の税金）が含まれています

～国庫負担率の引き上げと免除制度～

国民年金には、経済的に保険料を納めることが困難な人などのため、「保険料が免除される」制度があります。保険料免除では、所得の状況によって、全額、4分の3、半額または4分の1の額の保険料が免除されますが、これらのすべての免除期間について、保険料を納めたときと同額の国庫負担が支給されます。

また、国庫負担率の引き上げによって、免除期間についての老齢基礎年金の額が引き上げられます。例えば、全額免除では、仮に、平成21年3月までの40年間保険料を免除された場合の額は26万4000円ですが、平成21年4月以後の40年間保険料を免除された場合の額は、39万6100円となります。

ただし、若年者納付猶予制度と学生納付特例によって免除された期間について追納しなかった場合、基礎年金の受給権には反映されますが、老齢基礎年金の年金額には反映されませんので、ご注意ください。

免除区分	平成21年3月以前	平成21年4月以降
全額免除	年金額には6分の2が反映	年金額には8分の4が反映
4分の3免除	年金額には6分の3が反映	年金額には8分の5が反映
半額免除	年金額には6分の4が反映	年金額には8分の6が反映
4分の1免除	年金額には6分の5が反映	年金額には8分の7が反映

老齢基礎年金は25年の資格期間を満たしていない人には支給されません。これは、老齢基礎年金に含まれる国庫負担を受ける大切な権利を失うことにつながるのでご注意ください。

届け出を忘れていませんか？

配偶者の退職（失業）により第3号被保険者の資格を失ったとき

厚生年金・共済組合に扶養されている配偶者は、「第3号被保険者」として、国民年金に加入していますが、配偶者が退職（失業）すると、国民年金の「第1号被保険者」になるための手続きを行い、月額1万4660円の保険料を納めることになります。届け出忘れにご注意ください。

ただし、保険料を納めることが経済的に困難な場合は申請して、保険料の納付を免除される制度がありますのでご相談ください。

問い合わせ先 高知社会保険事務局幡多事務所 ☎(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

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

体育あそび ①②③

お母さんと一緒にかけっこをしたり、ブーブーカーにも乗るョ。
みんなでうんどうかいごっこを楽しもう♪

時 ①９月28日(月)、②10月１日(木)、③２日(金) 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
下田保育所	９月18日	金	10:00～11:00	数台分有
竹島保育所	10月７日	水	9:30～10:30	〃
東中筋保育所	10月13日	火	9:30～10:30	〃

※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

体育あそび
ブーブーカーに乗せてもらって仲良く出発～！お母さんとドライブを楽しもう♪

時 ①10月6日(火)、②7日(水)　9:30～11:30
場 子育て支援センター

お誕生会
９月生まれのお友だちのお誕生日をみんなでお祝いしようね。

時 [1、2、3歳児] ９月17日(木)　9:30～11:30
[ぴよちゃんクラブ] ９月18日(金)　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、あらかじめご連絡ください。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

子育て支援ボランティア募集！

四万十市子育て応援団「ほっと・ポケット」で一緒に活動しませんか？

子育て応援団「ほっと・ポケット」では、子育て中のお父さんお母さんたちが、一人で悩み、不安を抱えることがないように、地域に根ざした子育て支援を目的としています。「ほっと・ポケット」は、育児サークル「マム＆チルドレン」や市の母子事業などにボランティアとして参加し、協力しています。
子育て支援に関心のある人、一緒に活動しませんか？子育てが終わり一段落された人、子育て中の人でも結構です。
ご連絡お待ちしています。

- 育児サークル「マム＆チルドレン」の見守り
- 市の乳児健診での親子の手助け
- 子育て支援センター「ぽっぽ」でのお手伝い
- 発達につまづきを持つ子どもと親の会「えくぼくらぶ」への支援

四万十市子育て応援団「ほっと・ポケット」
問 (本庁)保健介護課　保健衛生係
☎(３４)１１１５

私の鍼灸日記14

小児のアトピー

早起きして散歩してみると、町中の空気がとても澄んでいました。大きく深呼吸すると、指先まで新鮮な空気が通り抜ける感じがします。山のほうでは、シャアシャアと蝉たちが鳴いており、もう朝だよ、と目覚まし時計のように騒いでいます。夏の暑さに慣れたこの季節、さまざまな患者さんがやってきました。

今回は、5歳の少女Fちゃんのお話です。Fちゃんは、幼少期からアトピー性皮膚炎があり、全身の乾燥状態でした。ステロイド軟膏などで治療していましたが、梅雨時期もあり、乾燥した皮膚がグジュグジュしてきたそうです。薬では追いつかなくなり、常に掻き壊しているというので来院となりました。

「こんにちは～。」と、子供の緊張をほぐそうとあいさつしましたが、Fちゃんの顔は引きつり、不安顔です。どこが痒いの？と聞くと、返事がない代わりに、脇と肘をしきりにボリボリと掻いて応えてくれます。脇の皮膚をみると、乾燥して粉が吹いてます。また、肘と膝裏はグジュグジュして掻き壊しており、血が滲んでいます。これは大変だったね、と親子に話すと、これ以上できれば薬を使いたくないとお母さんが訴えてきます。Fちゃんの舌を診ると、白い苔がベッタリ生えています。食欲を問うと、あるとのことです。ですが、間食が多く、特に甘い物が好物のようです。また、暑いため、氷水もガブガブ飲み、下痢をよくするようです。

アトピーの問題は皮膚と考えがちですが、実は胃腸に問題が多くあることがあります。お菓子や油ものなどの偏食をしていると、にきびのような吹き出物が顔や体にできることは多々あります。これは、偏食した結果、胃腸に老廃物が溜まり、皮膚に現れてくるのです。この場合、胃腸をキレイにしてあげれば、吹き出物は治ります。アトピーも同じことです。舌に苔が生えてるということは、胃腸に老廃物がたまっている証拠となります。これがあってはいつまでたってもキレイな皮膚は出てきません。なので、間食と氷水を控えるようにと親子に話しながら治療を始めました。

鍼は子供なので、髪の毛より細い鍼を使います。頭の百会穴（全身の乾燥を治します）と足の三里穴（胃腸の老廃物を取り除きます）に1～2㎜ぐらいの深さで治療しました。Fちゃんは気になるらしく、しきりに鍼を眺めようとします。ですが、お母さんから「動いちゃだめ！」と言われ、渋々ベットに寝てくれています。少しの間、頑張ってもらい、今日の治療を終えました。

翌週、Fちゃんが来院しました。上半身の乾燥は取れ始めています。間食を控えていたようで、「お菓子、よく我慢したね～」と褒めると、照れ笑いで返してくれます。保育園では、プールが始まったらしいので、乾燥を防ぐためにプール後にはしっかりと保湿剤を付けるように話して、今日も同じ治療をして終えました。

さらに翌週には、舌の苔がキレイになってきました。便通を聞くと、とても良いらしいです。舌の苔から推察すると、たまっていた老廃物が出てきたようです。ステロイド軟膏の使う部位もだいぶ減りましたが、ただ、肘と膝裏だけがしつこく皮膚炎が残っています。アトピーの中で、ここらが一番やっかいな場所です。

それから半年近く治療に通ってもらい、すっかり全身キレイになり卒業となりました。以上の物語は、去年の夏ごろのお話です。ところが、つい先日、半年振りに来院しました。再発したかな、と思いながら診察すると、舌も皮膚もキレイなままです。Fちゃんは間食も控えており、今ではステロイド軟膏も使っていないそうです。どうやら、去年の夏に悪化したので、家族の方が心配になって来院したそうです。これだけキレイだったら大丈夫！と太鼓判を押し、親子は喜んで家路に帰っていきました。さて、次はどのような患者さんがやってくるのでしょうか。

鍼灸師　山崎道広

中医学研究所付属鍼灸院

診療時間（月～金）
午前　8時30分～13時
午後　14時～17時

＊診療は、市民病院横鍼灸院のみです。

1年に1度は検診を
～健康は自分で～

保健カレンダー 9

□ 中村地域
□ 西土佐地域

健診　教室・学習会　相談　献血　動物関係

月　日	事　業　名	対象地区	時　間	場　所
9月14日（月）	胸部レントゲン（肺がん検診）	中村	個別通知	中村街地区
	健康相談		13:30～15:00	健康管理センター
9月15日（火）	子宮がん検診	東山	9:30～11:00 13:00～14:30	市立文化センター
9月16日（水）	子宮がん検診	具同	9:30～11:00 13:00～14:30	市立文化センター
	乳児健診		12:50～13:30	健康管理センター
9月17日（木）	子宮がん検診	中村	9:30～11:00 13:00～14:30	市立文化センター
9月18日（金）	3歳児健診		12:50～13:30	健康管理センター
9月24日（木）	胃がん検診	中筋	8:00～10:00	中筋小学校
9月25日（金）	特定健診（生活習慣病健診）　注1	大川筋	9:30～10:30 13:30～14:30	かわらっこ
9月28日（月）	胸部レントゲン（肺がん検診）	中村	個別通知	中村街地区
9月29日（火）	特定健診（生活習慣病健診）　注1	富山	9:30～10:00	片魚ふれあいの里
	特定健診（生活習慣病健診）　注1	富山	13:30～14:30	旧常六小学校
	ひまわり健診報告会		9:30～10:00	中半体育館
	ひまわり健診報告会		11:00～11:30	岩間集会所
	ひまわり健診報告会		13:30～14:00	藤ノ川集会所
9月30日（水）	特定健診（生活習慣病健診）　注1	富山	9:30～10:30	富山地区集会所
	特定健診（生活習慣病健診）　注1	蕨岡	14:00～15:00	蕨岡生活改善センター
	献血		13:00～16:30	西土佐地区公民館前
10月 1日（木）	特定健診（生活習慣病健診）　注1	蕨岡	9:30～10:30 13:30～14:30	蕨岡生活改善センター
	胃がん検診		7:30～ 8:30	大宮出張診療所
10月 2日（金）	胃がん検診		7:30～ 8:30	奥屋内へき地出張診療所
10月 5日（月）	胃がん検診	下田	8:00～10:30	竹島集会所
	ポリオ　注2		14:00～14:40	健康管理センター
10月 6日（火）	ポリオ　注2		14:00～14:40	健康管理センター
	ひまわり健診報告会		9:00～ 9:30	宮地集会所
	ひまわり健診報告会		10:00～10:30	奈路集会所
	ひまわり健診報告会		13:00～13:30	長生集会所
	ひまわり健診報告会		14:30～15:00	用井集会所
10月 7日（水）	ポリオ　注2		14:00～14:40	健康管理センター
	ポリオ集団予防接種		受付　15:00～	西土佐保健センター
10月 8日（木）	ポリオ　注2		14:00～14:40	健康管理センター
	胃がん検診		7:30～8:30	津野川小学校
10月 9日（金）	ポリオ　注2		14:00～14:40	健康管理センター
	胃がん検診		7:30～8:30	本村小学校

注１）特定健診（生活習慣病健診）は、４０歳以上の国保加入者で受診券を送付している人が対象です。
注２）ポリオ対象者（個人通知します）
　１回目…平成21年2月16日～平成21年7月9日生まれの人　２回目・未済者…平成14年4月7日～平成21年2月15日生まれの人
※9月12日までの計画については、広報四万十８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

心豊かに食する

●● 管理栄養士からのメッセージ ●●

四万十市国保西土佐診療所
管理栄養士　篠田知佐

カリカリさつま芋と野菜を生姜ドレッシングであえたサラダです。食べる直前にあえて、さつま芋のカリカリ感、野菜のシャキシャキ感を楽しめます。

カリカリ芋のサラダ

栄養成分（１人分）
エネルギー：168kcal
たんぱく質：３.２g
脂　　質：４７g

所要時間約１２分

作り方

①さつま芋は洗って棒状のせん切りにし、中温の油で薄いきつね色になるように素揚げする。
②ハムは細切りにする。きゅうりは縦半分に切り、幅５㎜の斜め細切りにする。
③ボウルにドレッシングの材料を入れて混ぜ合わせ、具を加えムラなく混ぜ合わせる。最後にごまとせん切り青じそがあれば上にふりかける。
＜揚げ油の温度＞
中温＝乾いた菜ばしの先を鍋底にあてると、泡が細かくシュワシュワっと出る状態。

〈材料４人分〉

さつま芋・・３００ｇ
ハム・・・・・・４枚
きゅうり・・・・２本
塩・・・・・・・少々
いりごま・・小さじ１
青じそ・・・２～３枚
トマト・・・・・適量
（生姜絞り汁・小さじ２
砂糖・・・・小さじ１
酢・・・・・大さじ２
しょうゆ・・大さじ２
ごま油・・・小さじ１）

【さつま芋】
エネルギー源になる糖質とビタミンCが豊富です。いも類のビタミンCは熱に強いので、効率よくビタミンC補給ができます。保管は新聞紙に包んで、風通しのよい冷暗所で保管すると１～２週間はもちます。しかし、水分はどんどん抜けるので早めに食べることをお勧めします。

ワンポイント…きゅうりがない場合は長ネギの白い部分をせん切りにしたりと、お好みの旬野菜でサラダにするといいと思います。あえて時間がたつと野菜から水分がでてシャキシャキ感がなくなってしまうので、あえるとすぐ食べるといいです。

１６時～１８時。料金大人２００円小人１００円。　中村まちバスセンター ☎（３４）１２６９

中心市街地活性化だより Vol.27

～皆さんの『まち』が変わります！～

≪空き店舗ギャラリーを開催しました！≫

空き店舗ギャラリーは、中村商工会議所が主催となり、空き店舗対策のひとつとして、中心市街地の空き店舗を写真館として活用することで、少しでもまちなかににぎわいを与えることを目的として開催しました。（開催期間：７月２５日（土）～８月２日（日））

空き店舗ギャラリーでは、『なかむら懐古写真展』と題して戦前から高度経済成長期の様子（旧中村市、学校、市民祭、不破八幡宮大祭の様子）を写した写真を展示し、昔をなつかしむ多くの人でにぎわいました。

空き店舗ギャラリーは、今後も写真を掲載する期間とテーマを決めて継続的に実施していく予定ですので、皆さん楽しみにしていてください。

TM溝渕（タウンマネージャー） まち活性化へのチャレンジ

▼お散歩マップ

先月号に引き続き日曜市についてお話します。

日曜市は最大で４０店舗もの店が並び、植木、刃物、野菜、乾物、海産物、惣菜など珍しいものであふれています。これを見て歩くだけでも楽しいですが、日曜市に出店しているお店について深く知れば、もっと楽しいお買い物になるでしょう。そこで今回は日曜市をさらに楽しく歩くことができるマップを紹介します。

出店者によって"お店の売り"は違っています。例えば、出店者　浜田さんのお勧めは、"おばあちゃんが丹精込めて漬けた２年物のたくあん"、松浦さんのお勧めは"イオン水で育てたトマト"などです。

しかし、各お店の一押し商品やセールスポイントを知っている人は少なく、偶然その商品を買った人しかその良さが分からないというのはもったいない話ですよね。

そこで、日曜市組合では、来街者の皆さんにさらに楽しい日曜市を満喫してもらうため、日曜市の配置図と一押し商品やお店のセールスポイントを紹介したマップ「日曜市お散歩マップ」を作成しました。

このマップは、まちなかにあるホテルや駅をはじめ、市民の皆さんにも８月号の広報と一緒にお配りしています。

このマップを片手に、日曜市を散策してみてはいかがでしょうか？

皆さんだけの一押し商品がもしかしたら見つかるかもしれませんよ。

◀浜田さんの〝たくあん〟

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　（仮庁舎）商工観光課　☎（３４）１７８３

■中村まちバス　電話で予約してください。運行区域　中村市街地、具同地区。運行時間８時３０分～１１時、１２時～１４時３０分、

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)

土佐くろしお鉄道が100円で利用できます

（公共交通実証実験事業）

土佐くろしお鉄道 中村・宿毛線の普通列車 に乗ろう!

ニコニコ10（テン）

普通列車1回 100円

土佐くろしお鉄道 NO. 00,000
中村・宿毛線普通列車専用
ニコニコ10
（学生専用（対象：中・高生、大学・専門学校生））
1,000円
下車前途無効
ご利用期間：平成21年9月1日から平成21年12月31日まで
ご利用区間と列車：土佐くろしお鉄道中村・宿毛線(窪川～宿毛間)を運行する普通列車(この切符で、中村・宿毛線を運行する特急列車に乗車する場合の特急券との併用や、ＪＲ予土線を運行する列車で窪川～若井間をご乗車することはできません。) 学生証等ご使用に当り、身分証明証等を携帯し係員から請求があればお見せください。
払い戻し：未使用のものに限り、手数料２１０円を差引きお取り扱いします。
(10)

土佐くろしお鉄道 NO. 00,000
中村・宿毛線普通列車専用
ニコニコ5
（土・日・祝日専用）
500円
下車前途無効
ご利用期間：平成21年9月1日から平成21年12月27日までの土、日、祝日
ご利用区間と列車：土佐くろしお鉄道中村・宿毛線(窪川～宿毛間)を運行する普通列車(この切符で、中村・宿毛線を運行する特急列車に乗車する場合の特急券との併用や、ＪＲ予土線を運行する列車で窪川～若井間をご乗車することはできません。)
払い戻し：未使用のものに限り、手数料２１０円を差引きお取り扱いします。
(5)

ニコニコ5（ファイブ）

©なせたかし
土佐くろしお鉄道(株)

【実施期間】
９月１日(火)～１２月３１日(木)

【対象列車】
土佐くろしお鉄道中村・宿毛線(窪川駅～宿毛駅の区間)を運行する普通列車

【利用方法】
専用の回数券を購入(現金では利用不可)

回数券の種類	対象者	利用できる日
ニコニコ１０	学生（※）	実施期間内は毎日
ニコニコ５	すべての人	実施期間内の土・日・祝日

※学生：中高生および大学・専門学校生

【主な回数券販売場所】
土佐くろしお鉄道窪川駅、中村駅、宿毛駅の各乗車券売り場および中村・宿毛線を運行中の列車内で販売

"みんなで乗ろう鉄道・バス" ～一人ひとりの利用が支える地域の公共交通～

"料金が高い" "便数が少ない" "行きたい所へ行けない"

昨年度実施したアンケート調査では、皆さんの公共交通に対するご意見や思いをたくさんいただきました。

高知西南地域公共交通協議会では、皆さんのご意見を基に、鉄道やバスのことをもっと考えてもらい、もっと利用していただけるようさまざまな取り組みを実施します。

その一部をご紹介します。

- 地域公共交通サポータークラブを設立します
- 中村駅をきれいにします
- 新しいバス路線を開設します(平田駅～幡多けんみん病院など)
- 高知西南交通バスの通勤／通学定期を安くします
- 土佐くろしお鉄道／高知西南交通バスの共通回数券を発売します

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　☎(３４)１１２９

(通常料金8,040円→往復で1,040円もお得！) 4枚つづり回数券（3カ月間有効）：中村～高知・後免間1万3,600円（通常料金1万6,080円→2往復で2,480円もお得！）

しまんと 情報掲示板

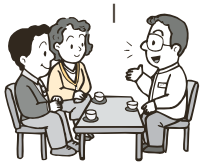
相談

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。

日時　9月18日(金)
13時～16時

場所　社会福祉センター



問 (本庁)総務課
☎(35)2044

相談

心の健康相談

日時　9月15日(火)　13時30分～15時
＊申込締切日9月10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。

申 問 幡多福祉保健所　健康障害課
☎(34)5124
☎(35)5979

相談

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　10月5日(月)　10時～12時
13時～15時

場所　川登生活改善センター

日時　10月9日(金)　9時～12時

場所　藤ノ川集会所

日時　10月19日(月)　13時～16時

場所　社会福祉センター

問 高知地方法務局四万十支局
☎(34)1600

相談

「がん相談センターこうち」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　9月12日(土)
9時～17時30分

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)

申込方法　電話またはFAX

申 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)
問 ☎ 088(854)8762
FAX 088(854)8763

相談

全国一斉司法書士無料法律相談

日時　10月3日(土)　10時～15時

相談内容　司法書士業務全般
(不動産登記、商業、法人登記、供託、裁判所提出書類の作成、簡裁訴訟代理関係業務など)

場所　高知はたJA会館
(4階第3会議室)

主催　高知県司法書士会　西支部

問 田中　清人
☎(34)1193

相談

無料調停相談会

中村地区調停協会の調停委員が、「金銭・夫婦関係・親子関係・相続など」民事・家事に関する問題を無料・秘密厳守で相談に応じます。

日時　10月22日(木)
9時30分～12時、13時～15時

場所　市立中央公民館
(3階視聴覚室)

問 高知地方裁判所 中村支部
☎(35)3007

防災メモ

地震保険について

■住宅の保険には、火災や風水害などによる損害が補償される火災保険があります。しかし、地震や津波による火災・損壊に備えるには、地震保険への加入が必要となります。
■掛金・補償内容など、詳しくは販売店・代理店でお尋ねください。

ポイント1
地震保険は火災保険に付帯するもので地震保険単独では契約できません

ポイント2
住居に使用される建物と家財が対象

ポイント3
保険金額は火災保険の30～50％が限度

ポイント4
保険料は税控除の対象

今月は

下水道事業受益者負担金	2	期分
国民健康保険税	3	期分
固定資産税	3	期分

の納付月です

■くろしおSキップ　特急列車自由席を利用できる往復タイプと4枚つづりのお得な回数券です。往復タイプ（4日間有効）：中村～高知・後免間7,000円

日曜・遺言等公証法律相談

相談

高知地方法務局所属公証人が、遺言、金銭・不動産の賃借、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　９月１３日(日)　９時～１７時
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。

ご存じですか　公証制度
「いつでも　どこでも　信用される　公正証書」
１０月１日から７日までは「公証週間」です

全国一斉に公証相談や電話相談を開催します。

〔中村公証役場の公証相談〕
遺言、任意後見契約、離婚の際の養育料などの契約、賃貸借契約などの公正証書の作成などに関する無料公証相談を開催します。
日時　１０月３日(土)・４日(日)
１０時～１６時
＊平日に電話で予約してください。

〔日本公証人連合会電話相談〕
期　間　１０月１日(木)～７日(水)
＊土・日を含む
受付時間　９時３０分～１２時
１３時～１６時３０分
電話番号　０３(３５０２)８２３９

予 中村公証役場
問 ☎(３４)１７２８

平成２１年　秋の交通安全運動

お知らせ

一人ひとりが交通安全に対する意識を高め、交通ルールを守り、交通マナーの向上に努めるとともに、安全で安心な人にやさしい交通環境の改善に向けた取り組みを推進することにより、交通事故を防止することを目的に実施します。

★実施期間　　９月２１日(月)～３０日(水)
★運動の基本　「高齢者の交通事故防止」
★重点目標
①夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗用中の交通事故防止
②すべての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底
③飲酒運転の根絶

問 (本庁)　市民課　市民係　☎(３４)１１１３
(総合支所)　住民課　☎(５２)１１１１

「法務局くらしの相談所」開設

相談

高知地方法務局では、県民の皆様に法務局の業務内容を知っていただくとともに、多くの皆さんに法務局に親しみを持って利用していただくため、下記のとおり、無料相談所を開設します。
土地、建物や会社の登記手続きのほか、相続や遺言、戸籍や人権についての困りごとがございましたら、お気軽に、ご相談にお越しください。

日　　時　１０月４日(日)
１０時～１５時(予約不要)
相談内容　登記・供託・戸籍・国籍
人権擁護などに関する相談
開設場所　四万十支局(右山五月町３－１２)
中村地方合同庁舎内

問 高知地方法務局総務課
☎０８８(８２２)３３３１

下水道相談

相談

毎年9月10日は下水道の日です

下水道の普及促進を図るため、広く住民の理解と関心を深めることを目的として、下水道に関する質問やご相談をお受けしますのでお気軽においでください。
日　時　９月１０日(木)　１０時～１６時
場　所　天神橋商店街事務所(天神橋アーケード内)

公共下水道・農業集落排水への接続をお願いします

公共下水道・農業集落排水は、住みよい街づくりを進め、皆さんの生活環境を清潔で安全、快適なものにするとともに、自然環境を守るためになくてはならない重要な施設ですが、せっかくの施設も皆さんに利用していただけなければ、その効果を発揮することができません。公共下水道・農業集落排水が利用できる地域の皆さんは、一日でも早く、家庭などからの汚水を公共下水道・農業集落排水に流していただけるよう接続にご理解とご協力をお願いします。

問 (仮庁舎)都市整備課　下水道係
☎(３４)６１２９

市立温水プール休館のお知らせ

お知らせ

設備補修と衛生管理のために一斉清掃を行いますので、この間を休館とします。
休館期間
９月１１日(金)１２時３０分　～　１７日(木)

問 市民スポーツセンター内
(財)四万十市体育協会
☎(３４)２０７１

毎月１日・正月三が日・国の「防災週間」(8/30～9/5)・「防災とボランティア週間」(1/15～21)に体験可。問 電気通信事業者協会 ☎03(3502)0991

お知らせ

不当要求防止責任者講習

開催日時　９月２８日(月)
１３時３０分～１６時３０分

場　　所　市立文化センター

内　　容　高知弁護士会民事介入暴力対策委員会弁護士や警察官、当センター職員により「暴力団対策法の概要」「暴力団に対する対応要領」などについて、ロールプレイを交えた実践的な講習を行います。

備　　考　参加に先立ち、責任者を選任のうえ責任者選任届出書を公安委員会（事業所を管轄する警察署）へ届け出てください。

※講習を受けられた人には、「暴力団排除宣言事業所」ステッカーを配布、「受講修了書」を交付します。

問 財団法人暴力追放高知県民センター
☎０８８(８７１)０００２　担当:齋藤

募集

募集！新成人委員と運営ボランティア
―第5回四万十市成人式―(中村地域)

■実行委員会委員
成人式の企画・運営を行う実行委員会の新成人委員です。自分たちで成人式を企画してみませんか。

対 象 者　新成人となる人(平成元年４月２日～平成２年４月１日生)で、原則として中村地域在住の人
募集人員　５人程度
※応募多数の場合は抽選とします。
募集期限　１０月２日(金)

■運営ボランティア
成人式の運営をお手伝いしていただきます。みんなで新成人を祝福しませんか。
業務内容　成人式の事前準備、当日の受付・会場整理など
対 象 者　高校生以上
募集期限　１０月１６日(金)

問 (市)教育委員会　生涯学習課
☎(３４)７３１１

お知らせ

第１５回四万十川ウルトラマラソン

四万十川ウルトラマラソンのボランティアに多数の申し込みをいただき、誠にありがとうございました。

今後は業務分担を行い、ハンドブックなどを作成したうえで、約１，８００人のランナーを温かく迎えられるように準備を進めたいと考えています。どうかよろしくお願いします。

■ボランティア説明会
ボランティア説明会を、次の日程で開催します。全体会の後に各班別の説明会を行いますので、必ず出席をお願いします。

①中村事務局へ申し込んだ人
日時　１０月６日(火)　１８時３０分～
場所　市立中央公民館　２Ｆ大ホールほか

②西土佐事務局へ申し込んだ人および依頼された人
日時　１０月上旬予定　１９時３０分～
場所　西土佐ふれあいホール

■大会当日のお願い
大会コースとなっている道路は道幅の狭いところが多くあります。

１０月１８日(日)の大会当日は、ランナーの安全確保はもとより、大会が円滑に運営できるようコース内への自動車の乗り入れはできるだけ自粛していただきますようお願いします。

問 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
☎(５２)１１１０　FAX(５２)１４４６

お知らせ

保管物件(通過・証券等)の返還

税関では、終戦当時に外地から引き揚げて来られた人からお預かりした通貨・証券等をお返ししています。

お心あたりの人は、ご連絡ください。

問 高知税関支署　☎０８８(８３２)６１３１
　　FAX０８８(８３２)６１３２
須崎出張所　☎０８８９(４２)０３３３

募集

防衛省　平成２１年度各種学生募集

募集種目	受　付　期　間	１次試験期日	受験資格
防衛大学校学生	９月７日(月) ～ １０月２日(金)	１１月　７日(土) ８日(日)	高卒(見込含) ２２年４月１日現在２１歳未満
防衛医科大学校学生		１０月３１日(土) １１月　１日(日)	
看護学生(看護師養成)		１０月２４日(土)	高卒(見込含) ２２年４月１日現在２４歳未満

問　自衛隊四万十地域事務所　☎(３５)３０９６

■災害伝言板　NTTドコモグループ、KDDI(au)、ソフトバンク、ウィルコムの携帯電話で大規模災害発生時、安否を登録・確認できる災害用伝言板サービスがあります。

筋力アップ体操リーダー養成講座

教室・講座

「年をとると体が弱るのは仕方のないこと」と思っていませんか？適切な体操を行うことで、体の機能を維持し、元気な状態でいることができます。

体力を回復し、できるだけ介護を必要としない元気な高齢者でいられるように「筋力アップ体操」をしてみませんか？講座を修了した人には地域で筋力アップ体操を普及するサポーターとして活躍していただきます。

筋力アップ体操とは？

おもり（その人に応じた重さ）を使って筋力を鍛えます。筋力がつき、身体が軽くなり、動くことが楽になるとともに転倒しにくい身体になります。また、骨折して寝たきりになるのを防ぎます。

日　　時　１０月２日（金）１３時３０分～１６時
内　　容　リスク管理について　　体力測定
　　筋力アップ体操（実技）
講 師 等　幡多福祉保健所理学療法士・四万十市保健師
場　　所　市立健康管理センター（市立市民病院内）
受付時間　１３時～
　　＊事前に申し込みをしてください。

申 保健介護課　保健衛生係☎（３４）１１１５

高齢者のためのお笑い交通安全教室

教室・講座

当日は１４時から農協大ホール受付で、茶道教室の皆さんによるお茶のサービスも行ないます。入場料は無料です。軽い運動ができる服装での参加をお願いします。

日　　時　９月２４日（木）１４時３０分～

日程・会場

■１４時３０分～１８時（高知はた農協　４階大ホール）
・高齢者のための地域安全教室
・介助犬の育成・普及支援（介助犬による実演あり）
・お笑いと健康教室
・交通安全落語　三遊亭 遊馬

三遊亭 遊馬のプロフィル

昭和４５年生まれ。三遊亭 小遊三師に入門。真っすぐに通る太い声で、明るくおおらかに古典の世界を表現していく痛快な若手落語家。

■１９時～２０時３０分（四万十自動車学校）
・夜間の高齢者交通安全教室

※農協からの移動はバスで送迎します。

問 高知はた農業協同組合　☎（３４）５５５５
　高知県交通安全協会中村支部　☎（３４）０１１０

四万十川ウルトラマラソン１００kmコースわくわく見学

催し

四万十川ウルトラマラソン大会前日、コース上およびコース上付近の観光地をバスで巡ります。

楽しい観光ガイドに加え、大会経験者が体験談とコースのポイントでアドバイスを行います。

選手・応援の人、マラソンに興味のある人、その他どなたでも大歓迎！ぜひ参加ください。

日　　時　１０月１７日（土）　７時～１４時 ＊雨天決行
申込方法　電話・市ホームページから
申込期限　１０月９日（金）　１７時３０分
定　　員　先着７０人
参 加 費　実費２，０００円（昼食・保険・事務費）
　　＊参加費は当日払いです

立ち寄り場所
堂ケ森登り口・峠頂上、
こいのぼり公園（６０kmの部スタート会場）
道の駅「四万十とおわ」、半家沈下橋、カヌー館
しゃえんじり（昼食予定地）、中村中学高等学校（ゴール会場）

バス乗車（参加可能）地点
下の表の所から乗車参加できます。

バス乗車（参加可能）地点	停車時間
物産館サンリバー四万十	７：１５～　７：２０
中村駅	７：２１～　７：２５
新ロイヤルホテル前	７：３０～　７：３１
四万十市民スポーツセンター	７：３５～　７：４０
こいのぼり公園	１０：００～１０：０５

その他
終了後、乗車地点（こいのぼり公園含）までお送りします

申 四万十市観光振興連絡会議
　（事務局）市商工観光課　観光係
　☎（３４）１７８３　FAX（３４）２５２５

ハタ・ヨーガ教室

教室・講座

瞑想（めいそう）、呼吸そして体を動かすハタ・ヨーガの初級者レッスンを行います。

スポーツの一層の上達や予防医学、内面からの美、生活の向上に、普段離れている心と体を統一することで、本来生まれ持っている自己治癒力を高めてゆきます。

期　　間　１０月１日（木）～　毎週木曜日　８回
時　　間　１４時～１５時
会　　場　市民スポーツセンター２階　武道場
参 加 料　２，０００円（保険料込み）
募 集 人 数　１５人
募集対象者　男・女・年齢問わず
受 付 時 間　９月２４日（木）１７時まで
講　　師　RYOKO☆Yoga（岡村良子）

問 市民スポーツセンター内（財）四万十市体育協会
申 ☎（３４）２０７１

もしもの時水の事故から身を守る講座

教室・講座

突然!!水の中、着衣のまま、あなたはどうされますか？なんとか浮いて水の中で救助を待つコツの体験講習にご参加を。

日　　時　９月１１日（金）１５時～１７時
場　　所　市立温水プール
定　　員　２５名（小学生以上）
参 加 費　無料
受 付 期 間　９月８日（火）１７時まで
持参する物　水着、スイミングキャップ、ゴーグル
　着衣泳用長袖上着・長ズボン、運動靴
　ふた付ペットボトル
　（２ℓ程度の容量でラベルははがす）
講　　師　四万十消防署職員

問 市民スポーツセンター内（財）四万十市体育協会
申 ☎（３４）２０７１

教室・講座

働く婦人の家講座

講座名＼項目	期　日	時　間	定員	場　所	受講料	用意するもの
太　極　拳	９月２６日～１１月２８日 毎週土曜日（全１０回）	１９：００ ～２１：００	１８人	働く婦人の家 １Ｆ　軽運動室	無料	運動できる服装、 タオル、運動靴（上履き）、 水（水筒など）
きもの着付け	１０月１日～１１月１９日 毎週月・木曜日（全１４回）		１３人	働く婦人の家 ２Ｆ　和室		きもの一式（初日は浴衣）
フラダンス	１０月９日～１２月１８日 毎週金曜日（全１０回） ※１０月３０日は休みます	１９：３０ ～２１：００	２５人			服装は普段着（パウスカート、ムウムウなどを持っている人はどうぞお持ちください。） タオル、水（水筒など）
エアロビクス	１０月２０日～１１月２４日 毎週火曜日（全５回）	１９：００ ～２０：００	１８人	働く婦人の家 １Ｆ　軽運動室		運動のできる服装、タオル、 運動靴（上履き）、水（水筒など）

対　　象　市内に居住または勤務する女性
講　　師　太極拳：四万十市太極拳協会
きもの着付け：間崎益美さん
フラダンス：小永博子さん
エアロビクス：シミズダンススタジオ

申し込み方法
（太極拳）９月１５日（火）～　（きもの着付け）９月１７日（木）～
（フラダンス）９月２４日（木）～　（エアロビクス）９月２９日（火）～
電話での申し込みも可能です。（土・日・祝日は除く）
定員になり次第締め切りとさせていただきます。
※講師の都合により日程が変更になることがありますのでご了承ください。

予 問（働く婦人の家）人権啓発課　☎（３４）６２９９

催し

蓮池　透　講演会

「拉致･･･左右の垣根を越えた闘いへ」

北朝鮮による無法な拉致事件。その解決のために、長く「北朝鮮による拉致被害者家族連絡会（家族会）」の元副代表としてかかわってきた蓮池透さんをお招きして講演会を開催します。

日　時　９月２７日（日）
１３時３０分～
場　所　市立中央公民館
入場料　１，０００円
（高校生以下無料）
入場券はアピアさつきで販売しています。
＊当日券はありません

問 渡辺　昌弘
☎（３６）２９９８

催し

新体力テスト

ご自分の体力年齢を知るチャンスです。市民の皆さまの多数の参加をお待ちしています。

期　　日　１０月２８日（水）
場所・時間
〈中村地域〉市民スポーツセンターアリーナ（安並）
１３時３０分～１５時
１８時３０分～２０時
（２回のうちどちらか都合の良い時間に参加）
〈西土佐地域〉西土佐中学校体育館（西土佐用井）
１８時３０分～
対 象 者　市内に居住している２０歳～６４歳の人
募集人数　男女各２３人
申込期間　９月２４日（木）～１０月９日（金）
申込方法　電話

種目
・握力
・上体おこし
・長座体前屈
・反復横とび
・急歩
・立ち幅とび

問 （市）教育委員会　社会体育課 ☎（３４）２０７１
申 （市）教育委員会西土佐事務所 ☎（５２）１１１０

催し

老人クラブ連合会芸能大会

芸能およびレクリエーションを通じて高齢者相互の親睦を深め、自らの健康増進と豊かな老後生活の助長など、充実した生きがいある生活を高めることを目的に開催します。

出演を希望される人は、各老人クラブ会長に９月１４日（月）までにご連絡ください。

日時　１０月２日（金）
１２時３０分～１６時３０分
場所　西土佐ふれあいホール

問 四万十市社会福祉協議会
（本所）☎（３５）３０１１
（支所）☎（３１）６１１１

催し

子育て講演会

育児について日ごろ気になっている事など、専門の先生の話を聞いてみませんか。

現在子育て中の人、興味のある人、どなたでも自由にご参加ください。

日　時　９月３０日（水）
１０時～１２時
場　所　健康管理センター
（市立市民病院内）
講　師　高知女子大学名誉教授
川崎育郎先生
内　容　乳幼児期の母子関係について
子どもへの上手な接し方
参加費　無料

問 （本庁）保健介護課
☎（３４）１１１５

催し

関節リウマチ勉強会と交流会

リウマチ指導医の吉井病院院長・吉井一郎先生の「最近のリウマチ医療」のお話のあと、皆さまの質問に答えていただくミニレクチャー形式のリウマチ医療勉強会と、患者同士の交流会を開きます。

リウマチ患者さん、ご家族、医療関係者、お誘い合わせのうえお気軽においでてください。

日　時　９月１３日（日）
１３時３０分～１５時３０分
場　所　中村プリンスホテル
参加費　無料
内　容　リウマチ医療勉強会と
リウマチ患者相互の交流会

問 明神砂智　☎（３５）２３５４
浅村佳子　☎（６５）６４８４

■災害用伝言ダイヤル利用方法　「１７１」をダイヤル→利用ガイダンスに従って録音時は「１」をダイヤル（再生時は２）→

国際交流員 紀艶（きえん）です

「旅行に行きましょうか」

皆さん、こんにちは。お元気ですか。もう九月になりましたが、天気は少しずつ涼しくなってきました。それから、仕事で疲れた後、旅行にいい季節にもなったと思います。

秋は収穫の季節です。景色もきれいだし、空気もさわやかです。夏と違いますが、人々の心も晴れやかになりました。こんな時期に旅行に行ったらとてもいいと思います。旅行は人をリラックスさせて、人生のすばらしさを感じさせます。それで、みんなはもっと元気になれます。

日本の自然環境はよく保護されていますので、心が打たれたすばらしい景色がいっぱいあります。自然のまま見える様子が最高の景色ではないでしょうか。そのほかに、自然資源をやさしく利用して作った観光地もたくさんあります。

中国は広くて、南から北へ、西から東へ、経緯度と温度の差が激しくて、たとえ同じ季節としても、気候は全然違うこともあります。違う地域では雰囲気が全然違う自然の景色になっています。それから、五〇〇〇年以上の歴史を持っている国として、中国は豊富な文化が代々伝わっています。こんな雄大な自然と悠久の歴史が融合したうえで、尽きない魅力を持っている中国の特有の景色になりました。

世界で有名な観光地、それから世界自然と文化の複合遺産に登録された黄山（こうざん）は安徽省（きしょう）南部にそびえています。奇松（きしょう）、奇石、雲海（うんかい）、温泉という四大絶景が複合して、独特の景観を形作っています。黄山の有名な峰は72あり、その中では天都峰（てんとほう）、蓮花峰（れんかほう）、光明頂（こうみょうちょう）は黄山の三大主峰と呼ばれていて、すべて標高一八〇〇メートル以上です。

▲しまんと市民祭 なかむら踊りに参加

それぞれ特色を持っている黄山の峰を観賞するだけでなく、「雲海」と言われる景色も人気があります。海から流れ込む湿った空気は標高一〇〇〇メートル以上の峰々に漂い、大量の霧や雲を発生させています。そういう景色は雲の海みたいなので、「雲海」と呼ばれています。自分の足で頂上まで登って、雲海の中でご来光を観賞すると、仙人の世界にいるような気持ちになれます。

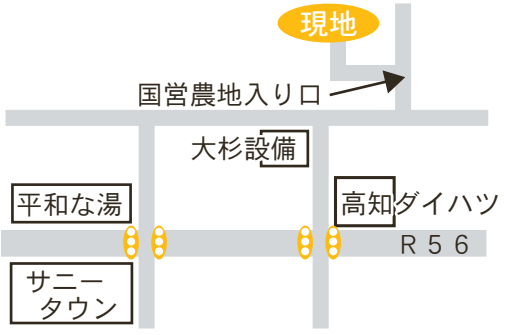
そして、「松」は黄山を代表する植物です。岩のすき間に深く根をはり、強い生命力を持っています。冬になると、峰の上で成長している松は厚い白雪に覆われていて、「雪松（ゆきまつ）」と呼ばれたりもします。本当にきれいです。昔から、黄山の美は多くの文人を引きつけ、詩人、画家、作家などは黄山を訪れて、多数の詩や絵画を残し、黄山の豊かな文化を形成しました。そのようなことから黄山は人類の自然と文化の宝庫と言われているのです。

皆さん、いつか私の故郷に観光に行って、黄山を登ってくださいね。

ケナフ祭り in 古津賀

ケナフ（アオイ科植物）を通じ、楽しみながらみんなで環境問題を考える催しです。

日　時　９月１３日（日）　９時～１７時
場　所　古津賀国営農地
催　し　ケナフの迷路、ストリートダンス（１４時～）、ケナフの紙すき
展示販売
（ケナフ製品、四万十ヒノキ木工品、地元農作物）
入場料　無料（迷路、紙すきは１００円）



主　催　古津賀環境を守る会

問　田中　正歓
☎（３５）２１３１　☎０９０（６２８３）９３９７

お誕生おめでとう

（平成21・7・6～平成21・8・5届分）

住所	赤ちゃん	保護者
中村四万十町	平地	志帆 義伸
中村東町	今岡	心 正
駅前町	橋本	あいり 健一
右山天神町	井口	智晴 敦
不破	松本	庵志 一志
古津賀	坂本	琉華 秋生
古津賀	藤近	晃成 一成
古津賀	宮村	昂 拓
具同	沖田	莉奈 耕二
具同	川村なつめ	健一
具同	谷渕	悠輝 悠
具同	中道	弦大 大作
具同	走川	楓夏 綾
渡	川西村	沙恭 圭史
楠	島松野下	夏穂 文郎
初	崎加用	悠士 誠治
井	沢宮村	友理 直樹
西土佐用井	岡村	芭瑠 敏幸

ご冥福をお祈りします

（平成21・7・6～平成21・8・5届分）

住所	氏名	享年
中村羽生小路	井上	キヨ子 93
中村羽生小路	岡本	幹代 81
中村本町	濱田	駿三 70
中村東町	坂井	花子 92
右	山西尾	刄野 84
右山元町	坂本	正義 71
右山天神町	宮﨑	和雄 57
安	並溝渕	美南男 73
安	並宮﨑	清身 83
秋	田松浦	幸子 75
古津賀	秋森	竹美 91
古津賀	安光	一夫 69
具	同今西	正明 73
渡	川高岡	昌子 66
具同田黒	佐田	徳行 55
江ノ村	萩	登美子 83
横	瀬北岡	勇 97
実	崎宮﨑	三子 83
双	海沖	政彦 64
利	岡渡邊	初與 85
岩	田柿葉	正男 88
片	魚東	隆 83
古	尾北岡	藤枝 91
古	尾佐竹	昭生 82
西土佐玖木	北川	廣見 69
西土佐口屋内	和田	貞見 91
西土佐橘	猿田	久子 96

「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。

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。

広報8月号で氏名および電話番号の誤記がありました。関係の皆様に深くお詫び申し上げますとともに、次のとおり訂正します。

○ご冥福をお祈りします（31P）

誤	西土佐津賀 島原 一四 西土佐江川﨑 桑 春夫
正	西土佐津賀 島 一四 西土佐江川﨑 桑原 春夫

○当直医（32P）

正	市民病院 ☎（34）2126 竹本病院 ☎（35）4151

人が人らしく

★人権さまざま★ 53

昭和49年4月、国の派遣社会教育主事制度が発足いたしました。私もその一員として行政職への転身辞令を受け、東京上野にある国立社会教育研究所での講習会に参加するようにと命ぜられました。

全国からさまざまの教員が任命されて、府県によっては現職の校長を当てたり、ある県では二十代前半の高校の体育教師で固めたところもありました。（国体開催に具えてとのことでした）

文部省（現文科省）は、約百日間の受講中、私たちに言い続けたことは、教員の臭みから脱却せよ、ということでした。

その臭みとは、まず「教員は常に優位に立って相手をみる傾向がある」。第二は「ものには必ず結論があって、しかもそれは一つしかないという信仰をもっている」。第三は「教員は知識の優れた人を優位な人とみるくせがある」ということでした。

相手を見下したことはなかったですが、受け持ちの子供らの前では、そうだったかも知れません。また、答えは一つでなければ小学校の授業は成立しなかったのです。そして、成績の優秀なものから正常分配曲線に当てはめて通知表を作ることが仕事でもあったのです。反論のすべもありませんでしたが、よく考えてみれば、教師だけでなくどこにでも似た型（タイプ）の人は存在していると、合点もしました。

社会教育では、教える者と教えられる者が瞬時に入れ替わったり、知識よりも技量の優れた人は数多いこともあらためて確認もいたしました。

元気な仲間も多く、講習は活気に満ちていました。現時点での最大の教育課題は「同和問題」なのに、その内容が計画されてない、と抗議する者も多くいました。まさに差別の現実を見ない同和教育は文部省といえども許さないの信念をもつ実践者に頭が下がるのでした。

「よく遊びよく遊べ」を力説する社会教育局長にお墨付きの色紙を書いてと私から頼み全員に書いて渡されました。教育とは楽しく遊ぶことを目標とすることだと今も信じています。

我こそは世の中の差別解消の立役者（オーソリティー）になろうと誓い合った仲間たちは、今もまだ、熱い心が燃え盛っているでしょうか。

四万十市人権啓発講師
山本 衛

■市ホームページに広告をのせませんか　市公式ホームページに掲載するバナー広告（有料）を募集しています。

広報 四万十
平成21年9月号
No.53

■発行／四万十市 ■編集／企画広報課
〒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
四万十市URL：http://www.city.shimanto.lg.jp/
E メール：kouhou@city.shimanto.lg.jp

当直医

9月13日（日）	中村病院	☎（34）3177
20日（日）	市民病院	☎（34）2126
21日（月）	中村クリニック	☎（34）5100
22日（火）	中村クリニック	☎（34）5100
23日（水）	さくらクリニック	☎（35）2555
27日（日）	森下病院	☎（34）2030
10月4日（日）	市民病院	☎（34）2126
11日（日）	佐々木整形外科	☎（34）7177
12日（月）	こいけクリニック	☎（35）5112

日直指定水道業者

●水道料金は口座振替で●

9月5日（土）	㈲夕部設備	☎（37）3383
6日（日）	西南管工	☎（36）2554
12日（土）	㈱奥宮工業	☎（37）5151
13日（日）	㈲大同設備	☎（35）4879
19日（土）	㈲石井建設	☎（33）0404
20日（日）	㈲山下建設	☎（33）0653
21日（月）	豚座建設㈱	☎（34）6031
22日（火）	㈲平野水道	☎（35）2316
23日（水）	㈱四電工中村営業所	☎（34）1331
26日（土）	溝渕設備	☎（34）3734
27日（日）	森下住宅器機	☎（34）4855
10月3日（土）	土居水道工事店	☎（32）1095
4日（日）	中村水道工事センター	☎（35）4323
10日（土）	㈱中村住設	☎（34）3621
11日（日）	㈲大杉設備工業	☎（34）2324
12日（月）	㈲福永工業	☎（35）5996

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

人のうごき　～7月末日現在～　（　）内は、前月との差

総人口	36,538人（－19）	転入	72人
男	17,283人（－16）	転出	74人
女	19,255人（－3）	出生	20人
世帯数	16,137戸（－7）	死亡	37人

今月の統計調査

9月市内で実施されている統計調査は？

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。

◇ 全国消費実態調査（市主管）

「今を知り 明日をみつめる 暮らしの統計」

家計簿から私たちの暮らしをみつめます。
調査結果は、私たちの明日に活かされます。
古津賀、具同、京町、新町、於東町…調査実施中

問（本庁）企画広報課 ☎（34）6128

○労働力調査（県主管）
中村大橋通7丁目…調査実施中

○家計調査（県主管）
古津賀…調査実施中

○家計消費状況調査（国主管）
旧中村市街地の対象家庭で実施中

問 高知県統計課 ☎ 088（823）9343

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。