



とっておきの  
宝物!

### 今月特にお知らせしたいこと

|                 |    |
|-----------------|----|
| 臨床検査技師採用試験      | 2  |
| 第4回 四万十市成人式     | 4  |
| 税の申告のお願い        | 12 |
| 土佐くろしお鉄道ダイヤ改正   | 22 |
| フルウォーク2009参加者募集 | 27 |

### 私の妹

私の妹で名前は“かな(甘夏)”(0歳)と言います。  
待ちに待った妹で、とてもかわいいです。  
かなは、お母さんのおっぱいをいっぱい吸って  
大きくなっています。私もオムツをかえる時や、お  
風呂の時には、お手伝いをしています。  
大きくなったら、一緒に遊びたいな。

投稿者 藤原 小夏 さん(2歳)・母(入田在住)



## 選挙があります

## ～明るい未来はあなたの一票から～

### 四万十市農業委員会委員選挙

4月9日で任期満了となる四万十市農業委員会委員選挙を次のとおり行います。

◎選挙の期日(投票日) 3月29日(日)

◎選挙期日の告示日 3月22日(日)

◎選挙すべき委員数 21人

◎立候補予定者等事前説明会

立候補予定者、推薦届出者は、ご出席ください。

日 時 2月24日(火) 13時30分

場 所 市立図書館4階 視聴覚室

持参するもの

立候補予定者または説明会出席者の印鑑

\*投票場所および投票時間などは、広報「四万十」3月号に掲載予定です。

#### 問い合わせ先

(市) 選挙管理委員会 ☎(34)1784

### 四万十市長選挙

5月14日で任期満了となる四万十市長選挙を次のとおり行います。

◎選挙の期日(投票日) 4月26日(日)

◎選挙期日の告示日 4月19日(日)

◎選挙人名簿被登録資格決定の基準日 4月18日(土)

\*年齢については平成元年4月27日以前に生まれた人

◎登 録 日 4月18日(土)

◎選挙人名簿縦覧

期 日 4月19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、選挙運動員予定者などは、ご出席ください。

日 時 4月2日(木) 13時30分より

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

## 平成20年度 四万十市職員採用資格試験

市では、平成21年度採用予定の臨床検査技師の職員採用資格試験を行います。

#### (実施要領)

試 験 職 種 臨床検査技師(市民病院)

採用予定人員 1名程度

受験資格等 昭和49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21年4月30日までに免許取得見込みの人

試 験 日

日 時 3月8日(日) 8時40分集合(時間厳守)

会 場 市役所(本庁) 3階議員協議会室ほか  
(中村大橋通4丁目10)

受 付 期 間 2月16日(月)～2月25日(水)  
(土・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です)

○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」と朱書き、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)を同封して(本庁)総務課人事係まで請求してください。

問 (本庁) 総務課人事係 四万十市中村大橋通4丁目10番地  
☎(35)2044・☎(34)1111(内線 231・234・235)

## 「四万十市総合福祉計画」 アンケート調査にご協力を

市では、市民の皆さんが安心して暮らしていけることのできる保健福祉施策の推進を図るために、「地域福祉計画」、「障害福祉計画」および「次世代育成支援行動計画」を総称して「四万十市総合福祉計画」として、平成21年度末までに策定を行います。

計画策定について、市民の皆さんの意見を反映した内容にするためにアンケート調査を実施します。郵送などでアンケート調査票が届いた人はご協力をお願いします。

#### ■実施アンケート

○地域福祉計画策定にかかるアンケート調査

①一般市民

②保健福祉に関わるボランティア、NPO団体など

○次世代育成支援に関するアンケート調査

①0歳～5歳および小学1年生～3年生の保護者

②中学2年生の生徒

■実施時期 2月上旬～中旬(予定)

問 (仮庁舎) 福祉事務所 ☎(34)1120

# 市長室こぼれ話

四万十市長 沢田五十六

No.21

来年のNHKの大河ドラマに龍馬が取り上げられることになりました。そこで私たちの郷土もこれによって潤うように準備していきたいと思いますが、中村で龍馬にちなんで人を惹きつける者としては樋口真吉を忘れてはなりません。一般に高知県人は組織的に動くというより、一匹狼の人が多い様に思います。しかし、幡多の地はそうでない人を多く出しているような気がします。その代表例が樋口真吉であり、吉田茂ではないでしょうか。

樋口真吉がいかにかに龍馬を支えたか、五つの話をしてみたいと思います。まずは出会いです。中村で唯一の剣道場を開いていたのは、長刀を使う大石流の免許を得た樋口真吉です。この道場に父の代理で四万十川改修工事のために中村に来ていた龍馬が、ある日稽古をのぞきにやってきました。真吉(当時36歳)は見物客の中に頭一つ大きい龍馬(当時16歳)を見付け、大柄な人に向いている大石流

の稽古を勧めます。この時から二人の結びつきが始まります。龍馬は真吉から諸藩や外国の事情などを学びつつ、真吉の人間的なスケールの大きさに驚きます(龍馬は後に真吉からジョン万次郎が語ったアメリカの状況も教えられます)。真吉もまた龍馬の本質をこの時見抜きます。

吉は日記に「坂竜飛騰」と大書します。地上にうずくま

## 坂本龍馬を飛騰させた樋口真吉



藤祭り公家行列にて

は皆、真吉の指導のもとに造られたものでした。真吉はまた山内容堂の信頼も厚く、藩主出張のお供にも選ばれています。一方、脱藩後の龍馬は懐は寂しく行動も自由になりません。金にできる小柄や刀の飾り金などすべて売り払い生活に困窮していた龍馬は、大阪で偶然真吉に出会います。事情を知った真吉はけなしの一両を龍馬に与え、生活を助けています。

四つ目です。龍馬の自由な活動を願う真吉は、既に龍馬の師匠になっていた勝海舟と山内容堂を伊豆下田の法福寺(唐人お吉で有名)で会見させ、ここで容堂から正式に龍馬脱藩の罪を許してもらっています。これで龍馬の足かせが取れ、この時から龍馬の大活躍が始まります。

五つ目は龍馬の最後にかかわるものです。身の危険が迫っていた龍馬は、暗殺一カ月前土佐の友人、望月清平に「今いる近江屋が危ないことは分かっている。樋口真吉に安全な隠れ家を探るように伝えてほしい」と書き送っています。真吉の影響力は土佐だけでなく、隣の宇和島藩にまで及んでいたもので、真吉にこの情報が入っていたれば、歴史はもう少し変わっていたのかもしれない。

## ◆平成20年度 一般コミュニティ助成事業のお礼◆

八反原公園内に新しい遊具を設置しました。その設置に際して財団法人自治総合センターから、平成20年度一般コミュニティ助成事業遊具設置費として250万円(宝くじの助成金)の助成をいただきました。ありがとうございました。



八反原公園(中村大橋通7丁目)

問い合わせ先 (仮庁舎) 都市整備課 ☎(34)1782

## ◆寄付のお礼◆

チャリティー合同舞踊会 代表 慶祥 芳之(慶祥流祥芳会)・若柳吉鶴司(若柳流小鳩会)様から社会福祉に役だててくださいと、20万円のご寄付をいただきました。

四万十市社会福祉基金へ積み立てし、社会福祉事業のために使用させていただきます。ありがとうございました。

■まぶしいほどの青空のもと、331人の新成人が祝福を受けました。新年の清らかな陽光にきらきらと輝く若人たち。

■いつくしみ育てたご両親、地域の皆さん、豊かな四万十の自然に感謝の心を忘れずに、これからの四万十市を担う成人となられることを期待します。

# 2009.1.3 第4回 四万十市成人式



Nishitosha

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46人のうち37人の新成人を迎えて盛大に開催されました。

式典では、新成人一人ひとりが演台に進み出て自己紹介を行い、それぞれ近況報告のほか夢や就職先のPR、友人への思いをユーモアたっぷりに語り会場を盛り上げました。

新成人たちの幼少時代からの写真やビデオを編集したスライドが上映されると、観覧席から笑いや歓声がおこりました。

お楽しみクイズ大会では、四万十市にちなんだ難問クイズに挑戦しました。新成人たちは力をあわせて、資料を調べたり親に電話をしたりして答えを探し、みごと全グループが景品をGETしました。



西土佐会場で成人者代表のあいさつを行った  
谷脇 佑一(ゆういち)さん  
「社会人としての自覚をもって頑張ります。」



できた完ペキ！余裕のピース



力を合わせてクイズを解こう



つつい話し込んでしまいます

中村地域の成人式は市立文化センターで午後2時から行われ、男145人、女149人合わせて294人の成人が出席しました。式では、まず新成人たちが生まれた年の出来事や、広報に掲載された自分たちのお誕生の記事、そして各中学校の卒業アルバムの一場面が編集されたビデオが上映されました。

## Nakamura



久しぶりの同窓会のような会場には、笑顔があふれました

その後、市長、議長の祝辞、謝辞と式典が行われましたが、新成人たちは私語もなく、静粛で気持ちのいい成人式となりました。

例年中村地域の成人式は成人の日の前日に行っていました。が、昨年実施したアンケートで正月開催の希望が多く、今年は1月3日の開催となりました。

おいに盛り上がりました。



ピースは若者の永遠のサイン



右 高橋 剛志 (つよし) さん  
「社会人として立派になりたいです。」

左 国見 健太郎 さん  
「これからが楽しみです！」

いつまでも変わらぬ友情をはぐくんでください。



20歳の希望を胸にいだいて



## 食と健康を再認識！

12/23(火)

西土佐ふれあいホールで、『食と健康祭り＆西土佐健康のつどい』が行われました。高知学園短期大学の学生による健康チェックコーナーでは、来場者の骨密度や血圧、握力測定などを行いました。体験型食のバランスチェックコーナーでは、参加者が学生の補助によって栄養バランスを考えながら実際に食事のサンプルを選び、自分の普段の食事を再現しながら、食事と栄養に関する理解を深めました。

ステージでは、健康標語入選作品表彰や学生の活動発表、『生活習慣病と言われたら』と題して、高知医療センター副院長、深田順一先生をお迎えしての記念講演などが行われ、食と健康について再認識する機会となりました。



健康には気をつけてくださいね

## 第40回 読売中村ロードレース

12/23(火)

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、231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。

当日は、朝から冷え込みが厳しく、朝10時のスタート時には、気温が7.7℃と前年より5.1℃も低い条件でしたが、全員が無事にゴールをして、中学女子1年の部では大会新記録も生まれました。



ゴールめざしてまっしぐら

## ま ち の 話 題

### NHK番組公開録画

### 客席も参加してイチ、ニ、サン！

12/14(日)

西土佐ふれあいホールで、NHK教育テレビ「福祉ネットワーク・公開すこやか長寿」の公開録画が行われました。

《しなやかに動いて元気づくり》と題して順天堂大学名誉教授の武井正子さんを講師に、地元の出演者とゲストの女優の藤田弓子さんが実際に健康体操をしながら、自宅でできる簡単健康法を紹介しました。220人のお客さんも客席で身体を動かして、番組に参加しました。

番組収録後は、藤田弓子さんによる《いつも何かにときめいていよう》と題した講演会が行われ、長年の芸能界活動でのエピソードなどを楽しく話していただき、会場は大いに盛り上がりしました。



日頃から体を動かしていますか？

## がんばったね！お疲れさま！

### ～県立中村中学校が 全国中学校駅伝大会に出場～

12/21(日)

第16回全国中学校駅伝大会が昨年12月に山口県山口市(山口県セミナーパーク)で開催され、高知県代表として県立中村中学校女子駅伝チームが出場しました。

県立中村中学校は11月に行われた県大会で初優勝し、全国の切符を手に入れました。

初めての全国大会では、48チーム中43位という成績でした。この大会での経験を活かし、これからさらなる活躍を期待します。



応援ありがとうございました

1/3 (土)

## 冷たい空気に 身も心もピリリ

中村地域の体育始めである新春走りぞめは、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ます開催しています。

今年は元旦に初雪が舞い、3日もスタート時には5.2℃という寒い日でしたが、313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。

新しい一年にダッシュ！



12/26 (金)

## とっておきの"たこ"が できたよ！

毎年恒例になった「たこ作り教室」(青少年健全育成事業)が、市立中央公民館で行われました。参加者は、約40人。初めての子どもたちは、最初の骨組みを作るのに悪戦苦闘です。今回2回目のおじいちゃんはずっかりコツを飲み込んでいる様子で、孫をリードしながらスイスイと組み立てていきます。

出来上がったたこに絵を描くのが一番楽しそう。今年で3回目の親子は、手形をぺたり！約3時間をかけてそれぞれ自慢のたこができました。

手作りのたこを「新春たこあげ大会」で大空に飛ばします。天までとどけ！



うん、これでどうかな？

1/4 (日)

## 見事な一斉放水に歓声！

新春恒例の出初め式は、「消防団員の士気の高揚」、「機械器具および操作の熟知」などを目的に毎年行われています。今年は、消防職員や消防団員ら約420人が参加しました。

市長らが見守る中、一条通りをポンプ車など31台の消防車両がパレードした後、安並運動公園に移って優良消防団員の表彰などを行いました。

安並水車の里公園ではポンプ車25台による一斉放水が行われ、集まった観客は約270mも続く水のトンネルに歓声をあげていました。

すごい！水のトンネル



12/28 (日)

## お正月の食材を求めて

農産物直販所、西土佐ふるさと市で「冬の感謝祭」が開催され、地域の農産物をはじめ、川エビのから揚げ、しし汁、ツガニ飯など、さまざまな特産品が販売されました。

地産地消コーナーでは旬の食材、茎ブロッコリーを使ったケーキやフルーツタマネギとトマトのスープの試食もありました。

大変寒い一日でしたが、冬の感謝祭恒例のもちつきも行われ、お正月用に買い求める人や温かいしし汁を楽しみにやってきたという人などでにぎわいました。



はい。川エビ揚げたよ

## ま ち の 話 題

公式ホームページでは、広報に紹介できなかった話題も掲載しています。写真もたくさんあるよ。皆さんからの情報もお待ちしています。

・大用中ゆず収穫体験    ・人権フェスティバル    ・第16回四万十カップ少年サッカー大会 など

ホームページアドレス <http://www.city.shimanto.lg.jp/>



～皆さんの『まち』が変わります！～

物産館サンリバー四万十は、地域特産物販売所・大型レストラン・約250台収容の大駐車場・観光および道路情報発信センターからなります。この物産館が中心市街地の玄関口ともいえる国道56号沿い（石山）に建設されることで、市街地中心部への新しい人の流れが形成され、中心市街地の活性化が期待されます。

物産館では、物産販売やレストランの他に、四万十川流域の観光スポットや商店街の紹介、さらに物産館を拠点とする周遊コースをつくりレンタサイクルやウォーキングなどで楽しんでもらうようなソフト事業も計画しています。

建物には5月末に完成し7月初めにオープンする予定です。みなさん楽しみにしていてください。

四万十市中心市街地活性化基本計画では約5年間で34の事業を計画しています。その中核をなす事業のひとつ、物産館サンリバー四万十の施設整備が本格的に始まりました。

**物産館サンリバー四万十の施設整備が始まりました！**



完成イメージ図

タウンマネージャー

【TM溝渕

まち活性化へのチャレンジ】

**食育広場出荷者募集中！**

食育広場では、『食を通して“よろこび”と“健康”を提供する集いの場』をコンセプトに、独自に定める基準をクリアした、安全で安心できる農産物・お惣菜の販売を行っています。

オープン以来関係者一同出荷者確保に全力を尽くしていますが、お客さんのニーズに応えるには、もっと多くの商品を品ぞろえする必要があると考えます。

そこで、四万十市および近隣市町村で、食の安全・安心にこだわって農業をされている人やお惣菜を作っている人を対象に出荷者を募集しています。

食育広場は、四万十市における食育の啓発・地産地消の交流の拠点として、健康をはぐくむ大切な場所でもありますので、今後とも市民のみなさんのご支援・ご協力をよろしくお願いします。

●募集対象者：四万十市および近隣市町村在住の農家、お惣菜をつくっている人  
＊出荷にあたっては出荷基準があります。

●出荷対象物：農産物、お惣菜、加工食品  
＊募集は随時受け付けます。

●食育広場出荷に対する問い合わせ先  
まちづくり四万十(株) 担当：佐田  
四万十市中村桜町2-1  
四万十市立文化センター内  
TEL・FAX：0880-35-4887

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

## 新安並温泉スタンド休止のお知らせ

新安並温泉スタンドをご利用いただきありがとうございます。

新安並温泉スタンドの近くで新しい温泉を湧出させるための掘削工事が始まりました。工事期間中は温泉スタンドに立ち入りができませんので、温泉販売を一時休止とします。しばらくの間ご辛抱ください。

また、今回は掘削槽(やぐら)を立てて工事を行いますので、現場周辺の安全確保のため市道ユウショウカク線の一部を通行止めとします。大変ご迷惑を

おかけいたしますが、ご協力をお願いします。

●休止期間 3月13日(金)まで  
(事情により休止期間を延長する場合があります)

問い合わせ先

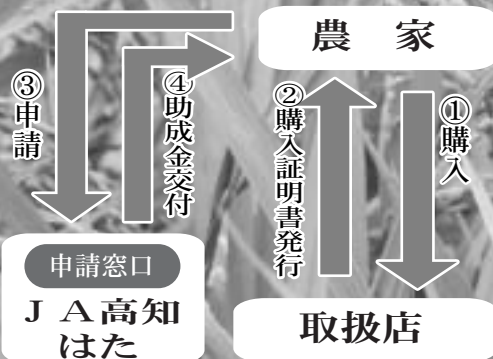
(仮庁舎) 商工観光課 ☎（34）1783



元気な農業・農村を目指します

## 肥料・飼料高騰緊急対策事業

### 主な請求手続きの流れ



# 肥料・飼料の 購入費用の 10%を助成

[限度額 肥料3万円・飼料6万円]

◎は今回新たに取扱店となった販売事業所です。

### 肥料・飼料取扱店 (当事業の取扱店として市が指定した事業所)

#### 【中村地域】

- ・ J A 高知はた中村支所
- ・ (株) 四国クボタ幅多営業所
- ・ (株) 中セキ四国幅多営業所
- ・ (株) 高知前川種苗中村営業所
- ◎ 四国たばこ耕作組合中村支所
- ・ 日南商事
- ・ チタ商会
- ・ アグリビジネス高知 (株)
- ・ (株) シンツ四万十出張所
- ・ 武虎商店
- ・ 入交アグリ (株) 幅多営業所
- ・ 西日本三菱農機販売 (株)
- ・ ホームセンターダイキ四万十店

#### 【西土佐地域】

- ・ J A 高知はた西土佐支所
- ・ (株) 大宮産業
- ・ (有) 佐竹商店

#### 【市 外】

- ◎ 下村農機商会 (宿毛市)
- ◎ (有) 山口屋 (愛媛県松野町)

\* 手続きなどの詳細は、広報1月号をご覧ください。

＜申 請 先＞ J A 高知はた中村支所経済課および各出張所 ☎(34)5911 JA高知はた西土佐支所 ☎(52)1007

＜問合せ先＞ (本庁) 農林課 ☎(34)1117 (総合支所) 産業建設課 ☎(52)1111

昨今の農業を取り巻く状況の激変～農畜産物生産資材である肥料・飼料の高騰～に対する緊急対策として、その購入費用の一部助成を行うことで、広く市内農家への支援を行います。

#### ●対象農家

- 市内に住所を有し、次のいずれかに該当する農家に限ります。
- ・ 経営耕地面積が30a以上、または販売収入が50万円以上の農家
- ・ 畜産を業として営む農家

#### ●対象期間

1月1日～8月31日

この期間に取扱店(右表)において肥料・飼料を購入もしくは予約注文することが必要です。

#### ●申請期間

1月5日～平成22年3月26日

## シカ捕獲報償金の請求手続きはお早めに

現在、シカ捕獲報償金の請求手続きは徐々に増加しています。しかし、シカを捕獲しているけれども手続きはまだしていないという人が多数いると思われます。皆さんが3月に入り一斉に手続きをされますと、報償金の支払いが一段と遅れる可能性があります。

月に一度など、できるかぎり定期的な請求手続きを行うようお願いいたします。

**重 要** 猟期の最終日(3月15日)までに捕獲したシカについては、必ず3月18日(水)までに捕獲報償金の請求手続きを行ってください。

#### 問い合わせ先

(本 庁) 農林課 産業振興係 ☎(34)1118  
(総合支所) 産業建設課産業振興係 ☎(52)1111

### 一生産者と消費者のふれあいの場ー

## 『第6回 環境にやさしい農業推進交流大会』

6回目となる今大会のテーマは、『農業体験と地域づくり』です。農業体験など交流を通じた地域づくりについて、ともに考えましょう。本市の有機農業事例発表や有機野菜の試食などもあります。みなさんお気軽にご参加ください。

●日 時 2月21日(土) 9:30～13:00

●場 所 市立中央公民館

・基調講演『農業体験を核とした地域作り(仮称)』

講師 モクモクファーム専務理事 吉田修氏(三重県)

\* 国土交通省認定 観光カリスマ100選

\* 経済産業省認定 地域おこしに燃える人

・市内生産者による有機農業実践事例発表

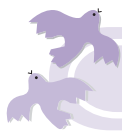
・有機食材使った家庭料理などの試食

●参 加 費 無料

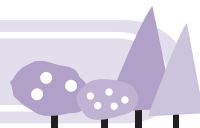
●募集定員 50人

●申込方法 2月17日(火)までに下記に申し込みください。

申し込み・問い合わせ先 (本庁) 農林課 産業振興係 ☎(34)1117



# 市教呑だより



12/13(土)

## 地域の子どもは地域が守る～スクールガード養成講習会～

講習会では、スクールガードリーダーの活動報告や、不審者対応の実技指導なども行いました。市内の学校では、近年、重大な事故や事件などは起きていませんが、不審者情報は後を絶たない状況です。これから、地域全体で防犯意識を高め、不審者が入って来づらい環境づくりを進めることが大切です。

今回で3回目となる講習会では、川登駐在所の吉野巡査部長に、「羽ばたけ、防犯ボランティア」という演題で、地域に根ざした防犯活動についてご講演いただきました。「安全な街づくりにするためには、無理をせず、できることから、根気よく」が大切など、実体験に基づいたお話に、参加された皆さんは深く感銘を受けたようでした。

地域ぐるみで子どもたちの安全を守る環境を整えることを目的として「平成20年度四十市スクールガード養成講習会」を、市立中央公民館で開催し、学校関係者や民生児童委員、PTAなど約60人に参加いただきました。



実技指導にも力がはいります



ベスト記録を目指して走ります

1/11(日)

## 子どもたちの走り初め

新春恒例の第33回西土佐マラソン大会および第24回ピタリタイムレースに、地域の各小学校児童46人が参加し走り初めを行いました。

1・2年生は1km、3・4年生は2km、5・6年生は3kmに挑戦。子どもたちは元気一杯に、自己記録の更新や自ら設定したタイムでのゴールを目指し、駆け抜けました。

時折雨交じりの雪が降る寒い一日でしたが、大会の行われた西土佐地区運動場は、子どもたちの熱気と保護者や地域の皆さんの温かい声援に包まれていました。

### 一学校レポート

6年生  
12/18(回) もちつき大会  
東山小学校

〇月〇日(晴れ)

毎年恒例の6年生によるもちつき大会。当日は、お母さん、お父さん、おばあちゃん、おじいちゃん、曾(ひい)ばあちゃんのお手伝いもいただき、30kg(15升)のもち米を無事つき終え、全校児童とお世話になった地域の皆さんに配り、大変喜んでいただきました。

もち米は保護者よりお借りした田んぼに苗を植え、夏の間に草取りを行い、9月に収穫したもので、田おこしから精米・保存まで、たくさんの皆さんにご

支援をいただきました。日ごろから、惜しみなく学校にご協力を下さる保護者や地域の皆さん、本当に有り難うございました。

### <児童の感想より>

\*自分たちだけでやったときはもちが冷めてしまって固まり、上手につけませんでした。惣太君のお父さんに教えてもらってつくと、もちもちとしたもちにつき上がりました。苦労してつuitたおもちは何れよりもおいしかったです。

\*もちの袋詰めを手伝いました。できあがったもちを全校のみんなに渡しに行ったら、すごく喜んでくれたので、こっちもうれしくなりました。



ぺったん！ぺったん！リズムよくつきました



の販売実習を行いました。生徒たちは、都会の雰囲気、試食をした最初のお客さんが、「とてもおいしいお米ですね。」と言ってくれたことをきっかけに、販売のかけ声にも気合が入り、用意し

「星空の街」(環境省平成元年認定)西土佐は、夜空が大変美しい場所です。四万十川と天の川。2つの美しい川に囲まれた、用井地区の小さい場所に西土佐中学校があります。西土佐地域には、6つの中学校がありましたが、昭和52年統合により1つの中学校となりました。地域の皆さんの期待や関心は大変高く、さまざまな協力をいただいています。

5月の修学旅行、大阪の商店街で「山間米」

### 学校紹介コーナー

#### 西土佐中学校

西土佐用井1111-1  
全校生徒 89人

〇月〇日(晴れ)

「日本一のあいさつ運動」に取り組んでいます。今年度は、あいさつの花を満開にしよう」と「あいさつの花運動」を展開しています。生徒会執行部や生活部が中心となり、元気なあいさつができれば、色とりどりのシールを貼ります。卒業式には満開の花が咲くことでしよう。

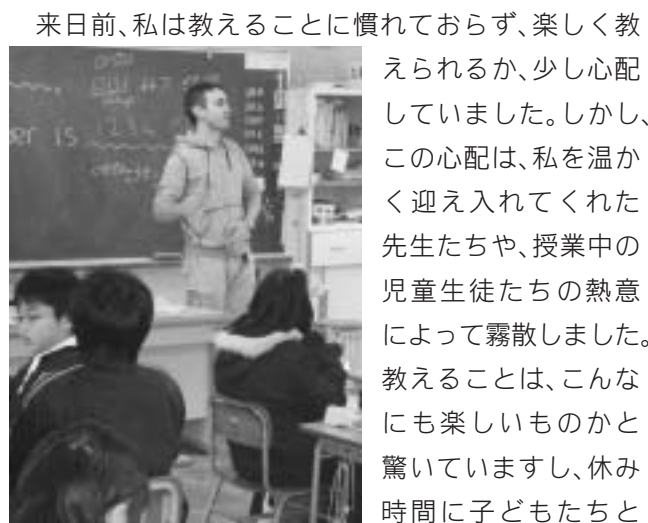
たお米は30分ほどで完売。大満足で誇らしげな表情が印象的でした。生徒会では、数年前から「心のこもった、日本一のあいさつ」ができる学校を目指し、



あいさつの花を咲かせます

## ALT Hello! アリスター・ローです コラム

四万十市に来てから5カ月になりました。新しく出会った友人たちのおかげで、日本での生活に慣れ親しむことができ、今では四万十の暮らしを満喫しています。



えられるか、少し心配していました。しかし、この心配は、私を温かく迎え入れてくれた先生たちや、授業中の児童生徒たちの熱意によって霧散しました。教えることは、こんなにも楽しいものかと驚いていますし、休み時間に子どもたちと

遊んだりするのも、とても楽しいことです。

高知の人々はとても寛容、寛大です。ソロプチミストソサエティーの人々が、地元のALTをホテルに招待してくれました。そこで私たちは着物を着たり、琴を弾いたり、舞踊や茶会を楽しみました。

また、四万十市に住んでみて素晴らしい発見をしました。この美しい風景です。日本のさまざまな場所を訪れましたが、その中でも最も美しい場所の一つです。私の趣味に、四万十川の景色を眺めながら川沿いをサイクリングすることが加わりました。今では、車で足摺岬のお寺を訪れたり、大月にコスモスを見に行ったりと、幡多の美しい景色を楽しんでいます。



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

# 市県民税・国民健康保険税申告のご案内

## 申告受付期間

平成21年度市県民税・国民健康保険税申告の受付期間は

**2月16日(月)から**

**3月16日(月)まで**

申告期限がせまりますと大変混雑し、お待たせします。申告はお早めにお願ひします。

＊国民健康保険税の『低所得者軽減措置』の適用を受けるためには、必ず申告してください。

## 申告の不要な人

○税務署に平成20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ほかに所得が無く、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のあった人

＊給与支払報告書などに記載されている所得控除のほかに社会保険料控除などの控除を受けるには、申告が必要です。

## 申告書について

○申告書は1世帯について1部お送りしています。

○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。

『分離課税用』申告書の必要な人や世帯の中で2人以上申告を要する人は、申告書を送りますのでご連絡ください。

## 申告に必要なもの

○給与所得の人は源泉徴収票か給与支払者の証明書など

○事業所得の人は収支明細書などの収入や必要経費などを確認できる書類

○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人は、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か支払証明書

○医療費控除、雑損控除を受ける人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人は身体障害者手帳、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

○印鑑

## 国民年金保険料の控除には

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』を申告書に添付してください。

国民年金保険料を納付された人には、社会保険庁から『証明書』が送付されています。(『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)

## 収支内訳書提出のお願い

『営業等所得』、『農業所得』および『不動産所得』の人は、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。『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)をご持参ください。

＊『農業所得』を有する人は、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『JAの農産物販売証明書』や『市場の仕切書』など、販売金額のわかるものをご持参ください。(自家消費のみの場合は必要ありません)

○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。

○必要経費についてはJAなどの発行する『経費明細書』や、『もみすり調整費』のほか、『農業共済掛金』、『農業新聞』、『新規購入の農機具代』などの領収書をご持参ください。(農業に関して支出したものは必要経費となります)

○平成20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が必要経費になります。

○『収支内訳書』は申告書に添付しますが、独自の様式でも結構です。

## 障害者控除について

税法上の障害者控除は、通常「身体障害者手帳」などを交付されている人に認められていますが、手帳の交付を受けられていない人でも、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になる場合があります。

申告時に介護保険被保険者証を提示してください。

＊所得税の確定申告をする際には、「障害者控除対象者認定書」が必要です。

中村地域の人は(仮庁舎)福祉事務所社会福祉係 ☎(34)1120へ

西土佐地域の人は福祉事務所分室保健福祉課 ☎(52)1132へ

介護保険被保険者証を持参のうえ、交付についてご相談ください。

**所得税および「簡易課税制度」を選択している個人事業者の消費税の確定申告書の受け付けについて**

2月16日(月)から3月16日(月)まで市役所でも所得税および消費税の確定申告の受付を行います。

＊青色申告の人の所得税確定申告と一般課税(本則課税)の課税事業者の消費税確定申告は受け付けできません。

# 国民健康保険と後期高齢者医療制度が一部変更されました

## 出産育児一時金の支給額が3万円増額（1月から）

1月以降の出産から、産科医療補償制度に加入している医療機関などで出産した場合には、出産育児一時金が35万円から38万円に増額されました。

産科医療補償制度に加入していない医療機関などで出産した場合は、従来どおり35万円の支給です。

一時金の申請時に領収書（産科医療補償制度加入を示すスタンプ印のあるもの）を提示してください。

## 75歳の誕生月は高額療養費の自己負担限度額が半額（1月から）

月の途中で75歳を迎え後期高齢者医療制度に移行した場合、移行月の自己負担限度額は、それまで加入していた医療保険制度と後期高齢者医療制度で、それぞれ本来額の2分の1になりました。

社会保険などに加入していた本人が後期高齢者医療制度に移行したことにより、その被扶養者が国民健康保険に移行する場合も同様です。

## 医療費の自己負担割合の変更（1月から）

世帯構成や収入が変わらないにもかかわらず、後期高齢者医療制度の創設に伴い、自己負担割合が1割から3割になった人は、1割負担に戻りました。

## 国民健康保険税・後期高齢者医療保険料の納付方法を「年金天引き」から「口座振替」に変更することが可能に（4月から）

口座振替に変更する場合は、事前に申請手続きが必要です。

手続きの時期により、年金天引きを中止する時期が異なります。1月中に手続きをした人は、4月分の年金から天引きを中止します。6月から年金天引きを中止するには、3月末までの手続きが必要です。

問い合わせ先

- 後期高齢者医療保険料の口座振替・出産育児一時金・自己負担限度額・自己負担割合に関すること  
(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
- 国民健康保険税の口座振替に関すること  
(本庁)税務課 市民税係 ☎(34)1112 (総合支所)総務課 税務係 ☎(52)1111

## 軽自動車・原動機付自転車 廃車と名義変更はお早めに

軽自動車税は、4月1日現在、軽自動車・原動機付自転車・小型特殊自動車を所有している人に、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になります。

所有状況に次のような変更があった場合は、早め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
- 所有者が死亡した
- 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 |                                                          |
|-----------------------------------------|-------------------------------------------|----------|----------------------------------------------------------|
| 原動機付自転車<br>(~125cc)<br>小型特殊自動車<br>農耕用車両 | (本庁)税務課市民税係<br>(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                                                |
|                                         |                                           | 盗 難      | ・印鑑 ・警察への盗難受理番号                                          |
| 2 輪の小型自動車<br>(250cc超)                   | 高知運輸支局<br>高知市大津乙1879番地1<br>☎050(5540)2077 | 廃 車      | ・印鑑 ・検査証(届出済証)<br>・ナンバープレート<br>・自賠責保険証                   |
|                                         |                                           | 名義変更     | ・新旧所有者の印鑑<br>・新所有者の住民票(1部3カ月以内)<br>・検査証(届出済証)<br>・自賠責保険証 |
| 2 輪の軽自動車<br>(126cc~250cc)<br>軽自動車(四輪)   | 高知県軽自動車協会<br>高知市長浜3106番3<br>☎088(842)4311 | 住所変更     | ・住民票(1部3カ月以内)<br>・印鑑<br>・検査証(届出済証)<br>・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)

# 確定申告のご案内

所得税の確定申告と納税は、**3月16日(月)まで**

国税電子申告・納税システム（e-Tax）を利用すればさらに便利になります。このシステムに関する手続きの詳細はe-Taxホームページ（<http://www.e-tax.nta.go.jp>）をご覧ください。

## イータックスを使えば、こんなことが大変便利

### ① HPからカンタン申告

国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」から直接電子申告できます。

### ② 最高5000円の税額控除

本人の電子署名および電子証明書を付して所得税の確定申告をe-Taxで行うと、所得税額から最高5000円の控除を受けられます。（平成19年分の確定申告で本控除を受けた人を除く）

### ③ 添付書類が提出不要

医療費の領収書や源泉徴収票などは、記載内容を入力して送信することで提出または提示を省略することができます。（確定申告期限から3年間、添付書類の提出または提示を求められることがあります）

### ④ 還付金がスピーディー

e-Taxで申告された還付申告は早期処理しています。（3週間程度に短縮）

### 利用者識別番号の即時発行

e-Taxを利用するために必要な利用者識別番号が、インターネットによりその場で取得できます。

### 振替納税制度のご利用を

所得税や個人事業者の消費税（地方消費税を含む）の納税の方法に、振替納税制度があります。

この制度を利用すれば、金融機関の預貯金口座から振替によって、納税することができるので、手数が少なく済みます。また、うっかり納期限を忘れてしまうこともなく、大変便利です。

新たに振替納税を希望される場合は、税務署または預貯金先の金融機関に、「預貯金口座振替依頼書」を提出してください。

問い合わせ先 中村税務署 ☎(35)2135

\*電話による一般的な相談は、電話センター(9時～17時)で承ります。

### にせ税理士行為にご用心

税理士または税理士法人でない人が、税務署などに提出する申告書や申請書の作成などの業務を行った場合は、法律によって罰せられます。（税理士まがいの行為をすることを「にせ税理士行為」と呼んでいます）

このような人に、税務代理や税務書類の作成などを依頼したために、不当な報酬を要求されたり、不測の損害を被ったりする例が少なくありません。十分ご注意ください。

### バッジの確認 お忘れなく

納税者の依頼により、業として確定申告書の作成や税務相談ができるのは、税理士または税理士法人に限られています。

税理士は、税理士法人に属する税理士も含めて、すべて税理士証票（身分証明書）を持ち、税理士バッジを着けています。

こんにちは

**食肉センター**です。

各課紹介 vol.26

## ＝食の安全を目指して＝



お問い合わせ先 ☎(37)4315

食肉センターは、昭和42年12月開設から今日まで牛・豚のと畜を行っています。場所は、不破出来島。国道足摺分岐の東側です。

職員は、19人（所長・事務・技術13、臨時4）で、年間約8万7000頭の豚と1400頭の牛をと畜し、関係企業と共に地場産業の育成に貢献しています。これからも、高知県食肉衛生検査所による衛生管理などの指導の下で、安全な食肉の提供を行います。（肉の販売は行っていません）

老朽化した施設の維持管理が大変ですが、単年度黒字経営に全力投球をします。市民のみなさん、私たちがと畜した、牛・豚肉をたくさん食べてください。好評な「しまんと有機」（堆肥肥料）も2t車1台3000円で販売しています。ご利用ください。

# 国民年金保険料の納付は

## 「口座振替」での前納がお得!

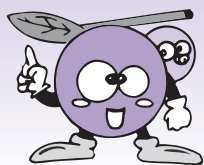
1年前納(4月〜翌年3月分)および6力月前納(4月〜9月分・10月〜翌年3月分)は、「口座振替」をご利用いただくと、納付書(現金)で前納するよりも割引額が高く、さらにお得です。

○月々の納付も口座振替の「早割」ならお得です

口座振替による毎月納付の場合、通常の振替日は翌月末ですが、当月末振替の「早割」をご利用いただくと、保険料が割引されます。

○口座振替のお申し込みは：年金手帳または納付書、預(貯)金

# ねんきんだより



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、高知社会保険事務局幡多事務所までお申し込みください。

口座振替による1年前納および6力月前納(4月〜9月分)のお申し込みは、2月末日までにお願います。保険料は、4月末日の引き落としです。

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

### ○クレジットカード納付

クレジットカード納付は被保険者ご自身から事前にお申し込みいただき、以後、継続的にクレジットカード会社が立て替え納付を行うものです。(クレジットカードを提示され直接納付いただく方法ではありません)

クレジットカード納付をご希望の場合は、高知社会保険事務局幡多事務所へお申し込みください。クレジットカード納付では口座振り込みによる毎月振替(早割)は適用されません。また、6力月前納・1年前納の割引額は現金納付の割引額と同じです。

《早割例》3月中に登録をした場合

《参考》平成21年度割引額

### ～早割の口座振替～ (当月末振替)

| 口座振替月  | 保険料        |
|--------|------------|
| 4月末日 ← | 3月分<br>4月分 |
| 5月末日 ← | 5月分        |
| 6月末日 ← | 6月分        |

### ～通常の口座振替～ (翌月末振替)

| 口座振替月  | 保険料 |
|--------|-----|
| 4月末日 ← | 3月分 |
| 5月末日 ← | 4月分 |
| 6月末日 ← | 5月分 |

### ～口座振替の場合～

|       |        |
|-------|--------|
| 毎月納付  | 50円*   |
| 6力月前納 | 1,000円 |
| 1年前納  | 3,690円 |

\*早割を利用した場合

### ～現金納付の場合～

|       |        |
|-------|--------|
| 毎月納付  | 割引なし   |
| 6力月前納 | 710円   |
| 1年前納  | 3,120円 |

平成21年度保険料額 14,660円

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

# ごみ減量大作戦！



## 地球温暖化防止、ごみ減量のため マイバッグを使いましょう。

2月1日から4店舗でレジ袋の  
無料配布が中止されました。

私たちはこの取り組みを応援し、  
マイバッグ運動を広げます。

- ・高知友の会中村最寄
- ・西土佐エコネットワーク
- ・中村こども劇場
- ・四万十市商店街振興組合連合会
- ・中村商工会議所
- ・四万十市西土佐商工会
- ・くらしを見直す会
- ・四万十市民憲章推進協議会
- ・中村女性団体連絡協議会
- ・四万十市連合婦人会中村支部
- ・四万十市連合婦人会西土佐支部

・四万十市保育所PTA連合会



1/12 啓発活動のようす

四万十市レジ袋削減推進会議会長  
中平正宏



### SUNNY MART

サニーマート四万十店

フジ 中村店

フジグラン四万十

FOR GRAND

レジ袋無料配布  
中止店舗



1月21日株式会社ウイルと協定を締結し、  
TSUTAYA四万十店が新たに参加しました。

## 家庭ごみ減量チャレンジ事業を始めてみませんか？



安並団地地区での説明会

家庭ごみ減量チャレンジ事業への実施を検討している地区で、事業の説明および分別についての勉強会を行っています。

既に実施している地区のみなさんからは、地区の収益にもなり、地区民のごみ減量・リサイクルの必要性、資源の大切さを再認識することができたと好評です。

あなたの地区でもチャレンジ事業を始めてみませんか？説明にお伺いします。

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.41

## 🌱 レジ袋をもらわなくなった

モニターをすることで、モニター全体で開始前16.6%だったレジ袋辞退率が62%まで上昇しました。

## 🌱 環境のことを考えるようになった

約3割の人が、マイバッグを使用することでごみや環境のことを考えるようになりごみの量が減ったと感じています。

## モニターによるマイバッグの取り組み結果

## 🌱 「忘れちゃった」にご用心

レジ袋をもらった理由ベスト3は、

- マイバッグを忘れた 58.5%
- 数店舗に立ち寄った 12.9%
- レジ袋がほしかった 10%

93人の市民モニター みなさんに、5週間積極的にマイバッグを使って買い物をしていただき、マイバッグ利用の効果や問題点などを確認することを目的にマイバッグモニター事業を実施しました。そのアンケート結果を紹介します。



\*アンケート回収数 70

## 🌱 モニター参加者の感想

- 車、カバン、職場と色々なところにマイバッグをおくようにした。
- 一度に何店舗も立ち寄るのでマイバッグの数を増やす。
- お弁当の割り箸を断るなどエコを考えるようになった。

## 🌱 効果(アンケート結果から試算)

- ごみ削減量 約11kg → ごみ処理経費にすると715円
  - CO2削減量 約71kg → スギ約5本分の年間吸収量
  - 石油節約量 約22リットル
- 四万十市の人口はおよそ36,800人です。  
1人分は少しでもみんなが取り組みれば大きな効果が得られます。

使ってみないと分からないという人には、市が無料で貸し出しをしています。

マイバッグ



生ごみ処理機

次の人に対し補助します。

- 市内に住所を有し、かつ居住している人
  - ごみの減量化・資源化に積極的に取り組める人
  - 市が行うアンケート調査などに協力できる人
- 購入を考えている人は、まず申請をしてください。購入後の申請に対しては補助できません。

生ごみ処理機  
紙用シュレッダー  
購入補助

募集中!

### 3Rでごみ減量!! RRRR

- 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

■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、



## 平成21年度の各種検診の受け付けを行います

平成21年度各種検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、受診希望者は申込書に必要事項を記入し、2月27日(金)までに提出してください。

### <各種検診の内容および検診料金など>

| 検 診 名               | 対 象 者                      | 検査方法(内容)                                              | 検診料金(対象者外)                           | 備 考                     |
|---------------------|----------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------|
| 特定健康診査<br>(生活習慣病健診) | 40歳～74歳までの<br>国民健康保険加入者    | 身体計測・検尿・血圧<br>測定・問診・診察・血液<br>検査・(肝炎検査・心電図、<br>眼底検査)など | 集団1,300円<br>個別2,300円                 | 65歳以上の人は集団<br>・個別健診とも無料 |
| 健康診査<br>(生活習慣病健診)   | 後期高齢者医療加入者お<br>よび生活保護受給者など |                                                       | 無 料<br>※対象となる40歳～64歳<br>までの外国人1,300円 | 生活保護受給者など<br>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<br>(2,300円)                     | 生活習慣病健診時に<br>行います。      |
| 肺がん検診               | 40～64歳の男女                  | 胸部X線撮影                                                | 100円<br>(700円)                       | 申し込み不要                  |
| 胸部レントゲン検診           | 65歳以上の男女                   |                                                       | 無 料                                  |                         |
| 胃がん検診               | 40歳以上の男女                   | バリウムを飲んで<br>X線撮影                                      | 900円<br>(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<br>(1,600円)                     |                         |
| 子宮がん検診              | 20歳以上の女性                   | 子宮頸部の細胞診<br>検査                                        | 600円<br>(3,000円)                     |                         |

- 1) 乳がん検診(マンモグラフィ)は、隔年実施のため平成21年度は検診を行いません。  
 2) 検診日時、場所は検診日の約2週間前に申込者へ通知します。  
 3) 対象者は市内に住民票がある人で、平成22年3月31日時点の満年齢を基準とします。  
 4) がん検診は希望者全員有料です。ただし、生活保護受給世帯の人が申し出た場合は無料です。  
 5) 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。  
 6) 上記のがん検診を実施している職場にお勤めの人は受診できません。  
 7) 40歳～74歳までの国民健康保険の加入者で特定健康診査の対象者には、申し込みをしなくても特定健診の案内を通知します。  
 ※申し込みは原則として申込書(持参、郵送)により受け付けますが、やむを得ない事情などがある場合は電話での申し込みも受け付けます。

問い合わせ・提出先 (本庁) 保健介護課保健衛生係 ☎ (34) 11115  
 (総合支所) 保健課 ☎ (52) 1132



## あなたの肝臓は大丈夫ですか？

### 今なら肝炎ウイルス検査が無料・治療費の助成が受けられます

ウイルス性肝炎は、ウイルスによって起こる肝臓の病気で、B型・C型肝炎ウイルスは主に血液を介して感染します。感染したまま治療せずにいると、慢性の肝臓病や肝臓がんを引き起こす原因ともなります。早期発見と早期治療が重要です。

#### ・肝炎ウイルス検査 … 3月31日(火)まで無料

検査を受けられる人は県内に住民登録があり、過去に検査を受けたことのない人全員が対象です(年齢制限はありません)。

#### 特に

- ①過去に大きな手術や輸血を受けた
  - ②体がだるい、食欲がない、吐き気、黄疸(皮膚が黄色くなる)などの症状がある
  - ③健康診断などで肝機能の異常を指摘された
- などの場合を含め、ぜひこの機会に検査を受けましょう。

\* 事前に医療機関へ連絡のうえ、健康保険証など身分証明書を持参してください。

#### ・治療費の助成 … 肝炎治療特別促進事業

(インターフェロン治療費助成事業)

将来の肝硬変、肝がんの予防および肝炎ウイルスの感染防止を図ることを目的に、現在インターフェロンにより治療している患者や、新たに発見されて治療が必要となった患者に対し、インターフェロン治療に係る保険適用となる医療費を助成します。

検査や治療のできる医療機関などの詳しいことは、下記までお問い合わせください。

#### 問い合わせ先

幡多福祉保健所 ☎ (35) 5979  
 高知県健康づくり課  
 (ウイルス検査関係) ☎ 088(823)9677  
 (インターフェロン治療関係) ☎ 088(823)9678



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          | 時 間                    | 場 所               |
|----------|----------------|------------------------|-------------------|
| 2月16日(月) | 健康相談           | 13:30～15:00            | 健康管理センター          |
| 2月18日(水) | 乳児健診           | 12:50～13:30            | 健康管理センター          |
| 2月19日(木) | 献血             | 13:00～16:30            | サニーマート四万十店        |
| 2月20日(金) | 献血             | 9:00～11:30             | J A 高知はた本所        |
| 2月20日(金) | 献血             | 13:30～16:30            | 四万十市民病院(健康管理センター) |
| 2月20日(金) | 献血             | 9:00～12:30             | 高知県幡多総合庁舎         |
| 2月24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          |
| 2月24日(火) | ママタッチ教室        | 9:30～11:00             | 健康管理センター          |
| 2月24日(火) | 離乳食相談          | 13:00～14:30            | 健康管理センター          |
| 2月24日(火) | 骨粗しょう症検診       | 9:00～11:00             | 西土佐保健センター 和室      |
| 2月25日(水) | 妊婦教室           | 13:30～15:30            | 健康管理センター          |
| 2月25日(水) | ママ＆チルドレン       | 10:00～11:30            | 子育て支援センターぽっぽ      |
| 2月25日(水) | 骨粗しょう症検診       | 9:00～11:00             | 西土佐保健センター 和室      |
| 2月26日(木) | 骨粗しょう症検診       | 9:00～11:00             | 西土佐保健センター 和室      |
| 2月27日(金) | 3歳児健診          | 12:50～13:30            | 健康管理センター          |
| 2月27日(金) | 骨粗しょう症検診       | 9:00～11:00             | 西土佐保健センター 和室      |
| 3月 1日(日) | 妊婦教室           | 13:30～15:30            | 健康管理センター          |
| 3月 3日(火) | 健康の集い(食事会セット)  | 10:30～                 | 西ケ方集会所            |
| 3月 4日(水) | 乳児健診           | 12:50～13:30            | 健康管理センター          |
| 3月 5日(木) | 妊婦教室           | 13:30～15:30            | 健康管理センター          |
| 3月 6日(金) | 1歳9カ月児健診       | 12:50～13:30            | 健康管理センター          |
| 3月 6日(金) | 学習会(集いセット)     | 19:00～                 | 宮地集会所             |
| 3月 9日(月) | 健康の集い(伝達料理セット) | 11:00～                 | 中半集会所             |
| 3月11日(水) | ママ＆チルドレン       | 10:00～11:30            | 具同体育センター          |
| 3月11日(水) | 飼えなくなった犬の引き取り  | 9:50～10:00             | 西土佐保健センター         |
| 3月13日(金) | 3歳児健診          | 12:50～13:30            | 健康管理センター          |

※2月14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。

## 確認してください。お子さんの予防接種は済ませていますか？

予防接種には、それぞれ望ましい接種期間(標準的な接種期間)が定められています。

下記の表を参考に母子健康手帳(予防接種の記録欄)を確認し、まだ受けていない予防接種があれば、お子さんの体調の良いときにできるだけ早く受託医療機関で予防接種を受けてください。

| 定期の予防接種                      | 対 象 者                                                                                  | 標準的な接種期間                          |
|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| B C G                        | 生後6月未満                                                                                 | 生後3月～生後6月未満                       |
| ジフテリア<br>三種混合<br>百日せき<br>破傷風 | 1期<br>初回<br>生後3月～生後90月未満                                                               | 生後3月～生後12月未満の期間に20～56日の間隔をおいて3回接種 |
|                              | 1期<br>追加<br>生後3月～生後90月未満                                                               | 1期初回接種(3回)終了後から12～18月未満の間に1回接種    |
| 二種混合(ジフテリア・傷風風)              | 2期<br>11歳～13歳未満                                                                        | 11歳                               |
| 麻しん風しん混合<br>(MR)             | 1期<br>生後12月～24月未満 (1歳になったらできるだけ早く)                                                     |                                   |
|                              | 2期<br>5歳以上7歳未満で小学校就学前の1年間(4月1日～翌年3月31日)                                                |                                   |
|                              | 3期<br>中学1年生に相当する年齢 } 平成20年度から5年間の措置です<br>4期<br>高校3年生に相当する年齢 } (1期・2期の対象になるお子さんは該当しません) |                                   |
| 日本脳炎                         | 平成17年5月30日以降、ワクチン接種の積極的勧奨は差し控えています。<br>(保護者が希望する場合は、定期接種として接種は可能です)                    |                                   |
| ポ リ オ                        | 生後3月～生後90月未満                                                                           | 生後3月～生後18月未満の期間に41日以上の間隔をおいて2回接種  |
| ※ 年2回、健康管理センターで集団接種を実施します。   |                                                                                        |                                   |

### ・麻しん(はしか)には予防接種！

麻しんは、空気感染・飛沫(ひまつ)感染によっておこる大変感染力の強い病気で、ときには重症化し、命にかかわる場合もあります。また、さまざまな重篤な疾患(肺炎、脳炎、中耳炎など)を併発しやすいことも特徴です。

麻しんは、感染すると免疫を持っていない人は、90%以上の確率で発症するとも言われています。麻しんにかからないようにするためには、予防接種を受ける

ことが最も効果的であり、確実に2回の予防接種を受けることにより、麻しんに対する免疫を持続できるものと考えられています。

国は、平成24年度までに麻しんの根絶を目標に定め、予防接種の徹底に取り組んでいます。

家族やまわりの人たちを麻しんから守るためにも、責任をもって予防接種を受け、免疫をつけておきましょう。

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



## 親子ふれあい活動 1・2・3歳児対象



## その他の活動

### ひなかご製作 ①②③

折り紙でかわいいひなかごを作るよ。ひな祭りには、ひな  
あられを入れてお祝いしようね。

時 ① 2月17日(火) ② 19日(木) ③ 20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、近くの公園まで春を探しに出かけよう！  
記念写真も撮るよ。

時 ① 3月3日(火) ② 5日(木) ③ 6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 |
|-----------|---------|-------------|-------|
| もみじ保育所    | 2月18日 水 | 10:00~11:00 | なし    |
| あおぎ保育所    | 3月 5日 木 | 9:30~10:30  | 〃     |
| 八 束 保 育 所 | 3月 6日 金 | 9:30~10:30  | 数台有   |
| 愛 育 園     | 3月 7日 土 | 9:30~10:30  | なし    |
| 具 同 保 育 所 | 3月11日 水 | 9:30~10:30  | 数台有   |
| 古津賀保育所    | 3月11日 水 | 9:30~10:30  | 〃     |

※雨天の場合は中止します。

\* 新たに参加を希望する人は、準備などの都合  
がありますので、あらかじめご連絡ください。  
①など番号のついている活動は、日程ごとに  
グループに分かれます。

### ぴよちゃんクラブ ①②

#### <ひなかご製作>

折り紙でかわいいひなかごを作るよ。ひな祭りには、ひな  
あられを入れてお祝いしようね。

時 ① 2月23日(月) ② 24日(火) 9:30~11:30

場 子育て支援センター

#### <お庭で遊ぼう>

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！記念写真も撮るよ。

時 ① 3月9日(月) ② 10日(火) 9:30~11:30

場 子育て支援センター

### お誕生会

2月生まれのお友だちをみんなで祝いしようね。

時 [1・2・3歳児] 2月26日(木) 9:30~11:30

[ぴよちゃんクラブ] 2月27日(金) 9:30~11:30

場 子育て支援センター

### ひなまつり

歌ったり踊ったり…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(月) 9:30~11:30

[ぴよちゃんクラブ] 3月4日(水) 9:30~11:30

場 子育て支援センター



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

## 心豊かに食する

— 管理栄養士からのメッセージ —

えびと茎ブロッコリーを手早く炒めます。コクのあるマヨネーズでまろやかな味わいに。

### えびと茎ブロッコリーのマヨ炒め



作り方

- ① えびは洗って④で下味をつけておく。
- ② 茎ブロッコリーは食べやすい長さに斜め切りにし、熱湯で少し固めにゆでてザルに上げ、水けをきっておく。
- ③ フライパンにサラダ油を入れて熱し、下味をつけたえびを中火で両面をサッと焼く。色が赤く変わったら生姜とゆでた茎ブロッコリーを加えてサッと炒め、⑤のソースを加えて炒めるとできあがり。

所要時間約15分 <材料: 4人分>

- |                  |                                                                                 |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| えび……………100g      | ④ マヨネーズ……………大さじ3<br>水……………大さじ1<br>砂糖……………小さじ1/2<br>しょうゆ……………小さじ1<br>こしょう……………少々 |
| ① 塩……………1つまみ     |                                                                                 |
| 酒・片栗粉……………各大さじ1  |                                                                                 |
| 茎ブロッコリー……………100g |                                                                                 |
| 生姜みじん切り……………1かけ  |                                                                                 |
| サラダ油……………大さじ1    |                                                                                 |

栄養成分(1人分)  
エネルギー: 170kcal  
たんぱく質: 11.2g  
脂 質: 10.7g  
塩 分: 0.7g

茎ブロッコリー(スティック型)の栄養価はブ  
ロッコリーとほぼ同じですが、ビタミンCが豊富で、  
他のビタミン類やミネラル類をバランスよく含  
んだ緑黄色野菜です。花の部分はブロッコリー、  
長くまっすぐ伸びた茎の部分はアスパラガスの  
ような味で甘みがあります。

茎ブロッコリーがない場合はアスパラやブ  
ロッコリーで代用してもいいです。

四万十市国保西土佐診療所 管理栄養士 篠田知佐





サンコちゃん

## 土佐くろしお鉄道NEWS

©やなせたかし  
土佐くろしお鉄道(株)

サニくん

## ◎ダイヤ改正のお知らせ

3月14日(土)に鉄道のダイヤ改正を行います。改正後のダイヤは次のページをご覧ください。今回のダイヤ改正はJRグループのダイヤ改正に合わせて行うもので、主な改正内容は次のとおりです。

## ■ 特急列車

|               | 列車名    | 現行    |       | 改正    |       | 現行                  |     | 改正  |     |
|---------------|--------|-------|-------|-------|-------|---------------------|-----|-----|-----|
|               |        | 窪川発   | 中村着   | 窪川発   | 中村着   | 中村発                 | 宿毛着 | 中村発 | 宿毛着 |
| 下り<br>(窪川↓宿毛) | しまんと1号 | 9:24  | 10:01 | 9:27  | 10:04 | 中村～宿毛間特急列車の運行はありません |     |     |     |
|               | 南風1号   | 10:55 | 11:30 | 10:57 | 11:32 |                     |     |     |     |
|               | 南風3号   | 12:48 | 13:23 | -     | 13:24 |                     |     |     |     |
|               | あしずり   | 14:54 | 15:31 | -     | -     |                     |     |     |     |
|               | 南風11号  | 16:50 | 17:25 | 16:51 | 17:26 | 中村～宿毛間特急列車の運行はありません |     |     |     |
|               | 南風13号  | 18:03 | 18:44 | 18:05 | 18:45 |                     |     |     |     |
|               | 南風17号  | 20:09 | 20:44 | -     | 20:45 |                     |     |     |     |
|               | 南風19号  | 21:06 | 21:41 | 21:07 | 21:42 |                     |     |     |     |
|               | 南風23号  | 23:00 | 23:35 | -     | -     |                     |     |     |     |

|               | 列車名     | 現行                  |       | 改正   |      | 現行    |       | 改正    |       |
|---------------|---------|---------------------|-------|------|------|-------|-------|-------|-------|
|               |         | 宿毛発                 | 中村着   | 宿毛発  | 中村着  | 中村発   | 窪川着   | 中村発   | 窪川着   |
| 上り<br>(宿毛↓窪川) | 南風6号    | 宿毛～中村間特急列車の運行はありません |       |      |      | 6:12  | 6:47  | -     | -     |
|               | 南風10号   |                     |       |      |      | 8:04  | 8:45  | -     | 8:46  |
|               | 南風12号   | 9:04                | 9:21  | 9:06 | 9:23 | 9:22  | 9:59  | 9:25  | 10:02 |
|               | 南風16号   | 宿毛～中村間特急列車の運行はありません |       |      |      | 11:09 | 11:53 | 11:11 | 11:55 |
|               | 南風20号   |                     |       |      |      | 13:25 | 13:59 | 13:24 | 14:00 |
|               | 南風24号   |                     |       |      |      | 15:10 | 15:49 | -     | -     |
|               | 南風26号   |                     |       |      |      | 16:46 | 17:26 | -     | -     |
|               | 南風28号   |                     |       |      |      | 17:45 | 18:20 | 17:46 | 18:21 |
|               | しまんと10号 | 19:15               | 19:32 | -    | -    | 19:33 | 20:09 | -     | -     |

## ■ 普通列車

○クラブ活動の学生対応として、引き続き臨時列車を運行します。

| 下り | 列車名  | 現行    |       | 改正  |     |
|----|------|-------|-------|-----|-----|
|    |      | 中村発   | 宿毛着   | 中村発 | 宿毛着 |
|    | 普通列車 | 19:08 | 19:41 | -   | -   |

| 上り | 列車名  | 現行    |       | 改正  |     | 現行    |       | 改正    |       |
|----|------|-------|-------|-----|-----|-------|-------|-------|-------|
|    |      | 宿毛発   | 中村着   | 宿毛発 | 中村着 | 中村発   | 窪川着   | 中村発   | 窪川着   |
|    | 普通列車 | 19:47 | 20:17 | -   | -   | 20:18 | 21:24 | 20:19 | 21:25 |

※土曜、休日、祝日、学休日(3/23～4/3, 7/21～8/31, 12/24～1/7)は運休です。

※4月11日(土)～5月31日(日)の間は、県総合体育大会までのクラブ活動の対応として土曜、休日、祝日も運転します。

○学校の試験日に合わせ、宿毛線に臨時列車を運転します。

| 上り | 列車名  | 現行    |       | 改正    |       |
|----|------|-------|-------|-------|-------|
|    |      | 宿毛発   | 中村着   | 宿毛発   | 中村着   |
|    | 普通列車 | 11:27 | 12:00 | 11:29 | 12:02 |

この改正による列車の増減はありません。

※ - 表示は現行と変更ありません

## 問い合わせ先

土佐くろしお鉄道株式会社 中村駅 ☎(35)4961

土佐くろしお鉄道中村・宿毛線運営協議会 事務局 ☎(34)1129

平成21年3月14日改正

は特急列車

列車着発時刻表〔宿毛・中村・高知・高松・岡山〕

| 上   |     | 特急列車名 | 南風6号 | 南風10号 | 南風12号 | 南風16号 | 南風20号 | 南風24号 | 南風26号 | 南風28号 | しまんと号 | ※運転日<br>注意 |
|-----|-----|-------|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------------|
| 宿毛線 | 宿毛  | 538   | 636  | 7:18  | 7:56  | 9:06  | 10:37 | 12:50 | 14:35 | 17:00 | 18:12 | 19:15      |
|     | 東平  | 541   | 639  | 7:21  | 7:58  | 9:06  | 10:40 | 12:53 | 14:38 | 17:02 | 18:14 | 19:47      |
|     | 宿毛  | 549   | 646  | 7:28  | 8:06  | 9:13  | 10:48 | 13:00 | 14:45 | 17:10 | 18:22 | 19:50      |
|     | 業団  | 550   | 648  | 7:30  | 8:08  | 9:13  | 10:49 | 13:02 | 14:47 | 17:12 | 18:24 | 19:57      |
|     | 有国  | 555   | 653  | 7:34  | 8:15  | 9:13  | 10:54 | 13:07 | 14:52 | 17:16 | 18:28 | 19:59      |
|     | 岡見  | 601   | 659  | 7:40  | 8:21  | 9:13  | 11:00 | 13:13 | 14:58 | 17:22 | 18:34 | 20:04      |
|     | 同   | 605   | 7:02 | 7:44  | 8:25  | 9:13  | 11:04 | 13:16 | 15:02 | 17:26 | 18:38 | 20:10      |
|     | 中村  | 609   | 7:06 | 7:48  | 8:28  | 9:23  | 11:08 | 13:20 | 15:05 | 17:30 | 18:42 | 20:13      |
|     | 村   | 609   | 7:06 | 7:48  | 8:28  | 9:23  | 11:08 | 13:20 | 15:05 | 17:30 | 18:42 | 20:13      |
|     | 津大入 | 612   | 7:06 | 7:48  | 8:28  | 9:23  | 11:08 | 13:20 | 15:05 | 17:30 | 18:42 | 20:13      |
| 宇佐線 | 宇佐  | 648   | 8:17 | 8:53  | 9:45  | 11:18 | 12:06 | 13:34 | 15:34 | 17:02 | 18:52 | 20:22      |
|     | 大入  | 821   | 8:21 | 8:53  | 9:45  | 11:18 | 12:06 | 13:34 | 15:34 | 17:02 | 18:52 | 20:22      |
|     | 宇佐  | 825   | 8:25 | 8:53  | 9:45  | 11:18 | 12:06 | 13:34 | 15:34 | 17:02 | 18:52 | 20:22      |
|     | 宇佐  | 848   | 8:48 | 9:13  | 9:45  | 11:18 | 12:06 | 13:34 | 15:34 | 17:02 | 18:52 | 20:22      |
|     | 宇佐  | 851   | 8:51 | 9:13  | 9:45  | 11:18 | 12:06 | 13:34 | 15:34 | 17:02 | 18:52 | 20:22      |
|     | 宇佐  | 853   | 8:53 | 9:13  | 9:45  | 11:18 | 12:06 | 13:34 | 15:34 | 17:02 | 18:52 | 20:22      |
|     | 宇佐  | 855   | 8:55 | 9:13  | 9:45  | 11:18 | 12:06 | 13:34 | 15:34 | 17:02 | 18:52 | 20:22      |
|     | 宇佐  | 900   | 9:00 | 9:13  | 9:45  | 11:18 | 12:06 | 13:34 | 15:34 | 17:02 | 18:52 | 20:22      |
|     | 宇佐  | 913   | 9:13 | 9:13  | 9:45  | 11:18 | 12:06 | 13:34 | 15:34 | 17:02 | 18:52 | 20:22      |
|     | 宇佐  | 917   | 9:17 | 9:13  | 9:45  | 11:18 | 12:06 | 13:34 | 15:34 | 17:02 | 18:52 | 20:22      |
| 高松線 | 高松  | 647   | 7:57 | 9:44  | 10:02 | 11:55 | 13:05 | 14:00 | 15:49 | 17:26 | 18:21 | 19:54      |
|     | 川   | 649   | 7:57 | 9:44  | 10:02 | 11:55 | 13:05 | 14:00 | 15:49 | 17:26 | 18:21 | 19:54      |
|     | 川   | 853   | 8:53 | 9:44  | 10:02 | 11:55 | 13:05 | 14:00 | 15:49 | 17:26 | 18:21 | 19:54      |
|     | 川   | 853   | 8:53 | 9:44  | 10:02 | 11:55 | 13:05 | 14:00 | 15:49 | 17:26 | 18:21 | 19:54      |
|     | 川   | 853   | 8:53 | 9:44  | 10:02 | 11:55 | 13:05 | 14:00 | 15:49 | 17:26 | 18:21 | 19:54      |
|     | 川   | 853   | 8:53 | 9:44  | 10:02 | 11:55 | 13:05 | 14:00 | 15:49 | 17:26 | 18:21 | 19:54      |
|     | 川   | 853   | 8:53 | 9:44  | 10:02 | 11:55 | 13:05 | 14:00 | 15:49 | 17:26 | 18:21 | 19:54      |
|     | 川   | 853   | 8:53 | 9:44  | 10:02 | 11:55 | 13:05 | 14:00 | 15:49 | 17:26 | 18:21 | 19:54      |
|     | 川   | 853   | 8:53 | 9:44  | 10:02 | 11:55 | 13:05 | 14:00 | 15:49 | 17:26 | 18:21 | 19:54      |
|     | 川   | 853   | 8:53 | 9:44  | 10:02 | 11:55 | 13:05 | 14:00 | 15:49 | 17:26 | 18:21 | 19:54      |
| 岡山線 | 岡山  | 758   | 8:00 | 9:13  | 10:02 | 11:55 | 13:05 | 14:00 | 15:49 | 17:26 | 18:21 | 19:54      |
|     | 岡山  | 800   | 8:00 | 9:13  | 10:02 | 11:55 | 13:05 | 14:00 | 15:49 | 17:26 | 18:21 | 19:54      |
|     | 岡山  | 800   | 8:00 | 9:13  | 10:02 | 11:55 | 13:05 | 14:00 | 15:49 | 17:26 | 18:21 | 19:54      |
|     | 岡山  | 800   | 8:00 | 9:13  | 10:02 | 11:55 | 13:05 | 14:00 | 15:49 | 17:26 | 18:21 | 19:54      |
|     | 岡山  | 800   | 8:00 | 9:13  | 10:02 | 11:55 | 13:05 | 14:00 | 15:49 | 17:26 | 18:21 | 19:54      |
|     | 岡山  | 800   | 8:00 | 9:13  | 10:02 | 11:55 | 13:05 | 14:00 | 15:49 | 17:26 | 18:21 | 19:54      |
|     | 岡山  | 800   | 8:00 | 9:13  | 10:02 | 11:55 | 13:05 | 14:00 | 15:49 | 17:26 | 18:21 | 19:54      |
|     | 岡山  | 800   | 8:00 | 9:13  | 10:02 | 11:55 | 13:05 | 14:00 | 15:49 | 17:26 | 18:21 | 19:54      |
|     | 岡山  | 800   | 8:00 | 9:13  | 10:02 | 11:55 | 13:05 | 14:00 | 15:49 | 17:26 | 18:21 | 19:54      |
|     | 岡山  | 800   | 8:00 | 9:13  | 10:02 | 11:55 | 13:05 | 14:00 | 15:49 | 17:26 | 18:21 | 19:54      |

| 下   |    | 特急列車名 | しまんと号 | 南風1号  | 南風3号  | 南風7号  | あしずり  | 南風11号 | 南風13号 | 南風17号 | 南風19号 | 南風23号 |
|-----|----|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 岡山線 | 岡山 | 605   | 7:08  | 8:51  | 11:05 | 13:05 | 14:05 | 16:05 | 17:05 | 19:05 | 21:05 | 23:05 |
|     | 岡山 | 816   | 7:20  | 11:29 | 13:41 | 15:39 | 16:38 | 18:48 | 19:44 | 21:43 | 23:43 | 25:43 |
|     | 岡山 | 821   | 7:20  | 11:29 | 13:41 | 15:39 | 16:38 | 18:48 | 19:44 | 21:43 | 23:43 | 25:43 |
|     | 岡山 | 821   | 7:20  | 11:29 | 13:41 | 15:39 | 16:38 | 18:48 | 19:44 | 21:43 | 23:43 | 25:43 |
|     | 岡山 | 821   | 7:20  | 11:29 | 13:41 | 15:39 | 16:38 | 18:48 | 19:44 | 21:43 | 23:43 | 25:43 |
|     | 岡山 | 821   | 7:20  | 11:29 | 13:41 | 15:39 | 16:38 | 18:48 | 19:44 | 21:43 | 23:43 | 25:43 |
|     | 岡山 | 821   | 7:20  | 11:29 | 13:41 | 15:39 | 16:38 | 18:48 | 19:44 | 21:43 | 23:43 | 25:43 |
|     | 岡山 | 821   | 7:20  | 11:29 | 13:41 | 15:39 | 16:38 | 18:48 | 19:44 | 21:43 | 23:43 | 25:43 |
|     | 岡山 | 821   | 7:20  | 11:29 | 13:41 | 15:39 | 16:38 | 18:48 | 19:44 | 21:43 | 23:43 | 25:43 |
|     | 岡山 | 821   | 7:20  | 11:29 | 13:41 | 15:39 | 16:38 | 18:48 | 19:44 | 21:43 | 23:43 | 25:43 |
| 宿毛線 | 宿毛 | 603   | 6:57  | 8:04  | 9:06  | 10:02 | 11:05 | 12:06 | 13:05 | 14:00 | 15:02 | 16:05 |
|     | 宿毛 | 608   | 7:03  | 8:09  | 9:11  | 10:07 | 11:10 | 12:11 | 13:12 | 14:07 | 15:08 | 16:11 |
|     | 宿毛 | 619   | 7:13  | 8:20  | 9:22  | 10:18 | 11:21 | 12:22 | 13:23 | 14:18 | 15:19 | 16:22 |
|     | 宿毛 | 624   | 7:18  | 8:25  | 9:27  | 10:23 | 11:26 | 12:27 | 13:28 | 14:23 | 15:24 | 16:27 |
|     | 宿毛 | 640   | 7:23  | 8:29  | 9:31  | 10:27 | 11:30 | 12:31 | 13:32 | 14:27 | 15:28 | 16:31 |
|     | 宿毛 | 643   | 7:26  | 8:32  | 9:34  | 10:30 | 11:33 | 12:34 | 13:35 | 14:30 | 15:31 | 16:34 |
|     | 宿毛 | 646   | 7:29  | 8:35  | 9:37  | 10:33 | 11:36 | 12:37 | 13:38 | 14:33 | 15:34 | 16:37 |
|     | 宿毛 | 650   | 7:33  | 8:39  | 9:41  | 10:37 | 11:40 | 12:41 | 13:42 | 14:37 | 15:38 | 16:41 |
|     | 宿毛 | 653   | 7:36  | 8:42  | 9:44  | 10:40 | 11:43 | 12:44 | 13:45 | 14:40 | 15:41 | 16:44 |
|     | 宿毛 | 701   | 7:41  | 8:47  | 9:49  | 10:45 | 11:48 | 12:49 | 13:50 | 14:45 | 15:46 | 16:49 |
| 宇佐線 | 宇佐 | 704   | 7:45  | 8:51  | 9:53  | 10:49 | 11:52 | 12:53 | 13:54 | 14:49 | 15:50 | 16:53 |
|     | 宇佐 | 704   | 7:45  | 8:51  | 9:53  | 10:49 | 11:52 | 12:53 | 13:54 | 14:49 | 15:50 | 16:53 |
|     | 宇佐 | 704   | 7:45  | 8:51  | 9:53  | 10:49 | 11:52 | 12:53 | 13:54 | 14:49 | 15:50 | 16:53 |
|     | 宇佐 | 704   | 7:45  | 8:51  | 9:53  | 10:49 | 11:52 | 12:53 | 13:54 | 14:49 | 15:50 | 16:53 |
|     | 宇佐 | 704   | 7:45  | 8:51  | 9:53  | 10:49 | 11:52 | 12:53 | 13:54 | 14:49 | 15:50 | 16:53 |
|     | 宇佐 | 704   | 7:45  | 8:51  | 9:53  | 10:49 | 11:52 | 12:53 | 13:54 | 14:49 | 15:50 | 16:53 |
|     | 宇佐 | 704   | 7:45  | 8:51  | 9:53  | 10:49 | 11:52 | 12:53 | 13:54 | 14:49 | 15:50 | 16:53 |
|     | 宇佐 | 704   | 7:45  | 8:51  | 9:53  | 10:49 | 11:52 | 12:53 | 13:54 | 14:49 | 15:50 | 16:53 |
|     | 宇佐 | 704   | 7:45  | 8:51  | 9:53  | 10:49 | 11:52 | 12:53 | 13:54 | 14:49 | 15:50 | 16:53 |
|     | 宇佐 | 704   | 7:45  | 8:51  | 9:53  | 10:49 | 11:52 | 12:53 | 13:54 | 14:49 | 15:50 | 16:53 |
| 岡山線 | 岡山 | 635   | 7:16  | 8:01  | 9:03  | 10:04 | 11:05 | 12:06 | 13:07 | 14:08 | 15:09 | 16:10 |
|     | 岡山 | 640   | 7:21  | 8:06  | 9:08  | 10:09 | 11:10 | 12:11 | 13:12 | 14:13 | 15:14 | 16:15 |
|     | 岡山 | 643   | 7:25  | 8:10  | 9:12  | 10:13 | 11:14 | 12:15 | 13:16 | 14:17 | 15:18 | 16:19 |
|     | 岡山 | 653   | 7:34  | 8:19  | 9:21  | 10:22 | 11:23 | 12:24 | 13:25 | 14:26 | 15:27 | 16:28 |
|     | 岡山 | 657   | 7:39  | 8:24  | 9:26  | 10:27 | 11:28 | 12:29 | 13:30 | 14:31 | 15:32 | 16:33 |
|     | 岡山 | 659   | 7:41  | 8:26  | 9:28  | 10:29 | 11:30 | 12:31 | 13:32 | 14:33 | 15:34 | 16:35 |
|     | 岡山 | 706   | 7:48  | 8:33  | 9:35  | 10:36 | 11:37 | 12:38 | 13:39 | 14:40 | 15:41 | 16:42 |
|     | 岡山 | 709   | 7:50  | 8:35  | 9:37  | 10:38 | 11:39 | 12:40 | 13:41 | 14:42 | 15:43 | 16:44 |
|     | 岡山 | 709   | 7:50  | 8:35  | 9:37  | 10:38 | 11:39 | 12:40 | 13:41 | 14:42 | 15:43 | 16:44 |
|     | 岡山 | 709   | 7:50  | 8:35  | 9:37  | 10:38 | 11:39 | 12:40 | 13:41 | 14:42 | 15:43 | 16:44 |

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

## 心の健康相談

日時 2月24日(火) 13時30分～15時  
\*申込締切日2月19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 幡多福祉保健所 健康障害課  
問 ☎(34)5124  
☎(35)5979

## 行政相談所

日時 2月10日(火) 9時～12時  
場所 本村多目的集会所

日時 2月20日(金) 13時～16時  
場所 社会福祉センター

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。

問 (本 庁)  
総務課 ☎(35)2044  
(総合支所)  
総務課 ☎(52)1111

## 身体障害者(車いす使用者)健康診査

実施日 2月9日(月)～2月20日(金)  
申込期間 2月下旬以降(予定)

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・貧血の検査など(必要に応じて実施)

日常生活で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(じよくそう)、骨の変形、ぼうこう機能障害などの二次障害を予防するために受診しましょう。検診費用は無料です。

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

## 日曜・遺言等公証法律相談

日時 2月22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。

高知地方法律事務所所属公証人が、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。

予 中村公証役場 ☎(34)1728  
問

## 学校体育施設の上半期利用受付

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 4月～9月  
申込期間 2月9日(月)～20日(金)  
(土日祝日を除く、8時30分～17時30分)

開放施設 体育館・武道場・運動場  
\*開放施設名・利用時間・使用料など詳しくはお問い合わせください。

申 (市)教育委員会 社会体育課  
問 ☎(34)2071

## 体育施設の年間使用予約

平成21年度に大会などで体育施設の使用を希望する団体は、希望調書を提出してください。希望調書は市民スポーツセンターおよび県体育センターにあります。

施設名 安並運動公園内各施設・県体育センター

予約期間 平成21年4月1日～平成22年3月31日

申込期間 2月16日(月)まで  
調整会議 2月23日(月)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

申 (財)四万十市体育協会  
問 ☎(34)2071・(37)4558

## 情報掲示板

しまんと

## 防犯メモ

### 「振り込め詐欺」にご用心!

その1.融資保証金詐欺の手口  
□金融機関などを装って偽のダイレクトメールなどが送られてきます。  
そこには、「特別優遇金利で融資可能です。まずは、融資額の1割程度の金額を保証金として振り込んでください。」と書かれています。  
□しかし通常、金融機関などから融資を受ける際に、保証金を振り込むことはありません。ダイレクトメールに実在する金融機関名や、国の保証制度であるように記載するなど、非常に巧妙に作られています。

[平成20年被害発生状況]

県内 振り込め詐欺160件  
(被害総額約1億6000万円)  
その内、融資保証金詐欺60件  
市内 振り込め詐欺6件  
(被害総額約1700万円)  
その内、融資保証金詐欺3件

問 中村地区地域安全協会  
(中村警察署内)  
☎(34)0110

\*今月号から「防災メモ」と「防犯メモ」を隔月で掲載します。

### 今月は

国民健康保険税 8期分  
下水道事業 受益者負担金 4期分  
の納付月です

## 四万十市体育指導委員

市教育委員会では、四万十市におけるスポーツの振興のため、市民に対し、スポーツの実技の指導その他スポーツに関する指導、助言を行なう体育指導委員の募集を行ないます。

### 職務内容

- (1)住民の求めに応じてスポーツの実技の指導を行う。
- (2)住民のスポーツ活動の促進のための組織の育成を図る。
- (3)学校、公民館などの教育機関その他行政機関の行うスポーツの行事や事業に関し協力する。
- (4)スポーツ団体その他の団体の行うスポーツに関する行事や事業に関し求めに応じ協力する。
- (5)住民一般に対しスポーツについての理解を深める。
- (6)住民のスポーツの振興のための指導助言を行う。

**任 期** 平成21年4月1日～  
23年3月31日までの  
2年間

**身 分** 非常勤職員

**報 酬** 1日5000円

**募集人数** 若干名

**募集期限** 2月27日(金)

**そ の 他** 年間12回程度の出務があります。

問 (市)教育委員会 社会体育課  
☎(34)2071

## 春季スポーツキャンプが始まります

四万十スタジアムにJFE東日本をはじめ、多くの団体がやってきます。社会人や、大学野球の練習は見応え十分です。ぜひスタジアムへ応援に来てください。

キャンプ中、選手たちの寒さ対策として薪のご提供をお願いします。ご家庭で不要になった薪などがありましたらご連絡ください。

### 【キャンプ日程】予定

- 2月17日(火)～26日(木)・・・JFE東日本野球部
- ・22日(日)午後 オープン戦 VS四国銀行 四万十スタジアム
  - ・26日(木)午前 オープン戦 VS日本生命 宿毛スタジアム
- 2月28日(土)～3月6日(金)
- ・・・大阪市立大学硬式野球部
- 3月10日(月)～3月14日(土)
- ・・・神戸国際大学硬式野球部



問 (仮庁舎)商工観光課  
☎(34)1783

## 四万十シルバー教室閉級式 作品展と舞台発表会

| 閉級式とステージ発表会            |                      | 作 品 展 |
|------------------------|----------------------|-------|
| <b>日 時</b> 3月5日(木)     | <b>期 間</b> 3月3日(火)～  |       |
| 10:00～ 閉級式行事           | 5日(木)                |       |
| 10:30～ 記念講演            | 9:00～17:00           |       |
| 講 師 山本 衛 先生            | (最終日は15:30まで)        |       |
| 演 題 「めざせ留年！<br>シルバー学習」 |                      |       |
| 12:00～ 昼 食             | <b>作品展示場所</b>        |       |
| 13:00～ ステージ発表          | 市立中央公民館              |       |
| (各講座20分間)              | ●生け花(1階展示ホール)        |       |
| ●大正琴 ●謡 曲              | (2階大ホール前)            |       |
| ●民謡福田 ●民謡岡村            | ●書 道(1階展示ホール)        |       |
| ●詩 吟 ●編 み 物            | ●編み物(1階大会議室)         |       |
| ●ダンス                   | ●家庭園芸(1階大会議室)        |       |
| 15:30 終了予定             | ●水彩画(1階大会議室)         |       |
| <b>場 所</b> 市立中央公民館     | *生け花は3月4日(水)から展示します。 |       |
| 2階大ホール                 |                      |       |

四万十シルバー教室は、60歳以上の人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4000人の受講生が11講座に在籍して学習に励んできました。

今年度の教室も3月末で閉級します。閉級式と記念講演、あわせてこの1年間の学習成果を、ステージ発表と作品展示により行います。皆さんお誘い合わせのうえお気軽にお越しください。

問 (市)教育委員会 生涯学習課 ☎(34)7311

## 市有財産の売却について

### 入札物件

|     | 所 在 地            | 面 積      | 最低落札価格      |                    |
|-----|------------------|----------|-------------|--------------------|
| 雑種地 | 具同字地國谷<br>8039番4 | 1002.70㎡ | 23,388,980円 | 建ぺい率60%<br>容積率200% |

### 札参加資格の審査申請など

入札参加資格審査があります。申請書は、2月2日(月)より交付します。

参加資格の有無は、3月4日(水)までに通知します。

詳しくは、お問い合わせください。

### 申請書などの受付期間

期 間 2月2日(月)～27日(金)

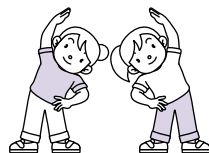
### 入札日時および場所

日 時 3月16日(月) 14時から

場 所 社会福祉センター(右山五月町)2階 研修室1

問 (本庁)財政課 管財契約係  
☎(34)6120

## 四万十市婦人大会



| 場 所                       | 開 催 日 時                | 内 容             |
|---------------------------|------------------------|-----------------|
| 市立中央公民館                   | 3月1日(日) 10時～           | ・市立中央公民館 2階大ホール |
| ・開 会 行 事                  | 10時～10時30分             |                 |
| ・講 演 ①                    | 10時30分～12時             | ・講演 「今こそ女性の力を」  |
| ・講 師                      | 四万十市人権啓発講師             |                 |
| ・アトラクション                  | 山本 衛 さん                |                 |
| ・講 演 ②                    | 13時～14時                |                 |
| ・演 題 「体を動かし楽しく<br>メタボ対策を」 | 14時～14時40分             |                 |
| ・講 師                      | 生涯スポーツリーダー<br>北川 永子 さん |                 |
| ・地区活動発表                   | 15時～15時40分             |                 |
| ・閉 会                      | 15時40分～15時50分          |                 |

問 (働く婦人の家)人権啓発課  
☎(34)6299

社会環境がめまぐるしく変化する中で、男女が共に支えあい、健康で明るく住みよい家庭・地域づくりを目的として「四万十市婦人大会」を開催します。

## シニア世代のためのパソコン初心者教室

|      |                                                                                                                                                  |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 開催日時 | 2月25日(水) 9時40分～11時50分                                                                                                                            |
| 会場   | 高知県中村小動物管理センター(古津賀3096-34)<br>☎(34)6252                                                                                                          |
| 日程   | 子犬を譲りたい人の受付 9時40分～10時10分<br>子犬を飼いたい人の受付 10時00分～10時20分<br>抽選・譲渡犬決定 10時25分～10時40分<br>子犬の飼養前講習会 10時40分～11時40分<br>子犬の譲り渡し 11時40分～11時50分              |
| 注意事項 | ・譲渡する子犬は、原則として、生後2～3カ月齢の子犬(離乳済み)です。<br>・子犬を譲りたい人は必ず事前に問い合わせ先まで連絡してください。<br>・新しく子犬を飼いたい人は、必ず印鑑と子犬を入れる箱を持ってきてください。<br>・譲渡できる子犬がない場合は、中止にすることがあります。 |

## 第4回 子犬の譲渡会

|      |                                                                                                                                                  |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 開催日時 | 2月25日(水) 9時40分～11時50分                                                                                                                            |
| 会場   | 高知県中村小動物管理センター(古津賀3096-34)<br>☎(34)6252                                                                                                          |
| 日程   | 子犬を譲りたい人の受付 9時40分～10時10分<br>子犬を飼いたい人の受付 10時00分～10時20分<br>抽選・譲渡犬決定 10時25分～10時40分<br>子犬の飼養前講習会 10時40分～11時40分<br>子犬の譲り渡し 11時40分～11時50分              |
| 注意事項 | ・譲渡する子犬は、原則として、生後2～3カ月齢の子犬(離乳済み)です。<br>・子犬を譲りたい人は必ず事前に問い合わせ先まで連絡してください。<br>・新しく子犬を飼いたい人は、必ず印鑑と子犬を入れる箱を持ってきてください。<br>・譲渡できる子犬がない場合は、中止にすることがあります。 |

### 注意事項

- ・譲渡する子犬は、原則として、生後2～3カ月齢の子犬(離乳済み)です。
- ・子犬を譲りたい人は必ず事前に問い合わせ先まで連絡してください。
- ・新しく子犬を飼いたい人は、必ず印鑑と子犬を入れる箱を持ってきてください。
- ・譲渡できる子犬がない場合は、中止にすることがあります。

☎ 幡多福祉保健所 衛生環境課 ☎(34)5119 ・詳しいことは問い合わせください。

## 男女共同参画推進事業 ～男性の料理教室～

|         |                                                                       |
|---------|-----------------------------------------------------------------------|
| 開催日時    | 2月22日(日) 13時～15時30分<br>3月8日(日) 13時～15時30分<br>(お寿司&スープ他)<br>(パスタ&サラダ他) |
| 会場      | 市立働く婦人の家<br>谷崎 佐千代 さん                                                 |
| 対象者     | 市内居住の共働き世帯の男性<br>(親子で参加もできます)                                         |
| 定員      | 10人                                                                   |
| 材料費     | 1000円                                                                 |
| 持ちこくるもの | エプロン、ふきん                                                              |
| 申込方法    | 2月16日(月)～20日(金)窓口・電話いずれも9時～17時30分<br>定員になり次第締め切ります。                   |

☎ (働く婦人の家) 人権啓発課 ☎(34)6299

## 初心者卓球教室

気軽に楽しめるスポーツの代表種目である卓球。基礎・練習方法などを指導する教室です。

|      |                                                                     |
|------|---------------------------------------------------------------------|
| 期 間  | 3月3日(火)～26日(木)<br>毎週火・木曜日/小・中学生クラス 19時～20時<br>(8回) / 一般 クラス 20時～21時 |
| 会 場  | 安並スポーツセンター・卓球場                                                      |
| 参加料  | 2,500円(保険料含む)<br>*3月3日(開講日) 集金                                      |
| 対 象  | 小・中学生・一般 *年長児も可                                                     |
| 定 員  | 各クラス10名                                                             |
| 受付期間 | 2月10日(火)～(9時～17時)                                                   |
| 申込方法 | 電話でお申し込みください。                                                       |
| 講 師  | 濱村伸記さん(四万十クラブ)                                                      |

\*参加申込者少数の場合は教室を中止することがあります。  
運動のできる軽装でお越しください。  
☎ (財)四万十市体育協会 安並スポーツセンター内 ☎(34)2071

## 男女共同参画推進事業 健康づくり講座 ～ボディートーク(Body-Talk)～

|      |                                                                  |
|------|------------------------------------------------------------------|
| 開催日時 | 2月23日(月)～3月30日(月)<br>毎週月曜日全6回<br>19時～20時30分                      |
| 会場   | 働く婦人の家 2階 和室                                                     |
| 対象者  | 市内に居住または勤務している女性                                                 |
| 定員   | 15人                                                              |
| 受講料  | 無 料                                                              |
| 講師   | 高橋 郁子(ボディートーク協会)                                                 |
| 申込方法 | 2月16日(月)～(土、日は除く)窓口・電話いずれも9時～17時30分<br>(本人に限る)<br>定員になり次第締め切ります。 |

☎ (働く婦人の家) 人権啓発課 ☎(34)6299

## 働く婦人の家講座 エアロビクス

| 期 日                                | 時 間         | 定員  | 場 所               | 受講料 |
|------------------------------------|-------------|-----|-------------------|-----|
| 2月24日～<br>3月31日<br>毎週 火曜日<br>(全6回) | 19時～<br>20時 | 18人 | 働く婦人の家<br>1F 軽運動室 | 無 料 |

対 象 市内に居住または勤務している女性  
講 師 シミズダンススタジオ  
申込方法 2月17日(火)～(土、日は除く)  
窓口・電話いずれも9時～17時30分  
(本人に限る)  
定員になり次第締め切ります。  
用意するもの 運動のできる服装、タオル、運動靴(上履き)、水筒など

☎ (働く婦人の家) 人権啓発課 ☎(34)6299 \*講師の都合により日程が変更になることがあります。

## 第20回四万十川リバーサイドフルウォーク2009

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。

期 日 4月4日(土)・4月5日(日) 雨天決行

集合場所 市民スポーツセンター(安並)

コース

- ◇4月4日(土)〈全コース 9時出発〉
- ごりコース(10km) 安並→不破→安並
  - あかめコース(16km) 安並→四万十大橋→安並
  - くじらコース(30km) 安並→くじらの見える丘→安並
- ◇4月5日(日)〈全コース 8時出発〉
- あゆコース(17km) 安並→佐田沈下橋→安並
  - ふじコース(19km) 安並からバスで高瀬沈下橋へ移動→安並
  - てながえびコース(23km) 安並→三里沈下橋→安並
  - 四万十(40010m)コース(40km) 安並→勝間沈下橋→安並

参加料 ・一般 2000円  
・高校生以下 1000円  
・ふじコース参加

(一般) 2400円  
(高校生以下) 1400円

\*参加料は1日参加でも2日参加でも同額です。

定員 先着1500人(2日間の延べ人数)

昼食 1食600円で用意します。

(女性団体による献立)

申込期限 2月27日(金)

申込用紙 パンフレット(申込用紙付)は、市民スポーツセンター、市役所1階ロビーにあります。遠方の方はご請求ください。



## 20回記念 石見寺山市民ハイキング

## 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4日(土)・4月5日(日)

対象者 高校生以上

\*20歳未満の人は保護者の承諾書必要

募集人数 先着50人

募集締切 2月27日(金) 17時30分まで

業務内容 参加者の受け付けなど

運営補助

説明会 3月下旬に開催予定

支給品 スタッフジャンパー、弁当

申込方法 電話

定員 1000人(先着順)  
申込期限 3月20日(金)  
\*申込書は、市民スポーツセンターにあります。

参加費 500円(保険込) 昼食付  
家族の場合 2人 800円(〃)  
3人 1200円(〃)  
4人 1600円(〃)

\*写生会参加希望者は、筆記用具を持参してください。(画用紙不要)

用表彰は飛距離

部門別・一人3回チャレンジ可(3機使用)

参加料 1000円

\*紙飛行機大会のみの参加も可能

表彰式(写生会ほか)

紙飛行機大会(参加自由・ハイキング参加者は無料)

昼食(カレーライス)

頂上出発

クイズラリー(中学生以上)

写生会(小学生以下)

出発(スポーツセンター)

8時 30分

9時 30分

日 受 集 期  
程 付 所 日

市民スポーツセンター(安並)  
7時~7時30分

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実行委員会事務局

申 ☎ (34) 2071 FAX (34) 4894

## 薬剤師(臨時職員)

募集

\*詳細は、市民病院事務局までお問い合わせください。

勤務時間 8時30分~17時30分  
賃金 約18万円~20万円/月  
ボーナス 約22万円~25万円/年

募集しています。市民病院では、平成21年度薬剤師の臨時職員を募集しています。

問 市民病院事務局  
☎ (34) 2126

## 公営住宅入居者募集

募集

| 住宅名  | 市営住宅                       | 有岡共同住宅 | 県営住宅                     | 中村団地 |
|------|----------------------------|--------|--------------------------|------|
| 所在地  | 有岡 1 6 7 5 番地              |        | 丸の内 1 7 0 7 番地           |      |
| 間取り  | 6畳×2・ 4.5 畳・DK<br>WC・浴室・物置 |        | 6畳×3・DK<br>WC・浴室・物置      |      |
| 建築年  | 平成 2 年度                    |        | 昭和 6 1 年度                |      |
| 家 賃  | 1 5,1 0 0 ～ 2 5,0 0 0 円    |        | 1 6,8 0 0 円～ 3 7,0 0 0 円 |      |
|      | ※入居世帯の所得額により異なります。         |        |                          |      |
| 入居資格 | 単身の場合は 6 0 歳以上             |        | 単身の入居は不可                 |      |
|      | ○住宅に困窮していること    ○所得制限あり    |        |                          |      |

受付期間 2月9日(月)~20日(金)

\*詳細はお問い合わせ下さい。

入居予定 3月上旬

問 (本庁)財政課管財契約係  
申 ☎ (34) 6120

\*希望者が多数の場合は抽選となります。

## 大方高校「通信制」生徒

入学選考

書類審査、面接など

| 入学選考 | 後期       | 前期2次     | 前期1次    | 中学校を卒業した人、またはそれと同等の学力のある人 | 入学定員 |
|------|----------|----------|---------|---------------------------|------|
|      | 9月14日(木) | 3月23日(木) | 3月2日(木) |                           | 100人 |
|      | 9月17日(木) | 3月26日(木) | 3月5日(木) |                           |      |

問 大方高等学校  
通信制教頭 安田耕三  
☎ (43) 1079

県立大方高等学校「通信制」では、10代から60代までの生徒が学習しています。

募集

## 園児追加募集



募集

学校法人中村幼稚園では、平成21年度園児を追加募集します。

○学校教育法に基づき、幼児(3歳、4歳、5歳)の就学前教育を責任もって行い、保護者の教育ニーズに応えます。

○母親の仕事やご家庭の事情により、希望者には「預かり保育」＝時間外保育を行います。通園バスも利用できます。

キャラクターバス(風船号)を新規購入しました。

○幼稚園教育を奨励するため四万十市から「就園奨励費補助制度」＝授業料の減免制度があります。

○授業料はご家庭の所得の大小に関係なく「同額」で、3歳児22,500円、4,5歳児21,500円です。きょうだいは15,000円です。

その他の経費は児童によって、異なります。

○PTAによる協力体制が確立されていて、「お話サークル」と「手作りサークル」が活動しています。

問 学校法人 中村幼稚園  
☎ (34) 7511

\* 詳しくは本園までお問い合わせください。

## 予備自衛官補

| 受付期間             | 第1回  | 1月5日(月)～4月13日(月)                                             |
|------------------|------|--------------------------------------------------------------|
|                  | 第2回  | 7月21日(火)～10月9日(金)                                            |
| 受験資格             | 一般公募 | 日本国籍を有し、18歳以上34歳未満の人                                         |
|                  | 技能公募 | 日本国籍を有し、18歳以上で保有する技能に応じて53歳～55歳未満の人(技能とは、医療・語学・車輛整備士などの専門技術) |
| 試験期日<br>(いずれか1日) | 第1回  | 4月18日(土)～4月20日(月)                                            |
|                  | 第2回  | 10月17日(土)～10月19日(月)                                          |
| 試験会場             | 一般公募 | 高知市内                                                         |
|                  | 技能公募 | 伊丹駐屯地(衛生の一部)、善通寺駐屯地など                                        |

### 【手当など】

- ・教育訓練招集手当 日額7,900円(教育訓練参加日数分支給)
- ・教育訓練招集旅費 教育訓練に参加する場合、自宅から教育訓練実施駐屯地までの交通費

問 自衛隊四万十地域事務所 ☎ (35) 3096

## 四万十川キャンペーンレディ

四万十市の観光PRのお手伝いをしてくれる人募集中。市内在住の18歳以上の健康で明朗な女性のご応募をお待ちします。

仕事内容 各種観光行事、観光協会、公的行事への参加

報酬 各出務により日当を支給

募集人員 2人

任期 平成21年4月1日～平成23年3月31日までの2年間

応募方法 履歴書(3カ月以内のカラー写真貼付)を郵送または持参

申込期限 2月28日(土)17時30分まで(当日消印有効)

選考方法 1次審査 書類選考  
2次審査 面接(筆記試験なし)

問 〒787-0014 四万十市駅前町6-16  
(社)四万十市観光協会 ☎ (35) 4171



～ 第21回 今に伝わる音の文化 ～

私たちの毎日に音楽は欠かせないものです。この音楽もまた遠い昔から培われてきた文化の財産です。今回は音や楽器の文化に焦点をあて、その歴史をたどってみたいと思います。特別に雅楽の解説と笛の実演も計画していますので、ぜひご参加ください。

日時 3月7日(土)9時～12時 雨天決行  
集合場所 市立中央公民館 3階 視聴覚室  
見学場所 郷土資料館(笛の実演は中央公民館)  
申し込み 2月23日(月)～3月2日(月)  
定員 先着30人

申 生涯学習課 社会教育振興係  
問 ☎ (34) 7311 FAX (35) 4260  
E-Mail culture@city.shimanto.lg.jp

\* 小学校3年生以下は保護者の同伴をお願いします。

募集しています。問 市立図書館 ☎ (35) 2923

## パフォーマンスバンド響 西土佐公演

昨年9月から全国ツアー「ALIVEー君だけの音ー」を行っている、劇団わらび座のパフォーマンスバンド“響”が四万十市にやってきます。

尺八や和太鼓などの和楽器と、ドラムやキーボードなどの洋楽器を織り交ぜた演奏と、歌やダンスによる独特の舞台です。

年間百数十回の公演を行う“響”の洗練された舞台パフォーマンスをぜひ楽しんでください。

日時 2月12日(木)19時開演

場所 西土佐ふれあいホール

入場料 一般 1000円

高校生以下 500円

小学生以下 無料

全席自由席 \* 託児はありません



問 (市)教育委員会西土佐事務所  
☎ (52) 1110

# 平成21年度河川愛護モニター

国土交通省中村河川国道事務所では、沿川住民の皆さんのご協力のもとで四万十川・後川・中筋川についての河川に関する地域の要望を十分に把握し、住民の皆さんとの連携をさらに進め、河川愛護思想の普及啓発および河川の適正な維持管理に協力してもらうことを目的に、河川愛護モニターを募集します。

## 応募資格

満20歳以上で、河川愛護に関心を持ち活動範囲の近隣に居住する人（おおむね5km以内）

## 募集人員

活動範囲ごとに1～2人程度（応募者多数の場合は選考）

## 任期

平成21年4月1日から平成22年3月31日まで

## 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メールに記入のうえ、3月6日（金）までに送付してください。

## ▽必要事項

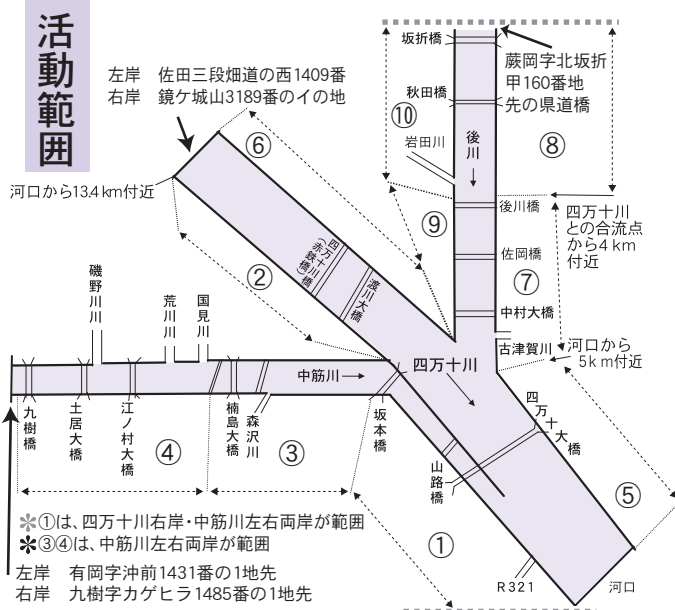
- ・活動範囲（①から⑩の数字で記入してください。希望区間が複数ある場合には、第3希望まで記載してください。）
- ・氏名（ふりがな）・生年月日、性別・住所、電話番号
- ・職業・応募理由や河川に対する思いを100字ほどにまとめ記述してください。

・中村河川国道事務所ホームページアドレス

<http://www.skr.mlit.go.jp/nakamura/index.html>

問 〒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 牛野  
☎（34）7309 FAX（34）2674  
Eメールアドレス nakama52@skr.mlit.go.jp

## 活動範囲



## 図書館だより

### 一般書

100円ショップの会计学  
金魚生活  
坂本龍馬歴史大事典  
図説ことばあそび 遊辞苑  
大逆事件 1～3  
猫を抱いて象と泳ぐ  
農家が教える便利な農具・道具たち  
ほうき星 上・下

増田 茂行  
楊 逸  
新人物往来社  
荻生 待也編  
専修大学今村法律研究室編  
小川 洋子  
農文協  
山本 一カ

### 児童書/えほん

うどんの絵本  
コブクロ  
たのしいあやとり大集合  
トリシア先生、急患です！  
ビースト・クエスト 第9巻  
真夜中の子ネコ  
マンディ  
わになった子ども

おだ もんた  
本郷 陽二  
多田 千尋監修  
南房 秀久  
アダム・ブレード  
ドディー・スミス  
ジュリー・アンドリュース  
ダイアン・グッド

## 2月の新着図書

図書館カレンダー  
開館時間 9:00～18:00

平成21年  
2  
February

| 日<br>Sun | 月<br>Mon | 火<br>Tue | 水<br>Wed | 木<br>Thu | 金<br>Fri | 土<br>Sat |
|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 1 ♪      | 2 休館     | 3        | 4        | 5        | 6        | 7        |
| 8 ♪      | 9 休館     | 10       | 11 休館    | 12       | 13       | 14       |
| 15 ♪     | 16 休館    | 17       | 18       | 19       | 20       | 21       |
| 22 ♪     | 23 休館    | 24       | 25       | 26       | 27 休館    | 28       |

♪読み聞かせの日

開館しています！！

庁舎建設工事が始まり、図書館のぐりにフェンスが廻らされて5カ月がたちました。外からは、中の様子がわからないために、「図書館は開館しているのかしら？」と、問い合わせを受けることがあります。通常通り業務を行っています。どうぞ、ご利用ください。

（開館時間）

火～日曜日 9時～18時まで

（休館日：月曜日、祝日、月末）

（問）市立図書館 ☎（35）2923





## 交流員コラム

### 「寒い話と暑い話と冷たい話」



中村南小で

## 初めて日

本 年の年末年始を体験しまし

た。年末は12月27日から30日まで愛媛県の国際交流員の招待で松山に行つて、道後温泉、坊つちやんカラクリ時計、松山城、大街道などを見学しました。年明けからは、初詣でに参加したり、堂が森の山登りをしたり、成人式を見学したりしてとても充実した年末年始になりました。

最近、雪が降つたり、冷たい北風が吹いたりして、寒い日が続きましたが、今回は中国で一番寒い所と一番暑い所、そしてハルビンの氷祭りを皆さんに簡単に紹介します。

## 中国で最

も寒い地区は、中国北東に位置する黒龍江省の漠河県にあり

ます。毎年1月の平均気温はマイナス27.3℃です。漠河県は中国大陸部最北端にあり「中国の北極」とも呼ばれ、マイナス52.3℃を記録したこともあります。オーロラ観測もできる漠河は、冬になると雪と氷の別世界となります。

## 逆に中国

で一番暑い所は、赤道に最も近い中国の最南端ではなくて、中国北西の新疆ウイグル自治区のトルファン市です。昔から「火

の州」とよばれるほどの一帯は有名ですが、市街の側にあるアイディン湖は、海拔マイナス154mで、中国でも最も海拔の低いところとしても有名です。夏の平均気温は40℃を越え、夜になつても30℃以下になりません。昨年8月4日、トルファンの最高気温が47.8℃に達し、38年ぶりに記録を更新しました。砂でゆで卵を作れ、石でもちを焼けると言われ、西遊記で孫悟空と牛魔王とが闘った舞台となつた、灼熱の燃える山、火焰山があります。

## ハルビン

の氷祭りは、毎年1月5日から2月末まで開催されます。ハル

ピンは、黒龍江省の省庁所在地で

あり、漠河県の少し南にあります。冬になると昼はマイナス10℃くらいで、夜はマイナス30℃前後になり、氷祭りの期間には国内外からの観光客が殺到します。

ハルビン氷祭りの歴史は古く1963年の氷祭り博覧会以来と、いうことですから、40年以上の歴史を持っています。1985年から中国的な華やかな色彩によるライトアップが始まつてから、世界的にも有名なこのお祭りは中国の冬の観光名所として注目を集めています。

ハルビン氷祭りは、兆麟公園を中心として氷の彫刻が町中を飾る壮大なイベントです。氷の中にネオンサインを入れ、宮殿などのかたどつたもののほかに、氷の彫刻や滑り台などがあり、ライトアップすると幻の世界に置かれた感じがします。日本では札幌の雪祭りが有名ですが、ハルビンの「氷祭り」は規模もスケールも壮大です。彫刻は市内を流れる松花河より切り出した天然の水を使用して

いると言われています。北京での仕事の関係で、大学の留学生たちを連れてこの氷祭りに2回行きましたが、見事な氷祭りで貴重な体験でした。真冬に中国訪問する人には絶好のおすめです。

## 王さん活動日誌（～1月15日）

- 12月22日 東山小学校訪問  
「パンタの絵、上手にぬれたかな」  
12月25日 九樹地区ふれあい談話室参加  
「地震の対策について勉強しました」

- 1月14日 具同小学校訪問  
「もう随分と慣れて、仲良くなってきました」  
1月15日 中村南小学校訪問  
「寒くても元気な生徒たちでした」

こんな活動をしました。



## 市民コーナー

### BABY&KID'S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。ご来場ください。

日時 3月10日（火）

9時30分～12時30分  
アピアさつき  
2階アピアホール

## 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

\*エコバックをご持参ください。  
出店者募集中！

## 募集

### 「協力雇用主」を募集しています

犯罪や非行をした人たちが社会に帰って来たとき、その更生の決意を支え、立ち直れるよう援助し、健全な社会の一員とすることが必要です。

特に職に就き、責任のある社会生活を営むことは、立ち直りに向けた大きなはじめの一步になります。

次の事項に協力可能な事業者の皆さん、「協力雇用主」として登録をお願いします。

- 事業所見学会の受け入れ
- 職場体験講習の受け入れ
- 刑務所等出所者や保護観察対象者などの雇用

問 高知保護観察所 就労支援担当官（橋本、大崎）  
☎088(873)5118

問 有友 ☎(39)2055 (18時～20時)  
田岡 ☎090(8937)2596



お誕生  
おめでとう

(平成20・12・6〜平成21・1・5届分)  
住所 赤ちゃん 保護者



ご冥福を  
お祈りします

(平成20・12・6〜平成21・1・5届分)  
住所 氏 名 享年

Table with 2 columns of names and birth/death dates. Column 1 (Birth): 西土佐用井 武内 詠基, 勝 間 東 琴美, 岩 田 高 橋 瑠里, 楠 島 岡 野 太一, 具 同 田 黒 中 川 優真, 渡 川 林 壯志, 具 同 坂 下 碧海, 具 同 岡 和慎, 入 田 下 村 京矢, 安 並 森 菜々央, 安 並 古 川 釉那, 古 津 賀 宮 下 心花, 古 津 賀 川 田 心美, 不破 上 町 藤 本 桃花, 右 山 五 月 町 井 上 稀拓, 右 山 千 光 士 詩 卓矢, 右 山 岡 本 蒼弦, 中 村 於 東 町 岡 本 朱里菜, 中 村 丸 の 内 中 野 柚基, 中 村 羽 生 小 路 佐 々 木 在 俊 紀和, 中 村 大 橋 通 中 山 小 雪 謙. Column 2 (Funeral): 中 村 大 橋 通 安 光 茂, 中 村 山 手 通 宮 地 春 義, 中 村 京 町 横 山 延 子, 中 村 一 条 通 北 村 功, 中 村 一 条 通 柴 岡 富 美 代, 中 村 東 町 酒 井 豊 秀, 不 破 森 田 熊 雄, 安 並 今 城 秀 惠, 安 並 弘 田 傳, 安 並 堀 川 繁 見, 古 津 賀 原 田 久 美 子, 秋 田 森 松 美, 具 同 田 黒 廣 井 俊 美, 磯 ノ 川 土 居 泉, 山 路 小 野 梅 野, 山 路 山 崎 友 惠, 深 木 宮 崎 良 野, 竹 島 岡 本 あ ゆ き, 下 田 中 島 米 子, 蔵 岡 甲 川 添 綾 子, 佐 田 笹 原 千 代 子.

「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)11113  
まで必ずご連絡ください。

「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。

広聴ファックス フリーダイヤル しこく なはな 0120-459787

広聴メール 四万十市公式ホームページ上に設置しています  
http://www.city.shimanto.lg.jp/

大 屋 敷 山 本 芳 夫  
片 魚 敷 地 春 江  
住 次 郎 伊 勢 脇 康 男  
住 次 郎 森 本 幸 子  
大 用 芝 ヤ エ  
西 土 佐 奥 屋 内 篠 田 義 貞  
西 土 佐 口 屋 内 山 崎 悦 男  
西 土 佐 橘 中 平 静 子  
西 土 佐 津 野 川 三 石 迪 男  
西 土 佐 江 川 崎 濱 田 元 惠  
西 土 佐 用 井 和 田 正 美

人が人らしく

昨年高知新聞に掲載された「児童労働の闇市場 中国広東」の記事をみて驚きました。

世界には、人間をいまだに人間扱いしていない現実があることを知らされたからです。アメリカでの南北戦争以来、奴隷制度は廃止され、人の売り買いなどないものだと思われ、単純に考えていました。いかに他国のこととはいえ、あつてはならない事柄だと思つたことでした。

記事(4/30付)によると、東莞市の闇市場では、数年前から毎日のように大勢の十六歳未満の児童が整列させられ「ハクサイのように」取引されている。一つの工場で百人単位で児童を雇用、六百〜七百人の児童をいつでも確保することが可能という。中には十歳未満とみられる児童もいた。

児童はいずれも四川省の貧困地域の少数民族出身。最低賃金の時給四・四三元(約六十六円)以下で労働を強いられ、収入の三分の二は仲介業者に吸い上げられる。一日五元程度の食費しかもらえないため満足に食事できないという。

と、中国広東省の地方紙で報じられていたといひます。

★人権さまざま★ 46

この記事がきっかけで他を調べてみると、中国だけではなく、四月一日付で、アメリカ国務省人身売買監視対策室から出された報告書の「被害者の証言」から一例を引用してみます。

「20代後半の、デンは、オーストラリアへ行けば大金が手に入ると地元のタイで誘われて、自発的にオーストラリアに向かった。しかし、オーストラリアに到着すると、迎えに来た人身売買業者は、彼女のパスポートを取り上げて、一軒の家に閉じこめた。彼女は、3万ドルの借金を返済するために、9百人の男に奉仕するように言われた。ろくに食べる物も与えられず、毎日、病気の時にも強制的に売春宿に連れて行かれた。逃げようとしたら、人身売買グループの犯罪組織が捕まえると言われた。オーストラリア移民局の職員が、デンを奴隷として働かせていた売春宿を強制捜査したことにより、デンはようやく搾取から解放された。」

日本ではこんな例はないものでしょうか。

四万十市人権啓発講師 山本 衛



## 当 直 医



|          |          |           |
|----------|----------|-----------|
| 2月 1日(日) | 市民病院     | ☎(34)2126 |
| 8日(日)    | 中村クリニック  | ☎(34)5100 |
| 11日(水)   | 幡多病院     | ☎(34)6211 |
| 15日(日)   | 市民病院     | ☎(34)2126 |
| 22日(日)   | 佐々木整形外科  | ☎(34)7177 |
| 3月 1日(日) | 市民病院     | ☎(34)2126 |
| 8日(日)    | 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●

|          |             |           |
|----------|-------------|-----------|
| 2月 1日(日) | (有)石井建設     | ☎(33)0404 |
| 7日(土)    | (有)山下建設     | ☎(33)0653 |
| 8日(日)    | 豚座建設(株)     | ☎(34)6031 |
| 11日(水)   | (有)平野水道     | ☎(35)2316 |
| 14日(土)   | (株)四電工中村営業所 | ☎(34)1331 |
| 15日(日)   | 溝渕設備        | ☎(34)3734 |
| 21日(土)   | 森下住宅器機      | ☎(34)4855 |
| 22日(日)   | 土居水道工事店     | ☎(32)1095 |
| 28日(土)   | 中村水道工事センター  | ☎(35)4323 |
| 3月 1日(日) | (株)中村住設     | ☎(34)3621 |
| 7日(土)    | (有)大杉設備工業   | ☎(34)2324 |
| 8日(日)    | (有)福永工業     | ☎(35)5996 |

問 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 ～12月末日現在～ ( )内は、前月との差

|     |             |    |     |
|-----|-------------|----|-----|
| 総人口 | 36,809(+5)  | 転入 | 55人 |
| 男   | 17,450(+12) | 転出 | 41人 |
| 女   | 19,359(-7)  | 出生 | 29人 |
| 世帯数 | 16,120(+8)  | 死亡 | 38人 |

### 今月の統計調査

## 2 月市内で実施されている統計調査は？

統計調査は、「過去を振り返り、今を知り、未来を見通す」ための大事な調査です。ご協力をお願いします。

調査員は、顔写真付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。

#### ○家計調査(県主管)

竹島、双海、古津賀…調査実施中

#### ○労働力調査(県主管)

百笑町、竹島…調査票記入依頼

#### ○毎月勤労統計・第2種事業所調査(県主管)

中村大橋通…名簿作成

#### ○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。