



今月特にお知らせしたいこと

- 小中学校の入学式 7
- 健診・保健指導が変わります 12
- 後期高齢者医療制度が開始されます 14

とっておきの
宝物!

ぼくたち仲良し いとこ です

右 吉尾優清くん (12カ月)
左 南木貴遥くん (4カ月)

娘二人が相次ぎ嫁いで2年になり、それぞれに男の孫が生まれました。貴遥は東京ですが、優清は私たちの近くに住んでおり毎日家に来てくれます。先輩らしく貴遥の顔にスキスキと頬ずりして、母親が姉妹と知っているかのようにとても仲良しです。たまらなく愛らしい孫たちのとっておきの笑顔です。ずうっと仲良しを願っています。

投稿者 祖父母 (古津賀在住)

人のうごき ～12月末現在～

()内は、前月との差

総人口	37,203 (-69)	転入	46人
男	17,601 (-33)	転出	82人
女	19,602 (-36)	出生	13人
世帯数	16,092 (-14)	死亡	46人

市税の納め忘れはありませんか

市県民税や固定資産税などの市税は住みよいまちづくりのために、国民健康保険税は国民健康保険に加入されている人たちの健康のために使われています。市税の未納のある人には督促状や催告書が送付されています。納め忘れのある人は至急納付をお願いします。

平成19年度市税の納期はつぎのとおり終わっています。

軽自動車税 (全期分)	平成19年 5月31日	市県民税 (第4期分)	平成20年 1月31日
固定資産税 (第4期分)	平成19年12月25日	国民健康保険税 (第7期分)	平成20年 2月29日

納税に困ったら ご相談を

失業や病気または災害など特別な事情により、収入が減って市税を納められない人はご相談ください。分割納付や一定期間の納付猶予もできます。早めに納税相談においでください。

未納がつづくと ・・・滞納処分

納期までに納めた人と公平性を保つために、延滞金が加算されます。さらに納税に誠意が見られない人には「給与」や「預金」「不動産」などの財産調査を行い、やむを得ず差し押えなどの滞納処分を行います。

市税の納付は 便利な口座振替を

電気料金や電話料金と同じように、市税も指定した金融機関の口座から振替納税することができます。税金を納めるために市役所や金融機関へ出かける手間が省けますし、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。手続きも簡単です。申込書の必要な人はご連絡ください。

●●● 問い合わせ先 ●●●

(本庁) 税務課収納係 ☎(35)5552 (西土佐総合支所) 総務課税務係 ☎(52)1111

『四万十市市民交通傷害保険』のご案内 ～ご家族で加入を！～

平成20年度市民交通傷害保険の加入の受け付けを、次のとおり行います。

◆加入資格

申し込み時点で、本市に住民登録(住民票)のある人、ならびに外国人登録法により本市に登録のある人。1人につき2口まで加入できます。

個人

受付 3月6日から随時受付

掛け金ほか 1口につき480円(生活保護法の適用を受けている人は240円)

※(本庁)市民課および(総合支所)総務課に備えている加入申込書に必要事項を記入の上お申し込みください。印鑑が必要です。



団体

受付 3月6日～31日

掛け金ほか 1団体20口以上必要です。1口につき450円

(団体加入報奨金30円が相殺された額です。生活保護法の適用を受けている人は210円)

※区長回覧の団体加入申込書で申し込みください。

問い合わせ先

(本庁) 市民課市民係 ☎(34)1113
(総合支所) 総務課情報防災係 ☎(52)1111

市長室こぼれ話

沢田 五十六

No.17

国と地方の関係を議論する時、よく出てくるのが地方6団体（知事会、市長会、町村長会、県議長会、市議長会、町村議長会）です。この中で、先導的な役割を果たしており、国の方でもそう見ているのが全国知事会です。しかし、振り返って考えてみると、小泉内閣時代の三位一体改革への対応にしても、その後の地方分権への対応にしても、市町村の立場からみると、知事会は本当に地方の代表者たりうるのだろうかとか心配になります。



地方分権を進める市長会の皆さんと

国のかたち、地方のかたち(その2)

具体的に例示し、正当な考え方を示したいと思っています。①まずは財源委議についてです。地方分権のことでよくする議論は、公共部門（国と地方）の実際の仕事量は国が直接行う部分が4割、地方が行う部分は6割であるのに対し、税収は国に入る部分が6割、地方に入る部分が4割であるから、財源を国から地方に委譲してその割合を5対5（あるいは4対6）にしなければならぬ、というものです。これに沿った変革として例えば昨年国の所得税が減税され、

その分だけ地方住民税が上がりました。これらの事は二重の意味で間違っています。第1の間違いは、国と地方の仕事の整理をしないで、財源だけいじっているという事です。というのは国がやっている仕事で地方にまかせるべきものがある一方で、市町村がやっている仕事で本来、国が面倒をみるべきものがあるからです。前者の例として、風俗営業法におけるパチンコ店の営業時間の規制、などがあります。後者の例としては（一）生活保護、（二）障害者自立支

援、（三）介護保険、（四）国民健康保険などは、その実施は地方が行いますが（住民の実態を知り、情報があるのは地方だから）、財源は全額国がみるべきものです。これらの制度は本来、憲法25条に規定された最低限の文化的生活を保障するものであり、その意味で地方によって保障の程度に差があつてはならないはずだからです。例えば生活保護をとり上げてみましょう。国は戦後最長の景気回復をしています。高知県、北海道、鹿

春の「緑の募金」へご協力を！

3月1日から5月31日は、春の「緑の募金週間」です。地球温暖化の影響が色々な方面で問題となっている今日、2008年の北海道洞爺湖サミットでも最重要課題とされており、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。

この春、「緑で防ごう 地球温暖化 2008春」をスローガンに、全国一斉に募金活動を展開しています。皆さまから寄せられた寄付金は、（社）高知県森と緑の会を通じ、県内の森林の整備・緑化の推進等の事業、子どもたちが木や森とふれあう機会の増進、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、皆さまの身近なところで活用されています。

募金箱は量販店や金融機関、コンビニなど、常時設置していただいている所もありますので森林保全を願う皆さまからの温かい募金をお願いします。

■問い合わせ先 高知県森と緑の会四十市支部（本庁）農林課内 ☎(34)1118 ■



農業者の皆さん

市民農園を開設してみませんか

『市民農園』とは、サラリーマンなど農家以外の人々がレクリエーションや生きがいづくりなどの目的で、小面積の農地を利用して野菜や花を育てるための農園のことをいいます。

市民農園の開設は、農地の保全、遊休農地の有効利用につながります。また、市民農園オーナーとの交流をはじめ、食や農業について相互理解する場として『市民農園』の開設者を募集しています。

※「特定農地貸付法」の改正にともない、個人の農業者でも自己所有の農地を市民農園として開設できます。また企業なども農地保有合理化法人から農地を借り受けて開設できます。

開設するメリット

- 農地法の権利移動の許可が不要
- 農地の保安全管理につながる
- 将来的に自作農地に戻すことができる
- 一定のルールに基づいて貸し借りが行われるため、貸借条件が明確となる
- 住民との交流や農業への理解が得られる

開設の要件

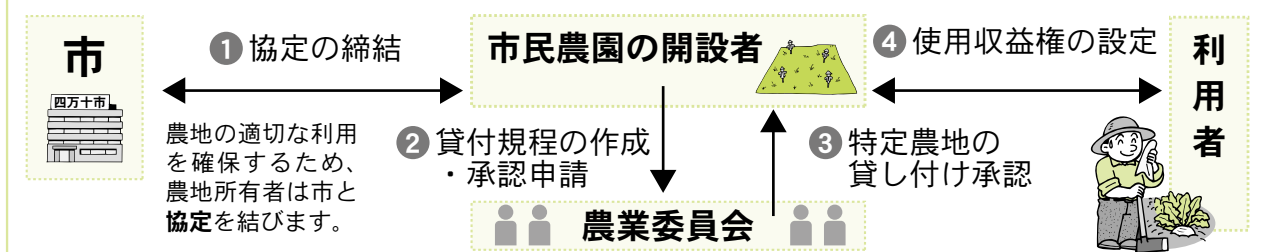
- 10a未満の貸し付けであること
- 複数の者を対象としていること
- 一定のルールに基づいて行われること
- 営利を目的としない農作物の栽培であること
- 貸付期間が5年を超えないこと



開設者と
オーナーの交流

市民農園開設までの流れ

農地所有者が開設する場合（農家など）



※企業などが市民農園を開設される場合には別途開設の手続きが必要となります。詳しくは下記までお気軽にご相談下さい。

申し込み・問い合わせ先 (本庁) 農林課農業振興係 ☎(34)1118

農業研修生募集

四万十市では四万十農園研修ハウス(竹島)における農業研修生を募集します。農業に興味を持ち、これから新規就農したい人、また農業を営んでおり新たに養液栽培(土を使わない栽培)を学びたい人、ぜひご応募ください。

研修概要

- ▶ 1棟1500㎡(1反5畝)のハウスでナスなどの養液栽培を行っています。
- ▶ 研修は1年(8月から翌年7月まで)から3年間以内で、栽培に関する諸費用と施設使用料が研修生の負担となります。
- ▶ 作物は農協を通じて出荷し、それが研修中の収入となります。
- ▶ 指導に関しては四万十市中村野菜価格安定基金協会を中心に各農業関係団体(幡多農業振興センター、高知はた農協)が行います。



応募要件

- ◎四万十市に在住で、竹島地区への自宅通勤が可能であり、新たに施設栽培に取り組む意欲があること。
- ◎研修終了後、市内で農業を続ける意思があること。
- ◎研修終了後、認定農家として農業に取り組むよう努力すること。

応募方法

本庁農林課に氏名、年齢を確認できるもの(運転免許証など)をお持ちの上、同課で配布する応募用紙に必要事項を記入する必要があります。

受付期間

5月15日までで、8時30分～12時、13時～17時30分の間。ただし、土曜・日曜祝祭日など市役所閉庁時は除く。

募集人数 若干名

申し込み・問い合わせ先 (本庁) 農林課農業振興係 ☎(34)1117



四万十川に優しいセッケンの知識学習会

2月13日(水)中村高校西土佐分校で、NPO法人水域生態系保全協会(愛媛県松山市)事務局長大西秀次郎さんを迎え「学びあい・支えあい 地域活性化推進事業」-「四万十川に優しい石けんの知識」と題した学習会が行われました。

廃油を利用したセッケン作りの実習やセッケンと合成洗剤の比較、それぞれの成分が川に流れ分解するにはどれだけの時間がかかるのかなどの講義が行われました。

また、水道水ではセッケンの約3割が水中のカルシウムイオンと結合して石けんカスになることに対して、カスが出ないようにする実験などもしていただき、身近なセッケンを題材に楽しく、分かりやすい話をしていただきました。

まちの話題

高く、高く、天まであがれ！

鍋島の四万十川河川敷で、1月27日「新春たこあげ大会」が開催されました。(主催：青少年健全育成四万十市民会議など三団体) 澄みきった青空に手作りの和だこなどが色とりどりに浮かび、200人を越す家族連れらが冬の一日を伝統的な遊びで楽しみました。

12月の「たこ作り教室」で作った自慢のたこを親子で、兄弟で仲良くあげる光景に北風もやさしく吹いてくれたようです。



ボランティアの皆さんが作ってくれたあったかいぜんざい、豚汁も大好評でした。



お詫びと訂正 広報1月号掲載の「まちの話題 8020達成で介護予防」の記事の中で、優良賞の安田季子さんの年齢が間違っておりましたので、お詫びして訂正します。

(誤) 安田季子さん (86歳 24本) → (正) 安田季子さん (82歳 24本)

問い合わせ先
(本庁) 保健介護課 ☎(34) 1165

各課紹介 vol.19 こんにちは 学校教育課 です。

子どもたちに基本的な学力をきちんと保障できる「確かな学力」、社会の一員としてたくましく生き抜いていける「生きる力」、豊かな自然とのふれあいなどこの地域に育まれたことを誇りにできる「豊かな心」の育成に取り組んでいます。

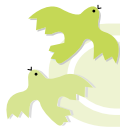
また学校と地域の関わりをさまざまな形で深め、地域ぐるみで子どもを育む意識を醸成するよう努めるとともに、保護者や地域から信頼される学校づくりを進めていきます。

現在、四万十市には、小中学校合わせて32校(休校除く)、約2950人の児童生徒がいます。

- 総務係 ● 教育委員会の開催、施設整備、給食、契約、奨学資金、情報公開などを担当しています。
- 学校教育係 ● 通学区域、就学指導、就学援助、学校保健、環境衛生、教材整備、教職員関係、外国語指導助手(ALT)、幼稚園などを担当しています。
- 少年補導センター ● 街頭補導、センターママ・スクールガードとの連携、学校安全対策などを担当しています。
- 教育研究所 ● 教育上の諸問題について調査研究、教職員の研修、研究団体の支援などを担当しています。

地域が燃え子どもたちが光り輝く学びの里づくり





市教委だより



子どもたちの目を見てください

「子どもの目を見てください、そこに不安はありませんか、
悲しさや怯えはありませんか、……子どもの目は輝いていますか。」

子どもには常に目を輝かせていて欲しい。それこそが子どもの本来の姿ではないでしょうか。そのためには、「愛されるぬくもりを感じる」ことが必要です。

家庭で、家庭を支える地域社会で、子どもたちに十分な「ぬくもり」を与えてあげてください。

近年、子どもを取り巻く環境は、いじめや虐待などの悪い事案が目立っています。

学校をはじめとした教育機関・児童福祉機関は、子どもを守ろうと努力を重ねています。

それでも、なお、「誰にも相談できず、一人で傷つき苦しんでいる」子どもがいるのではと心配しています。

皆さまの周りの子どもたちはどんな様子ですか。子どもを見てください、その傷つきやすい心にご配慮をお願いします。

何かお気づきのことがありましたら、学校、教育委員会までお知らせください。

四万十市教育委員会
四万十市小・中学校長会

2月15日、子どもを取り巻く環境について、教育委員会と市立学校は緊急の校長会を開催しました。

会では、いじめや虐待の防止について、関係機関の協力を得ながらこれからも努力を重ねていくことを再確認しました。

ご理解とご協力をお願いします。



間伐体験とマイ箸作り

1月17日(木)に、具同小学校の5年生63人は入田の山林で森林体験学習を行いました。この学習は、高知県山林協会による「山の一日先生派遣事業」として実施したものです。

当日は、前日までの寒さも和らぎ、小春日和の良いお天気でした。まず始めに、学校で森林の働きや間伐の必要性等についてお話を聞きました。子どもたちは、高知県が県の面積に占める森林の割合が全国一だと聞いて大変驚いていました。

次は、いよいよ間伐。場所は、学校から自転車で10分ほど離れた、入田の久保さんの山林です。子どもたちは8班に分かれ、協会や市役所、森林ボランティアの皆さんに教えていただきながら、ノコギリでヒノキを切り始めました。なかなか上手く切れず、四苦八苦している班もありましたが、木が倒れる瞬間は、あちこちから感動の拍手や歓声があがりました。



午後からは間伐材を利用したクラフト「マイ箸作り」を行いました。最初は恐る恐る使っていた小刀にも次第に慣れコツをつかみ、形にもこだわったりするなど様々な「マイ箸」を作っていました。そして、最後に自分の名前を焼き付けてもらって完成です。中には、一生懸命家族の分も作った人もいたようです。自分で作ったお箸で食べるご飯は、格別においしいでしょう。

このようにして、体験を通して木の役割や森林の大切さを直に学ぶとともに、ふるさとの自然の豊かさやその仕組み、また、その保全についても少しずつ考えることができるようになったのではないかと思います。

小中学校の入学式



平成20年度の市内小中学校の入学式は**4月7日(月)**です。

開始時間	小 学 校	中 学 校
9:20		西土佐
9:30		後川
10:00	竹島・田野川・川登・八束・東中筋・中筋・津野川・大宮・須崎・川崎・本村・中村(9:30までに登校)	下田・蕨岡・大用・八束・東中筋・中村西
10:30	下田・東山・大用・利岡	
11:00	中村南	大川筋
13:00	蕨岡・西ケ方	中筋
13:30	具同	中村

※口屋内小学校については、2月28日現在入学予定者が見込まれないため、実施の予定はありません。
なお入学通知書が届いてない場合は、四万十市教育委員会までご連絡ください。

就学援助制度

この制度は要保護および準要保護児童生徒の就学に対して援助するもので、児童生徒の学用品費などの就学上必要な経費の一部を援助する制度です。(他の経費には使用することができません)

●対 象

援助の対象となるのは、原則四万十市に住所を有し、小中学校（県立中村中学校も含む）に在籍する児童生徒の保護者で、教育委員会が次のような理由により認定した人です。

- 児童扶養手当の支給を受けている人（母子家庭に支給されるもの）
- 市税（市民税、国民健康保険税など）の非課税または減免を受けている人
- 生活保護が廃止になって、なお生活が苦しく諸学費に困っている人
- 病気や災害などの特別な理由により、収入が著しく減少し、諸学費に困っている人

※生活保護を受けている人は、修学旅行費と医療費（学校病：う歯、中耳炎、寄生虫病など）について教育委員会が援助します。

●援助内容（平成19年度参考）

※この他に学校給食費、校外活動費、医療費（学校病限定）、通学費などの援助があります。

援助の項目	小 学 校	中 学 校
学用品費	年額 1万1,000円	年額 2万1,700円
通学用品費(1年生除く)	年額 2,170円	年額 2,170円
新入学児童生徒学用品費等	年額 1万9,900円	年額 2万2,900円
修学旅行費	年額 2万600円	年額 5万5,900円

●申 請

児童生徒の在籍する学校を通じて、認定申請書を提出してください。

●認 定

申請に基づき、ご家族全員の所得や児童扶養手当受給状況の照会などを同意のうえで調査させていただき、結果は学校を通じて通知します。

●支払時期

原則学期末ごとの3回払いとしますが、項目によって異なる場合があります。

ご質問・ご意見をお寄せください

(市)教育委員会 学校教育課
西土佐事務所
四万十市公式ホームページ

TEL (34)5445 FAX (34)4271
E-mail : school@city.shimanto.lg.jp
TEL (52)1110 FAX (52)1446
E-mail : n-school@city.shimanto.lg.jp
URL : http://www.city.shimanto.lg.jp/

指定学校の変更

四万十市では、住民基本台帳に基づく住所によって就学する学校が指定されますが、児童生徒や保護者の事情により、指定学校を変更することが望ましいと認めた場合は、保護者の申し立てによ

り就学する学校の変更を認めるなど弾力的な運用をしています。許可基準などは下記のとおりですので、指定学校の変更の申し立てを希望する場合は教育委員会までご相談ください。

許可基準等

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

問い合わせ先

市教育委員会学校教育課 ☎(34)5445

西土佐事務所 ☎(52)1110

悪質商法にご注意ください！

県東部地域において、県外の事業者が粗品の引換券を配ったり、粗品の説明をするなどと言って高齢者を個人の家に集め(いわゆる催眠商法)、高額なゲルマニウム敷パットを販売しており、契約した消費者から消費生活センターに解約などの相談が寄せられています。

高齢者世帯や高齢の家族をお持ちの人は特にご注意ください。

このような販売は「訪問販売」と認められますので、契約書を受け取ってから8日以内であればクーリング・オフが可能です。

クーリング・オフ制度とは？

頭を冷やして考え直す期間の意味です。訪問販売や電話勧誘などの契約をした場合、定められた期間内であれば、書面で消費者は一方的に無条件で申し込みの撤回または契約の解除ができる権利です。

クーリング・オフすると？

- 契約金を支払わなくてよい
 - 支払ったお金は返してもらえる
 - 商品の引取費用は業者が負担する
- その契約は、初めからなかったことになります。

クーリング・オフできる契約と期間は？

訪問販売、電話勧誘販売、エステティックサロン、語学教室、家庭教師派遣、学習塾、パソコン教室、結婚相手紹介サービスなどは

契約書面を受け取った
日を含めて

8日以内

マルチ商法(連鎖販売取引)、内職・モニター商法
(全ての商品、役務がクーリング・オフ対象)は

契約書面を受け取った
日を含めて

20日以内

何でもクーリング・オフできるの？

クーリング・オフできない場合もあります。

- 通信販売や店舗へ行って購入した場合
- 法律で定められている指定商品・権利・役務(サービス)ではない場合
- 指定商品であっても開封したり使用したりすると解約できないものもあります
(例:化粧品、健康食品などの消耗品)
- 3,000円未満で現金一括払いした場合
- 乗用自動車の購入 など

例えば

クーリング・オフ 通知の方法は？

後日のトラブルを避けるために
必ず書面で通知します。クレジット
契約をしている場合は、販売店
と信販会社の両方に出しましょう。

はがき記入例

相談先

(仮庁舎)商工観光課 ☎(34)1783
(総合支所)住民課 ☎(52)1111
県立消費生活センター
☎088(824)0999

販売店用

私は次の契約を解除します
契約年月日 平成〇〇年〇月〇日
商品名 〇〇〇〇円
販売店担当者 〇〇〇〇氏
販売店住所 〇〇〇〇市〇〇町〇〇番地
高知県〇〇市〇〇町〇〇番地
氏名 〇〇〇〇氏

信販会社用

私は次の契約を解除します
契約年月日 平成〇〇年〇月〇日
商品名 〇〇〇〇円
契約金額 〇〇〇〇円
販売店名 〇〇〇〇株式会社〇〇営業所
販売店住所 〇〇〇〇市〇〇町〇〇番地
高知県〇〇市〇〇町〇〇番地
氏名 〇〇〇〇氏

- 代金を支払っている場合
私が支払った代金〇〇〇〇円を至急返金してください。
- 商品を受け取っている場合
私が受け取った商品を、貴社の費用でお引き取りください。

はがきの両面コピーをし、「簡易書留」か「配達記録郵便」
で出しましょう。はがきのコピー、郵便局の受領証、契約書
面などは証拠として保管しておいてください。

民生委員・児童委員は地域における身近な相談相手

民生委員は民生委員法に基づいて設置されており、厚生労働大臣より委嘱されています。また児童福祉法により、児童委員を兼ねています。給料の支給を受けないボランティアで、任期は3年（平成19年12月1日から平成22年11月30日）となっています。地域の皆さんの身近な相談相手として、また地域と行政を結ぶ重要なパイプ役として、地域福祉推進の中心的な役割を担っていただいています。

また主任児童委員は、児童福祉に関することを専門に担当し、児童関係機関と地域の民生委員・児童委員との橋渡しを行なうなど、幅広い支援活動を行っています。

昨年12月1日付けで一斉改選が行なわれ、現在、民生委員・児童委員130人、主任児童委員10人が、それぞれの担当区域で活動しています。

※新しい民生委員・児童委員は次のとおりです。（敬称略）※左から 担当地域・氏名・電話番号

具 同 地 区			中 村 地 区		
渡川1丁目	塚谷 房和	(37)1114	右山元町1丁目・朝日区	北沢 勉	(34)6246
渡川2丁目	田辺江知子	(37)5718	右山元町2丁目	遠近 渉	(34)2880
渡川2丁目	吉本 光子	(37)1741	右山元町3丁目・右山	遠近 宏昌	(35)4678
渡川3丁目・不破出来島	田辺 彰三	(37)3674	駅前町	猿田 正隆	(35)2777
田黒1～3丁目	藤倉 孔三	(37)3772	右山天神町	夕部 秋代	(35)4465
田黒1～3丁目	原田 勝美	(37)0933	右山五月町	朝日 陽子	(34)1008
赤松町	池岡千鶴子	(37)4428	不 破・不破上町	上岡 洋	(35)2977
中 組	濱田 和子	(37)3114	角崎・緑ヶ丘団地	吉本 正人	(34)2961
西 組・中山団地	宮田 愼善	(37)5171	大橋通1丁目	川村 栄徳	(35)6881
あいのさわ団地			四万十町・百笑町		
西 組・中山団地	岡崎 良暢	(37)2147	大橋通2丁目・弥生町	大田智恵子	(34)3833
あいのさわ団地			大橋通3丁目		
入田上	浜田 精一	(37)4959	栄 町・東下町	松岡美恵子	(34)5656
入田下	植田満洲男	(37)6975	大橋通4・5丁目	坂本 光	(34)2959
自由ヶ丘団地	石崎 雅男	(37)3570	大橋通6・7丁目	山沖 祝子	(35)2048
自由ヶ丘東	松本 裕美	(37)6565	一条通1丁目・天神橋	高橋 郁子	(35)2922
下 田 地 区			一条通2丁目・於東町	田村 瑞子	(35)4790
井沢団地	小椋 茂昭	(35)3791	一条通3・4丁目	梶原美智代	(35)4640
井 沢	佐田 幸一	(34)2400	一条通5丁目	庄崎 忠彦	(34)1191
竹 島	宮村 成昭	(33)1047	東町1丁目	尾崎 京子	(35)3773
鍋 島・馬 越	江口 順	(33)1321	東町2丁目	小谷早百合	(34)3822
松ノ山・下田上区	島村 和代	(33)0371	東町3丁目	坂本登志行	(35)4448
下田下区	宮崎 嘉友	(33)0219	本町1・2丁目・愛宕町	岡 公夫	(34)1666
串 江	柿谷 信夫	(33)0119	本町3～5丁目	西山 永年	(35)3707
水戸東	和田 吉直	(33)0193	新 町	乾 昭八	(35)2489
水戸西	岡本 史子	(33)0651	京 町	安光 政一	(34)2806
平 野	山本美由紀	(33)0869	桜 町	菊地 久子	(35)3050
双 海	永野富士美	(33)1558	小姓町・上小姓町	平野 秀美	(35)2316
蕨 岡 地 区			丸の内	大原 和代	(35)2786
藤・内 川	松田 利美	(32)1901	丸の内ハイランド	岡崎 節子	(35)0817
蕨岡下分	宮地 淳	(32)1498	山手通・岩崎町	安岡 昭	(35)2394
蕨岡上分	山崎すが子	(32)1946	羽生小路	岡山 静夫	(34)5662
伊才原	川村 博	(32)1839			

富 山 地 区			東 山 地 区		
大 用	戸田 幸美	(39)2425	秋 田・麻 生	祖父江勝一	(35)4591
住次郎	森本 京子	(39)2447	安並上・安並団地	有友 大	(34)6705
大屋敷	酒井八千代	(39)2204	安並下・秋森団地	中屋 恵子	(34)4482
片 魚	東 萬	(39)2500	佐 岡	橋田 道夫	(35)5417
三ツ又・常 六	林 一	(39)2315	佐岡団地・佐岡南の風団地	渡辺 一朗	(35)3860
大西ノ川・小西ノ川	欠 員		古津賀	宮下 貞子	(34)6578
上古尾・下古尾	佐竹 直美	(32)1852	古津賀	武田 廣美	(35)2418
竹屋敷	平野 義郎	(32)1536	古津賀第一団地	水野 秀	(34)3769
中村地域主任児童委員			古津賀第二団地	山本美佐子	(34)7356
中村小・中村南小校区	乾 梢	(34)6365	雅ヶ丘団地		
中筋・東中筋地区	土居佐枝子	(37)0382	古津賀第二団地	森本 順子	(34)6607
具同・八束地区			雅ヶ丘団地		
中村南小・東山小校区	森田 智枝	(34)7174	後 川 地 区		
竹島小・下田小校区			敷 地	武田二三生	(35)6414
蕨岡・富山・具同地区	刈谷 隆子	(37)2791	田野川甲・乙	丑本みさを	(32)1524
後川・大川筋地区	森 和江	(37)2170	カツラ山団地	柿谷 佳江	(34)7258
具同・中筋・東中筋・八束地区			佐 田	池川みえ子	(35)6736
中村南小校区	松岡時規子	(34)4528	岩 田	弘田むつみ	(35)2421
蕨岡・富山・中筋・東中筋地区			利 岡・若 藤	杉本 忠義	(35)6700
中村小・東山小校区	野地ちえみ	(34)4118	板ノ川・口鴨川	松岡 和弘	(34)7566
竹島小・下田小校区			奥鴨川	欠 員	
中村小・東山小校区	森 真規	(35)5603	大 川 筋 地 区		
後川・大川筋地区			三 里	加用 正民	(38)2310
西 土 佐 地 域			川 登	加藤喜志子	(38)2618
黒 尊・奥屋内上	篠田 文夫	(56)1117	手洗川	倉本 正俊	(38)2551
奥屋内下	篠田 麻夫	(56)1006	高 瀬・田出ノ川	中之所克己	(38)2622
玖 木	山口 昇彦	(54)1325	鵜ノ江	宮本恵美子	(38)2832
口屋内	加持 久良	(54)1225	勝 間・勝間川	宮川 啓	(38)2429
中 半	岡崎 宏生	(54)1395	久保川	岡村 弘美	(38)2526
岩 間	津野はつみ	(54)1155	中 筋 地 区		
藤ノ川	武内 幸男	(52)1779	磯ノ川・生ノ川	長尾 武子	(37)0345
橘	横山 賢	(52)1074	上ノ土居・九 樹	岡田香代子	(37)0327
津野川	芝 順子	(52)1674	有 岡・民 部	杉本 勝行	(37)0696
津 賀	新玉富美恵	(53)2360	有岡団地	多和 博嗣	(37)0950
藪ヶ市	長崎 幸子	(53)2047	横 瀬	中脇多美子	(37)0059
須 崎	久保 京子	(53)2164	東 中 筋 地 区		
大宮下・大宮中	高田 孝司	(53)2126	楠 島・楠島団地・一本松	西田 速夫	(37)1569
大宮上	高田万里子	(53)2335	間・国 見・荒 川	竹本 幹子	(37)1088
下家地・中家地	武内佐代子	(52)1765	森 沢	正木 茂榮	(37)1444
方ノ川・西ヶ方	坂井 逸男	(31)6500	江ノ村・西の谷	中山 博美	(37)0433
下 方	川村 一朗	(52)1611	八 束 地 区		
宮 地	坂本名賀子	(52)1823	坂 本	小野 農夫	(36)2007
奈 路・館	河野 昌弘	(52)1019	山 路(本村・奥山路)		
用 井・長 生	竹本美智子	(52)1387	山路上木戸・山路上木戸	鎌田 真一	(36)2351
半 家	河野 信夫	(52)2093	実 崎	乾 素直	(36)2120
本 村	中平 義昭	(52)1125	深 木	横山 友子	(36)2310
中 組	田辺 元美	(52)2158	間 崎	刈谷 美栄	(36)2510
押 谷・権 谷	安藤 由美	(31)6055	津蔵淵	植木 幸子	(36)2547
西土佐地域主任児童委員			名 鹿・初 崎	谷田登貴男	(36)2749
西土佐地域全域	武内 徹子	(52)1779			
西土佐地域全域	田村 雅子	(52)1724			

平成20年度から 健診・保健指導が変わります

これまでの「生活習慣病健診」または「ひまわり健診」は、平成20年度から新しい健診(保健指導)に変わります。

変更点

- これまでの健診は、病気の早期発見、早期治療を目的としていましたが、平成20年度から40歳～74歳の人については、国民医療費の3割、死亡原因の6割を占めるといわれる生活習慣病を予防するための健診に変わります。
- 40歳～74歳の方は、まず「特定健康診査(特定健診)」を受診し、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)のリスクを判定します。そのリスクに応じて「特定保健指導」を行い、生活習慣の改善をしていくことになります。なお、65歳以上の人は、これまでどおり同時に介護予防も行うことになります。
※75歳以上の人は、検診内容はこれまでと変わりありません。
- 健診・保健指導は、加入している医療保険者が実施します。国民健康保険の加入の人・75歳以上の人は、市が実施します。

健診の受診方法など



まずは、年齢と加入している医療保険を確認してください。

区 分		平成20年度中 (平成20年4月1日～平成21年3月31日)に 40歳～74歳になる人		平成20年度中に 75歳になる人		平成20年4月1日現在で 75歳以上の人
		市の国保に 加入している人	市の国保以外の保険に 加入している人	市の国保に 加入している人	市の国保以外の保険に 加入している人	
健診の 実施者		市	加入している 医療保険者・事業所	市	市または加入している 医療保険者・事業所	市 (後期高齢者広域 連合より委託)
健診の種類		特定健康診査		一般健康診査		
健診の目的		生活習慣病予防		病気の早期発見・早期治療		
健診の 受診方法など	事前 申し込み	不 要 ※市から案内が 届きます。	加入している医 療保険者・事業 所にお問い合わせ ください。 ※保険によっては、 市が実施する健診 会場で受診できる 場合があります。	不 要 ※市から案内が 届きます。	健診の実施時期 以前に75歳にな る人は、「平成20 年4月1日現在 で75歳以上の人」 と同じです。	必 要 ※申込書は 各戸配布済
	受診時 に必要なもの	市から送付する 受診券・質問票・ 保険証		市から送付する 案内状・質問票・ 保険証		市から送付する 受診券・質問票・ 保険証
	自己 負担	集団健診 1300円 個別健診 2300円 ※65歳以上無料		無 料		無 料
保健指導		健診結果に応じた保健指導を実施します。(市より案内が届きます)	加入している医療保険者・事業所にお問い合わせください。	必要に応じて健康教育・指導などを実施		

その他注意点など

※市が実施する健診に限ります

75歳以上の人の申し込み

1月31日付けで各戸配布した「平成20年度各種検診申込について(ご案内)」の裏面「平成20年度一般健康診査(生活習慣病健診)申込書」で申し込みください。お持ちでない人は市でお渡しします。

健診の形態

集団健診：これまでのように決められた日時・場所で集団で行う健診

個別健診：個人の都合の良い日に、医療機関で受診する健診

※ご自分で医療機関に予約が必要で、自己負担額も集団健診より高くなります。

健診の日時・場所

集団健診：地区別の健診予定日程を各戸配布しますが、それぞれの地区の健診の約2週間前に案内(受診券・問診票)をお送りします。

個別健診：受診可能な医療機関が決まり次第、ご案内しますが、医療機関によって日時などが異なりますので、直接お問い合わせ・申し込みをお願いします。

※受診の際には受診券・質問票が必要となりますが、市からは集団健診の実施時期に合わせて送付しますので、送付前に受診したい人は、市に申し出てください。

健診時に必要なもの

市から送付する受診券・質問票・保険証を必ず持参してください。お忘れの場合は、受診できないこともあります。

皆さんに健康で過ごしていただくためにも、増え続ける医療費を抑制するためにも、ぜひ健診・保健指導を活用してください。

また、平成20年度から始まる後期高齢者制度へ各医療保険から支援金が拠出されることになっていますが、健診の受診率・保健指導の実施率・メタボリックシンドロームの該当者・予備群の減少率の達成状況によって、その拠出金が加算減算されることにもなっており、皆さんの健康づくりへの取り組みが保険財政の安定化につながります。

問い合わせ先

(本 庁)保健介護課保健衛生係	☎(3 4) 1 1 1 5
市民課国保年金係	☎(3 4) 1 1 1 4
(総合支所)保 健 課	☎(5 2) 1 1 3 2
住民課住民国保係	☎(5 2) 1 1 1 1

元気な心づくり

「心の病」は、誰でもかかる可能性のあるものですが、かかるかからないか、また、かかった場合の程度は人それぞれです。その人の個性や特徴、ストレスの大きさや性質、その時の心の状態などいろいろありますが、関係してきます。元気な心で過ごせるように、自分に合った対処法を考えてみましょう。

▼自分の個性を知って、無理しすぎないように物事にあたる。

・達成可能な目標を設定し、チャレンジしてみる。達成できると自信につながります。

・完璧さを求めず、「良い加減」で適当に対処してみる。

・どうしても達成困難なら、時と場合によって他者をお願いし、支援してもらおう。

・プラス思考を心がけて気持ちを転換する。

▼ストレスを適度に発散させる。

・心にためずにおしゃべり。

・汗をかく。

・何かに打ち込む。

・好きな音楽を聴く。

・ぬるめの風呂にゆっくり入る。

・空白の時間をつくる。

自分の気持ちを言葉にして体外に出すことで、自分の考えがまとまり、ストレスの原因を知る機会にもなり



ます。また、体を動かすことは、心にかかるストレスを別のかたちで解消する方法にもなります。その他にもゆとりしたり、何もせずにボーとして時間を待つことでリラックスでき、新たな意欲も湧いてくることがあります。

▼自分の気持ちを分かち合える関係をもつ。

職場や家庭、趣味を通じて信頼のおける友人たちと触れ合う場をつくり、共感・支え合う気持ちを強める。

▼生活リズムを整え、食事規則正しくとる。

生活リズムを整えることで、自律神経も整ってくるため、更年期の改善にもなります。また、たんぱく質・ビタミン・ミネラルは心の3大栄養素。

▼睡眠・休養を大切に。

体を休めるだけでなく、楽しむ時間をもち心を養うこともしてみましよう。

▼自分の心のサインに早めに気づいて早めの対応を。

まず、最初に現れやすいのが、集中力の低下・意欲がわかないなどの精神症状といわれています。我慢をせずにまず相談してみましよう。(主な診療科は、心療内科・精神科・メンタルクリニックなどです)

▼ありのままの自分を受け入れる。

他人の評価にこだわりすぎず、自分のできることを知って、実際の自分を認められるようになる。気持ちも楽になるのではないのでしょうか？

平成20年4月から

「老人保健制度」に変わり 「後期高齢者医療制度」が始まります

	老人保健制度 平成20年3月まで		後期高齢者医療制度 平成20年4月から
対象者	75歳以上全員が対象者 (65歳以上で一定の障害のある人)	変わりません	75歳以上全員が対象者です。 (65歳以上で一定の障害のある人)
障害認定・加入保険	障害者の認定は市町村 国保・被用者保険などに加入したまま 老人保健制度で医療を受ける	変わります	障害者の認定は広域連合が行い、制度への加入・脱退は随時申請できます。 全ての人が「後期高齢者医療制度」に加入します。 加入に関する手続きは不要です。
保険証など	保険証と老人医療受給者証が必要	変わります	一人に1枚「後期高齢者被保険者証」が交付され、 老人医療受給者証はなくなります。 3月末に市から発送されます。
運営主体	住所地の市町村が運営 医療費の給付や各種届出・申請など 全て市町村	変わります	新しく設立された「高知県高齢者医療広域連合」 が制度を運営します。 広域連合の業務 被保険者の認定や保険料の決定、医療の給付を行います。 市町村の業務 加入脱退、各種届出・申請の窓口業務保険料の徴収を行います。
医療費の負担割合	一般の方は1割負担 現役並み所得者の方は3割負担	変わりません	医療機関での自己負担割合は老人保健制度と 変わりません。一般の人は1割、現役並み所得者 は3割負担です。
保険料	保険料は世帯毎に決まり、加入する 国保・健康保険・共済組合等に納付 国保の場合、世帯主に課税され納付 書や口座引落しにより納付	変わります	広域連合によって決定され、一人ひとりに課税さ れ納付することになります。 保険料は原則年金からの天引き(特別徴収)にな ります。(年金が年間18万円以上の人。介護保険料と の合計額が年金額の2分の1を超える場合は除く) 天引き以外の方は、納付書や口座引落しにより納 付(普通徴収)します。 保険料＝均等割(48,569円)＋所得割(8.88%)

平成20年4月から 国民健康保険税の年金天引き(特別徴収)が始まります

世帯内の国保被保険者全員が、**65歳以上75歳未満**の世帯主(擬制世帯主を除く)で、年金を年額18万円以上受給している場合には、国民健康保険税が年金天引き(特別徴収)されることになります。

ただし、介護保険料と国民健康保険税の合計額が年金受給額の2分の1を超える場合には、天引きされず、個別に納付書により納付(普通徴収)することになります。

国民健康保険税の・特別徴収・普通徴収の判定例

- 例1 世帯主(国保)72歳、妻(国保)68歳の場合 ⇒ **特別徴収(年金天引)**
- 例2 世帯主(国保)72歳、妻(国保)63歳の場合 ⇒ **普通徴収**
- 例3 世帯主(後期高齢・擬制世帯主)78歳、妻(国保)68歳の場合 ⇒ **普通徴収**
- 例4 世帯主(社保・擬制世帯主)72歳、妻(国保)68歳の場合 ⇒ **普通徴収**
- 例5 世帯主(国保)72歳、妻(国保)68歳、子(国保)40歳の場合 ⇒ **普通徴収**
- 例6 世帯主(国保)72歳、妻(国保)68歳、子(社保)40歳の場合 ⇒ **特別徴収(年金天引)**

問い合わせ先 (本庁)市民課国保年金係 ☎(34)1114 (総合支所)住民課住民国保係 ☎(52)1111



問い合わせ先
高知県医療事務課
☎088(823)9623
幡多保健所 食品・衛生課
☎(35)5982



あん摩マッサージ指圧、はり、きゅうの届出
あん摩マッサージ指圧、はり、きゅうを職業として行うには、「あん摩マッサージ指圧師、はり師、きゅう師等に関する法律」に基づく免許が必要です。また施術所を開設した場合は保健所に届け出をしなければなりません。
無資格者(日本の免許を有しない者)によるあん摩マッサージ指圧などの施術は違法行為であり、人の健康に害を及ぼす恐れがあります。施術を受けられる際には、施術者が有資格者であることをご確認ください。また有資格者による届け出済みの施術所(出張業務のみの場合は除く)にはプレート(10×38cm)を配布していますので参考にしてください。

あん摩マッサージ指圧、はり、きゅうの届出

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

お別れ遠足

1年間一緒に過ごしたお友だちとお別れ遠足に出かけるよ。いろいろな思い出を話しながら楽しく過ごしましょう。3月生まれのお友だちの誕生会もするよ。

時 3月17日(月) 10:00~11:30

場 岡の下公園(雨天の場合は子育て支援センター分室)

巣立ち式

1年間“ぽっぽ”で遊んだお友だちの巣立ち式です。みんなで成長をお祝いしましょう。

時 3月25日(火) 10:00~11:30

場 子育て支援センター分室

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。

お知らせ

平成20年度の活動を希望する人は、「広報四万十4月号」をご覧ください。お申し込みください。

今月は、園庭開放はありません。



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

図書館だより

3

月の新着図書

一般書

Y氏の終わり	スカーレット・トマス
石鎚山の四季	高橋 毅
エセルとアーネスト	レイモンド・ブリッグズ
実践読み語りガイドブック	城 慶樹
ズッコケ中年三人組age 4 2	那須 正幹
素敵なインテリアの基本レッスン	主婦の友社
世界一の美女の創りかた	イネス・リグロン
双面獣事件	二階堂 黎人
十津川警部二つの「金印」の謎 大活字本全三冊	西村 京太郎
福祉国家デンマークのまちづくり	小池 直人
ほしのはじまり	星 新一
間違えると恥ずかしい日本語500	日本語倶楽部編
目で見ると聞くと違う 安芸・室戸・香南・香美の100年	宅間一之監修
もっとと分解マニア!	三推社出版部編

児童書/えほん

アメジストの妖精エイミー	デージー・メドウズ
ウォートンとカラスのコンテスト	ラッセル・E. エリクソン
絵本佐賀のがばいばあちゃん	島田 洋七
紙のひみつ	おぎの ひとし
きんようびはいつも	ダン・ヤッカリーノ
スイカぼうず	とみた 真矢
タイムトラベラー	リング・バックリー・アーチャー
タンタンとピカロたち	エルジェ
ねこのおんがえし	山脇 百合子
発見! 恐竜のミイラ	フィリップ・ラズ・マニング
ブンダバーのネコの手かします	くぼしま りお
ホタルの川	ひろい のりこ
室伏広治物語	本郷 陽二編
メイシーちゃんのおさんぽ	ルーシー・カズンズ

小さな文字でも大丈夫! カラー拡大読書器が入りました

このたび、市立図書館内郷土資料室に拡大読書器を備え付けました。

利用を希望される人は、職員に申し出てください。操作方法をご案内します。

今までは、視力の弱い人には、大きな活字の本を提供してまいりましたが、今後はお好みの雑誌や本をご覧ください。

たとえば、虫メガネや老眼鏡で見ていただいた全国の電話帳の細かい文字もずっと見やすくなり、利用しやすくなります。

漢和辞典の漢字の横棒がハッキリしない時にも安心して確認できます。

小さな文字が大活字本以上に拡大できます。(最大で60倍まで拡大可能です)

残念ながら、拡大したものはコピーできません。ご了承ください。



問い合わせ 市立図書館 ☎(35)2923

ごみ減量大作戦！

シリーズ 環境
VOL.30

平成19年度はごみリサイクル元年

ごみの分別に頑張っています！ 今回は「井沢団地地区」を紹介します。

井沢団地地区は、世帯数106世帯で、区の集会所の空き地を利用し、リサイクルするごみを集めています。この地区は、昨年7月から「家庭ごみ減量チャレンジ事業」に取り組んでおり、世帯数の割には資源ごみの排出量が多く、積極的にリサイクル活動に取り組んでいる地区です。

ごみを出す時も皆さん手際よく分別してごみ出しをしています。また、集積場所には区民手作り看板が設置され、リサイクルに対する地区独自の工夫がうかがわれました。



ダンボール

どこに出したらいいか
一目瞭然ですね。

小学校でもリサイクルに取り組んでいます。～学校給食用牛乳紙パック～

昨年度からいち早く学校給食用牛乳紙パックのリサイクルに取り組んでいる西土佐地域の口屋内小学校をお手本に、中村地域の小学校4校（大用、田野川、八束、下田）が、3学期から給食用牛乳紙パックのリサイクルを始めました。このほかの学校でも取り組んでみませんか？学校教育課と地球環境課がサポートします。



牛乳パックのリサイクルを始めた感想は？



5年男子

リサイクルを始める
と聞いた時、牛乳パ
ックを開くのが難し
いと思ったけど意
外に簡単だった。

最初は面倒くさいと思ったけどずっと
続けていくことが地球のためにもなるの
でやってみようと思う。
お母さんも「エコのためにがんばった
や」って言ってくれました。



6年女子

平成20年4月1日からごみ処理手数料が変わります 詳しくはお問い合わせください。

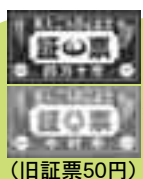
指定袋 (ごみ袋)	3月31日までに購入したごみ袋	4月1日からそのまま使用できます。
	4月1日以降に購入するごみ袋	大袋60円/枚、小袋50円/枚になります。特小袋は30円/枚のままです。
粗大ごみ 指定証票 (シール)	3月31日までに購入した証票	1枚50円の証票を2枚貼って使用できます。
	4月1日以降に購入する証票	1枚100円の証票になります。



4月1日以降、50円証票が1枚だけ残ったときは？

証票の交換は市役所（地球環境課）で行っています。
市内の販売店では交換していません。

市役所で



青色

緑色

50

(旧証票50円)

(差額50円)

交換



(新証票 100円)

※40円証票（赤色の旧証票）は、交換期限が3月31日までです。

また、旧中村市の指定ごみ袋も、そのまま使用できない場合があります。至急確認してお問い合わせください。

3Rでごみ減量！！

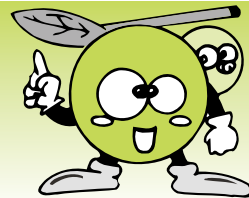
- ① ごみをできるだけ減らす（リデュース）
- ② 物をできるだけ繰り返し使う（リユース）
- ③ ごみを資源として再び利用する（リサイクル）

問い合わせ先

(本庁)地球環境課 (総合支所)住民課
☎(34)6126 ☎(52)1111

詳しくはお問い合わせください。 (問) 地球環境課 ☎(34)1783

ねんきんだより



「年金特別便」のお知らせ

住所・名字が変わった人は速やかにご連絡を！

◎社会保険庁に届出している住所が現住所と違っている人

大切な「ねんきん特別便」をお届けできなくなります。住所の変更の届け出をお願いします。

◎婚姻などで名字が変わった人

ご自身の記録に結びつく可能性のある過去の年金記録を探すためにも、お手持ちの古い年金手帳をご確認いただき、氏名変更のお届けがなされてない人は、変更の届け出をお急ぎください。

▼変更届

◇国民年金に加入している人 → (本庁)市民課国保年金係 (総合支所)住民課住民国保係

◇厚生年金などに加入している人 (会社員や公務員) やその被扶養配偶者の人 → 勤務先

◇年金を受給している人 → 高知社会保険事務局幡多事務所

便利でお得な「前納制度」をご利用ください

1年間の国民年金保険料をまとめて納付する「前納制度」をご利用いただくと、保険料が割引となりお得です。

4月からの前納を現金納付で希望される人は、4月に社会保険庁から送付される「国民年金保険料納付案内書」に添付された前納用納付書で4月末日までに金融機関・コンビニエンスストアなどで納付してください。

《平成20年度の保険料額》 定額保険料 1カ月14,410円

1年分を前納すると、

172,920円 (定額保険料) が、169,850円となり、3070円もお得です。

毎月の納付も、口座振替の「早割」なら月額50円お得です。

詳しくは、高知社会保険事務局幡多所へお問い合わせください。



休日・時間外の年金相談のお知らせ

○毎週月曜日は19時まで

毎週月曜日は高知社会保険事務局幡多事務所で、年金相談の受付時間を19時まで延長します。

3月の延長日は、3月3日(月)・10日(月)・17日(月)・24日(月)になっています。

○第2土曜日は年金相談日

3月8日(土)は、高知社会保険事務局幡多事務所で、9時30分から16時まで年金相談を行います。

問い合わせ先

高知社会保険事務局幡多事務所

☎(34) 1616

(本庁)市民課国保年金係

☎(34) 1114

(総合支所)住民課住民国保係

☎(52) 1111





～皆さんの『まち』が変わります！～

当市では、官民が一体となり、まち全体を元気にするため「新しい中心市街地の活性化基本計画」の策定に取り組んでいます。これまでの広報でもお知らせしてきました事業計画は、色々な調査結果などに基づいて計画したものです。今月号では、市民の皆さんに中心市街地の活性化を再確認していただくとともに、現在計画している事業についてお知らせしたいと思います。

昨年1月から2月にかけて、市や中村商工会議所などが行った「中心市街地の経営者に対する調査」、「地域住民に対する消費者等調査」、「中心市街地の商店街や郊外店舗を訪れた人に対する来街者調査」の結果に基づき、まちを元気にするため、「賑わいと回遊性のあるまちづくり」、「安心・安全 住みやすいまちづくり」、「地域活力の向上・波及を目指したまちづくり」の3つの柱を設定しました。

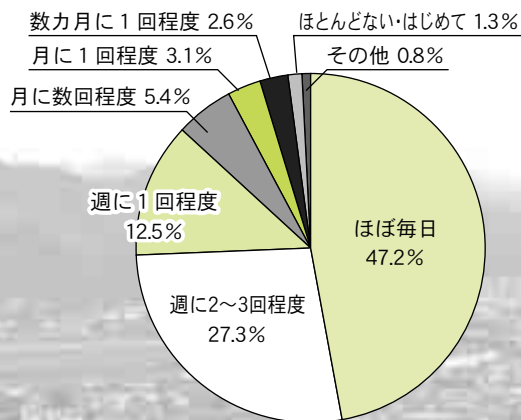
賑わいと回遊性のあるまちづくり

来街者調査によると、中心市街地を訪れる頻度は、郊外店を訪れる頻度よりも高いことがわかります。一方で、来店数は「1～2店舗」が圧倒的に多く、中心市街地の回遊性は必ずしも高くないことがうかがえます。

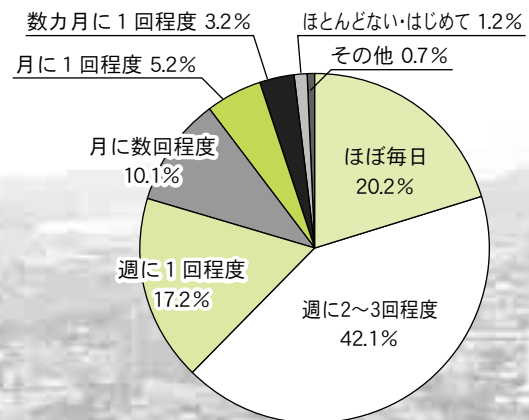
来街者調査

中心市街地や郊外大型店に来店した人を対象に聞き取り調査 有効回収票数 798票

中心市街地を訪れる頻度 (中心市街地調査)

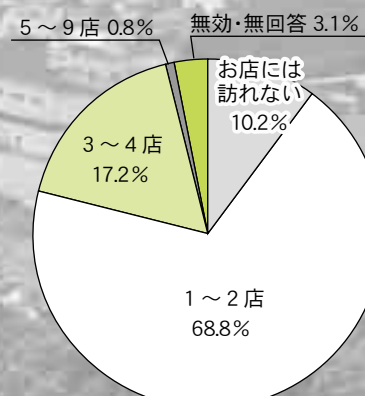


郊外店を訪れる頻度 (郊外店調査)



このような中で、商店街では中心市街地を訪れる機会を増やすため、色々なイベントを催しています。平成19年度は、恒例となった土佐一條公家行列「藤祭り」をはじめ、「一条通りの道路完成イベント」や「大橋通の街路灯建て替え記念イベント」などがあります。また、単独で実施していたイベントを「栄町商店街・東下町商店街・天神橋商店街合同土曜夜市」のように商店街が連携して行うことで、まちなかの回遊性の向上にもつながっています。最近では、四万十市商店街振興組合連合会女性部が、成人式の後、新成人に商店街へ足を運んでもらうために「ありがとうレター&ふるまいぜんざい」を企画しました。今後も各商店街が連携して、中心市街地に人を呼び込み「賑わいと回遊性のあるまちづくり」とするための取り組みをしていきたいと考えています。

訪問店数 (中心市街地調査)



安心・安全 住みやすいまちづくり

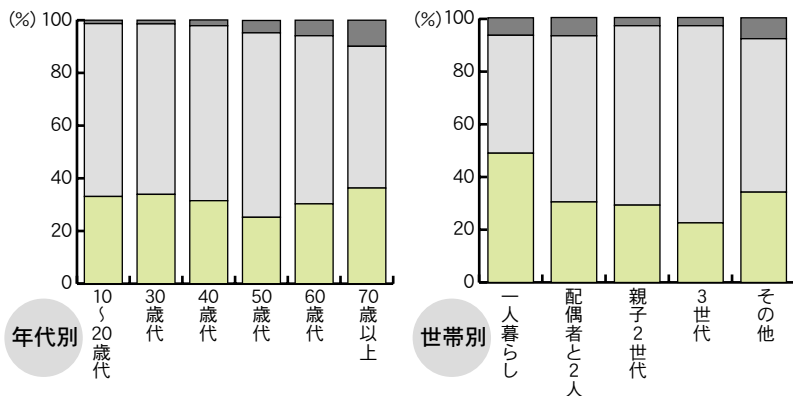
消費者等調査の結果によると、今後の希望として70歳以上の高齢者や一人暮らしの人は中心市街地に住むことを望む声が多いことがわかります。その理由としては、「買い物が便利なので」、「通勤・通学が便利なので」、「福祉・医療施設が充実しているので」など利便性やいざという時の安心感があげられています。

消費者等調査

中村地域在住の満16歳以上の男女個人（無作為抽出）4,000人に郵送で配布・回収
有効回収票数 1,663票（有効回収率：41.6%）

居住地域の希望

■ 中心市街地 ■ 郊外 ■ 無効・無回答



居住地として「中心市街地」を希望する理由（複数回答）

買い物が便利なので	73.1%
通勤・通学が便利なので	42.2%
福祉・医療施設が充実しているので	34.1%
住環境が良好なので	30.1%
治安が良い	10.9%
自然豊かな	7.3%
文化施設の充実	6.8%
物価が安い	4.1%
レジャーなどの施設の充実	3.8%
教育環境が良い	2.8%
その他	10.4%

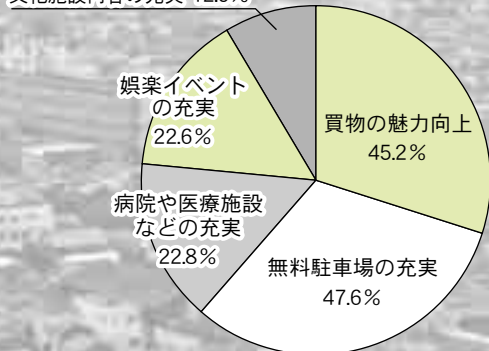
現在までに「安心・安全 住みやすいまちづくり」とするため栄町商店街、天神橋商店街、東下町商店街、一条通商店街の道路整備を行ってきました。今後は道路整備だけではなく、「食育」や「子育て支援」につながる事業を実施し、子育て世代にも安心感を与え、魅力を感じてもらえるような取り組みを考えています。

地域活力の向上・波及を目指したまちづくり

消費者等調査の結果によると、中心市街地を訪れたい理由として、「買い物の魅力が向上する」が高い値を示すなど、中心市街地は「買い物をする場所」という期待が高いことがわかります。

中心市街地を訪れたい理由（複数回答）

文化施設内容の充実 12.9%



そこで「買い物しやすいまちづくり」にするため、商店街全体での「スタンプラリー&マップ」の作成や個店の一押し商品をインターネットなどで情報発信をしたり、空き店舗を活用しているアンテナショップ「みて屋」に個店の一押し商品を並べることで、直接商品を目で見て手で触って購入できる機会をつくることを考えています。

今回報告した調査結果以外のことも参考に現在、官民からなる四万十市中心市街地活性化協議会でさまざまな事業を計画しています。実施事業が具体的に決まり次第順次報告していきますので、ご理解ご協力をお願いします。



1月28日に開催した
四万十市中心市街地活性化協議会運営委員会

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

お腹の周りを気にかけよう！

生活習慣の見直しをしてメタボリックシンドロームを予防しましょう。

腸や肝臓の周りに脂肪が着く内臓脂肪型の人が「高血糖」「高血圧」「高脂質」といった生活習慣病になる要因を併せ持っている状態のことをメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)といいます。これらの要因の一つひとつの異常は軽くても複数重なることによって互いに影響しあい

動脈硬化を飛躍的に進行させ、放っておくと心臓病や脳卒中など命に関わる重篤な疾病につながる危険性があります。しかも恐ろしいことに、動脈硬化は全くと言っていいほど自覚症状のないまま進行していきます。また「高血糖」の状態を放置していると、神経障害からくる「壊疽」、

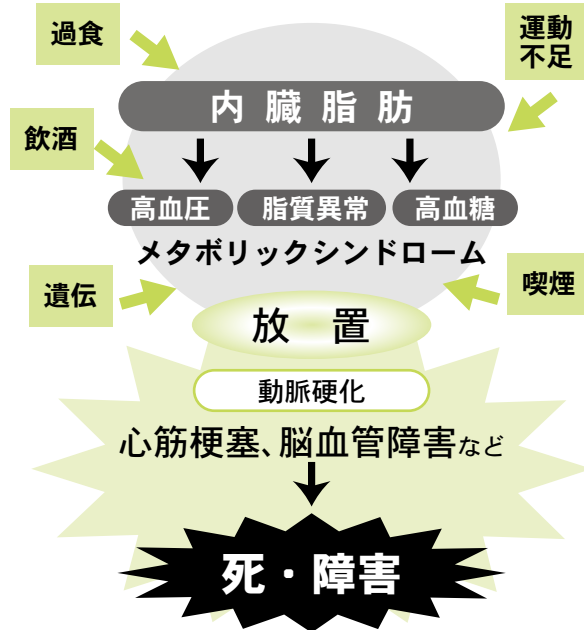
網膜障害からくる「失明」、腎臓障害からくる「人工透析」といった重病を引き起こすこととなります。男女とも40歳を境に増加し、40歳から74歳をみると男性の2人に1人、女性の5人に1人がメタボリックシンドロームとその予備軍と言われています。

内臓脂肪はバランスの悪い食事や運動不足、過度な飲酒、喫煙、ストレスなど毎日の不規則な生活の積み重ねの結果です。まずは、これまでの生活習慣を見直し、内臓脂肪を減らしましょう。

● 問い合わせ先 ●
(本庁) 市民課国保年金係
☎(34) 1114
(総合支所) 住民課住民国保係
☎(52) 1111

死・障害

メタボリックシンドローム



1に運動 2に食事
しっかり禁煙 最後にクスリ

心豊かに食する

— 管理栄養士からのメッセージ —

ここ数年、食の安全性が問題となるような事故や事件が続発していますが、今回の冷凍餃子による食中毒は深刻です。真相はどうあれ、消費者の健康が危険にさらされたことには変わりなく、あらためて「食べる」ことの意味が問われた気がします。現在日本の食料自給率は先進国では最低の40%。輸入食材なくては生活できない状況です。四万十市はまだまだ自然が豊かで良質の食材に恵まれています。これは何より幸せなこと。輸入食材や加工食品を全て否定するわけではありませんが、地元でとれた旬の食材を使って、できるだけ手作りを心がける。いわゆる地産地消、これが安全への近道かもしれません。

おうちで簡単☆基本の餃子

● 所要時間25分+焼き時間



<材料：基本分量>
合挽き肉……200g
白菜……400g
にら……1把
しょうが汁……少々
塩……小さじ1/2
しょうゆ……大さじ2
酒……大さじ1
ごま油……大さじ1
餃子の皮……適量
油……適量
片栗粉……適量

栄養成分 (6個分)
エネルギー：218kcal
たんぱく質：10.0g
脂 質：9.0g



● 少しのお肉と山盛りの野菜を使った基本の餃子をご紹介します。
● 作り方はとっても簡単、この味付けで、中に入れる具は色々アレンジできます。合挽き肉・豚ひき肉・えび・白菜・キャベツ・にら・ねぎ・春雨などお好みで組み合わせてお楽しみください。

● 【羽付き餃子】を焼くには…
● 途中で加える水に片栗粉または小麦粉を入れます。
● 片栗粉ならしっとりめに、小麦粉ならパリッと仕上がります。

- 作り方
- 1 白菜をさっとゆがいて絞り、刻みます。にらも刻んでおきます。…①
 - 2 ひき肉と①、調味料を合わせて粘りが出るまでよく混ぜます。
 - 3 手のひらに皮を広げ、真中に小さじ1杯程度のあんを乗せます。端に水をつけて片面にひだを取りながら包みます。
 - 4 フライパンに薄く油を引き、強火で底を焼きます。軽く焦げ目がついたら、火を弱めて片栗粉を溶かした水を加え、蓋をして蒸し焼きにします。
 - 5 皮が透き通り、水気もなくなってきたらふたを開けて、強火でかりっと仕上げます。お好みでポン酢やラー油、酢醤油をつけていただきます。

※大判の皮なら30～40個、普通の皮なら50～60個作れます。

福祉事務所保育所係 管理栄養士 橋田典子



1年に1度は検診を
～健康は自分で～

保健カレンダー

3

☐ 中村地域
☐ 西土佐地域

月 日	事 業 名	時 間	場 所
3月17日(月)	定例健康相談	9:00～11:00	総合庁舎農業経営者事務所
	献血	13:00～16:30	西土佐地区公民館前
3月19日(水)	乳児健診	12:50～13:30	健康管理センター
4月2日(水)	出張健康相談	9:00～11:00	JA西土佐支所
4月4日(金)	狂犬病予防注射	個別通知	富山地区
4月7日(月)	胸部レントゲン	個別通知	下田地区
	定例健康相談	9:00～11:00	総合庁舎農業経営者事務所
4月8日(火)	胸部レントゲン	個別通知	八束地区
4月9日(水)	乳児健診	12:50～13:30	健康管理センター
	飼えなくなった犬の引き取り	9:50	保健センター(西土佐)

※3月14日までの計画については広報四万十2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

介護保険だより

介護保険料の納め忘れはありませんか。

年度末です。介護保険料の納め忘れがないかどうか、今一度ご確認ください。
保険料を納めないでいると、介護サービスをご利用するときに利用料の自己負担が1割でなく、未納期間に応じて次のような制限を受けます。

また、さかのぼって納めようとしても、納付期限から2年以上経ってしまった保険料は納めることができなくなり、未納期間にも加算されます。



未納期間	制 限 内 容
1年以上	償還払い化 サービス利用料の全額をいったん自己負担し、申請により保険給付(利用料の9割)の払い戻しを受けるようになります。
1年6カ月以上	償還払いの一時差し止め サービス利用料の全額を自己負担しますが、申請により払い戻しを受ける保険給付分(利用料の9割)が一時差し止めされます。また、その保険給付分から滞納している保険料が差し引かれることもあります。
2年以上	自己負担率の引き上げと高額介護サービス費の支給停止 未納期間に応じて、自己負担が1割から3割に上げられます。 また、高額介護サービス費※の支給が受けられなくなります。 ※高額介護サービス費 1カ月における1割の自己負担額が定められた額を超えたときに、申請によりその超過分が支給される制度です。

- 例えば 介護保険施設に入所すると、1カ月30万～35万円の費用がかかるとした場合
(要介護度や施設の種類によって異なり、別に食費や居住費が必要です。)



自己負担は通常1割の3万～3万5千円ですが、2年以上の滞納がある場合の自己負担は3割になりますので、1カ月9万～10万5千円にもなります。しかもこの3割負担の期間は、未納期間が長いほど長くなります。

- 期限内納付にご理解とご協力をお願いします。なお、納付書が必要な場合は、ご連絡ください。

問い合わせ先 (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

サ
ン
ラ
イ
ズ

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)

ダイヤ改正のお知らせ

広報四万十二月号でもお知らせしたとおり、3月15日(土)に鉄道のダイヤ改正を行います。ご利用の際は、時間、乗車列車などをご確認の上ご乗車下さい。なお新しい時刻表は3月上旬から中村駅・宿毛駅で無料配布します。

特急車両は全席禁煙となります

3月15日のダイヤ改正から四国内および四国～岡山間の特急列車(寝台特急「サンライズ瀬戸」は除く)は全席禁煙となります。「いしづち」、「しおかぜ」、「南風」、「しまんと」の一部には喫煙ルームがあります。喫煙ルームを備えていない車内は全て禁煙です。

※寝台特急「サンライズ瀬戸」には喫煙車があります。

JR高知新駅舎が開業しました

2月26日にJR高知新駅舎が開業し、自動改札機が導入されました。現在裏が白い切符をお持ちの人、また今後中村駅・宿毛駅券売機および車内でご購入された切符につきましては、自動改札機はご利用いただけませんので、有人改札口をご利用いただきますようお願いいたします。詳しくはJR高知駅案内所までお問い合わせ下さい。

JR高知駅案内所 ☎088(822)8229

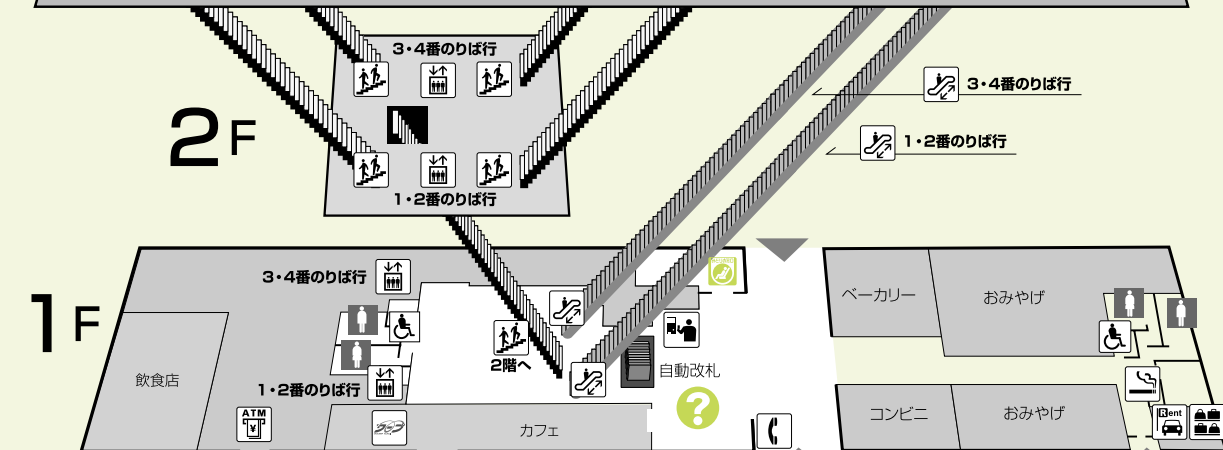
高知新駅舎内のご案内

プラットフォーム階



2F

1F



- | | | | | | | | |
|------------|--------|-------|--------|---------|-------|---------|-----------|
| みどりの窓口 | エレベーター | 男性お手洗 | 身障者用設備 | 階 段 | 観光案内所 | ATMコーナー | 電 話 |
| JR四国旅行センター | きっぷうりば | 女性お手洗 | 待合所 | エスカレーター | 喫煙所 | 駅レンタカー | 手荷物一時預かり所 |

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

遺言など公証法律相談(無料)

相談

相談日時 3月16日(日)
9時〜17時
相談場所 中村公証役場
相談内容 遺言、金銭・不動産の賃借、離婚に伴う養育料ほか
※予約制



問 予 中村公証役場
☎(34)1728

特設人権相談所

相談

日時 4月10日(木) 9時〜12時
場所 大宮中生活改善センター
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。

問 高知地方法務局四万十支局
☎(34)1600

出土品から見る西土佐の生活 埋蔵文化財研修会

お知らせ

日時 3月30日(日) 13時30分から
場所 権谷郷(こんだにむら)
内 講 縄文時代の考察
容 師 県立四万十高校 松田知彦校長
参加費 無料
西土佐の出土品からみる、
6千年前の生活。

問 (市教育委員会)西土佐事務所
☎(52)1110
問 権谷郷 せせらぎ交流館
☎(52)1168

石綿による健康被害

相談

石綿ばく露を原因とする疾病により死亡した労働者の遺族で遺族保証給付または特別遺族給付金の請求がお済みでない人はご相談ください。特別遺族給付金の請求期間は、平成21年3月27日までです。

問 高知労働局 労災補償課
☎0880(885)6025
問 四万十労働基準監督署
☎(35)3148

定期(月決め)駐車場利用者募集

お知らせ

中村一条通4丁目に整備している市営駐車場(旧職業安定所跡地、四国電力北側)の利用者を募集します。

募集内容	募集台数	応募期間	利用料金	利用期間	申し込み	その他	抽選日	抽選場所
市営駐車場(月ぎめ)の利用者(原則として利用期間は月初めから月末までの1カ月単位とします)	普通自動車および軽自動車45台分	3月3日(月)〜21日(金)	1カ月 5000円(消費税含む)	平成20年4月1日〜平成21年3月31日まで(最長で1カ年とします)	申込書は都市整備課でお渡しします。詳細については、計画係までお問い合わせください。	応募者が定員(45人)を上回る場合は、抽選となります。	3月21日(金)	(仮庁舎)都市整備課 午後5時30分から

問 (仮庁舎)都市整備課計画係
☎(34)1782

情報掲示板

しまんと

防災メモ

日常のコミュニケーション が高齢者を救う

災害時に犠牲になる高齢者の割合が高くなる傾向にあります。一般的に高齢者は部屋に閉じこもりがちになり、家族と暮らしていても一人暮らしと変わらない生活をしているという人も少なくないようです。また動作も鈍くなるため、災害時に機敏な動作がとれず、避難が遅れることにより、犠牲になるケースも目立ちます。

悲劇を招かないためにもできる限り普段から声を掛け、高齢者を孤立させないようにしなければなりません。日常の何気ないお付き合いが、防災上弱い立場の人を助けることにつながるのです。



19年度の市税の納め忘れはありませんか。今一度お確かめください。

国家公務員採用試験

人事院は、平成20年度中に次の採用試験を行う予定です。詳細はお問い合わせください。

【大学卒業等程度】

国家公務員採用Ⅰ・Ⅱ種
国税専門官採用
法務教官採用
労働基準監督官
航空管制官

【高等学校卒業程度】

国家公務員採用Ⅲ種
刑務官
入国警備官
皇居護衛官
航空保安大学校学生
海上保安学校学生（特別）
海上保安学校学生
海上保安大学校学生
気象大学校学生

問 人事院四国事務局 第2試験係
☎087(831)4765

2009年1月 上場会社の株券が 電子化されます!

株券電子化により、上場会社の株券は無効となり、株主の権利は証券会社などの金融機関の口座で電子的に管理されます。

お手元の株券が本人名義になっていない場合は、電子化により株主としての権利を失う恐れがありますので、注意が必要です。ご自宅のタンスや貸し金庫で長期間保管されている株券の中には、名義書換や転居の際の住所変更などが済んでいないものもあると考えられますので、この機会にご確認されることをお勧めします。

株券電子化により、株式の管理や取り引きがより効果的に行えるようになります。

問 日本証券業協会
証券決済制度改革推進センター
☎03(3667)4500
(平日9時～17時)

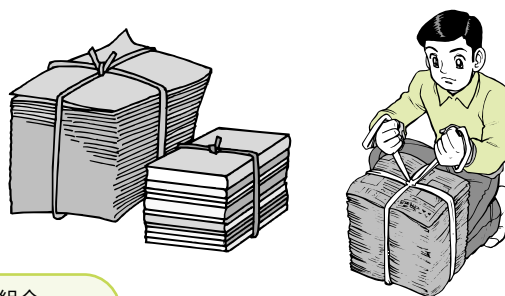
幡多広域市町村圏事務組合からのお知らせ

幡多クリーンセンター(上ノ土居)の ゴミ処理手数料が4月1日から変わります

事業所から持ち込む新聞・チラシ・ダンボール・雑誌などの『紙類』は処理手数料が無料になります。

	事業所ごみ		家庭ごみ	
3月31日まで	普通ごみ・粗大ごみ・リサイクルする紙類 105円/10kg		普通ごみ・粗大ごみ 42円/10kg	紙類・ペットボトル 無 料
4月1日から	普通ごみ・粗大ごみ 130円/10kg	リサイクルする紙類 無 料	普通ごみ・粗大ごみ 50円/10kg	紙類・ペットボトル 無 料

※ごみの資源化を促進するために、これまで有料だった事業所から持ち込む事業系一般廃棄物のリサイクルごみの処理手数料は無料となりました。決められた品目をきちんと分別して持ち込んでください。



問 幡多広域市町村圏事務組合
(幡多クリーンセンター内)
☎(31)2600

環境再認識講演会「アユを育てる川仕事」 ～近年の不漁と天然アユ復活に向けて～

地域で身近なテーマを題材にした「環境再認識講演会」。四万十川の水生物の中でも住民に最も馴染みの深い「鮎」を通して環境について考え・学習する講演会を開催します。多くのご参加をお待ちしています。

講 師 たかはし河川生物調査事務所代表 高橋勇夫さん
日 時 3月12日(水) 19:00から
場 所 西土佐ふれあいホール
入場料 無料
主 催 西土佐地域教育力復活機構
共 催 四万十市教育委員会
後 援 四万十川西部漁業協同組合



問 四万十市教育委員会
西土佐事務所
☎(52)1110

入れ歯回収にご協力ください

【市内3カ所に入れ歯回収ボックスを設置】

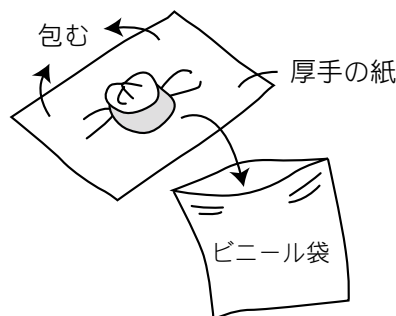
四万十市社会福祉協議会では、2月29日(金)より市内3カ所に「入れ歯回収ボックス」を設置しました。これは入れ歯や歯にかぶせたクラウン(冠)、ブリッジなどに含まれる貴金属をリサイクルし、その益金を日本ユニセフ協会への寄付と市内の社会福祉協議会の高齢者福祉事業への活動資金として活用するものです。是非、市民の皆さまのご協力をお願いします。

【入れ歯を寄付するには】

- ①熱湯をかけるかまたは入れ歯洗浄剤(除菌作用のあるもの)で消毒して下さい。
- ②入れ歯を新聞チラシなどの厚手の紙で包みビニール袋に入れます。
※ビニール袋には住所・氏名をご記入下さい ※匿名でも可
- ③次の場所に設置された回収ボックスに入れるか、持参できない場合はご連絡下さい。
※金属のついていない入れ歯は回収できません
※健康保険で作った入れ歯でも問題ありません

【入れ歯回収ボックス設置場所】

- | | |
|---------------|-----------------|
| ・本庁 | 玄関 中村大橋通4-10 |
| ・四万十市社会福祉センター | 玄関 右山五月町8-3 |
| ・四万十市総合福祉センター | 玄関 西土佐用井1110-31 |



問 四万十市社会福祉協議会
☎(35)3011

春休み早朝 子供水泳教室

- 主催 目的 (財)四万十市体育協会
春休み、水に親しみ水泳の基礎を身につける
- 場所 四万十市立温水プール
- 開催時間 8:20~9:20 (1時間)
- 開催期間 ①3月26日(水)・27日(木)・28日(金)・29日(土)
②4月2日(水)・3日(木)・4日(金)・5日(土)
- 対象年齢 年長児~中学3年生
- 定員 各50人先着順
- 受講料 ①②のどちらか受講 2,500円
①②とも受講 4,500円
※短期スポーツ傷害保険料・諸経費を含む
- 申し込み 3月10日(月)から10時から16時(土曜日のみ正午まで)の間に、所定の申込用紙にご記入の上、受講料を添えてお申し込みください。また、講習欠席の場合、受講料の払い戻しはしませんのでご了承ください。なお、電話での受け付けはしません。
- 指導者 (財)四万十市体育協会委嘱の水泳指導者

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

心ときめくキララ温水プール 平成20年度たのしい水泳教室のご案内

四万十市体育協会では、市立温水プールの休館日を利用して『平成20年度水泳教室』を開催します。多数の参加をお待ちしています。

●一般の対人対象の水泳教室

曜日・時間 火曜日・午後7時~9時

(8月から10月は午後7時~8時)

会費(月/円) 1,000円

保険料(年/円) 1,500円

参加基準 原則として、市内に在住または勤務する人で18歳以上の人

定員

A 初級者コース

(楽しく泳げるようになりたい人) 25人

B 中級者コース

(上手に泳げるようになりたい人) 25人

申し込み 3月10日より。但し、定員になり次第締切ります。

開催期間 4月1日~翌年3月末

●青少年のための水泳教室

曜日・時間 火曜日・午後5時~7時

(8月から10月は午後7時~8時)

会費(月/円) 1,000円

保険料(年/円) 500円

参加基準 原則として、市内の幼児・児童・青少年

定員 50人(先着順)

申し込み 3月10日より随時

開催期間 4月1日~翌年3月末

※各教室とも温水プール入場料が必要です。また、19年度参加者も新たに申し込みください。電話・FAXでも受け付けします。

問 申 四万十市体育協会
具同体育センター
TEL・FAX(37)4558
安並スポーツセンター
☎(34)2071

パソコン教室

四万十市シルバー人材センターでは、高齢者中心のパソコン教室を開催します。お気軽にご参加ください。

日 時 4月から翌年3月まで
(毎月2回隔週)第2・第4週の火曜日(原則)
10:00~13:00

場 所 四万十市立中央公民館
情報学習室

対 象 者 四万十市在住の人

定 員 初心者20人※申込者が定員を超えた場合は、抽選とします。

募集期間 3月20日(木)まで

講座内容 パソコン操作、ワード、エクセルなどの基礎

そ の 他 費用(教材費含む)は、1カ月1,000円です。



問 四万十市シルバー人材センター
☎(35)3117

教室

農産加工品講習会

～農産加工品のレベルアップをめざして～

日 時 3月14日(金) 14:00~17:30

場 所 四万十市立中央公民館 大会議室

内 容 売れる加工品作りに結びつけるため、農産加工品を持ち寄り、食味や加工工程に関する専門家からの講評・アドバイスを受ける。また、グループ間での意見や情報交換も行う。

日 程 13:30 開場 加工品の搬入
14:00~15:30 加工品の講評・アドバイス・意見交換
15:30~17:00 講演会「いま求められる加工品」
講師 神奈川県農業技術センター経営情報研究部長 小清水 正美さん
17:00~17:30 質疑

対 象 市内農産加工グループ・団体、生産者組織、農業関係機関
地元農産物を使った加工品づくりに興味のある人

募集人員 30人程度

参 加 料 無料

申し込み 3月12日(水)まで
※加工品を出品される場合は、その旨ご連絡ください。



● 講師プロフィール

神奈川県農業総合研究所において農産物の流通技術・利用加工に関する試験研究に長年携わる。

主な著書「食品加工シリーズ ジャム」「おいしい大豆の本」「缶詰・びん詰」など

問 (本庁)農林課
☎(34)1117

お知らせ

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

男女共同参画社会推進事業の一環として、健康づくり講座を開催します。

「ボディートーク」とは、「体が様々におしゃべりをする」という意味です。私たちの体は、自分の内のような変化を違和感や痛みなどで知らせようとします。これに耳を傾け、五感を研ぎ澄まして「生きる勘を養っていいこう」というのがボディートークです。初心者でも安心して行っていただける内容となっています。ふるってご参加ください。

日 時 3月16日(日) 13時~15時

場 所 市立中央公民館
1階 大会議室

対 象 者 市内に居住または勤務している人(中学生以下は、保護者同伴とします)

定 員 60人(先着順)

受 講 料 無料

服 装 軽運動のできる服装

講 師 増田 明先生
(ボディートーク協会会長)

申し込み 3月12日(水)から電話での申し込みも可能です。(土は除きます)
窓口・電話いずれも9時~17時30分
(本人に限ります)



問 (市)教育委員会生涯学習課
働く婦人の家
☎(34)6299

教室

2008 四万十花まつりキャンペーン

四万十の花をテーマにした「四万十花まつりキャンペーン」を行います。

季節の花々と温かいおもてなしで皆さまをお待ちしていますので、ぜひ遊びに来てください。

3/20 木

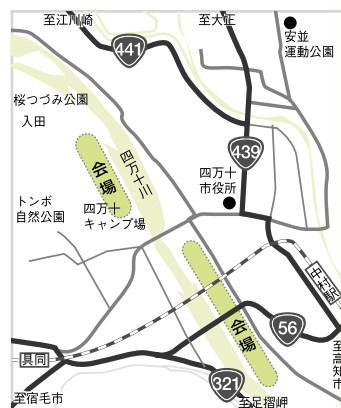
6/7 土

四万十菜の花まつり 3月20日(木)～30日(日) 場所/入田河川敷、不破サイクリングロード

四万十菜の花まつりは、県下で開催される花・人・土佐であい博のテーマ事業にもなっていて、いろいろな催しを用意しています。

	3月22日(土)	3月23日(日)
入田河川敷	9:00～11:00 自然観察会 10:00～15:00 幡多地域の物産展”食祭り” お茶・ぜんざい無料(数量限定) 飲食物、地元の野菜など販売 河川事業の紹介、パネル展示 12:00～14:00 野点(先着200名)、琴の演奏 春の野草試食会 18:30～20:00 灯籠散歩道 (幡多農業高校・具同小製作による)	10:00～15:00 お茶・ぜんざい無料(数量限定) 飲食物、地元の野菜など販売 河川事業の紹介、パネル展示 11:00～12:00 菜の花コンサート (中村西中) 12:00～14:00 春の野草試食会
不破サイクリングロード	10:00～15:00 お茶・ぜんざい無料(数量限定)	10:00～15:00 お茶・ぜんざい無料(数量限定)

菜の花まつり会場位置図



四万十桜まつり 3月20日(木)～4月13日(日) 場所/為松公園

夜間は、ぼんぼりとイルミネーションが点灯し、昼も夜も華やかで幻想的な花見が楽しめます。また、29日(土)は夜桜を楽しんで頂けるよう酒や鍋料理を振る舞い、循環バス(無料)も運行します。

催し物 3月29日(土) ※雨天の場合、翌日に順延

14:00～ 宝探し(小学生以下)

18:00～ 振る舞い酒、鍋料理(数量限定)

【無料バス運行】四万十市役所～為松公園の間を無料循環バス(17:30～21:00)が運行します。

ライトアップ 期間中は、ぼんぼりとイルミネーションのライトアップ(18:30～22:00)を行います。

交通規制 期間中は、車両一方通行(小姓町⇒丸の内のみ通行可)規制を行います。



2008 キャンペーン日程

期 日	時 間	イベント名	場 所
3月22日(土) 23日(日)	10:00～15:00	四万十菜の花まつり	入田河川敷 不破サイクリングロード
3月29日(土)	14:00～15:00 18:00～22:00	四万十桜まつり	為松公園
4月19日(土)	10:00～15:00	香山寺ふじまつり	香山寺市民の森
5月24日(土)	10:00～15:00	ハナショウブまつり	トンボ自然公園
6月7日(土)	10:00～15:00	あじさいまつり	安並水車の里

記念品

花まつりキャンペーン全てのスタンプを集めた人には、記念品を用意しています。

花の写真募集

2008四万十花まつりキャンペーンの各イベント会場の花の写真を募集します。詳細は、お問い合わせください。



● 問い合わせ先 ●

(仮庁舎) 商工観光課 ☎(34) 1783

四万十川テナガエビ清掃に参加をお願いします

観光シーズンの到来に合わせ、四万十川を気持ちよく観光していただくため、きれいに清掃したいと思います。

● 日 時 3月11日(火) 8時から ● 場 所 佐田沈下橋左岸側

※ゴミ袋、軍手は用意しています。※カマ、クワなど清掃道具がありましたらご持参ください。

※当日が雨天の場合は、お問い合わせ下さい。

問い合わせ先 (社)四万十市観光協会 ☎(35) 4171

歓迎！！『玖木の一日橋めぐり』つつじ祭

玖木(くき)地区で春の交流体験イベントを開催します。

四万十川支流の中で屈指の透明度を誇る「黒尊川」沿いに咲く色とりどりの"つつじ"の花見や沈下橋めぐり、山菜採りやアメゴすくい体験などに参加して、地元のおばちゃんやおんちゃんたちと交流を深めませんか。自然を満喫、お腹も心もいっぱい一日体験です。ぜひご参加ください。

しし鍋や山菜の天ぷら、アメゴの塩焼き…など、地元食材たっぷりの昼食も絶品です。

日 時 4月13日(日) 10時～15時
 集合場所 玖木公民館(西土佐玖木80)
 主 催 玖木地区がんばる住民グループ
 募集人数 20人
 参加費 3000円(家族割引あり) ※昼食代込み
 内 容 つつじ見学・飯炊き・山菜採り・アメゴすくい
 (網で獲り放題!?)・橋めぐり など
 申込締切 4月10日(木)



問・申 西土佐体験ツーリズム事務局
 「山間屋」
 TEL(31)6474
 FAX(31)6475

第19回 四万十の日制定記念春季市民スポーツ大会

(財)四万十市体育協会では四万十の日を記念し、環境保護思想の高揚と健康増進を図ることを目的にスポーツ大会を開催します。日頃からスポーツに親しまれている皆さんの参加をお待ちしています。

主 催：財団法人 四万十市体育協会
 後 援：四万十市・四万十市教育委員会

期 日	種 目	会場ほか
3月 30(日)	家庭婦人バレーボール	具同体育センター
5(土)	ゲートボール	河川敷ゲートボール場
4月	居 合 道	具同体育センター
	登 山(シ・マムタの会)	7:00お祭り広場出発(龍馬脱藩の道ウォーク)
	ソフトテニス(一般・小学生)	西南大規模公園(大方) テニスコート
	水 泳	安並運動公園 温水プール
	ミックスバレーボール	スポーツセンター アリーナ
	9人制女子バレーボール	具同体育センター
	卓 球	安並運動公園 卓球場
	軟式野球	安並運動公園 四万十スタジアム
	ペタンク	安並運動公園 運動広場
	壮年ソフトボール	安並運動公園 運動広場
	空 手 道(玄武館)	安並運動公園 武道場
	グラウンド・ゴルフ	安並運動公園 運動広場
	ソフトテニス(中学生)	西南大規模公園(大方) テニスコート
	バドミントン	スポーツセンター アリーナ
	軟式野球	安並運動公園 四万十スタジアム
	登 山(中村山の会)	7:00お祭り広場集合(大野ヶ原・四国カルスト)
	実年ソフトボール	安並運動公園 運動広場
	スカッシュバレーボール	具同体育センター
4月	軟式野球	安並運動公園 四万十スタジアム
	シニアソフトボール	安並運動公園 運動広場
	弓 道	安並運動公園 弓道場
	剣 道	スポーツセンターアリーナ
6月 1(日)	マラソン(タスキリレー)	ウルトラマラソン100kmコース
6月 1(日)	相 撲	安並運動公園 相撲場
4月1日～6月30日	早起きソフトボール(早朝)	安並運動公園 運動広場

※期日・会場は変更になる場合があります。

問 (財)四万十市体育協会事務局
 ☎(37)4558

プカソコ ～アンデス心の詩～

「プカソコ」とは、アンデスの言語ケチュア語で「温かい心」の意味。1984年に、インカの古都ペルー・クスコ出身のメンバーで結成されました。明るく楽しいフォルクローレ（南米アンデス地方の音楽）を日本の皆さんに聴いて欲しい。同時に、その音楽を通してペルーやアンデス地方の生活・文化の一部を紹介したいと願って現在国内外で幅広く活動を続けています。今回のコンサートでは「コンドルは飛んで行く」など馴染みのある曲も演奏します。ぜひお越しください。

日 時 3月20日(木)
開 演 18:30 (開場18:00)
場 所 西土佐ふれあいホール
入場料 大 人 1000円
高校生 500円
中学生以下 無料
※コンサート中、託児所を開設します。
主 催 四万十市教育委員会



中南米料理 試食会 同時開催！ (17:30～18:15) (無料)

フォルクローレを楽しむ前に中南米料理を食べながらラテンアメリカの食文化や生活を知ろう！！ タコスやアロス・コン・ポヨ（炒めご飯）など本場の味をお楽しみ下さい。

問 西土佐ふれあいホール
☎(52)1110

予備自衛官補募集

受付期間	第1回：1月7日(月)～4月14日(月) 第2回：7月22日(火)～10月10日(金)
採用年齢	一般採用：日本国籍を有し、18歳以上34歳未満の者 技能採用：日本国籍を有し、18歳以上で保有する技能に応じて53歳～55歳未満の者 (技能とは、医療・語学・車両整備士などの専門技術者)
試験期日	第1回：[一般公募] 4月19日(土) [技能公募] 4月20日(日) 第2回：10月18日(土)～10月20日(月) ※いずれか1日を指定されます。
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

問 自衛隊四万十地域事務所
☎(35)3096

【手当等】教育訓練招集手当：日額7900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を支給します。

幡多広域市町村圏事務組合 電気主任技術者(非常勤)募集

資 格 第3種電気主任技術者
状以上を有する人。
(年齢は問いません)
募集人員 1人
待 遇 報酬 20,000円/日
※その他の勤務条件につ
いては、お問い合わせせ
ください。
勤務期間 4月1日から
受付期間 2月20日～3月21日ま
で(土、日曜日、祝日を除く)

問 幡多広域市町村圏事務組合
☎(31)2600
◆ただし、Eメールでの問い合わせにつ
いては、お答えできませんのでご注意ください。

電気通信サービスモニター募集

四国総合通信局では、電気通信サービスを安心・快適に利用することができるよう、利用者の視点に立った電気通信行政の推進に取り組んでおり、電気通信サービスに関する利用者のご意見やご要望を幅広くお聞かせいただき、今後の電気通信行政に反映させるため、平成20年度電気通信サービスモニターを募集します。

詳細については、ホームページでもご覧いただけます。

<http://www.shikoku-bt.go.jp/>



問 四国総合通信局電気通信事業課
☎089(936)5042

四万十市と友好都市であり、私の家がある安徽省亳州市は中国全国から見て、小さい町かもしれませんが、ここは中国歴史に影響した有名人を輩出したところです。紀元前16世紀に商湯という王様が亳州で首都を築きました。商湯王は賢明で、その時から、彼は亳州に文化の基礎を定めました。その後、道教の祖である老子、哲学者莊子、三国時代の英雄曹操、名臣華陀、唐の詩人李紳は亳州から歴史の舞台に出ました。そこで、三千年あまりの歴史がある亳州には国家級の文化財がたくさん残されています。まず、2カ所を紹介します。

花戲楼

約300年前、清の時代、山西省と大金持ちになった漢方薬材商たちの寄付で寄席演芸の舞台が建てられました。花戲楼という名前を付け、また、中に財神関帝の像が祭られるために「関帝廟」とも呼ばれています。

花戲楼の建築面積は3163平方メートルで、この中で人の目をひきつける二つのものがあります。一つ目は正門の前に立っている二つの鉄の旗竿です。一本ごとに16メートルを越え、重さは15トンに達します。旗竿のうえに八卦や龍の形が見られ、24の鈴がぶら下がっています。風が吹いてくると、じゃらんじゃらんと鳴り響きます。二つ目はレンガの彫刻です。正門は牌坊（中国式の鳥居のようなもの）の建物で、そのレン

ガに16の絵を彫刻しています。それぞれ16の歴史物語を表現します。厚さ10センチ



花戲楼

さ16の絵の中に、仏教、道教、儒教の物語が含まれて、中国の「三教が一つになる」という思想を体現します。花戲楼は亳州市の文化財の代表と言えます。

曹操運兵道

曹操の生まれ故郷—亳州に曹氏一族の墓群があるほか、曹操が作った地下運兵道（兵士を運送する地下道）は今も保存されています。亳州の中心に立っている曹操像から東へちよつと歩いていくところ、運兵道の入り口が見られます。地面から214メートルの下に黒レンガで築かれた通り道があり、狭くて一人しか通れません。城の下の中から四方八方への道は全部で6キロ以上あります。地下道の中に通風穴や連絡穴があり、あるところには敵の侵入を防ぐための軍事差し障りも設けています。運兵道は昔の城門とつながっています。曹

操は敵を惑わすために、四つの城門の間に数の少ない兵士を地下道で移動させて、城門を守る兵士が多く見られると言われます。曹操運兵道は中国で規模最大で、最古の地下軍事通路で、「地下の長城」と称されています。

今まで、亳州市に国家級文化財4カ所、省級文化財17カ所があります。中国国家クラス歴史文化名城、優秀観光都市に選ばれました。



地下にある曹操運兵道

陶剣秋の活動

(1月8日～2月7日)

- 1月15～16日 東山小学校 国際理解教育講師
 1月25日 須崎小学校 国際理解教育講師
 1月31日 川崎小学校 国際理解教育講師
 2月 5日 蕨岡小学校 国際理解教育講師
 2月 6日 東山小学校 国際理解教育講師
 1月14日、21日、28日、2月4日
 中国語講座講師

日直指定水道業者



●水道料金は口座振替で●

3月15日(土)	(株)奥宮工業	☎(37)5151
16日(日)	(有)大同設備	☎(35)4879
20日(木)	(有)石井建設	☎(33)0404
22日(土)	(有)山下建設	☎(33)0653
23日(日)	豚座建設(株)	☎(34)6031
29日(土)	(有)平野水道	☎(35)2316
30日(日)	(株)四電工中村営業所	☎(34)1331
4月 5日(土)	溝渕設備	☎(34)3734
6日(日)	森下住宅器機	☎(34)4855

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

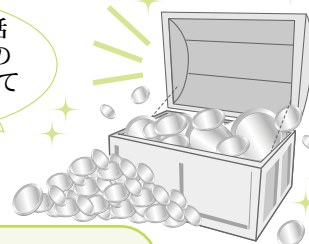
日直指定水道業者

あなたのとおきのおきの宝物を紹介してください

市発行の広報四万十では、あなたのとおきのおきの宝物をエピソードとともに紹介します。

お孫さんやお気に入りの風景・ペット・自慢のガーデニングなど、あなたが宝物だと思っているものを写真に撮って送ってください。

住所・氏名・電話番号・150字程度のエピソードを添えて送ってね



問 (本庁)企画広報課広報統計係
 ☎(34)6128



休日・夜間(21時まで)当直医

◎保健カレンダーは21ページに掲載しています。

※記載時間以外の救急はけんみん病院となります。

3月	内 科			外 科		
	医療機関名	電 話	備 考	医療機関名	電 話	備 考
9 (日)	木 俵 病 院	(34) 1211	9時～17時30分	山 下 整 形 外 科	(34) 0511	8時30分～17時30分
	市 民 病 院	(34) 2126	17時30分～22時			
10 (月)	幡 多 病 院	(34) 6211	21時まで	幡 多 病 院	(34) 6211	21時まで
11 (火)	竹 本 病 院	(35) 4151	21時まで	市 民 病 院	(34) 2126	22時まで
12 (水)	幡 多 病 院	(34) 6211	21時まで	幡 多 病 院	(34) 6211	21時まで
13 (木)	木 俵 病 院	(34) 1211	21時まで	木 俵 病 院	(34) 1211	21時まで
14 (金)	幡 多 病 院	(34) 6211	21時まで	幡 多 病 院	(34) 6211	21時まで
15 (土)	大 野 内 科	(37) 5281	18時まで	市 民 病 院	(34) 2126	17時30分～22時
16 (日)	市 民 病 院	(34) 2126	8時30分～17時30分	市 民 病 院	(34) 2126	8時30分～17時30分
	市 民 病 院	(34) 2126	17時30分～22時			
17 (月)	幡 多 病 院	(34) 6211	21時まで	幡 多 病 院	(34) 6211	21時まで
18 (火)	中 村 病 院	(34) 3177	21時まで	市 民 病 院	(34) 2126	22時まで
19 (水)	幡 多 病 院	(34) 6211	21時まで	幡 多 病 院	(34) 6211	21時まで
20 (木)	吉 井 病 院	(34) 5005	8時30分～17時30分	吉 井 病 院	(34) 5005	8時30分～17時30分
	市 民 病 院	(34) 2126	17時30分～22時			
21 (金)	幡 多 病 院	(34) 6211	21時まで	幡 多 病 院	(34) 6211	21時まで
22 (土)	市 民 病 院	(34) 2126	17時30分～22時	山 下 整 形 外 科	(34) 0511	18時まで
23 (日)	さくらクリニック	(35) 2555	9時～17時30分	さくらクリニック	(35) 2555	9時～17時30分
	市 民 病 院	(34) 2126	17時30分～22時			
24 (月)	幡 多 病 院	(34) 6211	21時まで	幡 多 病 院	(34) 6211	21時まで
25 (火)	竹 本 病 院	(35) 4151	21時まで	市 民 病 院	(34) 2126	22時まで
26 (水)	幡 多 病 院	(34) 6211	21時まで	幡 多 病 院	(34) 6211	21時まで
27 (木)	市 民 病 院	(34) 2126	22時まで	吉 井 病 院	(34) 5005	21時まで
28 (金)	幡 多 病 院	(34) 6211	21時まで	幡 多 病 院	(34) 6211	21時まで
29 (土)	中 村 クリニック	(34) 5100	18時まで	市 民 病 院	(34) 2126	17時30分～22時
30 (日)	森 下 病 院	(34) 2030	8時30分～17時30分	佐々木整形外科	(34) 7177	9時～17時
				市 民 病 院	(34) 2126	17時30分～22時
31 (月)	幡 多 病 院	(34) 6211	21時まで	幡 多 病 院	(34) 6211	21時まで

4月

	医療機関名	電 話
6 (日)	市 民 病 院	(34) 2126
13 (日)	こいけクリニック	(35) 5112
20 (日)	市 民 病 院	(34) 2126
27 (日)	さ た け 小 児 科	(37) 2255
29 (火)	小原外科胃腸科	(35) 0108

お知らせ

4月より四万十市医師会の当直医療機関の体制が変わることになりました。
つきましては、夜間当直が廃止となり、休日当直が内科・外科の区別がなくなります。受診の際は当直医療機関に診療科をご確認ください。

問い合わせ 幡多医師会 ☎(34)3086

有料広告

有料広告スペース

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。

広報 四万十

平成20年3月号

No.35

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: kounhou@city.shimanto.lg.jp