



今月特にお知らせしたいこと

- 第3回しまんと納涼花火大会 2
- 自然あふれる東富山で農家生活体験 6
- 医療制度が変わります 11

とっておきの
宝物!



元気に巣立て!

10数年前から、毎年忘れずにツバメが巣作りをしてくれます。「今年は来ないかなア」とふと思った矢先、親ツバメが勢いよく飛び込んで、車庫の天井の小さな蛍光灯の上にある昨年の巣の補強をせっせと始めました。何日かたって・・・
 ピィピィビィー かわいいヒナの誕生です。
 親ツバメの愛情をいっぱいもらって、今年も空高く元気に巣立ってくれますようにと祈っています。

投稿者: 森 泰子さん(具同)
 ※宝物募集については26頁をご覧ください。

8月は北方領土返還運動全国強調月間です

- 市政 2～
- 教育 8～
- 暮らし 10～
- 情報掲示板 21～

人のうごき ()内は、前月との差
 ～6月末現在～

人のうごき ()内は、前月との差 ～6月末現在～		6月中のうごき	
総人口	37,433 (-25)	転入	61人
男	17,728 (-7)	転出	82人
女	19,705 (-18)	出生	24人
世帯数	16,131 (+11)	死亡	28人



第3回しまんと市民祭

しまんと納涼花火大会

恒例のしまんと納涼花火大会を開催します。
花火の他にもイベント盛りだくさん。ご家族・ご友人お誘い合わせの上、ぜひお越しください。

日時：8月25日(土) ※雨天順延
16:00開始 ストリートパフォーマンス
17:30～ 鮎つかみどり(小学生以下)
19:30～ クジ付協賛券抽選会
20:00～ しまんと納涼花火大会

場所：四万十川お祭り広場周辺(赤鉄橋下)

※当日は会場周辺で一部交通規制が行われますのでご協力ください。

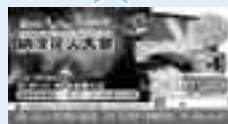
※臨時駐車場(16:00～22:00)

- J A 高知はた本所
- 中村南小学校
- 具同小学校
- 市役所
- フジグラン四万十
- 幡多総合庁舎
- マルニ中村店
- 防災センター

土佐くろしお鉄道の時刻変更があります。
詳しくは20頁の土佐くろしお鉄道NEWSをご覧ください。

納涼花火大会クジ付き協賛券 好評発売中！ 1枚 1,000円

★1等 37型デジタルハイビジョン液晶テレビ…5本



- 2等 デジタルビデオカメラ…5本
- 3等 デジタルカメラ…10本
- 4等 ドコモ新規携帯電話機…10本
- 5等 自転車…20本

問い合わせ先

(社) 四万十市観光協会 ☎(35)4171
(本庁) 商工観光課 ☎(34)1783

中村まちバス(花火臨時バス)が運行します

8月25日(土)の第3回しまんと市民祭しまんと納涼花火大会に合わせ、中村まちバスの臨時運行を行います。
このバスは、中村駅・具同駅、臨時駐車場と花火会場を結ぶ路線で運行します。ぜひご利用ください。

花火会場へ

◎中村駅→花火会場

停留所	①	②	③	④	⑤	⑥
中村駅	18:00	18:20	18:40	19:00	19:20	19:40
アピアさつき	18:02	18:22	18:42	19:02	19:22	19:42
大橋通六丁目	18:04	18:24	18:44	19:04	19:24	19:44
中村プリンスホテル	18:10	18:30	18:50	19:10	19:30	19:50

◎具同方面→花火会場

停留所	①	②	③	④	⑤	⑥
デイズ	18:18	18:38	18:58	19:18	19:38	19:58
高橋(具同駅前)	18:20	18:40	19:00	19:20	19:40	20:00
具同駅前(フジグラン前)	18:22	18:42	19:02	19:22	19:42	20:02
中村プリンスホテル	18:30	18:50	19:10	19:30	19:50	20:10

花火会場から

◎花火会場→中村駅

停留所	①	②
中村プリンスホテル	20:45	21:20
大橋通六丁目	20:49	21:24
アピアさつき	20:52	21:27
中村駅	20:55	21:30

※中村駅21:36発
土佐くろしお鉄道窪川方面行き
上り普通列車があります。

◎花火会場→具同方面

停留所	①	②
中村プリンスホテル	20:40	21:15
具同駅前(フジグラン前)	20:50	21:25
高橋(具同駅前)	20:55	21:30
デイズ	21:00	21:35

※具同駅21:44発
土佐くろしお鉄道宿毛方面行き
下り普通列車があります。

バス停留所最寄りの臨時駐車場

アピアさつき→JA高知はた本所駐車場
具同駅前→フジグラン四万十駐車場



料金(全区間)

大人 1人 200円
小人(小学生以下) 1人 100円

※当日は道路混雑が予測されますので、各停留所発着時刻には多少の遅速があります。ご了承ください。

※乗り降りが優しいノンステップタイプの車両で運行します。

■問い合わせ先■ 高知西南交通株式会社 ☎(34)1266

市長室こぼれ話

四万十市長 沢田五十六

No.12



他の首長さんたちと山林作りの研修

特別交付税獲得の苦労話

四万十市の歳入（予算収入）の中で最大のものは地方交付税です。平成19年度で69億円（予算全体の35パーセント）にもなります。ちなみに市民の皆さんに納めていただいている市税収入は38億円（予算全体の21パーセント）で2番目に大きな歳入です。

地方交付税というと税金のような感じがしますが、そうではなく、国税として

集められた5税（所得税、法人税、消費税、酒税、たばこ税）の一定割合を地域格差是正のために地方に交付するものです。この地方交付税は普通交付税と特別交付税の二つから成り立っていて、このうち普通交付税は各地方自治体の人口、面積、道路、消防、学校、福祉、ゴミ処理などに応じて自動的に配分されるもので、四万十市の場合、約60億円になります。

特別交付税は年度末に交付され、各自治体の①行財政改革状況②特色ある地域づくり③その年度内の災害被災状況などの要素が勘案されます。財政局財政課を中心に総務省にいかにか自治体の必要をアピールしていくかが各首長の努力にかかっています。県選出の国會議員さんに重要な要望先へのアポイントのとりつけ

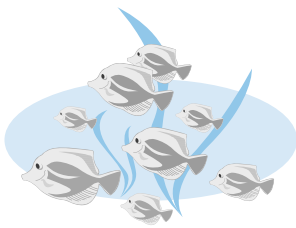
や後押しをお願いします。なじみとなってきている総務省の要所所に四万十市の特色ある地域づくりや財政改革努力を説明していきます。特にここ2、3年は合併が大きなポイントとなりました。

こうした毎年の努力の結果、旧中村市への特別交付税の配分状況は、平成11年度から平成16年度まで県下9市のうち第6位を保っていて（過去の最高位は刈谷市長時代の第5位）金額では7〜9億円でした。しかし、合併後の四万十市への交付は平成17、18年度に10億円の大台にのり、順位も県下11市のうち高知市に次ぐ2位（平成18年度は合併の都合で香南市に次ぐ3位となった）に躍進しました。特に平成18年度は、県による四万十市査定額を1・1億円も上回る目覚ましいものでした。

1・1億円の増収は大変貴重なもので、このことが

あったので、他に約4億円の行財政の改革努力、合併による経常収入の増加（10年間で26億円強）などあわせて、平成18年度の決算ベースで約1億円の基金への積み増しを行うことができました。

平成19年度予算においても約4億円の行財政の改革を行っていきます。このような努力をあと3、4年続けていけば、四万十市の財政はしっかりとした基盤にのせることができます。残った大きな懸案事項は市民病院の医師の確保と病院経営の改善です。このことについてもよい動きが出ていますので、近いうちに皆さんに報告できると思っています。



「平野地区」字の名称が変わります

「鍋島・下田」の一部を、9月1日から正式に「平野」に字名変更します。対象となる地権者等関係者へはあらかじめ土地名称等の変更調書でお知らせしますので確認をお願いします。

●●●● 問い合わせ先 ●●●●
(本庁)総務課行政係
☎(35)2044

原爆死没者の慰霊ならびに 平和祈念の黙とうをお願いします

昭和20年8月6日、9日はそれぞれ広島市、長崎市に原爆が投下された日です。

本年は被爆62周年にあたり、広島市および長崎市では原爆死没者の霊を慰め、また世界恒久平和の実現を祈念するため慰霊ならびに平和祈念の式典が挙行されます。

式典では下記の日程で平和の鐘を合図に1分間の黙とうが行われますので、ぜひそれぞれのご家庭、職場等におきましても黙とうを捧げられますようお願いいたします。

8月6日(月) 8時15分 (広島原爆投下時)
8月9日(木) 11時 2分 (長崎原爆投下時)

青少年健全育成四万十市民会議総会が 開催されました

まちの話題

6月16日(土)市立中央公民館で、青少年の健全な育成を図るため多くの市民が参加して総会が開催されました。市民会議では、青少年の模範となる行いをした団体や青少年健全育成に大きく貢献した人を表彰しています。当日は1団体と4組に表彰状と記念品が贈呈され、会場からは、日頃の活動に対するねぎらいの言葉と惜しめない拍手が送られました。

また、総会終了後行われた小中学生の意見発表会では、友だち、学校、家庭、地域のなかで体験し思ったこと、考えたことを17人が発表し、参加者は発表に聴き入っていました。



こんなにきれいにしてくれてありがとう

6月24日(日)高知県建設労働組合中村支部の皆さんが市立東山保育所で床の張替えや水道の補修をボランティアで行ってくれました。同支部は毎年市内保育所の補修を行ってくれていて、この日も朝からあちらこちらガムテープで応急処置をしている廊下をきれいに張り替えてくれました。谷口支部長は「高齢者の施設はどんどん新しくできてきているが、保育所は古くきれいとは言えない。そこで保育所でボランティア活動ができればと思った。これからもかわいい子どもたちのために続けていきたい」と話してくれました。月曜日に保育所に来た園児たちは大喜び。心地よい木の香りに包まれながら、新しくなった廊下で元気に遊んでいました。

みんなの願いが叶いますように

7月7日は七夕。子育て支援センター“ぼっぼ”には、前日の6日(金)に一足早い七夕まつりを楽しもうと、0歳から3歳までの乳幼児がたくさん集まり、とてもにぎやかな七夕まつりが開かれました。自分たちの手で作った七夕飾りで飾りつけられた会場で、みんなの願い事が叶うように元気いっぱい踊ったり、歌ったり、お話を聞いたりと楽しい一時を過ごしました。



全国大会出場！

市民のみんなの投稿コーナー



私たち中村ジュニアバレーボールクラブは、県内の小学生36チームが参加する「サントリーカップ第27回全日本バレーボール小学生大会県大会」に出場し、みごと優勝！4連覇を飾りました。8月14日から東京で行われる全国大会に向けてがんばっています。

全国大会でも、県予選のように声を出し合い気持ちをついにベスト8を狙います。キャプテン 高崎 知沙

上段左から 祖父江コーチ、野中監督、中田、下村、濱田、近藤、永木コーチ
下段左から 原、土居、高崎、渡会、藤倉、岡、有友

私たち四万十クラブ壮年ソフトボールチームは、日本スポーツマスターズ大会高知県予選に出場し、参加12チームの頂点に輝きました。同大会の全国大会には初出場となります。

9月15日から滋賀県で行われる全国大会。夢にみた全国大会出場のを得て、優勝を目指してがんばります。監督 本田 幸雄





西土佐連合青年団が清掃活動

7月8日(日)、西土佐連合青年団が西土佐地域内のカーブミラーの清掃作業を行いました。この取り組みは、同青年団が、自分たちの地域を自分たちで少しでもきれいにしていこうと毎年行っているものです。当日は、西土佐交通自治会からも2人参加いただき、西土佐地域内のカーブミラーの清掃と周辺のゴミ拾いを行いました。

西土佐連合青年団の代表者は、「今後も地域のために、若い自分たちに何ができるのか考え、行動を起こしていきたい」と話していました。

高知ファイティングドックス 藤城監督講演会・野球教室が行われました

7月10日(火)に市立西土佐中学校で、四国アイランドリーグ高知ファイティングドックスの藤城和明監督を迎え講演会と野球教室が行われました。

これは、「子どもたちに本物のプロアスリートの考え方を聞かせたい。また、スポーツへ打ち込む意味、夢を持つことの意味を感じてほしい」と、西土佐中学校PTAや野球部保護者会、西土佐体育協会が開催したものです。

講演会では、監督の体験談や四国アイランドリーグについて、スポーツに大切なセルフイメージとライフスキルの話に生徒たちは熱心に聞き入っていました。

また、野球教室では、西土佐中学校野球部と西土佐少年野球クラブ36人が参加し、基本動作の指導を熱心に受けました。また、トレーナー教室も行われ、練習後のアイシングの方法やストレッチの大切さを学びました。



藤城監督から子どもたちへメッセージ

「西土佐の子どもたちから、人の話をよく聞く礼儀正しさと優しさを強く感じた。学校・家庭・自然等の周りの教育環境が素晴らしい証拠である。今後、今日のことを忘れずに夢に向かって進んでほしい」

“まちの話題”では四万十市でのイベントやボランティア活動、また伝統行事やいろいろな名人・がんばっている人などとおき的话题を紹介し、このコーナーにふさわしい情報をご提供ください。

(本庁) 企画広報課 TEL(34)6128 FAX(35)0007 (総合支所) 総務課 TEL(52)1111 FAX(52)2124

各課紹介 vol.12 こんにちは 都市整備課 です。

●下水道室●

公共下水道の整備や、受益者負担金、下水道使用料についての事務、下水処理場の維持管理や雨水排水ポンプ場の運転管理を行っています。

また、古津賀、森沢の農業集落排水業務および浄化槽設置の事務に関するものを行い、四万十市の生活や自然環境を守るために努めております。

四万十市の下水道 <http://www.city.shimanto.lg.jp/life/gesui/index.html>



下水処理場・右山雨水ポンプ場



百笑雨水ポンプ場
市街地四つのポンプ場のうち平成18年6月に完成しました。台風時や、豪雨のときに威力を発揮します。



4月に開園した古津賀4号公園にて

●計画係●

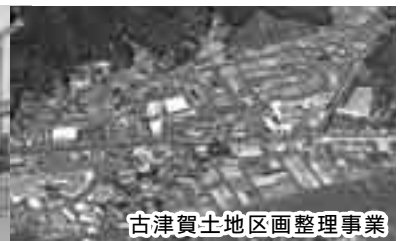
土地区画整理事業や公園事業等の都市計画事業の推進、土地保全対策、住居表示事務などを行っています。また、土佐の小京都の町並みを再生するための具体的施策等の協議・検討にも取り組んでいます。

「四万十の育む小京都中村」の
まちなみ再生を目指して



小京都中村まちづくり

<http://www.city.shimanto.lg.jp/life/menu/jyutaku/citybuild.html>



古津賀土地区画整理事業

農家生活体験

大用中学校との交流



来年もまた来てくださいね



大用中学校生徒との記念写真

7月7日[土] 農家生活体験

市では、農林業が元気になるようにいろいろな施策を考えています。そのひとつが、グリーン・ツーリズムといわれる農山漁村に住む人と都市に住む人とのふれあいで、その手段としては、田舎体験、農産物、農家生活、地域文化など農林漁業を中心とした生活の営みそのものを活用することです。中村地域では、平成17年5月に東富山交流促進部会など16の団体から成る四万十市体験型観光受入研究会を発足し、地域の特色をいかした魅力ある体験プログラムの確立を目指して研究を重ねています。

7月7日・8日には、東富山地区の12（片魚4戸、大屋敷4戸、常六2戸、三ツ又2戸）の農家が、四万十市と友好都市を結んでいる枚方市の私立啓光学園中学校の3年生26人の研修旅行を受け入れました。

農家と生徒の皆さんは、旧片魚中学校で対面しました。最初は生徒も農家も緊張した面持ちでしたが、あらかじめ写真と自己紹介が記入されている「紹介カード」を交換していたこともあって、すぐに打ち解けることができました、それぞれの受け入れ先に向かいました。

ようきたね、 楽しみにしちよったよ

辻本君・西小野君の2人を迎えた大屋敷の東 定さん(68)、たつ子さん(67)の家では、たつ子さん手作りのご自慢のお茶を飲みながら、しばしだんらん。話もそこそこに、次は自分の出番とご主人の定さんが、奥の部屋に2人を案内しました。そこには、昔ながらの囲炉裏があり、壁や天井には今では見かけ

ることも少なくなつた昔の農具が、大切に飾られていてちよつとした資料館。その一つひとつを指差しながら、昔の農業について定さんはやさしく語りその熱心な話には、2人はうなずきながら聞き入っていました。

その後は、翌日の昼食「流しそうめん」で使う竹や食器を生徒と一緒に作るため、裏山にまわつて、あらかじめ伐採していたモウソウチクの竹割り作業。ノコギリは使ったことはあるが、ナタやオノは初めてという

こともあって、最初は見ていて危なっかしい場面もありました。定さんの手ほどきを受けて徐々にコツをつかみ、



箸やコップ、皿などを作つてみせてくれました。明日の準備も整い家に帰り着くと、次は夕食の準備です。再びたつ子さんの出番です。「料理を手伝つたことあるかえ」「これはこうして使うがよ」など話しかけながら、サラダや料理の盛り付けを手ほどき。厳しいけれどあつたかい指導に、辻君も西小野君も一生懸命に応えていました。そのやりとりが気にかかる定さんが時折首をつっこ

んでは、忙しいたつ子さんに受け流され、所在無さそうな様子。それでも定さんは、にこやかに厨房を眺めていました。2人はおじいちゃんとおばあちゃん懐に入ったような和やかな家庭の雰囲気を感じていました。

自然あふれる東富山で

啓光学園中学校 3年生と地元農家・

市政

教育

暮らし

情報掲示板



お腹いっぱい食べてよ

いただきます

一品ずつ、教えてもらいながら夕食の支度をしたので少し時間がかりましたが食卓には今夜のメニューがずらりと並び、待ちに待った『いただきます』。たつ子さんは、料理の話の続きを始めました。「今晚の料理に入っている野菜は全部自家栽培で農薬は使っていない。自分で作れるものは買わない」という信念のもと、作り方から食べ方まで話がつきませんでした。ナスはあまり食べた事がないという2人に、半ば強引に勧めたのが「焼きナス」。ちよつと戸惑いながらも口にしたその感想は、「おいしい」。

7月8日[日] もうお別れ

楽しかった農家生活体験も終わり9時から片魚中学校でお別れ式です。



啓光学園から「とても楽しい思い出となりました。ありがとうございました。ありがとうございました。みんな元気でした。礼の言葉がありました。受け入れにあたっては、

それぞれの農家がいろいろ工夫を凝らし準備して迎えたのもつかの間のこと、はや見送りの時となりました。農家はこぞつて「1日では短かすぎる、あと1日あればあんなこともできたのに」と心残りの様子でした。



お別れ式での最後のあいさつ



川エビのつかみ捕り

大用中学校と交流

東富山の地元の大用中学校（全校生徒15人）と、啓光学園（26人）は、川漁体験とおしと交流をしました。前日からの雨続きで増水したため急ぎよ、校庭にビニールシートを張って仮設プールを作り、そこで、エビやアユの伝統漁法を習いました。捕った魚はさっそく焼いたり揚げたりして昼食においしく食べました。



大用中学校との交流会も終わり15時過ぎには、いよいよ東富山ともお別れです。「孫が帰ってしまふような錯覚になった」という農家の皆さんに、生徒たちは手を振り、その様子に涙をぬぐう人もいて、とても名残惜しいお見送りとなりました。

また来てね～



東富山地区の皆さんは、都会の子どもたちが地域に入ってくることを心から歓迎、いきいきとした表情がとても印象的でした。

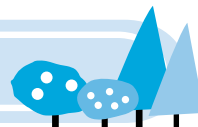
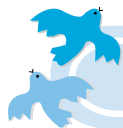
四万十市では、こうした取り組みで地域を活性化させ、さらに、交流の輪も広げていきたいと考えています。

訪れた啓光学園の生徒の皆さんはたった1日の田舎暮らしでしたが、農家のもつ懐の深さを感じ取ってくれたことでしょうか。この日のやさしさやあつたかさが、いつまでも心に残るものであってほしいと願っています。

四万十市体験型観光受け入れの問い合わせ先

(本庁)商工観光課 ☎(34)1783

(本庁)農林課 ☎(34)1117



教育長就任の挨拶



7月1日をもって教育委員に、そして図らずも教育長という大役を仰せつかりその重責を痛感しております。

何はさておき、四万十市の将来を担っていく子どもたちが「楽しさを実感し、生き生きと生活できる学びの場」づくりに努力していくことが私に課せられた使命であろうと思っております。そのためにも、子どもたちに基本的な学習をきちんと保障することで「確かな学力」をつけ、あわせて規範意識や思いやりの心等「豊かな心」の育成を目指しながら、信頼していただける学校づくりに努めたいと思っております。開かれた学校づくりでは日頃よりたくさんの方々にご支援、ご協力いただいております。

一方社会における生涯学習の必要性も年々高まっており、市民の皆さま方の多様なニーズにどう応えていけるのか、大きな課題でもあります。楽しく親しめる生涯学習体制の整備やスポーツ振興等に努力していきたいと思っております。

市民の皆さまのご協力とご指導を心よりお願い申し上げます。

四万十市教育長 有友 昭一

アン・ドゥ・トロワのかけ声に合わせて

7月9日(月)大阪府の「法村友井バレエ団」の団員5人が川崎小学校にやってきました。

本年11月に予定されている公演を前に同校でワークショップを開いたもので、子どもたちにクラシックバレエの歴史や基本動作などを説明してくれました。

子どもたちは、ダンサーの基本姿勢(ポジション)や手の上げ方などを実際に教えてもらい挑戦しましたが、なかなかうまくいかず、倒れそうになるなど四苦八苦していました。それでも、休憩の時には、バーに群がって、足を掛けたり、習ったポーズに再度挑戦するなど、興味津々の様子でした。

ワークショップの後半では、衣装をまとった3人のダンサーによる踊りや、「ラン・パ・ド・ドゥ」という2人の主役の踊りなどを披露していただきました。子どもたちは、初めて見るバレエに目を奪われていました。

11月5日(月)の公演は、「本物の舞台芸術体験事業」によるもので、バレエ団50人ほどがやって来て、「くみ割り人形」などが川崎小学校で披露される予定です。子どもたちは楽しみにしています。



グッバイ四万十市

平成16年7月より3年間市内の小中学校等で外国語指導助手としてお世話になりましたクリー クロウ チャイルドさんがカナダに帰国しました。



私の中村と西土佐で英語を教えてきたすべての皆さんたちへ

この3年間皆さんに英語の先生をすることができて、とても光栄でした。皆さんとお別れするのはとても寂しく感じます。私はここで皆さんに教えた経験やあなたたちの笑顔を決して忘れないでしょう。

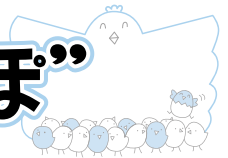
これからも、皆さんが勉強を続けて、そしていつか流ちょうな英語が話せるようになればいいなと思っています。これからも頑張ってください!! さようなら。

クリー

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/



親子ふれあい活動 1・2・3歳児対象

プールで遊ぼう ①②③

お船を浮かしたり、シャワーやお魚すくいなどプールでの遊びをいっぱい楽しもうね!

時 ①8月17日(金)、②21日(火)、③23日(木) 9:30~11:30

場 子育て支援センター

ポシエットを作ろう ①②③

牛乳パックでかわいいポシエットを作るよ。いろいろ入って、お散歩にぴったりのポシエットだよ!

時 ①8月30日(木)、②31日(金)、③9月3日(月) 9:30~11:30

場 子育て支援センター

ポシエットでお散歩 ①②③

ポシエットを持ってお母さんとお散歩。かわいい虫やお花が見つかるかも? “ぼっぼ” に帰ったらみんなでおやつタイム。おしゃべりしながら楽しもうね。②グループは、栄養士さんが作ってくれる保育所の手作りおやつをいただきます。①、③グループについては、おやつを持って来てください。

時 ①9月11日(火)、②13日(木)、③14日(金) 9:30~11:30

場 子育て支援センター

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を行っています。

その他の活動

ぴよちゃんクラブ ①②

支援センターのお庭でお母さんと一緒に遊ぼう! 砂場や滑り台ブランコなど楽しい遊具が待ってるよ。

時 ①9月4日(火)、②5日(水) 9:30~11:30

場 子育て支援センター

お誕生会

8月生まれのお友だちの誕生日をみんなで祝いしようね。

時 8月27日(月) 9:30~11:30

場 子育て支援センター分室 (もみじ保育所内)

※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ない活動は、日程ごとにグループに分かれます。

園庭開放

保育所名	月	日	時間	備考
下田保育所	8月17日	金	10:00~11:00	
古津賀保育所	8月17日	金	9:30~10:30	駐車場なし
東中筋保育所	8月18日	土	9:30~10:30	駐車場なし
“ ”	9月15日	土	9:30~10:30	駐車場なし
愛育園	8月20日	月	9:30~10:30	中村中
“ ”	9月13日	木	9:30~10:30	駐車場なし
もみじ保育所	8月22日	水	10:00~11:00	駐車場なし
具同保育所	8月22日	水	9:30~10:30	
竹島保育所	9月12日	水	9:30~10:30	
古津賀東保育所	9月13日	木	9:30~10:30	駐車場なし

※雨天の場合は中止します。愛育園(8月20日)・下田・具同・竹島保育所以外は駐車場がありませんので、車での来所はご遠慮ください。



問い合わせ先

四万十市地域子育て支援センター “ぼっぼ”

右山元町1丁目2-10 (旧元町保育所) ☎(35)3748



図書館だより

8

月の新着図書

児童書/えほん

一般書

天城越え (大活字本)	松本 清張
いちばんやさしい投資信託スタートBOOK2007	角SSコミュニケーションズ
陰陽師 夜光杯ノ巻	夢枕 獏
個人的な天才になるための必要条件	ジョン・グリンダー
午前零時 midnight	鈴木 光司
小美代姐さん合縁奇縁	群 ようこ
シンプル アロマセラピー	サラ・ディーン
大明国へ、参ります	岩井 三四二
初めて本を創る人へ	杉山 隆
不思議探検 サウジアラビア	郡司 みさお
民間大使ガーナへ行く	浅井 和子
夜明けの街で	東野 圭吾
ランナー	あさの あつこ
龍馬、原点消ゆ。	前田 秀徳

9月0日大冒険	さとう まきこ
インターネットにかかわる仕事	ほるぶ出版
ジーク第2巻 ゴルドニア戦記	斉藤 洋
ジャック・スパロウの冒険 第6巻	ロブ・キッド
世界がひらけてくる英語の本	正慶 岩雄
卵大好き! 子どもに人気の卵料理	食べもの文化編集部
土のコレクション	栗田 宏一
トイレのひみつ	ひろ ゆうこ
動物ガチンコ対決 サメ対シャチ	イザベル・トーマス
ハイラム・ホリデーの大冒険 上・下	ポール・ギャリコ
パンサーカメレオン	ジョイ・カウリー
ビュンビュン きしゃをぬく	バージニア・リー・パートン
筆箱の中の暗闇	那須 正幹
理容のひみつ	きもと よしこ
ロックバンドの夢伝説 ZONE	本郷 陽二

国保は助け合いの制度です。



国民健康保険制度は、加入者の皆さんの国民健康保険税（国保税）によって支えられています。

万が一の病気やケガのとき、安心して医療を受けられるための助け合いの制度です。

注意！

他の健康保険が切れたにもかかわらず、国保加入の届け出をしないしていると国保の資格を得た月までさかのぼって国保税を納めることになります。転入・転出や他の健康保険への加入・脱退のときは必ず14日以内に届け出を！（認印をお持ちください）
また、他の健康保険に加入したときは必ず国保資格喪失の届け出をしてください。

保険税はどのようにして決めているの？

国保税の総額は、その年にかかるであろう医療費（老人保健拠出金・介護納付金含む）を推計し、そこから病院などの窓口で支払う一部負担金と、国などからの補助金を差し引いて決めます。その額を決められた項目に割り振って一世帯ごとの国保税が決定します。

♡ 四万十市の一世帯当たりの税率はこうして決めています

医療保険分（賦課限度額 56万円）			介護保険分（賦課限度額 9万円）		
所得割	世帯の所得に応じて計算	所得額の9%	所得割	第2号被保険者の所得に応じて計算	所得額の1.5%
資産割	世帯の資産に応じて計算	資産税額の45%	資産割	第2号被保険者の資産に応じて計算	資産税額の7%
均等割	世帯の加入者に応じて計算	2万1,000円/人	均等割	世帯の第2号被保険者数に応じて計算	7,600円/人
平等割	1世帯にいくらと計算	2万6,000円/世帯	平等割	第2号被保険者の世帯にいくらと計算	4,300円/世帯

※介護保険分は、介護保険の第2号被保険者（40歳以上65歳未満の人）に課税されます。上の表に基づいて計算された金額の合計が、その世帯の国保税になります。

※世帯の所得金額が一定金額を下回る場合には、その世帯の所得金額により均等割と平等割を「7割」「5割」「2割」軽減する制度があります。

※合併後不均一課税を採用していましたが、平成19年度は上の表のとおり税率を統一しました。

♡ 国保税は納期限内に忘れずに納めましょう

国保税は8月から翌年2月までの年7回の納期に分けて納めます。

期別	1期	2期	3期	4期	5期	6期	7期
納期	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月

※納期限は各月の末日です。12月だけは25日が納期限となっています。

納期限の日が休日にあたる場合は、その翌日になります。

♡ 納付は口座振替が便利です

納税通知書に同封している「四万十市税口座振替依頼書兼自動払込利用申込書」（申込ハガキ）で申し込むことができます。手続きはとても簡単です。



国保税を納めないでいるとどうなるのですか？



督促状や催告書をお送りします。

滞納が続くと通常の保険証の代わりに「短期保険証」や「資格証明書」を交付します。

「資格証明書」が交付されると、医療機関の窓口でいったん医療費の全額を支払うこととなります。

また、「給与」や「預金」・「不動産」などの財産調査が行われ、差し押さえなどの滞納処分を受けることがあります。

♡ 納税相談にお越しください

失業や病気または災害など特別な事情により、国保税の納付が困難な場合は、分割納付や減免の制度があります。減免の申請は納期限7日前までに申請書の提出が必要です。お早めに納税相談にお越しください。

問い合わせ先

(本庁) 税務課市民税係	☎(34)1112
(本庁) 税務課収納係	☎(35)5552
(本庁) 市民課国保年金係	☎(34)1114
(総合支所) 総務課税務係	(総合支所) 住民課住民国保係 ☎(52)1111

医療制度が変わります

患者負担割合が平成20年4月から変わります

変更点 1

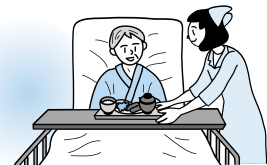
①乳幼児の患者負担軽減措置の拡大

乳幼児の自己負担率は、3歳未満は「2割」、3歳から就学前までは「3割」となっていますが、義務教育就学前までを「2割負担」とします。

なお、乳幼児の自己負担額については福祉医療費助成制度による公費助成があります。

②70歳以上75歳未満の自己負担金の引き上げ

70歳以上75歳未満の自己負担金は、原則1割、現役並み所得者3割となっていたが、現役並み所得者以外は2割に引き上げられます。



変更点 2

◆70歳以上75歳未満の自己負担限度額の見直し

自己負担限度額については、現在69歳以下・70歳以上で設定されていますが、70歳以上が70歳以上75歳未満に設定され、また自己負担限度額の見直しも行われます。

平成20年3月31日まで		平成20年4月1日から	
70歳以上75歳未満(一般)の自己負担限度額		70歳以上75歳未満(一般)の自己負担限度額	
外来(個人ごと)	外来+入院(世帯単位)	外来(個人ごと)	外来+入院(世帯単位)
1万2,000円	4万4,400円	2万4,600円	6万2,100円 (※4万4,400円多数該当)

※75歳以上の医療制度については広報四万七月号に掲載しています。

変更点 3

◆療養病床入院時の「食費・居住費」の負担対象年齢が65歳以上に変更

70歳以上と老人保健で医療を受ける人が療養病床に入院するとき、食費と居住費を負担しますが、その対象年齢が65歳以上になります。

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

四万十市人権教育推進講座

日常生活のなかにあるさまざまな人権課題を解決するために、市民・企業・団体を対象に人権教育推進講座を計画的・系統的に実施し、人権教育・啓発を推進していただくリーダーの育成を目的として開講します。

	日時	講師	内容
第1講座	9月4日(火) 13時30分～16時45分	講師：山岡 寛仁さん (高知県人権啓発センター)	わたしからはじまる人権 くらしをふりかえてみると 身近にある人権 同調と傍観
第2講座	9月18日(火) 13時30分～16時30分	講師：永野 富美子さん (高知県人権啓発センター)	身近な人権課題1 ～出会いを豊かさ～ 同和問題、外国人の人権、同和問題の現状と課題、取り組み 外国人に対する偏見や差別 など
第3講座	10月23日(火) 13時30分～16時30分	講師：安岡 多美男さん (高知県人権啓発センター)	身近な人権課題2 ～一緒に考えよう、子どもの人権～ 子どもの人権、子どもをめぐる現状と課題、取り組み 不登校、児童虐待、子どもの権利条約、子ども条例 など
第4講座	11月6日(火) 13時30分～16時30分	講師：木村 昭子さん (高知県人権啓発センター)	身近な人権課題3 ～一緒に考えよう、女性の人権、HIV感染者等の人権～ 女性、HIV感染者等の人権 女性の人権をめぐる現状と課題、取り組み 男女共同参画社会の実現に向けて DV(ドメスティック・バイオレンス:夫や恋人などからの暴力) HIV感染者等の人権をめぐる現状と課題、取り組み など
第5講座	11月20日(火) 13時30分～16時30分	講師：川西 輝道さん (高知県人権啓発センター)	身近な人権課題4 ～ともに、いきいきとくらす～ 障害者・高齢者の人権 障害者・高齢者をめぐる状況と課題、取り組み まちのバリアフリーチェック ユニバーサルデザイン、障害者の自立生活 など
第6講座	12月11日(火) 13時30分～16時45分	講師：岡本 雅道さん (高知県人権啓発センター)	人権尊重の社会を目指して～今 ここから 未来に向かって～ これまでの学習のまとめ 気づきを行動へ など

- 場 所 社会福祉センター(右山五月町8-3)
- 対 象 者 市民・企業・団体
- 受 講 料 無料
- 募 集 人 数 40人
- 申 込 期 限 8月24日(金)
- 申 込 方 法 電話でお申し込みください。企業・団体等は別途申込書が必要です。



申し込み・問い合わせ先 (本庁) 人権啓発課 ☎(35)1035

市民病院の診療科目等をお知らせします

ご存じのように現在、市民病院は医師不足の中、7人の医師を中心に職員一同懸命に診療に当たっています。診療科目は従来どおりの内科、外科、脳神経外科、整形外科、泌尿器科を維持しています。医師不足によりご不便をお掛けすることもあるかもしれませんが、ご理解ください。



		月	火	水	木	金
内 科	午 前	初診、再診	初診、再診	初診、再診	初診、再診	初診、再診
	午 後	再診	再診	再診	再診	再診
外 科	午 前	初診、再診	初診、再診	初診、再診	手術、検査	初診、再診
脳神経外科	午 前	初診、再診	初診、再診	初診、再診	初診、再診	検査
整形外科	午 前	初診、再診	手術	初診、再診	初診、再診	初診、再診
泌尿器科	午 後	—	—	—	—	初診、再診

●受付時間：8時～11時 ●診療時間：9時～17時30分

全科予約制となっています。予約は前日(土・日・祝日を除く)までの14時から17時までに直接または電話でお申し込みください。診療時間内の急病・急患については医師の対応が可能な範囲で診療します。

● ● 問い合わせ先 ● ●
市立市民病院
☎(34)2126

中心市街地活性化だより

～皆さんの『まち』が変わります！～

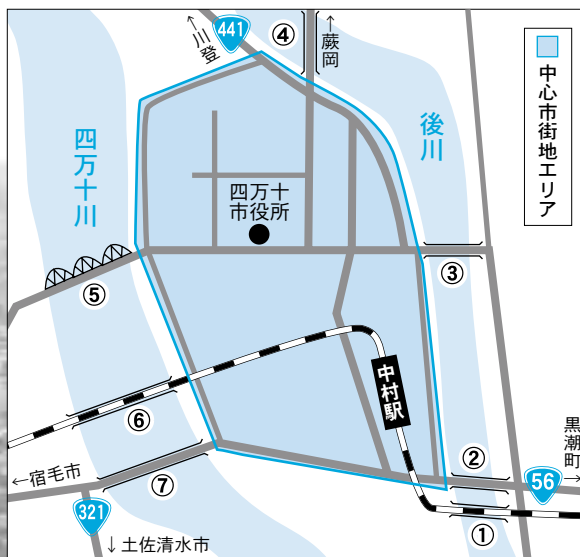
本市の中心市街地の特徴について聞かれた場合、皆さんはどのような特徴を思い浮かべますか？

- ①一條氏から続く「土佐の小京都」として栄えてきたまちである
 - ②碁盤目状の街並みである
 - ③四万十川と後川に挟まれたまちである 等
- いろいろな特徴が浮かんでくるとと思います。

しかし、少し目線を変えてまち全体を見てみると、今までと違った地理的な特徴が見えてきます。右の図を見て気が付くと思いますが、中心市街地のエリアには、『7つの橋』があり、市内全域や市外・県外と結ばれています。7つも橋があったのかと思われるかもしれませんが、車や自転車・歩行者のための橋が5本、鉄道の橋が2本あり、市外・県外より観光客やさまざまな物資が出入りしています。また、中心市街地には、市役所や図書館、国や県の施設、学校など主要施設があるため、多くの人が橋を渡って行き来しています。このように7つの橋は市民・観光客にとってとても重要な架け橋となっています。

まち全体を元気にするためには、今までとは違った目線で、まちの特徴を把握し、まちを元気にする取り組みを考える必要があると思います。

そこで、「新しい中心市街地活性化基本計画」の策定に向けて、庁内において策定委員会・作業部会を、民間において作業部会を設置して、まち全体を元気にするためにはどのような事業に取り組んでいけばよいのか話し合いをしています。取り組み内容については、まとまり次第随時お知らせしていきますので、ご協力をお願いします。



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 (本庁) 商工観光課 ☎(34)1783

市民の手で
成功させよう!

第13回 四万十川 ウルト라마ラソン

四万十川の自然と清流を守るう



10月14日(日)に開催する「第13回四万十川ウルトラマラソン」の参加者受け付けを行い全国から3,064人の申し込みがありました。秋にはこの中から抽選により1,800人のランナーが四万十路を駆け抜けます。

皆様のご支援・ご協力をお願いします。

種目	性別		合計
	男性	女性	
60 k m	565	197	762
100 k m	1,996	306	2,302
合計	2,561	503	3,064

問い合わせ先

四万十川ウルトラマラソン実行委員会事務局
TEL(34)0605 FAX(34)4894

四万十川ウルトラマラソン実行委員会西土佐事務局
TEL(52)1110 FAX(52)1446



宝くじは
豊かさ築く
チカラ持ち。

平成19年度コミュニティ助成事業

財団法人自治総合センターから平成19年度一般コミュニティ助成事業を受け、京町三区連合会(京町上区、中区、下区)の簡易倉庫を整備しました。地域のコミュニティ活動に使用させていただきます。

宝くじは、広く社会に
役立てられています。

ごみ減量大作戦！

シリーズ 環境
VOL.23

四万十市家庭ごみ減量チャレンジ事業

～古津賀第2団地区の活動状況を紹介します～

古津賀第2団地区は、市内で最初に四万十市家庭ごみチャレンジ事業に取り組んでいる地区で6月6日から事業を開始しています。

これまでの取り組みをご紹介します。

早速効果が出ています♪

これまで6月6日・20日、7月4日の3回の収集結果は次のとおりです。



品目	収集量
アルミ缶	77kg
スチール缶	23kg
ペットボトル	65kg
紙類	1,775kg
鉄・アルミ類	160kg
バッテリー	105kg
合計	2,205kg



ごみ出しの様子

このままの収集量で推移すれば、年間約10万円程度の地区の収入が見込めます。また、地区の皆さんがごみを積極的にリサイクルすることでごみも市の処理経費も減り、一石二鳥です！！

世話役の森本副区長に聞きました。

● 第1号の認定ですが、区民の反響はどうですか

この事業をきっかけに、ごみ問題について関心をもっている人が増えてきているように感じています。以前と比べ資源ごみを出してくれる人が多くなりました。これからは環境問題、ごみ問題について啓発をしていきたいと思います。

● 地区独自で取り組みに何か工夫していることはありますか

リサイクルするごみを無理なく出せるよう、前日から出せるように工夫しています。ごみ出しの日には放送も行い周知しています。また、地区回覧を2度行い、チャレンジ事業の内容やリサイクルするごみの売却益は地区の活動に使っていくことなどをお知らせしました。

● 今後はどのような取り組みをしていきますか

約340世帯あるため全員への周知が難しいですが、地区内で会を行うときにごみ問題を話し合ったり、リサイクルするごみの収集量や売却料等を回覧でお知らせしながら、区民の意識を盛り上げていきたいと考えています。

平成19年度はごみリサイクル元年です

皆さんの地区でも家庭ごみ減量チャレンジ事業に取り組んでみませんか

四万十市家庭ごみ減量チャレンジ事業実施状況 (平成19年7月5日現在)

番号	地域	地区名	認定日	事業開始日
1	中村	古津賀第2団地	5月11日	6月6日
2	中村	井沢団地	5月28日	7月4日
3	中村	右山中区	5月28日	7月11日
4	中村	赤松団地	5月28日	7月4日
5	中村	大橋通4・5丁目	6月12日	調整中
6	西土佐	橋	6月15日	調整中
7	中村	あいのさわ団地	6月25日	7月18日



やめて!!

近隣の迷惑になることはもちろん、
環境にも悪影響を及ぼす野焼きや
不法投棄はやめましょう！！

野 焼 き

野焼きは、畔焼きなど特別な場合を除いて法律で禁止されています。悪質な場合は5年以下の懲役もしくは1,000万円以下の罰金が科せられます。

野焼きをすれば煙や悪臭だけでなく、体に有毒なダイオキシンなどが発生します。ダイオキシンは燃焼過程で十分に温度が上がらない状態や酸素が足りない状態で不完全燃焼を起こしたときに発生しやすいといわれています。

ダイオキシンとは

ヒ素の数千倍とされる強力な有害物質で、残留性も高く、ポリ塩化ビニールなどの塩素化合物を焼却する際に発生しますが、木材・廃材の焼却からも発生します。



不 法 投 棄



不法投棄は、法律で禁止されており、行為者には5年以下の懲役もしくは1,000万円以下の罰金が科せられます。

河川、山林、道路端などへの投棄はもちろん、道路や河川への空き缶などのポイ捨ても不法投棄となります。

ごみの野焼きや、不法投棄はお互い注意し合しましょう。
悪質な場合は市へ連絡してください。

四万十市生ごみ処理機・紙用シュレッダー購入補助事業



生ごみ処理機

好評の末、
終了しました。



紙用シュレッダー

リサイクルして、普通ごみの
量が減っています。
数台残っているので応募して
ください。

注意

次のようなものは紙としてリサイクルできません。

感熱紙(レシートなど)・写真・カーボン紙

窓枠封筒のように紙とビニールが一緒になっているものは、紙以外のものを外してください。

家庭ごみの重さの内訳は、生ごみ40%、紙30%、プラスチック10%が主なものです。生ごみの中身は、調理くず50%、食べ残し40%(うち、手つかずの食品11%、ごはん7%、野菜5%)です。

無駄な買物をしていませんか? 食べきれぬ量の食事を作っていますか? 調理方法でごみも少なくなるのでは?

3 R でごみ減量!! RRR

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

■ 問い合わせ先 ■

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

夏を元気にのりきりしましょう

夏ばて予防にイイ生活

夏ばては、発汗による水分やミネラル不足、栄養バランスの偏り、睡眠不足による疲労の蓄積などが原因と考えられています。だるい・食欲がないなど症状はさまざまですが、夏ばて予防の工夫をしてみましょう。

食事の工夫

■ バランスよく食べる

* 食欲がなくても、いろいろな食品を少量ずつ、一日3食とりましょう。(主食・主菜・副菜をそろえ、食後の牛乳や果物でビタミンを補う)



* のどごしの良い麺類だけではなくたんぱく質や野菜が不足しがちになります。おかずを何品か加えてバランスを考えましょう。

■ 冷たい物を取り過ぎない

* 氷の入った冷たい飲み物を取り過ぎると、胃腸の働きが弱ま

ってしまいます。また、体温を上げようと余計に体力を消耗してしまい疲れが残ります。時には温かい飲み物もとりながら胃腸をいたわってあげましょう。

■ 食欲をわかせる

* 胃酸の分泌を促す、香辛料や香味野菜・酢・少量の食前酒などを上手に活用してみましょう。

* ビタミンB1は糖質の代謝を高め、疲労回復ともなるため、十分とりましょう。(豚肉・鰹・豆類や夏に採れる野菜などさまざまな身近な食品に含まれています)

* 糖質を多く含む清涼飲料水はとり過ぎると栄養バランスが崩れやすくなるため注意しましょう。

* 食事前に水分をとり過ぎると胃酸が薄まり、消化する働きが弱まります。少量ずつ、こまめに水分補給をしましょう。

生活の工夫

■ 冷房を適度に活用

* 外気温との差は5度前後までが体に優しいといわれます。扇風機を活用し冷気を循環させるのも良いでしょう。

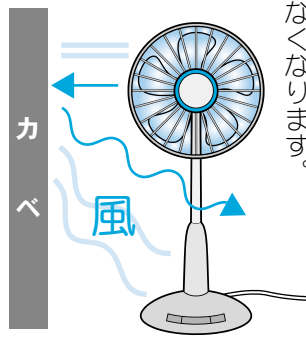
■ 体力をつける

* 冷房のきいた部屋で一日中過



ごしていると体力が衰えやすくなります。時々外へ出て体を適度に動かして、汗をかくようにしましょう。

* 冷房や扇風機の風は、直接でなく一度壁に当たった風(間接風)を活用すると体への負担が少なくなります。



* ぬるま湯のお風呂にゆつくり浸かると疲れがとれやすくなります。

■ 暑くてたまらないときには体を濡らす

* 仕事中は濡れたタオル等で体を拭くと、皮膚表面の水分が蒸発すると同時に熱も奪われてスッキリします。また、シャワーを浴びるのも良いでしょう。

★ 夏を元気にのりきりましょう!

● 問い合わせ先

(総合支所) 保健課

☎ (52) 1132

子宮頸がん・乳がん検診が変わります

中村地域では、これまで子宮頸がん・乳がん検診については対象者の生年月日(偶数年、奇数年)により隔年で実施してきましたが、本年度よりそれぞれ全員を対象とした隔年検診が変わります。本年度は20歳以上の女性を対象とした「子宮頸がん検診」を行い、来年度は40歳以上の女性を対象とした「乳がん検診」を実施することになります。(西土佐地域についてはこれまでと変更ありません)

※昨年度乳がん検診の対象外であった中村地域の偶数年生まれの人を対象にした検診を本年度行います。申し込みをした人には検診日の2週間前に日時・場所・料金・問診内容を記載した受診票をお送りします。申し込みをしていない人で検診を希望する人は、事前にお申し込みください。(申し込みをしていないと受診することができません)

平成19年度 乳がん検診日程表

月 日	場 所
8月22日(水) 午後	中筋・東中筋
8月23日(木) 終日	具 同
8月24日(金) 午前	下 田
8月28日(火) 午後	富山・大川筋
8月29日(水) 終日	東山・後川
8月30日(木) 午前	蕨 岡
10月29日(月) 午後	八 束
10月30日(火) 終日	中 村
10月31日(水) 午前	中 村

問い合わせ先 (本庁) 保健介護課 ☎(34)1115



1年に1度は検診を
～健康は自分で～

保健カレンダー

8

中村地域

西土佐地域

月日	事業名	時間	場所
8月16日(木)	健康相談	13:30～15:00	健康管理センター
8月17日(金)	生活習慣病健診(対象地区：中筋地区)	9:30～10:30 13:30～14:30	中筋小学校
8月20日(月)	定例健康相談	9:00～11:00	総合庁舎農業経営者事務所
8月22日(水)	乳児健診	12:50～13:30	健康管理センター
8月29日(水)	乳幼児相談	9:30～11:00 13:00～14:30	健康管理センター
	ママタッチ教室	9:00～11:00	
	離乳食指導	13:00～14:30	
8月30日(木)	健康の集い	13:30～	奥屋内下
9月3日(月)	定例健康相談	9:00～11:00	総合庁舎農業経営者事務所
9月4日(火)	健康の集い	13:30～	大宮中
9月5日(水)	出張健康相談	9:00～11:00	J A 西土佐支所
9月6日(木)	健康講座	19:30～	保健センター
9月7日(金)	1歳9カ月児健診	12:50～13:30	健康管理センター
9月10日(月)	胸部レントゲン	個別通知	対象：大川筋全地区
9月11日(火)	胸部レントゲン	個別通知	対象：藤岡全地区
9月12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
9月13日(木)	健康相談	13:30～15:00	健康管理センター
	地区学習会「脳血管の病気について」	19:30～	岩間
9月14日(金)	3歳児健診	12:50～13:30	健康管理センター
	胸部レントゲン	個別通知	対象：中村街地区

※広報四万十七月号でお知らせしました献血会場について、次のとおり変更となりました。

●8月8日の市立市民病院 → 四万十市役所 ●8月10日の四万十市役所 → 市立市民病院

※8月10日までの計画については広報四万十七月号に掲載しています。

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

心豊かに食する

— 管理栄養士からのメッセージ —

疲れのたまりやすい季節ですね。気温の上昇とともに、麺類などののどごしのよいものをツルツルっと食べる機会も増えるのではないのでしょうか。

麺類だけでは栄養バランスが崩れがちになってしまいます。副菜を添えることによって不足しがちな栄養素を補うようにしましょう。ささっと手軽に作れる、食欲増進の一品を紹介します。

オクラの辛みそ炒め

所要時間10分



<材料 4人分>

オクラ 300g (30本程度)

塩 少々

サラダ油 大さじ1

みそ・酒 各大さじ2

砂糖 大さじ2

トウバンジャン 小さじ1

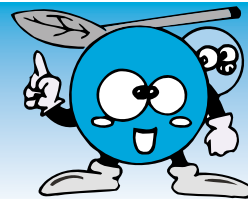
栄養成分 (1人分)
エネルギー：81kcal
たんぱく質：1.9g
脂質：2.7g
カルシウム：6.8mg

麺類のおかずとして組み合わせる時には、豚肉などのたんぱく源とニンジン、玉ネギなどの野菜もいっしょに炒めるとバランスがよくなります。また、この合わせ調味料は茄子の炒め物や豆腐のステーキなどにも使えますよ

- 作り方
- 1 オクラは軸の部分を取り落とし、塩で板ずりする。熱湯でさっとゆで、ザルにあげて水けをきっておく(かためにゆでるのがポイント)
オクラの長いものは2～3等分に切る
 - 2 1を油で炒め、合わせておいた調味料を加えてからめ、香ばしい匂いがしてきたら火を止める

西土佐診療所 管理栄養士 篠田 知佐

ねんきんだより



厚生労働省・社会保険庁からのお知らせです

あなたの年金記録をもう一度チェックさせてください ～被保険者・年金受給者の皆さんへ～

この度の年金記録に関する問題については、大変ご心配をおかけしておりますことを、心よりお詫び申し上げます。

●基礎年金番号にまだ統合されていない年金記録も、大切に保管しています

- 平成9年の基礎年金番号の導入以前には、転職や転居等により、1人が複数の年金番号を持つ場合も生じていましたが、1人1番号の基礎年金番号を用いて、年金記録の確認を簡易・迅速に行えるようにしました。
- これまで、記録を結びつけるための照会を全被保険者に行い、また、年金の請求時にご本人に確認してきましたが、まだ約5000万件（平成18年6月現在）の記録が、基礎年金番号に結びつけられていません。この未統合の記録は大切に保管されていますが、このままでは年金支給に結びつかなくなる恐れがあります。

●年金記録問題への新対応策を進めます

- 年金受給者・被保険者の皆さんには、基礎年金番号に結びつけられている加入履歴を、順次お送りします。疑問がありましたら、お問い合わせください。
- 5000万件の記録を、年金受給者・被保険者の記録と突き合わせ、未統合の記録がある可能性の皆さんには、お知らせします。
- 社会保険庁や市町村に記録がない場合には、領収書等の証拠がなくとも、銀行通帳の出金記録、元雇用主の証言などをもとに、総務省に設置した年金記録確認第三者委員会で判断します。
- 5年の時効を超えた場合でも、全額お支払いできるようにする特別立法が行われました。



問い合わせ先

- ・高知社会保険事務局幡多事務所の窓口にお問い合わせください。
- ・お電話でのお問い合わせは、「ねんきんあんしんダイヤル」
☎(0120) 657830
- ・インターネットのID・パスワード方式による年金加入履歴の取得をご利用ください。
(詳しくは社会保険庁ホームページをご覧ください <http://www.sia.go.jp>)

休日・時間外の年金相談のお知らせ

- 8月11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。
- 8月13日(月)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。
- 8月16日(木)は、総合支所で、年金相談を10時～12時15分、13時～15時まで行います。



問い合わせ先

高知社会保険事務局幡多事務所
☎(34) 1616

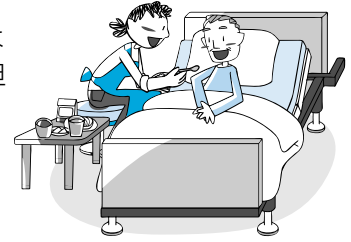
(本庁)市民課国保年金係
☎(34) 1114

(総合支所)住民課住民国保係
☎(52) 1111

介護保険だより

介護保険制度は、いざというときに安心して介護サービスが受けられるようにつくられたもので、皆さんに納めていただく保険料と国・県・市の負担で運営されています。

介護が必要となった人が介護サービスを利用する費用の約1割を負担し、残りの約9割の金額を介護保険によってまかないます。



◆保険料の決め方（算出方法）

65歳以上（第1号被保険者）の介護保険料は、市民税の課税状況や年金収入額、合計所得金額、（税法の規定に基づき算出されたもの）に応じ6つの段階に分け、市が定めています。

◆平成19年度介護保険料（通知書は、8月中旬に発送予定です）

段階	対象者	平成19年度年間保険料額
第1段階	生活保護受給者 市民税世帯非課税かつ老齢福祉年金受給者	2万7,400円
第2段階	市民税世帯非課税者(年金収入等80万円以下)	2万7,400円
第3段階	市民税世帯非課税者(年金収入等80万円超)	4万1,200円
第4段階	市民税課税世帯で本人非課税者	5万4,900円
第5段階	市民税課税者で合計所得金額が200万円未満	6万8,700円
第6段階	市民税課税者で合計所得金額が200万円以上	8万2,400円

年度の途中で65歳になった人や転入した人などは、月割で保険料を計算します。（「65歳になった」時点は誕生日の前日をいいます。1日が誕生日の場合は前月の末日が資格取得日となります）

◆保険料の納め方

受給している年金からの天引き(特別徴収)と、口座振替または納付書による納付(普通徴収)の2通りに分かれています。

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
年金から天引き	●		●		●		●		●		●	
口座振替または窓口納付					●	●	●	●	●	●	●	

(●印のある月が納付月)

◆口座振替による納付のご案内

介護保険料の納付は、口座振替が便利です。手続きは簡単です。**預(貯)金通帳と通帳の届け出印**を持って、金融機関・郵便局または本庁保健介護課・総合支所保健課で手続きをすることができます。

◆介護保険料を納めないままですと…

督促状や催告書をお送りします。

滞納が続くと、その期間に応じて保険負担分（介護サービス利用費用の9割）が制限されます。

- ① 1年以上滞納 —— 利用者は介護サービス利用費用をいったん全額自己負担します。後日、申請をして払い戻しを受けます。
- ② 1年半以上滞納 —— 利用者は介護サービス利用費用をいったん全額自己負担します。また、払い戻しは停止され、滞納が続く場合には払い戻しされる分が滞納額に充てられることとなります。
- ③ 2年以上滞納 —— 自己負担分が3割に引き上げられたり、高額介護サービス費などの支給が受けられなくなったりします。

問い合わせ先 (本庁) 保健介護課 ☎(34)1165 (総合支所) 保健課 ☎(52)1132



サニークンちゃん

土佐くろしお鉄道NEWS



サニークン

©やなせたかし 土佐くろしお鉄道(株)

風鈴列車運行中！

7月4日(水)から、風鈴を飾り付けた列車が運行しています。飾り付けた列車はサニークン、サンコちゃんを描いた「ダルマタ日号」で、8月末頃まで運行します。7月9日(月)には同列車にサニークンが乗り込み、乗客へこの夏の花火大会などが記載された「うちわ」を配布しました。また、沿線保育園児の体験乗車も併せて行いました。



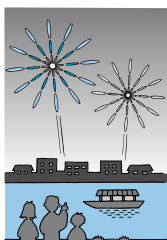
夏のイベントに併せ、普通列車の臨時運行と時刻変更を行います。

8月15日(水)黒潮町での「シーサイドギャラリー2007夏花火大会」、8月25日(土)四万十市での「第3回しまんと市民祭しまんと納涼花火大会」の開催に伴い、臨時列車の運行と時刻変更を行います。主な駅の発着時刻は次のとおりです。

●8月15日(水)

シーサイドギャラリー2007夏 花火大会(黒潮町)
下り(中村方面行き 各駅停車の普通列車)

駅名	臨時列車時刻
窪川発	20:52
土佐佐賀発	21:16
土佐入野発	21:39
中村着止	21:51



※各駅の詳しい発着時刻は中村駅までお問い合わせください。

また、8月25日には、中村駅・具同駅と花火会場の間を中村まちバス(花火臨時バス)が運行します。鉄道・バスを利用して花火を見に行きませんか！(詳しくは2頁をご覧ください)

●8月25日(土)

第3回しまんと市民祭しまんと納涼花火大会(四万十市)
上り(窪川方面行き 各駅停車の普通列車)

駅名	変更前	変更後
中村発	21:20	21:36
土佐入野発	21:32	21:48
土佐佐賀発	21:54	22:10
窪川着	22:22	22:38

下り(宿毛方面行き 各駅停車の普通列車)

駅名	変更前	変更後
中村発	21:24	21:40
具同発	21:28	21:44
平田発	21:44	22:00
宿毛着	21:54	22:10

「あじな散歩道」にごめん・なはり線開業5周年企画を追加しました。

ごめん・なはり線が開業して早や5年。開業5周年を記念し「あじな散歩道」に新たに5行程を追加し、7月1日より売り出しを開始しました。発売期間は平成20年3月31日までですが、行程によっては利用期間が短いものもありますので、詳しくは中村駅・宿毛駅窓口でお問い合わせください。

旅行名	大人	小児(小学生以下)	着駅名等
海洋深層水風呂とグルメ満喫	1万800円	6,200円	夜須駅
土佐黒潮ビールとバーベキュー満喫	1万800円	6,200円	夜須駅
モネの庭 散策	1万1,000円	6,150円	奈半利駅
室戸海洋深層水の湯と金目鯛塩がま焼き・かつお料理	1万1,300円	6,650円	奈半利駅 9/30まで
NEW! 畑山温泉 憩の家	1万600円	6,300円	安芸駅
NEW! うまじ温泉	1万2,550円	8,900円	安田駅 1日7人限定
NEW! 二十三土温泉	1万300円	6,650円	奈半利駅
NEW! ホテル なはり	1万2,300円	8,650円	奈半利駅
NEW! 北川村温泉 ゆずの宿	1万300円	6,650円	奈半利駅

※中村駅・宿毛駅に詳しいパンフレットを用意していますので、ご利用ください。

※料金は宿毛・中村発着料金です。

※「あじな散歩道」とは、ちょっと豪華なお食事と往復の特急列車がセットになった日帰り旅行のきっぷです。

問い合わせ先

土佐くろしお鉄道株式会社 中村駅 ☎(35)4961

全国一斉「子どもの人権110番」強化週間

相談

高知地方方法務局と高知県人権擁護委員連合会では、子どもの人権問題解消に向け、電話相談の強化週間を実施します。相談は無料で秘密は厳守します。学校や家庭、友達関係の悩みことなど、何でも相談してください。

実施期間
9月17日(月)から23日(日)までの7日間
(17日～21日)8時30分～19時、22日～23日)10時～17時

開設場所
高知地方方法務局人権擁護課(高知市小津町4-30)
相談フリーダイヤル 0120(007)110

取扱内容
いじめ、体罰、児童虐待等子どもをめぐる人権問題

問 高知地方方法務局人権擁護課
☎088(822)3503

精神科医による心の健康相談

相談

日時
8月21日(火) 締切日16日(木)
8月28日(火) 締切日23日(木)
9月18日(火) 締切日9月13日(木)
13時30分～15時
(出張の場合14時～15時30分)

場所
幡多福祉保健所
(幡多総合庁舎内 中村山手通19)

相談医
精神科嘱託医

その他
申し込み多数の場合は、次回になることもあります。ご了承ください。

※保健師・相談員による相談は、随時受け付けています。(希望により出張相談もできます)

問 高知県幡多福祉保健所 障害課
☎(34)5124
☎(35)5979



労災保険制度無料相談

相談

(財)労災保険情報センター(RIC)では、厚生労働省の委託を受けて、労災医療、労災補償等の労災保険制度全般のご相談をお受けしています。相談は無料で秘密は厳守します。お気軽にご相談ください。



問 財団法人労災保険情報センター
高知事務所(RIC)
☎(0120)198977
☎088(825)2226

特設人権相談所

相談

人権擁護委員が、金銭・相続・借地借家・結婚・離婚・交通事故・裁判費用など人権に関する問題を無料・秘密厳守で相談に応じます。

日時
9月11日(火) 9時～12時

場所
奥屋内下集会所

日時
9月10日(月) 10時～15時

場所
川登生活改善センター

問 高知地方方法務局四万十支局
☎(34)1600

準工業地域への特別用途地区設定について説明会を行います

お知らせ

大規模集客施設(床面積1万m²を超える物販店など)の郊外立地を抑制する準工業地域への特別用途地区の設置について説明会を開催します。

日時 8月22日(水) 19時から
場所 防災センター2階会議室(出来島)

問 (本庁)商工観光課
☎(34)1111(内線198)

児童扶養手当の減額措置

お知らせ

児童扶養手当については、平成14年の法律改正により見直され、支給期間が5年を経過すると、それまでの支給額の2分の1を超えない範囲で、減額されることになっていきます。平成15年4月1日現在で受給資格を持っている人は、平成20年4月分の手当から減額の対象となります。なお、減額される額や具体的な内容は、国において本年末に決定される予定です。

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

防災メモ



もし、大地震時にガスがもれたら

プロパンガスは、都市ガスと違い比重が重く、床や地をほうようによどんで、拡散しにくい性質です。まず、ドアや窓を開け、元栓を閉めます。うちわか何かであおぐようにしてガスを室外に出すようにしましょう。

このときに注意したいのが、電気器具のスイッチの入切や、コンセントの抜き差しです。火花が出てガスに着火する恐れがあるので、絶対に触らないようにしてください。

ガスが使えない時のために備えておくもの

- カセット式コンロ(予備のガスボンベも)
- 非常食(火を使わなくても食べられるもの)

今月は



国民健康保険税 1期分
市県民税 2期分

の納付月です

台風シーズンに備えましょう

お知らせ

風でテレビアンテナが倒れたり、看板やトタン板などが飛ばないか、点検しておきましょう。

またビニールハウスが飛んだり、樹木の枝が折れかかったりして停電の原因にもなりますので、家の周りも点検しておきましょう。

停電に備えて懐中電灯やトランジスタラジオの準備はできていますか。

台風が過ぎ去った後で切れた電線や垂れた電線があれば触らないようにして、電力会社へ連絡しましょう。

財団法人 四国電気保安協会
高知支部 中村事業所
☎(34)6431

新体力テスト

お知らせ

市教育委員会では例年実施している体力テストを、本年度も実施します。ご自分の体力年齢を知るチャンスです。市民の皆さんの多数の参加をお待ちしています。

日時 9月12日(水)

場所 中村地域 市民スポーツセンターアリーナ(安並)

13時30分～15時
18時30分～20時

●西土佐地域 西土佐中学校体育館(西土佐用井)

(どちらか、都合のよい時間帯にお越しください)

●対象者 四万十市内に居住する20歳以上64歳以下の人

●募集人数 男女各23人

●申込期間 8月13日(月)～27日(月)

9時～17時
(ただし、12時～13時、土・日・祝日は除きます)

●申込方法 電話により受け付けします。

種目
・握力
・上体おこし
・長座体前屈
・反復横とび
・急歩
・20mシャトルラン(往復持久走)
・立ち幅とび

※急歩と20mシャトルラン(往復持久走)はどちらかを選択

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

平成19年度市立学校体育施設開放 下半期利用申込受け付け

お知らせ

市教育委員会では、地域におけるスポーツ活動の普及を目的とした、市内小学校体育施設の夜間開放を行っています。

利用期間 平成19年10月～平成20年3月

受付期間 8月13日(月)～24日(金)

(土・日を除く、8時30分～17時30分)

開放施設 体育館 運動場

※開放できる学校・曜日・時間帯等、詳しくは、お問い合わせください。

☎(市)教育委員会社会体育課
☎(34)2071

中小企業事業主の皆さん 退職金の準備は万全ですか

お知らせ

中退共制度は中小企業で働く従業員のための外部積立型の国の退職金制度です。

国の助成制度や掛金全額非課税などの有利な特典があります。



☎独立行政法人 勤労者退職金共済機構
中小企業退職金共済事業本部
☎03(3436)0151

供託の新しい制度

～オンライン申請・電子納付が可能になりました～

お知らせ

法務局で取り扱っている供託(代・家賃弁済供託等)手続きについては、自宅や事務所のパソコンを利用してインターネットによるオンライン申請が可能になりました。

また、供託金の納付の方法も、インターネットバンキングやペイジーマークのあるATMを利用した電子納付が可能となり、より利用しやすい制度となりました。

☎高知地方法務局供託課
☎088(822)3458
<http://www.moj.go.jp/>

講演会「生ごみリサイクル」

講座

家庭ごみの約4割といわれる生ごみを上手にリサイクルしませんか。講演会では、地球にやさしいやり方でリサイクルする方法を教えてください。お気軽にお越しください。

主 講 日 9月15日(土)13時30分

催 師 所 時 四万十市保健センター 研修室

(NPO)ゆっきりサイクル高知 事務局長
西土佐エコネットワーク

☎高知県地球温暖化防止活動推進委員 滝石
☎(54)1511

違反広告物の一斉除去を行います

お知らせ

9月10日は屋外広告の日です。また9月1日から10日にかけては、屋外広告美化旬間です。9月7日(金)(当日が荒天の場合は9月14日(金))の午前中に、美化行事として、県や関係機関により違反広告物の一斉除去作業を行います。

除去の対象は、違法に屋外へ掲出されているはり紙、はり札および立て看板等です。はり紙については除去後すぐ廃棄し、その他の違法広告物については除去したのち、一定期間県幡多土木事務所では保管した後廃棄します。

屋外広告物は、まちの景観を大きく左右します。無断ではられたはり紙や管理されず放置された立て看板などは、せっかくのまちの景観を台無しにしています。屋外広告物は土木事務所の許可を受けたうえで掲出し、良好な状態で管理するようにしましょう。

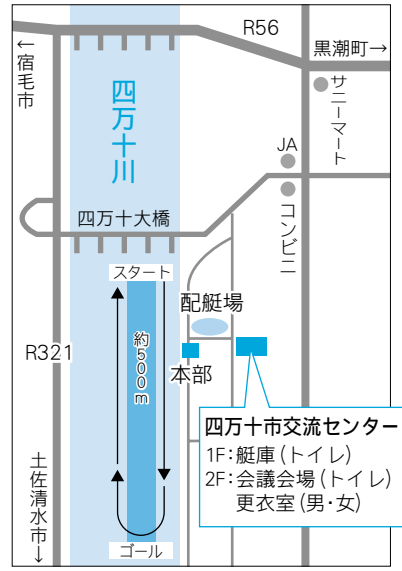


☎高知県幡多土木事務所
維持管理課維持管理第二班
☎(34)5222

ボート教室

四万十川の風を感じながら、あめんぼのように水上をボートで走ってみませんか。初心者でもOK！ 興味のある人はぜひ！

- 日時** 8月25日(土) 9時30分～12時
小雨決行(川の状況により中止とする場合もあります。前日の正午に決定します)
- 集合場所** 四万十大橋下流 河川敷(鍋島)(現地集合・解散)
- 対象者** 小学4年生以上で泳ぐことができる人
- 募集人数** 30人
- 申込期間** 8月6日(月)～21日(火) 9時～17時(ただし、12時～13時、土・日・祝日を除く)
- 申込方法** 所定の申込書を提出してください。なお、未成年者は保護者の承諾書が必要です。
- その他** 当日は、水に濡れても良い服装でお越しください。
主催者側でスポーツ安全保険に加入しますが、保険以外の補償はありませんのでご了承ください。
- 主催** 高知県ボート協会
- 主管** 四万十川レガッタ実行委員会



講座

講座

講座

問(市)教育委員会社会体育課
☎(34)2071

要約筆記奉仕員養成講座 (手書きおよびパソコン課程) —受講生募集—

障害や高齢などで聞こえない、聞こえにくい人のために、各種会議、集会、病院、役所等で相談や話し合いをする時、話す言葉を文字に換えて伝える技術を習得する要約奉仕員の養成講座です。

- 日時** 8月19日(日)～12月1日(土) 9時～12時
- 基礎課程(手書き・パソコン) 8月19日(日)～10月20日(土)
講義:10回、現場実習:1回
- 応用課程(手書き・パソコン) 10月28日(日)～12月1日(土)
講義:6回、現場実習:1回

場所 高知市障害者福祉センター(高知市旭町2丁目21-6)

対象者 ボランティア活動に理解があり、要約筆記奉仕員として継続して活動できる社会人

定員 手書き・パソコン各30人

募集期間 8月1日(水)～14日(火)

申込方法 事務局に直接電話していただくか、住所・氏名・電話番号を記入し、ファックスでお申し込みください。

受講料 無料
※ただしテキスト代:基礎・応用計2冊2000円が必要です。

問(特定)特定非営利活動法人要約筆記高知やまもも(事務局)
TEL088(843)0781
FAX088(840)5117

講座

第3回 在宅ワークのためのパソコン講座 ～データ入力に挑戦してみませんか～

対象者 四万十市に居住する障害や高齢・介護・育児などの事情で在宅・未就労の人

場所 市立中央公民館 1階情報学習室(車イス等でも入室可)

日時 9月5日(水)・6日(木) 10時～15時(12時～13時は休憩)

受講料 無料

募集人数 15人(先着順)

申込期間 8月13日(月)～22日(水)

その他 各種障害のある人や関係者の皆さんは、必要な配慮について事前にお知らせください。
※お知らせいただいた個人情報、いかなる場合でも開示しません。
※内容によっては対応できないこともあります。

問(企)企業組合ユニフィカ ☎(35)5463
問(高)高知県地域支援企画員 長者 ☎090(9556)7737

パソコンボランティア養成講座 —受講生募集—

視覚障害のある人に音声ソフトを使ったパソコンの操作方法を指導できるパソコンボランティアの養成講座です。

日時 8月25日(土)～26日(日) 9時30分～17時

場所 日産サティオ高知(株)四万十店内サティオプラザ(古津賀1515)

対象者 Windowsの基本的な操作方法、インターネットの利用方法がわかる18歳以上の人で、ボランティア活動に理解があり、パソコンボランティアとして継続して活動できる社会人

定員 10人

募集期間 8月1日(水)～15日(水)

申込方法 住所・氏名・年齢・職業・電話番号を記入し、電子メールでお申し込みください。

受講料 無料

問(特定)特定非営利活動法人フリースペースびーねっと ☎090(7787)9076
Eメール be-net@be-net.net



働く婦人の家講座

項目 講座名	期 日	時 間	定 員	場 所	受 講 料	用意するもの
ペン字書道	8月21日 ～10月9日 毎週火曜日 (全8回)	19時～21時	18人	四万十市右山五月町 働く婦人の家 2F 講習室A	無 料	筆記用具 (デスクペン、 ボールペン、 便せん)

対 象 者 四万十市に居住または勤務する女性
講 師 森 淑子さん
申込方法 8月14日(火)～電話での申し込みも可能です。
 (土・日は除きます)
 窓口・電話いずれも9時～17時30分(ご本人に限ります)
 ただし、定員になり次第、締め切りとさせていただきます。
そ の 他 詳しくは、働く婦人の家までお問い合わせください。
 なお、講師の都合により日程が変更になることがありますので
 ご了承ください。



問(市)教育委員会生涯学習課働く婦人の家
 ☎(34)6299

四万十市の地質 第11回 四万十市文化財めぐり

今回は四万十市が立地する大地のなりたちを見学します。
 高知県の西南部は、国内でも有数の特徴的な地形が多く見られる地域です。市内でもかつて海の底であった痕跡や数々の化石が見つかっています。
 人間がこの地に住み始める前の、大地の歴史と一緒に見学してみませんか。

日 時 8月26日(日)
 9時～12時 雨天決行

集 合 場 所 市立中央公民館
 (9時に開講します)

見 学 場 所 市立郷土資料館、間崎等

申 込 期 間 8月13日(月)～20日(月)

定 員 先着30人

※フアックスおよびEメールでも受け付けます。住所・氏名・年齢・連絡先を明記の上、お申し込みください。年齢制限はありませんが、小学3年生以下は保護者の同伴をお願いします。

問(市)教育委員会生涯学習課社会教育振興係
 TEL(34)7311
 FAX(35)4260
 E-mail culture@city.shimanto.lg.jp

第40回 高知県青年大会

～やってみかえ一新挑戦！きてみかえ一幡多の地へ！～

日 時	種 目	会 場
9月1日(土)	12:30～ 文化部門 開会式	市立中央公民館
	13:00～ 発表部門 演劇・人形劇・合唱・郷土芸能・意見発表・のどじまん・将棋	
	展示部門 絵画・写真・書道・生活文化	
9月2日(日)	9:00～ 体育部門 開会式	市立安並運動公園 体育館
	10:00～ バレーボール(ミックス)	
	バドミントン	
	卓球	市立安並運動公園 運動広場
	ソフトボール(ミックス)	
	バスケットボール(男・女)	
	フットサル	
軟式野球	市立安並運動公園 四万十スタジアム	

※参加状況によっては開催されない競技がありますのでご注意ください。
 主催：高知県青年団協議会
 主管：幡多地区青年団協議会

問(市)教育委員会西土佐事務所
 ☎(52)1110
 問高知県青年団協議会事務局
 ☎088(891)5331

県立大方高等学校夜間部 後期開放講座

聴講科目
 パソコンB(1単位)：表計算ソフト(エクセル)を使った集計処理パワーポイント、インターネットの活用等

聴講期間 10月～3月
 毎週火曜日
 17時55分～19時20分

募集人数 10人
申込期間 9月10日(月)～13日(木)
 (10時～17時)

※ただし、定員になり次第締め切りとさせていただきます。

申込方法
 大方高等学校に直接お越しください。

募集条件
 マウス・キーボードの基本操作ができる人

受講料
 1単位1,780円および諸経費等が1,000円程度必要です。

そ の 他
 本校通信制の後期入学者と聴講生も同時に募集しています。詳しくは本校通信制まで。

問(市)大方高等学校定時制夜間部
 (下司・宗光)
 ☎0880(43)1079

認知症予防講演会

認知症は早期に発見できれば治ります。自らが積極的に自分の生活を楽しみ、「長生きしてよかった」と実感したいものです。

講演会の講師である増田さんによると、ボケない生活のためには「明るく、頭を使って、あきらめない」がポイントだそうです。

自らがボケない老後を過ごすためにぜひお越しください。

日 時 9月2日(日)
 10時～12時
 (受付9時30分～)

場 所 市立中央公民館
 2階大ホール

講 師 増田 未知子さん
 (高齢者リフレッシュセンター スリーA所長)

演 題
 「明るく、頭を使って、あきらめない～ボケない老後のために～」

問(本庁)保健介護課長寿介護係
 ☎(34)1165
 問(市)健康管理センター
 ☎(34)2156

「黒潮の恵みを科学する」 ～冒険！発見！くろしおの旅～

高知大学では「黒潮の恵みを科学する」と題して、展示企画を開催します。
黒潮の自然や文化に大きな恵みを受けている高知について、楽しく、分かりやすく解説します。

「黒潮」のことをもっと知り、「科学」に興味をもち、体験実習（冒険・発見）をしてみませんか。皆さんお誘い合わせの上、ぜひご来場ください。

期 間 8月28日(火)～9月2日(日)
場 所 高知市文化プラザかるぼーと
展示企画 パネルで見る黒潮の旅
入場料 無料
イベント・体験実習

問 高知大学国際・地域連携センター
☎088(844)8555

四万十川国際音楽祭2007

8月の音楽祭の日程です。お誘い合わせの上、ぜひお越しください。

日 時	8月19日(日) 開演14時～
事業名	中村交響楽団 第75回定期演奏会
出演者等	中村交響楽団 指揮：山岡耕祐
チケット代	一般 (前売)1,000円 (当日)1,500円 高校生以下 無料
会 場	市立文化センター

前売券は、フジ中村店・フジグラン四万十・アピアさつき・サニーマート四万十店・市内楽器店・鈴ハイヤー・沢近画廊・田中屋・高新プレイガイドで販売しています。

問 四万十川国際音楽祭実行委員会
(市)教育委員会生涯学習課
☎(34)7311

保健師(臨時)募集

資 格 保健師免許所有者
待 遇 四万十市職員の臨時的任用に関する要綱による

募集人数 1人
勤務場所 四万十市役所(本庁)および市立健康管理センター
勤務時間 週40時間(週休2日制)
勤務期間 9月21日(金)から

問 (本庁)保健介護課
☎(34)1115

高知大学医学部附属病院 看護職員募集

募集期間 8月1日(水)～9月7日(金)
看護宿舎 全室ワンルームマンション形式の個室(宿舎料無料、ただし共益費個人負担)

募集資格 助産師・看護師
勤務方法 免許所有者または取得見込者
1週40時間勤務(4週8休)
応募方法 履歴書(写真貼付)等を郵送またはお持ちください。

問 高知大学医学部・病院事務部
総務管理課人事グループ
☎088(880)2224

大文字の送り火

夏の風物詩「大文字の送り火」は小京都中村らしい情緒ある行事です。

日 時 8月28日(火)19時頃から
※旧暦7月16日
場 所 間崎(十代地山)
主 催 間崎地区



問 (本庁)商工観光課
☎(34)1783

第2回 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 9月4日(火) 9時30分～12時
場 所 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、チャイルドシート・ベビバス・ベビーカー・絵本・おもちゃ・ママニティ等



問 有友 ☎(39)2055
(18時～20時)
問 田岡 ☎090(8937)2569

坂本龍馬に会いに行こう

参加料 1人 500円
募 集 対象者 四万十市に居住する小・中学生 22人
対 象 参加料 1人 500円
持ってくる物 筆記用具、水筒、帽子、小遣い
受付期間 8月10日(金)～16日(木)
電話での申し込みも可能です。土・日は除く
ただし、定員になり次第締め切りとさせていただきます。主催者側で傷害保険に加入しますが、保険以外の補償はありませんのでご了承ください。

日程 8月22日(水)
8時10分 中央公民館集合
8時30分 出発
11時 桂浜水族館訪問
12時 桂浜にて昼食(弁当は、事務局で用意します)
13時 県立坂本龍馬記念館見学
15時 県立坂本龍馬記念館出発
17時30分 中央公民館着 解散

問 青少年健全育成四万十市民会議事務局
(市)教育委員会生涯学習課
☎(34)7311

夏休み子ども体験学習

幕末から明治の始めに掛けて活躍した土佐勤皇の志士、坂本龍馬は「日本の夜明け」の礎を築きました。また、時代を超えた思想と行動力は、今なお多くの人々に愛され、慕われ続けています。青少年健全育成四万十市民会議では、市内の小中学生を対象に「坂本龍馬に会いに行こう!」と題して夏休み子ども体験学習を行います。

行き先 高知市浦戸 県立坂本龍馬記念館
桂浜 桂浜水族館

お箸の話

日本のお土産は「箸」

日本に来る前に、「日本のお土産は何が欲しい？」と母に聞きました。すると「日本のお箸、たくさん買ってきてください」と答えました。なんで遠い日本からわざわざお箸を持ち帰って欲しいのか。それは、私の家では日本製のふたつき箸入れと箸を使っているから。お箸を変えようとしても、中国の箸は日本のより長いから、その箸入れには入りません。



家庭では25センチの箸が一般的で、海外では20センチの箸がよく使われる。

箸の歴史

箸は3000年ほど前に中国で誕生しました。その後、日本、韓国、東南アジアに伝わりました。でも、時間が経つとともに、それぞれの国の食文化によって、箸の形も変わりました。先端が細く尖っている日本製にくらべて、大半の中国の箸は太く、長く、上部が四角型、食べ物を挟む部分が円柱型をしています。なぜかという、中国古代文化に「天地方地」という説があります。簡単に説明すれば、天が方形で、地が円形であるということです。古代の人は小さい箸に天地の意味を授けられました。

箸の形にも事情が...

日本は海に囲まれ、よく魚を食べるから骨と身をより分けやすくするために、箸の先端を細く尖っているようにしました。一方、中国ではみんなが食卓を囲んで、大皿に盛り立てている料理を各自で取ります。自分と遠く離れている料理を落ちないよう取るには、太くて長い箸がより便利であることはお分かりでしょう。材質も日本と違います。中国では、漢字「箸」という字が竹冠ということからも分かるように、竹製の箸が一番多いです。また、木製、銀、金、玉、象牙の箸も有ります。古代皇帝が食事の前に、下人たちに銀箸で毒味をさせてから料理を出すことがあったそうです。それは銀の成分が毒に化学反応するからです。料理に毒が入っている場合、銀箸はすぐ黒くなります。中国武俠小説(侍小説)の中で、侍は外で食事をする時、自分が持っている銀箸をおかずを挟んだとたん、箸の先に白い煙が立ったり、銀箸が黒くなったりし、毒が入っていることがすぐ分かり相手と戦うという場面がよく描かれています。

将来を占う箸

日本の家庭には夫婦箸があり、また、子どもの成長に合わせて、箸の長さも変えます。最近、子ども向けの矯正箸も出てきました。こういふことは中国ではまったくありません。子どもから大人まで同じサイズの箸

を使います。また、中国人は昔から箸の握り方で子どもの運命を見ることもあります。私が小さい頃に、大人と同じ大きい箸を使っていました。子どもの手は小さいので、箸の先端(下の部分)を握ることが多いです。私は他の子と違い、よく一番上の部分握っていました。この子は将来、きつと故郷と離れ、遠いところに行くことと大人たちが言いました。確かに私は結婚とともに、故郷と遠く離れた安徽省に住むようになりました。驚かないでください

お箸について、言いたいことがいっぱい、論文になるほどです。と、あえず、ここまでにします。あ、忘れました。お箸の置き方について、中国と日本は違います。日本は横で、中国は縦です。私と食事する時、それを見て驚かないでください。

陶剣秋の活動

(6月16日～7月13日)

- 6月18日 大用中学校国際理解教育講師
- 26日 竹島小学校国際理解教育講師
- 28日 三原中学校国際理解教育講師
- 18日・25日 } 中国語講座講師
- 7月 2日・9日 }

日直指定水道業者

●水道料金は口座振替で●

8月11(土)	西南管工	☎(36)2554
12(日)	(株)奥宮工業	☎(37)5151
18(土)	(有)大同設備	☎(35)4879
19(日)	(有)石井建設	☎(33)0404
25(土)	(有)山下建設	☎(33)0653
26(日)	豚座建設(株)	☎(34)6031
9月 1(土)	(有)平野水道	☎(35)2316
2(日)	(株)四電工中村営業所	☎(34)1331
8(土)	溝渕設備	☎(34)3734
9(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

あなたのおきのお宝を紹介してください

市発行の広報四万十では、あなたのおきのお宝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



(平成19・6・6〜平成19・7・5届分)

住所	赤ちゃん	保護者
中村弥生町	鈴木 翔太郎	英雄
中村東町	宮地 亮輔	秀伸
右山	真嶋 凌	敏之
駅前町	宮畑 綾星	卓也
不破上町	榮 さくら	保志
中丸の内	木村 稀音	一
古津賀	上岡 颯亮	愛司
古津賀	小池 時波	一史
古津賀	中山 隼一郎	良
安並	伊勢脇 豊楨	友明
具同	茨木 拓海	浩郁
具同	東 徠夢	直志
渡川	青木 絢美	卓朗
具同田黒	沖 晋之介	和人
具同田黒	上熊須 拓人	英樹
具同田黒	川村 洸太郎	朋之
具同田黒	河野 知花	英之
具同田黒	安光 紗良	史夫
坂本	渡辺 礎音	裕樹
山本	矢野川 翔	勝喜
山路	青 翔	新也
敷地	山崎 青	朋宜
岩田	今城 林伽	功
西土佐用井	柴 遥花	幸
光弥	光弥	



(平成19・6・6〜平成19・7・5届分)

住所	氏名	享年
中村天神橋	脇 佳一	96
中村於東町	岡本 正治	85
右山	澤田 政安	91
佐岡	山岡 慶春	80
入田	上田 保彦	75
入田	岡村 一	83
入田	澤田 千世夫	74
渡川	岡村 利男	81
具同田黒	岡村 才	80
江ノ村	大塚 竹市	90
磯ノ川	土居 茂尾	94
坂本	佐田 末子	87
山本	小野 和代	68
実崎	田中 五月	79
初崎	澤田 福恵	87
下田	岩瀬 長子	83
下田	吉松 修夫	83
下田	谷崎 ハルコ	79
藤岡	岡山 幸夫	81
藤岡	乙 幸夫	81
勝間	西尾 政野	92
川登	土岐 安子	81
手洗	岡村 ツルミ	81
常六	菊衛	89
片魚	山崎 金於	87

みなさんの声を聴かせてください

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

フリーダイヤル 0120-459787

四万十市公式ホームページ上に設けています

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



「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 まで必ずご連絡ください。

☎(34)11113

大用	佐竹 文枝	95
西土佐津野川	上原 カメヲ	63
西土佐藪ヶ市	上山 サツキ	95
西土佐用井	武田 マチ子	89

★人権さまざま★

★28★

人が人らしく

高齢者社会の在り方を、フランスの哲学者ボーヴォワールはその著『老い』で次のように書いています。

「現役でなくなった構成員をどう処遇するかによって社会はその真の相貌をさらけ出す。」

いつの時代でも、どんな社会でも、老人の扱い方ひとつで、その国の値打ちが決まるというのです。昔は「親孝行」という言葉で、有無をいわせない道徳観がありました。親や老人に対する考え方も一律にはいかないのが現代の様相のようです。

高知新聞(七月一日付)の視點欄に中島文博さんが電車のシールシートを独占する若者に抗議した老人の話が載せられていました。老人の中には席を譲られても「バカにするな」という人もいて、どうしていいのかわからない若者もいるかと思えます。私もどちらかといえば、老いていることを自認しない側の老人なので、世間には多大の迷惑をかけているのではなからうかと心配しています。

そんな種類の老人のひとりとして、私は、自分の目標としている人間像があります。それはお伽噺に出てくる老人たちです。そこに登場するお年寄りたちの生き生きとしていること、いっても驚かされるのです。この人達は、つぎのような点で頭が下がります。一つは「他人の子」をわが子以上に慈しみ育てているということ。桃太郎もかぐや姫もおばあさんの生んだ子供ではありません。それなのに立派に成人させて世の中に送り出しています。二つめには、「障害のある子」でも分けへだてをしていません。先ほどのかぐや姫も一寸法師も今でいえば超未熟児で生まれた子です。また生まれてから何年間も、ホギヤーともいわず飯ばかり食って力太郎郎なども、愚痴一ついわず育て上げているのです。

『御伽草子』にはそんな老人たちがいっぱい登場します。「そりゃあ昔話じゃるがよ」といわれるかも知れません。たとえ荒唐無稽の話だとしても、こうした人々の魂を何代にもわたって口うつしで伝えてきた日本民話の心を自分の心としたいのです。お伽噺が読まなくなると見直してみませんか。

四万十市人権啓発講師
山本 衛



9月の休日・夜間(21時まで)当直医

休日・夜間

	内科			外科		
	医療機関名	電話	備考	医療機関名	電話	備考
9月1日(土)	市民病院	(34) 2126	22時まで	佐々木整形外科	(34) 7177	18時まで
9月2日(日)	市民病院	(34) 2126	22時まで	市民病院	(34) 2126	17時30分まで
9月3日(月)	幡多病院	(34) 6211		幡多病院	(34) 6211	
9月4日(火)	竹本病院	(35) 4151		市民病院	(34) 2126	22時まで
9月5日(水)	幡多病院	(34) 6211		幡多病院	(34) 6211	
9月6日(木)	木俵病院	(34) 1211		木俵病院	(34) 1211	
9月7日(金)	幡多病院	(34) 6211		幡多病院	(34) 6211	
9月8日(土)	中村クリニック	(34) 5100	18時まで	市民病院	(34) 2126	22時まで
9月9日(日)	木俵病院	(34) 1211	17時30分まで	山下整形外科	(34) 0511	17時30分まで
9月10日(月)	幡多病院	(34) 6211		市民病院	(34) 2126	17時30分から22時まで
9月11日(火)	森下病院	(34) 2030		幡多病院	(34) 6211	
9月12日(水)	幡多病院	(34) 6211		市民病院	(34) 2126	22時まで
9月13日(木)	市民病院	(34) 2126	22時まで	幡多病院	(34) 6211	
9月14日(金)	幡多病院	(34) 6211		吉井病院	(34) 5005	
9月15日(土)	さくらクリニック	(35) 2555	18時まで	幡多病院	(34) 6211	
9月16日(日)	市民病院	(34) 2126	22時まで	さくらクリニック	(35) 2555	18時まで
9月17日(月)	吉井病院	(34) 5005	17時30分まで	市民病院	(34) 2126	17時30分まで
9月18日(火)	竹本病院	(35) 4151		市民病院	(34) 2126	17時30分から22時まで
9月19日(水)	幡多病院	(34) 6211		市民病院	(34) 2126	22時まで
9月20日(木)	木俵病院	(34) 1211		幡多病院	(34) 6211	
9月21日(金)	幡多病院	(34) 6211		木俵病院	(34) 1211	
9月22日(土)	さたけ小児科	(37) 2255	18時まで	幡多病院	(34) 6211	
9月23日(日)	さくらクリニック	(35) 2555	17時30分まで	市民病院	(34) 2126	22時まで
	市民病院	(34) 2126	17時30分から22時まで	さくらクリニック	(35) 2555	17時30分まで
9月24日(月)	さたけ小児科	(37) 2255	17時まで	正木整形外科	(34) 5252	17時30分まで
	市民病院	(34) 2126	17時30分から22時まで	市民病院	(34) 2126	22時まで
9月25日(火)	中村病院	(34) 3177		幡多病院	(34) 6211	
9月26日(水)	幡多病院	(34) 6211		市民病院	(34) 2126	22時まで
9月27日(木)	市民病院	(34) 2126	22時まで	幡多病院	(34) 6211	
9月28日(金)	幡多病院	(34) 6211		吉井病院	(34) 5005	
9月29日(土)	市民病院	(34) 2126	22時まで	幡多病院	(34) 6211	
9月30日(日)	森下病院	(34) 2030	17時まで	山下整形外科	(34) 0511	18時まで
				佐々木整形外科	(34) 7177	17時まで
				市民病院	(34) 2126	17時30分から22時まで

◎保健カレンダーは17ページに掲載しています。

※都合により変更もあります。医療機関にお問い合わせください。

おかげさまで 1周年記念セール 8月 末まで

開店1周年記念開催中!

割引クーポン
新規 3,150円OFF
*一部対象外の機種あり
*他のクーポンと併用できません

割引クーポン
取替 2,100円OFF
*一部対象外の機種あり
*他のクーポンと併用できません

割引クーポン
新規申込みの方 半額!
メモリーカード

更に ドコモポイント
サニーマートのハーテ
ィポイント・マイショ
ップ特典で割引可能!
お気軽にお問い合わせ下さい。

P703iμ

新規契約 11円~

N703iμ

904i
大特価

SH904i

ハイスピード対応

N904i

ワンセグ対応

F904i

F704i

N704iμ

らくらくホンシリーズ

*表示金額は各種割引を適用した金額です。詳しくは窓口でご確認ください。ACアダプタ・卓上ホルダは別売りです。新規契約事務手数料3,150円(税込)はドコモからの初回の請求書、機種変更登録手数料2,100円(税込)はドコモからの翌月の請求書に合せてご請求させていただきます。

24HOUR TELEVISION
24時間テレビ 愛は地球を救う
8/18(土)・19(日)
ボランティアスタッフ募集!
四万十東店駐車場が24時間テレビの
募金会場になります お問合せは0880-34-5963まで

NTT
Do Co Mo
ドコモショップ

営業時間/朝8時30分~夜9時まで
四万十東店
四万十市古津賀1丁目(サニーマート前)
☎0880-34-5963
IP電話 050-3537-5963

有料広告