

四万十

平成18年

2月

SHIMANTO. 2006 February No.10



■今月の写真／綱引き大会

1月9日(月)、第16回四万十市スポーツ少年団対抗綱引き大会がスポーツセンターアリーナで行われました。当日は市内の5つの団体から13チームが参加し、互いの力を出し合い戦いました。応援に駆けつけた保護者、指導者の大きな歓声や、引っ張られて転がる子どもたちの笑い声などで、会場は大変盛り上がりしました。



結果 1位 中村柔道スポーツ少年団
2位 中村スポーツ少年団A
3位 東中筋Jrソフトテニスクラブ

- P2 第1回四万十市成人式
- P3 市長室こぼれ話
- P4～5 まちの話題
- P11～17 しまんと情報掲示板
- P24 2月の健康カレンダー

人のうごき ()内は、前月比

～1月1日現在～

総人口 38,200 (-46)
男 18,115 (-26)
女 20,085 (-20)
世帯数 16,099 (-27)

12月中のうごき

転入 44人 出生 19人
転出 66人 死亡 43人



第1回四万十市成人式

新市では初めてとなる今年の式典は中村地域と西土佐地域がそれぞれ開催しました。

1月3日(火)に西土佐地域の式典が西土佐ふれあいホールで開かれました。西土佐地域での新成人は34人でそのうち30人が式典に参加しました。

また、1月8日(日)には中村地域の式典が市立文化センターで行われ、441人が新成人の間入りをし、そのうち357人が式典に参加しました。

新成人の皆さんはそれぞれに夢や希望を持ち、未来に向かって活躍をすることでしょう。



中村地域 (中村・具同・東山地区)



中村地域 (左記以外の地区)

今年は、四万十市商店街振興組合連合会婦人部主催のありがとうレター、カラオケ大会、大声大会が行われました。ありがとうレターのコーナーに立ち寄った新成人は「これまで温かく見守り育ててくれた両親と祖父母に感謝の気持ちを伝えたい」と心を込めて手紙を書いていた。



西土佐地域



1月7日(土)に記念植樹を四万十いやしの里で行い、紅つじ3本を植えました。



将来の夢はやさしい看護師になること。そのため今の目標は国家試験突破!と話す中村地域新成人代表の3人



市長室こぼれ話

四万十市長 沢田五十六

No.4



こんな姿で山の手入れをしています

新年を迎えて

私は山や植物、木や草や花が大好きです。ほとんど毎週2、3時間山の中で過ごします。台風や大風で木が折れて枯枝となり、他の木にのしかかっているのを見ると、茶色くなって見栄えもよくないし、第一、生木が重いだろうなあ、と思います。いつの頃からか軍手とのこぎりを持って山に行くようになりました。枯木はノコで切って地面に落とし、「ここで休みなさい」といって横たえてやります。おし曲げられていた生木は「さあ、真つすぐ伸びていきなさい」と立て直します。汗をひとしきりかくとストレスが解消され、いい気分がします。

私の好きな山歩きのコースに石見寺の山道があります。ここにはミニ88力所があり、札所と本尊がわかるようになっていきます。土佐の国には24番の室戸・最御崎寺から始まり39番の宿毛・延光寺まで16の札所があります。

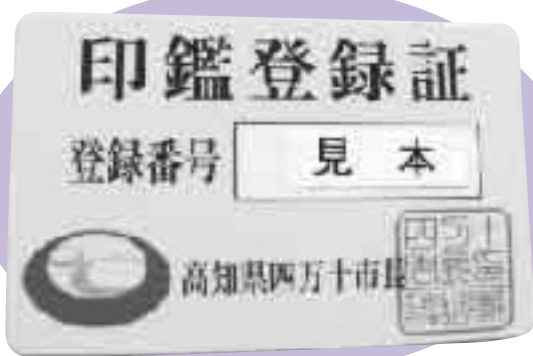
私が興味をもったのはどんな本尊が祭られているか、ということとです。本尊は人々の心の願いの反映だと思っております。

以下、私の本尊に対する思いをお聞きください。16の本尊のうち最も多く祭られているのは薬師如来5体です。薬師とはお医者さんのことです。病氣やけがで悩んだ人はわかると思いますが、いかに多くの人が体が良くなりたい、正常になりたいと願っていることでしょう。次に多いのは十一面観音、千手観音不動明王各2体です。十一面観音は11の顔を持ち、すべての方向を眺めることができます。すなわち、自分に目を向けてもらいたい、慈悲のまなざしでうけとめてもらいたいとの願いの現れのように思えます。千手観音は同じように1000本の手を持ち、あらゆる人の悩みを抱きとめ、また、病んだところにさわることでできます。不動明王は大日如来の化身で、一切の悪魔、煩惱を降伏させるため、忿怒の相を化現しています。身代わり不動ともよくいわれます。心強い力によって事故や災害、心の葛藤から守ってほしいという願いが現れています。

残りの5体は虚空像菩薩、地藏菩薩、文殊菩薩、阿弥陀如来、大日如来です。虚空像菩薩の虚空とは、天のことであり、天界、氣象界の運行をつかさどるのではないかと思えます。従って天の恵み、氣象の恵みを求める心の願いを表しているように思えます。地藏菩薩は、釈迦に代わって一切衆生の苦を除き福德を与える菩薩とされています。特に子どもの成長を守り、その後の苦難を救います。そのため子どもでもすぐれるように、仏の中で唯一袖の長い衣をきています。文殊菩薩はよく知られるように、知恵の与え手です。知恵とは知識よりも深く、この世の闇を照らし解明し解放してくれる力です。次の阿弥陀如来は万人がただ仏を念ずることにより、限らない慈悲により救いを与えることで有名です。最後の阿彌陀如来は太陽に象徴される暖かさ、恵みのように以上述べてきたすべての恵み、力、生命を包含します。

私たちも先祖と同じです。新年を迎えて心も新たに、暖かい心を持ち、日ごとに私たちを守り恵んでくださる方と対話しつつ感謝の心で日々を歩んでいきたいとの願いにかられます。平成18年が市民の皆さまにとってよい年となりますように心よりお祈りしております。

「印鑑登録証」が変わりました



四万十市の市章制定に伴い印鑑登録証が変更になりましたのでお知らせします。

- 2月1日より新規で登録する方には左の様式の印鑑登録証を交付します。
- すでに登録している方は、現在(交付済)の印鑑登録証をそのまま使用できますので大切に保管してください。

問い合わせ先

(本 庁)市民課市民係 ☎(3 4) 1 1 1 3
(総合支所)住民課窓口係 ☎(5 2) 1 1 1 1

※印鑑登録証の引き換え交付は行いません。

まちの話題

片魚ふるさとまつり ～あたたかいおもてなし～

12月4日(日)、片魚ふるさとまつりが休校中の片魚中学校グラウンドで行われました。当日は広告などによりお祭りを知った方や毎年のお馴染みのお客さんなど多くの人々にぎわっていました。

手作りこんにゃくや、地元で取れた特産品など多くの品物が並び、また、あいがもレースや山間に鳴り響く一條太鼓が祭りを一層盛り上げていました。



地酒純米吟醸「とみやま」試飲会 ～おいしくできました～

12月14日(水)、富山地区で栽培された酒米「吟の夢」を原料にした純米吟醸「とみやま」の試飲会が行われました。この日はとみやま酒米生産部をはじめ、酒づくりに関わった皆さんが一堂に集まり、地酒の風味を味わい、その出来栄えにとでも満足そうでした。

来年度も純米吟醸「とみやま」の予約販売を行う予定です。



農業について学びました

12月8日(木)、9日(金)の2日間、東山小学校の5年生50人が農業について体験学習を行いました。

直接土や野菜に触れて農作業の大変さ、やりがい、収穫の喜びを実感してもらうと同時に美しい山・川と共存する環境にやさしい農業を知ってもらいたいと市農林水産課が企画したものです。

1日目の第6で行った収穫体験では、じゃがいも、かぼちゃ、にんじんの収穫をとおして農業についてだけでなく危険の回避の仕方や協力の仕方などさまざまなことを全身で学び感じていました。楽しさのあまり夢中で作業をした児童たちは、12月の寒空の下にもかかわらず、作業が終わるころには額に汗が光っていました。2日目の意見交換会では、前日の体験をとおして疑問に思ったこと、興味をもったことなどをみんなで話し合いました。児童のなかから「昨日はじゃがいもを掘ったりしてとても楽しかったので次は種まきなど始めからやってみたいと思った」という感想も聞かれました。

児童のいきいきとした笑顔と歓声から生産者は元気をもらい、児童たちは体験学習という貴重な体験をとおしてまたひとまわり大きくなった充実した2日間でした。



今、私たちに何ができるか ～水谷修さん講演会～

12月14日(水)、西土佐地区じんけんフェスティバル第I期として、「夜回り先生」として有名な水谷修さんの講演会を開きました。当日は雪の舞うあいにくの天候でしたが、四万十市内外から400人の参加がありました。

「夜回り」の体験談や教え子の死、そして、子どもを傷つけないために大人ができること、しなくてはならないことについて、時にユーモアを交え、時に厳しく話してくれました。講演を終えた水谷さんには会場から惜しめない拍手が贈られました。



さよなら下田・初崎渡船 おつかれさま「みなと丸」

四万十川最後の渡し「下田・初崎渡船」が、平成17年12月31日をもって廃止となりました。

「みなと丸」は昭和51年2月に就航。定員13人の小さな船です。これまで、市民の足として、また、遍路道として親しまれてきましたが、船齢30年が経過し、修繕も限界となったことや旅客輸送に危険性も考えられることなど、やむなく廃止となりました。

12月28日(水)、下田の渡し場では船頭の間崎義治さんと一重さんご夫婦を迎え、一足早いささやかなお別れ会が行われました。天候にも恵まれた当日は、県内外からのお客さんも小さなお別れ会に参加しました。

間崎さんは8年間「みなと丸」の船頭として勤めてきました。「残念だけど、これも仕方がないこと。最後まできちんと務めます」と言葉を残し、「みなと丸」はいつもと変わらず初崎を目指して出航しました。



出初め式

～消防団員のみなさん今年もよろしくお願いします～

1月8日(日)、市民スポーツセンター補助グラウンドにおいて中村方面隊の消防出初め式が行われ、また1月22日(日)には、西土佐地区運動場において西土佐方面隊の消防出初め式が行われました。これは、消防団員の士気の高揚、指揮統率と現場規律の徹底と消防団員相互の信頼と親睦のため毎年行われています。

消防団員や消防署員によるきびきびとした消火活動等の披露には観覧していたみなさんから大きな拍手が送られていました。

昨年の台風被害や、近く発生が予測される地震等で市民の防災意識が高まっている中、消防団員の果たす役割は大きなものであり、地域に根ざした積極的な活動が期待されます。

寒さも何のその～マラソン大会～

1月15日(日)に第30回マラソン大会と第21回ピットリタイムレースが行われました。当日は西土佐地域の53人が参加し、冷たい風が吹く中、子どもたちは元気いっぱいの走りを見せていました。また、今回の大会では一般の部に西土佐中学校野球部の11人が参加し、大会を盛り上げてくれました。



結果 (1位のみ)

マラソン大会

小学校1・2年生の部 (1キロメートル)

男子 宮川 仁
女子 松浦 奈々香

小学校3・4年生の部 (2キロメートル)

男子 横山 元紀
女子 松岡 芽生

小学校5・6年生の部 (3キロメートル)

男子 高屋 勇士
女子 西岡 千春

一般の部 (3キロメートル)

森 宏樹 (西土佐中)

ピットリタイムレース

小学校1・2年生の部 竹崎 萌絵花

小学校3・4年生の部 朝比奈 愛乃

小学校5・6年生の部 浦宗 祐

“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おきの話題を紹介します。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

確定申告のご案内



○税務署での申告相談および申告書の受付が始まります。
 平成17年分所得税確定申告の税務署での相談および申告書の受付期間は、

**2月16日(木)から
 3月15日(水)までです。**

申告書は、郵送または税務署の時間外収受箱に投かんすることなどにより提出できます。

○贈与税の申告と納税をお忘れなく

平成17年1月1日から平成17年12月31日の1年間に、個人からもらった財産の価額が110万円を超える贈与税がかかります。平成17年分贈与税の申告と納税は3月15日(水)までです。

なお、贈与により取得した財産について、相続時精算課税制度の適用を受ける場合にも、贈与税の申告が必要となります。

○消費税および地方消費税の確定申告(個人事業者)は正しくお早めに
 個人事業者の消費税および地方消費税の申告と納税は、3月31日(金)までとなっています。

期限を過ぎて申告や納税をする、本税のほかに加算税や延滞税が必要となる場合がありますので、ご注意ください。

消費税の確定申告をしなければならない方は

○平成15年中の課税売上高が1000万円を超える方

○平成15年中の課税売上高が1000万円以下の方で、平成16年12月31日(金)までに「消費税課税事業者選択届出書」を出している方

※平成15年分の課税売上高が1000万円を超える方は、平成17年中に課税売上や課税仕入がある場合、当該課税売上高が1000万円以下であっても消費税および地方消費税の確定申告が必要になります。

○インターネットで申告書作成!

国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」では、画面の案内に従って必要項目を入力することにより、所得税や消費税等の確定申告書等が簡単に作成できます。

A4サイズの普通紙に出力し、郵送等で税務署へ提出することができます。

国税庁ホームページアドレス
<http://www.nta.go.jp>
 それでも不明な場合は、次までお問い合わせください。

▼確定申告書等作成コーナー
 ヘルプデスク
 05700039157

▼受付時間等
 平日(月～金)の9時～17時
 (祝日等を除きます)
 (受付時間等は変更になる場合があります)

インターネットで申告書用紙がダウンロードできます

○早い・簡単・便利 申告書はインターネットでダウンロード!

わざわざ税務署や市役所に行かなくても、国税庁ホームページから確定申告書用紙や収支内訳書用紙がダウンロードできます。

国税電子申告・納税システム (e-Tax)

○あなたにとっても、イータックス。
 自宅や事務所等に居ながら、申告や納税ができる便利なサービスです。

また、国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」で作成したデータをそのまま取り込み、電子申告することができま

す。ぜひご利用ください。
 ※このシステムに関する手続きの詳細は、e-Taxホームページをご覧ください。

e-Taxホームページ
<http://www.e-tax.nta.go.jp>

○タックスアンサー (高知県地域)

☎0888252299
 電話での相談にコンピュータが24時間年中無休で自動的に回答します。

利用する際にはタックスアンサー用のコード番号が必要です。タックスアンサーコード表は、税務署や市役所の窓口、ファックスでも入手できます。

また、インターネット(携帯電話でも可)でも利用できます。タックスアンサーホームページ

<http://www.taxanswer.nta.go.jp>
 申告書の提出は、自分で書いて、郵送などで、お早めに!

○税務署には、わかりやすい「所得税の確定申告の手引き」などを備え付けています。
 手引きを参考にすれば、簡単に作成できます。ご自身で作成し、郵送などでお早めの提出をお願いします。

○振替納税制度のご利用を
 個人事業者の所得税、消費税(地方消費税を含む)の納税の方法に、振替納税の制度があります。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ますので、手数料が少なくて済みます。

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。

振替納税のご利用をお勧めします。
 新たに振替納税を希望する場合は、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。

○にせ税理士にご用心
 「税金の相談は○○へ」などの宣伝をうのみにしたばかりに、迷惑を被ったということをよく聞きます。

税務相談は、税理士または税理士法人でなければできないことが、法律で規定されています。にせ税理士にはくれぐれもご注意ください。

◆問い合わせ先◆
 中村税務署
 ☎(35)2135 (代表)

市県民税・国民健康保険税 申告のご案内

○申告受付期間について

平成18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(木)から
 3月15日(水)までです。**

申告期限が近くなると大変混雑し、お待たせすることがあります。申告はお早めにお願ひします。

※国民健康保険に加入している方は、申告がないと国民健康保険

税の「低所得者軽減措置」の適用を受けることができませんので、必ず申告してください。

なお、次の方は申告が不要です。
 ○税務署に平成17年分の所得税の確定申告書を提出した方。

○給与所得・公的年金所得のみで他に所得が無く、給与支払者や年金支払者などから市に給与支払報告書または公的年金支払報

申告書の提出のあった方。(ただし、給与支払報告書や公的年金支払報告書に記載されている所得控除のほかに社会保険料控除や扶養控除等の控除を受けるためには、申告が必要)

市県民税・国民健康保険税申告書について

申告書は1世帯につき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」申告書の必要の方や世帯の中で2人以上申告を要する方は、本庁税務課市民税係または西土佐総合支所総務課税務係にご連絡ください。申告書をお送りします。

地方税法等の改正について

地方税法等の改正により、平成18年度市県民税および国民健康保険税の課税について変更があります。

平成17年1月以後に支払いを受けている公的年金について、年齢65歳以上の方の公的年金等控除額が改正されています。平成16年以前の控除額に比べ控除額が少なくなっていますので、所得が高く計算され、平成18年度市県民税や国民健康保険税の課税に影響します。

平成18年度市県民税から、年齢65歳以上の方で、前年中の合計所得金額が125万円以下の場合の非課税措置が廃止されています。

平成17年1月1日現在、年齢65歳以上の方で、平成17年中の合計所得金額が125万円以下の場合、これまで市県民税は非課税でしたが、平成18年度課税から所得が非課税基準額を超える場合、市県民税が課税されます。

平成18年度課税において、平成17年度課税に軽減し、平成19年度課税においては課税される税額の3分の2に軽減します。平成20年度からは通常の税額が課税されます。

平成18年度課税から、同一生計の妻で夫に均等割が課税されている場合、夫と同額の均等割額が課税されます。(平成17年度課税では、夫の均等割額の2分の1の額が妻に課税されています)

平成18年度市県民税において、定率減税が縮減されています。平成17年度まで市県民税の所得割額の15%(上限4万円)を減税していましたが、平成18年度から7.5%(上限2万円)に縮減されます。

社会保険料(国民年金保険料)控除証明書の添付について

平成18年度市県民税・国民健康保険税申告から、国民年金保険料等の納付額を社会保険料控

除するためには、社会保険庁の発行する「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」を申告書に添付しなければなりません。国民年金保険料を納付された方には、社会保険庁から「証明書」が送られていますので、必ず申告書に添付してください。「証明書」を紛失した場合は、社会保険事務局幡多事務所で再発行できます。(10ページもあわせてご覧ください。)



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」の場合は、適正な所得を算定するため、収支内訳書の提出をお願いします。また、「収支内訳書」の内容を確認するため、収支明細の分かるもの(領収書など)をお持ちください。

「農業所得」を有する方については、次のことにご注意ください。

米の農業所得標準(1反あたり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方は「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お持ちください。(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方も所得の申告は必要です。必要経費についてはJA等の

発行する「経費明細書」や、「もみすり調整費」の他、「農業共済掛金」、「農業新聞」、「新規購入の農機具代」等の領収書等をご持参ください。(農業に関して支出したものは必要経費となります)

平成17年中に納付したトラクタ・コンバイン等の軽自動車税の納税額は必要経費となります。

「収支内訳書」は申告書に添付していただきますが、独自の様式でも結構です。

市県民税等の障害者控除対象者の認定について

税法上の障害者控除は、通常「身体障害者手帳」等を交付されている方などについて認められていますが、手帳の交付を受けていない方でも、年齢65歳以上で介護保険の要介護認定(要介護度1~5)を受けた方は、税の障害者控除の対象となる場合があります。

市県民税・国民健康保険税の申告をする時は、申告時に介護保険被保険者証を提示してください。

(なお、所得税の確定申告をする際には、「障害者控除対象者認定書」が必要ですので、中村地域の方は福祉事務所社会福祉係(電話34-1120)へ、西土佐地域の方は福祉事務所分室(保健福祉課 電話52-1132)に介護保険被保険者証をお持ちの上、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付について

所得税確定申告書の受付 2月16日(木)から3月15日(水)は所得税確定申告の期間ですが、市役所においても所得税確定申告の受付を行います。

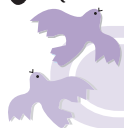
平成17年分から「65歳以上の方の公的年金控除額の縮小」「老年者控除の廃止」等により、公的年金等から所得税を源泉徴収されている方が増えています。市役所においても所得税の確定申告の受付を行っていますので、お越しください。なお、青色申告は受付できません。

簡易課税制度を選択している個人事業者の消費税確定申告書の受付 2月16日(木)から3月31日(金)までは消費税の確定申告の期間ですが、市役所においても消費税確定申告書の受付を行います。

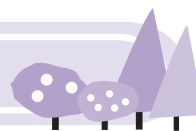
平成17年分から新たに消費税の課税事業者になる個人事業者で、簡易課税制度を選択されている方はお越しください。なお、一般課税(本則課税)の課税事業者につきましては受付できません。

問い合わせ先 (本庁)税務課市民税係 (34)1112(直通) (34)1111

(内線101・102・103) (総合支所)総務課税務係 (52)1111(代表)



市教委だより

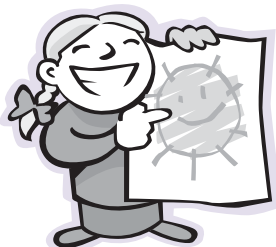


平成17年度「四万十市子育て講演会」を開催しました

平成17年12月5日(月)に、早稲田大学の前橋明教授を講師としてお迎えし、「生き生きとした子どもたちを育てるために」と題して、「四万十市子育て講演会」を開催しました。

前橋教授は、子どもたちの生活実態調査データをもとに、乳幼児期からの発達段階に応じた睡眠や食事、運動などの生活リズムやバランスの重要性について研究しています。子どもたちの生活リズムはこのままでいいのか。子どもたちを支える大人たちにできることは何か。90人余りの来場者と一緒に考えることができました。

子どもたちが生き生きと活動するためには、栄養・運動・休養は必要不可欠であり、そのために食事・遊び・早寝早起き・ふれあい体験などが重要になってきます。高知県では、子どもたちのテレビ・ビデオの視聴時間やゲームをする時間が全国的にみても長い傾向にあり、このことは、集中力が弱い・落ち着きがないといった傾向と関連があるとのことでした。



また、子どもたちの活動を一日の生活リズムから考えると、やはり早寝・早起きや朝食・排便が大切な要素であり、午後3時からの十分な運動・遊びが生活リズムをつくるうえで重要だというお話がありました。

子どもたちの生活リズムの改善は、高知県内の保育所などでも取り組まれており、何かひとつが良くなればより良いサイクルにつながっていくことになり、家庭でもぜひ参考にしてほしい講演内容でした。

西土佐地域 保・小・中・高連携教育協議会

12月26日(月)に、西土佐ふれあいホールで、第2回西土佐地域保・小・中・高連携教育協議会を実施しました。西土佐地域における連携教育について、この協議会の内容をお知らせします。

【中・高の進路状況】

最初に、平成17年度の進路状況を西土佐中学校と西土佐分校が発表しました。中学校からは、今年度から高校入試が変わり、入試に向けての対応を早めなくてはいけなくなったなどの報告がありました。また、西土佐分校の就職状況については、本人の希望にそったところにはほぼ内定しているとのことでした。進学状況に関しても、国立大学に合格者がでたことや、高知工科大学に在学する西土佐分校出身の生徒が成績優秀で表彰されたことなど、うれしい報告がありました。



【小・高連携】

平成17年度より津野川小学校と西土佐分校が連携を始めており、調理実習を2回行いました。今回は小学生が西土佐分校を訪問するというスタイルをとっており、来年度以降も続けていきたいということでした。この連携では特に高校生の優しく小学生を教える姿が見られ、ほほ笑ましい実習となりました。



【小・中連携】

川崎小学校1・2年生と西土佐中学校選択国語の3年生が絵本の読み聞かせ会を行いました。「竹取物語」を全員で群読したり、「大きなかぶ」の掛け声を一緒に出したりと楽しい雰囲気で行われました。

ご質問・ご意見をお寄せください
問い合わせ先

(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/
トップページで【教育・文化】をクリックしてください。

四万十市地域子育て支援センター



★ **園庭開放** ※雨天の場合は中止します。もみじ保育所、元町保育所、愛育園、東山保育所以外は駐車場がありませんので、車での来所はご注意ください。

保育所名	開 放 日 時		備 考
もみじ保育所	2月15日	水	9:30~11:00 駐車場なし
古津賀東保育所	2月20日	月	
元町保育所	2月14日	火	9:30~10:30 駐車場なし
古津賀保育所	2月17日	金	
	3月 9日	木	
愛 育 園	2月18日	土	中村小学校中庭
具 同 保 育 所	2月21日	火	駐車場なし
東 山 保 育 所	3月 6日	月	

《親子ふれあい活動》

◎新たに参加を希望される方は、準備等の都合がありますので、あらかじめ子育て支援センターまでご連絡ください。

《育児相談》

◎子育てについて思っていること、悩んでいることなどお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。

✿月曜日～金曜日 9:00～17:00
✿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。

子育て支援センター“ぽっぽ”
中村四万十町2248-1(もみじ保育所内)
☎(35)3748

★ 1・2・3歳児対象「親子ふれあい活動」予定

月 日	時 間	活 動 内 容		場 所
2月20日	9:30 ~11:30	グループであそぼう①	おもちゃや砂場でのびのび遊ぼうね。ティータイムもあるよ。おやつを持って来てね。	子育て支援センター
21日		グループであそぼう②		
23日		グループであそぼう③		
28日		おひなさま製作①	簡単でかわいいおひなさまを作るよ。	
3月 2日		おひなさま製作②		
3日		おひなさま製作③		
8日		春を探そう①	暖かい日差しの中、つくしやタンポポなど春見つけの散歩に出かけます。記念写真も撮るよ。	
9日		春を探そう②		
10日		春を探そう③		

★ その他の活動予定

月 日	時 間	活 動 内 容		場 所
2月13日	9:30 ~11:30	ぴよちゃんクラブ①	お母さんと一緒に体を動かして元気にあそぼうね。	子育て支援センター
17日		ぴよちゃんクラブ②		
16日		お誕生日会	友だち(2月生まれ)の誕生日をお祝いするよ。	
3月 7日		ひなまつり	桃の節句をみんなで祝いしようね。	

○2月14日(火)は研修会参加のため休所させていただきます。

図書館だより

★★★ 2月の主な新着図書 ★★★

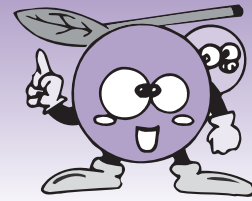
一 般 書

一生困らないお金はこうしてつくる 芝パーク出版
 エンド・ゲーム 恩田 陸
 オーストラリア 昭文社
 家電を修理する本 地球丸
 恐怖の審問 ポール・ギャリコ
 子どもを伸ばす毎日のルール 辰巳 渚
 実践版 わが家の防災 玉木 貴
 こままでできる!大規模徹底リフォーム実例集 講談社
 道三堀のさくら 山本 一力
 脳を鍛える大人の落語 中島 英雄
 「ハリー・ポッター」Vol.6が英語で 楽しく読める本 クリストファー・ベルトン
 また逢いましょう 瀬戸内 寂聴
 ローマ人の物語 14 塩野 七生
 私のシーフード・レシピ 栗原 はるみ

児 童 書 / え ほ ん

あなたは、だあれ? 武田 美穂
 おーいみえるかい 五味 太郎
 恋がいっぱい 星 新一
 子どもに語るアンデルセンのお話 アンデルセン
 ジローのあくしゅ 岸川 悦子
 せかいいちのおともだち クロード・K.デュボワ
 世界を旅する「大迷路」 アンナ・ニネセン
 土をつくる生きものたち 谷本 雄治
 忍者にんにく丸 川端 誠
 ファンタジーエン 秘密の図書館 ラルフ・イーザウ
 プレゼントはおばけのくに! むらい かよ
 ぼくはにんじやのあやし丸 広瀬 寿子
 ものぐさ太郎 井上 洋介
 ルラルさんのほんだな いとう ひろし

ねんきんだより



国民年金保険料は全額が社会保険料控除の対象となります

国民年金保険料は納めた全額が社会保険料控除の対象となっており、申告することにより税の控除が受けられます。

控除の対象となるのは、平成17年1月1日から12月31日までの間に納めた保険料で、過去の未納期間や免除期間について納めた保険料も対象となります。

また、国民年金保険料は加入者本人だけではなく世帯主や配偶者も連帯して納める義務があるため、世帯主または配偶者としてご家族の保険料を納めた場合も、その全額が納めた方の控除対象となります。

●申告の際には「控除証明書」または「領収証書」が必要です

所得税法等の一部改正により、平成17年分の所得の申告(年末調整や確定申告)から、国民年金保険料を社会保険料控除として申告する際に、保険料を納めたことを証明する書類を添付または提示することが義務付けられました。

このため、平成17年中に国民年金保険料を納めた方には、社会保険庁から「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が送付されることになっています。

●控除証明書の送付時期

送付対象者	送付時期
平成17年1月1日から9月30日までの間に国民年金保険料を納めた方※	平成17年11月上旬
平成17年10月1日から12月31日までの間にその年に初めて国民年金保険料を納めた方	平成18年2月上旬

※平成17年10月1日から12月31日までの間に、証明書に記載された納付済額および納付見込額以外の保険料を納めた場合は、その月分の領収証書を添付等のうえ、加算した額で申告してください(納付見込額については、保険料未納期間がある方など納付が予測できない場合は記載されていません)。

●控除証明書や領収証書を紛失された場合は

高知社会保険事務局幡多事務所までご連絡ください。

休日・時間外年金相談のお知らせ

○年金相談の受付時間延長

2月13日(月)は、高知社会保険事務局幡多事務所にて、年金相談の受付時間を19時まで延長します。

○第2土曜日は年金相談日

2月11日(土)は、高知社会保険事務局幡多事務所にて、9時30分から16時まで年金相談を行います。



(本 庁) 市民課 国保年金係 ☎(34)1114
 (総合支所) 住民課 国保年金係 ☎(52)1111
 高知社会保険事務局幡多事務所 ☎(34)1616

しまんと

情報掲示板

2月の防災メモ

火災から避難する際には 煙に注意

火災でこわいのは炎と同時に煙です。煙の成分には有毒ガス（一酸化炭素、塩化水素など）が多く含まれているため、吸い込むことで中毒死に至ったり、まひ等で避難行動ができなくなってしまうことがあります。また、煙は想像以上の速さで広がりますが、上方に上がる性質があるため、下の方が煙は薄く空気が残っている可能性があります。ぬらしたタオルやハンカチなどで口や鼻をおおい、姿勢をできるだけ低くして避難しましょう。



お知らせ

四万十市農業委員会委員選挙

平成18年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26日(日)

▼選挙期日の告示日
3月19日(日)

▼選挙すべき委員数 24人

◎立候補予定者等事前説明会
立候補予定者、推薦届出者の方は、ご出席ください。

▼日時 2月20日(月) 13時30分

▼場所
市立図書館4階 視聴覚ホール

▼当日持ってくるもの
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詳しくは、広報四万十3月号に掲載します。

問(市)選挙管理委員会事務局
☎(34)1784(直通)

四万十市議会議員選挙

平成18年4月25日で任期満了となる四万十市議会議員選挙を次のとおり行います。

▼選挙の期日(投票日)
4月16日(日)

▼選挙期日の告示日
4月9日(日)

▼選挙すべき議員数 26人

▼被登録資格決定の基準日
4月8日(土)

▼選挙人名簿の登録日
(ただし、年齢については4月16日)

▼選挙人名簿縦覧日等
4月8日(土)

▼縦覧日
4月9日(日)

●縦覧場所
市選挙管理委員会事務局

◎立候補予定者等事前説明会
立候補予定者、推薦届出者、出納責任者、選挙運動員予定者等の方は、ご出席ください。

▼日時 2月28日(火) 13時30分

▼場所
市立図書館4階 視聴覚ホール

▼当日持ってくるもの
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詳しくは、広報四万十3月号に掲載します。

問(市)選挙管理委員会事務局
☎(34)1784(直通)



上手な病院のかかり方

医療費が年々増加していることはご存じでしょうか。増加の原因は、高齢化社会、生活習慣病などの慢性病を持つ方や入院治療を受ける方が増加したこと、医療技術が進歩し高額な医療費がかかるようになったこと等が考えられます。

- かかりつけ医を持ちましょう。
かかりつけ医を持つことは日常の健康管理をする上でとても大切です。かかりつけ医は診療データの積み重ねを持ち、患者の状況や生活習慣、病歴、体質などを把握しているのでちょっとした不調からでも原因の特定や治療、生活改善アドバイスなどが行いやすいのです。何でも相談できるかかりつけ医はあなたの健康づくりに欠かせない存在です。
- 重複受診(はしご受診)はやめましょう。
同じ病気で同時に複数の病院で診療を受けるのはやめましょう。医療費がかさむだけでなく治療や薬が重複する危険を伴います。
- 時間外受診は控えましょう。
特別料金となり医療費が増加します。急患などやむを得ない場合を除き、時間外や休日の受診は控えましょう。
- 健康診断を受けましょう。
年1回は必ず健康診断を受け、早期発見、早期治療を心がけましょう。

問(本 庁)市民課国保年金係 ☎(34)1114
(総合支所)住民課国保年金係 ☎(52)1111

市税・介護保険料の □座振替ご利用の皆さまへ

市税・介護保険料の納付につきましては、口座振替をご利用いただきましてありがとうございます。振替終了後に発送しています「振替通知書」は、これまで納期限後納期・税目ごとに発送していましたが、平成18年度からは年1回毎年1月にまとめてお知らせすることになりました。

このことにより事務経費が削減されるとともに納税者および被保

問(本庁) 総務課課税係 ☎(34)5552
保健介護課長寿介護係 ☎(34)1165
(総合支所) 総務課課税係 ☎(52)1111(代表)
保健福祉課保健福祉係

受は受け付け先 連は連絡先

体育施設の年間使用予約

平成18年度に大会等で体育施設の使用を希望する団体は年間使用の予約を受け付けていますので、市民スポーツセンターおよび具同体育センターにある希望調書を提出してください。

▼施設名
安並運動公園・具同体育センター

▼予約期間
平成18年4月1日

～平成19年3月31日

▼受付期間
2月1日(水)～15日(水)

▼調整会議
2月23日(木) 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。

▼提出・問い合わせ先
市民スポーツセンター内

(財)四万十市体育協会

☎(34)2071

四万十いやしの里から

いつも四万十いやしの里をご利用いただきありがとうございます。

▼3月28日(火)から31日(金)まで、機械メンテナンス等のため臨時休業します。

▼昨年の12月議会を経て「四万十いやしの里」の指定管理者に次の団体が指定されました。

指定管理者
株式会社ジェイアール四国
アーキテクト

●指定期間
平成18年4月1日

～平成21年3月31日

今後とも、一層のサービスの向上に努めて参ります。市民の皆さまのご来場を心よりお待ちしております。

●四万十いやしの里

☎(31)5111

第2回ふれあい消防フェア

私たちの街から災害をなくすため、体験し、防災知識を身につけよう!

▼場所
サニータウン駐車場
(古津賀) (雨天中止)

▼日時
3月4日(土)

10時～12時

▼催し内容

●はしご車試乗コーナー

●救急法体験コーナー
(応急手当など)

●煙ハウス体験コーナー
(煙の怖さを知ろう)

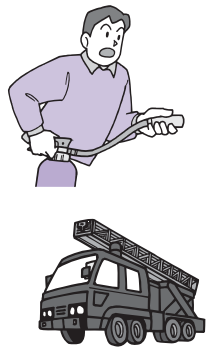
●消防車展示コーナー

●防災パネル展示コーナー

●その他

●中村消防署

☎(34)5881



無料労働相談

職場のトラブルでお悩みの方へ

解雇や賃金の引き下げ、いじめやセクシュアルハラスメントなど職場でのトラブルの相談をお受けします。相談は無料です。お気軽にご相談ください。

●高知労働局総合労働相談コーナー
フリーダイヤル
(0120)783722

☎088(885)6027

中村総合労働相談コーナー

☎(35)3148

高知県労働委員会

☎088(821)4645

高知県雇用労働政策課

フリーダイヤル
(0120)610222

特設人権相談所(無料)

《中村地域》

▼場所
川登生活改良センター

▼日時
3月13日(月) 10時～15時

《西土佐地域》

▼場所
須崎集会所

▼日時
3月10日(金) 10時～12時

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。

●高知地方法務局四万十支局
TEL(34)1600
FAX(34)1601

法務局くらしの相談所

高知地方法務局では、法務局の業務内容を知っていただくとともに、多くの方々に法務局に親しむを持って利用していただくため、無料相談所を開設します。

●相続登記や会社の登記、遺言、地代、家賃、隣近所やお子さんのことなどで、困りごとがございましたら、お気軽にご相談ください。公証人も相談をお受けします。

▼日時
2月19日(日) 10時～16時

▼相談内容

●登記・供託・戸籍・国籍・人権に関する相談全般

▼場所
大方町保健福祉センター
(大方町入野20191)

※その他県内6カ所で開催します。詳しくはお問い合わせください。

●高知地方法務局総務課
☎088(822)3331

産業別最低賃金改正

高知県電子応用装置・電子部品・デバイス製造業最低賃金が改正になりました。

●高知県電子応用装置・電子部品・デバイス製造業最低賃金

▼時間額
707円

●高知県内の最低賃金は、このほかに、高知県最低賃金(時間額613円)、高知県一般貨物自動車運送業最低賃金、高知県道路貨物運送業最低賃金があります。

●高知労働局賃金室
☎088(885)6024



募集



平成18年度
四万十市立学校
体育施設の上半期利用受付

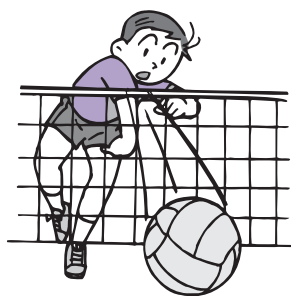
市教育委員会社会体育課では、地域におけるスポーツ活動の普及を目的とした、市内小中学校体育施設(中村地域)の夜間開放を行っています。

●利用期間
4月～9月

●申込受付期間
2月13日(月)～24日(金)

●開放施設
体育館・運動場
開放施設名・利用時間・使用料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



食生活改善推進員 養成教室受講生

あなたも食生活改善推進員になりませんか。

食生活改善推進員とは、健康づくりの一端である食生活について学び、正しい食生活を地域へ普及させていく健康づくりリーダーのことをいいます。

市主催の栄養教室を修了して、地域の中で調理実習等の伝達指導をできる方であればどなたでもなることができます。

四万十市では、次の要領で平成18年度栄養教室を開催しますので、食生活推進活動等に意欲のある方は、ぜひご参加ください。

- 期間 4月～12月
(年に8回 1回が4、5時間程度)
- 時間 9時～14時30分
- 内容 講義ならびに調理実習
栄養、健康について医師等専門家より講義をうけます。
調理実習をします。
- 条件
この教室で40時間のうち32時間以上受講のあと、地域で伝達講習等のボランティア活動のできる方(男性はヘルスメイトにはなれませんが手伝うことは可能です)
- 費用
受講料として1回につき100円とお米1合。
- 初回に教材代1100円が必要です。
- 申込期限 2月28日(火)
- 申込(本庁)保健介護課保健衛生係
☎(34)11115

定期(月ぎめ)駐車場

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
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ヵ月単位とします)
- 募集台数
普通自動車および軽自動車46台分
- 応募期間
2月13日(月)～28日(火)
- 利用料金
1ヵ月 5000円(消費税含む)
- 利用期間
平成18年4月1日
～平成19年3月31日
(最長で1ヵ年とします)
- その他
応募者が定員(46人)を上回る場合は、抽選となります。
- 抽選日
3月10日(金) 18時から
- 抽選場所
市立図書館4階 視聴覚ホール

- ※申込書は都市整備課にあります。なお詳細については、計画係までお問い合わせください。
- 申込(市)都市整備課計画係
☎(34)1782

平成18年度 幼稚園児を追加募集

学校法人中村幼稚園は、清流四万十川の見える自然環境の良い場所、心身とも豊かな教育を目指しています。

● 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、保護者の教育下に心えます。

● 母親の仕事の実情により、希望者には「預かり保育」(時間外保育)も行います。

● 幼稚園教育を奨励するため四万十市からの「就園奨励補助制度」(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2万1500円、4歳・5歳児は2万5000円です。兄妹は1人1万5000円です。その他の経費は児童によって異なります。

● 定員がありますのでお早目に手続きしてください。詳しいことは本園までお問い合わせください。

● 学校法人 中村幼稚園
TEL (34)7511
FAX (34)7510



第2回 四万十桜まつり イルミネーション 「花咲かじいさん」

春の訪れとともに花の季節が近づいてきました。そこで、為松公園を光の花で満開にしようと考えています。色とりどりの独創的なイルミネーションで花見客の方々に楽しんでもらいませんか。個人、家族、会社などどなたでも参加できます。皆さんの協力をお願いします。

- 場所 為松公園
- 参加費 無料
- 参加申し込み
2月1日(水)～28日(火)
3月1日(水)～15日(水)
イルミネーション点灯(予定)
3月17日(金)～5月7日(日)
18時30分～22時
- 表彰
最も良かったイルミネーションを「花咲かじいさん賞」として表彰し、記念品を進呈します。

● 申込(社)四万十市観光協会内
四万十桜まつり実行委員会
☎(35)4171



きき酒会を 行います

(高松国税局では、四国の清酒製造者が生産したお酒を多くの方に知っていただくために、きき酒会を開催します。)

- 日時 4月13日(木)
15時～18時30分
- 場所 高知会館
- 内容
きき酒競技
尾瀬あきらさん(漫画家)の講演会等
- きき酒
- 募集締切日
3月15日(水)
- 定員 150人
(応募者多数の場合は抽選で参加者を決定します)
- 参加料 無料
- 詳細については、高松国税局ホームページ
<http://www.takamatsuneta.go.jp/home1/index.html>
をご覧ください。
- 申込(高松市)高松市天神前2-10
高松国税局
酒類業担当官
☎087(831)3111

ご案内

第28回 春の合同展

中村の春を飾る文化協会主催の「春の合同展」を開催します。四十万十市に関わりのある方ならどなたでも参加できる展示会ですので、お気軽にご出品・ご観覧ください。

- 主催 四万十市文化協会中村支部
- 共催 四万十市教育委員会
- 期間 3月10日(金)～12日(日) 9時～18時 (ただし最終日は16時まで)
- 会場 市立中央公民館
- 募集部門 洋画、日本画、書道、写真、グラフィック・デザイン、工芸、手工芸、短歌、川柳、俳句
- 整理費 100円 (高校生以下は無料)
- 搬入 3月5日(日) 10時～16時 市立中央公民館 2階 研修室
- 搬出 3月12日(日) 16時～18時
3月13日(月) 9時～16時 市立中央公民館
- 問 (市)教育委員会生涯学習課 ☎(34)7311

春季スポーツキャンプが行われます

四万十スタジアムに松下電器野球部(第32回)社会人野球、日本選手権大会優勝と大阪市立大学硬式野球部、神戸国際大学硬式野球部がスポーツキャンプにやってきました。松下電器野球部と大阪市立大学硬式野球部は昨年が続いて、神戸国際大学硬式野球部は初めての同スタジアムでのキャンプです。社会人、大学野球の練習は見たえ十分です。ぜひ応援にきてください。

また、キャンプ中、選手たちの寒さ対策として炭等のご提供をお願いしています。ご家庭で不要になつた炭・練炭・豆炭・オガライト等がありましたら、ご連絡ください。

- キャンプ日程
 - ▼ 松下電器野球部 2月14日(火)～24日(金)
 - ▼ 大阪市立大学硬式野球部 2月27日(月)～3月5日(日)
 - ▼ 神戸国際大学硬式野球部 3月10日(金)～13日(月)
- 問 (本庁)商工観光課 ☎(34)1783



身体障害者(車椅子使用者)健康診査

健康診査

四万十市では、日常生活において常時車椅子を使用している在宅の身体障害者を対象に、健康診査を実施しています。これは長時間の車椅子の使用により発生しやすい褥瘡、骨の変形、膀胱機能障害等の二次障害を予防することを目的とするもので、実施医療機関は市民病院です。検診費用は無料ですので希望される方は、お申し込みください。

- 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・貧血等の検査は必要に応じて実施)
- 実施日 3月中旬(予定)
- 申込期間 2月10日(金)～21日(火)

- 問 (市)福祉事務所社会福祉係 ☎(34)1120
- (総合支所)保健福祉課 ☎(52)1132



日直指定水道業者

●水道料金は口座振替で

月	日	曜	業者名	電話
2	11	土	(有)山下建設	(33)0653
	12	日	豚座建設(株)	(34)6031
	18	土	(有)平野水道	(35)2316
	19	日	(株)四電工中村営業所	(34)1331
	25	土	溝渕設備	(34)3734
	26	日	森下住宅器機	(34)4855
3	4	土	土居水道工事店	(32)1095
	5	日	中村水道工事センター	(35)4323

- 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

「貸します詐欺」にご注意ください

最近、大手金融機関などを装って、「お金を貸します」といった内容の偽者ダイレクトメールや携帯メール等を送りつけて、保証金や保険金名目でお金をだまし取る新手の手口が急増しています。このような詐欺行為を「貸します詐欺」といいます。被害にあわないように十分ご注意ください。

だまされないために「だまされないための心構え三カ条」

第一のポイント	取引関係のないところから突然送られてくる、「お金貸します」とのダイレクトメール・携帯メール等に注意。(低金利で、しかも高額を貸し付けるかのような広告に注意)
第二のポイント	融資をする前に、さまざまな口実でお金を振り込まそうとする手口に注意。(保証金、保険金などの名目で必ずお金を要求してきます)
第三のポイント	「貸します詐欺」かもしれないと感じたら、送金の前に問い合わせをしてください。

- 問 東京都貸金業対策課 ☎03(5320)4775
平日：9時～12時、13時～16時30分
※夜間・休日は、留守番電話の「受付ダイヤル」になります。

問は問い合わせ先 申は申し込み先 受は受け付け先 連は連絡先

検診名	対象者	個人負担額
生活習慣病健診	40歳以上の男女	1,000円
前立腺がん検診	50～79歳の男性	400円
肺がん検診	40～64歳の男女	100円
胃がん検診	40歳以上の男女	900円
大腸がん検診	40歳以上の男女	300円
乳がん検診	40歳以上の女性	600円
子宮頸がん検診	40歳以上の女性	600円

市では平成18年度の各種集団検診について次のとおり受付を行います。



注意事項

- 1 検診を申し込んだ方には検診2週間前に日時、場所、必要事項を書いた受診票を送付します。
- 2 生活習慣病健診の個人負担は70歳以上の方は無料ですが、70歳未満の方は全員1,000円が必要になりました。
- 3 65歳以上の方の胸部レントゲン検診については申し込み不要です。(これまで職場・病院等で受けていて新たに市で受けようとする場合はご連絡ください)
- 4 乳がん、子宮頸がん検診は隔年検診ですのでご注意ください。西土佐地域では、平成18年度は乳がん検診のみ実施します。
- 5 年齢は年度末(平成19年3月末日)を基準に計算します。

❖ 申込方法

中村地域は2月の回覧文書で、西土佐地域は3月の回覧文書で申し込み書を配布しますので、家族単位で記入し、区長もしくは担当課まで提出してください。(郵送も可)

❖ 受付期間

中村地域 2月28日(火)まで
西土佐地域 3月31日(金)まで

問(本庁) 保健介護課 ☎(34)1115 (総合支所) 保健福祉課 ☎(52)1132

四万十川リバーサイドフルウォーク2006 参加者募集

春恒例の四万十川リバーサイドフルウォーク2006を開催します。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しょう。上流から出発する新しいコースもできました。これまでに参加された方も、また違った感動を味わえます。

期 日 4月1日(土)・2日(日) 雨天決行 集合場所 市民スポーツセンター

4月1日
(土)

◆ごりコース(10キロメートル)

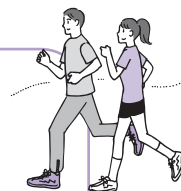
出発9:00 スポーツセンター → 不破 → スポーツセンター

◆あゆコース(17キロメートル)

出発9:00 スポーツセンター → 佐田沈下橋 → スポーツセンター

◆ごりあゆコース(23キロメートル)

出発9:00 スポーツセンター → 不破 → 佐田沈下橋 → スポーツセンター



コース

4月2日
(日)

◆あゆコース(17キロメートル)

スポーツセンター → 佐田沈下橋 → スポーツセンター

◆かわせみコース(新コース)(35キロメートル)

スポーツセンター → 高瀬沈下橋 → スポーツセンター

◆やなぎコース(新コース)(24キロメートル)

スポーツセンターからバスで勝間沈下橋へ移動 → スポーツセンター

◆ふじコース(新コース)(19キロメートル)

スポーツセンターからバスで高瀬沈下橋へ移動 → スポーツセンター

- 参加料 一般 2,000円、高校生以下 1,000円
(やなぎコース・ふじコース参加の方は、別途バス使用料400円が必要です)
*参加料は1日参加でも2日参加でも同額です。
- 定員 先着1,500人(2日間の延人数です)
- 昼食 1食600円で用意します。(婦人団体による献立です)
- 申し込み方法 2月28日(火)までに参加申込書に参加料等を添えてお申し込みください。
※パンフレット・参加申込書は市役所本庁1階案内にも置いています。
遠方の方はご請求ください。

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

自然いっぱい的心里

東富山でゆっくりとした時間を過ごしてみませんか！

農林業体験モニターツアー

～「自然」や「人情」にふれあいながら農産加工などを体験してみませんか～

四万十市では、全国的に展開されている「都市農村交流事業」に取り組んでいる山間地域の実践力の向上を図るとともに、「農林業」「自然」「文化」「人情」など山間地域ならではの魅力的な素材を生かしつつ「学校教育」や「四万十川観光」との連携を図るなど、今後の都市農村交流のあり方について検討するため、「農林業体験モニターツアー」を実施します。



- * 募集人員 各コース10人
- * 参加要件 特になし。(ただし、中学生以下は保護者同伴)
* ツアー終了後、アンケートにご協力ください。
- * 参加料 無料
- * 持参品 弁当、コースにより着替え、軍手など
(※地元の食材で作った手づくり弁当(800円)あります。申し込みの際にご予約ください)
* 炭焼き体験をご希望の方は、汚れても良い服装でご参加願います。
- * 申込期限 3月1日(水)
* 定員になり次第締め切りとさせていただきます。

問 申 (本庁) 農林水産課
☎(34)1117



体験メニュー&日程

実施日 3月5日(日)

時間	コース	Aコース	Bコース
午前		番茶づくり	炭焼き
午後		わら加工	木工/竹細工

時間	コース	Aコース	Bコース
8:50		市役所玄関前集合	
9:00		市役所発 *市マイクロバスで移動	
9:40		常六着	大屋敷着
体験		*番茶づくり	*炭焼き
12:00		昼食(常六地区内)	昼食(大屋敷地区内)
13:00~13:20		大屋敷へ移動	三ツ又へ移動
体験		*わら加工	*木工/竹細工
15:30頃		大屋敷発 (市役所16:10頃着)	三ツ又発 (市役所16:20頃着)

- * 上記コースのどちらかを選択してください。
- * 自分で作った番茶、わら細工、炭、木工・竹細工はお持ち帰りできます。
- * 雨天決行。
ただし、降雪、凍結等またはキャンセルが著しい等の理由により中止になる場合もあります。(当日不明な場合は、8時に市農林水産課までお問い合わせください)

働く婦人の家講座

講座名	項目	期 日	時間	定員	場 所	受講料	用意するもの
エアロビクス		2月21日(火) ～3月28日(火) 全6回 毎週火曜日	19時 ～20時	18人	働く婦人の家 1F 軽運動室	無 料	運動できる服装 タオル、運動靴(上履き) 水等

- 【対 象】 市内に居住または勤務している女性
- 【講 師】 講師 清水ダンススタジオ
- 【申し込み方法】 2月13日(月)～電話での申し込みも可能です。(土・日・祝日は除きます)
窓口・電話いずれも9時～17時15分(本人に限ります)
ただし、定員になり次第締め切ります。
- 【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 申 (市) 教育委員会生涯学習課
働く婦人の家
☎(34)6299

問 は 問 い 合 わ せ 先
申 は 申 し 込 み 先
受 は 受 け 付 け 先
連 は 連 絡 先

平成18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、沿川住民の方々の協力のもと、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、住民の方々との連携をさらに進め、そして、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。

※活動内容

モニターは、担当区域の河川において、日常生活で知り得た情報で次のいずれかに該当すると認められる場合に、その状況を河川管理者へ伝えることが主な活動になります。そのため、河川巡視を行ったり、ゴミ投棄等の不法行為者に対して直接注意や是正指示を行う必要はありません。また、河川愛護月間中などに、河川管理者とともに余暇時間等を利用して地域住民に河川愛護思想の普及啓発に努めていただきます。

- 1 地域住民から河川整備、河川利用または河川環境に関する要望等を認めた場合
- 2 河川環境が損なわれる、あるいは河川利用上の障害となるような事象を認めた場合
- 3 ごみ等の投棄、河川の流水や施設等について異常を発見した場合
- 4 前3号のほか、特に河川管理者に連絡することが必要と認められた場合

※活動範囲

別図に示す四万十川・後川・中筋川の各区域

※応募資格

満20歳以上で、河川愛護に関心を持ち、活動範囲の近くに居住する方(川からおおむね5キロメートル以内)

※募集人員

各活動範囲ごとに1人以上(応募者多数の場合は選考)

※任期

平成18年4月1日から平成19年3月31日まで

※手当

月額 4,580円

※選考方法

所要の人数以上に応募があった場合には公正に選考します。

選考結果は郵便にて応募者に通知します。

※応募方法

官製はがき、ファックスまたはEメールに必要な事項を記入の上、3月7日(火)までに送付してください。

(希望区間が複数ある場合には、優先順位をつけて応募してください)

(記入事項)

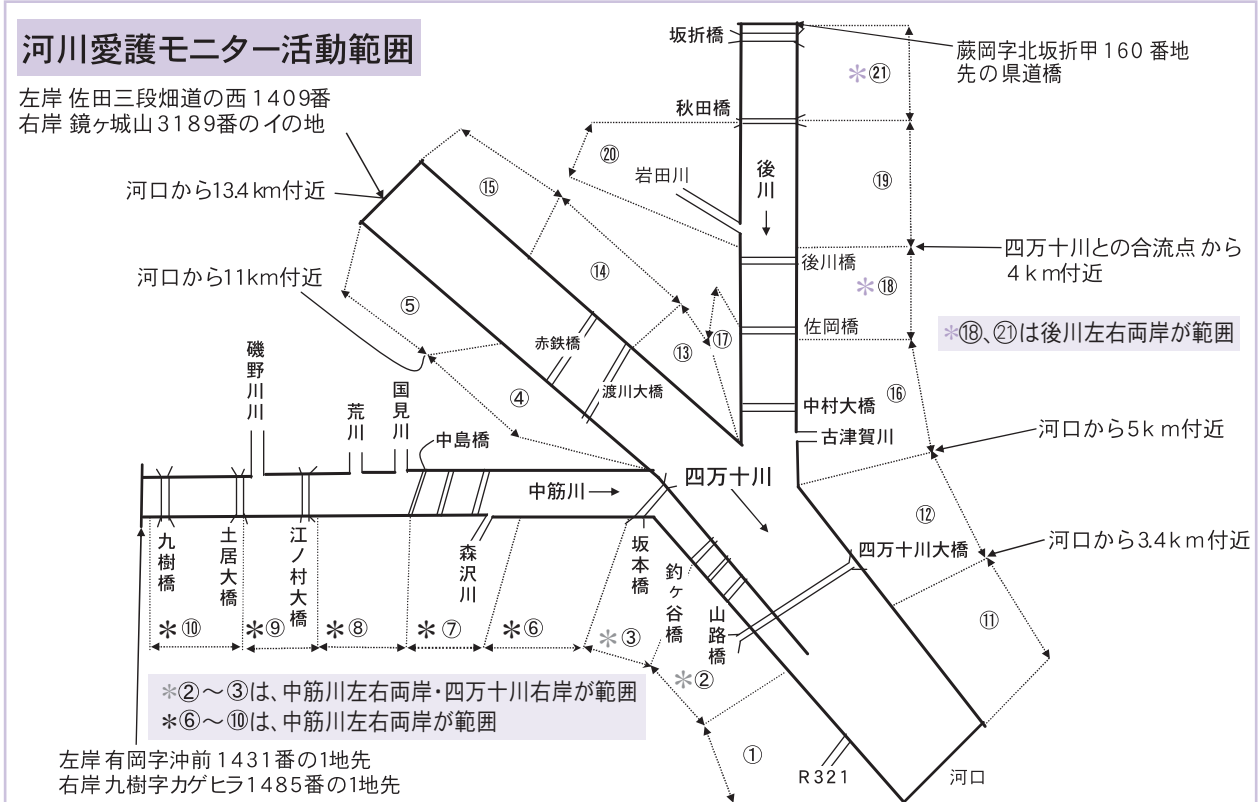
- ・活動範囲 (①から⑳の数字で記入してください)
なお、②、③は、中筋川左右岸・四万十川右岸も範囲に含まれます。また、⑥～⑩は中筋川左右岸が、⑪、⑫は後川左右岸が範囲となります。
- ・氏名(ふりがな) ・生年月日、性別
- ・住所、電話番号 ・職業 ・自己PR

※申し込み・問い合わせ先

〒787-0015 四万十市右山2033-14
国土交通省中村河川国道事務所 河川管理課
TEL(34)7301 FAX(34)2674
E-mail nakama52@skr.mlit.go.jp

※その他

- ・モニター決定後、広報四万十・新聞等に氏名が掲載される場合がありますがご了承ください。
- ・中村河川国道事務所ホームページ
<http://www.skr.mlit.go.jp/nakamura/index.html>



男女に関するアンケート調査結果



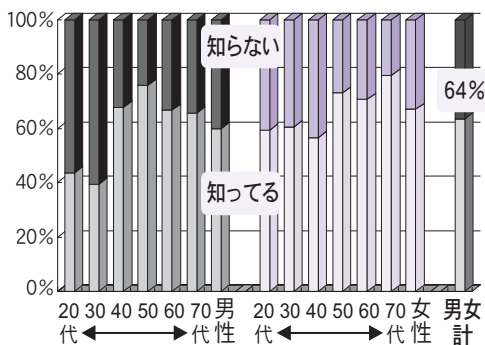
男女共同参画社会ってなーに はい/いいえ方式

- ・調査数432人（うち400人より回答）
（協議会エリア在住者、20代～70代の男女）
- ・アンケート時期（H17.8.23～9.30）

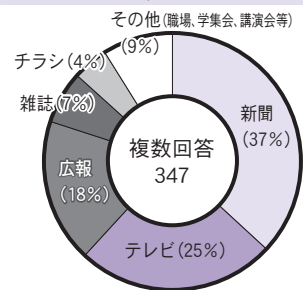
- 設問① 共働きでも家事や育児は女性がすべき
- 設問② 男は飲み手、女はまかない役があたり前
- 設問③ 職場のお茶くみは女性の仕事
- 設問④ 男の子より女の子が丁寧な言葉を使うべき
- 設問⑤ 冠婚葬祭には男性が出て行くべき
- 設問⑥ 掃除、洗濯、買い物、食事のしたく、片づけなど男がするのはおかしい



男女共同参画社会を知っている？



なんで男女共同参画社会を知ったか



男女共同参画社会を「知っている」と答えた方は全体で64%。なかでも20代、30代の男性で「知っている」と答えた方は40%前後と低いですが、設問別の回答では80%以上あり意識は高くみられる。正しい啓発が必要。

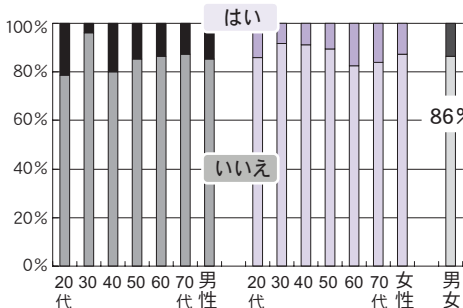
男女共同参画社会を推進するために

男女共同参画社会とは、男女がお互いに意見を尊重し、性別にとらわれないことなく、個性や能力を生かし、あらゆる場において共に参画しあうことができ、共に責任を担う社会の実現です。そのため行政はもとより、市民、団体、企業が連携しながらその取り組みを推進しています。

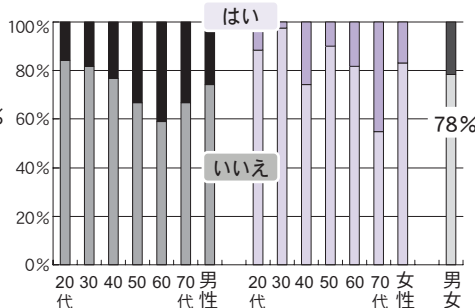
四万十人権擁護委員協議会（男女共同参画社会推進委員会）が協議会エリア（四万十市、宿毛市、土佐清水市、大方町、佐賀町、大月町、三原村）において、男女に関するアンケート調査を実施した結果の一部を紹介します。皆さんは、どうでしょうか。家族の話題にしてみても！

問は問い合わせ先 申は申し込み先 受は受け付け先 連は連絡先

男女共同参画社会を知っていると答えた方①～⑥計



男女共同参画社会を知らないと答えた方①～⑥計



男女共同参画社会を知っていると答えた方に比べ知らないと答えた方の「いいえ」の回答率が低い。年代にもバラツキがあり、特に60代、70代と高年代ほど低い傾向にある。男女共同参画社会について、より多くの皆さんに知ってもらい、男女が共にお互いを認め合いその個性と能力を発揮できる社会になるといいですね。

アンケート中の意見

- ・回答は全て「いいえ」で理想の回答をしたが現実には家事は女があたり前となっている。
 - ・意識としては設問のいずれも「いいえ」ですが家庭の実態は「はい」が多いです。夫の意識改革をようしません。
 - ・頭の中では理解しているが行動が伴わない。
- 等の意見が多くありました。

あなたは
“ありがとう”が
言えていますか！

問(市)教育委員会生涯学習課働く婦人の家 ☎(3 4) 6 2 9 9
西土佐事務所社会教育係 ☎(5 2) 2 3 1 2

地域創業助成金の受給対象が拡大されました

これから
創業される方へ

市の雇用状況を改善するため、四万十市雇用創造促進協議会を立ち上げ、協議・検討の結果、1月1日から四万十市が選択した重点分野も従来国が定めているサービス10分野に加えて地域貢献事業の対象事業となりました。該当する事業を新たに起こす場合にはぜひご利用ください。

●地域創業助成金受給の要件

市内で地域貢献事業(※)を行う法人を設立または個人事業を開業し、65歳未満の非自発的離職者(倒産や定年など、自己都合や自己の責めに帰すべき理由によらず離職した方)を1人以上含む2人以上の常用または短時間労働者の雇用等を行った事業主に対し、創業経費や労働者の雇入れ経費を助成する制度です。助成を受けるためにはまず創業から6ヵ月以内に事業計画の申請が必要です。

●助成内容

150~500万円を限度(雇用した労働者の人数・要件等で設定)として、創業から6ヵ月以内にかかった経費(人件費は除外)の3分の1が支給されます。また、創業から1年半以内に雇入れ、3ヵ月以上経過した65歳未満の非自発的離職者を対象に、1人当たり常用労働者は30万円、短時間労働者は15万円が助成されます。

※地域貢献事業について

- (1) 国が定めるサービス10分野
 - ①個人・家庭向けサービス、②社会人向け教育サービス、③企業・団体向けサービス、④住宅関連サービス、⑤子育てサービス、⑥高齢者ケアサービス、⑦医療サービス、⑧リーガルサービス、⑨環境サービス、⑩地方公共団体からのアウトソーシング
- (2) 四万十市が選択する重点分野
 - ①食料品製造業 ②飲食料品小売業 ③一般飲食店

問 (本庁) 商工観光課
☎(34)1783
(社) 高知県雇用開発協会
☎088(884)5213



平成17年度 四万十シルバー教室 閉級式 作品展と舞台発表会のご案内

四万十シルバー教室は、60歳以上の高齢者の生きがい・社会参加とボランティア活動の技術習得を目指して、延べ500人の受講生が11講座に各々在籍して、学習に励んできましたが、今年度の教室も3月をもちまして閉級します。

つきましては、次のとおり閉級式と記念講演、併せてこの1年間の学習の成果を作品展とステージ発表により行います。お誘い合わせのうえ、お気軽にお越しください。

閉級式とステージ発表会・作品展 ◆日時 3月2日(木) 10時~15時20分
◆場所 市立中央公民館 2階 大ホール

日 程

10:00~	閉級式行事
10:30~	記念講演 講師 高知市保健所 理学療法士 田中 佐知 先生 高知市保健所 保健師 田部 佳枝 先生 演題「やってみよう いきいき100歳体操」
12:00~	昼 食
13:00~	ステージ発表(各講座20分) ◎大正琴 ◎謡曲 ◎民踊福田 ◎民踊岡村 ◎詩吟 ◎編み物 ◎ダンス
15:20	終了予定

作 品 展

2月28日(火) 9時
~ 3月2日(木) 15時30分

*生け花 (展示ホール)
(大ホール前)
生け花は3月1日午後からの
展示となります。

*書 道 (展示ホール)
*編み物 (1F 大会議室)
*家庭園芸 (1F 大会議室)
*水彩画 (1F 大会議室)



問 (市) 教育委員会生涯学習課
☎(34)7311

同時展示

中村山内家よろいかぶとと伝えられる。



中岡慎太郎の漢詩



樋口真吉

遺巻録

樋口真吉日記に坂竜飛騰とあるが、坂竜は坂本龍馬の略である。



砂斬り刀
さしりょう
差料と同じ形 重さの練習刀

文化12年（1815年）幡多郡中村（現四万十市中村小姓町）に生まれ、土佐西部勤王党の首領として知られた樋口真吾。坂本龍馬や土佐勤王党盟主 武市端山らと親交があった真吉が残した勤王運動に関する日記「遺巻録」や愛用「砂斬り刀」、「土佐幡多郡砲台図編」、また「南溟詩画帳」の中から見つかった、中岡慎太郎が、暗殺された慶応3年（1867年）に書いたと見られる漢詩などを展示します。ぜひご覧ください。

樋口真吉とその時代展

市立郷土資料館企画展
坂本龍馬に父親のように慕われた幕末の志士

入館料 (お一人様)
大人 400円(団体割引有り)
高校生 200円
小・中学生 無料

日時
2月15日(水)～4月15日(土)
8時30分～17時
(受付は16時30分まで)

問い合わせ先 市立郷土資料館 ☎ (35) 4096
場所 市立郷土資料館

おてがる 医食同源 Vol.9

■ 暦の上では春。でも、まだまだ寒さは続きます。

インフルエンザが蔓延する時期です。冬場の風邪は、大気乾燥で鼻やのどの粘膜が傷つけられ抵抗力が落ちているので、長引くのが特徴です。体を温める食べ物やビタミン類を多く含む食べ物を多めにとって、寒さやウイルスに負けない体力づくりをしましょう

★ **今月の薬膳メニュー** ★
あったかポトフ



栄養価の異なる葉もの、根菜などいろいろな野菜を取り混ぜたポトフです。

【効能】	干しいたけ	骨粗鬆症、便秘、高血圧、糖尿病、動脈硬化	かぶ、かぶの葉	風邪予防、胸やけ、整腸、がん抑制、貧血予防(葉)
	キャベツ	食欲増進、胃のただれ、二日酔い	にんじん	疲れ目、美肌、がん予防
	たまねぎ	血栓予防、不眠、ぜんそく、胃腸病	だし昆布	便秘、高血圧、貧血、むくみ

【材 料 (4人分)】

干しいたけ	4個	昆布だし	3カップ
キャベツ	1/2個	椎茸だし	3カップ
たまねぎ	2個	塩	小さじ1～
にんじん	2本(大)	胡椒	適宜
かぶ	4個(中)	粒マスタード	適宜
かぶの葉	2株分		

【作り方】

- ①キャベツは根元をつけたまま4等分し、たまねぎは半分に切る。たまねぎの外皮をきれいに洗い2～3枚とってひもで結んでおく。にんじんは皮をむかないで半分に切る。かぶも皮つきのまま丸ごと使う。葉は適当な長さに切る。
- ②鍋にキャベツ、たまねぎ、にんじん、かぶ、かぶの葉、だし汁、椎茸だしの椎茸を入れてひと煮立ちさせ、たまねぎの外皮も入れてじっくりことこと煮る。塩で味をととのえる。
- ③器に野菜を盛り、胡椒と粒マスタードを添えてスープをたっぷり入れる。
(ドクタークロワッサン参考)

問い合わせ先 中村薬膳料理研究会 (本庁) 商工観光課 ☎ (34) 1783

中医学研究所コーナー

Vol.10

◆花粉症は治るんですか？

花粉症の人にとっては悩ましい季節がめぐってきました。鼻水が止まらない、鼻が詰まって息苦しい、頭がボーッとする、目がかゆい、涙が出るなど、仕事や勉強を続けるのがつらくなります。病名からするとこの時期の花粉症の原因はスギ花粉とされています。スギ花粉に対するアレルギー反応が鼻粘膜や結膜で起こり、組織から鼻水や涙といった形で大量の浸出液があふれ出てきます。現代医学的に考えれば悪いのはスギ花粉です。しかし、中医学的な観点からすると本当の原因は花粉症を起こす人の体質であって、スギ花粉は誘因あるいは脇役に過ぎません。では、花粉症を起こす人の体質とはどのようなものでしょうか。多くの場合、内臓、特に胃腸が冷えて余分な水湿が停滞しているのです。中医学ではこれを寒飲と呼びます。冷蔵庫の普及で現代人は冷たいものを飲んだり食べたりすることが当たり前になりました。しかしこれは自然に反することです。冷蔵庫の無い時代、人類の歴史からすればつい最近まで、井戸水より冷たいものは胃の中に入ら

なかつたはずですが。また、食あたりを防ぐために、人は太古の昔から火を使って加熱調理したものを食べてきました。このように、人は胃腸を冷やさない生活をしてきたので、寒飲がたまるのが無く、いくら花粉が飛んでも花粉症は起こらなかったのです。スギ花粉は「気を昇らせる性質」を持っていてと考えられますので、体の中にとまった寒飲を顔面（鼻と眼）に持ち上げて鼻水や涙を引き起こします。寒飲が無ければ、スギ花粉が飛んできても花粉症は起こりません。

ですから、花粉症は治らないのですかと聞かれたら、「食生活を中心に自然の摂理に反した今の生活を改めて養生を続けていってたら年ごとに良くなつていきますよ」とお答えしています。なにより、冷たい飲み物を控えること、これが第一に重要です。それに関連して、乳製品、砂糖のたっぷり入ったお菓子を控え目にするのも寒飲やその親戚の痰飲を作らないために必要です。野菜はサラダよりも温野菜にすべきです。冷蔵庫の無い時代の伝統的な和食中心の食生活が花粉症のようなアレルギー疾患の体質を改善するのにもっとも好

ましいのです。日本の風土には日本の食文化が自然の摂理にかなっています。

さて、実は私も少し花粉症の気があります。日光杉で有名な栃木県で6年間寮生活をしている間に先輩後輩によく冷えたビールをたっぷり飲まされ、日光杉の花粉が引き金をひいて発症したと思っています。そもそも子どもの頃に炭酸飲料やジュースを飲み過ぎました。今は、養生と漢方薬でだいぶ良くなりました。医者がちよつとした病気になった時は研究のチャンスです。最近の自己人体実験では春先にビール500ミリリットルを2〜3日続けて飲むとまだ鼻水が出てきます。やっぱ、寒飲が花粉症の原因だと身をもって実感します。その他にもいろいろ自分の体で実験してみました。中医学研究所を受診された花粉症の患者さんの体験談も併せて、花粉症を乗り切るための養生法をまとめました。中にはインド由来の機具を使って水で鼻腔を洗う「インドの鼻洗い」ということまでやっていた（しかしよく効くらしい）花粉症の達人もおいでですが、以下は簡単にできるものばかりですので試してみてください。

花粉症を鎮める養生法

■戦略その1

- ・寒飲を作らない（これが基本）
- ・一切の冷たい飲み物を断つ。
- ・乳製品、砂糖菓子、生ものは極力控えめに。果物の過食に注意。
- ・朝食は温かい御飯と味噌汁を基本とした和食にする。

■戦略その2

- ・気を降ろす（花粉が寒飲を上昇させないように、気を降ろす方法）
- ・コーヒ、ナッツ類、チョコレートを避ける。（これらは気を上昇させる食品です）
- ・飲み物は温かい番茶、紅茶、ウーロン茶など醗酵茶がお勧め。（これらは気を降ろし胃腸を冷やしません）
- ・夜更かしを避ける。（夜更かしをすると血虚という気の上昇を起こしやすい体質になってしまいます）

■趣味とやる気のある方に

- ・毎朝沈香が入っている線香をたたく。（沈香は気を降ろす代表的な漢方薬です。少し高価ですが仏具屋さんなどで売っています）
- ・朝晩10分、丹田式呼吸法をする。（座って背筋を伸ばし、少し速く吸って、ごくゆっくり吐き出し、呼吸の残り1割を膈下三寸の丹田という部位に納める禅の呼吸法）
- ・ゆつたりした音楽などを聴いてリラックスする。（リラックスで

気が降りる

以上をやってみて花粉症が治まらない方がおいでましたら、漢方で寒飲を除き、気を降ろすことで症状が改善できますので、中医学研究所までご相談ください。

医師 篠原 明德

救急病院		市民病院			
救急当番医 (8:00~18:00)					
月	日	内科	電話番号	外科	電話番号
2	11	竹本病院	(35) 4151	山下整形外科	(34) 0511
	12	吉井病院	(34) 5005	吉井病院	(34) 5005
	19	四万十市民病院	(34) 2126	四万十市民病院	(34) 2126
	26	要医	(34) 1365	正木整形外科	(34) 5252
3	5	四万十市民病院	(34) 2126	四万十市民病院	(34) 2126

*急患の方はご利用ください。都合により変更もあります。

●中国ウイグル族の飲み物●

こんにちは、グリです

国際交流員 **古麗妮乃尔 艾海提**

「日本はお茶の国だ」「日本は飲み物の国だ」ということを、日本の友人と一緒においしい日本茶や、緑茶、紅茶などを飲んでいる時に強く感じます。そんな時、友人たちから「あなたの故郷にはどんな飲み物がありますか」「ウイグル人が住んでいるタクラマカン砂漠には飲み水がありますか」と聞かれます。

砂漠の周辺に住んでいるウイグル人の飲み物はどんなものでしょう。

今回は、ウイグルの昔からある飲み物をいくつか紹介したいと思います。

○ 神泉の水

タリム盆地の北にあるバライのキジルに千仏洞という場所があります。この千仏洞がある山、すなわち天山の南麓に「涙の泉」と呼ばれる「神泉」があります。数千年来、山の岩石の割れ目から落ちてくる滴によって小さな泉が形成されています。ここにウイグルの美しい恋の伝説があります。伝説があるので、病気になる人、失恋した若い男女、病気で目が悪くなった人々も、わざわざ遠くか



大好きな足摺岬

から泉水あるウイグル人は昔から泉水を好んで生水を好んできました。というのは天山山脈の北と南麓の丘陵地帯に泉がたくさんあるからです。

○ ファミルの鉱泉水

「神泉」まで来て、湧き水を飲んだり、顔を洗ったりします。この水は非常に清浄で甘みがあるので、時間が経つにつれて人々の飲み物になりました。

タリム盆地の西南端にあるカラコリ湖の近くにある鉱泉水、いわゆるミネラルウォーターです。

○ ミルクティー

ミルクティーは中央アジアのタリム盆地のウイグル人の昔からの飲み物です。シルクロード途中で疲労したキャラバン（商隊）にとって一番の飲み物であったそうです。一般のウイグル人家庭では、朝食としてナンを食べ、ミルクティーを飲みます。

○ ヨーグルト水

ヨーグルト水は夏の飲み物で

す。ヨーグルトと細かく砕いた氷と一緒に混ぜて、ヨーグルトジュースという飲み物を作ります。夏の暑い季節に最も人気がある飲み物です。昔、冷蔵庫がなかった時代には、冬季に泉水を盆の中に入れて、氷を作り、地下の氷室に貯蔵して、夏になったら少しづつ出してヨーグルトジュースを作っていたそうです。

○ ドラ茶（健康茶）

ドラ茶は全て砂漠の植物の中から薬草となるものを選んで作った飲み物です。精選加工された薬草をお茶に入れて飲みます。ドラ茶は疲労回復、神経衰弱、慢性病などに効能があるといわれています。

現在、シルクロードの交通中心地帯にある新疆のウイグル社会も東西の経済風を受け、近代的な飲み物もたくさん入ってきました。日本にある近代的飲み物はほとんど全部あります。昔からある飲み物を好むのは年寄り、近代的な飲み物を好むのは若者という傾向があるように感じられます。私自身はどちらかというところからある飲み物が好きです。

寄付のお礼



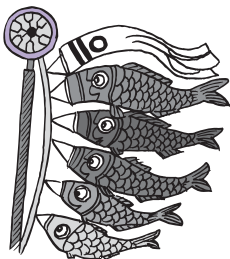
吉良正平さん（具同）より、市の発展に役立ててくださいと、還暦を機に61万円のご寄付をいただきました。

市民のために有効に活用させていただきまます。ありがとうございました。

こいのぼりを寄付してください

（社）四万十市観光協会では、こどもの日に合わせ「こいのぼりの川渡し」を行います。

ご家庭で使わなくなった「こいのぼり」がありましたら、ご寄付ください。



【予定】 ●実施期間・・・平成18年4月下旬～5月上旬
●場 所・・・赤鉄橋下流（お祭り広場付近）

問い合わせ (社) 四万十市観光協会 ☎ (35) 4171
受け付け先 (本庁) 商工観光課 ☎ (34) 1783

西土佐江川	西土佐藤ノ川	西土佐藤ノ川	若藤	藤岡	津蔵	楠島	具同田黒	具同	具同	具同	入田	古津賀	安並	駅前町	右山元町	右山	中村東町	中村桜町	中村天神橋	中村四万十町
菊川	永野	今城	宮川	小谷	田中	泉谷	伊興田	西井	千代岡	川村	安田	柳	芝田	佐田	永野	佐竹	豊永	面原	安田	徳弘
住喜	希	貴	悠	夢	沙	柚	真	桜	幸	颯	紗	希	真	奨	ひ	陽	大	万	敏	琴
勝	幸	寿	悠	知	富	幸	充	淳	司	太	光	潤	忠	道	誠	翼	信	功	利	功
彦	彦	彦	彦	史	雄	典	伸	幸	幸	伸	佑	伸	彦	昭	児	幸	幸	起	一	一

住所 赤ちゃん 保護者

(平成17・12・6〜平成18・1・5届分)



西土佐江川	西土佐橋	大洗	手洗	伊才	下田	鍋島	井沢	間崎	間崎	深山	山路	渡川	具同	具同	具同	具同	安並	秋田	古津賀	右山天神町	右山天神町	中村一条通	中村本町	中村小姓町	中村羽生小路	中村大橋通
田邊	横山	面村	佐野	福田	森山	竹本	宮村	刈谷	刈谷	横山	矢野川	中村	宮上	濱田	土居	尾崎	和食	沖	野並	矢野	土合	朝比奈	川上	江口	横山	松岡
充	幸	南	利	良	恕	篤	和	勉	兼	春	才	隆	茂	文	八	鈴	誠	久	正	豪	修	茂	照	和	節	咲
枝	枝	海	史	行	吉	男	夫	富	義	延	吉	男	男	子	子	子	二	尾	道	男	男	喜	代	代	雄	月
63	83	63	46	95	89	36	73	10	38	41	89	65	84	55	61	57	71	90	70	69	70	71	79	80	64	82

住所 氏名 享年

(平成17・12・6〜平成18・1・5届分)



みなさんの声を聴かせてください
 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、提言や苦情、要望などを聴くために設置しています。
 「開かれた市政」を推進していくうえでの目標は、市民の皆さんへの行政サービスの向上にあります。そのために市民の皆さんのご意見、ご要望をお聴かせください。

広聴ファックス
 フリーダイヤル 0120-459787 しこく ななはちなな 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/>

広聴メール



「お誕生おめでとう」、「ご冥福をお祈りします」のコーナーへの掲載については、ご家族の希望を聞いて掲載することとしています。
 掲載を希望される場合は、(本庁)市民課 ☎(34) 1113まで必ずご連絡ください。

人が人らしく

★人権さまざま★ 10

「ふるさととは世界の中心」です。姿かたちは美しくなくとも母親と同じで「世界で一番」だと、誰でも思っているに違いありません。そんな当たり前のことさえも、被差別地区とよばれた地域で育った人々には、生まれ故郷を名乗りたくないという人も少なくありませんでした。しかしながら、隠したのでは差別は決して無くならない。胸を張ってわがふるさとを解つてもらおう、というのが同和教育の本筋だったと思います。

島崎藤村の小説「破戒」をご存じの人も多いでしょう。作品は一九〇四年(明治三十七年)に、信州の被差別部落の出身者瀬川丑松を主人公として書かれたものです。彼は父親から「偉くならなかつたら、生まれ故郷を名乗ってはならぬ」と言われて育ちます。忠実に父の教えを守って成長し教師になりますが、本を読み、新しい考え方を身につけていった彼は、父の教え「戒」を疑い始め、ついにはそれを「破」る方へと考えが動いて行きます。そうして、「阿爺さん、堪忍して下さい」と、亡父にあまりながら、彼の教え子である高等四年生みんなの前で告白

「この小説は、文学界だけでなく世間でもたいへん問題になりました。もちろんこれで藤村は一躍有名な作家となるのですが、その後、大正から昭和の初めにかけて、出版停止にまでなってしまう。理由は、新たな差別をおこすからということだったようです。

長い戦争が終わって、破戒は再び元の姿のままに私たちの前に現れます。この本から教えられることは、ふるさとを「隠さない」と言うことです。どんなに隠していても、いつの間にか誰からともなく「部落」を告げ口して、無意味な差別を蒸し返そうする現実があります。それに打ち勝つには、「隠せ」では勝てません。堂々とふるさとを名乗り、差別の愚かさを知ってもらうことです。最近ではマスコミなども黙り込んでしまったようにみえてなりません。日常生活も含めて、いつでもどこでもこの問題から逃げ出さない社会でありたいと私は思います。

四万十市人権啓発講師
 山本 衛

1年に1度は検診を～健康は自分で～
Feb
2月の
CALENDAR
健康カレンダー

*西土佐地域の検診等のお知らせは西土佐保健センター新聞をご覧ください。

問い合わせ先
 (本 庁) 保健介護課 ☎(34)1115
 (総合支所) 保健福祉課 ☎(52)1132



◎一般健康相談

月 日	時 間	場 所
2月14日(火)	10:00~10:30	勝間小学校
20日(月)	13:30~14:00	大屋敷集会所
"	10:00~10:30	荒川集会所
21日(火)	9:30~10:00	具同地区集会所
24日(金)	10:00~10:30	勝間川農産物加工所
27日(月)	13:30~14:00	常六集会所
"	13:30~14:00	森沢集会所
"	10:00~10:30	有岡老人憩の家
3月3日(金)	9:30~10:00	上ノ土居公会堂
6日(月)	10:00~10:30	古津賀第1団地集会所
"	9:30~10:00	磯ノ川集会所
"	13:30~14:00	生ノ川集会所
7日(火)	14:00~14:30	三里集会所
"	9:30~10:00	安並尾崎集会所

◎献 血

月 日	時 間	場 所
2月15日(水)	13:00~16:30	中央公民館
16日(木)	9:00~12:30	四万十市立市民病院
	14:15~16:30	高知県立中村高等技術学校
17日(金)	9:00~12:30	四万十市役所

※皆さまのご協力をお願いします。
 ~みんなで助け愛...愛の献血~

◎ママタッチ教室

月 日	時 間	場 所
2月14日(火)	9:30~11:00	健康管理センター

※保育士と保健師による赤ちゃんの、タッチケア教室です。乳幼児(赤ちゃん)相談の場で行っています。特に持参するものではありません。

◎3歳児健診

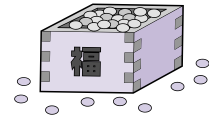
月 日	受付時間	場 所
2月17日(金)	12:50~13:30	健康管理センター

※対象者...平成14年6月生まれの方
 (個人通知します)

◎1歳9カ月児健診

月 日	受付時間	場 所
3月9日(木)	12:50~13:30	健康管理センター

※対象者...平成16年6月生まれの方
 (個人通知します)



◎乳幼児(赤ちゃん)相談

月 日	時 間	場 所
2月14日(火)	9:30~11:00	健康管理センター
3月6日(月)	10:30~11:00	古津賀第1団地集会所
7日(火)	10:30~11:00	大川筋診療所

◎乳児健診

月 日	受付時間	場 所
2月15日(水)	12:50~13:30	健康管理センター
22日(水)		
3月1日(水)		
8日(水)		

※対象者には個人通知します。

麻しんと風しんの予防接種を受けましたか

平成18年4月1日から麻しん、風しんの予防接種は、混合ワクチンによる第1期と第2期の2回接種となります。

第1期...1歳から2歳までの1年間

第2期...小学校入学前の1年間

現時点で1歳から7歳6カ月未満のお子さんで市から個別通知があった方は、平成18年3月31日までに接種を完了することをお勧めします。

平成18年4月1日以降は、混合ワクチンの接種のみとなりますので、現在の予防接種法に基づく麻しんと風しんの予防接種はできなくなります。(なお、接種を受ける場合は、予防接種法に基づかない任意接種となり、有料になります)

広告掲載スペース