

四万十

平成18年

3月

SHIMANTO. 2006 March No.11



■今月の写真／鬼は外！福は内！

2月3日(金)は節分。節分は季節の分かれ目のことで、立春、立夏、立秋、立冬の前日をいいます。特に立春の前日を指し、この日に豆まきをして一年の無病息災を願います。写真は愛育園で行われた豆まきの様子です。「鬼は外、福は内！」園児に豆をぶつけられた鬼たちは「これはたまらん」と園児のまえから逃げ去っていきました。



- P2 春の観光イベント
- P3 市長室こぼれ話
- P4 まちの話題
- P5~6 農業委員会委員選挙
- P7~9 市議会議員選挙
- P14~15 土佐くろしお鉄道NEWS
- P28 3月の健康カレンダー

人のうごき ()内は、前月比

~2月1日現在~

総人口 38,173 (-27)
 男 18,114 (-1)
 女 20,059 (-26)
 世帯数 16,091 (-8)

1月中のうごき

転入 63人 出生 29人
 転出 72人 死亡 47人

四万十花まつりキャンペーン

春だ!
桜だ!

四万十桜まつり

桜の季節がやってきました。春恒例のイベント、四万十桜まつりを開催します。夜は桜の木のエイルミネーションが点灯し、幻想的な花見が楽しめます。皆さまお誘い合わせのうえ、ぜひお越しください。

開催期間

3月18日(土)～4月9日(日)

イルミネーション点灯期間

3月17日(金)～5月7日(日)

イルミネーション点灯時間

18時30分～22時(予定)

場所 為松公園

期間中の予定行事	
3月25日(土)	
(雨天の場合は翌日の26日(日)に順延)	
時間	イベント内容
11時～	琴演奏
12時～	野点 しし汁のサービス (先着50人) いも天、野菜かき揚げのサービス (先着50人)
13時～	宝さがし (小学生以下、賞品がなくなり次第終了)

○3月25日(土)は市役所から為松公園の間を無料循環バスが運行します。

※四万十桜まつり開催期間中は車両一方通行規制を行います。
(小姓町↓丸の内のみ)
問い合わせ先
四万十桜まつり実行委員会
(社) 四万十市観光協会

☎(35)4171

四万十菜の花接待所

四万十市観光振興連絡会議では今年も花をテーマにキャンペーンを実施します。四万十川沿いに広がる菜の花の見物にぜひお越しください。

日時 3月11日(土) 10時～15時

21日(火) 10時～15時

23日(木) 10時～15時

※雨天中止

場所 不破サイクリングロード

(位置図参照)

催し物

※催し物は3月11日(土)のみです
ポニー体験乗馬、遊覧船無料乗船
お茶・ぜんざいの無料サービス
(先着100人)
臨時観光案内など

問い合わせ先

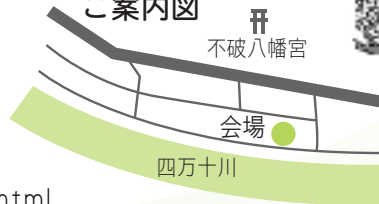
(本庁) 商工観光課内

四万十市観光振興連絡会議事務局

☎(34)1783



菜の花接待所
ご案内図



四万十市公式HPで
開花情報を紹介しています
<http://www.city.shimanto.lg.jp/event/campaign.html>

～キャンペーン特典～

四万十花まつりキャンペーン全てのイベントにお越しいただいた方には、四万十市観光振興連絡会議から素敵なプレゼントを用意しています。

季節の花を見物して、会場で配布するチケットを集めましょう。

※6月3日の「あじさい接待所」においてプレゼントを配布しますので、集めたチケットをお持ちください。

2006キャンペーン日程

日程	イベント名	場所
3月11日(土)	四万十菜の花接待所	不破サイクリングロード
3月25日(土)	四万十桜まつり	為松公園
4月15日(土)	四万十つつじ接待所	西土佐玖木
4月22日(土)	香山寺ふじまつり	香山寺市民の森
6月3日(土)	安並水車の里 あじさい接待所	安並水車の里

市長室こぼれ話

四万十市長 沢田五十六

No.5



のたのめの時 印調のり残の生 市合の 四万十 地方

国は景気が回復していると言っていますが、わが高知県にはその波が及ばず、景気は低迷を続けています。その上に国は財政危機解決の一環として、三位一体改革に名を借りて、そのしわ寄せを地方に押しつけています。この結果、地方は分権の時代が終わり、生き残り時代に突入したといえます（どの市町村（県さえも）が先に倒産するかです）。

こうした中、四万十市でも①市税収入がピーク（平成11年度）に比べて5億円の減、②地方交付税収入が16億円の減、と歳入が大幅に減っています。合計20億円の減が中長期的に失われてしまつたのです。市は標準財政需要額（100億円）の20%が赤字になると、倒産するわけ

すから、これは大変な事態です。

こうした状況に対処するため、旧中村市は4～5年前から建設費、人件費、補助金、事務費などの抑制を図ってきました。その一方で合併を推進し、合併の特典を活用できる道も開いてきました。これによって単独自立では決して達成することができない新庁舎の建設、災害のための防災無線、西土佐の道の駅およびほ場整備、そして全小学校の学校給食への道が開けようとしていますし、国道441号の10年以内の早期整備にも手が届こうとしています。

しかし財政の健全化は生易しいことではありません。合併の特典は過ぎ去るものです。それが過ぎ去った後でも財政的に健全な状態を保つためには、基本的には歳入に見合った組織、人員、予算規模をもつこと、そしてより効率的で住民サービスを向上させる民間活力を積極的に導入すること以外にはありません。民間活力の導入については11月号

でふれましたので、前段の歳入に見合った組織、人員、予算の削減について具体的に述べてみたいと思います。

まず①建設費については平成15年度以降20億円以内に抑制を続けています（ピーク時は35億円）。②各種の補助金については一律10%の削減をお願いしました。③事務費については、時間外勤務を4年間で半減、臨時職員の賃金5%削減、光熱水費や消耗品費の節減などを行います。そして④人件費の削減が必要です。このためには組織の簡素化（管理職を三つ削減）、人員の削減（企業会計を除く全職員で平成13年から5年間（旧市村）で58人減、平成18年から5年間で53人減、合計111人、21%の減）、と併せて給与の適正化を図る必要があります。

給与の適正化ですが、国税庁調査によると、民間給与は連続7年の下落で平成16年平均が439万円でした。四万十市の職員一人あたりの給与は平成17年度で639万円です。両者の間には年齢構成、企業規模、職種の差などがあるため単純には比較できませんが、少なくとも三つの問題

が含まれているように思えます。一つは官民の給与格差です。人事院によるとこうした差を調整した後で、地方における官の給与は民より4.8%高いとされています。二つ目は現在の昇給制度です。これによると、職員は年功序列のみの評価で給料表にそって一様に昇給していきます。この結果、高卒18歳で入庁したとして13年目の31歳で係長職の給与に、20年目の38歳で課長補佐職の給与に到達します。実際に補佐職になっている人は38人しかいないのに、補佐職の給与をもらっている人は152人（一般行政職員の約54%）もいるのです。このことは、人事評価と職務給（職務にあった給与）の導入が必要であることを示しています。三つ目は一般職と単労職が同一の給料表に従っていることです。国のように職種に応じた別々の給料表が必要だと考えています。

以上のような地道な改革の努力を続けていけば、4～5年のうちには市の財政も健康体に戻れるものと確信しています。

「緑の募金」にご協力ください

3月1日から
5月31日までは
春の緑の募金強化期間です



森林は、水の源であり空気の源です。今、地球は温暖化現象をはじめ、環境の悪化が進んでいます。森林を守り育てることは、水資源を保全し、空気を浄化することにつながります。「緑の募金」は、森林を守り育てる活動を支援するなど森林環境の保全に役立てられています。

「緑の募金」は皆さまの善意により支えられています。募金箱は量販店、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せんので、森林保全を願う皆さまからの温かい募金をお願いいたします。また、緑の募金を活用して行う、地域の緑化活動、学校などでの記念植樹、水源林の整備などのご要望もお寄せください。

問い合わせ先

- （本庁）農林水産課内
高知県森と緑の会四万十市支部
☎（34）1117
- 中村林業事務所内
中村地区森と緑の会
☎（35）5978
- 高知県森と緑の会本部
☎0887（52）0072

ブタンについて学びました ～ブタン収穫体験～

1月12日(木)竹島の渡辺果樹園で、東山小学校4年生50人がブタンの収穫体験をしました。日頃食べなれているブタンの収穫を通して農作物がどのようにして作られているか学んでもらおうと市が企画したものです。事前に渡辺さんにブタンの花つけから収穫までをあらかじめ教えてもらい、この日の作業にのぞんだ児童たちは、大きく実ったおいしそうなものを選びながら丁寧に収穫していました。収穫したブタンはわらのこもをかぶせて約1カ月間追熟させ、2月9日の市内4小学校の給食にデザートとしてだされました。1カ月ゆっくと寝かせて甘みを増したブタンはとてもおいしかったそうです。



高く高く上げれ ～新春たこあげ大会～

1月15日(日)鍋島河川敷でたこあげ大会が行われ、約200人の親子連れが自慢の自作凧をより高く上げようと競い合いました。この日は風が弱く、なかなか高く上がらなかったのですが、おじいちゃんやお父さんから教えてもらいながら子どもたちは走り回っていました。

会場では、今年の干支の犬や自分の好きなキャラクターを描いたものなど色とりどりの凧が青空に浮かび上がり、笑顔と歓声があふれていました。



地震にそなえる～起震車体験～

1月27日(金)～29日(日)具同小学校ほか市内5カ所で、地震災害に備えるための地震体験学習を行いました。

具同小学校では、まず地震のメカニズムや防災について勉強したあと、起震車で地震体験を行いました。地震の恐さを身をもって体験した児童たちは、強くゆれると机の脚や友達にしがみつकिながら、自分の身を守る方法を学んでいました。



近い将来起こるといわれている南海地震。自分や家族の身を守るためにはどうすればよいか一人ひとりが考え、家族でよく話し合い、地震に備えましょう。



“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の話題を紹介しつゝ、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)61128 FAX(35)0007 (総合支所)総務課 TEL(52)1111 FAX(52)2124

四万十市農業委員会委員選挙

投票日は3月26日(日)です。

◎投票できる方

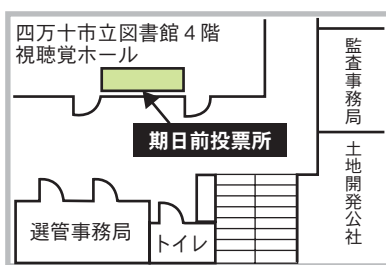
- 1 四万十市農業委員会の区域内に住所を有する方
- 2 年齢が満20歳以上の方（昭和60年4月1日以前に生まれた方）
- 3 10アール以上の農地につき耕作の業務を営む方（配偶者、同居の親族を含む）
- 4 10アール以上の農地につき耕作の業務を営む農業生産法人の組合員または社員

上記1～4に該当し、平成17年3月31日現在で農業委員会委員選挙人名簿に登録されている方

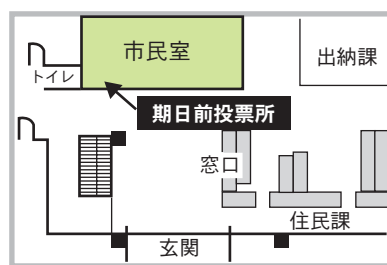
◎期日前(不在者)投票

- 1 投票日に投票所へ行って投票できない方は3月20日(月)から3月25日(土)まで毎日8時30分から20時まで、市立図書館4階視聴覚ホールおよび総合支所1階で投票できます。この場合、宣誓書に申し立てが真正であることを記載していただきます。

*期日前投票とは：投票当日の投票所のように投票用紙をそのまま投票箱に投函できる投票です。
ご利用ください。



本庁期日前投票所



総合支所期日前投票所

- 2 不在者投票期間に市外に滞在して市外の市町村選管で投票しなければならない場合、市選管に対して早めに投票用紙等を請求することはできますが、市選管が投票用紙等を発送する日は3月17日(金)以降です。

◎代理投票

身体の故障等で字の書けない方は、投票日に投票所で申し立てると、代理記載の補助者によって投票ができます。

◎入場券

投票所入場券を発行しますので投票日当日、投票所にお持ちください。入場券を紛失または届いていない等、入場券がなくても名簿に登録されている方であれば投票できます。

◎投票所の変更

今回の選挙より大屋敷、常六、三ツ又（第11投票区）の区域の方の投票場所が常六地区集会所から市立常六小学校に変更になっています。

投票所および投票時間一覧表

地区別	投票区	区 域	投 票 所	投票時間
中 村	第1	中村大橋通1～7丁目、中村百笑町、カツラ山団地、中村山手通、中村東下町、中村弥生町、中村四万十町、中村羽生小路、中村栄町、中村天神橋、中村岩崎町、右山元町1～3丁目、右山五月町、右山天神町、駅前町、右山、不破、不破上町、角崎、緑ヶ丘団地、中村新町1～5丁目、中村京町1～5丁目、中村一条通1～5丁目、中村於東町、中村東町1～3丁目、中村丸の内、中村桜町、中村本町1～5丁目、中村上小姓町、中村小姓町、中村愛宕町、大用寺、丸の内ハイランド、右山白藤園	四万十市役所	投票開始は、 7時から 市内全投票所で 18時まで

地区別	投票区	区 域	投 票 所	投票時間
東山	第2	安並、安並団地、佐岡、佐岡団地、秋田、秋森、麻生	市立東山保育所	18時まで
	第3	古津賀、古津賀第1団地、同第2団地、沢、橋の内、雅ヶ丘団地	古津賀地区集会所	
下田	第4	井沢、井沢団地、竹島、双海	竹島地区集会所	18時まで
	第5	平野、鍋島、馬越、松ノ山、下田上、下田下、串江、水戸東、水戸西	四万十川下流交流センター	
蕨岡	第6	上分、下分、内川、藤、ふるさとホーム	蕨岡生活改善センター	18時まで
	第7	伊才原	市立公民館伊才原分館	
富山	第8	上古尾、下古尾、竹屋敷	竹屋敷公会堂	16時まで
	第9	大用、大西ノ川、小西ノ川、住次郎	富山地区集会所	18時まで
	第10	片魚	市立片魚小学校	16時まで
	第11	大屋敷、常六、三ツ又	市立常六小学校	
後川	第12	利岡、若藤、岩田、板ノ川、口鴨川、佐田	市立利岡保育所	18時まで
	第13	中鴨川、奥鴨川	市立公民館鴨川分館	16時まで
	第14	敷地、田野川甲、田野川乙	市立田野川保育所	18時まで
八束	第15	名鹿	名鹿地区集会所	16時まで
	第16	坂本、山路上、山路上、実崎、深木、間崎、津蔵淵、初崎	実崎地区集会所	18時まで
具同	第17	中組、馬越、自由ヶ丘、相ノ沢団地、西組、赤松町、出来島、渡川病院、田黒、具同田黒1～3丁目、入田上、入田下、渡川、渡川1～3丁目	市立まなびの館 具同田黒1-9-6 (☎37-1713)	18時まで
東中筋	第18	森沢、楠島、国見、荒川、間、江ノ村、西ノ谷	市立東中筋保育所	18時まで
中筋	第19	上ノ土居、磯ノ川、生ノ川、有岡、有岡団地、九樹、横瀬	有岡消防屯所	18時まで
大川筋	第20	手洗川、川登、田出ノ川、高瀬、楠、三里	市立公民館大川筋分館	18時まで
	第21	鵜ノ江、勝間、勝間川、久保川	鵜ノ江地区集会所	16時まで
西土佐	第22	黒尊、奥屋内上	奥屋内上公会堂	17時まで
	第23	奥屋内下	奥屋内下集会所	
	第24	玖木	玖木公民館	
	第25	口屋内	口屋内公民館	
	第26	中半	中半集会所	
	第27	岩間、茅生	岩間農林産物集出荷所	
	第28	藤ノ川	藤ノ川農林漁家活動促進施設	
	第29	橘	橘集会所	
	第30	津野川	津野川集会所	
	第31	津賀	津賀集会所	
	第32	藪ヶ市、須崎	須崎集会所	
	第33	大宮下	大宮下集会所	
	第34	大宮中	大宮生活改善センター	
	第35	大宮上	大宮上集会所	
	第36	下家地、中家地	下家地集会所	
	第37	方の川、西ヶ方	市立西ヶ方小学校	
	第38	下方	下方集会所	
	第39	宮地、奈路、館	西土佐総合支所	
	第40	用井	用井集会所	
	第41	長生	長生集会所	
	第42	奥半家	半家集会所	
	第43	中半家、本村半家、本村	市立本村小学校	
	第44	中組	江川流域交流センター	
	第45	押谷、権谷	市立権谷小学校	

投票場所等不明な点はお問い合わせください。

(市) 選挙管理委員会事務局 ☎(34)1784(直) (総合支所) 総務課 ☎(52)1111(代)

四万十市議会議員選挙

投票日は4月16日(日)です。

◎投票できる方

- 1 今回の四万十市議会議員選挙の選挙時登録の基準日は4月8日(土)となっていますので、1月8日(日)までに四万十市に転入届をして、引き続き四万十市に居住している方
- 2 昭和61年4月17日までに生まれた方

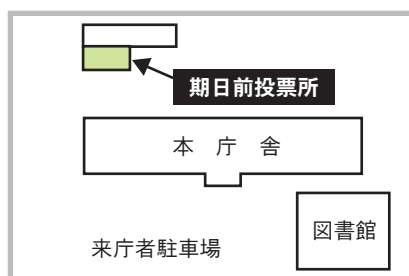
◎市内転居者の投票所

市内で住所を変わり、4月1日(土)以降に転居届をする方は、前の住所の投票所へ行ってください。

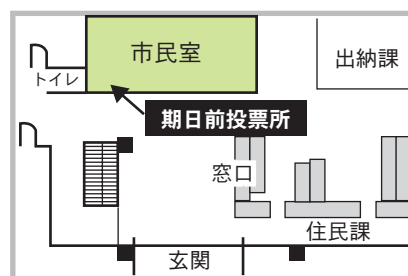
◎期日前(不在者)投票

- 1 投票日に投票所へ行って投票できない方は4月10日(月)から4月15日(土)まで毎日8時30分から20時まで、本庁舎裏の本庁舎別館第二棟および総合支所1階で投票できます。この場合、宣誓書に申し立てが真正であることを記載していただきます。

*期日前投票とは：投票当日の投票所のように投票用紙をそのまま投票箱に投函できる投票です。
ご利用ください。



本庁期日前投票所



総合支所期日前投票所

- 2 不在者投票期間に市外に滞在して市外の市町村選管で投票しなければならない場合、市選管に対して早めに投票用紙等を請求することはできますが、市選管が投票用紙等を発送する日は4月7日(金)以降です。

◎郵便による在宅投票制度

身体障害者手帳または戦傷病者手帳をお持ちの方、介護保険の被保険者証に要介護状態区分が要介護度5であると記載されている方で、市選管より郵便投票証明書を交付された方は郵便による在宅投票ができます。また、身体障害者手帳に上肢または視覚の障害の程度が1級であると記載されている方、戦傷病者手帳に上肢または視覚の障害の程度が特別項症から第2項症までであると記載されている方については、あらかじめ市選管に届け出た代理記載人によって代理投票により投票することができます。

郵便投票のできる方は、投票日の4日前(4月12日(水))までに、郵便投票証明書を同封し市選管に投票用紙等の交付申請をしてください。

◎代理投票

身体の故障等で字の書けない方は、投票日に投票所で申し立てると、代理記載の補助者によって投票ができます。

◎入場券

投票所入場券を発行しますので投票日当日、投票所にお持ちください。入場券を紛失または届いていない等、入場券がなくても名簿に登録されている方であれば投票できます。

◎投票所の変更

中村小姓町、中村上小姓町、中村丸の内、中村桜町、中村愛宕町、中村本町1～5丁目、丸の内ハイランド、大用寺（第5投票区）の区域の方の投票場所が中村商工会館から市立文化センターに変更になりました。また、常六、大屋敷（第51投票区）の区域の方も常六地区集会所から市立常六小学校に変更になっています。

投票所および投票時間一覧表

地区別	投票区	区 域	投 票 所	投票時間
中 村	第1	中村大橋通1～7丁目、中村百笑町、中村山手通、 中村弥生町、中村四万十町、中村羽生小路、中村東下町、 中村栄町、中村天神橋、中村一条通1丁目、カツラ山団地、 中村岩崎町	四万十市役所	投票開始は、 7時から 市内全投票所で 19時まで
	第2	右山、右山元町1～3丁目、駅前町、右山五月町、 右山天神町、右山白藤園	市立中央公民館	
	第3	不破、角崎、不破上町、緑ヶ丘団地	不破地区集会所	
	第4	中村京町1～5丁目、中村一条通2～5丁目、 中村東町1～3丁目、中村新町1～5丁目、中村於東町	四万十市多目的 デイケアセンター	
	第5	中村小姓町、中村上小姓町、中村丸の内、中村桜町、中村愛宕町、 中村本町1～5丁目、丸の内ハイランド、大用寺	市立文化センター	
東 山	第6	安並、佐岡、秋田、麻生、安並団地、秋森、佐岡団地	市立東山保育所	19時まで
	第7	沢、橋の内、古津賀第1団地、同第2団地、雅ヶ丘団地	古津賀第2団地集会所	18時まで
	第8	古津賀	古津賀地区集会所	
下 田	第9	井沢、井沢団地	井沢団地集会所	18時まで
	第10	竹島	竹島地区集会所	
	第11	双海	双海地区集会所	
	第12	平野	平野地区集会所	
	第13	鍋島、馬越	四万十川下流交流センター	
	第14	松ノ山、下田上、下田下、串江	下田地区集会所	
	第15	水戸東、水戸西	水戸公民館	
八 束	第16	名鹿	名鹿地区集会所	18時まで
	第17	間崎、津蔵淵、初崎	間崎多目的集會施設	
	第18	実崎、深木	実崎地区集会所	
	第19	坂本、山路上、山路下	山路多目的集会所	
具 同	第20	入田上、入田下	入田地区集会所	18時まで
	第21	出来島、田黒、具同田黒1～3丁目、渡川1～3丁目、 渡川、渡川病院、赤松町	市立まなびの館 具同田黒1-9-6 (☎37-1713)	19時まで
	第22	中組、西組、馬越、自由ヶ丘、相ノ沢団地	具同地区集会所	
東 中 筋	第23	森沢	森沢集会所	18時まで
	第24	荒川、楠島、国見、間	市立東中筋保育所	
	第25	江ノ村、西ノ谷	江ノ村地区集会所	
中 筋	第26	上ノ土居、磯ノ川、生ノ川	磯ノ川地区集会所	18時まで
	第27	有岡、九樹、有岡団地	有岡消防屯所	
	第28	横瀬	横瀬地区集会所	
大 川 筋	第29	手洗川	手洗川地区集会所	18時まで
	第30	田出ノ川、高瀬、楠、川登	市立公民館大川筋分館	
	第31	鶯ノ江	鶯ノ江地区集会所	
	第32	勝間	市立勝間小学校	
	第33	勝間川	勝間川地区集会所	
	第34	久保川	久保川地区集会所	
	第35	三里	三里地区集会所	

地区別	投票区	区	域	投票所	投票時間
後川	第36	佐田		佐田地区集会所	18時まで
	第37	利岡、岩田、若藤（出合を除く）		市立利岡保育所	
	第38	板ノ川、口鴨川、若藤分出合		板ノ川地区集会所	
	第39	中鴨川、奥鴨川		市立公民館鴨川分館	
	第40	田野川乙、敷地		市立田野川保育所	
	第41	田野川甲		田野川甲構造改善センター	
蕨岡	第42	藤、上分、下分、内川、ふるさとホーム		蕨岡生活改善センター	18時まで
	第43	伊才原		市立公民館伊才原分館	
富山	第44	下古尾		西富山活性化センター	18時まで
	第45	竹屋敷		竹屋敷公会堂	
	第46	上古尾		上古尾地区集会所	
	第47	大西ノ川		大西ノ川地区集会所	
	第48	大用、小西ノ川		富山地区集会所	
	第49	住次郎		住次郎地区集会所	
	第50	片魚		市立片魚小学校	
	第51	常六、大屋敷		市立常六小学校	
西土佐	第52	三ッ又		三ッ又地区集会所	17時まで
	第53	黒尊		黒尊森林事務所休憩所	
	第54	奥屋内上		奥屋内上公会堂	
	第55	奥屋内下		奥屋内下集会所	
	第56	玖木		玖木公民館	
	第57	口屋内		口屋内公民館	
	第58	中半		中半集会所	
	第59	岩間、茅生		岩間農林産物集出荷所	
	第60	藤ノ川		藤ノ川農林漁家活動促進施設	
	第61	橘		橘集会所	
	第62	津野川		津野川集会所	
	第63	津賀		津賀集会所	
	第64	藪ヶ市、須崎		須崎集会所	
	第65	大宮下		大宮下集会所	
	第66	大宮中		大宮生活改善センター	
	第67	大宮上		大宮上集会所	
	第68	下家地、中家地		下家地集会所	
	第69	方の川、西ヶ方		市立西ヶ方小学校	
	第70	下方		下方集会所	
	第71	宮地、奈路、館		西土佐総合支所	
第72	用井		用井集会所		
第73	長生		長生集会所		
第74	奥半家		半家集会所		
第75	中半家、本村半家、本村		市立本村小学校		
第76	中組		江川流域交流センター		
第77	押谷、権谷		市立権谷小学校		

この一票 託せる人に 渡したい



四万十市議会議員選挙啓発統一標語

平成17年度高知県明るい選挙啓発標語 特選入賞

西土佐中学校 3年 岡村 ^{つとむ} 孟君

投票場所等不明な点はお問い合わせください。

(市) 選挙管理委員会事務局

☎(34)1784(直)

(総合支所) 総務課

☎(52)1111(代)

平成18年度 国家公務員採用試験

大学卒業程度

試験の種類	申込受付期間	第1次試験日
国家公務員採用Ⅰ種試験	4月3日(月)～10日(月)	4月30日(日)
国家公務員採用Ⅱ種試験	4月14日(金)～25日(火)	6月18日(日)
国税専門官採用試験	4月3日(月)～14日(金)	6月11日(日)
労働基準監督官採用試験		
法務教官採用試験		
航空管制官採用試験	7月18日(火)～8月1日(火)	9月24日(日)

高校卒業程度

試験の種類	申込受付期間	第1次試験日
海上保安学校学生採用試験(特別)	4月3日(月)～10日(月)	5月21日(日)
国家公務員採用Ⅲ種試験	6月20日(火)～27日(火)	9月3日(日)
刑務官採用試験	7月18日(火)～8月1日(火)	9月17日(日)
入国警備官採用試験		9月24日(日)
皇宮護衛官採用試験		
航空保安大学校学生採用試験		
海上保安大学校学生採用試験	8月24日(木)～9月5日(火)	10月28日(土) 29日(日)
海上保安大学校学生採用試験		
気象大学校学生採用試験		

問い合わせ先 人事院四国事務局第二課試験係
 ☎087(831)4765 URL <http://www.jinji.go.jp>

市立墓地(城北霊園) 永代使用の希望者募集

申し込み対象者

本市に住所または本籍を有する方。
 (市外在住者は、墓地使用に関する一切の事項を処理する市内在住の代理人の選定が必要です)

市立墓地の場所

中丸の内

募集区画数

3区画
2区画

未使用区画

(区画番号89、98)
(区画番号240)

使用歴のある区画

1区画

※城北霊園入口に区画表示板を設置していますので、事前に現地をご確認のうえお申し込みください。

永代使用料および管理手数料

45万円

永代使用料

(一括納付のこと)

管理手数料

3150円/年

※貸付時において永代使用料および管理手数料(5年分)を一括で納付していただきます。

使用期間

平成18年度貸付日から永年とする。

申込受付期間

3月8日(水)～22日(水)

申込方法

墓地使用申込書に必要事項を記載して申請してください。

申し込みは、原則として1世帯につき1件とさせていただきます。

申し込みについては「未使用区画分」か「使用歴のある区画分」のどちらかを選択して、お申し込みください(区画番号での受付はしません)。

申込者が多数の場合は「未使用区画分」「使用歴のある区画分」の別で、抽選を行います。

申込書は本庁市民課または総合支所住民課でお渡します。

その他の条件

市立墓地の使用にあたっては、「四万十市立墓地の設置及び管理に関する条例」および「同施行規則」に定める一定の制限があります。

抽選日

3月30日(木)

申し込み・問い合わせ先

(本庁)市民課

☎(34)1113

(総合支所)住民課

☎(52)1111

(内線123)

市民病院アスベスト除去工事

市民病院では吹付けアスベスト使用個所の全面除去工事を3月初旬から末日にかけて行います。除去する個所は、1階のポイラー室・ポンプ室、2階の空調機械室で、いずれも来院者が出入りする場所ではありませんが、工事中も安心して来院できるように、吹付けアスベスト粉じん飛散防止処理技術の除去工法を有する専門業者により、除去個所を密閉し、外部への粉じん飛散を防止して安全性を確認して行います。

皆さま方の健康を守る病院として、より安全な施設の維持に努めてまいりますのでご協力のほどよろしくお願いいたします。

問い合わせ先

市立市民病院事務局総務係

☎(34)1119
(34)2126



シリーズ 環境

VOL.7

引っ越しなどによる一時的多量ごみは、幡多クリーンセンターへ

この時期は、転勤などにより引っ越しの機会が多くなります。引っ越しの際には、一時的に多量のごみが排出されます。この場合、市の指定袋や証票（粗大ごみ用）を貼ってごみステーションに出すのではなく、幡多クリーンセンターへ直接搬入するか、一般廃棄物の収集運搬許可業者などに依頼して処理するようにしてください。これは、ごみステーションなどに大量のごみを出されると、その日のごみの収集運搬に支障をきたすおそれがあるためです。

また、幡多クリーンセンターへ搬入する際に注意してほしいのは、普通ごみと粗大ごみを分別することです。普通ごみと粗大ごみの投入口が違うため、その場で分別しなければいけなくなり、大変時間がかかってしまいますし、ごみを持ち込む他の車両にも迷惑をかけます。

引っ越しなどのときに出る一時的多量ごみは、必ず分別してから幡多クリーンセンターへ搬入してください。

なお、幡多クリーンセンターでは処理できないものがありますので、不明の場合にはお気軽にご相談ください。

○粗大ごみ…一辺の長さが50センチメートル以上2メートル未満のもの

処理手数料金

- 家庭系一般廃棄物…10キログラムにつき40円
- 事業系一般廃棄物…10キログラムにつき100円

旧市村で使用していた「燃やせるごみ収集袋」と「家庭ごみ収集袋」の旧袋を一定の期間販売します。従来どおりごみ出しができますので、ご理解とご協力をお願いします。なお、旧袋がなくなり次第、四万十市のごみ袋を販売します。

平成18年度

四万十市家庭ごみの収集体制 および地区別収集日

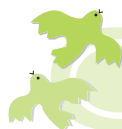
平成18年度の家庭ごみの地区別収集日は、平成17年度と同じです。

また、中村地域については、平成18年度「ごみ収集計画表」を3月中旬には各地区の区長さんを通じ配布する予定です。

西土佐地域

曜日	月	火	水	木			金
ごみの種類	普通ごみ	休	普通ごみ	粗大ごみ	水銀を含むごみ	資源ごみ	普通ごみ
収集地区	西土佐地域全域	み	西土佐地域（藤ノ川地域を除く）	奇数月 1、3、5、7、9、11月 第1週 大宮中、大宮上、下家地、中家地 第2週 方の川、西ヶ方、下方、宮地 第3週 奈路、館、長生、半家 第4週 本村、中組、押谷、権谷	偶数月 2、4、6、8、10、12月 第1週 黒尊、奥屋内上、奥屋内下、玖木 第2週 口屋内、中半、岩間 第3週 藤ノ川、橘、用井 第4週 津野川、津賀、藪ヶ市、須崎、大宮下	西土佐地域全域	

※第1週・第2週……の表現については、基本的に月の一番早い週の木曜日を第1週と定めていますので、通常の表現と食い違いがありますので、ご了承ください。



市教委だより



平成17年度 四万十市(中村地域)・三原村道徳教育推進委員会授業研修会を開催しました

四万十市(中村地域)と三原村で組織している道徳教育推進委員会では、各学校における道徳教育の推進を図るとともに、発達段階に応じた指導方法や授業改善のための研修会を実施しています。

1月27日(金)には、平成17・18年度文部科学省指定校として、「児童生徒の心に響く道徳教育推進事業」に取り組んでいる東山小学校で小学校授業研修会が行われました。各学年の公開授業では、「生命の尊重」に関する題材で授業が行われましたが、子どもたちも真剣な眼差しで先生の話聞き、考えながら取り組んでいました。また、この日は参観日にもなっており、多くの保護者が教室で子どもたちの様子を見ていました。



この後、「自分らしく生きる」と題した金子英正さんの講演では、相手の心や気持ちを考え、思いやりや感謝の気持ちを大切に、目標をもって前向きに自分らしく生きることについて、子どもたちにやさしく語りかけてくれました。続いて行われた分科会でも、公開授業についての話し合いや「命を大切に教育」について、参加した各学校の先生方が熱心に協議を行いました。

西土佐地区じんけんフェスティバルを開催しました

1月22日(日)西土佐中学校体育館で、第5回じんけんフェスティバル第Ⅱ期のイベントとして「車いすバスケットボール」を開催しました。当日は天気にも恵まれ、約70人が参加しました。選手からの車いすについての説明や、実技、試合などで予定の時間があっという間に過ぎてしまいました。また、バスケットボール終了後には、西土佐中学校の生徒たちが選手と一緒に昼食をとりながら、楽しいひと時を過ごしました。



おはなしキャラバン隊がやってきました

1月29日(日)西土佐ふれあいホールに講談社の「おはなしキャラバン隊」がやってきました。当日は徐々にお客さんの数も増えていき、最終的には30人が集まりました(子ども21人・大人9人)。キャラバンカーの見学に引き続き、絵本の読み聞かせやパネルシアター、そして隊長が読む絵本や紙芝居の世界に子どもも大人も引き込まれていきました。特に紙芝居の「三匹の子豚」は、興味深そうに聞き入っていました。



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。

小中学校の入学式

平成18年度市内小中学校の入学式を**4月7日(金)**に行います。

開始時間	小学校	中学校
9:20		西土佐中
9:30		後川中 八束中
10:00	竹島小 大用小 田野川小 川登小 八束小 東中筋小 中筋小 津野川小 須崎小 川崎小 本村小 中村小(9:30までに受付)	藤岡中 大用中 東中筋中 中村西中
10:30	下田小 東山小 利岡小(写真撮影のため10:15に集合)	
11:00	中村南小	大川筋中
13:00	藤岡小 西ヶ方小	下田中 中筋中
13:30	具同小	
14:00		中村中
14:30	大宮小	

※口屋内小学校については、2月20日現在のところ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いない方は、四万十市教育委員会までご連絡ください。

就学援助制度

○制度の概要

この制度は要保護および準要保護児童生徒に対する就学援助といい、経済的な理由によりお子さまの就学にお困りで援助を希望する児童生徒の保護者に対し、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。

○対象

原則として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、次のような理由により教育委員会が認定した方です。

- ①児童扶養手当の支給を受けている方（母子家庭に支給されるもの）
- ②市税（市民税、国民健康保険税等）の非課税または減免を受けている方
- ③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方
- ④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方

※生活保護を受けている方に対しては、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。

○内容(H18年度予定)

援助の項目	小学校	中学校
学用品費	年額 11,000円	年額 21,700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 19,900円	年額 22,900円
修学旅行費	年額 20,600円	年額 55,900円

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

○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し、学校を通じて結果を通知します。

指定学校の変更（校区外就学）

四万十市では、住民基本台帳に基づいて就学する学校が決まっていますが、児童生徒や保護者の事情によって、指定学校を変更することが望ましいと認めた場合には、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ので、お気軽にご相談ください。

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



土佐くろしお鉄道NEWS

今月からイベント情報やお得キップなど土佐くろしお鉄道に関する情報を提供していきます。「鉄道」を身近な交通機関としてドンドン利用してください。

◎ダイヤ改正のお知らせ

3月18日(土)鉄道のダイヤ改正を行います。改正後のダイヤは次のページをご覧ください。今回の改正では会社の厳しい経営状況を受け、利用者の少ない列車を減便することになりました。日ごろ鉄道をご利用いただいている皆さまには何かとご不便をおかけしますが、会社の現状をご理解いただき、また、将来に渡って鉄道が存続できるよう、これまで以上に鉄道をご利用いただきますようお願いいたします。

◎“くろしおワン・コイン特急券”発売開始

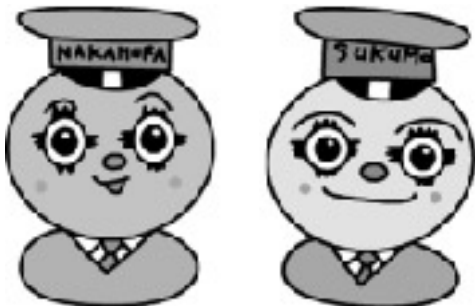
ダイヤ改正に併せて、普通列車の減便による不便さを少しでも解消するために、定期券および回数券利用のお客さまは100円(ワンコイン)で特急列車(自由席)が利用できるようになります(定期・回数券の区間内に限ります)。ただし、利用区間は①窪川駅～土佐佐賀駅、②土佐佐賀駅～中村駅、③中村駅～宿毛駅の3区間で、2区間以上をまたがって利用する場合は、一律200円となります。

◎阪神往復が5,000円以上お得！！

往復割引とフリーキップ(区間限定)が一緒になった「阪神往復フリーきっぷ」の利用駅に中村駅、宿毛駅が加まりました。これにより、通常の往復料金より5,000円以上のお得となります。ビジネスに、行楽にぜひご利用ください。(平日4日間用と、土休日2日間用があります)

(※3月1日から発売しており、期間は、平成18年3月29日から平成19年3月31日までです)

◎中村・宿毛線イメージキャラクター決定！！



サンコちゃん

サニーくん

©やなせたかし・土佐くろしお鉄道

私たちがイメージキャラクターの「サニーくん」と「サンコちゃん」です。高知県出身でアンパンマンの作者、やなせたかしさんに作っていただきました。これから鉄道中村・宿毛線をPRしていきますので、どうぞよろしく願いいたします。

※実際は、サニーくんが黄色、サンコちゃんがピンク色です。

問い合わせ先

土佐くろしお鉄道株式会社 中村駅 ☎ (35) 4961

土佐くろしお鉄道中村・宿毛線運営協議会 事務局 ☎ (34) 1129

平成18年3月18日改正

特急

列車着発時刻表 (宿毛・中村・高知・高松・岡山)

特急列車名	南風6号				南風10号	南風12号	南風16号	南風20号	南風24号	南風26号	南風28号	しまんと10号	
宿毛	554	636	716	756	903	922	1053	1131	1243	1600	1706	1853	2013
有国	↓	653	735	815	↓	938	↓	1151	1300	1616	1726	↓	2032
見野	↓	659	741	821	↓	944	↓	1157	1306	1622	1732	↓	2038
同	↓	702	745	825	↓	948	↓	1200	1309	1626	1735	↓	2042
中村	610	706	749	828	920	952	1110	1204	1313	1630	1739	1909	2046
古津	↓		652		↓		↓	1213	↓	↓	↓	↓	2124
土佐	619	701	825	811	928	928	1120	1221	1325	1640	1751	↓	2132
土佐	630	729	909	826	941	941	1136	1243	1336	1652	1802	↓	2154
窪川	647	706	940	844	959	959	1153	1314	1353	1709	1819	↓	2222
高知	649	706	940	850	1000	1000	1155	1355	1455	1711	1821	↓	2246
多度	757	851	940	958	1058	1058	1257	1500	1638	1824	1930	↓	2248
津松	800			1000	1100	1100	1300	1500	1638	2009	2107	↓	2248
宇高	↓			↓	↓	↓	↓	1450	1522	2022	2119	↓	2312
岡山	952	1035	1027	1153	1227	1327	1527	1652	1727	2041	2157	↓	
				1159	1222	1327	1527	1652	1727	2041	2157	↓	
				1222	1327	1327	1527	1652	1727	2041	2157	↓	

特急列車名	しまんと1号	南風1号	しまんと5号	南風3号	南風7号	南風11号	南風13号	南風17号	南風19号	南風23号
岡山	606	705	910	850	1052	1252	1352	1552	1652	1852
高宇	↓	↓	932着	936	↓	↓	↓	↓	↓	↓
多度	630	748	943	943	↓	↓	↓	↓	↓	↓
高知	630	749	944	944	1323	1336	1624	1832	1919	2126
窪川	816	947	1130	1130	1326	1516	1627	1837	1928	2137
土佐	818	950	1134	1245	1427	1519	1741	1947	2039	2243
土佐	922	1057	1245	1257	1431	1623	1743	1949	2041	2244
古津	924	1059	1315	1315	1448	1630	1802	2006	2059	2302
中村	1000	1116	1331	1331	1500	1652	1813	2017	2109	2313
見野	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
有国	1001	1137	1339	1339	1513	1712	1819	2023	2116	2319
宿毛	1018	1134	1356	1356	1543	1742	1838	2041	2124	2321
		1141	↓	↓	1716	↓	↓	↓	2128	↓
		1145	↓	↓	1720	↓	↓	↓	2132	↓
		1151	↓	↓	1726	↓	↓	↓	2138	↓
		1207	↓	↓	1742	↓	↓	↓	2153	↓
		1207	↓	↓	1742	↓	↓	↓	2153	↓

※接続や季節列車など不明な点ありましたら、土佐くろしお鉄道中村駅 (TEL:35-4961) までお問い合わせください。

ねんきんだより



平成18年度の国民年金保険料は月額13,860円です

保険料の納め忘れがあると、将来受け取る年金が少なくなるだけでなく、受けられなくなる場合もあります。また、万が一のときの障害年金や遺族年金が受けられなくなる場合もありますので、保険料は必ず納付期限内に納めましょう。

国民年金保険料の前納は「口座振替」がお得です

一定期間分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。また、1年前納（4月～翌年3月分）および6カ月前納（4月～9月分・10月～翌年3月分）は、「口座振替」をご利用いただくと、現金（納付書）で前納するよりも割引額が高く、さらにお得になります。

●口座振替による前納のお申し込みはお早めに！

口座振替による1年前納および6カ月前納（4月～9月）分は、5月1日に引き落とします。

そのため、3月中に高知社会保険事務局幡多事務所ですべての事前登録を完了する必要がありますので、希望される方は、年金手帳または納付書、預(貯)金通帳、預(貯)金通帳の届け印を持って、お早めに高知社会保険事務局幡多事務所へお申し込みください（お申し込みが遅くなると、高知社会保険事務局幡多事務所での登録ができて金融機関での確認が間に合わず引き落としできない場合があります）。

※すでに口座振替で前納されている方につきましては、あらためてお申し込みいただく必要はありません。

平成18年度保険料額

	定額保険料	現金前納額	口座振替前納額
1年間分	166,320円 (13,860×12カ月分)	163,370円 (2,950円おトク)	162,830円 (3,490円おトク)
6カ月分	83,160円 (13,860×6カ月分)	82,480円 (680円おトク)	82,220円 (940円おトク)
1カ月分	13,860円		13,810円※ (50円おトク)

※早割を利用した場合

●月々の納付も口座振替の「早割」ならお得です

通常の口座振替（翌月末振替）は定額保険料ですが、**当月末振替の「早割」**をご利用いただくと、**月額50円割引**となります。

《早割のお申し込みは…》

年金手帳または納付書、預(貯)金通帳、預(貯)金通帳の届け印を持って、金融機関や郵便局または高知社会保険事務局幡多事務所へお申し込みください。

※早割のお申し込みをされた場合、初回の振替は原則2カ月分（前月分・当月分）となります。

また、その際の割引は当月分からとなりますのでご了承ください。

〈早割のイメージ〉

例：4月中に登録した場合

通常の口座振替（翌月末振替）

4月分（13,860円）→5月末振替

5月分（13,860円）→6月末振替

6月分（13,860円）→7月末振替

早割の口座振替（当月末振替）

4月分（13,860円）+5月分（13,810円）→5月末振替

⇒ 6月分（13,810円）→6月末振替

7月分（13,810円）→7月末振替

※早割の初回振替は原則2カ月分（前月分・当月分）となります。また、早割は5月（当月）分以降の保険料からとなります。

※月末が金融機関の非営業日の場合、振替日は翌営業日となります。

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

3月13日（月）は、高知社会保険事務局幡多事務所ですべての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

3月11日（土）は、高知社会保険事務局幡多事務所ですべて9時30分から16時まで年金相談を行います。

○3月14日（火）は総合支所において10時30分から12時、13時から15時まで年金相談を行います。

問い合わせ先

（本庁）市民課国保年金係

☎(34) 1114

（総合支所）住民課国保年金係

☎(52) 1111

高知社会保険事務局幡多事務所

☎(34) 1616

四万十市地域子育て支援センター



ぽっぽ



★ 園庭開放

保育所名	開 放 日 時		備 考
もみじ保育所	3月15日	水	9:30~11:00
元町保育所	3月14日	火	
あおぎ保育所	3月15日	水	9:30~10:30
愛 育 園	3月18日	土	中村小学校中庭

※雨天の場合は中止します。



★ 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
3月13日 月	9:30 ~ 11:30	びよちゃんクラブ①	子育て支援センター
14日 火		びよちゃんクラブ②	
17日 金	10:00 ~ 11:30	お別れ遠足	岡の下公園 (現地集合)
23日 木		巣立ち式	子育て支援センター

《育児相談》

子育てについて日頃から思っていること、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。

❖ 相談時間 月曜日～金曜日 9:00～17:00

おことわり

今月の活動は、平成17年度の活動に参加された方が対象です。新たに参加を希望される方は、広報四万十4月号をご覧のうえお申し込みください。

● 問い合わせ先 ●
四万十市地域子育て支援センター
“ぽっぽ”
 中村四万十町2248-1
 (もみじ保育所内)
 ☎(35)3748

図書館だより

3月の主な新着図書

一般書

いにしえの旅	九州国立博物館
永遠のなかに生きる	柳沢 桂子
小田晋教授の日本-わかりやすい「うつ」の本	小田 晋
かもめ食堂	群 ようこ
苦悩のオレンジ、狂気のブルー	デイヴィッド・マレル
この病気にこの名医	松井 宏夫
ザ・スカーフ	ロバート・ブロック
ザ・チーム	井上 夢人
セブ・ボラカイ(地球の歩き方)	ダイヤモンド社
図書館森時代	山本 宣親ほか
ひなた	吉田 修一
二桁のかけ算一九一九	かえるさんとガビンさん
「本を読む子は」必ず伸びる!	樋口 裕一
山古志村 写真集	須藤 功

児童書/えほん

My World Animal	Christiane Gunzi
悪魔の盗人	ダレン・シャン
アーネスト・サトウ	古川 薫
偉大な芸術家に教わる絵の描きかた[人物編]	スー・レイシー
イラクの戦場で学んだこと	岸谷 美穂
丘の上の人殺しの家	別役 実
近代社会と格闘した思想家たち	鹿野 政直
小ヤギのバルタザール!	ジョフロワ・ド・ペナル
大好き!ヒゲ父さん いたずらっ子に乾杯!	e.o.プラウエン
小さい牛追い	マリー・ハムズン
友だちになろうよ、バウマンおじさん	ピート・スミス
ドラモンド城のなぞ	ガートルード・ウォーナー
まんまる おつきさまを おいかけて	ケビン・ヘンクス
ルーピーのだいひこう	ハーディー・グラマトキー

しまんと

情報掲示板

3月の防災メモ

水を蓄える

南海地震のような海溝型の地震は、直下型地震よりも被害が広範囲に及ぶため救援の手が届くのに時間がかかるといわれています。最低3日は、自分の命を自分自身で守るための備えに日頃から心がけておきましょう。

水は一日一人あたり3リットル必要といわれています。保存がきくのはペットボトルの水ですが、ポリタンクに水道水を備蓄する場合は、2〜3日ごとに入れ替える必要があります。水は他にも炊事やトイレなど日常生活には欠かせません。こうした生活用水のためにも風呂の水は常時ためておくように習慣づけましょう。もちろん出火時の初期消火にも有効です。



お知らせ

幡多中央消防組合の名称が変わります

幡多中央消防組合では、四万十市および黒潮町の発足に伴い、3月20日から名称が変わります。電話番号は変更ありません。

旧	新
中村消防署	四万十消防署
西土佐分署	四万十消防署西土佐分署
幡東消防署	黒潮消防署

中村消防署

☎(34)5881



名称が変わります

4月1日から中村労働基準監督署と中村公共職業安定所の名称が変わります。所在地、電話番号等は変更ありません。

中村労働基準監督署
↓四万十労働基準監督署
中村公共職業安定所
↓四万十公共職業安定所
高知労働局総務部企画室
☎088(885)6028

平成18年
四万十川テナガエビ清掃

四万十川の観光シーズンが、四万十花まつりキャンペーンを皮切りにいよいよ幕開けとなります。そこで、観光の幕開けを内外にアピールし、観光客の方々に気持ちよく観光していただくため、川の中や岸辺の清掃を行います。皆さまのご理解とご協力をお願いします。

日時 3月15日(水)8時から

集合場所 佐田沈下橋左岸側
ごみ袋は用意します。清掃道具は各自お持ちください。
☎(社)四万十市観光協会 ☎(35)4171



特設人権相談所(無料)

場所 津野川集会所
日時 4月19日(水)9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・秘密厳守で相談にのじます。

高知地方法律局四万十支局
TEL(34)1600
FAX(34)1601

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 四万十市
「市民交通傷害保険」
加入申し込み受付

平成18年度市民交通傷害保険の加入の受け付けを、次のとおり行っています。

●加入資格
申し込み時点で、本市に住民登録のある方、ならびに外国人登録法により本市に登録のある外国人の方
●保険料掛金および加入方法

①個人加入の場合
1口につき600円(生活保護法の適用を受けている方は300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でお申し込みください。

②団体加入の場合
1口につき570円(団体加入報奨金30円を相殺した額です。生活保護法の適用を受けている方は270円)
●区長回覧の団体加入申込書でお申し込みください。

ただし、1団体20口以上の申し込みが必要で
①個人加入の場合
3月6日(月)から随時
②団体加入の場合
3月6日(月)〜31日(金)

☎(34)1113
☎(34)1113
☎(52)1111



募集

平成18年度
浄化槽設置整備事業
補助金申請の受付

四万十市では、河川の水の汚れを防ぐため、台所や風呂等の生活排水をし尿と併せて処理する浄化槽を設置しようとする方に、設置工事費の一部を補助しています。
●受付開始 4月3日(月)
●申込件数が予算に達した時点で締め切りとなります。
●工事中事前に補助申請手続き等が必要です。

●対象者
住宅を新築・改築し、浄化槽を設置する方や、汲み取りもしくは単独浄化槽から浄化槽に付け替える方

●対象区域
公共下水道認可区域および農業集落排水事業処理区域を除く四万十市全域

●補助金額
補助金額やその他詳細については次までお問い合わせください。
☎(本庁)地球環境課四万十川保全係
TEL(34)1170
FAX(34)7466

☎(総合支所)住民課生活環境係
TEL(52)1111
FAX(52)2124

入居者募集

① 市営住宅 あいのさわ団地共同住宅

所在地 具同7058番地
(6号棟)

構造 木造2階建

募集戸数 (昭和61年度建設)
1戸

間取り 6畳×2間、4・5畳
台所浴室、トイレ、物置

家賃 月額 1万3400円

※入居世帯の所得額により異なります。他に共益費が必要です。

② 市営下方住宅

所在地 西土佐江川崎619番地(2号)

構造 木造2階建

募集戸数 (昭和62年度建設)
1戸

間取り 6畳×2間、4・5畳
台所

家賃 月額 1万1900円

※入居世帯の所得額により異なります。

入居資格 (①、②)

住宅に困窮しており、入居者および同居親族の過去1年間の所得の合計から同居および扶養親族の控除額を差し引き、

残った金額を12で除した額(月額)が20万円以下(ただし、障害者のいる入居者全員が50歳以上または18歳未満である世帯については、26万8000円以下)であること。単身の場合、50歳以上であること。

③ 山間地域定住促進住宅 江川崎下方住宅

所在地 西土佐江川崎619番地(3号)

構造 簡易耐火2階建(長屋)

募集戸数 1戸

間取り 4・5畳×2間、3畳
台所

家賃 月額 7300円

入居資格 (③)

住宅に困窮しており、市内に住所を有する方または市内に住所をおくことができる方。

▼入居希望者が複数の場合は抽選となります。

▼募集案内および申込書

▼本庁財政課管財契約係、総合支所住民課生活環境係にあり
ます。

▼受付期間

3月17日(金)～28日(火)

※申込書は3月1日から配布します。

▼入居予定日

4月中旬より随時

問(本庁) 財政課管財契約係

☎(34)6120

(総合支所) 住民課生活環境係
☎(52)1111

高知県公立学校臨時教員

常勤講師

職務内容

公立小・中学校、県立学校の産休・育休・病休等の補充教員として勤務

雇用期間

産休・育休・病休等の補充期間(最長約1年間)

待遇

大学新卒(22歳)で基本給約19万円、その他通勤手当、期末手当、勤勉手当等諸手当あり

非常勤(時間)講師

職務内容

小・中学校の教科、高等学校の教科・科目の授業の時間のみ勤務

雇用期間

最長約1年間

待遇

時給約3000円程度

資格

教員免許状(臨時免許状を含む)を有する方

願書・募集要項の配布場所

高知県教育委員会事務局教職員課、四万十市教育委員会

提出期限

3月15日(水)

問 高知県教育委員会事務局

教職員課人事企画担当
☎088(821)4568
088(821)4569

国立大学法人等職員採用試験

受験資格

昭和52年4月2日から昭和62年4月1日生まれの方

受付期間

4月1日(土)～10日(月)

第1次試験

5月21日(日)

問 中国・四国地区国立大学法人

等職員採用試験実施委員会採用試験事務室

☎082(424)5616

市立学校給食センター 食材納入業者

平成18年度および平成19年度において市立学校給食センターで使用する食材について、納入を希望する業者を募集します。

申し込みの条件

募集要領に規定

要領配付・申込受付期間

3月6日(月)～4月7日(金)

(土曜日、日曜日を除く)

要領配付・受付・問い合わせ先

四万十立学校給食センター

スクールミールひがしやま

(左岡1229-1)

☎(31)0990



四万十川リバーサイドフルウォーク2006ボランティアスタッフ

日程 4月1日(土)・2日(日)

集合場所

市民スポーツセンター

対象者 高校生以上の方

ただし、20歳未満の方は保護者の承諾書が必要です。

募集人数 先着50人

締め切り日

3月15日(水)17時まで

業務内容

参加者の受付等運営補助

説明会 3月下旬に開催予定

支給品 スタッブジャンパー、お弁当

申込方法

電話でお申し込みください。

問(市民スポーツセンター内)

四万十川リバーサイドフルウォーク実行委員会

☎(34)2071



ご案内

市有財産

(古津賀字クデン) の売却

市有財産の売却に伴う一般競争入札を行います。

- 入札に付する事項(入札物件)
- (1)古津賀字クデン

2366番80(宅地)
221・84m(東側)

- (2)古津賀字クデン

2366番81(宅地)
221・84m(西側)

- ※建ぺい率60%、容積率200%
- 入札参加資格の審査申請等

入札に参加を希望する方は、一般競争入札参加資格審査申請書、その他必要書類を提出し、入札参加資格の有無について審査を受けなければなりません。審査の結果、入札参加審査の有無を書面により3月17日(金)までに通知します。

- 入札参加資格審査申請書の交付場所および期間

▼ 場所 (本庁) 財政課管財契約係

▼ 期間 2月20日(月) ~ 3月14日(火)

※市ホームページの「四万十市からのお知らせ」内の当該入札に

関する記事からダウンロードすることもできます。

- 申請書等の受付場所および期間

▼ 場所 (本庁) 財政課管財契約係

▼ 期間 3月3日(金)~14日(火)

(ただし、閉庁日は除く)

▼ 申請書の提出方法

郵送も可(3月14日必着)

▼ 入札日時および場所

日時 3月28日(火) 14時から

▼ 場所 本庁3階議員協議会室

最低入札価格 665万5200円

▼ (古津賀字クデン)2366番80

643万33600円

▼ (古津賀字クデン)2366番81

643万33600円

☎(34)6120



電話加入権の公売

市税の滞納整理を進めるため、電話加入権の公売を行います。買受希望者は時間厳守でお集まりください。

● 日時 3月23日(木) 10時

● 会場 本庁舎北側

● 公売台数 職員会館2階大会議室

2月27日から本庁掲示板に公告されています。ただし、滞納市税が納付された場合等はその加入権の公売を中止するため、公告時の台数より少ない場合があります。

● 公売方法 入札により実施

● 持参品 (国税徴収法第94条他) 印鑑、身分証明書(免許証等)および現金(代理の方は委任状が必要です。委任状は税務課にも用意しています)

● その他 入札会場には10時を過ぎると入場できません。

● (本庁) 税務課収納係

☎(35)5552(直通)



第1回 四万十市 障害者ランドゴルフ大会

四万十市では、障害(児)者を対象としたランドゴルフ大会を開催します。

障害の種類や程度は問いません。グループでも個人でも参加ができますので、ご参加ください。

● 日時 3月18日(土) 13時~16時

● 場所 安並運動公園 (補助グラウンド)

● 申込方法 3月10日(金)までに電話でお申し込みください。

※雨天の場合は順延(20日)とします。(当日9時までにお問い合わせください。)

● 身体障害者連盟 武田

☎(35)2785

● 身体障害者連盟 威能

☎(35)4848

第1回 四万十川 「水と炎とカヌーの祭典」

カヌーの盛んな西土佐地域で力又ー祭りを開きます。カヌー体験や力又ーゲーム、中古カヌーの販売などを行いますので、多くの方のご来場をお待ちしています。

● 日程 3月25日(土)

● 場所 西土佐江川崎(奈路)の川原

● 内容 カヌー体験、カヌーゲーム、中古カヌー販売ほか多数

※カヌー体験をする場合は、着替え、タオル、濡れてもいい靴をお持ちください。

※環境維持のため、川原の清掃を1時間程度行います。

● 四万十川の駅 カヌー館

☎(52)2121

URL <http://www.canoekan.com>

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
3	11	土	(株)中村住設	(34)3621
	12	日	(有)大杉設備工業	(34)2324
	18	土	(有)福永工業	(35)5996
	19	日	(有)カキタ二設備	(33)0660
	21	火	岡崎プロパン(株)	(35)3458
4	25	土	(株)夕部設備	(37)3383
	26	日	西南管工	(36)2554
	1	土	(株)奥宮工業	(37)5151
	2	日	(有)大同設備	(35)4879
4	8	土	(有)石井建設	(33)0404
	9	日	(有)山下建設	(33)0653

● 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

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



第17回

四万十の日制定記念

春季市民スポーツ大会

**参加者集
募**

(財)四万十市体育協会では、四万十の日を記念したスポーツ大会として、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。市民の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

日程	種目	会場
4/ 2(日)	9人制女子バレーボール 登山(シ・マムタの会)	具同体育センター 6:00お祭り広場出発(久万高原町 皿ヶ嶺)
4/ 9(日)	ミックスバレーボール	スポーツセンター アリーナ
	卓球	安並運動公園 卓球場
	シニアソフトボール	安並運動公園 運動広場
	壮年ソフトボール	南小学校 校庭
	弓道	安並運動公園 弓道場
	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
	軟式野球	安並運動公園 四万十スタジアム
	水泳	安並運動公園 温水プール
	居合道	具同体育センター
	ゲートボール	河川敷ゲートボール場
4/16(日)	空手道(玄武館)	安並運動公園 武道場
	バドミントン	スポーツセンター アリーナ
	軟式野球 実年ソフトボール	安並運動公園 四万十スタジアム 安並運動公園 運動広場
4/23(日)	ソフトテニス(中学生)	西南大規模公園(大方) テニスコート
	軟式野球(決勝)	安並運動公園 四万十スタジアム
	ベタンク	安並運動公園 運動広場
	登山(中村山の会)	7:30お祭り広場出発(越知町 横倉山)
	家庭婦人バレーボール グラウンド・ゴルフ	具同体育センター 安並運動公園 運動広場
4/29(土)	剣道	スポーツセンターアリーナ
4/29(土)	スカッシュバレーボール	スポーツセンターアリーナ
4/30(日)	タスキリレー(ランナース)	タスキリレー
6/ 4(日)	相撲	安並運動公園 相撲場
4/2~5/31	早起きソフトボール(早朝)	安並運動公園 運動広場

※日程・会場は予定ですので、変更になる場合があります。詳しくは、お問い合わせください。

●お問い合わせ先 ● (財)四万十市体育協会事務局 ☎(37)4558

平成18年度 たのしい水泳教室

温水プール休館日を利用して「平成18年度水泳教室」を開催します。

(1) 一般の方対象の水泳教室

健康のために水泳を始めてみたい方、正しい泳ぎ方を覚えたい方、初級者・中級者のための水泳教室です。月に一度、記録会も開催します。市民の皆さんの参加をお待ちしています。

時 間 19時~21時

参加基準 四万十市に在住または勤務する方で満18歳以上の方

定 員 A 初級者コース
楽しく泳げるようになりたい方

B 中級者コース
上手に泳げるようになりたい方

各コース20人程度 定員40人程度

受付期間 3月10日(金)から。ただし、定員になり次第締め切ります。

開催期間 4月4日(火)~平成19年3月27日(火)

(2) 少年のための水泳教室

いつでも、随時参加できます。お気軽にお申し込みください。

時 間 17時~19時

参加基準 原則として、四万十市の小学生・中学生・高校生

開催期間 4月4日(火)~平成19年3月27日(火)

主 催 財団法人四万十市体育協会 後 援 藤泳会

講 師 藤泳会スタッフ 会 場 市立温水プール

参加料 温水プール入場料実費・スポーツ安全保険料実費

開催日 毎週火曜日

その他 スポーツ安全保険には加入していただきます。

それ以外の補償はありません。

平成17年度参加者も引き続き参加できますが、ス

ポーツ安全保険は新たな申し込みが必要となります。

申込方法 電話またはFAXでお申し込みください。

申し込み・問い合わせ先

(財)四万十市体育協会 TEL/FAX(37)4558

藤泳会 濱田 TEL(34)2590

4月から 国民健康保険出産費資金貸付制度が始まります

この制度は、国民健康保険の出産育児一時金が支給されるまでの間、出産費の支払いに充てるための資金を貸付する制度です。

1 対象となる方

四万十市国民健康保険より出産育児一時金の支給が見込まれる世帯主で、その世帯の世帯員(国保被保険者)が次の(1)または(2)に該当する方。

- (1) 出産予定日まで1カ月以内
- (2) 妊娠4カ月以上で、医療機関等に支払いが必要となっている場合
(すでに支払いを済ませている方もかまいません)

2 貸付金額

- (1) 出産予定日まで1カ月以内の方・・・24万円以内
- (2) 妊娠4カ月以上の方……………24万円以内で、医療機関等への支払いが必要な額
(もしくは支払った額)

※どちらも無利子です。

3 申込方法

次の書類等に必要事項を記入し、提出してください。

- (1) 国民健康保険出産費資金貸付申請書(本庁・総合支所に備えてあります)
- (2) 出産費資金貸付金借用書(")
- (3) 出産育児一時金受領委任状(")
- (4) 出産予定日または妊娠4カ月以上であることが確認できる書類
(貸付申請書への医療機関の証明等)
- (5) 医療機関等が発行した出産費用の請求書または領収書等
(出産予定日まで1カ月以内の方は、この書類は不要です)
- (6) 出産予定者の被保険者証の写し
- (7) 振込用預金口座番号(郵便局を除く)



4 返済方法

- (1) 出産後に出産育児一時金を請求するための必要書類を提出します。
- (2) 出産育児一時金受領委任状に基づき、市が出産育児一時金より貸付金相当額を受領し、返済金に充てます。
- (3) 精算の上残った額を、指定の金融機関の口座に振り込み、あわせて出産費資金貸付金償還通知書を送付し、借用書をお返しします。

申し込み・問い合わせ先

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

子犬の譲渡会

開催時間 9:10~11:10

開催場所 中村小動物管理センター(古津賀3096-34)

内 容

子犬を譲りたい方の受付 9:10~9:30

子犬を飼いたい方の受付 9:30~9:50

子犬を譲りたい方…事前に必ず次まで連絡し、当日は印鑑を持って来てください。また、子犬は、当日の朝、連れて来てください。

子犬を飼いたい方…当日は、必ず印鑑と子犬を入れる箱を持って来てください。

譲渡の決定 9:50~10:00

(希望者が重複する場合は抽選)

飼いはじめ講習会 10:00~11:00

子犬の譲り渡し 11:00~11:10

問 高知県幡多福祉保健所 食品・衛生課

☎(34)5119

高知県中村小動物管理センター

☎(34)6252

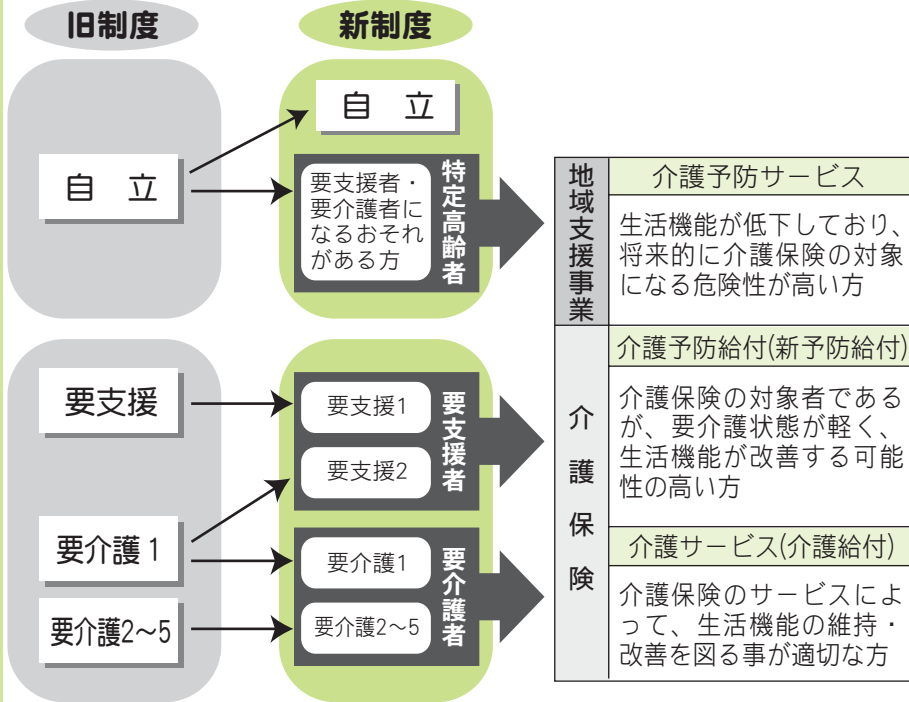


私は、有田ゆきです。宿毛に住んでるの！新しい飼い主さんがとてもいい人で、毎日かわいがってもらっているよ。会場で新しいおうちを探している子がいるから、連れて帰ってかわいがってね。

介護保険だより ~4月からどう変わるの?~

4月から介護保険制度が改正され、「予防重視型システム」へ転換します。これは、介護の必要な状態になることをできる限り防ぎ、介護が必要な状態になってもそれ以上悪化しないようにすることで、高齢者ができる限り自立した生活を送れるようにしようというものです。

どのように変わるのかは下記の図のとおりになっています。



改正のポイント

- 介護保険の状態の区分が7段階に変わります。
- 介護保険の対象外の状態でも、介護保険の対象になるおそれが高い方(特定高齢者)には、「介護予防サービス」が提供されます。
- 介護保険の中で、「要支援1・2」と判定された方には、「介護予防給付」が提供されます。



※次回はサービスの具体的な内容についてお知らせします。

問い合わせ先

(本 庁) 保健介護課 ☎(34)1165
(総合支所) 保健福祉課 ☎(52)1132

● **ふるさと交流市 (丸の内緑地)**
会場内に大型テントとテラスによる「ふるさと交流市」を設置し、土佐のおいしいものを提供します。フリーバザー等も多数出店され、訪れた方々をお迎えします。

問い合わせ先

(本庁) 商工観光課 ☎(34)1783
(財)高知県観光コンベンション協会内
大河ドラマ「功名が辻」高知県推進協議会事務局
☎088(823)0044

入場券販売所

サンーマーケット 四万十店、T S U T A Y A 四万十店、中村商工会議所

入場料	単独券 (大河ドラマ館)		セット券 (大河ドラマ館 + 高知城)	
	前売	当日	前売	当日
前売入場券発売中				
大 人	400円	500円	700円	800円
小・中学生	200円	250円		

※小学生未満は無料です。
※身体障害者手帳提示者および重度障害者の介護者1人は当日料金の半額です。
※高知城懐徳館は、高校生および18歳未満入館無料です。
※大人料金は、高校生以上に適用します。

期間 4月1日(土)〜平成19年1月8日(月)
大河ドラマ館

● **丸の内緑地**
一豊と千代の「夫婦愛」と「出世物語」をテーマに2人の出会いから土佐一国の城主となるまでのストーリーを「功名が辻」でも語られている数々のエピソードで飾り、楽しく、分かりやすく紹介します。

● **高知城懐徳館 (高知城本丸)**
往時のお城の全景や築城の様子を再現したジオラマ展示を行います。さらに藩政時代の土佐のくらしをパネルで分かりやすく紹介します。

● **ふるさと交流市 (丸の内緑地)**
会場内に大型テントとテラスによる「ふるさと交流市」を設置し、土佐のおいしいものを提供します。フリーバザー等も多数出店され、訪れた方々をお迎えします。



土佐二十四万石博

生活習慣病にならないために

最近、内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）という言葉をよく耳にされるのではないのでしょうか。内臓脂肪症候群とは、腹囲が男性では85cm以上、女性は90cm以上で高脂血症・高血圧・糖尿病のうち二つ以上該当する場合をいい、異変が重なると動脈硬化が進み脳卒中や心筋梗塞などの重大な循環器病を引き起こすこととなります。これを予防するためには根本にある内臓脂肪を減らすことが重要で、そのためにはまず食生活を見直すこと、日常生活の中に運動を習慣づけること、禁煙などがあげられます。薬に頼るのは最後です。

今回は食生活を見直すため、疾患別の食事のポイントを簡単にまとめました。

肥満

腹八分目を守る。夜遅い時間の食事は肥満につながります。そして、調理方法を油を多く使う「炒める」「揚げる」から、「ゆでる」「煮る」「蒸す」に変えましょう。無理な単品ダイエットより基本的な食生活の見直しが大切です。

高血圧

濃い味付けに慣れている人も薄味で食を楽しめるよう、香辛料やダシをうまく利用して、食材のおいしさを引き出しましょう。

高脂血症

暴飲暴食をせず、食物繊維をたっぷりとりましょう。肉類やバター、糖分を控え、青魚、野菜、海藻、キノコ類をとりましょう。

糖尿病

血糖コントロールをするためにすい臓への負担を抑え、規則正しい食生活を心がけましょう。糖質を多く含む食品は何か把握することが大切です。油分を控え海藻やキノコ類を多くとり、食事は適量を守りましょう。



問い合わせ先 (本 庁) 市民課国保年金係 ☎(34) 1114
(総合支所) 住民課国保年金係 ☎(52) 1111

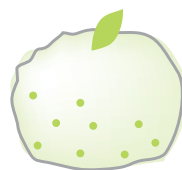
おてがる 医食同源 Vol.10

■ 寒さが和らいで、体の機能も目覚め始めます。

春風が吹いて動植物が目覚め始めるように、私たちの体も精神も目覚め、不安定な状態になりがちです。花粉症の症状が出てくるのも、この頃です。去年までは大丈夫でも、ストレスや体力の低下から突然発症することもあります。体の疲労はもちろん、心のストレスもためないようにしましょう。

★ 今月の薬膳メニュー ★

あさつき 菜の花と浅葱の辛子味噌和え



【効能】	菜の花	風邪予防、老化防止、美肌、貧血予防、便秘	こんにゃく	高血圧、ダイエット、高脂血症、便秘
	浅葱	風邪予防、疲労回復、鎮静効果、食欲増進	柚子	殺菌力、食欲増進、疲労回復
	厚揚げ	肥満防止、認知症予防		

【材 料】 (5~6人分)

菜の花	1束	だし汁	大さじ3
浅葱	1/2束	みりん	大さじ1
厚揚げ	1/3枚	三温糖	大さじ1/2~1
こんにゃく	1/4~1/5枚	酢	大さじ1
味噌	50g	柚子(お好みで)	少々

【作り方】

- ① 菜の花、浅葱はゆでて3~4cmの長さに切る。
- ② 厚揚げ、こんにゃくはそれぞれ熱湯でさっとゆでて水を切り、2cm角に切る。
- ③ 鍋に味噌、だし、みりん、三温糖を入れて火にかけ、練り混ぜる。火を止める直前に酢を加え、練り上げる。お好みで柚子の絞り汁を加えてもよい。
- ④ ①、②を③の酢味噌で和える。

(中村薬膳料理指導者 竹森美佐子先生レシピ参考)

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.11

春の養生



だんだんと日も長くなってきて、寒さもやわらぎ暖かく感じられるようになってきました。寒い冬を越えて迎えた春は、それだけでうれしくなってしまうですが、一方で花粉症、眠気やイライラといったやっかいな症状が顔を出す季節でもあります。

〈春はどんな季節？〉

春は、冬から夏にむけてエネルギーがだんだんと高まっていく時期です。1日というと朝にあたります。冬の間眠っていた草木は芽を出し、虫たちもいつせいに活動を開始します。人間の体も同じで、寝起きのような状態ですので、春は眠たいわけです。また春の気は、伸びるとか成長するといったイメージで、非常に勢いがあり、押さえつけられるのを嫌がります。だから人にもよりますが、ちょっとしたことですぐイライラしたり、怒ったりしやすくなります。また、気を上に上げる性質があるため、目や鼻といった体の上部に症状が現れやすくなります。

〈春の過ごし方〉

だから春は、やりたいことを我慢せず、ゆったり伸びやかに過ごすことが大

事です。服装もなるべく体を締め付けないゆったりしたものがよいでしょう。あまり薄着はせず体を冷やさないようにすることも大切です。また、朝なるべく早起きして散歩をすると、春の気を体に取り入れることができ、体を動かすことでイライラの解消にもなります。春の早起きは三文以上の得です。

〈春の食事〉

食事は、キャベツやニラ、菜の花などの旬の野菜を多くして、脂肪の多いものは控えるにします。また冷たいものは控え、シウガやねぎなどからだを温めるようにします。香辛料のような刺激の強いものは、気上げる性質があるので、とくに花粉症がある方はとり過ぎないようにしたほうがよいでしょう。

1年を通じて季節は変化し続け、それに対応するように人の体も変化しています。四季に合わせた養生は、季節の変化にうまく対応し、健康に生きるために昔の人が編み出した知恵です。まずは季節を感じることを、そこから四季の養生は始まるのかもしれない。

薬剤師 栢岡珠美

高知西南交通(株)から

永らくご利用いただきました中村駅前案内所が1月31日(火)に本社営業所に統廃合となりました。各窓口取り扱い業務範囲は次のとおりです。

高知西南交通(株)等
各窓口取り扱い業務

取り扱い窓口	住 所	電話番号	回数券	定期券	高速バス	航空券
西南交通本社窓口 高速バス予約センター	四万十市佐岡434-1	(34) 6736	○	○	○	○
四万十市観光協会	四万十市駅前町6-16	(35) 4171	○	取り次ぎ	○	×
西南交通宿毛出張所	宿毛市高砂5388-52	0880(65)0222	○	○	×	○
宿毛インフォメーション	宿毛市駅前町1-70-3	0880(63)0801	×	×	○	×
西南交通清水出張所	土佐清水市加久見入沢町8-7	0880(82)0400	×	×	○	○
清水バスセンター	土佐清水市天神町1-1	0880(82)0713	○	○	○	○
足摺バスセンター	土佐清水市足摺岬字尾崎647-1	0880(88)0472	○	取り次ぎ	取り次ぎ	取り次ぎ

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
3	12	中村クリニック	(34) 5100	佐々木整形外科	(34) 7177
	19	四万十市民病院	(34) 2126	四万十市民病院	(34) 2126
	21	木俵病院	(34) 1211	木俵病院	(34) 1211
	26	幡多病院	(34) 6211	幡多病院	(34) 6211
4	2	四万十市民病院	(34) 2126	四万十市民病院	(34) 2126
	9	さたけ小児科	(37) 2255	黒原クリニック	(34) 6622

※急患の方はご利用ください。都合により変更もあります。

なお、定期券については、電話でお申し込みをいただき郵便振替のサービスにより自宅に郵送する方法もあります。

問い合わせ先

高知西南交通本社
☎(34) 1266

◎買物や通院等に便利な中村まちバスの予約およびご利用に関する問い合わせ先
中村まちバスセンター
☎(34) 1269

● 日本で感心したこと、感じたこと ●

こんにちは、グリです

国際交流員 古麗妮尔 艾海提

日本での生活はもうすぐ一年になろうとしています。中日の文化の違いを身をもって感じ、いろいろ戸惑いながら、日本での生活と仕事に適応していくようにがんばってきました。景色がきれいで空気がおいしくて気候に恵まれている、生活するのに便利な日本でのこの一年間とても快適でした。生活が便利で日本で、感心することばかりたくさんありました。



～息子のアラファート君と一緒に～
息子は元気でした。

その中で一番感心したのは、郵便サービスでした。郵便物は予定した時間にちゃんと届いたり、不在の場合、希望の時間に再配達してくれたりして、新疆では考えられないことでした（中国は広いですから、新疆と沿海部の事情が違うかもしれません。北京、上海は新疆より郵便サービスがよくなっているはずだと思います）。中国の郵便配達について、周りの日本人が不思議に思うことを一つ紹介します。中国では、手紙、小包を送る場合、宛先には普通勤め先の住所を書きます。これは、日本では不思議に思われるでしょう。それは、住んでいる部屋の住所を書いた場合、ちゃんと届くかどうか心配だからです。

そしてまた、自分が住んでいる部屋の住所を知らない人もいますからです。私も自分の家の住所を覚えていませんので、身分証明書を見ないとダメです。これを周囲の日本人が不思議と言った時、私も初めて勤め先がない人たちに郵便物をどう送るのだろうかと思いました。家の住所で送った場合、ちゃんと届くかどうか私にもわかりません。日本の行き届いた郵便サービスは皆さんは当たり前のように思うでしょうが、私にとってはとても感心することでした。感心したことはまだまだたくさんありますがここでは紹介しきれません。

ところで、日本で生活しているうちに、中日の違いや日本についていろいろ感じさせられた。その中で一番印象的だったのは日本人なら誰でも持っている「人に迷惑をかけない」という意識の強さでした。日本人なら誰でも、周りの人に気を使っている、周りに迷惑かけないように心がけると感じました。その面で中国と違うと気が付いた私は戸惑い始めました。私も注意するべきと思い、気にしすぎてストレスがたまった時もありました。人間は生きていくうちにある程度他人に迷惑をかけて、相手に手伝われ、そのありがたさを感じ、そしてまた他人に迷惑をかけるられても、相手を手伝わって、その楽しさを感じるのも悪いことではないのにと時には思いました。

そしてまた、次に印象的だったのは、内向的で、自分を語らない人が多いということでした。自分の意見、感想、本音を語らずに我慢していればどんなにストレスがたまることだろうと思っていました。最近、日本人の友達に「それに慣れていないよ。ストレスがたまらないよ。はつきり言うのはかえってストレスのたまることだ」と教えてくれました。それを聞いてなるほどと思ひ、ほっとしました。日本語には「言わぬが花」、「沈黙は金」ということわざがあるそうです。みんなことわざどおりだと思いました。はつきり言い過ぎるのも良くないらしいですが、言わないのも時には誤解を招くのではないかと思っています。

これは私がわずか一年で感じたことですが、もし、もっと長く滞在すればまた違う感じがするかも知れませんね。

春季スポーツキャンプのお知らせ

松下電器野球部の春季キャンプが昨年に続き2月14日(火)から24日(金)まで実施されました。キャンプ期間中、四万十スタジアムにはたくさんの方が見学に訪れ、迫力ある練習に見っていました。3月も大学野球部のキャンプが実施され、熱気十分の練習が行われますので、スタジアムまで応援に来てください。

今後のキャンプ予定団体

- 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)

【問い合わせ先】 (本庁) 商工観光課 ☎(34) 1783

春季スポーツキャンプ 炭提供のお礼

選手たちの寒さ対策に使用する炭を次の方々から提供していただきました。キャンプで有効に使わせていただきます。ありがとうございました。

- 刈谷建設さん
- 四国電力(株)中村支店さん
- 岡島喜三さん(下田)
- 佐竹木材さん
- 長者工務店さん



今後も、引き続き募集しますので、不要になった炭・練炭・豆炭・オガライト等ありましたら、ご連絡ください。



受付・問い合わせ先
(本庁) 商工観光課 ☎(34) 1783

楠島	具同田黒	具同田黒	具同田黒	具同田黒	具同田黒	渡川	具同	具同	具同	具同	具同	入田	佐岡	佐岡	古賀	古賀	古賀	不破	駅前	右山	右山	中村一条通	中村京町	中村丸の内	中村弥生町
堀内	田村	田中	佐藤	酒井	青山	佐竹	森神	明部	草部	鎌田	小川	弘岡	中村	谷村	明神	水野	武田	藤村	今城	山崎	福田	宮本	加用	井上	山口
柚希	岳久	敬達	梨央	海緒	咲来	姫奈	天麗	綺李	未侑	煌世	虎希	春勝	彩璃	くらら	一真	天羅	璃恩	拓未	慶信	琴都	竜也	瑛太	獅門	華那	朱花
宏昭	友浩	亮平	寛之	敏幸	孝介	孝介	信洋	満洋	浩己	増美	浩利	太志	力也	幸浩	聖浩	篤史	聡平	龍介	友也	賢一	丈洋	健彦	貴彦	博喜	博之

住所
赤ちゃん
保護者

(平成18・1・6〜平成18・2・5届分)



西土佐江川	西土佐用井	西土佐用井	西土佐須崎	西土佐藤ノ川	西土佐中平	大西ノ川	大西ノ川	鵜ノ江	岩田	岩田	田川	伊原	蔵岡	蔵岡	双海	下田	横瀬	具同	具同	古賀	安並	不破	中村	右山五月町	右山元町	中村一条通	中村一条通	中村桜町	中村栄町	中村大橋通
安藤	中川	久保	岡村	脇坂	宇都宮	竹内	井上	小本	関本	川村	福島	川村	森本	竹本	山本	片岡	岡田	濱田	瀧本	日渡	尾崎	茂木	山本	大崎	土居	中川	伊藤	中澤	竹村	岡本
進恵	富一	富一	文男	文男	文男	親	福治	豊吉	雪子	政男	國男	直子	花子	武夫	久惠	公子	菊野	八千代	福茂	福惠	一	いと	泰三	繁治	福惠	教子	昭雄	智恵子	文男	
77	84	81	79	93	99	73	65	85	97	70	90	89	93	84	89	86	92	88	82	77	74	83	70	92	93	65	56	74	76	81

住所
氏名
享年

(平成18・1・6〜平成18・2・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 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
0120-459787 <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★ 11

衝撃的なニュースの多いこの頃ですが、昨年末の「人口自然減1万人」の新聞記事にも新たなショックを与えられました。いつかはそんな日もくるかと想像はしていましたが、わが国の人口動態のテンポの速さには驚くほかにありません。

古事記の書かれた時代の昔から、人口は自然に増えていくものとされてきました。『亡くなった最愛の妻イザナミに黄泉の国(あの世)まで会いに行った夫イザナギは美しかった妻の変わり果てた姿に逃げ帰ります。後を追ってきた妻が、この世にはもう戻れなくされてしまったと知り、大声で夫を罵ります。』

「こんな仕打ちをするならあなただの国の人を毎日千人殺す」といえば「そんなら千五百人生ませる」と応えた」とあります。

地球上の人口はめざましい勢いで増え続けています。この調子だと遠くから食糧の奪い合いや飢え死にする未来が来るのでは...と国連も警告を発しています。ところが、わが国だけは、若者の結婚問題、子育て問題などが頭痛の種で、今、国を挙げて少子化対策に取り組んでいる最中でもあります。

私の母親の世代(明治後半〜大正初期生まれ)の女性たちは「生めよ増やせよ」の政策を強制され、何が何でも子を産むことを女の使命とさせられてきました。その時代には一家に平均7人の子がいたといえます。女性性は二十歳で結婚したとしても全部生み終わるまでに十数年がかかり、生んで生んで身も心もくたくたになった時「女の厄年」とよばれる歳に重なりました。そのあと、末っ子が小学校入学前後、女性の平均寿命(40歳)を迎えたのでした。そんな人権無視の反動が、産児制限、晩婚、晩産の傾向となり、今はまた「はよ結婚せよ、はよ生め、どっさり生め」の風潮を作りだしてもいるかのようです。

確かに人口が減ることは淋しいことです。特に過疎地域での子供を欲しがれる気持ちは切実なものがあります。一方で、日本のような資源の乏しい国が自給自足の暮らしをするためには、総人口二千五百万人程度でちょうどいい、という説のあるもの気になります。一体どうしたらいいのでしょうかねえ？

四万十市人権啓発講師 山本 衛

Mar
3月の

1年に1度は検診を ～健康は自分で～
健康カレンダー
CALENDAR

*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
3月13日(月)	13:30~14:00	山路上集会所
〃	13:30~14:00	横瀬集会所
16日(木)	13:30~14:00	三ツ又集会所
〃	13:30~14:00	楠島集会所
31日(金)	14:00~14:30	佐田集会所

◎3歳児健診

月 日	受付時間	場 所
3月17日(金)	12:50~13:30	健康管理センター

※対象者・・・平成14年7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
3月13日(月)	9:30~11:00	健康管理センター
23日(木)	9:30~11:00	自由ヶ丘老人憩の家

◎ママタッチ教室

月 日	時 間	場 所
3月13日(月)	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)相談の場所で行っています。特に持参するものではありません。

● 麻しんと風しんの予防接種を受けましたか ●

4月1日から麻しん、風しんの予防接種の受け方が変わります。

- ☺ 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。
- ☺ 対象年齢も変わります。

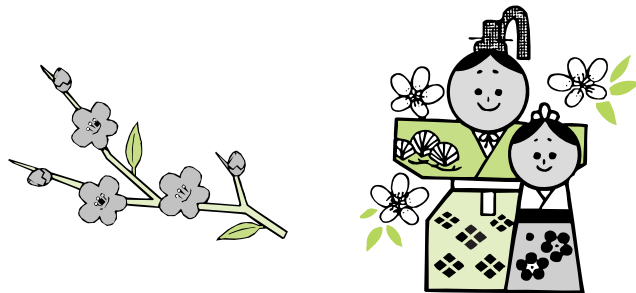
対象者 第1期・・・1歳～2歳未満
第2期・・・小学校入学前の1年間



市から個別通知があった1歳から7歳6カ月未満のお子さんで、3月31日までに麻しんと風しん両方の接種を完了することが可能な方は、できるだけ接種することをお勧めします。

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)

問い合わせ先 (本庁) 保健介護課保健衛生係 ☎(34)1111



有料広告スペース