



今月特にお知らせしたいこと

- 古津賀地区の町名変更のお知らせ 2
- 市長説明要旨 3
- 12月4日から10日までは人権週間です 11
- 前納報奨金を廃止します 13
- 南海地震その時あなたは 19

📄 市政 3～ 📖 教育 8～

👤 暮らし 12～ 📢 情報掲示板 20～

四万十市再発見

棚田の秋 (片魚)

住次郎トンネルから車で約30分。奥片魚に懐かしい風景が広がっています。一株ずつ刈り取られた稲穂は稲木にかけられ秋の日差しを浴びてきらきらと輝き、棚田を一段と引き立ててくれます。機械の利用が難しいことや維持管理に人手がかかることから、だんだんとその数を減らしていく棚田。今なお残るこの片魚の棚田は、四季折々の顔で訪れた人の心を癒してくれます。



人のうごき ()内は、前月比

～10月1日現在～

9月中のうごき

総人口	37,816 (-32)	転入	74人
男	17,935 (-36)	転出	75人
女	19,881 (+4)	出生	10人
世帯数	16,102 (-11)	死亡	41人



古津賀土地区画整理事業の実施に伴い 下図の区域の町名が変わります

町界町名を変更する目的

土地区画整理事業は、土地の再配置を伴うことから、土地の位置や形状、道路等の公共施設の配置が大きく変わります。

このため、以前の字界や字名等をそのまま残しておく、新たにできた土地の中にこれまでの境界が残る状況となり、日常生活に密接した住居の表示や郵便の配達、土地の登記等、さまざまな場面で支障をきたすこととなります。

そこで、地区の皆さんのご意見を伺い、新しい町並みに合わせた境界や町名を定めることにしました。

町界町名を変更する時期

古津賀土地区画整理事業の換地処分（完成）に併せ実施
（平成19年3月頃を予定）

手続き等

戸籍の表示、住民票、印鑑登録証、選挙人名簿、土地・建物の不動産登記物件の所在地の表示等は、市役所や法務局で自動的に変更されますが、運転免許証等の各種許可証や預貯金通帳類、法人の所在地および住所変更登記等は、ご自身で手続きを行っていただくこととなります。（なお、この区域に居住または土地を所有している人については、詳しい内容を示したパンフレット等をお送りします）

町界町名を変更する区域および町名



問い合わせ先 (本庁) 都市整備課区画整理係 ☎(34)1782

水道使用者の皆さんへ

日頃より水道事業にご理解ご協力をいただきありがとうございます。

これまで、水道料金のお支払いについては、地区ごとに集金人を決めて、集金にお伺いしていましたが、平成19年4月からは、集金人による水道料金の徴収を廃止することにしました。

- 水道料金の
お支払いは
2通り
- ① 口座振替（口座引落）
 - ② 納付書払い（お客さまご自身が指定金融機関か水道課の窓口で支払ってください）

問い合わせ先 (本庁) 水道課 ☎(34)1711
(総合支所) 住民課 ☎(52)1111

便利な口座振替をご利用ください

口座振替の申し込みは、市内の四国銀行、高知銀行、愛媛銀行、幡多信用金庫、高知はた農業協同組合、高知信用金庫、四国労働金庫、郵便局および水道課の窓口で用紙を備えています。

取り引きのある金融機関で、通帳・通帳の届け出印をお持ちの上、お申し込みください。※口座振替の手続きが完了しますと、検針した月の翌月の20日（金融機関が休みのときは翌営業日）に引き落としとなります。ご理解、ご協力をお願いします。

9月市議会定例会

市長説明要旨 (抜粋)

10月号に続き、9月市議会定例会における市長説明要旨(抜粋)について掲載します。

2007年

地上デジタルテレビ放送開始

現在のアナログによる地上テレビ放送は2011年7月までにデジタル放送に完全に移行する予定です。本市においても2007年より地上デジタル放送が始まります。ただし、2005年12月1日に発表の中継局の整備計画では、現在の古津賀局、西土佐局、十和局は整備される予定に入っていない

。現在市内にはNHKと一般の共聴施設がありますが、これらの施設についてもデジタル放送を受信できるように改修が必要であり、そのための費用と時間がかかるようになります。昨年県が行った「いの町」をモデルにした共聴施設の改修による地上デジタル放送受信対策のシミュレーションでは、新設を除き可能な限りの共聴施設を小規

模改修し、老朽化した共聴施設については大規模改修を行った場合の総事業費が3億円と試算されています。いの町の共聴施設数が54施設、本市の共聴施設数が57施設であることから、本市の場合この試算以上の経費が必要であると見込まれます。

しかしながら、共聴施設改修に係る国や県の支援措置については、現時点においても何らかにされています。さらに、西土佐の共聴施設の多くは整備予定にない西土佐局からの電波を受信していることから難視聴地域の拡大が懸念されることです。

国は局が無くなるこの地域については、ケーブルテレビと共聴施設にて対応するよう位置付けています。ケーブルテレビの導入はこの他に、行政チャネルの活用、ブロードバンド環境による災害時への対応など、市全体でのコミュニティの形成等さまざまな行政課題を解決する有効な手法として、新市建設計画の主要事業として位置付けられたものです。このケーブルテレビを主体とした取り組みに関しては、合併特例債事業の枠組みの中で財源の見直しを立てながら、国や県の共聴施設改修に係る支援措置やケーブルテレビに係る補助事業の動向も注視し、さらに検討していきます。

進む道路網整備

国道56号ですが、現在古津賀第一団地から不破出来島までの区間で4車線化に向けた工事が実施されています。

古津賀の舗装工事、古津賀三反地の橋梁上部工、渡川大橋の舗装工事等が平成21年度の完成を目指して進められています。また窪川・佐賀間の片坂バイパスについては、直轄方式の自動車専用道路として事業着手されていますが、平成20年代前半の完成に向けて今年度も引き続き地質調査や道路設計等が行われています。

また国道441号ですが、(仮称)西土佐道路として国の直轄調査が行われるようになった一方、網代工区、上久保川工区、川登工区では工事が進められています。

次に県道整備です。有岡川登線は、国道56号と国道441号、また四万十川等へのアクセス道路として大変重要な幹線道路です。今年度より調査測量を行い、一部改良工事が始まります。

次に市道整備です。九樹三原線の九樹橋の老朽化に伴う架け替えですが、平成20年度の完成にむけて現在工事が進捗中で、完成すれば住民の利便性が向上し通学路としての安全性も確保されます。一方、今年度集中して進めて

いる中村宿毛道路関連事業では、具同の西森線の改良が順調に進捗しているほか、不破インター付近では不破線や竹ノ内線など7路線の改良工事が一斉に進んでおり、来年度中には不破の全路線が完成します。



工事が進められる中村宿毛道路

中村小京都まちなみ推進会議発足

中村小京都まちなみ推進会議は一般公募していた5名の委員が決定し、知識および経験を有する委員5名、関係行政機関の委員5名、その他の委員3名を合わせ18名の方々に発足し、去る7月25日に第1回目の会議を開催しました。

この会議は、2・3カ月に1回の割合で開催する予定で、街並み整備に関

しての推進方策や具体的な支援策等について協議を行うとともに、小京都風建物の所有者等の表彰に関する審査なども行っていくこととしています。

2回目の会議は10月を予定していますが、小京都まちなみづくりに多くの皆さんの意見が寄せられ、息の長い取り組みになるよう努めていきます。

移住促進への取り組み

次に移住対策です。戦後間もない昭和22年から昭和24年頃にかけての第1次ベビーブームに産まれた人々を指して団塊の世代と呼びますが、この世代の大量退職を間近に控え、全国の自治体で移住促進に対する取り組みが活発になってきています。また団塊の世代に限らず、山、川、海の豊かな自然環境にあがれる若い世代を中心に本市への移住の問い合わせが多く寄せられます。

こうしたことを受け、4月より移住の相談窓口を企画広報課に置き、希望者からの問い合わせ等に対応しています。また、県が取り組んでいる「南国土佐への移住促進事業」の協働パートナー市町村にも登録し、県とも連携して移住対策に取り組んでいます。

民間組織の取り組みとして、昨年9月に発足した「四万十市への在住を支

援する協議会」では、移住希望者に対して空き家紹介や移住後のアフターケア等を行っています。8月末現在で10家族26名の方の移住が協議会の支援により実現しています。また実際に移住してこられた方々の会員組織「UI（友愛）ターンネットワーク」では、会員間の情報交換や交流会等を行ったり、宅建業協会では、移住を計画している方に対して建物や土地の紹介を行うなど各組織での活動も行われています。



豊かな自然を求めて本市への移住を希望する問い合わせも多い

自主防災組織

組織率48・4パーセントに

昨年の台風14号災害以降、自主防災組織の設立が進み、今年度は中村地域

で24組織、西土佐地域で7組織が設立され市全体での組織数は今年度末で70組織になる見通しです。特に大川筋地区では、全地区で自主防災組織が設立されることとなり、この結果今年度末の自主防災組織の組織率は、中村地域で48・3パーセント、西土佐地域で49・5パーセント、市全体では48・4パーセントとなる見込みです。

次に南海地震対策として、津波被害が想定される下田水戸、初崎両地区の役員と防災組織の委員とで徳島県美波町が設置した「津波避難タワー」を視察しました。津波から避難する高台がない地域や、津波到達予測時間内に避難を完了できない地域にとって命を守るために有効な施設です。今後は、津波から市民を守るための施設整備について、地域とよく協議し整備計画等の策定に向けて取り組んでいきます。

次に国民保護計画の策定についてですが、国民保護協議会委員35名の委嘱・任命を行い、去る7月21日に第1回目の協議会を開催しました。当市が策定する国民保護計画の構成、策定スケジュールについて承認を得ましたので、今年度末の策定に向けて取り組んでいきます。

使用料・手数料を改定します

使用料等は4年ごとに見直されていますが、昨年がその年となっていました。合併年であったため1年ずれ込み、今年2月に策定した「第1次四万十市行政改革大綱実施計画」に基づき使用料・手数料を見直しました。

今回は、財政健全化に伴う財源確保という側面からでなく、あくまでも①市民負担の公平・適正化の観点からの見直し、②合併協定に基づく見直し、③国、県の類似料金、県下他市、近隣町村との比較と均衡という観点からの見直しで、その結果、住民票、印鑑証明、納税証明などの証明書の発行手数料や水道使用料、山村ヘルスセンターの使用料などを改定するものです。実施は来年4月1日からとしております。

昨年度の行政改革

効果額3億4749万円

平成17年度末現在で、行政改革大綱実施計画に盛り込んだ再掲分4項目を除く233項目のうち、138項目（59・3パーセント）についてはすでに予定どおり改革を実施または取り組み中であり、これ以外の項目について

6月に市内各種団体の代表者で構成する「庁舎建設協議会」を組織し、新庁舎の基本構想、基本計画、基本設計に基づきこれまで3回の協議会を開催しました。協議会は、今後月1回の予

庁舎建設協議会設立

も今年度以降順次取り組みを開始する予定です。一方、「市税等の滞納整理強化と収納率向上対策」、「時間外勤務の削減」等については、取り組みを行なったもののいまだ十分な成果を得るに至っていませんので、取り組み手法の見直し等、今後さらに積極的な対策が必要です。

また、昨年度に実施した行政改革による効果額は、3億4749万円（ただし、財政健全化まで広げると5億4204万円の効果）に上っており、全般的には大綱の実施計画に沿った成果が現れています。しかしながら、今年度から取りかかる項目には、「行政評価システムの導入検討」、「図書館運営の民間委託」、「各種補助・助成制度の見直し」、「特殊勤務手当ての見直し」等、難しい対応が想定される項目も含まれてきますので、引き続き市民の行政ニーズに応えながら安定した財政基盤の整備に向け徹底して取り組んでいきます。



定で開催し今年中には取りまとめを行い、成果を実施設計に反映させたいと考えています。

用地取得につきましては、現在地権者の方々のご理解を得るよう説明にお伺いしており、かなりの方の内諾を得ています。また、庁舎敷地の拡張予定部分を含む事業認定の事前協議を県と行っており、正式申請に向けて取り組んでいます。

市役所の各課を紹介します。

農 林 水 産 課

- 農業土木係
- 農業振興係
- 林業振興係
- 水産振興係

農業土木係
農道や農業用排水路などの農業土木施設の改良・維持管理に関する業務を行っているほか、農業災害の復旧を行っています。お気軽にご相談ください。

農業振興係
地域農業の振興を図るために、新規就農者、認定農業者の育成、担い手への農地の集積をはじめ、各種補助事業の導入などの業務を行っています。

林業振興係
林業の振興や森のはたらきを良くするための取り組み、有害鳥獣対策や林道の維持管理、災害復旧など山や森に関する業務を行っています。

水産振興係
水産の振興や漁港の整備を行っています。私たちにとってなくてはならない「海」や「川」の資源を守るため、また、市民の皆さんが豊かで潤いのある生活が送れるようがんばっています。

皆さんこんにちは！
山が川が海が農地が
元気になるよう
がんばっています。

大先輩 いつまでもお元気で!

最高齢者106歳2人と
今年度100歳を迎える6人を
市長と助役が訪問しました

まちの話題



9月の第3月曜日は敬老の日。さまざまな苦勞を乗り越えてきた大先輩の皆さんには、教えられることが多く、頭が下がるばかりです。

今年の最高齢者は106歳の西山ヒサヲさんと市川輝枝さんの2人。2人には、長寿の功績をねぎらうとともに、最高齢であることを励みにますます健康で元気に暮らしていただきたいと、市長から最高齢認定証と記念品が贈られました。

西山ヒサヲさん（蕨岡） 106歳

ヒサヲさんはとても目がよく、市長から贈られた認定証を声を出して読み上げ、みんなから拍手が送られました。若いころから農業をして苦勞を重ねていたという西山さんも70歳を過ぎた頃から体調を崩すこともあり、自分でもこんなに長生きするとは思っていなかったそうです。何でもよく食べて甘いものも大好き、そしておしゃれなヒサヲさん。「あと10年は生きたい」と話していました。



市川輝枝さん（鍋島） 106歳

若くして夫を病気で亡くし、女手一つで子ども5人を育てたという輝枝さん。若いころから、よく働く、わきまのいい、気丈な人だったといえます。90歳近くまでリヤカーを引いて野菜を売りに行くことを楽しみにしていたそうです。現在の一番の楽しみは友だちと話をすることのようです。昔の歌を思い出して歌を歌ったりすることもあるそうです。食がよくて、何でもよく食べるという輝枝さん。「元気でないとね」と話していました。

今年度で100歳になる皆さん



曾我部 亀久恵さん（古津賀）

大切にしている愛犬ムクちゃん100歳とあわせて200歳。ムクちゃんは自分で動くことができなくなりましたが、亀久恵さんが一生懸命お世話をし、いつも一緒に過ごしています。



森本 兼馬さん（中村愛宕町）

ここに来た時には、電気も水道もありませんでした。米1升が20銭、5円で「はちまんさん」に行きました。今は大相撲中継も楽しみのひとつで自転車で散歩にも出掛けています。



細川 チエノさん（右山）

若い頃はがむしゃらに働きました。もうゆっくりさせてもらってもいいかなと思う今日この頃です。今は友だちと仲良く楽しい日々を送っています。



高橋 信恵さん（大用）

面倒かけていますお嫁さんがよく世話をしてくれます。歌が大好きで、デイケアセンターのカラオケが楽しみです。とやさしい笑顔がとても印象的でした。



森 時子さん（安並）

小さい頃から一生懸命働きました。人の見ていないところではよく涙も流したものです。今は何をしてもないですが、ゆっくりとのんびり友だちと毎日を送っています。



井上 巴さん（西土佐用井）

絵を描くことが好きで、たくさんの絵を描いてきました。昨年は、ふれあいホールで、絵の個人展を開きました。

みんなできれいにしよう！

古津賀第一、第二団地、雅が丘団地と在来の古津賀の皆さんは地域をよくしようと「古津賀をよくする会」(代表安光一夫さん)を作っています。

9月9日(土)、この会の15人が古津賀駅周辺やその近くの遍路道の草刈をしました。ここは、高校への通学路や朝夕の散歩道として親しまれていることから、きれいな道にしようとアジサイや彼岸花が会の皆さんにより植えられ、年に2回親睦を兼ねて手入れをしています。

代表の安光さんによると「この取り組みを始めてからは、川の中に自転車が捨てられる事もなくなり、犬のフンやゴミなども少なくなった」と取り組みの成果を話してくれました。



第4回文化財めぐり～四万十市の絵画～



中村里人筆「絵馬」(郷土資料館)

9月24日(日)第4回文化財めぐりでは、市指定文化財となっている絵画を見学しました。市内の絵画といわれるものとしては絵馬が残っていて、この日は神社に奉納されている普段は見ることができない三十番神画像(有岡真浄寺所有)や明治11(1878)年に下田出身の画家島村小湾によって描かれた下田の風景画(郷土資料館保管)などを半日かけて鑑賞しました。



下田貴船神社の鐘軌の絵馬

おいしいお米ができました-新嘗祭抜穂式

9月28日(木)小西ノ川の長者田吉さんの献穀田で、新嘗祭に献上する米の抜穂式が行われました。新嘗祭は、天皇がその年に収穫された新穀や新酒を天地の神に供え、農作物の恵みに感謝する宮中行事です。6月8日に田植えを行ったヒノヒカリは豊かに実り、この日の収穫となりました。1株づつ丁寧に手取りで刈り取られた稲穂は、精米にしたあと選別した1升を10月24日(火)に献穀しました。



新嘗祭 寄付のお礼

新嘗祭に際し市民の皆さまより総額で47万5,150円のご寄付をいただきました。ご寄付いただいた浄財は、田植式・抜穂式に係る行事と10月24日皇居で行われた献穀献納式にかかる経費として使わせていただきました。ありがとうございました。

四万十川にゆらゆらと-火振り漁撮影会



9月30日(土)10月1日(日)四万十川を舞台に火振り漁撮影会を行いました。これは四万十楽舎(西土佐中半)が、地域の伝統漁法を継承し、流域の魅力をもっと知ってもらおうと企画したものです。最近、電球を使ったアコ漁が主流となっていますが、この日は昔ながらの松明を使った伝統漁法をみせてくれました。暗闇の中でゆらゆらと揺れる炎に集まった写真家たちは夢中でシャッターをきっていました。

また、四万十川の伝統漁法であるテナガエビ漁やツガ二漁、また岩間沈下橋でのモデル撮影会も行われ、参加した人は、「写真が好きで参加したが、景色もきれいで本当に来てよかった」と話していました。

昔むかし祭り

10月14日(土)、伝統食の継承や伝統文化の復活、地域のコミュニケーションづくりの場と取り組んでいる第5回幡多昔むかし祭り実行委員会(委員長 間六口さん)では、バンド演奏や歌、漫談、でこまわしなど多彩な企画で観客も楽しませました。

南十字星と名前を付けた平均年齢60代半ばを越えるおんちゃんバンドは、地元の方を中心に結成し、この日の初舞台を目指して一生懸命練習したということです。練習成果もあってバンド演奏におしめない拍手が贈られていました。

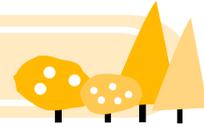


“まちの話題”では四万十市でのイベントやボランティア活動、また伝統行事やいろいろな名人・がんばっている人などとおきの話題を紹介します。このコーナーにふさわしい情報をご提供ください。

(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



市教委だより



全日本小学校ホームページ大賞高知県代表表彰式

中筋小学校のホームページが2年連続、全日本小学校ホームページ大賞の高知県代表となり、9月13日(水)、表彰式がありました。

県内小学校のホームページの数は約150校、その中での高知県代表です。

パソコンクラブの6年生に事務局の損保ジャパンの高知支社長さんから表彰状が手渡されました。「コンテンツが大変豊富であり、かつ見やすくきれいに整理されたホームページであり、見る側の立場に立ったホームページとなっている」ことが受賞理由でした。

校長先生は、「ホームページはみんなで作っており、その成果を評価していただき、とてもうれしく思います。これからも地域の皆さんや保護者の皆さんに見ていただけるようがんばっていきたいと思います」と話していました。

また、中村南小学校と本村小学校も県優秀校に選ばれています。



*中筋小ホームページのアドレス：nakasuji-e@kochinet.ed.jp

*中筋小学校を含め、市内の小中学校が作成したホームページは、四万十市公式ホームページからもご覧になれます。

豊かな体験活動が豊かな心を育む



下田小学校では、10月5日(木)、全校児童85人が参加し、市内常六地区において、農業体験交流学习と森林体験学習(森林教室)を行いました。

当日は、前日から雨が降り続く、あいにくの天候となりましたが、風雨に負けない子どもたちの元気な声が、山々にこだましました。

午前中は、地域の農作物生産者の皆さんにお世話いただき、カッパを着、長靴を履いて野菜の収穫を行いました。昼食時にも地域で生産されたシイタケ、ジャガイモ、キュウリ、みそ等のごちそうをいただき、収穫の喜びや大変さだけではなく、関わってくださった人たちの「あたたかさ・思いやり・ありがたさ」を肌で実感できる、貴重な体験となりました。

5・6年生は、後日、生産者との意見交換をし、学習を深めることができました。

午後は、休校中の常六小学校の教室やホールで、四万十川森林環境保全ふれあいセンターの方々にご指導いただき、実際に樹木・木材を手にとり、豊かな森林環境について学習させていただきました。

それぞれの体験は、これで終わりではなくこれからが始まりと考え、食育、総合的な学習や生活科、特別活動へとつなげ、子どもたちの「豊かな心」を育てていきたいと考えています。



**宝くじは
豊かさ築く
チカラ持ち。**

宝くじは、広く社会に
役立てられています。

TEL (52) 11110
FAX (52) 1446

(市)教育委員会西土佐事務所
(西土佐ふれあいホール)

● 問い合わせ先

四万十市西土佐商工会
西土佐ふれあいホール

西土佐支所

● 四万十川ふるさと観光案内所
● 四万十市社会福祉協議会

● 場所 西土佐ふれあいホール

● 入場整理券配布所

● 日時 平成19年2月23日(金)

● 19時開演

● 布します。

整理券は、12月1日(金)から配

整理券(1人1枚)が必要です。

この講演会は宝くじの助成によ

り入場は無料となっていますが、

「ムツゴロウさん」でおなじみの

畑正憲さんが西土佐ふれあいホ

ールにやってきました。

畑 正憲 文化講演会

宝くじ文化公演

畑 正憲

文化講演会

平成18年度

「税に関する作品展」

市内小中学校の児童生徒に、正しい税の知識を習得していただくことを目的に活動している四万十市租税教育研究会が、「税を考える週間」の一環として開催するものです。

今年も、各地区の子どもたちから、多くの力作・労作の応募がありました。

ぜひ、たくさんの方のご観覧をお願いします。

日時 11月11日(土)～16日(木)
10時～17時
(16日は12時まで)

場所 ヨンデンプラザ中村
1階ギャラリー
(中村大橋通6丁目)

問い合わせ先
中村税務署総務課

☎(35)2135

(市)教育委員会 学校教育課
☎(34)5445



2006年度

四万十市中村地区

教育文化展・児童詩展

毎年、一條大祭に合わせて開催している中村地区の教育文化展・児童詩展を開催します。

教育文化展は、健全な青少年文化の創造、育成をめざしており、学校の審査を経て出品される書、画および立体の三部門の作品が展示されます。

児童詩展は、家庭や遊びなどの中で、生活感動が表現された作品が展示されます。

期間中は、児童生徒のすばらしい作品が体育館いっぱい展示されますので、ぜひ、たくさんの方のご観覧をお願いします。

日時 11月23日(木)～25日(土)
9時～17時
(25日は15時まで)

(25日は15時まで)

主催 四万十市中村地区教育文化展実行委員会
問い合わせ先
四万十市中村地区教育文化展実行委員会
事務局(東山小学校内)

☎(34)3311



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/

中村養護学校から

文化クラブ発表会

私たちの銀河鉄道

中村養護学校文化クラブ発表会も今年で4回目を迎えました。

歌や踊り、劇の大好きな生徒たちが、放課後の時間に一生懸命練習してきました。

今回は宮沢賢治原作「銀河鉄道の夜」を脚色し、生きることの意味を問いかけます。生徒と一緒に銀河鉄道を旅してみませんか。

日時 12月17日(日)
開場13時30分 開演14時

場所 市立文化センター

その他 入場無料

駐車場は県立中村中高等学校正面玄関前(約60台駐車可能。利用時間12時30分～16時)をご利用ください。

問い合わせ先 県立中村養護学校 ☎(34)1511

来て、見て、知って!

公開授業ウィーク

～中村養護学校へおいでよ～

高知県立中村養護学校は、小学部・中学部・高等部・訪問学級のある知的障害養護学校です。社会自立に向けて、いろいろな学習に取り組んでいます。

今回、地域の皆さんに、少しでも中村養護学校のことや子どもたちのことを知っていただきたいと、授業を1週間公開することにしました。ぜひこの機会に学校に来てください。元気いっぱい子どもたちが待っています。

日時 12月4日(月)～8日(金)
【月・火・木】8時50分～15時30分
(小学部は14時10分まで)

【水・金】8時50分～14時35分

場所 県立中村養護学校(古津賀3091)

問い合わせ先 県立中村養護学校(担当 川村・大崎)

☎(34)1511





親子ふれあい活動 1・2・3歳児対象

広げよう趣味の輪

- ★11月21日(火)
 - 小物編 手作りの小物や子ども服などの情報交換
- ★11月24日(金)
 - 食編 簡単にできるおやつやおかずの情報交換
- ★11月27日(月)
 - 身近な素材で作る編 廃物や自然物でできるおもちゃや生活用品の情報交換

時 9:30～11:30
場 子育て支援センター

クリスマス製作 ①②③

木の実や紙粘土でかわいいクリスマス飾りを作るよ。飾りたいものがあれば持ってきてね。



時 ①12月1日(金)、②5日(火)、③7日(木) 9:30～11:30
場 子育て支援センター

ほっほであそぼう ①②③

手作りおもちゃや遊具でお母さんとのんびりゆったり遊ぼう!

時 ①12月13日(水)、②14日(木)、③15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、悩んでいること等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。

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。

園庭開放

保育所名	月	日	時間	備考
古津賀東保育所	11月20日	月	9:30～11:00	駐車場なし
具同保育所	11月22日	水	9:30～10:30	駐車場なし
もみじ保育所	11月22日	水	9:30～11:00	
〃	12月13日	水	9:30～11:00	
古津賀保育所	11月22日	水	9:30～10:30	駐車場なし
〃	12月14日	木	9:30～10:30	〃
あおぎ保育所	12月8日	金	9:30～10:30	
愛育園	12月9日	土	9:30～10:30	中村小前庭
元町保育所	12月12日	火	9:30～10:30	駐車場なし

※雨天の場合は中止します。もみじ、あおぎ保育所、愛育園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。

その他の活動

お誕生会

11月に誕生日を迎えるお友だちをみんなで祝いしようね。

時 11月29日(水) 9:30～11:30
場 子育て支援センター

びよちゃんクラブ ①②

木の実や紙粘土でかわいいクリスマス飾りを作るよ。飾りたいものがあれば持ってきてね。

時 ①12月7日(木)、②8日(金) 9:30～11:30
場 子育て支援センター

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



問い合わせ先

四万十市地域子育て支援センター “ほっほ”

中村四万十町2248-1(もみじ保育所内) ☎(35)3748



図書館だより

11月の新着図書から

一般書

12番目のカード	ジェフリー・ディーヴァー
30日間マクドナルド生活	マツモト ケイジ
アムステルダム	NOVA
飲食店の店長&経営者	
これができなければ務まらない	宇井 義行
四国(てくてく歩き23)	実業之日本社
ジュニアダイエット	渡辺 満利子
世界の半分が飢えるのはなぜ?	ジャン・ジグレル
台所の一万年	山口 昌伴
ティンブクトゥ	ポール・オースター
日本の世界遺産を旅する	JTB
バングラデシュ	旅行人編集部
ひとかげ	よしもと ばなな
牡丹酒(深川黄表紙掛取り帖2)	山本 一力
レインツリーの国	有川 浩
ローマから行くトスカーナと周辺の街	田島 麻美

児童書/えほん

あきらめないこと、それが冒険だ	野口 健
アホドリに夢中	長谷川 博
カメラを食べたゾウ	大石 容子
空港大図鑑	PHP研究所
クジラの超能力	水口 博也
雲をみようよ	トミー・デ・パオラ
クローカ博士の発明	エルサ・ベスコフ
今野もんじろう	いわむら かずお
齋藤孝のイッキによめる!名作選 中学生	齋藤 孝
実物大恐竜図鑑	デヴィッド・ベルゲン
たがや 落語絵本	川端 誠
天の鹿	安房 直子
忍者の大常識	黒井 宏光
椋鳥の夢	浜田 廣介
紫ババアレストラン	松谷 みよ子

12月4日から10日までは人権週間です

「世界人権宣言」は、基本的な人権および自由を遵守し確保するために、世界のすべての人々とすべての国々とが達成すべき共通の目標として、昭和23年（1948年）12月10日の第3回国際連合総会において採択されました。

国連は、世界人権宣言の採択を記念して、採択日の12月10日を「人権デー（Human Rights Day）」と定め、加盟国に対し、人権擁護活動を推進するための各種行事を実施するよう要請しています。

法務省および全国人権擁護委員連合会は、従来から、関係機関等の協力を得て、「人権デー」を最終日とする12月4日から10日までの1週間を「人権週間」と定め、世界人権宣言の意義を訴えるとともに人権尊重思想の普及高揚に努めています。

高知地方法務局では、今年度の人権週間行事のひとつとして、県内の主要個所で「特設人権相談所」を開設し、DV・セクハラ・ストーカールなどの女性に関する人権問題や、児童虐待・いじめ・体罰など子どもに関する問題、高齢者や障害者に関する問題、その他嫌がらせ等、人権に関する相談をお受けします。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。

高知地方法務局四万十支局 ☎(34)1600
 (本庁) 人権啓発課 ☎(34)1111 (内線181・182)
 (市) 教育委員会西土佐事務所 ☎(52)1110

人権擁護委員はあなたの身近な相談パートナーです

あなたの街の人権擁護委員（敬称略）

人権擁護委員をご存じですか。地域の住民の皆さんの人権が侵されないように絶えず見守り、もし、人権が侵されたときには法務局と連携して救済のための適切な措置を採るとともに、人権尊重思想をご理解いただくための活動をするを使命としています。

家庭、学校、職場、地域社会などでの困りごとや悩みごとは、お気軽に人権擁護委員にご相談ください。費用は無料で、相談内容の秘密は厳守します。

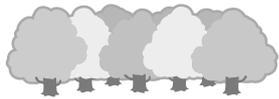
右山五月町	竹田 均
右山	小野川 和世
渡川1丁目	植田 あゆ子
下田	岩瀬 幸吉
藤岡甲	谷本 邦宏
中村本町3丁目	青山 高一 (H18.12.31まで)
楠島	藤原 昭夫 (H18.12.31まで)
中村百笑町	佐田 政美
西土佐用井	中平 嘉子
西土佐大宮	井上 治
西土佐岩間	度長 靖

問い合わせ先 高知地方法務局人権擁護課 ☎088(822)3503

特設人権相談所(無料)

●中村地域 12月4日(月) 10時～15時
 ●西土佐地域 12月4日(月) 9時～12時
 ●場所 西土佐ふれあいホール
 ●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。

問い合わせ先
 高知地方法務局四万十支局
 ☎(34)1600



四万十市人権フェスティバル

「人権週間」の参加事業として人権フェスティバルを行います。
 ご家族、ご近所お誘い合わせのうえご来場ください。

- 児童鼓笛隊街頭パレード
 - 日時 12月9日(土) 10時～11時30分
 - 出発セレモニー 市立中央公民館(※雨天時は中央公民館 2階大ホール)
 - コース 市立中央公民館→アピアさつき前→JA高知はた前→中村駅(休憩)→市立中央公民館
 ※雨天時 市立中央公民館 2階大ホール
 - 鼓笛演奏 中村南小学校児童
 - プラカード等掲示 東中筋中学校他
 - 啓発資料配布 標語入り風船・標語入りポケットティッシュ
- 児童生徒人権絵画標語作品展
 - 日時 12月7日(木)～10日(日) 10時～16時
 - 場所 市立中央公民館 1階展示ホール
- こども映画祭
 - ビデオ 「人権アニメ」しっばい いっぱい もいっかい 他
 - 日時 12月9日(土)・10日(日) 13時30分～15時
 - 場所 市立中央公民館 2階大ホール

問い合わせ先 (本庁) 人権啓発課 ☎(34)1111 (内線181・182)

第4回 環境にやさしい農業推進交流会のご案内

日時 11月19日(日) 10時～13時(開場 9時30分)
 場所 市立中央公民館(右山五月町)
 9:30 開場・受付
 10:00 開会・主催者挨拶
 10:10 市内生産者による取り組み事例発表
 10:20 調理実演
 地産地消料理『有機野菜を中心としたメニューの提案』
 11:50 食の交流会
 12:40 市内消費者による食の提案
 13:00 閉会



随時 四万十こだわり農産物の展示



※四万十こだわり農産物

環境にやさしい農業のための研究会による独自の基準(無農薬・減農薬栽培基準)により生産される農産物(米、野菜など)

調理実演・食の交流会

料理人の手により、四万十こだわり農産物を主な食材として、有機野菜の素材をいかした斬新な家庭料理を提案します。

●調理講師

北川辰彦さん(割烹常連店主)
 森脇誠嗣さん(中国料理曼陀羅屋オーナーシェフ)

募集人員 50人(先着順)

参加料 1,000円(食材実費、記念品代)

申込期限 11月15日(水)まで

主催:四万十市・環境にやさしい農業のための研究会

申し込み・問い合わせ先

(本庁)農林水産課 ☎(34)1117

第2回四万十市文化祭のご案内(11月後半～12月)

四万十市文化祭を開催します。お誘い合わせのうえ、ご来場ください。

主催 四万十市・四万十市教育委員会・四万十市文化祭執行委員会

後援 高知新聞社 読売新聞高知支局 毎日新聞高知支局 朝日新聞高知総局 NHK高知放送局 RKC高知放送 KUTVテレビ高知 KSSさんさんテレビ エフエム高知

◆主催行事

行事名	開催日	会場
第48回四万十市美術展	11月22日～27日	中央公民館

◆参加団体行事

行事名	開催日	会場
平成18年度中央区小中学校音楽祭	11月16日～17日	文化センター 大ホール
第31回中村中学校吹奏楽部プラスコンサート	11月18日	文化センター 大ホール
幡多地区小中学校連合音楽祭	11月19日	文化センター 大ホール
藤原真理チェロコンサート	11月19日	ヨンデンプラザ中村 多目的ホール
謡と仕舞	11月23日	文化センター 大ホール
第2回一條大祭大衆芸能祭	11月23日	天神橋1組
一條大祭歌謡フェスティバル	11月24日	文化センター 大ホール
第2回四万十市文化祭参加県下合同歌会	11月29日	中央公民館 大会議室
劇団風の子東北公演「ロボットじろう」	12月1日	中村小学校 体育館
第22回帽子と花の展覧会	12月2日～5日	中央公民館 展示ホール
第26回アーティストハウス宵架館グループ展	12月2日～5日	中央公民館 大ホール
秋の茶会	12月3日	中央公民館 和室 研修室 大会議室
第32回清水千代子バレエ研究所発表会	12月3日	文化センター 大ホール
第2回四万十市文化祭西土佐会場	12月3日	西土佐ふれあいホール
社交ダンスCR会発表会	12月9日	中央公民館 大会議室
ヤングピアニストコンサート2006 四国西南地区大会	12月16日	文化センター 大ホール
フェスティバルKHK	12月25日	文化センター 大ホール

☎問い合わせ先☎ (市)教育委員会生涯学習課働く婦人の家 ☎(34)6299

平成19年度から 固定資産税・市県民税(普通徴収)の前納報奨金を廃止します

前納報奨金制度は、自主納税意識の向上・税収の早期確保等を目的に昭和20年代に全国的に創設され、四万十市では、固定資産税・市県民税について、最初の納期に年税額を一括で納付した場合、前納報奨金を交付しています。

しかし、この制度は長年にわたる納税者の皆さまのご協力により、ほぼその目的は達成され、かえって報奨金に係る財政負担が増大しています。

また、この制度の適用が固定資産税・市県民税(普通徴収分)に限定されていること、さらに市県民税においては納税義務者の大半を占める給与所得者(給与者のほとんどが市県民税を給料天引きの特別徴収により納入しています)にはこの制

度の適用が受けられないため不公平が生じていることや、全国的にもこの制度を廃止する団体が増えている状況から、平成19年度より前納報奨金制度を廃止することとしました。

前納報奨金制度の廃止にご理解いただくとともに、今後とも市税の納付にご協力いただきますようよろしくお願いいたします。

なお、前納報奨金は廃止されますが、従来どおり税を一括で納付することはできます。

また、平成18年度固定資産税や市県民税を口座振替で全期一括納付した皆さんには、平成19年度以後の納付方法に関するハガキをお送りする予定です。

問い合わせ先 (本 庁) 税務課収納係 ☎(35)5552
(総合支所) 総務課税務係 ☎(52)1111

いよいよ活動開始! 四万十の森救援隊

森林保全ボランティア団体「四万十の森救援隊」(遠山道男代表 会員31人)が今年6月に立ち上がり、県の森林環境税の補助事業により中村市森林組合から間伐に必要な機械器具等が支給され、いよいよ市内の山林で間伐を実施します。

今年度は、四万十川流域の山林5ヘクタールで間伐を行い、四万十の森づくりのため環境保全や水質保全に向けて取り組みます。

また、11月11日の「こうち山の日」には広報四万十10月号でお知らせした「四万十川森林間伐体験」を佐田沈下橋下流の山で市民ボランティアの参加により行います。大勢の皆さんの参加をお願いします。

■四万十川森林間伐体験についての申し込み・問い合わせ先
(本庁) 農林水産課林業振興係 ☎(34)1111
(内線211・217)



四万十市中村地域雇用促進協議会での取り組み

四万十市中村地域雇用促進協議会は、厳しい雇用情勢が続いている本市の状況を改善するために、平成17年10月28日に行政・観光関連団体等によって設立しました。

協議会では、「四万十川の水面に輝く観光のまちづくり」をテーマに、観光客の増加を図ることにより、観光産業の発展を図り、雇用の創出をしていきたいと考えています。事業推進のために、国の委託事業であるパッケージ事業に本年7月3日付で受託し、観光産業の更なる拡大のための中核となる人材および専門的能力の高い人材を本協議会で平成18年度から平成20年度の3年間で育成し、創出していきます。

第1段事業

「おもてなし(接遇)講座」には20人の定員に対し49人の参加者が集まり、10月3日に修了しました。

「ホームヘルパー3級養成講座」にも、30人の定員に対し34人の参加者が集まりました。参加者には、この講座をいかして、自分の技術のレベルアップにつなげていただきたいと思います。

また、協議会では、「インストラクター育成講座」を10月に3回実施し、フィールドインストラクターの育成(インストラクターとしてのレベルアップを図るとともに、一つの分野〔例:カヌー〕だけでなく、幅広くインストラクションできる人材の養成および育成を実施していく)を図っています。



「おもてなし(接遇)講座」風景



「インストラクター育成講座」風景

今後の活動

今年度、観光資源の再確認講座、観光ガイド養成講座等の講座を開催し、人材育成をサポートしていきます。

また、平成19年度、平成20年度には、上記以外にも「IT養成講座」、「ホームヘルパー2級養成講座」等を開講する予定です。詳細等決まり次第お知らせしていきます。

問い合わせ先

四万十市中村地域雇用促進協議会(担当 上田)

TEL・FAX(34)4054

ごみ減量大作戦！

シリーズ 環境
VOL.14

～ごみの減量で経費節減を～

ごみ処理経費として、四万十市は幡多クリーンセンターへ年間約5億6,000万円(平成17年度決算額)の負担金を支払い、市の財政を圧迫していますが、ごみを30パーセント減量(1人が1日330グラム減量)すると負担金は5,000万円削減(年間1人1,300円の削減)されます。

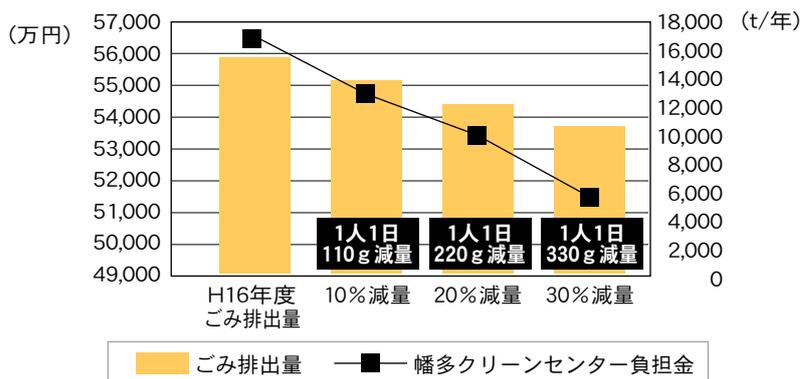
皆さんのご協力をお願いします。

330グラムに相当する ごみの例示

- 新聞紙なら 18枚
- 週刊誌なら 1冊
- ペットボトルなら 12本
- アルミ缶なら 15本



ごみ排出量削減率別の幡多クリーンセンター負担金推移



*上記数値は四万十市のみごみを減量した場合です

先月号では、ごみ減量の3つのポイントのうちごみを減らすことについてご協力をお願いしました。今月は、再使用(リユース)について取り組んでいきましょう。「もったいない」意識を持つことがその第一歩です。

再使用 (リユース)

- いらなくなったものをごみとして捨ててしまう前に、何かに使えないかを考えてみましょう。
- 自分ではもういらないと思っても、必要としている人がいることもあります。
- リユースは、一番コストのかからないごみの減量方法です。

実践1 最後までとことん使う

- チラシなどは裏面をメモ用紙として使用する
- 物が壊れた場合は、まず修理して使う
- 台所で余った食材があれば、アイデアを出して料理に使用する
- ビールビンや牛乳ビンなどは購入したお店に返す

実践2 必要とする人に譲る

- 着なくなった服や使わなくなった日用品はフリーマーケットに出す
- 不要なものはリサイクルショップに持っていく

実践3 他の使えるものに変える

- 牛乳パックをペン立て・小物入れに変える
- ペットボトルをじょうろや貯金箱などに変える
- 着られなくなった衣類は雑巾や枕カバーなどに変える



これらを実践することにより、余分なモノは買わなくなるし、捨てるしかないと思っていた意外なモノがお金になるかもしれません。ちょっとした工夫で経費削減になり、家計は大助かりです。ご協力をお願いします。

■ 問い合わせ先 ■

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

3R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)

ねんきんだより



「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」を送付します

所得税法の一部改正により、平成17年分の所得の申告から、国民年金保険料を社会保険料控除として申告する際に、1年間に納付した国民年金保険料額を証明する書類の添付等が義務付けられました。

平成18年度の申告に必要な「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」は11月上旬に送付されます。この証明書には、平成18年1月から9月までの間に納付された国民年金保険料額(口座振替者は10月2日引き落とし分まで)と、年内に納付が見込まれる場合の納付見込額を記載しています。

年末調整または確定申告の際には、この証明書や領収証書が必要となりますので、申告を行うまで大切に保管してください。

なお、平成18年10月から12月までの間に、本年初めて国民年金保険料を納付する人につきましては、この証明書の発送は平成19年2月上旬を予定しています。ご了承ください。

この証明書に関するお問い合わせは、証明書表面に記載されたお問い合わせ先へお願いします。

証明書および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相談ください。



現況届の提出が不要になります

年金受給者は生存等の確認のため、1年に1回現況届の提出が必要でしたが、今年から住民基本台帳ネットワークシステムを活用することにより、12月生まれの人から原則として不要になります。

ただし、次の該当者はこれ以後も現況届が必要です。

- ①社会保険庁で保有している本人基本情報(氏名、性別、生年月日、住所)と住民基本台帳ネットワークシステムの情報が相違し、住民基本コードを確認できない人
- ②外国籍の人
- ③外国に居住している人

また、現況届が不要な人でも、つぎの場合は該当の届け出が必要です。

- ①加給年金額を受けている場合は「生計維持確認届」の提出が必要です
- ②障害の程度を確認するために「診断書」の提出が必要なとき

*提出が必要な届け出については、社会保険業務センターから受給者へ書類が送付されます。

休日・時間外の年金相談のお知らせ

- 11月11日(土)は、高知社会保険事務局幡多事務所、9時30分から16時まで年金相談を行います。
- 11月13日(月)は、高知社会保険事務局幡多事務所、年金相談の受付時間を19時まで延長します。
- 11月16日(木)は、総合支所で10時から12時まで、13時から15時まで年金相談を行います。

◎ 国民年金保険料は翌月末が納付期限です。期限内に納めるようにしましょう。

◎ 国民年金保険料の支払いは、便利でお得な「口座振替」をご利用ください。



問い合わせ先 高知社会保険事務局幡多事務所 (本庁)市民課国保年金係 (総合支所)住民課住民国保係
☎(34)1616 ☎(34)1114 ☎(52)1111

■中医学研究所 診療は予約制となります。☎(34)3558 中医クリニック☎(31)5200



介護保険だより

介護サービスを利用するには、介護が必要な状態であると認定を受ける必要があります。
要介護認定の順序はこのようになっています。

申請

本人または家族が申請書を担当窓口まで提出してください。
(法令で定められた居宅介護支援事業者や介護保健施設・地域包括支援センターに代行してもらうこともできます)

訪問調査

市の担当職員や社会福祉協議会の担当職員が自宅や病院(施設)を訪問し、心身の状態や日常生活動作などについて本人や家族から聞き取り調査をします。

認定審査会

訪問調査の結果を全国一律の基準において、コンピュータにより一次判定し、介護認定審査会で訪問調査や主治医の意見書を参考にどれくらいの介護が必要か、「要介護状態区分」の判定をします。

認定

審査判定結果に基づいて、市が認定を行います。原則として申請日から30日以内に通知します。



認定結果に納得できないときは

まず、市の窓口に相談します。その上で納得できないときは、認定の通知があった日の翌日から60日以内に高知県に設置されている介護保険審査会に審査請求ができます。

ケアプランの作成とサービスの利用

本人の希望や状態に応じた介護サービス計画(ケアプラン)を立て、サービスを利用します。

更新申請

引き続きサービスを利用する場合には、介護保険証に記載の認定の有効期間(3カ月~24カ月)が終了する前に、更新の申請をしてください。

※心身の状態が悪くなったり、必要とされる介護の状況が変わったときは、いつでも変更の申請ができます。

要介護区分は、平成18年4月以降、以下のとおりとなっています。

	要介護状態区分	心身の状態例
予防給付(要支援者)	要支援1 ※経過的要介護	要介護状態ではないが、要介護状態にならないための支援が必要な状態
	要支援2	要支援1の状態より基本的な日常生活を行う能力がわずかに低下し、何らかの支援が必要
介護給付(要介護者)	要介護1	排泄、入浴、清潔、整容、衣服の着脱などに一部介助が必要な状態
	要介護2	排泄、入浴、清潔、整容、衣服の着脱などに一部介助または全介助が必要な状態
	要介護3	排泄、入浴、清潔、整容、衣服の着脱などに全介助が必要な状態
	要介護4	排泄、入浴、清潔、整容、衣服の着脱などに全面的な介助が必要な状態
	要介護5	日常生活の全般にわたって全面的な介護が必要な状態

問い合わせ先

(本庁)保健介護課 ☎(34) 1165 (総合支所)保健課 ☎(52) 1132

14時~17時、健康管理センター。事前にお申し込みください。☎(市)健康管理センター☎(34) 2156

中医学は、体質を非常に大切にします。病気は体質の偏りからおこるといっても過言ではありません。体質の偏りは、日々の食事や生活の積み重ねによって生じます。チェック項目に3つ以上あてはまるようなら要注意！早めに対処して予防をしましょう。

ききよ 気虚体質 気虚とは、体を維持し活動させるためのエネルギーが低下した状態です。

チェック項目

- 忙しい 過労気味だ
- 疲れやすい
- 風邪をひきやすい
- 食欲がない
- 軟便ぎみ

養生法

- ・水分をとりすぎない。
- ・偏食をせず、よく噛んで食べる。
- ・たまにはのんびりと休む時間をつくる。
- ・森林浴など自然と親しむ。

食養生

- ：根菜類、穀物類、にんにく、鶏肉、うなぎ、しいたけなど
- △：ビール、乳製品、果物、生野菜、刺身はとりすぎに注意しましょう。
- ×：どくだみ、アロエの常飲常食は避けましょう。

ようきよ 陽虚体質 陽虚とは体をあたためる作用が低下した状態です。

チェック項目

- 冷え性だ
- トイレが近い
- むくみやすい
- 冷たいものや生ものをよくとる
- 下痢・腹痛がおこる

養生法

- ・からだを冷やさないように、あたたかく保つ工夫を。
- ・冷たいものの飲食を控え、加熱調理したものをとる。

食養生

- ：根菜類、鶏肉・羊肉、ニラ、クルミ、クリ、ナタマメ、にんにく、しょうが、シナモンなど
- △：麦茶や日本茶、ビール、乳製品、果物、生野菜、刺身はとりすぎに注意しましょう。
- ×：どくだみ、アロエの常飲常食は避けましょう。

けつきよ 血虚体質 血は体を滋養するほか、精神活動にも関係しています。血虚とは、この血が不足した状態です。

チェック項目

- こむら返りをおこす
- 目が疲れやすい
- 皮膚がかさつく
- 不安・不眠がある
- 夜更かしをする

養生法

- ・生ものや冷飲食を控えて、加熱調理したものを食べる。
- ・レバーや豚肉など動物性タンパクを適度にとる。
- ・目や頭の使いすぎを避け、夜は早めに寝る。

食養生

- ：ごま、ホウレン草、きくらげ、ブルーベリー、プルーン、クコの実など
- △：ビール、乳製品、果物、生野菜、刺身はとりすぎに注意しましょう。
- ×：どくだみ、アロエの常飲常食は避けましょう。

いんきよ 陰虚体質 体に潤いを与え、過熱するのを抑える水分(陰分)が不足した状態です。

チェック項目

- 暑がりだ
- のどが渇く
- 皮膚がかさつく
- 寝汗をかく
- 夜更かしをする

養生法

- ・過労を避ける。
- ・夜は早めに休み、十分な睡眠をとる。
- ・汗をかきすぎない。
- ・辛いものや刺激の強いものを控える。

食養生

- ：玄米、山芋、ごま、季節の果物(秋：ナシ、ぶどう 夏：桃、夏みかん) など
- △：香辛料、栄養ドリンク剤などは控えめにしましょう。

たんじつ 痰湿体質 水分のとりすぎや冷たいものの食べ過ぎなどで、体に余分な水分(痰湿)が生じている状態です。

チェック項目

- むくみやすい
- からだが重だるい(とくに雨の日)
- たんや鼻水が出る
- ふきでものや湿疹ができやすい
- 水分や甘いものをよくとる

養生法

- ・冷たいものの飲食を控え、加熱調理したものをとる。
- ・甘いもの、脂っこいもの、濃い味のものを控える。
- ・よく噛んで食べ、食べ過ぎない。
- ・食後にすぐ横にならない。
- ・規則正しい排便を心がける。

食養生

- ：はとむぎ、あずき、そら豆、えんどう豆、いんげん豆など
- △：ビール、乳製品、果物、生野菜、刺身などは、とりすぎに注意しましょう。

しつねつ 湿熱体質 食べ過ぎやお酒の飲みすぎなどで、体内に余分な水分(湿)と過剰な熱が生じている状態です。

チェック項目

- 暑がりもしくは赤ら顔だ
- 汗っかきだ
- からだが重だるい(とくに雨の日)
- 下痢気味だ
- お酒や香辛料をよくとる

養生法

- ・脂っこいもの、濃い味のものを控える。
- ・飲酒はほどほどにする。
- ・よく噛んで食べ、食べ過ぎない。
- ・食後にすぐ横にならない。
- ・規則正しい排便を心がける。

食養生

- ：はとむぎ、あずき、すいか、キウイ、れんこんなど
- △：アルコール類(ビール、水割りなど)、刺身、乳製品、香辛料などはとりすぎないように注意しましょう。

きたいけつお 気滞血瘀体質 気や血はつねに流れていることで正常な働きをすることができます。気滞血瘀とは、ストレスや運動不足などで気と血の流れが滞った状態です。

チェック項目

- 肩凝りがある
- ストレスを感じている
- 皮膚のシミ・ごわつきがある
- 生理痛がひどい
- 運動不足だ

養生法

- ・適度な運動をする。
- ・自然と親しみ、ストレスをためない生活をする。
- ・部屋の換気をこまめに行う。

食養生

- ：<気のめぐりをよくする作用をもつもの> そば、大根、みかん、ジャスミン、はっか、しそ、ねぎなど
- <血のめぐりをよくする作用をもつもの> にんにく、にら、きくらげ、紅花など

ここに書いた体質や養生法はあくまでも参考です。たとえよいものでもとりすぎると逆効果になることもありますので、ご注意ください。それでは、ご自分にあった養生法を見つけるきっかけになりますように。 薬剤師 栢岡珠美

中村駅で鉄道利用促進イベントを行いました

秋晴れの続いた9月の末に、駅前広場を舞台として「中村駅まつり」(28日)と「中村駅ミニコンサート」(30日)を行いました。

28日夜の駅まつりでは、かわらっこの物産展や夜店などが軒を並べ、場内へ飾られたイルミネーションの灯りとともに「まつり」の雰囲気を醸し出しました。

今年は「土佐くろを救え！高校生の主張」と題して、列車通学の高校生6人が、土佐くろしお鉄道への応援メッセージや利用促進策の提案などで、詰めかけた多くの市民の皆さんに鉄道の必要性を訴えてくれました。

このあと、一條大祭歌謡フェスティバル予選があり、駅裏河川敷からのミニ花火打上げのあと、ミニ餅投げを行い、大盛況のうちに終了しました。

30日午後に行った高校生によるミニコンサートでは、バンド演奏やマジックショーとともに鉄道存続を訴えるメッセージも披露してくれました。また、会場へは幡多農業高校やかわらっこの物産展も出店してもらいました。

まつり、ミニコンサートともに協力していただいた沿線の皆さん、本当にありがとうございました。



第13回鉄道の日ボランティア表彰が行われました

10月14日の鉄道の日の中村駅において、中村・宿毛線各駅の清掃美化活動などを行っている各個人・団体に、感謝状と記念品の贈呈を行いました。皆さんのおかげで、住民の方々が気持ちよく駅を利用できます。本当にありがとうございました。



感謝状贈呈者 (10個人6団体 敬称略・順不同)

- 朝比奈 茂喜、江口 みなと、橋田光史、弘田 浩三、エム・オーエー文化財団山月、古津賀をよくする会、四国電力株式会社中村支店、土佐くろしお鉄道中村・宿毛線を守るネットワーク会議 (以上四万十市)
- 荒井 数子、尾崎 正光、中山 美代子、松井 忠臣、矢野 三郎 (以上黒潮町)
- 若井子供会、若井部落 (以上四万十町)
- 清家 三枝子 (宿毛市)



東海岸ツアー

今回は12月の高知東海岸へのツアーをご紹介します。足をのばして、ごめん・なはり線とレトロなボンネットバスを利用した“初冬の県東部への旅”いかがですか。

12月10日(日)

武士の町並み散策と酒蔵探訪ツアー [安芸市、香南市]

定員 17人
料金(昼食付き) 大人5,300円 小学生3,800円
募集締切 11月27日(月)

9:27 後免駅発 (6:12中村駅発-9:09高知駅発)
⇒自然・田舎体験
「安芸虎」の蔵元と「豊乃梅」の蔵元。
伝統の酒造りを見学。
⇒16:21 後免駅着 (16:46高知駅着-20:23中村駅着)

12月17日(日)

もぎたては最高！東洋町特産ポンカン狩り [東洋町]

定員 17人
料金(昼食付き) 大人5,300円 小学生4,300円
募集締切 12月4日(月)

8:46 後免駅発 (6:12中村駅発-8:30高知駅発)
⇒自然・田舎体験
白浜を眺めながらゆっくりランチを
楽しもう
⇒18:08 後免駅着 (18:29高知駅着-20:23中村駅着)

高知東海岸ツアーは後免駅発着の料金設定です。後免駅までの費用は別途かかります。

◆申し込み・問い合わせ先◆ 土佐くろしお鉄道(株)安芸駅 ☎0887(34)8800

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



昭和の南海大地震体験談

これで終わりかと感じた

大橋通 吉岡大恵さん(72)

翌日行われる女学校のバザーへ友だちと行くのを楽しみに眠った。しかし、そのバザーが行われることはなかった。

当時は父母と兄弟6人の8人で暮らしていた。小学校6年生だった私は父母と妹と4人で一緒に、兄と姉はそれぞれ別の部屋で寝ていた。揺れで目が覚めたのだからか、目が覚めると家がギシギシと音をたてていた。別室で寝ていた兄と姉に向かって「出よ！」という父の叫び声に、戸をおもいきり開けるとはだしのまま家から飛び出した。庭を通り抜けて畑に出たとき、揺れはさらに大きくなり自分の意志で動くことができなくなった。私は畑の上を転がっていた。その時「これが地球の最後なのだろうか。これで終わりになるんだらうか」と思った。揺れがおさまったあと、家族で声をかけあった。みんな無事でほっとした。まだ時刻は午前4時すぎ、辺りはまだ暗かったが畑から東側をみるといつもの景色とは違う光景が目に入った。目の前にあったはずの建

物は崩れ落ち、影も形もなくなっていた。大地震の後には地割れが起きるから戸板に乗れと昔は言っていたものです。家族で家の戸板をはずしてその上に座った。12月の朝はとても寒く、暖をとるため、たき火をしながら近所の人と一緒に夜が明けるのを待った。日が差し始めるまで本当に長かった。幸いにも家はつぶれなかったが食器なども割れてしまっていて使えるものは何一つ残っていなかった。兄はボールを持って家の下敷きになった人を助けにいった。家の張り下敷きになって生きたまま火に飲み込まれた人もいたと話に聞いた。

精神的なショックはとても大きく、特に当時小学校2年だった妹のショックは大きかった。おびえて昼も一人でいることができず、夜になると泣くという日々がしばらく続いた。震災から3日後、傾いて倒れかけていた裏の家が倒壊した。火でもあがっているのかと思うほどの土煙とドーンという恐ろしい音に震え上がったのを覚える

ている。小学校は2階建て2棟と平屋1棟でなっていたが、平屋はつぶれ、2階建ては北側に倒れていた。しばらくの間、学校の復旧作業に行った。被災から3カ月後に撮った卒業写真は倒れた校舎の前で写すことになった。思い出したくない思い出が、写真としてそのままの姿で残っている。空襲を避けるため疎開の経験もしているが、これまでの人生のなかで最も恐ろしかった経験はこの時の経験である。



大橋通4・5丁目交差点付近から西方向

家庭での対策

家具が倒れてきてけがをしたり、逃げ道をふさいでしまうことがあります。家具は置く場所を工夫したり、壁や柱などに固定するなど倒れてこないよう工夫する必要があります。また、家具の上に物を置くのも危険です。地震の揺れで落ちてけがをする危険があります。身の回りをもう一度点検してみましょう。



市政

教育

くらし

情報掲示板

不動産無料相談会

主催 内容 場所 日時

(社)高知県宅地建物取引業協会
会幡多支部

不動産の取引、管理等に関する無料相談会

市立中央公民館 3階研究室

11月11日(土) 13時～16時30分



問 (社)高知県宅地建物取引業協会幡多支部
☎(35)4674

出張無料法律相談

主に暴力団に絡む困りごとや悩みごとをお受けします。法律問題や事件がらみ等困りごとがありましたらご相談ください。

日時 12月7日(木) 13時～16時

場所 市立文化センター

相談に応じる人
高知弁護士会所属民事介入暴力対策委員会
近藤啓明弁護士
高知県警察本部暴力団対策課担当者
(財)暴力追放高知県民センター相談委員

問 (財)暴力追放高知県民センター
☎088(871)0003

子犬の譲渡会

日時 11月22日(水) 9時40分～11時50分

場所 高知県中村小動物管理センター(古津賀3096-34)

子犬を譲りたい人の受付 9:40～10:10

子犬を飼いたい人の受付 10:00～10:20

譲渡犬の決定 10:25～10:40
(希望者が重複する場合は抽選)

飼い始め講習会 10:40～11:40

譲渡犬の譲り渡し 11:40～11:50



- 子犬を譲りたい人
離乳がすんだ生後2～3カ月の健康な子犬が対象となります。事前に、必ず連絡をしてください。なお、当日は印鑑を持ち、子犬を会場まで連れて来てください。
- 子犬を飼いたい人
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。また、子犬の譲渡が決まった場合は、講習会を受けていただきます。なお、原則として、本人への譲渡となりますので、代理はご遠慮ください

問 幡多福祉保健所 食品・衛生課
☎(34)5119

※譲渡できる子犬がない場合は、中止となることがあります。

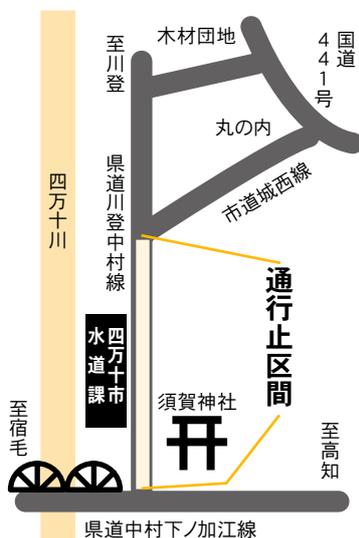
通行制限

高知県幡多土木事務所では、百笑地区で道路側溝工事を実施します。工事に際しては、通行制限を実施します。地域の皆さんをはじめ、日頃より当区間を利用している皆さんには大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

場所 県道川登中村線 百笑地区内

期間 11月中旬～平成19年3月下旬

通行制限内容
8時30分～17時まで全面通行止めを実施します。なお、工事区間にお住まいの人は、交通整理人(ガードマン)の誘導により通行を確保します。



問 幡多土木事務所工務第一課工務第二班 森下
☎(34)5222

情報掲示板



11月の防災メモ

自主防災組織の活動には 次のようなものが 考えられます

平常時の活動

- ◆災害を知る
想定される災害(揺れ、津波、火災、土砂災害等)の学習
- ◆地域を知る
防災マップづくり(避難場所、避難経路等)
- ◆訓練をする
避難訓練、防災資機材の使い方訓練等

災害時の活動

避難、出火防止、初期消火、情報の収集・伝達、救出、救護等

「いざ」というときに
備えて、日ごろからの
準備が大事!

今月は

国民健康保険税 4期分
下水道事業受益者負担金 3期分

の納付月です

成人式

四万十市では新成人を祝福する「第2回四万十市成人式」を開催します。

●中村地域
日時 平成19年1月7日(日)
受付 12時30分～
開式 13時～

●西土佐地域
日時 平成19年1月3日(水)
受付 10時～
開式 10時30分～

場 所 西土佐ふれあいホール
対象者 西土佐中学校卒業生と西土佐地域に住民登録している人
家族または本人に案内状をお送りします。

中村地域に住民登録している人には、12月下旬までに案内状をお送りします。
なお、該当者が学生等で市外に居住している、成人式を受けたい人は12月8日(金)までにご連絡ください。

- 問 中村地域
(市)教育委員会生涯学習課
☎(34)6299(働く婦人の家内)
☎(34)7311(中央公民館)
- 問 西土佐地域
(市)教育委員会西土佐事務所教育振興係
☎(52)1110

古い電話帳回収します

NTTでは、地球環境・資源保護の立場から古い電話帳の回収を推進しています。資源のリサイクル運動にご協力をお願いいたします。

回収期間 11月7日(火)～23日(木)

回収方法 配達員が新しい電話帳をお届けしますので、不用になった電話帳がありましたらお渡しください。なお、不在等で渡せなかった場合は、タウンページセンターまでご連絡ください。改めて回収にうかがいます。

問 タウンページセンター
☎(0120)506309
(平日9時～20時、土・祝日9時～17時)

石綿業務に従事した離職者に対する特別健康診断事業

厚生労働省では、過去に石綿を製造または取り扱う作業に従事し、事業場の廃業等の理由により石綿健康診断を受診できない退職者に対して、無料で健康診断を実施します。

対象者 次の全ての項目を満たしている人

- ・従事していた作業が特定できること
- ・初回ばく露から10年以上経過していること
- ・以前石綿作業に従事していた事業場で、石綿健康診断を受診できない状況にあること
- ・石綿に係る健康管理手帳を所有していないこと

※申請者全員が受診できるとは限りませんので、ご了承ください。

受付期間 11月1日(水)～17日(金)



問 高知労働局労働基準部安全衛生課
☎088(885)6023

申請・問い合わせ先

健康診断実施機関	所在地	電話番号
財団法人 高知県総合保健協会	高知市棧橋通6丁目7番43号	☎088(833)4649
厚生年金高知リハビリテーション病院	高知市神田317-12	☎088(843)8220
医療法人 健会 高知健診クリニック	高知市知寄町2丁目4番36号	☎088(883)9711

狩猟解禁となります

今年も11月15日(水)から狩猟が解禁になります。

狩猟期間は翌年2月15日(木)までですが、イノシシおよびニホンジカについては高知県が策定した特定鳥獣保護管理計画に基づき2月28日(水)まで狩猟が可能です。

農林業従事者をはじめ登山や行楽などで山に入る人は目立つ服装を着用するなど、事故に遭わないよう、くれぐれもご注意ください。

また、狩猟者は関係法規やマナーを守って、安全で楽しい狩猟が行えるようご協力をお願いします。



問 (本庁) 農林水産課農林振興課
☎(34)1111(内線211)

問 (総合支所) 産業課産業振興係
☎(52)1111

四万十市中村地域戦没者追悼式

中村地域戦没者追悼式を行いますので、ご遺族の皆さんにはお繰り合わせのうえ参列いただきますようご案内します。

日時 11月14日(火)
10時から(1時間10分の予定)

場 所 市立文化センター

参列者留意事項

- ・受付は9時から9時40分までにお願います。
- ・供花等供物は、ご辞退します。
- ・服装は平服でお願いします。

※西土佐地域の戦没者追悼式は平成19年2月に実施する予定です。

問 中村地域
(本庁)福祉事務所社会福祉係 ☎(34)1120

問 西土佐地域
(総合支所)福祉事務所分室 ☎(52)1132

農耕作業用自動車の登録はお済みですか

四万十市では平成15年度より、トラクター、コンバインなどの車両については、その所有者に対し、地方税法および四万十市条例の規定に基づき課税することになっております。

トラクター、コンバインなど農耕作業用自動車に該当し、1台あたり年間16000円の軽自動車税が課税されることとなります。

登録には、申告書に車名や型式等必要事項を記載して署名押印が必要ですので、印鑑をお持ちください。ナンバープレートを交付します。

なお、トラクター、コンバインなど農耕作業用自動車を所有しているにもかかわらず、登録をしていない人には、税の公平を図るため、平成15年度まで遡り、課税する場合があります。

問(本庁)税務課市民税係
☎(34)11112
問(総合支所)総務課税務係
☎(52)1111

四万十いやしの湯の営業時間が変わりました

温泉の営業開始時刻が11月1日(水)から変わりました。
皆さまのご来場を心よりお待ちしております。

営業時間
4月から10月までは
6時から22時まで
11月から3月までは
6時30分から22時まで



問 四万十いやしの里
☎(31)5111

夜間パソコン講座

日時 12月6日(水)～8日(金) 18時～20時30分
場所 県立大方商業高校 北舎3階パソコン室
募集人数 30人
申込方法 11月21日(火)から受け付けます(9時～17時)。電話でお申し込みください。
内容 ワープロソフトの利用(パソコンの基本操作から年賀状作成等。詳細は本校ホームページに掲載しています)

問 県立大方商業高等学校 伊与田
☎0880(43)1079
<http://www.kochinet.ed.jp/ogatasho-h/>

地産地消体験教室

地産地消とは、地域で生産した食材をその地域で消費しようという取り組みです。取り組みを進め、地域の食材について知ることは、地域の食文化を伝えていくことにもつながります。

①みそづくり
日時 11月23日(木) 13時～16時30分
場所 お多福工房(西土佐佐川崎2469-2)
募集人数 20人
参加料 無料
申込締切日 11月20日(月)

②家庭料理を学ぼう
日時 12月9日(土) 13時～16時
場所 保健センター調理室(西土佐用井1110-28)
募集人数 30人
参加料 300円
申込締切日 12月4日(月)

作る料理 ナバナの巻寿司、イノシシ辛みそ揚げ、干しダイコンと野菜のごま酢和え、ナバナの酢みそあえ

対象者 ①、②(共通)
四万十市に居住している小学3年生以上の
人
ただし小学3・4年生は保護者と一緒に参加してください。
講師 高知県食育推進員
持ってくるもの エプロン、三角巾、タオル

問 申(総合支所)産業課
☎(52)1111

再就職準備セミナー「チャレンジ講座」

男女共同参画社会推進事業の一環として、再就職の準備に必要な基礎知識を身につけるためのセミナーを開催します。

出産、育児、介護等の為に退職した人で、再就職を希望する人ならどなたでも参加できます。

日時 12月7日(木) 9時～16時
場所 市立中央公民館 研修室等
募集人数 20人(先着順ですのお早めにどうぞ)
参加費 無料
申込締切日 12月1日(金)
その他 託児有(事前申し込みが必要です)
主催 (財)21世紀職業財団高知事務所・四万十市教育委員会
共催 四万十公共職業安定所・高知県

内容	
9:00～9:30	オリエンテーション
9:30～12:30	「パソコン講座」～インターネットを活用して職務履歴書を作ってみよう～ 講師：21世紀職業財団高知事務所
13:30～14:20	「働く上で知っておきたい～労働条件・保険・税金～」 講師：21世紀職業財団高知事務所
14:20～16:00	「職場で活きる！好感のもたれる話し方～コミュニケーションを広げる会話～」 講師：金沢 典子さん

問(市)教育委員会生涯学習課働く婦人の家 ☎(34)6299
問(財)21世紀職業財団高知事務所 ☎088(823)2667

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	備 考
パッチワーク		11月17日～12月22日 毎週金曜日(全6回)	19時～21時	16人	働く婦人の家2階 図書室	無料	はさみ(布、紙、糸切用)、 糸(カタン糸40～50)、 鉛筆、定規、縫い針、ヘア	作品、メッシュワーク の袋、材料代実費 (3,200円程度)
絵手紙		11月30日、12月7日 木曜日(全2回)	19時～21時	18人	働く婦人の家2階 講習室A	無料	古タオル、古新聞、 絵具	
クリスマス ケーキづくり		12月10日(日)	10時～ 12時30分	12人	働く婦人の家2階 調理室	無料	エプロン、ふきん、 筆記用具	材料代実費 (1,200円程度)

対 象 市内に居住または勤務する女性

講 師 パッチワーク…柿内 由美子さん 絵手紙…柏原 啓一さん クリスマスケーキづくり…谷崎 佐千代さん

申し込み方法

11月13日(月)～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15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

四万十川を 体感しませんか

「四万十の日実行委員会」では、昨年大好評でした「第2回四万十川探訪事業」の参加者を募集します。

下流域から支流の黒尊川へバスで移動しながら、初秋の四万十川を体感していただきます。また、四万十くろそん会議主催の地域づくり共同宣言記念イベントへの参加、四万十川に精通した講師による野外授業を計画しています。ふるってご参加ください。

日 時 11月19日(日)

9時集合～16時解散

集合(解散)場所

トンボ自然公園駐車場

対象者 四万十市に居住する人

募集人数 40人(先着順)

参加料 1人500円

(昼食代・バス代含む)

申込締切日 11月15日(水)

申込方法

参加者の住所・氏名・年齢・連絡先を、電話またはEメールでお申し込みください。

後援 四万十川森林環境保全ふれあいセンター



問(市)四万十の日実行委員会事務局
(本庁)地球環境課四万十川保全係
☎(34)1170
E-mail simanto@city.shimanto.lg.jp

催し

四万十市文化財めぐり 第6回山内時代の中村

定員 先着30人
※ファックスおよび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、小学校3年生以下は保護者の同伴をお願いします。

申込期間

11月10日(金)

～20日(月)

見学場所

郷土資料館・中村城・山内忠直の墓(三万石さん)等

集合場所

市立中央公民館
(9時に開講します)

日 時

11月26日(日)
9時～12時 雨天決行

ひご参加ください。

史跡や文化財の見学を計画しましたので、ぜひご参加ください。

中村の町は、一條さんの下向とともにも京都をしのんだ町としてつくられてきました。江戸時代に山内家が治めていたころは城下町としても栄えた時期がありました。今回は、市内に残っている中村山内時代の史跡や文化財の見学を計画しましたので、ぜひご参加ください。

問(市)教育委員会生涯学習課社会教育振興係
TEL(34)6299
FAX(35)4260
E-mail culture@city.shimanto.lg.jp

講座

県民介護講座(基礎講座・2日間コース)

高知県介護実習・普及センターでは、高齢者介護についての基礎知識等を学んでもらうため、講座を開催します。

実施日	時 間	内 容	定 員
11月30日(木)	10:00～12:00	介護にあたって (介護保険の上手な利用の仕方)	30人
	13:00～15:30	車椅子で生活を広げよう (車椅子の扱い方、移動、移乗)	
12月1日(金)	10:00～12:00	身の回りの介護 (講義・実技)	
	13:00～15:30	高齢者の服薬について 介護者の健康管理	

場 所 社会福祉センター(右山五月町)

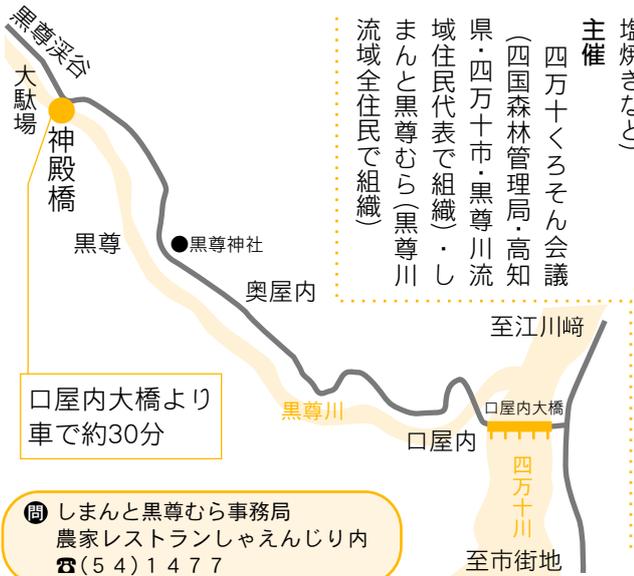
参加費 無料



問(市)高知県介護実習・普及センター
☎088(844)9271

講座

黒尊川流域の人と自然が共生する地域づくり共同宣言・協定の調印式を行います



問 しまんと黒尊むら事務局
農家レストランしゃえんじり内
☎(54)1477

黒尊川流域の自然と環境を守り、次世代へ継承していけるように、国・県・市と、黒尊川流域の全住民で、「黒尊川流域の人と自然が共生する地域づくり共同宣言・協定」を結びます。その調印式を紅葉と多くの人たちに見守られながら行いたいと思います。

また、記念イベントも用意していますので、紅葉狩りを兼ねて、ぜひお越しください。

日時 11月19日(日) 11時～

場所 西土佐黒尊(神殿橋・大駄馬)

調印式(神殿橋)

記念イベント(大駄馬)

物産展「しまんと黒尊市」

黒尊流域の産物(米・野菜・果実)や加工品、木工などの手づくり品を販売します。また昼食用に婦人会や地域グループの手づくりの食べ物も並べます。(いなか寿司・赤飯・うどん・アメゴの塩焼きなど)

主催 四万十くろそん会議
(四国森林管理局・高知県・四万十市・黒尊川流域住民代表で組織)・しまんと黒尊むら(黒尊川流域全住民で組織)

催し

自衛隊生徒募集

自衛隊生徒とは、自衛隊の最新装備品を操作または整備する技術者を養成するコースです。入隊と同時に指定された高等学校の通信制課程に入学し、生徒教育3年間終了時には高校卒業資格を取得できます。また、4年終了時点で、全員3曹に昇任します。

衣・食・住
全員が生徒宿舎で生活し、宿舎費は無料、食事・一部の被服類・寝具については、支給または貸与
休暇 年次休暇(24日/年)、その他に特別休暇

退職・年金等
退職手当・共済組合年金(勤続年数は、生徒入隊時から計算)があります

受付期間 11月1日(水)～平成19年1月9日(火)

応募資格
日本国籍を有し、平成19年4月1日現在15歳以上17歳未満で中学校卒業者(見込みを含む)

第1次試験
平成19年1月13日(土)

試験会場
四万十町内(細部未定)

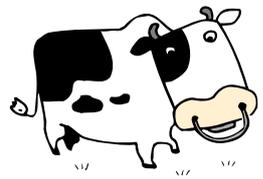
試験科目
国語、社会、数学、理科、英語(択一式)、作文(500字程度)

合格発表
1次試験発表平成19年1月22日(月)

問 自衛隊高知地方協力本部四万十地域事務所
☎(35)3096

募集

第31回幡多地区畜産総合共進会



問 (本庁)農林水産課
☎(34)1117

幡多地区から選抜された優秀な畜産(乳用牛・肉用牛)約50頭が集合し、品評会を開きます。また、当日は催しも用意していますので、ご家族おそろいでのご来場をお待ちします。

日時 11月11日(土) 10時～15時30分

場所 幡多家畜市場(横瀬)

主な催し(協賛事業)

- 牛・豚肉の焼き肉
- 豚汁
- 子豚レース
- 児童のお菓子つかみどり
- もち投げ(品評会終了後)
- ★畜産堆肥の展示

催し

平成19年度「園児募集」

募集期間 11月15日(水)～平成19年1月20日(土)
(上記募集期間以外でも、随時入園手続きができます)

- 21世紀への人づくりは幼稚園教育から、幼稚園教育は学校教育、すなわち公教育のはじまりです。3歳から入園できます。
 - 文部科学省の教育要領に基づき、幼児(3歳、4歳、5歳)の“生きる力”や人格形成の基礎を培う教育を責任もって行います。
 - 特別授業として年長児(5歳)に健康な体づくりのための体育と外国語(英語)をとり入れ、言葉や異文化など、私学の特色ある教育で保護者のニーズに応えます。
 - 母親の仕事の実情や地域の実態にそった子育て支援策として、希望者には「預かり保育」＝時間外保育を行います。春、夏、冬の「長期休み期間中」にも行います。
- 教育相談や見学、体験入園は無料です。いつでもお気軽にご利用ください。入園手続きなど詳しいことは本園までお問い合わせください。

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

募集

第2回農業体験研修

農業理解を深めてもらうため、農業体験研修を行います。

日時 11月26日(日) 9時30分～16時30分

場所 農業大学校研修課 (四万十町黒石)

募集人数 30人 (先着順)

参加料 1鉢2000円 (寄せ植え用材料費として)

講師 池澤嘉明さん (花工房みよし主宰者)

申込期限 11月22日(水)までに住所・氏名・連絡先・昼食希望の有無・希望鉢数を電話かファックスでお申し込みください。

研修内容 「四季を彩るガーデニング」
鉢の寄せ植えのポイントについて講義・体験実習

「落葉果樹の剪定」

カキ・ウメ・スモモ等落葉果樹の剪定について体験実習

その他 悪天候等により中止する場合があります。前日の16時に決定しますのでお問い合わせください。

問 県立農業大学校
TEL 0880(24)0007
FAX 0880(24)1272

観光用ボンネットバス愛称募集

著作権等

募集期間

応募方法

発表

賞品

番号を明記してください。

応募期間

応募の条件

愛称の条件

採用作品に関する著作権等一切の権利は四万十市に帰属します。

30日(木)当日消印有効

11月1日(水)

問 中村大橋通4丁目10番地
(本庁)商工観光課観光係
☎(34)1783

問 (財)四万十市西土佐農業公社
☎(52)2666
問 (総合支所)産業課
☎(52)1111



市営住宅の入居者を募集します

※申込書は11月6日より配布します。

11月6日(月)～15日(水)

募集

●市営宮地住宅

所在地 西土佐江川崎161番地

構造 耐火構造3階建(昭和62年度建設)

募集戸数 1戸

間取り 6畳×2間、4.5畳×1間、ダイニング

キッチン、浴室、トイレ

家賃 月額1万9400円～5万6500円

●市営津野川住宅

所在地 西土佐津野川276番地1

構造 準耐火構造2階建(昭和48年度建設)

募集戸数 1戸

間取り 6畳×1間、4.5畳×1間、3畳×1

間、台所、浴室、トイレ

家賃 月額8100円～2万3600円

入居資格

住宅に困窮していて、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。

その他

入居希望者が多数の場合は抽選とな

ります。

入居する世帯の所得額により家賃が

異なります。

募集案内および申込書

本庁財政課管財契約係および総合支

所住民課生活環境係にあります。

受付期間

11月6日(月)～15日(水)

11月6日(月)～15日(水)

11月6日(月)～15日(水)

11月6日(月)～15日(水)

問 (本庁)財政課管財契約係
☎(34)6120

問 (総合支所)住民課生活環境係
☎(52)1111

休日当番医

内科

11月12(日)	吉井病院	☎(34)5005
19(日)	市民病院	☎(34)2126
23(木)	森下病院	☎(34)2030
26(日)	さたけ小児科	☎(37)2255
12月3(日)	市民病院	☎(34)2126

外科

11月12(日)	吉井病院	☎(34)5005
19(日)	市民病院	☎(34)2126
23(木)	さくらクリニック	☎(35)2555
26(日)	正木整形外科	☎(34)5252
12月3(日)	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。

救急病院



市民病院

☎(34)2126

日直指定水道業者

●水道料金は口座振替で●

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

●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

国際交流員 張玲のコーナー 交通安全

高齢者交通安全
先日、中村警察署が誘って、川登老人クラブが行う「高齢者安全教室」に参加した。私は今年5月に黒潮町で行われた安全教室に続き、2回目となった。警察署の職員さんによると、このクラブでは毎年2回「交通安全教室」を行うそうだ。交通事故を減らすために、いろいろな交通安全の知識を得るというものだ。確かに、日本では、多くの人が自家用車を持っている。高齢者でも（特に、80歳の人も運転できるというのを聞いた時は信じられなかった）自分で運転しているんな所へ行くようだ。高齢者は、反応性も集中力も若い時より劣ってきて、事故が発

生する可能性が高い。警察では数年来、高齢者を中心にした多様な交通安全指導を展開してきた。私から見れば、日本の交通状況はともいえないと思っている。皆さんがキチンと交通ルールを守ることに感心した。日本人は信号を真面目に守って、自動車は自転車に道を譲り、自転車は歩行者に道を譲るという交通マナーはとてもいい。
中国の交通事情
今度はこちらと中国の交通状況について簡単に紹介する。ご存じのように、中国の人口はとても多い（人口は13億人で日本の10倍以上）。自家用車は日本ほど多くない。その代わりに、バスと自転車を良く使っている。私の故郷はタクシーの料金が安



いので、よく利用する。日本より中国の道路は広く、主な道路は片道で三車線である。日本に来てから、ほとんどの交差点に信号が設置されているのにびっくりした。中国では主に差点にしか信号がない。中国

の小学校の教科書で「赤信号で止まれ、青信号はすすむ」、2「1秒を争うことよりもむしろ10分でも待つ」、3「横断歩道を渡る時、左右に車があるかどうかを確認して」という三つの言葉を勉強した。中国人は交通マナーを良く知っているけど、実際は守っていない人が多い。歩行者が強引に渡ろうとすればぎりぎり道を譲ってくれるが、自動車と自転車と歩行者がそれぞれの大胆さを争っているような感じだ。

張玲の活動 (9月15日～10月13日)
9月19日 高齢者安全教室での講演
26日 蕨岡中学校稲刈り体験授業に参加
10月6日 保健師乳児訪問随同行
10日 利岡小学校国際理解教育講師
大川筋ふれあい談話室での講演
12日 地域安全パレード参加
12日 竹島小学校国際理解教育講師
13日 東山小学校
9月18日・25日、10月2日 中国語講座講師

チンと交通ルールを守っている。当然、日本に比べたら、中国の交通安全対策はそんなにいいと言えない。しかし、これからは、交通ルールを守る意識がだんだんと広がり、交通事故が少なくなると信じている。



（平成18・9・6～平成18・10・5届分）

住所 赤ちゃん **保護者**

西土佐用井	西土佐江川崎	川登	竹島	渡川	渡川	渡川	古津賀	古津賀	右山	中村一条通
市川友紀乃	濱田瑛太	岡崎咲奈	山下依千華	大嶋一颯	岡村彩夏	清水久凱	谷口智咲	周治茉侑	竹田珠乃音	矢野翼
大作	亮丞	國雄	公宏	陽一	圭造	泰明	陽一	正崇	繁幸	康人



（平成18・9・6～平成18・10・5届分）

住所 氏名 **享年**

西土佐江川崎	西土佐半家	西土佐用井	西土佐用井	西土佐大宮	西土佐津野川	西土佐津野川	古尾	川登	田野川甲	蕨岡	蕨岡	下田	下田	鍋島	鍋島	竹島	江ノ村	具同	具同	安並	安並	安並	古津賀	右山天神町	中村京町	中村本町	
山岡	中川	市川	坂本	安藤	清池	森	坂本	今城	朝比奈	清水	仙石	佐竹	平田	太田	江口	吉尾	中山	長崎	曾我部	森	横山	清淵	戸田	夕部	芝崎	是澤	
始政春	花子	榮枝	徳美	眞	紫圖奈	正志	千代根	富子	妊子	一男	菊美	操	真郎	恵	緑	稔子	友男	文代	久男	晃石	金弘	文尚	静枝	寛	喜代	登志子	
77	78	87	101	75	61	76	51	93	84	76	98	81	88	50	53	86	62	68	77	86	68	73	79	82	96	91	85

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 なはちなな 四万十市公式ホームページ上に設置しています http://www.city.shimanto.lg.jp/

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★ 19

私たちは、自分の持っている固定観念(思いこみ)に支配されながら生きていくといつても言い過ぎではないと思います。ここに二枚のカードがあり、それぞれにAとBふたりの人物像が書かれています。

Aカード(人物「A」)

- ①髪を頭の後で束ねている
- ②顔立ちがよい
- ③頭がよい
- ④内気である
- ⑤態度がかたくなである
- ⑥背が低い

Bカード(人物「B」)

- ①短髪
- ②頑固
- ③内気
- ④知的
- ⑤端正
- ⑥総髪

「性」は特定出来ないと思えた者は、五十人中わずかに一人だったといえます。

このカードには、ちょっとしたカラクリがあつて、Aカードは口語的表現で柔らかく、Bカードでは漢語的表現で固いイメージを与えるようにして、並べ方も順番を逆にし、できるだけ同じ内容だと気づかせないようにしています。

回答者たちは、自分が今までに経験したことに基づいてつくりあげてきた一定の物指し(思いこみ)でこのカードを読んだと推察されます。

私たちは、女は女らしく、優しくとやかで控えめとか、男は男らしく、強く逞しく頼り甲斐があるものと決めてしまっていることはないでしょうか。

また、あの人は…、この地区の人等は…とか、思いこみで他人をみてはいないでしょうか。

男だつて心優しく、女だつて逞しい、そんな人達がいてもおかしくない世の中です。みんなで理想の人間像を、新しく創り出そうではありませんか。

四万十市人権啓発講師 山本 衛

Nov
11月の

健康カレンダー

1年に1度は検診を ～健康は自分で～

*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。

(本 庁) 保健介護課
☎(34)1115
(総合支所) 保 健 課
☎(52)1132

● 健康相談

月 日	時 間	場 所
11月22日(水)	13:30～15:00	健康管理センター

※保健師による健康相談です。血圧測定を行い、生活習慣病のこと、健康に関することなど相談に応じます。

● 乳幼児(赤ちゃん)相談

月 日	時 間	場 所
11月22日(水)	9:30～11:00	健康管理センター

● 乳児健診

月 日	受付時間	場 所
11月15日(水)	12:50～13:30	健康管理センター

※対象者には個人通知します。

● ママタッチ教室

月 日	時 間	場 所
11月22日(水)	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。

● 3歳児健診

月 日	受付時間	場 所
11月24日(金)	12:50～13:30	健康管理センター

※対象者…平成15年3月生まれの人(個人通知します)

● 妊婦教室

月 日	時 間	場 所
11月 8日(水)	13:30～15:30	健康管理センター
12日(日)	13:30～15:30	健康管理センター
16日(木)	13:30～15:30	健康管理センター

※妊婦(夫)およびその家族
事前に(本庁)保健衛生係までお申し込みください。
☎(34)1115



有料広告

有料広告スペース