平成17年







■今月の写真

10月30日(日)大川筋中学校校庭で、川登保育所、川登小学校、大川筋中学校、 大川筋地区区長会、大川筋地域振興組合による合同大運動会が行われました。 大川筋地区は、大川筋地域が映画されるも同人建動会が177代なられた。 大川筋地区は、台風14号により大きな被害を受けましたが、皆さまのご支援、 ご協力により災害を乗り越え、合同運動会を開催することができました。 地域のみんなが心待ちにしていたこの日は、天候にも恵まれ、元気いっぱい、 笑顔いっぱいの楽しい一日となりました。

Р2 市の年末年始業務予定

Р3 市長室こぼれ話

 $P4\sim6$ まちの話題

P12~18 しまんと情報掲示板

12月の健康カレンダー P24

人のうごき ()内は、前月比

~11月1日現在~

総人口 38,244 (-8)

18,145 (-12) 20,099 (+4)

世帯数 16,112(+13)

10月中のうごき

転入 65人 出生 26人

65人 死亡 34人 転出



年末・年始の市役所関係業務

年末・年始の市役所関係業務は、次のとおりです。

一般業務 (窓口業務を含みます)

年末 12月28日(水)まで 平常どおり 年始 1月 4日(水)から 平常どおり

図書館 **25** (35) 2923

年末 12月27日(火)まで 平常どおり (28日(水)は図書整理のため休館) 年始 1月 4日(水)から 平常どおり

市民病院 ☎(34)2126(代)

「中医学研究所附属診療所・附属鍼灸院・中医クリニック・中医鍼灸院] 年末 12月28日(水)まで 平常どおり 年始 1月 4日(水)から 平常どおり

(市民病院では、救急患者は受診できます)

診療所

「西土佐診療所〕☎(52)1011(代)

年末 12月28日(水)まで 平常どおり 年始 1月 4日(水)から 平常どおり

「大宮出張診療所」

年末 12月26日(月)まで 平常どおり 年始 1月 5日(木)から 平常どおり

「口屋内出張診療所・奥屋内へき地出張診療所」

年末 12月27日(火)まで 平常どおり 年始 1月 6日(金)から 平常どおり

(お急ぎの方は、西土佐診療所で受診できます)

ごみ収集

年末 12月30日(金)まで 収集します 年始 1月 4日(水)から 収集します

幡多クリーンセンター **23** (31) 2600

(溶融炉:上ノ土居)

年末 12月30日(金)まで 平常どおり 年始 1月 4日(水)から 平常どおり

し尿処理

23 (36) 2464

(衛生センター中村)

年末 12月30日(金)正午まで 年始 1月 4日(水)から

し尿処理

23 (31) 9700

(クリーンセンター西土佐)

年末 12月30日(金)まで 年始 1月 5日(木)から

火葬場

A (43) 0077

(幡多中央斎場)

年末 12月31日(土)まで 年始 1月 2日(月)から





市役所関係業務に関する詳細については、 それぞれの施設、担当課までお問い合わせください。

問い合わせ先

庁) ☎ (34) 1111 (代) (本

(総合支所) ☎ (52) 1111(代)

タンスやエアコン、テレビ まず家族が寝ているところ

補強が続けられます。

災害から市民を守るための (写真:平成16年6月13日 中村堤防・都市計画道路 堤防廻線改良事業起工式)

そのうちやってもらいたいと思 ので、ここに書きとめることに 方がよいことがたくさんあった 定震につ ています。 ました。市 海大震災の話を聞きました。 皆さんが知っておいた いての研究が随分進ん 国 民向けの講習会も 市長会で来たるべ

隔が92年、147年、1代以降の4回について、 おらず、 のエネルギー そのひずみがある程度たまって 元にもどろうとする時の巨大な 2らず、次の地震の到来が早ま3エネルギーが十分放出されて3規模が小さかったので、地震 前 そうです。これは、 ・後に起こる可能性が非常に高南海大地震はこれから20~30 斜めに沈み込んでいますが、 07年で起こっていることと、 ためです。 回の南海大地震(昭和21年) 国を が海側の南東方向 のせているプレー 地震のエネルギ か

さだそうです。そしてその後2 メートルの高さの津波がやって きをします。墓石でさえ飛ぶ強 び上がってたたきつけられる動 スやテレビ、エアコンなどはと きます。 100秒間の長きにわたって続 さは前回の5~6倍になるそう 言われています。その場合の強 チュード8・4~8・5だろうと したが、次に来る地震はマグニ 力から発生します。 のマグニチュードは8・0 揺れは楕円状におこり、 窓ガラスは割れ、タン 前回の大地 で

運動靴、

です。 ます。

いそうです。たいに負けて、・ るということです。そのために 死者の大部分は家の中で発生す きな地震からわかってきた事は ためにはどうするか。最近の大 で人が津波につかると、その勢 高い所に避難するということで 策は、自分の命を助け、近所のして、まずすべき最も大事な対 きて8時間続きます。 人の命を助け、 従ってこのような大地震に対 50センチメートルの高さま 自分の命を助ける 立ってはいられな 津波が来る前に 地震、 すでに阪神での大地震、 つれて、 動のエネルギー た。 れた割合は6割にも っています。 たと言っていました。 隣の人を崩れた家から助け 私の父も前の南海大地震の の大地震の時、

No.3

が散乱しているので、 また家の中には割れたガラス **[定する必要があります。** 0 アコンなどはしっか は置 かないように はだしで かりと

とび出すとガラスで足を切るこ ら助け出すために使うものです。 ープで固定しておくといいそう 玄関の上りかまちのところにテ とになって、移動したり人を助 備えが大切なことをあらわして むように起こりました。阪神で 地震が起ってくるそうですが、 の家族や近所の人を倒れた家か ルは枕元におくと危ないので、 バールの4点だそうです。バー けたりすることができなくなり 次の大地震に向けて地殻変の大震災から59年たちまし 福岡の地震など四国を囲 のこぎり、バールは自分 従って地震の時の必携具 まわりで比較的大きな 大地震が近づくに がためられてい の人に助けら のこぎり、 なったそう 松江 詩に 出

ウィーン・フィルのトップメンバーが新春にやってきます **●**

新市誕生記念コンサート

開演

日 時 平成18年1月10日(火) 18:30 開場

19:00

場 市立文化センター

整理券 3000円 指定席 4000円 一般自由席

高校生以下 2000円

(当日券はそれぞれ500円増)

主 催 四万十川国際音楽祭実行委員会

催 四万十市文化協会

問市立中央公民館 ☎(34)7311





ぎんなん祭り

まちの話題

イチョウの葉も色付き始めた10月23日(日)に三ツ又地区主催の第9回ぎんなん祭りが開催されました。当日は風が少々吹いていたものの晴天に恵まれ、三ツ又地区ならではの楽しいイベントが行われました。

開会行事の後、つきたてのお餅と炒りたてアツアツのギンナンを参加者全員で試食し、それぞれのコースイベントに分かれました。恒例の魚釣りコンテスト、みつまた工房、ハイキングの3コースのイベントが行われましたが、今回は大用小学校の児童29人が先生とともに学校行事として参加し祭りを盛り上げてくれました。

毎年人気の魚釣りコンテストでは、地元の方手作りの竿でたくさん釣り上げている人あり、持参した竿で大物を狙う人ありと大自然の中での釣りを満喫していました。



♪オレ~・オレ~・マツケンサンバ♪



ギンナンはここまで飛んだよ



また、ハイキングは、標高687メートルの仏ヶ森の山頂を目指し、頂上の展望台では太平洋の見える素晴らしい景色に皆満足していました。みつまた工房では、かずらを使ったかご作り等を地元の方に習いながら真剣な表情で取り組んでいました。

それぞれのコースで楽しんだ後は、お待ちかねの昼食タイム。地元の方々が愛情込めて作ったチラシ寿司、炊き込みご飯、しし汁、おでんを青空の下でおいしくいただいた後は、大用小学校の児童による踊り「マツケンサンバ」の披露もあり、会場を大いに盛り上げてくれました。三ツ又地区の人たちは「ぜひ来年も参加していただきたい」と話していました。

午後からは、ギンナン飛ばし大会です。口に含んだギンナンをどれだけ遠くに飛ばせるか競うものですが、これが意外と難しいようです。あまりの飛距離のなさに笑いあり、そして予想以上の飛距離に驚きありと会場では挑戦者が競技するたびに笑いや拍手がおこっていました。

参加者は、地元の人たちの暖かいもてなしや和やかな雰囲気、そして豊かな自然を満喫しました。三ツ又地区の区長さんは、「天候に恵まれ無事終了する事ができました。来年は10回という節目の年を迎えます。今まで以上に盛大な祭りができたらと考えていますのでこれからも三ツ又地区をよろしくお願いします」と話していました。



"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・頑張っている人などとって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

四万十市公式ホームページにてご覧いただけます。

ホームページアドレス

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

いちばまつり



10月22日(土)幡多公設地方卸売市場 で開設30周年記念事業としていちば まつりが行われました。これは、市場 を開放することで、市民に生産、流通 に対しての理解を深めてもらおうと行 われたものです。



バナナの叩き売り 大いに盛り上がりました

当日は、マグロの解体実演やバナナの叩き売り、キャラクタ ーショーなどの催しや、野菜・果物の特売など多彩なイベント が行われ、市場は多くの市民で活気あふれていました。買い物 に来ていた女性は「本当に安い。今日の買い物は大満足です」 と満面の笑みをうかべ、鮮魚と野菜を両手いっぱいに買ってい ました。また「こんなイベントを定期的にしてほしい」という 声も多く聞かれました。

市場長は「今後は市民の皆さまに公設市場を利用していただ ける施設にしていきたいと思いますし、市民の皆さまと一緒に 行うイベントを考えていきたいと思います」と話していました。

山内家鎧兜がお披露目されました





10月29日(土)郷土史研究家 南寿吉さんを講師に郷土の志士 樋口真吉についての学習会が公民館と郷土資料館を会場に開催 されました。当日は歴史や文化財に関心のある方々約30人が 集い、坂本龍馬や山内容堂らとともに幕末に生きた樋口真吉の 働きを彼の日記や遺品などから学ぶことができました。

この学習会の折、10月7日(金)に山内家縁者より四万十市に 寄贈いただいた中村山内家伝来の鎧兜のお披露目もさせていた

でつきび じょうくじゅうに けんすじかぶと さびいろうるしぬりきりつけこ ざねこんいと 明は「鉄錆地六十二間筋兜」、鎧は「錆色漆塗切付小札紺糸 くつかわれた三つ葉柏の家紋が入っています。

この鎧兜は12月から来年の1月まで市立中央公民館ロビー で展示し、そのあと郷土資料館で展示する予定です。

ぜひこの機会に公民館に足を運んで質実剛健な武家の鎧兜を お近くでごらんください。

地域を花でいっぱいに



宝くじは 豊かさ築く チカラ持ち

財団法人自治総合センターが 実施するコミュニティ助成事業 を利用して、津野川地区の東屋 周辺にサクラやツツジなど217 本の苗木を植えました。

宝くじは、広く社会に 役立てられています。



がんばれ!! 土佐くろしお鉄道

11月6日(日)土佐くろしお鉄道中村・宿毛線の利用促進を目的とした「鉄道モニターツアー」が行われ、約40人が四万十市を訪れました。当日は「小京都なかむらコース」と「黒尊紅葉狩りコース」に分かれ、歴史散策や紅葉狩りをそれぞれ楽しみました。朝からあいにくの雨で、傘をさしながらのツアーとなりましたが、一條神社の歴史や黒尊渓谷の紅葉、屋形船、沈下橋などを体験し、薬膳料理や田舎料理に舌鼓を打つなど、参加者は大変喜んでいました。

今後もこの鉄道ツアーを継続し、鉄道 利用者を増やすとともに、地域の魅力を 紹介していきたいと考えています。



土佐くろしお鉄道 中村・宿毛線運営協議会 ☎(34) 1129



敬老参観日 田野川小学校

11月13日(日)田野川小学校で地域のおじいちゃん、おばあちゃんを招待して敬老参観日が開催されました。

午前中は餅つきや授業参観が行われました。

午後からは場所を体育館に移し、6年生の進行で合唱「輝け虹色丸」や合奏「瞳をとじて」が発表されました。また、老人クラブからも踊りやダンスが披露され、とても可愛らしく楽しそうに踊るおじいちゃんやおばあちゃんに子どもたちから大きな拍手が送られていました。



ステキなドレスと蝶ネクタイでキマっていました

また、昔ながらの竹鉄砲・ぶんや作り、手まり作り、 うちわ作り、カルタ作りなどの体験交流コーナーでは、 おじいちゃんやおばあちゃんが児童だちに作り方を教 えながら昔の遊びや昔のことをしっかりと伝えていま した。

最後に、地域の方の協力を得て作った餅で餅投げが 賑やかに行われ、参加したおじいちゃん、おばあちゃ んは子どもたちの成長ぶりに終始目尻が下りっぱなし でした。この参観日に参加できなかった地域の75歳以 上の方たちには、地域の皆さんのご協力により紅白の 餅が届けられたということです。



竹鉄砲作りを習う児童たち



保育所の入所受付が始まります

- ■申込期間 平成18年1月16日(月)~30日(月)
- ■受付場所および受付時間
- ●平日

(本庁) 福祉事務所保育所係 (総合支所) 福祉事務所分室(保健福祉課)

8:30~12:00 13:00~17:15

各保育所

8:30~16:00

●土曜日

市役所閉庁のため保育所のみ

8:30~12:00

■保育所に入所できる基準

保育所へ入所できるのは、児童の保護者が次のいずれかの理由により児童を保育することができないと認められた場合です。

- (1) 昼間に居宅外で労働することを常態としていること。
- (2) 昼間に居宅内で当該児童と離れて日常の家事以外の労働をすることを常態としていること。
- (3) 妊娠中であるかまたは出産後間がないこと。
- (4) 疾病にかかり、もしくは負傷し、または精神もしくは身体に障害を 有していること。
- (5) 長期にわたり疾病の状態にある、または精神もしくは身体に障害を 有する同居の親族を常時介護していること。
- (6) 震災、風水害、火災その他の災害の復旧に当たっていること。
- (7) 市長が認める前各号に類する状態にあること。



育児、家事および集団保育等の目的は入所理由とはなりません。

※入所受付期間を過ぎても随時受付を行いますが、その時の状況により希望する保育所には入所できない場合があります。

公立保育所 所 在 地 電話番号 定員		保育目標等				
愛	育園	中村東町3-1-27	(35)2514	110	一人ひとりを大切にする保育	
も	み じ	中村四万十町2248-1	(35)3734	90	心も体も元気な子ども	
あ	お ぎ	右山元町2-3-1-31	(35)3582	130	かしこく、やさしく、たくましい子ども	
元	町	右山元町1-2-10	(34)6171	60	異年齢交流の中で、さまざまな活動を通して友好関係を深める	
下	田	下田2260-1	(33)0133	50	意欲ある心豊かな子ども	
竹	島	竹島3318	(33)0746	30	元気でやさしい子ども	
古	津賀	古津賀584	(35)4886	30	心身ともに健康で楽しい仲間づくり	
古	津賀東	古津賀2932-41	(34)6413	60	心身ともに健康で楽しい仲間づくり	
東	山	安並1726	(35)6472	80	意欲的で根気強く心豊かな子ども	
蕨	岡	蕨岡甲6797	(32)1031	45	仲間とともに育ち合う心と体づくり	
大	用	大用860-6	(39)2413	20	仲間と一緒に元気に遊ぼう	
Ш	登	川登1040	(38)2416	30	心身ともに健康で、地域の中で共に育ち合える仲間づくり	
利	岡	利岡22-1	(35)6664	30	仲間とともに生きる力を育てていこう	
田	野川	田野川乙1454	(32)1582	20	集団の中で共に生きる力を育てていこう	
具	同	具同田黒1-11-46	(37)3826	210	心身共に健康で楽しい仲間づくり	
八	束	間崎1483-7	(36)2401	60	かしこく、やさしく、たくましく育ち合う仲間	
東	中 筋	楠島 9 4 5 -5	(37)1133	65	自分の気持ちを出しながら、仲間とともに楽しく活動できる子ども	
中	筋	有岡2210	(37)0085	50	一人ひとりを大切に	
Ш	﨑	西土佐江川﨑225	(52)1277	70	一人ひとりを大切にする保育	
本	村	西土佐江川826	(52)1281	35	一人ひとりの子どもを大切にする	
津	野川	西土佐津野川67・69-イ	(52)1278	30	一人ひとりを大切にする保育	
大	宮	西土佐大宮17-1	(53)2412	30	一人ひとりの子どもを大切にする	
5	私立保育所	所 在 地	電話番号	話番号 定員 保育目標等		
め	ぐみ乳児	具同田黒1-11-38	(37)2121	45	健康で明るく、元気いっぱい遊べる子ども0~2歳児の乳幼児保育所	
ひ	かり乳幼児	古津賀942	(35)6605	40	地域、社会の中で愛し愛され育つ0~2歳児の乳幼児保育所	

※保育所、定員、保育目標等は、平成17年11月1日現在のものですので、変更する場合があります。

問い合わせ先

本 庁) 福祉事務所保育所係

25 (34) 1780

(総合支所) 福祉事務所分室(保健福祉課)

क (52) 1132



市教委だより



教育委員が学校訪問を行いました

10月7日(金)から31日(月)にかけて、四万十市と なって初めて、教育委員が学校訪問を行いました。学校教育 課職員・教育研究所長も同行し、授業参観をした後、管理職 と懇談をしました。

本年度は全小・中学校32校のうち半分の16校を訪問さ せていただきましたが、どの学校でも、児童・生徒が元気の いい挨拶で迎えてくれました。

授業参観では、各学級担任や教科担任の先生方が、それぞ れの学習内容を、工夫しながら分りやすく説明し、児童・生



徒の意見や質問についてみんなで考えたり、発表を引き出したりしながら授業が展開されている様子を見る ことができました。また、T.T (ティーム・ティーチング) や少人数指導など、効果的な指導方法も工夫さ れ、子どもたち一人ひとりの学力の定着・向上に向けて、各学校でさまざまな取り組みが実践されていまし た。

管理職との懇談では、学校長から子どもたちの実態や学校の課題、市教委への要望事項などについて説明 があった後、授業の感想や子どもたちの様子について意見交換・協議をしました。短い時間でしたが、子ど もたちの笑顔と元気な声に励まされ、先生方の熱意を感じることのできた学校訪問でした。

T.T(ティーム・ティーチング): 学級の指導に一人の教員が当たるのではなく、複数の教員がチームをつくり、児童生徒の 指導に当たる授業形態



小学校陸上記録会が開催されました

小学校の陸上記録会が、西土佐地域は10月20日(木)に、中村地域は三原 村と合同(中央区)で11月1日(火)にそれぞれ開催されました。

両日とも晴天に恵まれ、種目ごとに一人ひとりが日頃の練習の成果を発揮し、 自分の持てる力を出しきって一生懸命がんばっていました。



保護者の方々も応援に来て下さり、子どもたちへ大きな声援を送っていま した。また、各学校控え席テントからも、仲間たちのがんばりを応援する声 が響き、活気ある一日となりました。

子どもたちの体力・運動能力の低下が指摘されていますが、健康な体づく りやスポーツ活動は、将来の充実した活力ある生活を営むためにも大切なも のです。四万十市の子どもたちが健やかに成長していくことを願っています。

中村中学校校舎改築工事 起工式

10月5日(水)に、市長・助役をはじめ、市議会・区長・PTA・校区 の学校関係者が出席して、中村中学校校舎改築工事の起工式を行いました。 現在工事中の新しい校舎は、来年7月頃完成予定です。



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。

般 書

王城の忍者 酒造りの歴史 上·下 新リア王 焚き火大全 蝶舞う館 角

なっとく!マネー塾 名をこそ惜しめ 虹色にランドスケープ 販促・集客・儲けのネタ帖 人の読まない 本を読む ほとんど記憶のない女

HOKKAI

闇夜の国から二人で舟を出す

南原 幹雄 柚木 学 高村 薫 吉長 成恭 船戸 与一 ヒキタ クニオ 日本経済新聞社

津本 陽 熊谷 達也 原崎 裕三

加下 武

リディア・デイヴァス 高木 のぶ子

小池 真理子

児童書/えほん

12月の主な新着図書

海辺の石ころ図鑑 川べのちいさな モグラ紳士 甲虫おもしろブック 勇者バトル編 さかさま さかさま ドラゴン・スレイヤー・アカデミー 第8巻 ケイト・マクミュラン ねぎぼうずのあさたろう その5 ふしぎ・びっくりこども図鑑 のりもの 森の娘-マリア・シャプドレーヌ やさいのせなか ようこそ! ムーミン谷へ

両さんの源義経

柳家小さん古典落語特選集 全10巻ほか

渡辺 一夫 フィリパ・ピアス レッカ社 マリオ・ラモ 飯野 和好 学習研究社 ルイ・エモン きうち かつ トーベ・ヤンソン 集英社

★ビデオテープ



₩0L.5

ごみの正しい出し方について【粗大ごみ細】

市では、粗大ごみを長さ50センチ以上2メートル未満のも ので、人力で持ち運びできるものとしています。

粗大ごみは、必ず市の発行する指定証票を張って出してくだ さい。指定証票を張ってないものや粗大ごみに指定袋を張って 出したり、指定袋に入れて出すことはルール違反となります。

また、指定袋以外の袋に普通ごみをいれて、粗大ごみの指定 証票を張って出すこともルール違反となるので収集できません。 市民の皆さまのご理解とご協力が美しいまちをつくります。

ごみの 出し方 ○決められたように分別して、 ○決められた日の朝8時までに

3ルール ○決められた場所に出すようにしましょう。

事業系一股廃棄物の処理について

工場・商店・事業所など事業活動に伴っ て発生した事業系一般廃棄物を家庭用の指 定袋で出しているところが見受けられます。

事業系一般廃棄物は、事業者の責任で処 理しなければならないことになっています(廃 棄物の処理及び清掃に関する法律第3条) ので、事業者自らが幡多クリーンセンター へ搬入するか、または、下の表にある収集 運搬許可業者へ処理を委託してください。



許 可 業 者 名	住 所	電話番号
(有)中央清掃社	四万十市下田4183	(33)0503
(有)中央ビルサービス	四万十市荒川字大平山194	(37) 5000
(有)富士管財	四万十市中村京町2丁目32	(34) 1304
(有)大平美装	四万十市具同2400	(37)6471
大英環境機構(有)	四万十市江ノ村2192-1	(37) 5666
北川廣美	四万十市岩田73-10	(34) 3627
(株)ビル環境衛生管理中村営業所	四万十市中村小姓町16	(35) 1325
西部産廃	大方町入野303-4	(37) 3718
四万十環境サービス会社	大方町加持2534	(43) 1958
エコライフヤマト	宿毛市平田町中山650	0880(66)0373
谷口專吉	佐賀町佐賀2773	0880 (55) 2316

問い合わせ先 (本庁)地球環境課 ☎(34)1170 (総合支所) 住民課 ☎(52)1111

わんきんだより



老齢年金の「裁定請求書」が送付されます

今年10月から、年金を請求する方の利便性の向上や請求漏れ防止のため、年金の加入記録等を あらかじめ印字した老齢年金の「裁定請求書」が、年金支給開始年齢の約3カ月前に送付されるこ とになりました。

○60歳の3カ月前に送付される方(昭和21年1月2日以降生まれの方)

- ・60歳に特別支給の老齢厚生年金の受給権が発生する方(老齢基礎年金の受 給資格が確認でき、厚生年金保険の加入期間が12カ月以上ある方)
- ※60歳後に受給権が発生する方や、社会保険庁が管理している年金加入記録 のみでは老齢基礎年金の受給資格が確認できない方につきましては、「年 金に関するお知らせ」が送付されます。

○65歳の3カ月前に送付される方(昭和16年1月2日以降生まれの方)

- ・65歳に初めて老齢年金の受給権が発生する方(老齢基礎年金の受給資格が 確認できた方のうち、加入期間が国民年金のみの方および厚生年金保険の 加入期間が12カ月未満の方)
- ・65歳前に特別支給の老齢厚生年金の受給権が発生しているにもかかわらず、 年金の請求をされていない方

裁定請求書が送付されたら…

請求書に印字されている年金の加入記録等 をご確認のうえ、必要事項をご記入ください。

請求書の提出および戸籍・住民票等の準備 につきましては、受給権発生日(誕生日の前日) より後にお願いします。



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

12月12日(月)は、高知社会保険事務局幡多事務所において、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

12月10日(土)は、高知社会保険事務局幡多事務所において、9時30 分から16時まで年金相談を行います。

○12月13日(火)は、総合支所において10時30分から12時まで、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

四万十市地域了育了支援センター

ROB

→園庭開放

保育所名	開	放	日時		備	考
元町保育所	12月13日	火				
古津賀保育所	12月14日	水	9:30~10:3	30	駐車場なし	
愛 育 園	12月17日	土			中村小学校中	庭
古津賀東保育所	12月20日	火	9:30~11:0	00	駐車場なし	
具同保育所	12月20日 火		0.00 10.00		駐車場なし	
東山保育所	12月21日	水	9:30~10:3	oU.		



[※]雨天の場合は中止します。元町保育所、東山保育所、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。

★1.2.3歲児紛念「親子ふれるい活動」予定

月		時 間	ž	舌 動 内 容	場所
12月12日	月				
13⊟	火		ぽっぽであそぼう	 仲良しのお友達と誘い合って、遊びにきてね。	
14⊟	水			ティータイムもあるよ。	
20日	火	9:30		フィータイムものもよ。 おやつを持って参加してね!	子育て
21日	水	~11:30	ぽっぽであそぼう	のとうを持つで参加して44:	支援センター
26日	月				
1月12日	木		作ってとばそう①	とばせるオモチャを作って、戸外で元気いっぱい	
13⊟	金		作ってとばそう②	ると思うね。	
17⊟	火		作ってとばそう③	W CIG 2140	

★ その他の活動予定

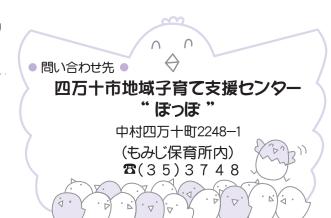
月	B	時 間	洁	動 内 容	場所
12月15日	木	9:30	ぴよちゃんクラブ①	木の実や紙粘土でかわいいクリスマス飾りを作るよ。	子育て
16⊟	金	~11:30	ぴよちゃんクラブ②	飾りたいものがあれば持ってきてね。	支援センター
19日	月		クリスマスおたのしみ会	うたをうたったり、踊ったり、ドキドキワクワクみ	康/坦丁 東京
190	H	10:00 ~11:30	フリスマスのだのしみ会	んなでいっぱい楽しもうね。	働く婦人の家
1月11日	水	7911.50	人形劇をたのしもう	保育士さんがたのしい人形劇をみせてくれるよ。	あおぎ保育所

《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"ぽっぽ" までご連絡ください。

《盲児相談》

- ◎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。



ま

んと

في

広報 12

が来てからでは

れがおさまっ

たからだと言われています。

津波

普及・振興に顕著な功績をあげ た個人、団体を表彰するもので

この賞は、四万十市のスポーツ

方や、団体を推薦してください。

つきましては、日頃活躍している

海中部地震でも津波を経験し、

そ

します。

な功績をあげた個人・団体を表彰 万十市スポーツ賞」を制定し顕著

れは同地区の人々が10年前の日本 ることにより助かっています。こ の住民が津波からの避難行動をと 者が出る一方、青苗地区では多く 波に襲われ、200人以上の犠牲 で地震発生の数分後に津波の第一

スポーツ」の実現を図るため、「四

ーツに対する関心を高め、「市民皆

教育委員会では、市民のスポ

の恐ろしさを身をもって知ってい

間に合いません。 が大切です。 に避難すること たらすぐに高台

> 期 表

日

 $\widehat{\mathbb{H}}$

社会福祉センター 平成18年3月5日

(右山五月町8-3)

12 月の防災メモ

地震のあとには

CO T

償却資産の申告に

ついてお願い

選考委員

教育委員会が、スポーツに関し

日(火)までに申告してください を送付しますので平成18年1月31 該当する方には12月中に申告書 問い合わせ先 月は償却資産の申告月です

候補者の推薦 嘱します。

(本庁) 税務課資産税係

推薦書 締切日 平成18年2月3日 17時(必着

推薦数 候補者の推薦基準(概要) び具同体育センターにて配布し 社会体育課・西土佐事務所およ 数名・数団体の推薦可

した。 童など、

また1993年の北海道南 多くの人が犠牲になりま

西沖地震では、

震源に近い奥尻島

第1回四万十市

スポーツ賞の推

薦

総合支所)

総務課税務係

73

(35)4428 (直通

(内線104

77

では、

港湾工事の作業員や釣り人、

たまたま海岸に遠足に来ていた児

ら津波が襲ってくる危険がありま

1983年の日本海中部地震

地震による大きな揺れを感じた

推薦書提出・問い合わせ先 4日から平成18年2月3日まで 市民スポーツセンター内 四万十市安並4231番地 画または、指導のために地域ま 原則として、四万十市に住所を 秀な成績をあげた個人、団体。 ている方。または、平成17年2月 で、現在も熱心に指導にあたっ わたり率先して参加している方 有し、スポーツの奨励のための企 に各種スポーツ大会において優 たは職場・団体において永年に

選 賞状および副

選考方法

します。 委員会で選考し受賞者を決定 推薦された候補者、団体を選考

識経験者の中から若干名を委 高い識見を有する方および学

精神科医師による 「心の健康相談」

日 程	申し込み締切日		
12月20日(火)	12月15日(木)		
12月27日(火)	12月21日(水)		

時間 13:30~15:00

教育委員会 社会体育課

(34) 2071

幡多福祉保健所(中村山手通19)

相談医:精神科嘱託医

申し込み多数の場合は、次回になることもあり ますのでご了承ください。

- ※保健師・相談員による相談は、随時受け付け ています。
 - 🏮 📭 幡多福祉保健所障害課

3(34)5124

3(35)5979



中村地域区長会から

本年まで当会の事業として、中村地域 の皆さまには市広報1月号と一緒に「紙 の門松」を配布していましたが、県およ び市の財政健全化に向けた各種取り組み による当会の予算規模の縮小に伴い、平 成18年より「紙の門松」の配布事業は行 わないことになりました。

問い合わせ先

四万十市中村地域区長会事務局 (本庁)総務課行政係 ☎(35)2044 間労災保険情報センター

フリーダイヤル

高知事務所

います。 守します。

相談は無料で秘密は厳

お気軽にご相談くだ

険制度全般の相談をお受けして 生労働省の委託を受けて労災保

労災保険情報センターでは厚

・予約・問い合わせ先

人から利用可能です。

中村まちバスセンター

(34)1269

労災

相談

窓

平成17年工業統計調査 、製造事業所の皆さまへ、 統計調査にご協力ください~

年12月から来年1月にかけて調 31日現在で行います。 査員がお伺いします。 調査の実施にあたっては、 平成17年工業統計調査を12 本 月

約するバスです。

-村まちバスとは、

運行区域 ・運行について 運行時間 中村市街地、 具同地|

区

・利用方法について 料 大人200円、小人100円 8時~30分~1時30分~1時 16 . 時 く 金 18 時 分時

だいた内容については、

統計 法た

なお、

調査票に記入してい

で、正確な記入をお願いします

に基づき秘密が厳守されますの

(予約は当日のみ)

(総合支所)

西厅

(34)6128総務課

企画広報課

③利用者が了解であれば予約が ②バスセンターの係員が電話で ①中村まちバスセンター らいで到着) 可能な乗車時刻を伝えます。 所および降車場所を伝えます をし、希望乗車時刻、 成立します。 (約10~15分く 乗車 - に電話

電話で予 場 12 \Box 1月15日 $\widehat{\bot}$ 13

高知弁護士会所属民事介入暴 中原清敏弁護士

高知県警察本部暴力団対策課

暴力追放高知県民センタ はご相談ください。 広く法律問題等でお困りの方 困りごとに限定しませんので、 みごととしていますが、 暴力団等に絡む困りごとや 暴力

時~ 16

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 (35)3 4 5 8 10 岡崎プロパン㈱ 3 3 8 3 11 日 侑) 夕 部設備 (37)17 土: 管 工 (36) 2554(37)5151 18 日 ㈱ 奥 宮工業 23 侑) 大同 設 備 (35)4879 12 土. 侑 石 井 建 設 (33)0404 24 25 日 예 山下建設 (33)0653 29 木 豚 座 建 設 ㈱ (34) 6031 30 (35)2 3 1 6 金 野 水 道 31 土: (34)1331 (株)四電工中村営業所 1 日 設 備 (34)

▶水道に関する問い合わせは 庁)水道課☎(34)1711 (総合支所)住民課費(52)1111

森下住宅器機

土居水道工事店

(34)

(32)

4855

2 月

3 火

土佐<ろしお鉄道中村・宿毛線(窪川駅⇔宿毛駅) 切符新

鉄道を身近な足として利用していただこうと、11月1日より企画切符 を発売しています。ぜひご利用ください。

くろしおIBフリーきっぷ

宿毛駅〜窪川駅間で終日自由に乗り降りできます。

- (宿毛駅~窪川駅) •••2000円 (小児1000円) 普通列車用
- •特急列車用) •••3800円 (小児1900円)
- (宿毛駅~中村駅) •••1500円
- (中村駅~窪川駅) •••2500円 (小児1250円)

くろしおいきいき回数券

満60歳以上の方が利用できる割引回数券 (10枚つづり回数券が2割引)です。



土佐くろしお鉄道(株) 中村駅営業課

 $\mathbf{3}(35)49$



(小児 750円)

無料法律相談

弁護士等による

買物や通院等に便利な

中村まちバス

・相談に応じる人 相談内容 談委員 暴力追放高知県民センター 力対策委員会 市立文化センター 088 (871) 0002 (中村桜町2-1

ださい。

●募集期間

平成18年1月5日(木)

~2月10日(金)

食センターまでお問い合わせく

| は問い合わせ先 | 即は申し込み先 | 愛 は受け付け先 | 運 は連絡先

年末年始の交通安全運動

平成17年12月20日(火)から平成18年1月9日(月) まで年末年始の交通安全運動が実施されます。

年末年始はお酒を飲む機会も多くなります。飲 酒運転は、重大な事故につながります。絶対にし ないようにしましょう。

なにかと気忙しい師走です。ゆとりを持った運 交通マナーを守り、事故を起こさないよう にしましょう。

問(本 庁)市民課

> **2**(34)1111 (内線123)

(総合支所)総務課

8(52)111 (内線40)



日協

時

コース



市立学校給食センターの

*申請書類が必要ですのでお早 めにご連絡ください。

(スクールミールひがしやま) 四万十市立学校給食センター **3** (3 1) 0 9 9 0

調理等業務受託者

ターの調理等業務受託希望者を

平成18年度市立学校給食セン

募集します。

希望される方は、

市立学校給

主

催

四万十市体育協会

万十

市2006 年の 体育始 め

四万十市教育委員会

平成18年1月3日(火) 10時~ 四万十市民憲章推進協議会 四万十市体育指導委員会

(中村小学校→新町→天神橋→小姓町→文化センタ 前→中村小学校) 約1200m

参加方法 決行・中止について 参加定員 どなたでも参加できます。 先着400人 当日、会場で受付します。

・その他 ▼8時30分に煙火をあげてお知らせします。 大会中の事故については、 示します。 ですが、中止の場合は8時に中村小学校玄関前に掲

参加賞を用意しています。 教育委員会社会体育課 (34) 2071

中村小学校 新町 四国銀行 高知銀行 一条通

保険の範囲内のみでの対応とさせていただきます。 主催者がかける1日傷害 小雨決行

日程

12月23日(金)祝日

雨天決行

10 時 9 時

開会式 スタート

ご連絡ください。

込みについては大会事務局まで

の方が出場できます。参加申し

この大会は、小学5年生以上

協力をお願いします。

規制が行われますので警察官、

ズな運営を図るため、

一部交通

交通指導員の指示に従うようご

●各コース・種目 10 キロ 5 十 口

般女子 壮年・高校女子・一 高校男子・一般男子

●参加申し込みについて 3 十 口 申込期限 12月9日(金)17時必着(厳守) 小学生・中学生

* 当日参加申し込みは受け付けで 四万十市安並4231 所定の申込書の提出が必要です きません。

市民スポーツセンター内 第3回読売中村ロード 大会事務局 (市) 教育委員会社会体育課 **3** (3 4) 2 0 7 1

中村病院

ホテルイヤル

小姓町

天神橋アーケード

読売中村ロードレース

をお願いします。 レースを開催します。 を迎え、 12月23日 (金) に県下のランナ 市民の皆さんの暖かいご声 なお、当日はレースのスム 第37回読売中村口-

※直接または電話で申し込んで

ください。

※いずれも参加費は無料です。

青少 新 春たこあげ大会 年健全育成事

お友達と一緒に四万十川の風に乗 せて思いっきりあげてみましょう! 「和だこ」をお父さん、お母さん、 昔から親しまれ伝えられてきた

◎たこ作り教室

日時 12月26日(月)

場所 2階 大ホール 市立中央公民館 13時~17時

参加者

きます おばあちゃんとでも参加で でも、親子でも、おじいちゃん、 小、中学生(子どもさん一人

募集人員 受付期間 12月12日(月) 50人(先着順)

主催

定員になり次第締め ~22日(木

切らせていただきます。 なお、

四万十川自然再生協議会 (国

交通省中村河川国道事務所)

部 (幡多福祉保健所)

◎新春たこあげ大会 日時

、雨天の場合は1月22日(日 平成18年1月15日(日 13時~15時

に延期

習課に確認してください。 時以降(市)教育委員会生涯学 当日天候が不順の場合は、 10

場所 鍋島河川敷

(国体ボートコース跡地

その他

参加者 親子で参加してください) 人であげられない子どもさんは、 自作だこを持っている人(一

ます。 また、参加者全員に を用意しています。 いろいろな賞品を用意して 「ぜんざい」

(市)教育委員会生涯学習課

2 (3 4) 7 2 1 1

村高等技術学校訓練生 中

議 (四万十市教育委員会)

青少年健全育成四万十市民会

高知県青少年対策推進幡多支

訓練科	応募資格	訓練期間	募集 定員	試験等
金属加工系 構造物鉄工科 (鉄骨建築科) 即戦力が自慢です	高卒以上 おおむね 40歳未満	1年	20人	願書受付 12月1日 (木) ~平成18年3月27日 (月) 試験日 平成18年3月31日 (金)
建築施工系 木造建築科 県下唯一の公立の 大工の学校です	中卒以上 おおむね 30歳未満	2年	10人	
建築仕上げ系 左官・タイル施工科 伝統の技(土佐漆喰)を 身につけてみませんか	中卒以上 おおむね 35歳未満	2年	10人	願書受付 平成18年1月5日(木) ~3月27日(月) 試験日 平成18年3月31日(金)
短期課程	中卒以上	前期·		
総合住宅サービス科 ニーズに合った訓練 です	おおむね 65歳未満	6 力 月	10人	

間 県立中村高等技術学校 🕿 (37)2723

NHK学園学生・受講者

講者を募集しています。まずは無料 および生涯学習通信講座の学生・受 の案内書・願書をご請求ください。 は広域通信制高等学校、 ●募集内容 通信教育事業を行うNHK学園で 福祉通信教育

年中受付 受験資格取得・2年制)、生涯学習 社会福祉士養成課程(社会福祉士 通信講座 転入生・編入生)、社会福祉コース (介護福祉士受験資格取得・2年制) (受講期間3カ月~1年

高等学校普通科18年度入学(新入生· 12月2日(火)社会福祉士養成課程 平成18年2月1日(水) 社会福祉コース 平成18年2月1日(水) ~平成18年3月2日

間NHK学園 生涯学習通信講座 随時入学可 フリーダイヤル FAX042 (574) 1006 TEL042 (572) 3151

(木

(0120) 06888

募集期間 高等学校

~4月20日(木)

~3月1日(水)

は問い合わせ先・は申し込み先 受は受け付け先 連 は連絡先

後期パソコン 初級講座開講

市教育委員会では、県の「高知県男女がともに参画する社会づくり事業」 を受けて、初級パソコン講座(後期)を開催します。

この講座は、男女がともに働きやすい社会を目指し、パソコンが有効活用 できることを目的に行うものです。今回も前回に引き続き、基礎的な内容と なっていますので、希望する講座を選んでお申し込みください。

- ■開催期間 平成18年1月13日(金)~2月28日(火)
- ■開催場所 市立中央公民館 情報学習室
- ■講座数 4講座 パソコン、ワード、エクセルパソコン応用(初級講座修了者対象)

【1講座 1回2時間・6回 (1人1講座のみの募集)】

持参品

公売方法

入札により実施

(国税徴収法第94条他)

その他

※用紙のサイズは、

※建設工事のみ

ない場合があります。

るため、

公告時の台数より少

はその加入権の公売を中止す

指名競争入札参加資格審査申請書

経営規模等評価結果通知書

総合評定値通知書(写し)

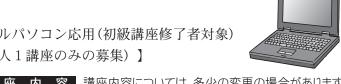
納市税が納付された場合等

申請書類

郵送は受け付けしません。 申請書類を直接お持ちくださ

板に公告しています。ただし、

11月29日 (火) から市役所掲



■受講料 無料(ただし、テキスト代 などの実費2000円程度 は自己負担)

■対 象 者 満20歳以上の四万十市民

■受付期間 12月12日(月)~22日(木)

8:30~17:15

申し込みは、電話かファックスでお願い します。

(前期での抽選もれの方も応募できます。 定員を越える応募があった場合は、抽選 のうえ、その結果はハガキでご連絡します)

間 申(市)教育委員会生涯学習課

TEL(34)7311 FAX(35)4260

講座	内 容 講座内容については、多	少の変	更の場合があります。
講座コース	講座内容	定員	開催日・時間
パソコン初級講座	パソコンを初めて使用する方を対象に、「パソコンでどんなことができるのか」を学習します。マウスやキーボードの使い方、画面操作の方法、インターネット、電子メールなどを実習します。	20人	火曜日を中心に 1/24、31 2/7、14、21、28 ☆19:00~21:00
Word 初級講座	初めてWordをする方を対象に、 文字の入力や基本的な文書 の作成、編集、印刷などの基 本操作やその他便利な機能 を実習します。	20人	金曜日を中心に 1/13、20、27 2/3、10、17 ☆19:00~21:00
Excel 初級講座	初めてExcelをする方を対象に、 表計算、グラフ、データーベース 機能を中心に、基本操作やそ の他便利な機能を実習します。	20人	水曜日を中心に 1/18、25 2/1、8、15、22 ☆19:00~21:00
パソコン応用講座	パソコンの基礎知識を持つ方を対象とします。中級未満の内容でパソコンの運用方法を実習します。	20人	月曜日を中心に 1/16、23、30 2/6、13、20 ☆19:00~21:00

会場 日時

市役所庁舎北側

職員会館2階大会議室

公売台数

☎ (35)5552 (直

通

その他 印鑑、 にも用意しています) が必要です。委任状は税務課 および現金(代理の方は委任状 入場できません。 入札会場には10時を過ぎると (本庁) 税務課収納係 身分証明書 (免許証

加入権の公売

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

りください。 12月20日(火)10 指名競争入札への参加を希望さ設工事・物品買入れ等について、 れる方は、

次により申請してく

ださい。 申請受付期間

(ただし、土・日・祝日は除く) ~31日(火)

申請受付方法

平成18年1月5日(木)

平成18年度に市が発注する建

参加資格審査申請の受付四万十市指名競争入札平成18年度

をご覧いただくか、 その他 さい。 提出・問い合わせ先 い合わせください。 出する以外はA4としてくだ※用紙のサイズは、原本を提 詳しくは四万十市ホー 「四万十市からのお知らせ」 (本庁) お電話でお ムペ

財政課管財契約係 水道課総務係 (34) 17 1 (34)6120

(本庁)

第5回西土佐地区じんけんフェスティバル〜第1期 第5回西土佐地区じんけんフェスティバル〜第1期 西土佐ふれあいホール 平成18年1月22日(日) 日時 西土佐中学校体育館 10:00~16:30

主催:第5回西土佐地区じんけんフェスティバル実行委員会

主管:四万十市、四万十市教育委員会、西土佐地区人権教育研究協議会

午前の部

◆世界の国からいただきます 幡多地域に住む外国出身者が母国の料理を作っ てくれます。試食コーナーもあります。

❖ 世界の国からこんにちは 幡多地域に住む外国出身者とのトークコーナー。

高知市の車いすバスケットボールチームと一緒 にプレーをしたり、お話を聞いたりします。西 土佐分校生、西土佐中学校生 との交流試合もあります。

午後の部

➡ 手話落語

落語を手話で演じます 演者:大洲寿亭鵜乃助(本名:岡田恒美さん)

★人権講演会

虎井まさ衛さん(FTM日本主宰・作家)による「性 ー性障害」をテーマにした講演会です。 (午後の部は託児所もありますので、子どもさん と一緒においでてください。)

問(市)教育委員会西土佐事務所 **3** (52)1110

> すが、ご理解とご協力をお願い 方には大変ご迷惑をおかけしま 制限を行います。 地域の皆さま

します。

場所

4 国 4 道 加登 믕 丸の内 県道川登中村線 四万十川 行止区間 水四 道十 課市 至宿毛 須賀神社 県道中村下ノ加江線

行止めを実施します。 正めを実施します。なお、夜8時30分から17時まで全面通 通行制限内容 平成17年11月 工事期間 工事期間は予定であり、天候等の都 合により変更となる場合があります。 ~平成18年3月末日(予定) 市道城西線 なお、

百笑地区内 県道川登中村線 (左図の場

(本庁) 香長・豚座建設 工事現場事務所 都市整備課下 7 3 4 担当者 J 畠内

さい ドマン) ことから、 通行できます。 ただし、 の誘導に従ってくだ 交通整理人(ガー 工事区間内であ

路側溝工事と下水道工事を実施 十市では百笑地区において、

百笑地区での道路側

溝工事と下水道

高知県中村土木事務所と四万

工事区間にお住まいの方は

道

します。

工事に際しては、

通行

※道路側溝工事 工務第二班 中村土木事務所工務第一課 73 (34) 5222 担当者 森下

6㎡で約10万円

補助金の目安 金が受けられます 集熱器の総面積に応じた補

補助金額

集熱器の総面積75㎡

までのソ

ーラーシステムを設置される方

※下水道工事 中村建設(株)担当者 (3 4 6 1 2 9 4 1 6 7 -水道室 する場合(ただし、公共施設なお、住宅以外の建物に設置 ※補助金額はソーラーシステ75㎡で約125万円 ありますので、詳しくはお問 は除く) も対象となる場合が

ムの型式により差が生じます

い合わせください。 (財) 新エネルギー財団

http://www.nef.or.jp 03 (5275) 9566 太陽熱利用部

間については開放します。

3 4

担当者

谷岡

特設人権相談所

中村地

場所 日時 平成18年1月16日 社会福祉セン ター 月

る問題を無料・秘密厳守で相談 故・裁判費用など」人権に関す に応じます。 地借家・結婚・離婚・交通事 (権擁護委員が、 「金銭・相続 10 時~ 15

高知地方法務局四万十支局

T E L

A X

1

システム補助制度応募受付住宅用太陽熱高度利用 補助対象者

は問 い合わせ先 申 は申し込み先 受 は受け付け先 連 は連 協先

個人事業者の皆さんへ 消費税の申告、あなたは大丈夫ですか?

15年

課税売上高 1200万円

の提出が必要です。

[16年]

課税売上高 1050万円

あつ、私も 申告しないと!

17年

課税売上高 800万円

申告・納税の期限は、平成18年3月31日(金)です。 納付税額の計算方法には、みなし仕入率を使う「簡易課 税」もあります。新たな課税事業者の方が「簡易課税」を 選択する場合、平成17年12月31日(土)までに届出書



平成15年の課税売上高が 1000万円 を超えると、 平成17年分の消費税の申告と 納税が必要です

費税の納税には 便利な振替納税のご利用を

● 中村税務署 ☎(35)2135

110番の日をご存じですか

平成18年度

急ぐほど 正しくはっきり 110番 語 警察相談 かけて安心 #9110

毎年1月10日を「110番の日」として110番通 報の適正かつ迅速な利用を呼びかけています。110番 通報は「事件・事故」などの警察による迅速な対応を必 要とする場合に利用してください。

▶110番のかけ方7つのポイント

- ①何 が まず何があったか
- つ (2)(1 発生時間
- ③どこで 目標になる建物などの場所
- ④けがは けがの状態や救急車の手配など
- ⑤犯人は 何人・人相・性別・服装・特徴など
- ⑥何で、どちらに逃げたか

逃げた手段(乗り物)、方向など

⑦あなたは

住所・名前・電話番号・事件事故との関係など

申 中村警察署地域課 ☎(34)0110

定員 講場日 師所時

0 高 同知大学教育学部教育順子先生

農林水産省中国四国農

高知農政事務所 3 政 4

53 域 第

針時市平を 谷拉 成提 台順子先生 立中央公民館 が18年1月23日 提供します 19年1月23日 (にします 良 い食生活を送るため 月 10 · 時 30 分 分 ~

石山

五月町

12

食事の栄養バランスと私たちの健康(

説

筤

ガ

F

緑資源幹線林道の通行止め

四万十市古尾崎から大正町轟崎間におけ る緑資源幹線林道清水・東津野線(通称大 規模林道)中村・大正区間上古尾工区の開 設工事に伴い、平成17年9月15日(木) から平成18年3月20日(月)まで全面 通行止めの規制を行っていますのでご協力 をお願いします。





【問い合わせ先】緑資源機構高知地方建設部 ☎ 088(823)6131

日本での生

本での生活

初め

その

体験ば で違う

0

故

郷といろ

いろ

な

17

人でも水の中で浮け

こんにちは、グリです

国 際交流 員 古グ 丽り 妮= 尕ガ 尔ル 海沿 提片

本での初体験

雨、雨が少なかったようですね。辞書にはあるでしょう。今年の梅 は ですが、 中学生の その2 台風。 れません。 そのほうがよかっ 時習 たの 台風という言葉 をよく覚え

した。 勉強したかも知れませんが、 には残っていません。 中学生の時に授業で

勉強してからのことで

国したらすぐ辞書で調べてみます。 ましたが分かりませんでした。帰 グル語で何と言うのだろうと思い 梅雨はウイ 記 憶

梅

梅雨が体験できなくて残念 たかも になって感じています。泳げない議に思ったことだっただろうと今 グ教室の皆さんがどんなにか不思 るまで、 のも大学で日本語 いう言葉を知った たことがありませ まで梅 まれ育った私は今 んでした。梅雨と 雨を体験し を

り

のオアシスに生

も海から一番遠いとこ

しかも砂漠の周

その1

梅

雨。

世界で

つかを紹介したいと思います。

0

の体験でしたので、

その中の

当たり前の事だと思うことが、

にとってはとても印象深い初

めて

私

の体験の時の驚きと興奮は万人共

どんなことでも初めて

でしょう。

四万十の皆さんには

ちろん今は新疆でも、ホテル できませんでした。も その3 んので私は水泳は んプールもありま びっくりしたこと だこと。 では水泳 特に新疆の学校 でしょう。 ないし、 プールで泳 皆さん、 もちろ の授業 中国

ろは温泉です。温泉は大好きです

がらも実行できませんでした。 泳ぎたい時行けますが、日本に来 特に四万十では泳げない人がら実行できませんでした。日で、水泳を習いたいと思いな 体育施設にはプールがあり、

か泳げなかった私を見たスイミンる人が珍しいぐらいです。なかな珍しいそうですが、新疆では泳げ 私の故郷にも温泉はあると聞いて んなことが体験できるだろうかと 思います。 すね。こんな日本に一生住みたく にある日本は本当にいいところで 施設になっています。 ュウマチなどの病気のための医療 ん。 いますが、 なります。 初体験はまだたくさんあります 今日はこれぐらいにしたいと 向こうでは温泉は皮膚病やリ 行ったことはありませ 帰国するまでにまたど

でひどい台風でした。初めての台風となった9月の台風1号は大型 思いました。そして、 風は楽しみにしていましたが、も 風は大変ですね。 が、 ます。 度と体験したくないものだと 晴れ様にもびっくりしてしま 大風や砂嵐が 私にとって初台 あり 台風一過の ます は 来 台 せ 知り

です。私が海を始めて見たのは20ルムチは世界でも海に一番遠い所に書いたように私が住んでいるウ 自分が海で泳ぐことは想像もしてなに珍しいものではないでしょう 四万十の皆さんにとって海はそん 泳ぐことになろうとは! いませんでした。しかも太平洋で でした。海は好きです。小さい から海を見て、 歳になって大連に遊びに行った時 ませんでし

その5 温泉に入ったこと。今 海で泳いで育ったかきです。小さい時

の私にとって日本の一番いいとこ 温泉が日常 農林水產大臣感謝狀伝達式

10月18日(火)農林水産省が実施している統計調査に永年ご協力いただいた農林漁家に農林水産 大臣より感謝状が贈られ、四万十市からは次の2人の方が表彰を受けました。



まつだ たつお 松田達夫さん(蕨岡) ○永年協力者

農業経営統計調査農家として、永年にわたり、毎日の現 現物の受け払いおよび消費、農畜産物の生産に必要な経 費、労働時間などを詳細に記帳していただきました。その結果は、 農業施策に必要な基礎資料として広く活用されています。

○特別協力者 吉本 洋さん(佐岡)

(功績) 鶏卵生産および出荷調査協力者として、 永年にわたり鶏卵の生産・流通および価格の把握 等に積極的に協力いただき、統計情報業務の推進 に多大な貢献をされました。

寒くなってきました。お風呂で体を温めた後は、中医学オリジナルの薬茶を飲んで体の中から温まろう、 ついでに中医学も勉強して健康になろう、というよくばりな企画です(湯冷め注意!)

日程:12月15日(木)15:00~21:00

場所:四万十いやしの里 いやしの湯・中医学研究所

menu -

ビデオ上映会

漢方の歴史"

漢方のはじまりから現代まで、日本の"漢方 の歴史"が学べるビデオを 中医学研究所セミナー室にて上映します。 (日本史も学べるよ!)

生薬資料室見学会

漢方の歴史を学んだあとは、実際に治療に使 われる漢方薬の原料(生薬)をみてみよう! ここには、身近なものからゲテモノ(?)ま でいろいろな生薬がそろっています。 (解説付き)

先着50人に"季節の薬湯"をプレセント。

参加費は無料。予約も必要ありません。 どうぞお気軽にお越しください!

季節の薬茶・薬湯

季節に合わせて生薬をブレンドした"中医学 研究所オリジナルの薬茶"を いやしの湯にて無料サービス。

季節の養生

"未病を治す"のが中医学の基本です。病気 にならないための冬の過ごし方をまとめた養 生指導箋を配布します。

先生に聞いてみよう!

当日は研究所長の篠原医師もおります。 日頃の健康の悩み、養生、中医学の ことなど、直接先生をつかまえて 聞いてみてもOK!



問い合わせ先 市立中医学研究所 ☎(31)5202











■冬です。体を温め、血の巡りをよくしましよう。

冬は寒さで体の機能が冬眠状態になり、エネルギー代謝が低下します。また体温調整がうまくいかず、手 足の冷えが強まります。この時期、漢方医学では体を温め、腎臓の機能を高める食品が大切とされます。根 菜類や良質タンパク質の食品にナツメやクコ、五味子といった薬膳食品を合わせて温かな料理をご用意くだ さい。

★ 今月の薬膳メニュー ★

薬膳ケーキ

今回はクリスマスケーキにもなる薬膳ケーキをご紹介します。 シュガーパウダーをふりかけるなど、好みの飾りつけをしてお楽しみください。

乳(貧血、虚弱体質、心臓病、 【効 能】豆

りんご 消化促進、頭痛、咳止め、

沈静作用

卵

滋養強壮、解熱作用

にんじん 疲れ目、美肌、がん予防

さつま芋 健胃、風邪、便秘

高血圧

クコの実 目の疲れ、老化防止、不眠

【材 料(18cm丸型ボール)】

薄力粉 150 g

無塩バター 100 g

卵 2個 豆乳 60 с с

ベーキングパウダー 小さじ1

低甘味料 (マービー) 具(さつま芋、りんご、にんじんを合わせ

て100~150gを甘く下煮する) クコの実

【作り方】

- ① ボールにバターを溶かして、マービーを2~3回に分けて よく混ぜる。
- ② ①の中に卵黄を加えて混ぜてから、甘煮の具を加える。
- ③ ②にふるった薄力粉を加えて、ざっくりと混ぜる。
- ④ 豆乳と泡立てた卵白を混ぜ込む。(練りすぎないようにする)
- ⑤ 型に流し入れて、クコの実を散らし180℃のオープンで 25~30分焼く。(中村薬膳料理指導者 竹森美佐子先生のレシピ参考)

問い合わせ先 中村薬膳料理研究会 (本庁) 商工観光課 ☎ (34) 1783 粉ザンショウ」 赤唐辛子

黒ゴマ」

(焙煎)」

辛子の中身は、

「赤唐辛子(生)」

となっている理由なのでしょう。

最初に作られた薬研掘の七味唐

4+3 七味唐辛子の薬味は…

知れた仲間と温かい鍋を囲むとほ 唐辛子についてお話したいと思い っとしますね。今日のテーマは温 きました。この時期は家族や気の い鍋や汁ものにも活躍する七味 走に入って一段と寒くなって

得右衛門という人が江戸薬研掘、そのではります。初代、からしやさかのほります。初代、からしや 味をブレンドして、 りつぶす道具のことで、そのあた 現在の両国橋で売り出したことが 他の香辛料と違って、 薬はかならず一味で使うことはな のが、七味唐辛子なのです。漢方 りには医者や薬問屋が集まってい 始まりです。薬研とは漢方薬をす 初期の寛永二年 て使います。これは七味唐辛子が に利用できないかと考え出された たそうです。その当時漢方薬を食 まず七味唐辛子の誕生は、 いくつかの生薬を組み合わせ (一六二五年) に 一つの香辛料 7種類の薬

> のです。 す。 間 単薬膳として多いに効果が得られ、 Oします。 腸 を温めて胸やけや腹痛をおさえま 薬です。 用います。それ以外はすべて漢方 学の流れをひいた薬草ですが、 それもあるということです。 胃薬として食欲不振や消化不良に 唐辛子は漢方ではなくオランダ医 中医学的に七味唐辛子を上手に の働きを助け便秘や下痢を改善 ケシの実」、 達って用いれば健康を害するお 働きを助ける薬効をもっている 黒ゴマ、 つまり上手に用いれば簡 全体では体を温めて胃腸 ケシの実、 サンショウは胃腸 「麻の 実 麻の実は です。

ため) 夏は汗をかきやすいので少なめに。 ②冬はやや多めに用いてもよ ①風味や香りを味わう程度に用 使うコツは次の四つです。 (過度な発汗は体力を消耗させる 度に使いすぎない。 11 が 17

質がなくなってしまうため) ④長時間加熱しない。 卓でちょっとした漢方薬を味 ③子どもや虚弱者は控えめに。 てみてはいかがでしょうか。 これらのことに気をつけて、 薬剤師 (薬味 三枝晃子 0 食 性 つ

> 今月のテーマ 長生のススメ2 冷え性~

Vol.

8

相談ください。 の予防や健康に関する質問など、お気軽にご を長時間加熱した温かいものを食べるよう心 どの冷飲食を控え、季節の野菜(根菜類など) ないことが原則です。冷たいものや生ものな 薦めです。詳しくは養生相談でどうぞ! がけましょう。またショウガの足湯などもお 冷え性の人は、内側からも外側からも冷やさ ご自分にあった養生法を知りたい方、 マ以外のご相談もOKです。 今月の養生相談は、 冷え性の人にはつらい冬がやってきました。 12月2日(木)です。

幡多地区年末年始休日救急歯科診療当番医療機関

■診療時間9:00~12:00■

月日	当 番 医 院	電話番号
12月30日	(34)6881	
31日	にいや歯科医院 四万十市具同 2 2 4 1 - 5	(37)4182
1月1日	本田歯科 四万十市本町1丁目4	(34)1182
2 日	楠井歯科診療所 土佐清水市本町10-6	0880(81)3188
3 日	富田歯科 土佐清水市汐見町7-11	0880(82)3312

		救急症			市民病	院
			救急当	首番医 (8:0	00~18:00)	
月	日	内	科	電話番号	外 科	電話番号
	11	松本	病院	(35) 3054	黒原クリニック	(34) 6622
	18	四万十百	市民病院	(34) 2126	四万十市民病院	(34) 2126
12	23	中村クリ	ノニック	(34) 5100	小 原 外 科	(35) 0108
	25	吉井	病院	(34) 5005	吉 井 病 院	(34) 5005
	31	四万十百	市民病院	(34) 2126	四万十市民病院	(34) 2126
	1	さたけ	小児科	(37) 2255	佐々木整形外科	(34) 7177
1	2	松本	病院	(35) 3054	山下整形外科	(34) 0511
	3	中村	病院	(34) 3177	小 原 外 科	(35) 0108

※急患の方はご利用ください。都合により変更もあります。

養生健康相談

テ

12月22日(木) 日 14:00~17:00

健康管理センター 場 所

篠原明徳医師 担 (市立中医学研究所)

※事前に(市)健康管理センターまで お申し込みください。

2(34)2156

アスベスト対策

市では、市立の施設全てについて、飛散性のアスベストが使用されて いないか調査を行いました。その結果、次の施設の一部に飛散性である アスベスト含有吹付け材が使用されていることが分かりました。

アスベスト 含有吹付け 材使用施設

- 〇市立市民病院
- ○使用されている個所
 - ① 1 階ボイラー室・ポンプ室 (天井および壁 209㎡)
 - ②2階空調機械室(天井および壁 27㎡)
 - ※いずれも、市民が使用する場所ではありません。

使用されている アスベスト

クリソタイル(白石綿)

アスベスト 浮 遊 量

(大気1リットル当た りの繊維数濃度)

〇ボイラー室 0.05本

〇ポンプ室

0.13本

〇空調機械室 0.05本

いずれも、大気汚染防止法基準

10本

高知県アスベスト対策本部基準 1本

を下回り、また街中で検出される数値と同等レベルにあり、 問題のないものです。

除去工事

今後も施設を安心して利用していただくために、今年度内(平成 **18年2~3月)に全て除去**することにしています。

問い合わせ先

- ○市立市民病院事務局総務係 ☎(34) 1119
- (本庁) 地球環境課環境係 ☎(34) 6126、(34) 1170

寄付のお礼



四国電力株式会社四国電力株式会社の大きに寄付目録がおりがとうござるがとうござる。 がとうござ が四国 寄市社 贈万久 呈十清

放送大学4月入学生募集

放送大学は、テレビ・ラジオで授業を行う通信制の大学です。平成 18年4月入学生を募集します。詳しい資料を無料でお送りしますの で、お気軽にお問い合わせください。

募集学生の種類

■教養学部

科目履修生(6カ月在学し、希望する科目を履修)

選科履修生(1年間在学し、希望する科目を履修)

全科履修生(4年以上在学し、学士の学位の習得を目指す)

大学院

修士科目生(6カ月在学し、希望する科目を履修) 修士選科生(1年間在学し、希望する科目を履修)

受付期間

12月15日(木)~平成18年2月28日(火)

資料請求(無料)・問い合わせ先

放送大学高知学習センター ☎088(843)4864 http://www.u-air.ac.jp



加用

結^ゅ 空

益岡

空良

同 同

尚

田 田

優^ゅ 海 颯海

畄

森

赤

松

町 沢

> 田 沖

更 ^り 熙 ^き

同 同 同

田 田 田 田 田

黒 黒 黒 黒 黒 Ш Ш 同 同 田 尚 並 広報 しました12

右山 中 村 村丸の内 村 五月町 百 笑 田丁 水田 赤ちゃん 絆きょう 虹郎 伊い

(平成17・10・6~平成17・11・5届分

氏

名

(平成17 10 ·6~平成1·11·5届分

保護者

岩 伊 Щ 楠 才 原 路 島 田 谷 |||尾 津佐 尚 村 﨑

玲ャ 美ャ 奈* 羽^ぅ 優みと

淳 俊 博 市

玲ャ 乃。 亜 優海人と みゆき 厚哉 良則 幸司 実 夫 成 也

具 入

桑原

優かった 大され 翔と

佐

安田 小島

安

古 古

津

近

美^ゅ優っ 日^ひ向なた

井

大大勝口口蕨 下横江楠渡渡具古古右右中中 土佐大宮 西 Ш 村 新町 本 元 岡田瀬村島川川同賀 賀山 谷本 和田 中脇 坂本 前田 **濱田** 野 岡 富太郎 敏喜 芳惠 清美 富尾 富美代

渡 具

走川

次 じ 玄 ばん

田

渡

林

 $89\ 87\ 83\ 83\ 89\ 78\ 68\ 64\ 85\ 81\ 62\ 72\ 89\ 91\ 64\ 77\ 87\ 83\ 74\ 95\ 93$

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

広聴メール

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 - 459787http://www.city.shimanto.lg.jp/



押し入れから姉娘の使用してい

ひとみがまだ保育園の

頃

にランドセルが出てきたそうで

まだまっさらでした。

「そうだ。来年一年生になるひ

てもらいました。

訪問をして母親からわけを話し 奇跡に近い出来事なので、家庭 のお下がりだったのです。今時 ありました。ランドセルが、姉

子だけがピカピカでないものが

「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 でご連絡ください。

えてとても大切に使ってきた。 ちゃんのランドセルを形見と考 ってしまった。 ゃんが入学してまもなく亡くな なのだ。でも爺ちゃんは、姉ち 宇和島まで行って買ってきた物 可愛い孫娘の入学に、 れる前に亡くなった爺ちゃんが ランドセルはお姉ちゃんが大切 とおだてました。そして、この 背負わせ、 毎日のようにそのランドセルを ました。 保育園から戻った娘に にしていた宝物。 とみにこれを持たそう」 母親はその日から作戦を立て なんとよく似合う、 あなたの生ま わざわざ 大感激をしたことでした。 親が今でもいるものだと改めて くりでした。どこにだって偉 いお母さんがおりました。びっ で入学させました」、という若 所で講演しました。そうしたら 「実は内の子もこの春お下がり

ピカピカの一年生の中で、その が入学してきました。20名余の ひとみちゃんという一年生 [村の小学校に勤務していた さま 人ら ざ ま

ちゃん教えて、 たことでした。 何度も何度もたかいたかいを にひとみちゃんを抱き上げて、 教室に行き、ランドセルと一 方の辛抱が難しいように思 子供は何とか出来ても、大人の い交わします。我慢や辛抱は、 け我慢してみよう、と互いに言 買おうか」。でも、 いうても惨いねえ。 と二人で見送りながら「なんと その気になりました。 いでこの爺ちゃんといっし とが出来た。あなたも、 陰でいい成績で高校生になるこ に登校する後ろ姿に、父ちゃん こんな話を今年、 私はその話を聞いた後、 ひとみは入学前からすっ 一という話でした。 と話し掛 もう一日だ 新しいのを 市内のある 毎朝元気 負け よに 緒 年 ま な

四万十市人権啓発講師

衞



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。

問い合わせ先

庁) 保健介護課 图(34)1115 (総合支所) 保健福祉課 B(52)1132



◎一般健康相談

月日	時	間	場	所
12月12日(月)	9:30	9:30~10:00		会所
.II	10:00	~10:30	有岡老	人憩の家
13日(火)	14:00	~14:30	久保川鎮	集会所
п	9:30~10:00		平野集会所	
15日(木)	10:00	~10:30	勝間小学	学校
16日(金)	10:00	~10:30	荒川集会	会所
19日(月)	9:30	~10:00	具同地區	区集会所
20日(火)	13:30	~14:00	森沢集会	会所
平成18年 1月10日(火)	14:00	~14:30	三里集会	会所

◎献 血

月 日	受付時間	場所
12月14日(水)	13:00~16:30	フジグラン四万十店
15日(木)	9:00~11:00	中村土木事務所
13日(小)	13:00~16:30	JA高知はた本所
16日(金)	9:00~12:30	市立文化センター

※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
12月15日(木) 9:30~11:00		11:00	健康管理センター		
				赤ちゃんの	

乳幼児(赤ちゃん)相談の場 所で行っています。特に持参するものはあ りません。

◎3歳児健診

月	日	受付時間	場所	
12月16日(金)		12:50~13:30	健康管理センター	

※対象者・・・平成14年4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
12月13日(火)		10:30~11:00		大川筋診療所	
15日(木)		9:30~	-11:00	健康管理センター	
平成18年 1月10日(火)		10:30~	-11:00	大川筋診療所	

◎乳児健診

月	日	受付時間	場	所	
12月21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。

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日から麻しんと風しんの予防掊種法が変わります) 風しんだけ受けていない ** できるだけ早く、風しんの予防接種を受けてください

麻しんだけ受けていない 🐡 できるだけ早く、麻しんの予防接種を受けてください

どちらも受けていない 🗼 できるだけ早く、最初に麻しんの予防接種を 受けてください

(その後風しんの予防接種を受けてください)

1歳から7歳半までのお子さんで麻しんと風しんの予防接種予診票を お持ちの方はできるだけ早く受諾医療機関で受けるようにしてください。

「有料広告を掲載しています。掲載を希望する方は企画広報課 ☎(34)6128までご連絡ください。

有料広告スペース

有料広告スペース