

広報しまんと

SHIMANTO

川ととも生きるまち

shimanto

四万十市

No.189

2021

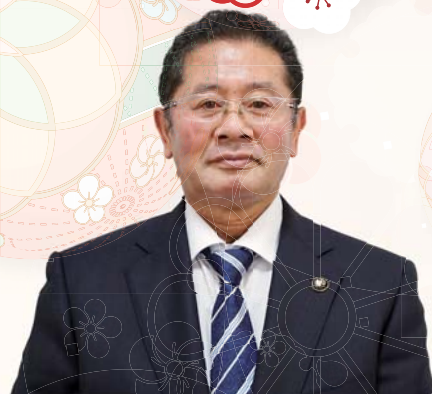
1

2021年 新たな1年の始まり

年頭のごあいさつ



市議会議長 小出 徳彦



市長 中平 正宏

新年あけましておめでとうございます。

市民の皆さまには健やかに新春をお迎えのことと心よりお慶び申し上げます。

世界的に猛威を振るっている新型コロナウイルス感染症は、日本でも首都圏を中心として全国各地で感染者が急増している状況であり、高知県におきましても市中感染が疑われる中、今後もマスクの着用や手洗いを励行し、3密を避けるなど、感染拡大防止対策を徹底することが求められています。

地域経済や雇用環境にも大きな影響を与え、市民の皆さまも健康的にも経済的にもさぞ不安な日々を過ごされていることと思います。

本市におきましても、新型コロナウイルスの影響により、外出や会食、イベントなどさまざまな制限が必要な状況となるかもしれませんが、この深刻な危機を市民一丸となって、乗り越えていかなければなりません。

また、ご承知のとおり、本市はコロナ以外にも人口減少や少子高齢化などさまざまな課題を抱えております。これらを克服し、住みよいまち、活力ある地域社会とするため、地方自治の真価が問われる中、使命と責任の重大さに身の引き締まる思いでございます。

さらに本年は、延期となった東京オリンピック・パラリンピックが無事開催され、その後の時代が希望に満ち、さらなる飛躍の年となることを願ってやみません。

市議会におきましては、市民に開かれた、親しみやすい議会を目指し広報広聴機能の充実に取り組み、さらに身近で透明性のある議会を目指してまいります。

市政発展と市民の皆さまの負託に応えられるよう、誠心誠意、努力していく所存でございますので、より一層のご理解とご協力をいただきますようお願い申し上げます。

結びに当たり、市民の皆さまにとりまして、輝かしく実り多い一年となりますことを心よりご祈念申し上げ、年頭のごあいさつといたします。

あけましておめでとうございます。

市民の皆さまにおかれましては、それぞれに新たな期待や夢をもって新年をお迎えになられたことと存じます。

また、旧年中は市政へのご指導、ご協力を賜り心より感謝申し上げます。

昨年は、新型コロナウイルス感染症拡大により、市民生活並びに日本経済に大きな影を落とし、全世界がこのコロナ渦に巻き込まれました。そして、私たちの生活様式や経済活動に大きな変化をもたらした一年でありました。

本市におきましても、市民祭や花火大会、ウルトラマラソンなどさまざまな活動が自粛され、市経済に対しましても大きな打撃がもたらされました。特に飲食業や観光業等への影響は甚大なものとなりました。そうした中、市民の皆さまには、不要不急な外出自粛をはじめ、マスクの着用・こまめな手洗い・3密を避けるなどの基本的な感染症予防対策の徹底などに取り組んでいただき感謝申し上げます。さらに、旅館、ホテル、喫茶店、居酒屋、スナック、バーなどの飲食業の皆さまには4月24日から5月6日までの2週間の休業要請にご協力いただき、また、12月16日から30日までの15日間の営業時間短縮の協力要請にご協力いただき、重ねて感謝申し上げます。

さて、本年は、文化複合施設の建設や相ノ沢川内水対策事業等が本格的に進んでまいります。国では延期となっていた東京オリンピック・パラリンピックの開催予定など、ウィズコロナ、アフターコロナの世界を見据え、日常生活並びに経済活動の回復に向け、さまざまな施策やイベント等を実施することで着実な歩みを進めてまいります。世界では、ワクチン接種が本格的に始まっています。引き続きコロナ対策へのご協力をお願い申し上げます。

結びに、今年一年が、新型コロナウイルス感染症が終息し、市民の皆さまと四万十市にとりまして希望に満ちた新たな一年となりますようご祈念申し上げまして年頭のごあいさつといたします。

新型コロナウイルス感染症に感染しないために

これまでの感染状況から、感染リスクが高まる行動や場面が明らかになってきました。
次の5つの場面での感染防止対策を、いっそう気をつけましょう。

感染リスクが高まる「5つの場面」

場面① 飲酒を伴う懇親会等

- ・飲酒の影響で気分が高揚すると同時に注意力が低下する。また、聴覚が鈍麻し、大きな声になりやすい。
- ・特に敷居などで区切られていた狭い空間に、長時間、大人数が滞在すると、感染リスクが高まる。
- ・回し飲みや箸などの共用は、感染のリスクを高める。



場面② 大人数や長時間におよぶ飲食

- ・長時間におよぶ飲食、接待を伴う飲食、深夜のはしご酒では、短時間の食事と比べて、感染リスクが高まる。
- ・大人数、例えば5人以上の飲食では、大声になり飛沫が飛びやすくなるため、感染リスクが高まる。



場面③ マスクなしでの会話

- ・マスクなしに近距離で会話をすることで、飛沫感染やマイクロ飛沫感染での感染リスクが高まる。
- ・マスクなしでの感染例としては、昼カラオケなどでの事例が確認されている。
- ・車やバスで移動する際の車中でも注意が必要。



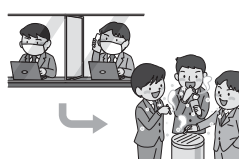
場面④ 狭い空間での共同生活

- ・狭い空間での共同生活は、長時間にわたり閉鎖空間が共有されるため、感染リスクが高まる。
- ・寮の部屋やトイレなどの共用部分での感染が疑われる事例が報告されている。



場面⑤ 居場所の切り替わり

- ・仕事での休憩時間に入った時など、居場所が切り替わると、気の緩みや環境の変化により、感染リスクが高まることがある。
- ・休憩室、喫煙所、更衣室での感染が疑われる事例が確認されている。



新型コロナウイルス
接触確認アプリ



問い合わせ先

本庁 健康推進課 地域保健係
☎ (34) 1823 **FAX** (34) 0567
支所 保健課
☎ (52) 1132 **FAX** (52) 1024



ひとり親世帯臨時特別給付金 申請受付中

新型コロナウイルス感染症の影響を受けたひとり親世帯に対する臨時特別給付金の申請を受け付け中です。まだ申請を行っていない方は、期限内に申請をお願いします。(6月分の児童扶養手当受給者には、基本給付を8月25日に支給済み)

■申請期限 **2月26日(金)まで**

基本給付、追加給付の対象者等の詳細は、下記までお問い合わせください。

問い合わせ・申請先

本庁 子育て支援課 支援係 **☎** (34) 1801 **FAX** (34) 9003
支所 西土佐福祉こども分室 **☎** (52) 1132 **FAX** (52) 1024
<http://www.city.shimanto.lg.jp/info/05-110.html>

東京2020オリンピック聖火リレー 開催！

コロナ禍で延期となった東京オリンピックの聖火リレーが、4月19日(月)に開催されます。
当日は通行規制が行われますので、皆さまにはご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願いします。
また、運営スタッフも今後募集する予定ですので、ご協力をお願いします。

①デイルート(市街地)【走行ランナー13名】

ホテルサンリバー四万十前 15時スタート ⇒ 四万十川橋(赤鉄橋)西詰 15時44分ゴール

ミニセレブレーション(市長あいさつ等) 15時20分ごろ(市役所本庁駐車場 南側半分)

交通規制時間 14時30分～16時10分(ランナー通過後順次解除)

※聖火リレー区間は上下線とも完全通行止め

②特殊区間(佐田沈下橋)【走行ランナー3名】

佐田沈下橋左岸 16時30分スタート ⇒ 佐田沈下橋左岸 16時38分ゴール

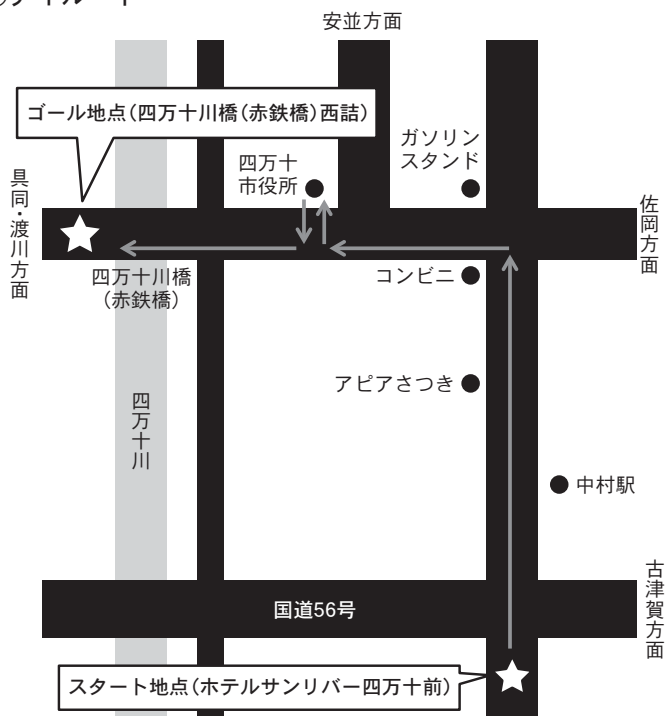
交通規制時間 16時～17時(ランナー通過後順次解除)

※佐田沈下橋への侵入路は右岸左岸とも完全通行止め

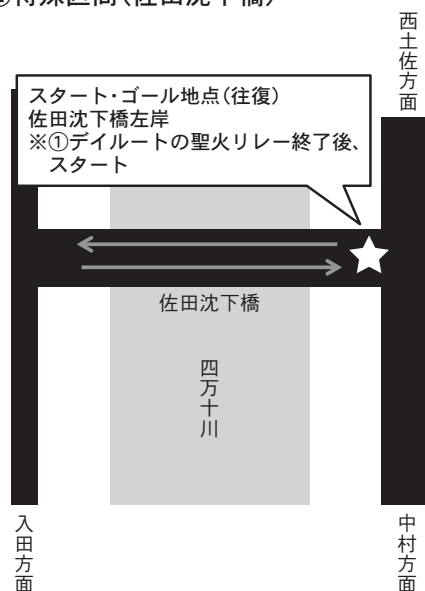


■東京2020聖火リレー四万十市ルート

①デイルート



②特殊区間(佐田沈下橋)



当日は、交通規制が行われるため、ご迷惑をおかけしますが、皆さまのご協力をお願いします。

問い合わせ先 市生涯学習課 スポーツ振興係 ☎(34)2071 FAX(34)4894

年始の交通安全運動

県民一人ひとりが交通安全に対する意識を高め、交通ルールの遵守と正しい交通マナーを実践し、安全で安心な人に優しい交通環境をつくることにより、交通事故を防ぎましょう。

■運動期間

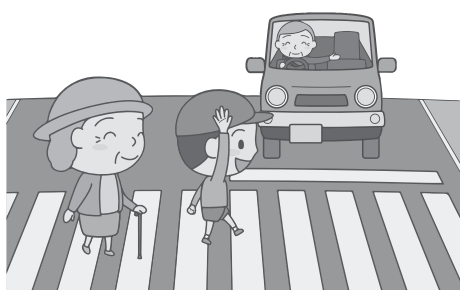
1月8日(金)～17日(日)(10日間)

■重点目標

- 1 子供と高齢者の交通事故防止
- 2 飲酒・暴走・妨害運転の根絶
- 3 自転車の安全利用の促進
- 4 歩行者の保護

問い合わせ先

市生涯学習課 市民生活係
☎(35)4147
市環境生活課
☎(35)4147
市地域企画課 地域振興係
☎(52)1111
FAX(52)2124



「(仮称)四万十市文化複合施設」実施設計 市民公聴会を開催します！

市では、「文化センター」、「中央公民館」、「働く婦人の家」の3施設を複合化した文化複合施設の整備を進めており、令和3年夏ごろより建設工事に着手する予定です。

つきましては、市民の皆さまに施設整備の全体計画や現時点の建築計画、周辺に与える影響等を知っていただくため、市民公聴会を開催します。多くの方の参加をお待ちしています。

■日時 1月19日(火) 18時30分～20時

■会場 四万十市社会福祉センター 2階大会議室(右山五月町8番3号)

■申込方法 電話、FAX、メール

※住所・氏名・年齢・電話番号・所属している団体があればその名称を明記してお申し込みください。

※電話受付は8時30分～17時15分(土・日・祝日を除く。)

■申込期限 1月15日(金) ■参加費 無料

問い合わせ・申込先

市 企画広報課 文化複合施設整備推進室

☎(34) 1501 FAX(35) 0007 ✉bunkafukugou@city.shimanto.lg.jp

農業者の皆さまへ ～地域農業の将来を考えてみませんか！～ 「人・農地プランの実質化」にかかる農業者との 座談会(意見交換会)開催

「人・農地プラン」とは、地域農業の中心的な役割を担う農業者(中心経営体)や地域における農業の将来の在り方などについて、地域の農業者との意見交換を通して明確化する「地域の未来の設計図」です。現在、市内13地区においてプランが作成されています。

このプランを真に地域の話し合いに基づくものにするため、事前に実施したアンケートを基に作成した地図を活用しながら、農業者が地域の現状と課題を関係者で話し合い、将来の担い手と農地利用の方向性などを決めていく取り組み(人・農地プランの実質化)を進めています。

つきましては、順次各地域で座談会を開催することとしていますので、地域の農業の担い手をはじめ、農地を所有または耕作している方におかれましては、対象地域の座談会(意見交換会)へ参加し、ご意見をいただきますようお願いいたします。

※詳しい日程等は、市公式ホームページ等で随時お知らせします。

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

問い合わせ先 市 農林水産課 農地管理係 ☎(34) 1521 FAX(34) 0478

支所 産業建設課 産業振興係 ☎(52) 1113 FAX(52) 2124

WBSC殿堂入り記念祝賀会開催

本市の下田出身で、令和元年に世界野球ソフトボール連盟(WBSC)殿堂入りをされた岡本友章さん^{おかもと とも あき}の記念祝賀会が新ロイヤルホテル四万十で行われ、同級生や地元の方など約140名が出席しました。

岡本さんは、学生時代は第4回世界ジュニアソフトボール選手権の日本代表として第3位の原動力となり、日本リーグでは闘犬センターや高知パシフィックウェーブに所属し、72本塁打、254打点、本塁打王5回、首位打者1回、MVPに2度選出されるなど選手として輝かしい功績を残されています。

また、高知パシフィックウェーブの監督を17年間務め、2016年からはソフトボール男子日本代表監督に就任し、昨年の世界選手権チェコ大会で日本チームを19年ぶりの銀メダルに導くなど、これまでの功績が認められ県内出身者では2人目となる殿堂入りとなりました。

今後は、日本ソフトボール協会専務理事として手腕を発揮してくれるものと期待しています。祝賀会では、昨年度受賞した四万十市スポーツ賞特別賞の表彰や四万十市観光大使の委嘱もあわせて行われました。



WBSC殿堂入りの記念額とリング

藤棚等の整備のお礼

東山小学校では、(株)ローソンさまが店頭で集めた緑の募金の協力を得て(公社)高知県森と緑の会が行う「学校環境緑化モデル事業」を活用し、校庭の藤の剪定や藤棚の整備を行いました。

11月10日に関係者や児童代表らと完成式典を実施し、ハナミズキの記念植樹を行いました。

卒業記念として植えられた藤や藤棚は古くなりかなり傷んでいましたが、藤を剪定し、藤棚を新しくし、美しく整備されたことで、児童も気持ちよく藤棚の木陰で集うことができるようになりました。

東山小学校では来年の春に美しい藤の花や植樹したハナミズキの花が咲くことを楽しみにしています。



寄付のお礼

第一生命労働組合高知支部さまより、竹島保育所へ図書カード1万円分を寄付していただきました。児童の読み聞かせで使用する絵本等の購入に活用させていただきます。ありがとうございます。

防災行政無線が聞こえなかった時は

☎34-7800

(自動音声にて確認できます)



令和3年度国民健康 保険被保険者証簡易 書留郵便の申請

国民健康保険被保険者証は、基本的に特定記録郵便でお届けしていますが、何らかの都合で簡易書留郵便を希望する方は、1月末までに次のとおりお申し込みください。

■窓口申込（持参するもの）

（1）保険証 （2）世帯主の印鑑

■郵送申込

任意の様式に次の①から⑤について記入・押印のうえ、「簡易書留郵便希望」を明記してお申し込みください。

- ① 保険証の記号番号
- ② 住所
- ③ 世帯主の氏名
- ④ 電話番号
- ⑤ 希望理由

問い合わせ・申込先

市 市民・人権課 国保係

〒787-8501

四万十市中村大橋通4丁目10

☎ (34) 1114

FAX (34) 0567

支所 西土佐住民分室

〒787-1601

四万十市西土佐江川崎2445-2

☎ (52) 1112

FAX (52) 2124

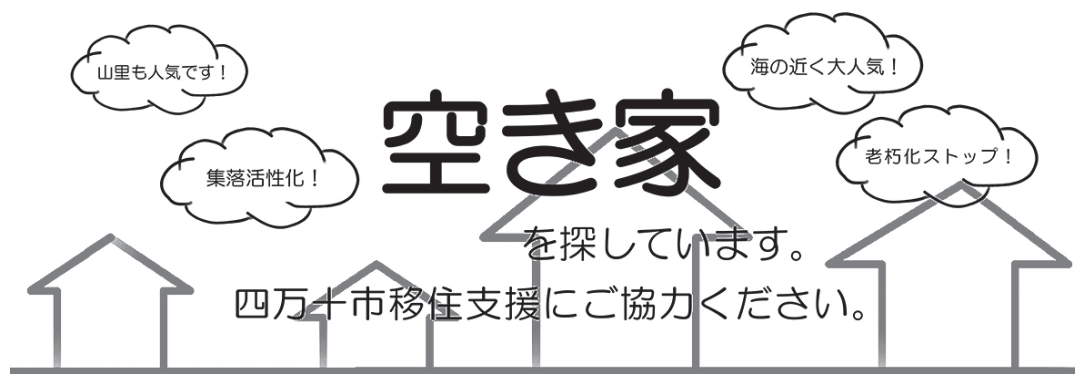
傷病手当金の支給における適用期間の再延長

広報10月号4ページに掲載しました「傷病手当金の支給における適用期間の延長」について、支給対象となる適用期間が次のとおり再延長となりました。

■再延長後の適用期間

令和2年1月1日から令和3年3月31日の間で、療養のため働くことができない期間

問い合わせ先 市 市民・人権課 国保係 ☎ (34) 1114 FAX (34) 0567



四万十市は移住先として人気が高く、「四万十市へ移住したい!」というお問い合わせをたくさんいただいておりますが、現在、移住者に紹介できる物件が足りていない状況です。

移住者が空き家に入居することは、地域の活性化だけでなく、物件の維持・管理にもつながります。

今後の継続的な移住支援のため、ご協力をお願いします。

空き家の情報提供・ご質問・ご相談は、下記までお気軽にお電話ください。

■以下のような条件でも構いません

- ・建物内に荷物が残っている。
- ・掃除をしなければ貸せる状態でない。
- ・修繕が必要だが、そのままにしている。
- ・貸せない部屋（倉庫など）がある。
- ・「ペット不可」「集落活動への参加」「田畑の管理」など、ご希望の条件もお尋ねします。

※家賃は月額5千円～上限3万円まで（空き家の状態、立地等による。）

※雨漏りをしている場合等は、物件の登録をお断りする場合があります。（空き家の状態を確認してから判断します。）

※移住希望者をホームページで募集しますが、すぐに入居者が決まるとは限りません。

問い合わせ先 特定非営利活動法人 四万十市への移住を支援する会 ☎ (35) 2357

令和2年12月市議会定例会

市長説明要旨

―抜粋―(要旨)上

令和3年度予算編成方針

国は、新型コロナウイルス感染症拡大による経済への影響は甚大であり、これまで経験したことのない、まさに国難というべき局面に直面し、日本経済は極めて厳しい状況にあるとし、本年9月の月例経済報告における景気認識を示す基調判断では、「先行きについては、感染拡大の防止策を講じつつ、社会経済活動のレベルを引き上げていくなかで、各種政策の効果や海外経済の改善もあつて、持ち直しの動きが続くことが期待される。ただし、国内外の感染症の動向や金融資本市場の変動等の影響を注視する必要がある。」としています。

こうした中、「経済財政運営と改革の基本方針2020」においては、感染症拡大を踏まえた当面の経済財政運営として、休業者や離職者をはじめ国民の雇用を守り抜くことを最優先とし、決してデフレに戻さない決意をもって経済運営を行い、あわせて、「新たな日常」の実

現に向けた動きを加速し、必要に応じて、臨機応変に、かつ時期を逸することなく対応するとしています。

本市の財政状況は、財源調整のため平成29年度から2年連続で減債基金を取り崩しましたが、令和元年度一般会計決算では、実質収支が約1億9千万円の黒字となりました。歳入では、市税が約36億5千万円と前年とほぼ同額で、地方交付税が約78億1千万円で前年度に比べ約1億6千万円の増となり、自主財源の割合は、29・7%で前年度より0・2ポイント増加しているものの、地方交付税などの財源に依存する構造に変わりはなく、歳出は、義務的経費が約95億円で前年度に比べ約8千万円の減となったものの、投資的経費が約25億7千万円で前年度に比べ約1億3千万円の増、その他の経費が約92億2千万円で前年度に比べ約4億7千万円の増となっています。

今後の財政収支見通しについては、新型コロナウイルス感染症の影響による市税の大幅な落ち込みが、今後、数年間は続くと思われ、国税の減収に伴う地方交付税の減額など歳入面において非常に厳しい状況が予想されます。

また、歳出面においても感染症対応の新たな行政需要とともに、引き続き社会

保障関係経費の負担は大きく、大型事業の本格化などあいまって、令和3年度の財政収支見通しでは、約3億円の収支不足が見込まれ、市財政の環境は引き続き厳しい状況にあります。

このような厳しい状況下ですが、安全・安心な市民生活、市民サービスの質の確保を最優先としつつ、地域経済の浮揚と「新たな日常」を通じた質の高い経済社会の実現に向け、社会変化を確実にとらえ、迅速かつ着実に施策を展開していく必要があります。

令和3年度の予算編成においては、総合計画に掲げる市の将来像である「人が輝き、夢が生まれる 悠久と躍動のまち 四十市」を実現するため、次の4点の基本方針に沿って取り組むこととしますが、来年度は5月が市長の改選期にあたることから、義務的経費、経常的経費、継続事業を中心とした骨格予算の編成とし、新規の政策的経費については、6月補正予算において肉付け予算として計上することとします。ただし、新規の政策的経費であっても、早急な対応を要する事業や年度当初から実施が必要な事業等は、市民生活に影響が生じないよう当初予算で措置するよう考えております。

まず、基本方針の1点目は「総合計画」

と「まち・ひと・しごと創生総合戦略」に沿った施策の推進です。

「四十市総合計画」に掲げる市の将来像の実現に向けて、次の6つの基本目標を意識した予算編成に取り組みます。

- (1) 自然と共生した安心で快適なまちづくり
- (2) にぎわいと住みやすさのあるまちづくり
- (3) 地域資源を活かした産業の力みなぎるまちづくり
- (4) 豊かな心と学びを育むまちづくり
- (5) 健やかで笑顔のある支えあいのまちづくり
- (6) 協働で築く地域力のあるまちづくり

また、この基本目標に基づき策定した後期基本計画に沿った施策の構築を図るとともに、総合計画のリーダーシップとして位置づけた第2期まち・ひと・しごと創生総合戦略に掲げる施策・事業について、「新たな日常」が実現される地方創生の視点を加え、効率的な推進に取り組みます。

2点目は「施策の厳選と重点化」です。厳しい財政状況下ですが、市民の生活を守り抜くことを最優先としつつ、経済対策及び「新たな日常」の実現に係る施

策を始め、緊急性と事業効果の高い施策へ優先的・積極的に財源を配分します。

そのため、事業の緊急性、事業効果を見極めたうえで、優先順位を厳格に定め、不急の新規事業については実施時期を見送るとともに、既存の事務・事業の廃止、見直し、合理化、効率化に努めます。

3点目は「公共施設の適正な管理」です。

平成28年度に策定した「四万十市公共施設等総合管理計画」の基本方針並びに施設ごとに、より具体的管理方針を示した「個別施設管理計画」に基づき、適切な維持管理に努めるとともに、施設の改修費用、維持管理コスト、利用状況等を考慮し、施設の統合・廃止を含めた見直しに取り組みます。

4点目は「持続可能な財政基盤の確立」です。

新型コロナウイルス感染症の影響による厳しい財政環境が、今後、長期化するものが懸念されます。そうした中、健全で持続可能な財政基盤を確立するためには、不断の行財政改革が必要です。「第2次行政改革大綱」に掲げる4つの重点項目を常に意識し、歳入の確保・歳出の抑制に積極的に取り組みます。

新型コロナウイルス感染症対策

現在、都市部を中心として全国的に感染拡大が認められ、第3波を迎えたといわれています。

県内におきましても、11月末から感染者が急増しており、12月2日には県より、「県下全域で警戒を要する」との感染症対応の目安が発表されました。ここ数日は一日あたりの感染者数が最多を更新するなど、12月6日時点で233例目

が確認されております。

幡多福祉保健所管内においては、これまで4か月以上、感染者が確認されておりませんが、12月5日に2名が、6日には3名が確認されるなど、幡多地域にも感染が拡大しております。

現在、幡多福祉保健所により濃厚接触者の調査が進められており、濃厚接触者の陰性が確認されるまでは予断を許さない状況が続いていくと考えられます。

今後は幡多福祉保健所等にも感染予防にかかる技術的助言をいただきながら、3密の回避や手洗い等、基本的な感染予防対策の継続とあわせて、市民啓発を続けてまいります。

また、新型コロナウイルスの感染拡大に備え、県の実施する感染者対応に関し、幡多福祉保健所管内の宿泊施設に感染者を収容した場合の職員協力派遣や、

幡多福祉保健所での相談対応等における保健師の協力派遣といった要請に、市としても協力の準備を進めているところです。

検査協力医療機関の指定

新型コロナウイルス感染症が全国的に拡大が続いている中、季節性インフルエンザとの同時流行も懸念されています。

そのような中、新型コロナウイルス感染症の疑いのある場合は、これまで「新型コロナウイルス健康相談センター」を通じてPCR検査を受けることとなっておりましたが、検査体制の充実のため、現在では県指定となる「検査協力医療機関」からも民間検査会社へ直接検査依頼をすることができるようになっております。

市としても、医師や医療従事者の人数、検査場所、検査方法など、協力可能な検査体制を協議、検討した結果、西土佐診療所は10月5日から、市民病院につきましては11月2日から「検査協力医療機関」の指定を受けることとなりましたので、ご報告いたします。

これにより、新型コロナウイルス感染症の疑いのある患者の検査については、民間を含め市内11の「検査協力医療機

関」において医療保険を用いる行政検査として実施され、検査料、判断料等、検査にかかる自己負担部分については、公費で賄われることとなり、患者にとつて受診しやすい環境が整ってきているものと考えます。



Kochi
ebooks

高知県の情報
ポータルサイト



市職員の給与等の状況

市職員の給与は、民間給与の動向や各界、各地域からの意見などを総合的に勘案した人事院勧告等に沿い、国家公務員や他の地方公共団体との均衡を図りながら、必要な条例議案を市議会に提案し、決定されます。
四万十市の職員数・給与等の状況について市民の皆さんにお知らせいたします。

1. 部門別職員数の状況(各年4月1日現在)

(単位:人)

区 分			職 員 数			備 考
部 門			令和元年	令和2年	比 較	
普通会計部門	一般行政部門	議 会	4	4		
		総務・企画	82	83	1	
		税 務	28	27	△1	
		民 生	162	163	1	
		衛 生	27	27		
		農林水産	28	27	△1	
		商 工	8	8		
		土 木	27	26	△1	
		計	366	365	△1	
	教育部門	38	37	△1		
	小 計	404	402	△2		
公営企業等	病 院 水 道 下水道 その他	病 院	127	127		※診療所含む。
		水 道	11	12	1	
		下水道	3	3		
		その他	35	34	△1	※国保会計等
		小 計	176	176		
合 計			580	578	△2	

(注) 上記の表は、定員管理調査のうち部門別職員数に計上された人数です。

2. 人件費の状況(普通会計決算)

(単位:千円)

区 分	住民基本台帳人口 (令和2年1月1日現在)	歳出額A	実質収支	人件費B	人件費率 (B/A)
令和元年度	33,678人	21,283,294	189,849	3,362,315	15.8%

(注) 人件費とは一般職・特別職に支給された給与、報酬、退職手当並びに共済組合負担金等のことです。

3. 職員給与費の状況(普通会計決算)

(単位:千円)

区 分	職員数 (A)	給 与 費				1人当たり 給与費 (B/A)
		給 料	職員手当	期末勤勉手当	計(B)	
令和元年度	404人	1,423,653	305,705	565,570	2,294,928	5,681

(注) 1. この表は職員の給与費について示したもので、事業費支弁給与費も含まます。

2. 職員手当は退職手当を除く扶養手当、住居手当、通勤手当等です。

4. 職員の平均給料月額・平均給与月額および平均年齢の状況(令和2年4月1日現在)

区 分	一 般 行 政 職			技 能 労 務 職		
	平均給料月額	平均給与月額	平均年齢	平均給料月額	平均給与月額	平均年齢
市	296,660円	373,025円	40.8歳	344,429円	366,247円	50.4歳
高知県	316,319円	378,215円	42.7歳	276,118円	297,831円	58.8歳
国	327,564円	408,868円	43.2歳	287,283円	328,862円	50.9歳

5. 職員の初任給の状況(令和2年4月1日現在)

区 分		市	国
一般行政職 (初級)	大学卒	171,700円	182,200円
	高校卒	150,600円	150,600円

6. 一般行政職の級別職員数の状況(令和2年4月1日現在)

区 分	1 級	2 級	3 級	4 級	5 級	6 級	合 計
職務の級	主事等	主査等	主幹等	係長等	補佐等	課長等	
令和2年度	35人 (13.9%)	27人 (10.8%)	78人 (31.1%)	51人 (20.3%)	37人 (14.7%)	23人 (9.2%)	251人 (100%)

(注) 1. 税務職、福祉職、医療職等を除いた級別職員数の状況です。

2. ()内はそれぞれの構成割合を示したものです。

7. 職員手当の状況(令和2年4月1日現在)

区 分	市(令和元年度)	国(令和元年度)
期末および 勤 勉 手 当	期末手当 勤勉手当 ・6月期 1.3月分 0.925月分 ・12月期 1.3月分 0.975月分 計 2.6月分 1.9月分 職制上の段階、職務の級等による加算措置 (5%～15%)	期末手当 勤勉手当 ・6月期 1.3月分 0.925月分 ・12月期 1.3月分 0.975月分 計 2.6月分 1.9月分 職制上の段階、職務の級等による加算措置 (役職加算5%～20%) (管理職加算10%～25%)
退 職 手 当	(支給率) 自己都合 勤奨・定年 ・勤続20年 19.6695月分 24.586875月分 ・勤続25年 28.0395月分 33.27075月分 ・勤続35年 39.7575月分 47.709 月分 ・最高限度額 47.709月分 47.709月分 ・その他 定年前早期退職特例措置 (2%～20%加算) 退職時特別昇給 無	(支給率) 自己都合 応募認定・定年 ・勤続20年 19.6695月分 24.586875月分 ・勤続25年 28.0395月分 33.27075月分 ・勤続35年 39.7575月分 47.709月分 ・最高限度額 47.709月分 47.709月分 ・その他 定年前早期退職特例措置 (2%～45%加算) 退職時特別昇給 無
区 分	内 容	国の制度との異同
扶 養 手 当	扶養親族である配偶者 月額 6,500円 配偶者以外の扶養親族 ・子 月額10,000円 ・父母等 月額 6,500円 満16歳の年度始めから満22歳の年度末までの子1人につき(加算) 月額 5,000円	同 じ
住 居 手 当	借家(月額16,000円を超える家賃を支払っている職員) ・家賃27,000円以下 家賃－16,000円 ・家賃27,000円超61,000円未満 (家賃－27,000円)×1/2+11,000円 ・家賃61,000円以上 28,000円	同 じ
通 勤 手 当	① 交通機関使用 ・1か月当たり運賃等相当額55,000円を限度として支給 ② 自動車等の用具使用 ・使用距離が 2km～ 5km未満 月額 3,300円 ・使用距離が 5km～35km未満 1km増す毎に700円加算 ・使用距離が35km～45km未満 1km増す毎に800円加算 ・最高限度額 (45km以上) 月額 33,100円	① 同 じ ② 異なる 自動車等の用具使用 距離区分について細 分化している。

8. 特別職の報酬等の状況(令和2年4月1日現在)

区 分	月 額	期末手当
給 料	市 長 820,000円 副 市 長 683,000円 教 育 長 611,000円	6月期 1.575月分 12月期 1.575月分 計 3.15月分
報 酬	議 長 390,000円 副 議 長 327,000円 委 員 長 312,000円 議 員 302,000円	6月期 1.575月分 12月期 1.575月分 計 3.15月分

9. 職員の福祉について(令和元年度)

職員の共済制度は、病気・負傷などについて適切な給付を行う相互救済を目的とするもので、高知縣市町村職員共済組合が制度を運用し、保険給付などを行っています。

その他に宿泊施設等の利用助成事業および職員の慶弔等にかかる給付事業等を行う高知縣市町村職員互助会に加入しています。

(1)健康診断および 予防接種の実施

区 分	受診者数
定期健康診断	243人
がん検診・人間ドック	446人
インフルエンザ予防接種	219人

(2)高知縣市町村職員互助会について

会員数	会員掛金額	市の負担金額
580人	12,367千円	12,367千円

主な事業内容
(医療費等給付金、各種祝金、弔慰金、人間ドック・施設の利用・厚生事業への助成)

10. 職員数の推移(各年4月1日現在)

H27年	H28年	H29年	H30年	H31年	R2年	5年前との比較 増減数 増減率(%)	(参考) 17年 (市村合併時)	17年との比較 増減数 増減率(%)
590	584	589	588	580	578	△12 △2.0	696	△118 △17.0

(注)各年における定員管理調査において報告した職員数

市職員の給与等の状況は、地方公務員法および市条例に基づき、「四万十市の人事行政運営等の状況」で公表しています。
なお、詳しい内容は、市公式ホームページまたは本庁総務課でご覧になれます。

問い合わせ先 市 総務課 人事係 ☎(34)1803 FAX(34)5123

令和3年3月分から児童扶養手当が変わります

障害基礎年金等受給者の児童扶養手当について、次のとおり手当額の計算方法が変わります。

計算式 所得等により計算された手当月額(A)－公的年金等月額(B)＝手当月額

■変更点(令和3年3月分から)

障害基礎年金等については、子の加算部分のみを上記計算式の(B)の金額とする。

※障害基礎年金等とは…国民年金法による障害基礎年金、労働者災害補償保険法による障害補償年金など。厚生年金保険法による障害厚生年金は含まれない。

(例) 児童1人、所得570,000円、障害年金2級年額(781,700円＋子加算224,900円)を受給している方の場合(所得等により計算された手当月額(A)は43,160円)

	(A)	－	(B)	=	支給額
令和3年 2月分まで	43,160円	－	83,883円 【(781,700円＋224,900円)÷12】	=	0円
令和3年 3月分から	43,160円	－	18,741円 【224,900円÷12】	=	24,419円

■申請について

- ①児童扶養手当受給者(支給停止中の方を含む。) 申請不要
 - ②児童扶養手当受給者以外の方 申請が必要
- ※状況により書類が異なるため事前にご連絡ください。

■受付期間 2月1日(月)～6月30日(水)

※障害基礎年金等受給者で、令和3年3月1日において児童扶養手当の支給要件に該当する方については、期間中に手続きを行えば経過措置により令和3年3月分にさかのぼって手当が支給されます。

問い合わせ・申請先  子育て支援課 支援係 ☎(34) 1801  (34) 9003
 西土佐福祉こども分室 ☎(52) 1132  (52) 1024

就学援助制度「新入学準備金」の申請について

市では、経済的な理由により、お子さまを就学させるのにお困りの保護者に対し、学用品費や学校給食費などの経費を援助しています。

援助費のうち新小学・中学1年生の入学時に必要な学用品費の援助については、新入学準備金として、入学前の3月に支給することとし、新小学1年生については教育委員会にて、新中学1年生(現小学6年生)については在籍小学校にて申請書を受け付けています(申請期限1月29日)。

受付期間内に申請しなかった方は、入学年度に就学援助の認定を受けた場合でも、新入学児童生徒学用品費は支給されませんのでご注意ください。

※新入学準備金の詳しい内容については、広報11月号12ページに掲載しています。

【支給額(1人あたり)】

新小学1年生:51,060円

新中学1年生:60,000円

【支給月】

令和3年3月

※支給要件等、就学援助制度については、下記までご連絡ください。

問い合わせ先  学校教育課 学校教育係 ☎(34) 5445  (34) 4271

指定学校の変更

市では、住民基本台帳に基づく住所によって就学する学校を指定していますが、下記の基準に該当すると認められる場合は、保護者の申請により指定学校の変更をすることができます。

なお、特定の学校に入学させるために意図的にお子さまの住所を実態と異なる住所にすることは認められませんのでご注意ください。

No.	事 由	許可基準	対象学年	許可期間	添付書類
1	学期途中で転居した場合	学期途中で転居した場合で、引き続き在籍していた学校に就学する場合(通学可能な場合に限る。)	小中学校 全学年	原則転居した学期末までとし最長卒業まで	住民票異動届の写し
2	留守家庭の場合	保護者が共働き等で留守になる家庭で、放課後の児童安全確保が困難なため、祖父母宅等の住所に基づく通学区域の小学校に就学する場合	小学校 全学年	事由が解消するまで	勤務証明書、保護承諾書等で必要性が証明できる書類
3	転居予定の場合	近い将来(おおむね6か月以内)転居することが確定しており、あらかじめ転居先の住所に基づく通学区域の学校に就学する場合	小中学校 全学年	住民票異動日まで(原則6か月以内)	建築確認通知書の写し、売買契約書の写し、賃貸借契約書の写しなど確認できる書類
4	心身の理由の場合	児童生徒の障害や病気、虚弱等で通学距離および通学途中の安全確保並びに病気治療等のため、その事情に相応した通学区域外の学校に通学することが適当であると教育委員会が認めた場合	小中学校 全学年	心身の理由が回復するまでまたは卒業するまで	就学指導委員会の答申、医師の診断書等証明できる書類
5	特認校の場合	特認校制度実施要領に基づき、大用小学校に就学する場合	小学校 全学年	卒業まで	特認校就学許可通知書の写し
6	指定学校の変更を継続する場合	中学校に進学する場合で、小学校で既に通学区域外の就学が許可されており、引き続き卒業する小学校のある通学区域の中学校に就学する場合	小学校 6年生	原則学年末までとし最長卒業まで	指定学校変更許可通知書の写し
7	兄弟と同じ学校の場合	兄弟が既に指定学校の変更の許可を受けている場合で、弟妹が一緒にの学校に就学する場合	小中学校 全学年	卒業まで	指定学校変更許可通知書の写し
8	部活動がない場合	中学校に進学する場合で、指定学校に希望する部活動がない場合(原則隣接する通学区域にある中学校の希望する部活動に入部する場合)	小学校 6年生	卒業まで	在籍学校長の意見書など
9	就学途中で所属する部活が休廃部する場合	部員不足等により中学校就学途中に所属する部活動が休廃部になる場合(原則所属する部活がある隣接地域の中学校へ入部を希望する場合)	中学校 全学年	卒業まで	在籍学校長の意見書など
10	教育上の配慮の場合	いじめや登校拒否、家庭の事情により住民票の異動ができない等、指定学校を変更することが適当と認められる場合	小中学校 全学年	必要と認められる期間	在籍学校長意見書、賃貸借契約書の写し、民生委員等による居住証明書など
11	地理的事情の場合	通学区域の境界付近に居住している場合などで、本来の指定学校と隣接する指定学校までの通学距離や安全面を考慮して変更を認める場合	小中学校 全学年	卒業まで	
12	特別な事情の場合	上記以外で、特に教育委員会が保護者の申し立てにやむを得ない理由があると認める場合	小中学校 全学年	必要と認められる期間	

問い合わせ先 総務部学校教育課 学校教育係 ☎(34)5445 西土佐教育分室 ☎(52)1110

火災時のお知らせ方法が変わります

四万十消防署では、火災発生時にサイレンと放送により地域住民や消防団員にお知らせし、完全に消火された時点で、皆さんの不安を取り除くため鎮火サイレンと放送を行っています。

しかし、火災の規模によっては鎮火まで長時間を要することもあるため、火災のことを忘れたところに鎮火サイレンが鳴り、市民の皆さまを驚かせてしまうことがありました。

そのため、鎮火サイレンをやめ、火災の延焼危険がなくなり「鎮圧」状態となった時点で放送のみを行うようお知らせ方法を見直します。なお、火災発生時のサイレンと放送は、地域の消防団員の招集に必要なためこれまでどおり行います。

今後は市が防災行政無線放送を配信している「四万十市公式LINE」からも消防署の放送を配信します。消防署からの放送が聞き取りにくい方は、ぜひご活用ください。

※出動態勢が整ってから配信するため、火災発生時のLINE配信は遅れる場合があります。

■今後の放送体系(1月4日より運用開始)

●火災時の放送	発生時	①サイレン	②放送	③LINE
	鎮圧時	①放送	②LINE	
	鎮火時	放送なし		
●火災時以外の放送	①放送、②LINE			

※鎮圧とは…

消火活動により、火の勢いが弱まり拡大の危険がなくなった状態

※鎮火とは…

火災が消火され、消防隊による消火活動が必要となくなった状態

四万十市公式LINE登録

友だち追加



検索ID:@shimantocity

問い合わせ先 四万十消防署 ☎(34) 5881

寒波による水道管の凍結・破裂にご注意を！

寒波の影響で気温が下がると、水道管が凍結して水が出なくなったり、破裂したりすることがありますので、気象情報に注意し、水道管の点検をお願いします。

なお、万一に備えて、自宅等に設置してあるメータ・止水栓の位置を確認しましょう。

■特に凍りやすい箇所

- ・屋外でむき出しになっているところ
(給湯器、温水器)
- ・風あたりの強いところ
- ・北向きで日当たりの悪いところ など

■凍結、破裂が起きた時には

- ・凍結した場合は『水道管』にタオルなどを巻き、ぬるま湯をかける。(熱湯は不可)
- ・破裂した場合は『止水栓』を閉め、市指定水道業者に連絡し修理する。(自宅等敷地内は自己負担です。)

■凍結を防ぐためには

- ・水道管に市販の保温チューブや布切れを巻きつける。
- ・蛇口から糸状に水を出しておく。

※道路や公園などで漏水を発見した場合は
下記までご連絡ください。

問い合わせ先 本庁 上下水道課 総務係 ☎(34)1711 FAX (34)0381
支所 産業建設課 管理土木係 ☎(52)1114 FAX (52)2124

ねんきんだより

「新成人の皆さんへ」

20歳になったら国民年金

20歳になった方には日本年金機構から資格取得のお知らせを送付します。

国民年金のポイント

老後のためだけのものではありません

国民年金には、老齢年金のほか障害年金や遺族年金もあります。障害年金は、病気や事故で障害が残ったときに受け取れます。遺族年金は、加入者が死亡した場合、その加入者により生計を維持されていた遺族（子のある配偶者）や「子」が受け取れます。

「学生納付特例制度」と「納付猶予制度」
学生納付特例制度

学生は一般的に所得が少ないため、本人の所得が一定額以下の場合、国民年金保険料の納付が猶予される制度です。

対象となる学生は、学校教育法に規定する大学（大学院）、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校および各種学校（修業年限1年以上の課程）、一部の海外大学の日本分校在学者で、申請の際に学生証の写し（両面）または在学証明書（原本に限る。）が必要です。

納付猶予制度

50歳未満の方で、本人および配偶者の所得が一定額以下の場合に、国民年金保険料の納付が猶予される制度です。

国民年金保険料の追納制度

国民年金保険料の申請免除（全額免除・一部免除）、法定免除、納付猶予・学生納付特例の承認を受けた期間がある場合、保険料を全額納めた方と比べ、老齢基礎年金（65歳から受けられる年金）の受取額が少なくなります。

そこで、これらの期間の保険料は、将来受け取る老齢基礎年金を増額するために、10年以内であればさかのぼって古い月分から納める（追納）ことができます。追納の申し込みは、年金事務所までお願いします。

問い合わせ先

幡多年金事務所

（中村東町2丁目4-10）

☎（34）1616

日本年金機構相談予約受付専用電話

☎0570（05）4890

☎市民・人権課 市民係

☎（34）1113

☎西土佐住民分室

☎（52）1112

市長日誌

11月15日～12月14日

- 11月15日 幡多中央地区消防連合会 総合訓練
- 16日 幡多広域観光協議会 定時社員総会
- 19日 全国治水砂防促進大会（東京都）
- 20日 過疎関係都市連絡協議会秋季総会ほか（東京都）
- 21日 岡本友章氏世界野球ソフトボール連盟殿堂入り記念祝賀会
- 22日 横瀬川ダム竣工式（宿毛市）
- 23日 一條大祭 例大祭
- 24日 四万十市人権フェスティバル
- 25日 NPO法人 四万十市への移住を支援する会との意見交換会
- 26日 四国西南地域市議会議長懇談会定期総会
- 27日 幡多6市町村長Web会議
- 30日 四万十市戦没者並びに満州分村殉職者合同追悼式
- 12月2日 道路整備促進期成同盟会高知県地方協議会 理事会（高知市）
- 3日 協働の森（清流メンテナンス）協定調印式（高知市）
- 4日 高知県国民健康保険団体連合会 令和2年度第4回理事会（高知市）
- 6日 第12回新型コロナウイルス感染症対策本部会議
- 7日 市長と語ろう 子育て座談会
- 10日 第13回新型コロナウイルス感染症対策本部会議
- 13日 12月市議会定例会 開会（22日）
- 14日 第14回新型コロナウイルス感染症対策本部会議
- 農事組合法人いーすとみやま 設立総会



妖怪の砂像展示が行われました

新型コロナウイルスの影響を受けた商店街を盛り上げようと天神橋商店街振興組合が企画した「妖怪画コンテスト」にて、大賞に選ばれた妖怪の砂像が、11月の一條大祭に合わせ展示されました。

この砂像は、大賞作品に選ばれた森田琉桜那さん(小学3年生)の「にんぎょカッパ」を、本市出身の漫画家・井上淳哉さんが清書し、黒潮町の砂像彫刻家・松木由子さんが制作したものです。

訪れた方からは「すごい」「かわいい」と笑顔が見られ、行き交う人々を楽しませてくれました。



星空スカイランタン 開催

11月21日、夜空に大切な人へのメッセージを乗せたランタンを浮かべ、新型コロナウイルスの終息を願おうと中村青年会議所が企画した「星空スカイランタン」が、四万十川キャンプ場で開催されました。

当日は、県立中村中学・高等学校の音楽部の演奏や書道部のパフォーマンスが披露され、その後、カウントダウンの声にあわせ、19時過ぎに参加者が一斉にLEDの電球をつけたランタンを空へ放ちました。夜空に赤、青、緑、オレンジの4色の光が漂い会場から歓声が沸き起こり、参加者は幻想的な雰囲気の中に酔いしれていました。



「市長と語ろう 子育て座談会」開催

12月6日、子育て支援施策の充実化を図るために、子育て中の皆さまの生の声を聞かせることを目的に子育て座談会を開催し、12名の保護者と、8名の子育て事業関係者の参加がありました。

参加者からは、保育環境の充実化、子どもの安全確保の取り組み、親子で過ごすことのできる遊び場の整備、子育て情報の効果的な提供など、多くのご意見をいただきました。

今後も、子育て中の皆さまの負担を軽減し、ゆとりを持って子育てができる環境が整うよう、いただいたご意見を参考に、保護者の皆さまに寄り添った子育て支援に取り組んでいきます。

座談会の内容については、市公式ホームページに掲載します。

しまんと 情報掲示板

今月は

市県民税 4期分
国民健康保険税 7期分

の納付月です

募集

市立小中学校の給食 食材納入希望業者募集

市立学校給食センター「スクールミールひがしやま」「スクールミールなかむらみなみ」「スクールミールぐんどう」「スクールミールしとさ」で使用する食材について、納入を希望する業者を次のとおり募集します。

募集要領等を配付しますので、希望者は左記までお問い合わせください。

▼納入期間

令和3年4月1日～令和5年3月31日

▼募集受付期間

1月8日(金)～29日(金)

8時30分～17時15分

※土・日・祝日を除く。

問い合わせ・受付先

スクールミールぐんどう

〒787-0051

四万十市具同田黒1丁目4-27

☎(31)1565

FAX(31)1566

令和3年度 四万十市会計年度任用職員の登録者募集

- ▶**任用期間** 令和3年4月1日～令和4年3月31日のうち任用が必要な期間
- ▶**任用形態** ①フルタイム勤務 週38時間45分(8時30分から17時15分まで週5日勤務)
②パートタイム勤務 週38時間45分未満(主に1日あたり7時間・週5日勤務)
- ▶**令和2年度に採用した主な職種**

職 名	勤務先	職 名	勤務先
一般行政事務	市役所本庁、	薬局事務補助	市立市民病院
介護支援専門員(ケアマネジャー)	西土佐総合支所等	洗濯業務	
要介護認定調査員	市役所本庁	受付医事補助	西土佐診療所
就労支援員		介護助手	
看護師(保健師業務)		調理員	
レセプト点検専門員		管理栄養士	市立市民病院、 市役所本庁
育児支援専門員		看護師、准看護師	市立市民病院、
補導センター相談員		医師作業補助、看護助手	西土佐診療所
児童虐待防止コーディネーター		人権啓発センター相談員	市立人権啓発セン ター
家庭相談員		児童厚生員	市立児童館
産前産後支援専門員(短時間)		資料整理奉仕員	市立郷土博物館
学校用務員	市内小・中学校	食肉センター作業員	市営食肉センター
特別教育支援員等		教育研究所事務	市が指定する場所
図書館支援員		不登校児指導員	
校務支援員		人権教育推進員	
児童生徒支援員		教育研究所所長	
部活動指導員	市内保育所	社会教育指導員	
保育所保育士、代替保育士		集落支援員	
保育所調理員、代替調理員		スクールソーシャルワーカー	
看護師(医療的ケア児支援業務)	市立市民病院		
医局事務補助			

※令和3年度の公募の職種および人数等は、令和3年1月中旬ごろ市公式ホームページに掲載予定

- ▶**申込方法** 以下の書類を郵送、または持参してください。
- ・市が指定する申込書(本庁および支所の窓口で配布、または市公式ホームページからもダウンロード可能です。)
 - ・必要な資格等を確認できる免許証等の写し
- ▶**受付期間** 1月4日(月)～2月12日(金) ※左記期間以降も随時登録申し込みを受け付けます。
- ▶**そ の 他** ・会計年度任用職員は正規職員への登用制度ではありません。登録については任用を必ず約束するものではありませんのでご了承ください。
- ・詳細は市公式ホームページをご覧ください。(http://www.city.shimanto.lg.jp/topj.html)

問い合わせ・提出先

市 総務課 人事係 ☎(34)1803 FAX(34)5123 〒787-8501 四万十市中村大橋通4丁目10

スイレンの根抜き ボランティア募集

トンボ自然公園では、トンボ類の保護とともに、スイレンやハナシヨウブなど美しい花を咲かせる植物の育成にも力を入れています。
きれいな花を咲かせるために、スイレン抜き作業を行います。

▼日時

1月31日(日)、2月13日(土)
13時30分～15時30分ごろまで

※荒天の場合は中止

▼場所 トンボ自然公園内

▼作業内容

スイレンの根抜き・イノシシ柵の設置など

▼申込期限 1月25日(月)

▼申込方法 電話

※動きやすい服装でお越しください。
クワ、ウェーダー、ゴム手袋は準備します。

※抜き取ったスイレンは持ち帰りできます。

問い合わせ・申込先

市 観光商工課 観光係
☎(34)1783



配食サービス事業 ボランティア募集

四万十市社会福祉協議会では、毎週水曜日に中村地域の1人暮らしの高齢者等を対象に、安否確認を目的に配食サービスを行っています。
この事業は、ボランティアのご協力によって支えられています。不足しているのが現状です。弁当の調理や配達と見守りを行うボランティアにご協力をお願いします。

▼場所

四万十市多目的デイケアセンター
「二条の里」

▼時間(目安)

調理 8時30分～10時30分ごろ

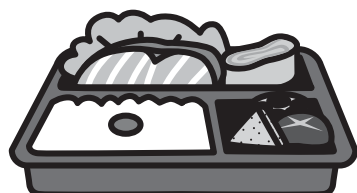
(1～2か月に1回)

配達 10時30分～12時ごろ

(1～2か月に1回)

問い合わせ・申込先

四万十市多目的デイケアセンター
「二条の里」(中村東町2丁目4-13)
四万十市社会福祉協議会 中山
☎(34)3636



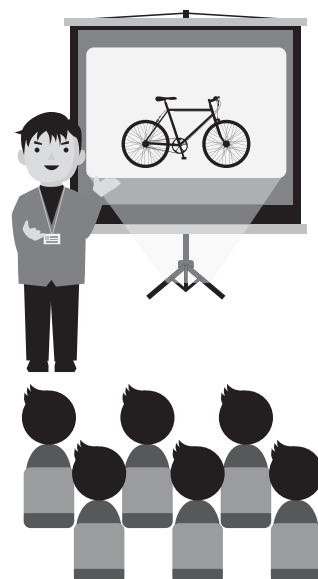
青少年健全育成事業 講演会のご案内

青少年健全育成四万十市民会議では、青少年が将来を考える手助けになるよう講演会を実施します。
今回は、自転車冒険家として世界を旅行しつつ、多くの人とのコミュニケーションを通じて生き方や働き方について考え、実践している西川昌徳氏^{にし かわ まさ のり}を講師にお招きします。

- ▶日時 1月23日(土) 13時30分～15時30分(受付13時～)
- ▶会場 市立文化センター 大会議室
- ▶演題 自分でよかったと思える人生の歩み方
- ▶講師 自転車冒険家 西川昌徳氏
- ▶対象者 小学校高学年～中学生の親子 先着25組
- ▶申込期間 1月12日(火)～20日(水) 8時30分～17時15分※土・日を除く。
- ▶申込方法 電話
- ▶参加費 無料

問い合わせ・申込先

青少年健全育成四万十市民会議事務局(市生涯学習課内) ☎(34)7312



男女共同参画推進講座

①スペイン語教室(西土佐地域)

この機会にスペイン語に触れてみて
はいかがでしょうか。

▼日時

1月22日～2月5日(毎週金曜日)

全3回 19時～20時30分

▼場所

西土佐総合支所2階 大会議室

▼定員 10名程度

▼講師 中垣喜博

▼用意する物 筆記用具・ノート

▼申込期間 1月5日(火)～

②パドマ・ヨーガ療法講座

無理せず自分のペースでできるの
で、初心者の方にもおススメです。

▼日時

2月1日～3月8日(毎週月曜日)

全6回 19時～20時30分

▼場所 市立温水プール2階 会議室

▼定員 8名

▼講師 野村厚子

▼用意する物

飲み物、バスタオル2枚、ヨガマット
または敷物用バスタオル1枚

▼申込期間 1月18日(月)～

①②共通

▼対象

四万十市に居住または勤務する方

▼受講料 無料

▼申込方法 窓口・電話

※定員になり次第締め切ります。

※講師の都合により日程が変更になる
場合があります。

問い合わせ・申込先

市生涯学習課 人権教育係

(古津賀4丁目41番地)

☎(34)6299

8時30分～17時15分

※12時～13時、土・日・祝日を除く。

れんけいこうち 防災人づくり塾

地域の防災リーダーの育成を目的
に、高知市主催の「防災人づくり塾」が
1月に開講されます。

幡多地域では宿毛市をサテライト会
場として、防災分野の専門講師による
講演がリアルタイムで配信され、大型
スクリーンを通じた受講が可能です。
皆さまの参加をお待ちしています。

▼日時

1月24日(日) 13時～17時

▼会場

宿毛文教センター 1階多目的ホール
(宿毛市中央2丁目7-14)

▼講演内容

①地震のしくみ(予定)

高知大学 松岡裕美

②地震への備え(予定)

高知大学 原忠

※受講料無料で、事前申込は不要です
が、新型コロナウイルス感染症防止対
策のため、定員を超える参加はお断
りする場合があります。

問い合わせ先

高知市 防災政策課

☎088(822)8111

催し

県立高知城歴史博物館

企画展 知られざる城博コレ クション

「寄贈・寄託資料の世界」

県内外から寄贈・寄託された土佐藩・
高知県ゆかりの初公開資料を含む品々
をご紹介します。多彩な資料を通して、土佐の
歴史や文化を新発見してください。

▼開催期間

1月1日(金・祝)～3月8日(月)

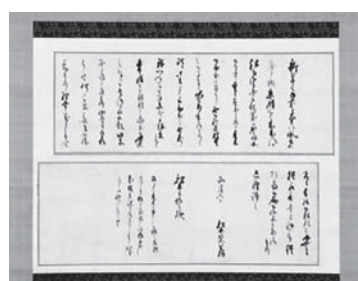
▼展示情報

総合展示室1土佐藩の歴史(第4期)
特集「大名家の年賀状」

山内家にあてて出された諸大名か
らの年賀状を展示します。

▼期間

2月23日(火・祝)まで



大名家の年賀状
(島津重豪年賀状)

大名道具と土佐の文化(第4期)特集
コーナー「末広がりでおめでたく」

「末広」の異名を持つ扇の見どころ
や丑年にちなんだ資料、新年にふさわ
しい縁起の良い資料を展示します。

期間

1月18日(月)まで



末広がりでおめでたく
(日月図軍扇)

▼開館時間

9時～18時(日曜日は8時開館)

※展示室への入室は開館30分前まで
※令和2年12月26日(土)～31日(木)
は休館

▼展示観覧料

700円

(12月25日(金)までは500円)

高校生以下、県内65歳以上の方は無料

問い合わせ先

県立高知城歴史博物館

☎088(871)1600

<https://www.kochi-johaku.jp/>



知られざる城博コレクション
(能茶山焼兎香炉)

募
集

教室・講座

催
し

スポー
ツ

健康・福祉

その他・相談

四万十川国際音楽祭2020

★遠藤真理&吉田秀デユオコンサート★

チェロとコントラバスのあたたかい
低音が魅力のコンサートです。

▼日時

1月11日(月)祝13時開演(12時開場)

▼会場 市立文化センター

▼曲目

バリエール・チェロとコントラバス
のための二重奏ソナタ

クーゼヴィツキー・小さなワルツ

サン・サーンス・白鳥

ピアソラ・リベルタンゴ ほか

▼チケット 1000円

▼チケット販売所

市生涯学習課、サニーマート四万十店

主催 文化庁、県立美術館ほか

問い合わせ先

四万十川国際音楽祭実行委員会

(市生涯学習課内)

☎(34)7311



玉姫の会からのお知らせ 「毎月22日は玉姫様の日」

四万十市商店街振興組合連合会女性
部、通称「四万十玉姫の会」では、「おか
みさんの元気を商店街の元気に」とと
さまざまな活動に取り組んでいます。

玉姫様が京都から嫁がれた6月22日
と、亡くなった8月22日にちなんで、毎
月22日を「玉姫様の日」としたイベント
を実施しています。この日に商店街の
参加店舗で買い物された方には、22日
限定の特典を用意しています。

ぜひ、ご参加ください。

イベント情報はこちらをご覧ください。

・LINE公式アカウント



・フェイスブック

<https://ja-jp.facebook.com/tama>

[himenokai/](https://www.himenokai.jp/)

玉姫の会の活動内容は、公式ホーム
ページをご覧ください。

[https://tamahime4.wixsite.com/](https://tamahime4.wixsite.com/shimanto/blank)

[shimanto/blank](https://tamahime4.wixsite.com/shimanto/blank)

問い合わせ先

四万十市商店街振興組合連合会女性
部(四万十玉姫の会)担当 木戸 和美

☎(35)2012

(木戸竹葉堂薬局)



子育てひろば「とことこ」 からのお知らせ

1月のこのゆび とまれーにつ
いては、新型コロナウイルス感染症の
拡大防止のため、すべてのレッスンを
中止します。

子育てひろば「とことこ」は、通常通
り開放しますが、ひろば内でのマスク
着用、入場前のアルコール消毒などに
ご協力ください。

問い合わせ先

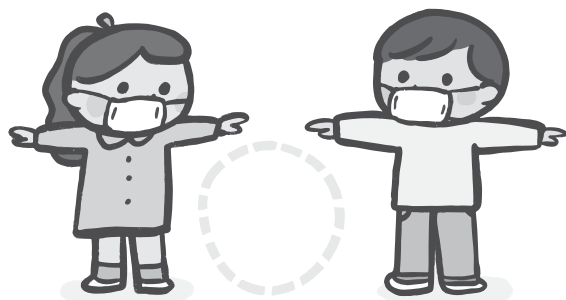
カドルファミリー代表 伊與田紗希
☎090-9249-9878

✉cuddlefamily2018@gmail.com

お問い合わせは
公式ライン
からも↓



詳しくは
Instagram↓
をチェック!



スポーツ

中級者卓球教室(後期) 参加者募集

卓球経験のある方を対象にサーブ・
レシーブの打ち方や試合の進め方な
ど、より実践的な指導をする教室です。
(現在、火・木曜日開催の初心者卓球教
室を受講中の方は参加できません。)

▼期間

2月2日～3月23日

毎週火曜日(祝日含む)全8回

▼時間 10時～12時

▼会場

市民スポーツセンターアリーナ

▼定員 20名

▼参加費

会費(使用料含む)月2000円

保険料 600円

▼受付期間 1月6日(水)～25日(月)

▼申込方法 窓口、電話

▼講師 中山典夫(幡多卓球協会)

※運動のできる軽装・室内シューズ・タ
オルをご用意ください。

※受付期間終了後、申込者に書面でご
連絡します。

※ケガや事故については、主催者の加
入する傷害保険の範囲内で対応しま
す。

問い合わせ・申込先

(公財)四万十市スポーツ協会

☎(34)2071

8時30分～17時

(土曜日のみ12時まで)

第32回 四万十川リバーサイドフルウォーク2021参加者募集

▶日程 4月3日(土)、4日(日) 雨天決行 ▶集合場所 市民スポーツセンター(安並)

▶コース

日時	出発時間	コース名	距離	ルート(市民SC:市民スポーツセンター)	定員
4月3日(土)	9:30	ごり★	10km	市民SC ⇒ 不破八幡宮 ⇒ 市民SC	各200名
	8:30	あかめ★	16km	市民SC ⇒ 四万十大橋 ⇒ 市民SC	
	7:30	くじら	29km	市民SC ⇒ くじらの見える丘 ⇒ 市民SC	
4月4日(日)	9:30	あゆ★	17km	市民SC ⇒ 佐田沈下橋 ⇒ 市民SC	40名
	8:30	てながえび	22km	市民SC ⇒ 三里沈下橋 ⇒ 市民SC	
	7:30	かわせみ	30km	バス移動 ⇒ 口屋内沈下橋 ⇒ 市民SC	

▶参加料

2,000円(高校生以下1,000円)

★印のコースは市内在住の方のみ無料で参加できます。

2日間参加も同額。返金はいりません。

参加者には参加賞をお渡ししていますが、無料参加の場合は参加賞がありませんのであらかじめご了承ください。

▶申込方法(事前申込)

有料参加 郵便振替(パンフレット)・インターネット

無料参加(★印のコースに参加の市内在住者) 電話・窓口

※当日の参加申込は受付ません。

▶申込期限 2月26日(金) ※有料参加の申込は、2月1日(月)から受け付けます。

▶感染症対策

①健康チェックシートの提出 ②マスクの着用(飲食時や半径2m以内に人がいない時を除く。)

※給水所、接待所の設置は行いません。2週間以内(当日含む。)に発熱等の体調不良、濃厚接触者である等の感染が疑われる場合は参加をお断りします。感染状況によっては大会を中止します。

問い合わせ・申込先

四万十川リバーサイドフルウォーク実行委員会事務局(市民スポーツセンター内) ☎(34)2071

※パンフレットは市役所1階ロビー、市民スポーツセンター、市立温水プール、具同体育センター、市立文化センターで1月中旬から配布します。遠方の方は郵送しますのでご請求ください。

ママ&チルドレン

広い体育館で遊んだり、お母さん同士でお友だちをつくったりしませんか？

- ▶日時 1月13日(水)、27日(水)
10時～11時30分
- ▶場所 具同体育センター
- ▶参加費 無料

問い合わせ先

子育て応援団 ほっとポケット
代表 宮本ルミ
☎090-2892-6607

精神保健福祉相談

精神障害者または精神障害の疑いのある人やそのご家族に対し、精神科医師による相談を開催します。

- ▶日時 2月16日(火) 13時30分～15時30分
- ▶場所 高知県幡多福祉保健所等
- ▶受付締切 2月2日(火)
※電話でご予約ください。

問い合わせ先

高知県幡多福祉保健所 健康障害課
☎(34)5124



健康・福祉



こんにちは 四万十市地域子育て支援センター“ぽっぽ”です!



親子ふれあい活動

◆1・2・3歳児対象(ぽっぽ)

お豆入れを作ろう

牛乳パックでお豆入れを作るよ。できたらみんなで「鬼は～外～」豆まきの練習もしようね。

時 1月19日(火) 9:30～11:30

場 子育て支援センター

◆0歳児、妊婦対象(ぴよちゃんクラブ)

ぽっぽで遊ぼう

お正月後の顔合わせ。ぽっぽでゆっくり過ごしましょう！お母さんたちもおしゃべりを楽しみませんか？

時 1月12日(火) 9:30～11:30

場 子育て支援センター



その他の活動

◆ぽっぽの広場(0・1・2・3歳児対象)

発達相談員の橋村さんによる発達講座です。気になることなど気軽に相談もできます。絵本ボランティアさんによる絵本の読み聞かせもあります。

時 1月15日(金) 10:00～11:30

場 子育て支援センター

◆譲ってください、譲ります(0・1・2・3歳児対象)

使わなくなった育児用品や子ども服など、持ち寄ってみんなで譲り合ひましょう。

時 1月20日(水) 10:00～11:30

場 子育て支援センター

育児相談

相談日 / 月～金 9:30～11:30、13:30～16:30

子育てについて思っていること、悩んでいること等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。

※活動のある日の午前中は、相談に応じられない場合があります。

◆お誕生会

12月・1月生まれのお誕生日をみなでお祝いしようね。

時 [ぴよちゃんクラブ] 1月25日(月)9:30～11:30

[1・2・3歳児](ぽっぽ) 1月26日(火)9:30～11:30

場 子育て支援センター

◆豆まき

1年間元気に過ごせるように、みんなで豆まきをするよ。お母さんと力を合わせて鬼をやっつけよう！

※ぴよちゃんクラブは、午前と午後に分けます。どちらかに参加してください。

時 [ぴよちゃんクラブ]

2月2日(火)①9:30～11:30 ②14:00～15:30

[1・2・3歳児](ぽっぽ) 2月3日(水)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、準備などの都合がありますので、あらかじめご連絡ください。(活動内容によっては、ご遠慮いただく場合があります。)

園庭開放 ※雨天の場合は中止します。

保育所名 開放時間	月日	保育所名 開放時間	月日
下田保育所 9:30～10:30	★1/12、1/19 1/26	もみじ保育所 9:30～10:30	1/14、1/21 1/28、2/4
大用保育所 9:30～10:30	1/12、1/18 1/25	あおぎ保育所 9:30～10:30	1/14
中筋保育所 9:30～10:30	1/12、★1/19 1/26、2/1	愛育園 9:30～10:30	1/14
具同保育所 9:30～10:30	1/13	八束保育所 9:30～10:30	★1/14
利岡保育所 9:30～10:30	1/13	竹島保育所 9:30～10:30	1/18、1/25
蔵岡保育所 9:30～11:00	1/13	東中筋保育所 10:00～11:00	1/18、1/25

◎★表示の日は、園内の見学ができ、保育所の先生よりいろいろ話を聞くことができます。(雨天の場合も可)

※具同保育所は、トンボ公園に駐車してください。

問い合わせ先

四万十市地域子育て支援センター“ぽっぽ”

右山元町1丁目2-10 ☎(35)3748



第2回援助会員基礎講習会の開催

しまんとファミサポでは、子育てをサポートして下さる援助会員(まかせてさん)を大募集しています。援助会員は、自宅や公共施設での預かり、学童等への送迎をサポートする有償ボランティアです。援助会員になるには、講習を受ける必要があります。

子育てに役立つ知識も学べるのでママパパもぜひ受講してください。

- ▶日時 1月23日(土)、24日(日)両日とも9時～16時30分 ▶場所 四万十市役所
▶対象 市内にお住まいの20歳以上で、心身ともに健康で自宅等で預かりが可能な方
▶参加料 無料 ▶申込方法 電話・ホームページ ▶申込期限 1月15日(金)
※会場等は変更になる場合があります。託児を希望する場合は、事前にご連絡ください。

問い合わせ先

しまんとファミリーサポートセンター

☎(34)8310 9時～18時(水、日、祝日、年末年始除く。)



講習会の詳細は、HPをご覧ください。

～病院・診療所だより～

市民病院・西土佐診療所では、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、入院患者さまとの面会を原則禁止としています。インフルエンザの流行期となっていますので、発熱や風邪症状のある方は、医療機関を受診する前に必ず電話でご連絡をお願いします。ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

※新型コロナウイルス感染症検査協力医療機関については、県ホームページで医療機関ごとの対応をご確認ください。(https://www.pref.kochi.lg.jp/soshiki/130401/cov19_kensakyouryoku.html)

問い合わせ先 市民病院 ☎(34)2126 西土佐診療所 ☎(52)1011



子宮頸がん(ヒトパピローマウイルス感染症)予防接種

子宮頸がん予防ワクチン接種は、法律に基づく定期接種として実施されていますが、厚生労働省からの「副反応の発生頻度がより明らかになり、適切な情報提供ができるまでの間、積極的な接種の勧奨を差し控える」との通知を受け、現在は積極的な接種勧奨が差し控えられています。

勧奨は控えていますですが、接種すること自体を妨げるものではありませんので、接種を検討する方は、厚生労働省のホームページに掲載されている子宮頸がん予防ワクチンに関するリーフレットをご確認ください。

▼対象年齢

小学校6年生から高校1年生(16歳相当)になる年度の3月末まで

▼接種回数

※ワクチンは2種類あり、同じワクチンを通常約6か月かけて3回接種

▼接種料金

接種対象年齢の方は無料
※厚生労働省ホームページ
https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekaku-kansenshou28/index.html

問い合わせ先

市健康推進課 地域保健係

☎(34)1823
FAX(34)0567





1年に1度は健診を
健康 自分

保健カレンダー



健診・検診

教室・学習会

相談

献血

月日	時間	事業名	該当地区	場所
6日(水)	個別通知	3か月児・7か月児健診		社会福祉センター
7日(木)	11:30～16:30	献血		フジグラン四万十
8日(金)	9:00～12:00	献血		JA高知県中村支所
	14:00～15:45			四国電力(株)中村営業所
	9:30～11:00	乳幼児相談		社会福祉センター
14日(木)	9:00～11:00	特定健診結果説明会(12/19実施分)	拾い③	市役所3階305会議室
15日(金)	個別通知	3歳児健診		文化センター
17日(日)	個別通知	乳がん検診・子宮頸がん検診	拾い②	市立武道館
19日(火)	個別通知	1歳9か月児健診		社会福祉センター
21日(木)	13:00～	乳幼児健診	西土佐地域	西土佐保健センター
25日(月)	13:15～14:30	育児相談(ママタッチ教室)		子育て支援センターぽっぽ
27日(水)	個別通知	7か月児・10か月児健診		防災センター
2月	3日(水)	3か月児・7か月児健診		防災センター
	5日(金)	乳幼児相談		防災センター

※特定健診、ひまわり健診は30歳以上の国民健康保険加入者、後期高齢者医療保険加入者で受診券を送付している人、40歳以上の協会けんぽ等加入者の被扶養者で受診券を取得している人が対象です。

※新型コロナウイルス感染症の状況によって変更となる場合は、市公式ホームページ等で周知します。

※1月17日(日)の乳がん・子宮頸がん検診の受診希望者は、下記までご連絡ください。

問い合わせ先 健康推進課 ☎(34)1115・☎(34)1823 保健課 ☎(52)1132

検診はお済みですか～がん検診をまだ受けていない皆さまへ～

本年度のがん検診を受診していない方を対象に、次の日程でがん検診を実施します。
事前の申し込みが必要です。まだがん検診を受けていない方はぜひ受診してください。

▼実施日・場所・検診の種類 下記会場以外の検診日程等は健康対策課ホームページをご覧ください。

実施日	場所	検診の種類
2月27日(土)	幡多健診センター(宿毛市)	結核・肺がん(胸部レントゲン検査)、大腸がん、胃がん(バリウム検査)、子宮頸がん、乳がん検診

※受付時間は、9時～10時30分の予定です。子宮頸がん検診のみ10時までに受付をお願いします。

▼検診名・対象者・料金 次の対象者のうち、本年度(令和2年4月1日～)がん検診を受診していない方

検診名	対象者(令和3年3月31日時点)	検診料金(対象外者)
結核・肺がん検診 (胸部レントゲン検査)	65歳以上の男女	無料
	40～64歳の男女	200円(1,300円)
大腸がん検診(※1)	40歳以上の男女	300円(1,600円)
胃がん検診(バリウム検査)	40歳以上の男女	1,100円(5,500円)
子宮頸がん検診(※2)	20歳以上の女性	800円
乳がん検診(※2)	40～49歳の女性	900円
	50歳以上の女性	800円



がん検診を
受けよう!!

健康維新の志士
けん しん太郎くん

(※1) 市役所窓口(健康推進課、保健課)にて検診料金をお支払い後、検診容器と問診票をお渡しします。

(※2) 前年度未受診の方が対象

▼申込期間 1月6日(水)～2月12日(金)8時30分～17時(土・日・祝日を除く。)

※定員に達した時点で申込を締め切ります。

▼申込方法 電話 ※通常の市町村がん検診と申込先が異なります。

問い合わせ・申込先 高知県総合保健協会 ☎088(831)4351

お口の健康は歯周病予防から～10人中、7人から8人は歯周病～

▶歯を失う原因の約4割は歯周病

歯周病は歯に付着した「プラーク（歯垢）」にすみつく「歯周病菌」によって起こる感染症で、歯そのものではなく、歯ぐき（歯肉）に炎症が起きる疾患です。放っておくと歯肉炎から歯周炎へ進行し、歯を支える顎の骨（歯槽骨）が溶け、歯が抜けてしまいます。

▶毎日のお手入れでセルフケア～きちんとプラークを落としましょう～

①歯ブラシの正しい持ち方

鉛筆を持つように、親指と人さし指で軽くつまむように持つ

②歯ブラシの当て方

- ・歯の表面は毛先を直角にあて、左右に細かく振動させながら移動させる
- ・歯と歯ぐきの境目は毛先を45度の角度に当て、細かく振動させて磨く。裏側も同じ。

③歯間清掃用具の活用

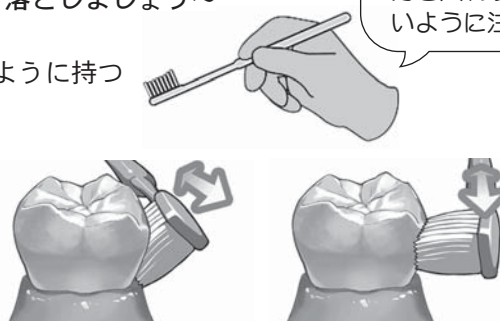
・歯間ブラシ

歯と歯の隙間に入れ、前後に数回動かしてプラークを取り除く。歯と歯の隙間より少し小さめで、磨くときに軽く抵抗のあるサイズを選びましょう。

・デンタルフロス

歯と歯の隙間に差し込み、根元から歯の側面に沿わせるようにプラークを落とす。

力を入れすぎないように注意



デンタルフロス

ホルダータイプ



前歯に使いやすい

糸巻きタイプ

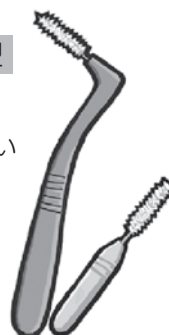


前歯にも奥歯にも使いやすい

歯間ブラシ

Ｌ字型

前歯にも奥歯にも使いやすい



Ｉ字型

前歯に使いやすい

▶紙芝居『むしばいきんをやっつけろ！』

子どものころからお口の健康について意識してもらうために、紙芝居『むしばいきんをやっつけろ！』を作成しました。令和2年度より市内保育所で活用しています。

市公式ホームページにも掲載していますので、ぜひご覧ください。



フッ素マン 健太くん シャカシャカマン

むしばいきん



問い合わせ先 健康推進課 地域保健係 ☎(34) 1823 保健課 ☎(52) 1132

高齢者防火用具購入費補助

市内に住所があり、居住している65歳以上の高齢者世帯(市民税非課税)の方に対し、火災から身の安全を守るための防火用具購入費の一部を補助します。

申請を希望される方は、事前申請が必要ですので、必ず購入前にご相談ください。申請には、見積書、設置予定場所の写真が必要です。

▼対象防火用具および補助上限額

- ①電磁調理器(IHクッキングヒーター) 2万円
- ②火災警報器 9千円
- ③消火器 5千円

問い合わせ先

- ☎ 高齢者支援課 高齢者福祉係
(34) 8066
- ☎ 保健課 保健係
(52) 1132
- FAX (52) 1024

認知症の人と家族の会「たんぽぽの会」交流会

「たんぽぽの会」は、認知症介護についての思いや悩みを共有し、支えあうための「集いの場」です。

他の人にはなかなか分かってもらえないことも、同じ体験をしてきた人どうしなら分かりあえ、介護で疲れたころが少しでも楽になるかもしれません。初めてのの方の参加もお待ちしております。

- ▼日時 1月26日(火) 13時30分～15時30分
- ▼場所 四万十市社会福祉センター 2階研修室

※家族の方だけでも、認知症の方と一緒にの参加でもかまいません。

問い合わせ先

- ☎ 「たんぽぽの会」事務局 松岡時規子
(34) 4528
- ☎ 四万十市地域包括支援センター
(34) 0170
- FAX (34) 0567
- ✉ sien@city.shimanto.lg.jp

認知症予防教室

「認知症予防について自分らしくいく」というテーマで作業療法士がお話しします。

- ▼日時 1月29日(金) 14時～15時
- ▼場所 聖ヶ丘病院 作業療法室
- ▼参加費 無料
- ▼事前申込 不要
- ▼駐車場 有り
- ※新型コロナウイルスの影響により中止する場合があります。

問い合わせ先

- ☎ 聖ヶ丘病院
地域連携推進室 中野・長尾
0880(63) 2146

手話を知ろう



講演会や式典での手話通訳

講演会や各種式典等では、複数名の通訳者が交代で手話通訳を行います。

■手話通訳者あるある(舞台通訳編)

- ・式典の最中に交代の通訳者の靴音がカツカツと会場内に響くことが…
→靴音が響くことがないよう、歩いても音が出ない靴で通訳するよう心がけています。
- ・講師に舞台通訳中に話しかけられることがある
→通訳者は講師の声の代わりに手話で伝えているので、手話が中断してしまい困ってしまいます。
- ・通訳中に目の前を横切られると、聴覚障害者に手話が見えず話が分からなくなる
- ・会場内で通訳中に通訳者とわからずに話しかけられることがある

◇今月のワンポイント手話◇



「式、式典」
指先を上に向けた
両手の4指を
同時に直角に曲げる



左手甲に右肘をのせ、
指を伸ばして立てた
右手を前後に動かし、



右手で指文字
「シ」を示す

「講師」

※全日本ろうあ連盟発行『わたしたちの手話学習辞典Ⅰ』より転載

問い合わせ先

- 高知県聴覚障害者協会 ☎088(822)2794 FAX088(875)5307 ✉kochi-deaf-haken@md.pikara.ne.jp
- 幡多福祉保健所 ☎・FAX(34)9633 ✉kochi-deaf.seibu@eos.ocn.ne.jp

今日から実践できる！認知症の予防と改善～市民講座「認知症」～

認知症になっても周囲の理解と支えがあれば、住み慣れた地域で穏やかに暮らしていくことは可能です。認知症にならないために、認知症であっても今より重度化しないために、予防と適切なケアについて学んでみませんか。

講話① 「高齢期の体の変化と 認知症」



講師：金田 弘子氏
(鳥取県 森本外科・
脳神経外科医院 副院長)

講話② 「認知症の方の行動を人生歴から 理解する～上手に老いるための 自己点検ノートの活用～」



講師：石黒 秀喜氏
(老い支度普及センター/
老い支度クリエーター)

- ▶ 日時
2月27日(土)
13時～15時30分
(受付12時30分～)
- ▶ 場所
市立武道館(安並)
- ▶ 定員
100名(先着順)
- ▶ 参加費
無料
- ▶ 申込方法
電話・FAX

※高知家健康パスポート対象講座

※新型コロナウイルス感染防止の観点から、検温・手指消毒・マスクの着用をお願いします。受付時に検温を実施し、37.5度以上と確認された場合は受講をお断りする場合があります。発熱・咳など体調がすぐれない場合は参加をご遠慮ください。

※会場は隣席との座席間隔を空け、定期的な換気を行います。

問い合わせ・申込先 四万十市地域包括支援センター ☎(34)0170 FAX(34)0567

一からはじめる健康玉手箱 vol.28 ～自立した生活につながるIADLの維持～

●ADL(日常生活動作)

日常生活を送るうえであたりまえのように行っている生活動作
(例)布団からの起き上がり、着替え、食事、トイレ、入浴、階段昇降など

●IADL(手段的日常生活動作)

ADLより高次で複雑な身の回りのことを超えた自立して生活を送るために必要な動作
(例)買い物や食事の準備・調理、浴槽の掃除や湯はり、洗濯、薬や金銭の管理など

【事業紹介】

高齢者が地域で自立した生活を送るためにIADLは重要な要素です。
令和2年7月にスタートした通所型短期集中予防サービス(通所型サービスC)事業では、「膝が痛くなり洗濯カゴを持って階段が上がれない」「体がふらつき歩行器がないと安心して外を歩けない」「入院後、足腰の痛みが強くなり友人との散歩に行けなくなった」といった生活のしづらさを感じている方々が、作業療法士からアドバイスを受けながら筋力アップ、栄養・口腔に関する学習に加え、個々の状態に合わせた自主トレーニングなどに取り組んでいます。3か月間集中的に取り組むことで心身機能を改善し、自立した生活を継続できることを目指しています。



問い合わせ先

市 高齢者支援課 介護保険係 ☎(34)1165 FAX(34)0567 ✉kaigo@city.shimanto.lg.jp

その他・相談

帰省中の皆さま、四万十市へ Uターンしませんか？

市では地域の活力を維持するため、移住支援に取り組んでおり、Uターン希望者に対しても、移住支援用住宅の紹介などを行っています。

高知県での仕事探しは、東京、大阪、高知に窓口を設け、「高知求人ネット」を運営する高知県移住促進・人材確保センターへお気軽にご連絡ください。県外でUターンや移住についてお考えのご家族・ご友人にもぜひお知らせください。

市移住公式
ホームページ

高知求人ネット



問い合わせ先

・四万十市への移住について
特定非営利活動法人
四万十市への移住を支援する会
☎(35)2357
・「Uターン就職について」
高知県移住促進・人材確保センター
☎088(855)7748(代表)

適切な110番通報の利用を

1月10日は「110番の日」です。
110番通報は、事件や事故が発生した際に県民の皆さんと警察を結ぶホットラインであり、安全で安心な日常生活に欠かすことのできないものです。

緊急の対応を必要としない各種相談や問い合わせ等は「#9110番」や中村警察署の相談窓口をご利用ください。

問い合わせ先

中村警察署 ☎(34)0110



「広報しまんと」
スマートフォンで
配信中!



「まなび場 Search」を ご活用ください

県では、県内のあらゆる「学び」につながる情報と学んだことを「活かす」場の情報を掲載したポータルサイト「まなび場 Search」を、本年度より開設しました。

専門的なキャリアアップ講座、趣味的な講座、親子の体験的な学びなどの情報やボランティアの募集情報も随時掲載しています。

学びにつながる情報を提供いただければポータルサイトに掲載します。広報手段の1つとしてご活用ください。

ぜひ、左記のURLまたはQRコードでサイトを検索してみてください。掲載情報についてもお気軽にお問い合わせください。

「まなび場 Search」リンク
<https://manaviva-search.jp/>



問い合わせ先

高知県生涯学習支援センター
☎088(855)7606
FAX 088(855)7607
✉info@kolec.jp
月・火・木・金の8時30分～17時15分
※祝日を除く。

定期相談所

	日時	場所	相談内容	問い合わせ先
特設人権相談所	2月5日(金) 10時～12時 13時～15時	田黒集会所	金銭・相続・借地借家・結婚・離婚・セクハラ・DV・いじめ・児童虐待など人権に関する問題(相談無料、秘密厳守)	高知地方法務局 四万十支局 ☎(34)1600 FAX(34)1601

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、相談時にはマスクの着用をお願いします。

図書館だより

開館時間 (本館) 9:00~19:00
(分館) 10:00~18:00

令和3年
1
January

一般書

新着おすすめ8+8

お龍のいない夜
今夜
サンクチュアリ
自分勝手に生きなさい
力尽き筋トレ
十の輪をくぐる
ヒトの足
龍馬かく語りき

風野 真知雄
小野寺 史宜
岩城 けい
下重 暁子
石本 哲郎
辻堂 ゆめ
水野 祥太郎
阿納 裕次郎

新着図書(416冊)

十二支のお雑煮
せきれい丸
ドラえもん探究ワールド自然の脅威と防災
なんでもレストラン
バスザウルス
「はたらく細胞」ウイルスの教科書
防災室の日曜日
まちのおばけずかん

川端 誠
たじま ゆきひこ ほか
藤子・F・不二雄
鈴木 まもる
五十嵐 大介
清水 茜
村上 しいこ
斉藤 洋

児童書／えほん

★休館日の案内★

1月29日(金) 館内整理日

★本の福袋★

1月4日(月)から貸出を開始します。
福袋には3冊入っています。福袋を借りる方は、図書の貸
出冊数が残り7冊となります。
※無くなりしだい終了。一人1袋まで。

★英字新聞譲渡のご案内★

保存期間の過ぎた英字新聞を無料でお譲りします。一人5
部まで。(袋は各自用意ください。)
・日時 1月29日(金)9時~(当日は休館日です。)
・場所 市立図書館入口前(本館のみ)
※取り置きはできません。

※詳しくは図書館カウンターまたは電話でお問い合わせく
ださい。

問い合わせ先 市立図書館 ☎(35)2923

募 集

教室・講座

催 し

ス ポー ツ

健康・福祉

その他・相談

【「人権絵画標語展」入賞者紹介】

令和2年度「人権絵画標語展」の入賞者をお知らせします。
入賞作品は、広報2月号から毎月紹介していきます。お楽しみに！

『人権絵画』

【低学年の部(小1~小2)】

市長賞: 加持 碧斗 さん(八束小2年)
副市長賞: 原 瑞輝 さん(東中筋小1年)
教育長賞: 杉本 帆菜 さん(東山小2年)
審査員特別賞: 中村 和の介 さん(下田小1年)
審査員特別賞: 江口 結保 さん(竹島小2年)
審査員特別賞: 岡上 倖斗 さん(東山小1年)
審査員特別賞: 小谷 奏人 さん(東山小2年)
審査員特別賞: 川村 恋汰 さん(東山小2年)
審査員特別賞: 谷田 侑星 さん(八束小2年)
審査員特別賞: 小橋 英大 さん(中村南小1年)
審査員特別賞: 崎村 梨奈 さん(中村南小1年)
審査員特別賞: 弘瀬 新大 さん(中村南小2年)

『人権標語』

【小学生の部】

市長賞: 河野 世奈 さん(東山小6年)
副市長賞: 岩崎 唯斗 さん(下田小4年)
教育長賞: 柿谷 はつ代 さん(中村小5年)
審査員特別賞: 田中 清織 さん(八束小1年)
審査員特別賞: 原 響輝 さん(東中筋小3年)
審査員特別賞: 山崎 春花 さん(西土佐小4年)

【中学生の部】

市長賞: 尾崎 凜 さん(下田中3年)
副市長賞: 山崎 青 さん(中村中1年)
教育長賞: 外田 航聖 さん(蕨岡中3年)
審査員特別賞: 桑原 海都 さん(中村中3年)
審査員特別賞: 細川 文旦 さん(中村西中3年)
審査員特別賞: 上村 素生 さん(西土佐中2年)

お誕生 おめでとう



(令和2・12・5届出分まで)

住所 赤ちゃん 保護者

中村桜町	野元	慎人	亮佑
中村一条通	高橋	大翔	大地
駅前町	中平	明香里	隆善
不破	井手	龍之介	智大
不破	川村	侑愛	真生
中村丸の内	布	和昊	彬人
安	並	那葵	寛太
秋	田	慎ノ介	竜誠
佐	岡	将希	祐土
古津	賀	碧翔	圭一郎
古津	賀	戸田	
古津	賀	渡辺	時羽
具	同	澤良木	千花
具	同	山岡	心望
具	同	田中	浩明
具	同	西	彩晴
森	沢	野町	伊央
岩	田	柿谷	貞喜
西土佐江川崎	松本	紗梨佳	成司

ご冥福を お祈りします

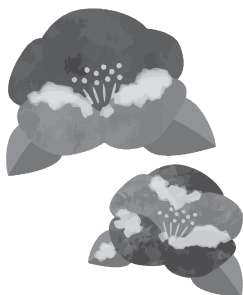


(令和2・12・5届出分まで)

住所 氏名 享年

中村栄町	澤田	和子	89
中村本町	吉藤	久彌	92
中村本町	岡村	美恵子	99
中村東町	都築	周子	86
中村東町	新田	元彦	78
安並	中川	健吉	85
古津賀	野並	須磨子	79
古津賀	中平	建史	68
具同	岡本	智稔	86
具同	吉岡	良助	98
具同	宮野	ミユキ	91
具同	SHIBASAKI		
具同	JOSELINA SALAS		
渡川	柿内	政子	104
具同田黒	小谷	本	75
具同田黒	宮下	利恵	93
楠島	川村	和男	75
江ノ村	岡村	佐寿	83
山路	矢野川	進	69
間崎	植木	龍幸	87
津蔵	沖田	芳雄	83
双海	野中	登美子	97

「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、家族の方が希望された場合に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・人権課 ☎(34)1113まで必ずご連絡ください。



蕨岡甲	川村	福巳	103
田野川乙	久保田	三生夫	73
岩田	福留	幸	97
鵜ノ江	千谷	志津子	85
手洗川	伊與田	スミエ	96
三ツ又	白石	サカエ	100
小西ノ川	長者	正次	97
古尾	市原	保	90
西土佐口屋内	田辺	義武	75
西土佐中半	宇都宮	希美子	74
西土佐岩間	宮地	一幸	102
西土佐橋	松浦	益長	86
西土佐大宮	高田	千代香	87
西土佐江川崎	小川	潤子	72

市役所本庁舎敷地内路面標示の修繕について

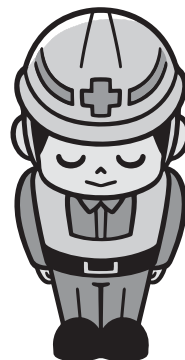
市役所本庁舎敷地内の「止まれ」や停止線等の路面標示の塗装を行います。施工当日は、本庁舎をご利用の皆さまや近隣にお住まいの皆さまにご迷惑をおかけしますが、ご理解ご協力をよろしくお願いします。

■施工日時

1月中に施工予定

※施工日時が決まりましたら、市役所本庁舎正面玄関に看板を立てて周知するとともに、防災行政無線によりお知らせします。

■施工場所 市役所本庁舎敷地内



問い合わせ先 市 総務課 行政管理係 ☎(34)1804 FAX(34)5123

マイナンバーカードをつくって 地域振興券をもらおう



新型コロナウイルス感染症対策をふまえた対人非接触型の電子的な手続きによる新しい生活様式への移行などにより、今後は安全で確実な本人確認が必要です。そこで、デジタル社会の基盤となり得るマイナンバーカードの普及を図るため、カードを取得・申請した方に「地域振興券」を配布し、地域経済の活性化につなげます。まだマイナンバーカードを取得していない方も、この機会につくりませんか？

地域振興券の配布

■配布対象者と配布方法

対象者の区分	地域振興券の配布
1月14日(木)までにマイナンバーカードを取得済みの市民	1月中旬ごろに住所へ郵送(申請不要)
1月15日(金)以降にマイナンバーカードを取得する市民(3月31日(水)までに地方公共団体情報システム機構に申請が正式受理された方に限る。)	マイナンバーカードの取得方法が①郵送か②窓口受け取りかに応じて、それぞれの手法により地域振興券を配布(地域振興券使用期限内に限る。)

■金額 対象者1人につき1セット5,000円分(500円×10枚)

■使用期間 1月15日(金)～6月30日(水)

■利用可能店舗 市内の登録店舗(地域振興券とあわせて登録店舗一覧を配布します。)

■地域振興券種別

市内経済の均衡な活性化を考慮し、住所が中村地域か西土佐地域かによって、地域振興券の種別および利用可能な登録店舗が異なります。

マイナンバーカード申請方法

①オンライン

スマートフォンやパソコンで申請可能

②郵送

必要事項を記入した交付申請書を郵送にて提出

③市役所本庁舎1階に設置する専用窓口または西土佐住民分室窓口

■受付期間 1月5日(火)～3月31日(水)8時30分～17時15分(12時～13時、土・日・祝日を除く。)

※本庁の専用窓口のみ19時まで時間延長

■持参物

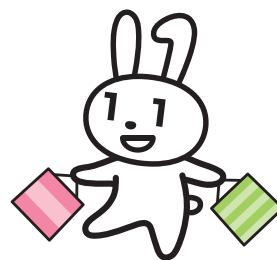
通知カード、個人番号カード交付申請書、住民基本台帳カード(お持ちの方)、次の本人確認書類※

※①Aから2点、②AとBを組み合わせた2点、③通知カードに加えAから1点またはBから2点の本人確認書類を持参した方は、カードを郵便書留等で送付しますので再来庁が不要となります。

A 運転免許証、運転経歴証明書、パスポート、障害者手帳、特別永住者証、在留カード

B 健康保険証、介護保険証、医療費受給者証、年金手帳、年金証書など

(氏名、生年月日または氏名、住所が印字された書類(郵便物は除く。))



マイナンバーカードの受取方法

郵便書留等による送付または申請者本人による窓口受け取り(15歳未満は親権者の同行が必要)

申請から約1か月程で受け取れるようになります。窓口受け取りの際は、市役所から送付される交付通知書(はがき)とそれに記載されている本人確認書類等の必要書類を持参してください。

★マイナンバーカードの交付を受け
たらマイナポイントももらおう！



最新の情報はマイナポイント事業
ホームページをご覧ください！

マイナポイント



問い合わせ先 本庁 市民・人権課 市民係

☎(34) 1113 FAX(34) 3302

☎(34) 8113 ※1月5日から利用可能です。

支所 西土佐住民分室

☎(52) 1112 FAX(52) 2124



当直医



※当番については変更になる場合がありますので、各医療機関へ事前に電話でお問い合わせください。

12月27日(日)	小原外科胃腸科	☎(35)0108
31日(木)	さたけ小児科	☎(37)2255
1月1日(金)	大野内科	☎(37)5281
2日(土)	吉井病院	☎(34)5005
3日(日)	市民病院	☎(34)2126
10日(日)	小原外科胃腸科	☎(35)0108
11日(月)	中村病院	☎(34)3177
17日(日)	市民病院	☎(34)2126
24日(日)	中村クリニック	☎(34)5100
31日(日)	さくらクリニック	☎(35)2555
2月7日(日)	市民病院	☎(34)2126
11日(木)	正木整形外科	☎(34)5252
14日(日)	森下病院	☎(34)2030

人のうごき ~11月末日現在~ ()内は、前月との差

総人口	33,362人 (△13)	転入	37人
男	15,780人 (△5)	転出	28人
女	17,582人 (△8)	出生	24人
世帯数	16,679世帯 (△15)	死亡	46人

1月実施の統計調査

調査名	該当地区
労働力調査	右山天神町

問い合わせ先 県 総務部統計分析課 ☎088(823)9343

有料広告
掲載スペース

日直指定水道業者



●水道料金は口座振替で●

12月26日(土)	(有)夕部設備	☎(37)3383
27日(日)	㈱奥宮工業	☎(37)5151
29日(火)	(有)大同設備	☎(35)4879
30日(水)	(有)山下建設	☎(33)0653
31日(木)	豚座建設㈱	☎(34)6031
1月1日(金)	(有)平野水道	☎(35)2316
2日(土)	㈱森下住宅設備	☎(34)4855
3日(日)	土居水道工事店	☎(32)1095
9日(土)	中村水道工事センター	☎(35)4323
10日(日)	㈱中村住設	☎(34)3621
11日(月)	(有)大杉設備工業	☎(34)2324
16日(土)	(有)福永工業	☎(35)5996
17日(日)	(有)力キタニ設備	☎(33)0660
23日(土)	(有)夕部設備	☎(37)3383
24日(日)	㈱奥宮工業	☎(37)5151
30日(土)	(有)大同設備	☎(35)4879
31日(日)	(有)山下建設	☎(33)0653
2月6日(土)	豚座建設㈱	☎(34)6031
7日(日)	(有)平野水道	☎(35)2316
11日(木)	㈱森下住宅設備	☎(34)4855
13日(土)	土居水道工事店	☎(32)1095
14日(日)	中村水道工事センター	☎(35)4323

水道の使用を開始・中止するときは…

引っ越しなどで水道の使用を開始、中止または使用者の名義を変更するときは、事前に下記までご連絡をお願いします。

問い合わせ・連絡先 上下水道課 ☎(34)1711
産業建設課 ☎(52)1114

「広報しまんと」2月号は
1月27日(水)発送予定です



有料広告
掲載スペース