

# 広報しまんと

SHIMANTO

No.191  
2021

3

川とともに生きるまち

shimanto

四万十市

冬の終わりと春の始まりを告げる梅の花

# 皆さんと共に 南海トラフ地震対策に取り組んできました



2011年3月11日14時46分18秒、宮城県牡鹿半島の東南東沖130kmを震源とするマグニチュード9.0の地震が発生。巨大な津波によって東北地方と関東地方の太平洋沿岸部に壊滅的な被害。死者・行方不明者約2万人、住家全壊約12万棟、半壊約28万棟



住宅の耐震化

耐震診断・設計の無料化、市内全域で戸別訪問調査を行い、これまでに約1,500軒が耐震診断を実施



県が公表した津波浸水想定区域図

平成25年12月高知県が南海トラフ地震発生時の被害想定を公表。最大震度7、沿岸部を中心に広範囲で津波浸水した場合の四万十市の被害想定。死者900人、住家全壊約2,200棟、半壊約4,500棟



津波浸水想定訓練

下田地区での津波避難訓練



シェイクアウト訓練

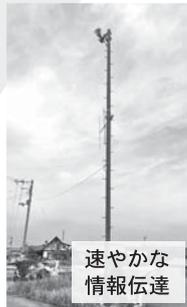
平成27年度から市内全域で開催（県内初）

## いのちを守る対策



地震火災対策

地震火災対策重点推進地区に感震ブレイカーアダプターを全戸配布



速やかな情報伝達

防災行政無線を整備



安否確認

黄色いタオルを使用した地区内安否確認訓練を県内で初めて市内一斉で開催（平成30年度）



家具の転倒防止対策

家具の転倒防止対策支援事業を創設。これまでに約500軒が対策を実施。地域の自主防災会による設置作業も推進



津波避難空間の確保

津波避難路、津波避難タワーを整備

### 市内小学校での防災学習会を終えての感想（一部抜粋）

《西土佐小学校4年生 濱田 純護さん》

僕は、南海トラフ地震の被害の予想や、過去の南海地震での被害が分かって、やっぱり南海地震はこわいと思いました。だから、日ごろから食料品をそなえたり、棚などは補強しておきたいと思いました。

《中村南小学校4年生 川添 妃菜さん》

津波の来る時間や安全な場所、命を守るために必要なことを知ることができました。私が一番覚えておきたいのが、一人でいるときは、まずはダンゴ虫、次に正しい情報を集めて、安全な場所に行くということで、このことを覚えて、自分の命を守っていきたいです。

今後も各家庭・地域での備えを進めていきましょう！

# 2011・3・11 東日本大震災から10年 あの日のことを教訓に



断水対策

耐震性貯水タンク8基を整備。1人1日3リットル・2万人・1週間分程度の飲料水を確保



備蓄

各避難所へ食料、各種資機材の備蓄を推進



宮城県気仙沼市内の当時の様子(気仙沼消防署提供)



防災活動拠点施設



下田・八束地区に整備された防災活動拠点施設。津波浸水想定区域内にあった八束保育所の高台移転も実施



避難所

防災コミュニティセンターを6か所整備

対  
策  
な  
の  
ち  
を



孤立対策

緊急用ヘリポートを整備中。5か所整備済



停電対策

市内の指定避難所に  
自家発電施設を整備  
中。32か所整備済

- ・水、食料等の準備
- ・住宅の耐震化、家具転倒防止対策
- ・各地区での防災訓練への参加



地域の防災リーダー育成

防災士の資格取得に係る補助金を創設。現在240人が資格を取得。各地区・学校での訓練や学習会で活躍中。



避難所運営訓練等の防災訓練

平成30年度には、市として初めて市内全域(17会場)を訓練会場とした総合防災訓練を実施

## 四万十市自主防災会連絡会議 浜口会長のコメント

東日本大震災が発生直後、地域の皆さんの意識は大きく変わったと思います。私の住む下田地区では、毎年防災訓練を実施しており、地域の皆さんの意見を取り入れながら、津波避難訓練、地区内の安否確認訓練、避難所運営訓練など、発災直後の「いのちを守る」訓練から、避難した先での「いのちをつなぐ」訓練へと、徐々に取り組んできました。しかし、あれから10年が経ち、少しずつ皆さんの南海トラフ地震に対する意識が薄れつつあると感じています。皆さんには、今一度東日本大震災のことを思い出し、当時感じた危機感を今後も常に持ちながら、各家庭での、各地域での備えを進めていってほしいと思います。

## 新型コロナウイルス感染症に感染しないために

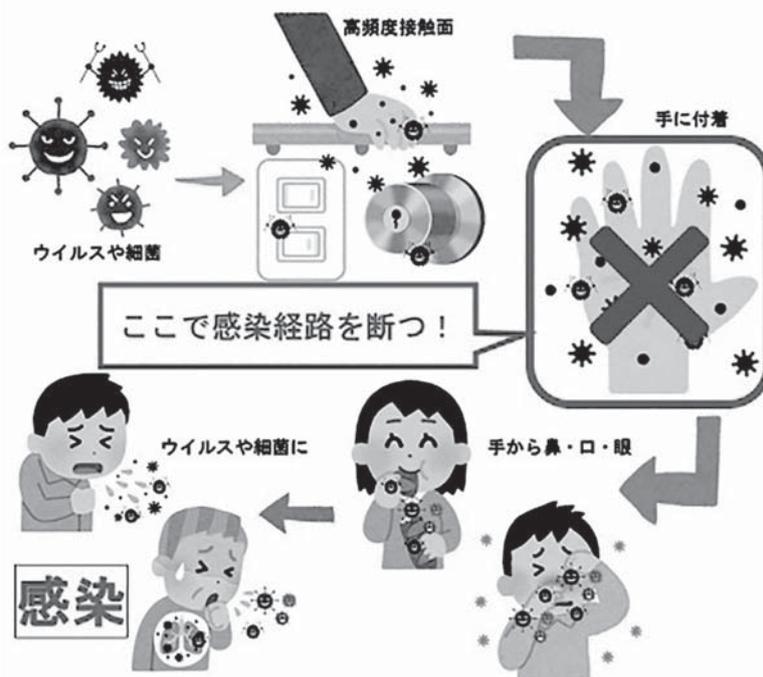
新型コロナウイルス感染拡大防止のため、引き続き、マスクの着用や石けんでの手洗い、手指消毒など、基本的な感染予防対策の徹底と、会食時の注意点を心がけてください。高齢者や持病のある方は、特にご注意ください。

### 会食時の注意点

- 飲酒するなら
  - ① 少人数・短時間で
  - ② なるべく普段一緒にいる人と
  - ③ 深酒・はしご酒などはひかえ、適度な酒量で
- 箸やコップは使い回さず、一人ひとりで
- 座の配置は斜め向かいに
- 会話する時はなるべくマスク着用
- 換気が適切になされているなどの工夫をしている、ガイドラインを遵守したお店で
- 体調が悪い人は参加しない



新型コロナウイルス感染症は、図のように感染していきます。



### ■感染者や濃厚接触者への誹謗中傷をしないでください

陽性と判定された方やその家族のショックは計り知れません。さらに心ない誹謗中傷が向けられることとなれば、本人をはじめ家族にとって大きな心の傷となり、体調不良の方が、受診をためらってしまう原因になる恐れもあります。感染した方やその家族の心情を思いやり、地域全体で新型コロナウイルス感染症を克服できるよう、市民の皆さまのご協力をお願いします。

※体調不良となった場合は、速やかに医療機関に電話で相談するようお願いします。

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

# 新型コロナウイルス感染症対策事業継続支援事業

市では、県の営業時間短縮等により、直接的・間接的に事業活動に大きな影響を受けた事業者に対して事業の継続と雇用の維持を支援します。

## 四万十市営業時間短縮要請対応臨時支援金

県が行った飲食店等に対する営業時間短縮要請や「特別警戒」への対応ステージの引き上げに伴う外出・移動の自粛により、直接的・間接的な影響を受けた事業者に県の給付金へ市独自の上乗せ給付を行うことで事業継続と雇用の維持を支援します。

### ■対象者

高知県営業時間短縮要請対応臨時給付金の支給を受けた市内の事業者

《県給付金の対象要件》

- ・営業時間短縮の要請に伴い、営業時間を短縮した飲食店等と直接・間接の取引があること、または営業時間短縮要請等に伴う外出・移動の自粛により直接的・間接的な影響を受けたこと
- ・令和2年12月の事業収入(売上)が、前年同月比で30%以上減少していること
- ・営業時間短縮要請の対象事業者ではないこと

■支給額 **法人** 20万円 **個人** 10万円 ■申請期限 4月30日(金)※当日消印有効

## 四万十市営業時間短縮要請追加協力金

県が行った飲食店等に対する営業時間短縮(12/16~1/11)の対象事業者で、事業活動に大きな影響を受けた事業者に、県の協力金へ市独自の上乗せ給付を行うことで事業継続と雇用の維持を支援します。

### ■対象者

- ・高知県営業時間短縮要請協力金の支給を受けた市内の事業者
- ・令和2年11月30日までに創業していること
- ・令和2年12月または令和3年1月の事業収入(売上)に高知県営業時間短縮要請協力金を加算した額が、前年同月と比較して30%以上減少している者(創業特例あり)

■支給額 **法人・個人ともに** ・比較した前年同月事業収入(売上)が100万円未満の場合 10万円  
・比較した前年同月事業収入(売上)が100万円以上の場合 20万円

■申請期限 3月31日(水)※当日消印有効

## 申請方法等

### ①申請書の入手方法

- ・市公式ホームページから印刷またはダウンロード
- ・市役所で受け取る

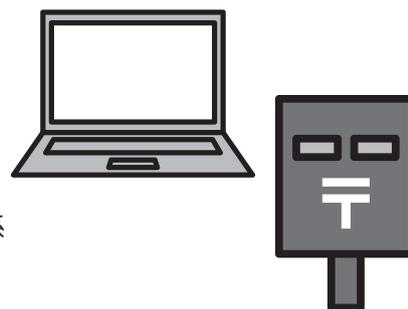
**本庁** 商工事業者等 3階 観光商工課 商工・雇用対策係  
農林水産事業者 5階 農林水産課 農業振興係、林業水産係  
**支庁** 産業建設課 産業振興係

### ②申請書の提出方法

原則、郵送でご提出ください。※配布申請書類一式に返信用封筒を同封しています。

【送付先】〒787-8501 四万十市中村大橋通4丁目10番地

「四万十市観光商工課 支援金・協力金担当」行



※詳細は市ホームページをご覧ください(<http://www.city.shimanto.lg.jp/covid.html>)

## 問い合わせ先

**本庁** 観光商工課 商工・雇用対策係 ☎(34) 1126  
農林水産課 農業振興係 ☎(34) 1117 林業水産係 ☎(34) 1118  
**支庁** 産業建設課 産業振興係 ☎(52) 1113

## 四万十市長選挙の執行について

5月14日で任期満了となる四万十市長選挙を次のとおり行います。

- 選挙の期日(投票日) 4月25日(日) ■選挙期日の告示日 4月18日(日)
- 選挙人名簿被登録資格決定の基準日および登録日 4月17日(土)
- 投票できる方 平成15年4月26日までに生まれた方

### 立候補を予定している方へ

立候補予定者、推薦届出者、出納責任者、選挙運動員予定者などは、立候補予定者等事前説明会にご出席ください。

- 日時 3月26日(金)13時30分～ ■場所 市役所本庁3階303～305会議室
- ※立候補予定者および説明会出席者の印鑑を持参してください。

問い合わせ先 四万十市選挙管理委員会事務局 ☎(34)1784 FAX(34)5123

## 岩崎公園の遊具が1月にリニューアルされました！ ぜひ遊びに来てください！

岩崎公園が整備されて、今年で43年目となりました。完成当時に植えられた桜も大きく育ち、春には多くの方が訪れるなど、皆さまの憩いの場として親しまれています。

今回設置した遊具は、周辺住民の皆さまや保育所の保護者の皆さまにアンケートにご協力いただき選んだものです。皆さまと選んだ遊具を、今後も大切に利用させていただきますようお願いします。

アンケートにご協力いただいた皆さま、ありがとうございました。



## 住宅耐震相談会の開催および建築デザイン作品展示

耐震診断や耐震工事等をお考えの方を対象に、市内の耐震診断士がお住まいの耐震対策(工事内容や費用等)について相談に応じます。

市で設けている住宅耐震化補助事業についても説明します。お気軽にお越しください。

- 日時 3月13日(土)10時～14時
- 場所 市役所本庁3階

### 建築デザイン作品展示

県内の高校・専門学校・大学・大学院生による建築デザイン作品の展示を行います。ぜひご覧ください。

- 展示期間 3月13日(土)、14日(日)
- 場所 市役所本庁1階ロビー

### 問い合わせ先

市 地震防災課  
☎(35)2044  
FAX(34)1148



# あなたの意見を聞かせてください！ パブリックコメントの実施

## 「第三次四万十市人権施策行動計画(案)」

市では、人権尊重の社会づくりの推進のために「四万十市人権施策行動計画」を策定しており、令和元年度に実施した「人権に関する市民意識調査」等を踏まえ、「第三次四万十市人権施策行動計画」の策定を進めています。

■募集期間 3月1日(月)～15日(月)

■計画案の閲覧場所

市立人権啓発センター、市民・人権課、西土佐住民分室、西土佐教育分室

市公式ホームページ(<http://www.city.shimanto.lg.jp/gyosei/public/doc/system-05.html>)

■意見を提出できる方

市内に住所を有する方、市内に事務所または事業所を有する方、市内に勤務・通学する方

■意見の提出方法

閲覧場所に備え付けの用紙または市公式ホームページから様式をダウンロードし、必要事項を記入のうえ、郵送、FAX、メールまたは直接提出してください。

■個人情報の利用目的

意見に記載された個人情報については、意見の内容を確認する場合にのみ利用します。また、意見などの概要を公表する際は、個人情報は公開しません。

問い合わせ・提出先 市立人権啓発センター 〒787-0011 四万十市右山元町1丁目3-17

  (34)5751  [fureai@city.shimanto.lg.jp](mailto:fureai@city.shimanto.lg.jp)

## 農地の移転や転用等には手続きが必要です

農地に関する所有権の移転・貸借には農地法第3条許可申請が必要です。また、農地の転用(宅地化など)については農地法第4条・5条申請が必要です。これらの申請の締切日と審議を行う農業委員会総会開催予定日は下記のとおりです。(総会は傍聴できます。)

※都合により日程が変更となる場合がありますので、事前にお問い合わせください。

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/gyosei/nougyou/index.html>)

総会開催日	開催場所	申請締切日	現地調査日
令和3年4月7日(水)	中 村	3月22日(月)	3月29日(月)
5月7日(金)	中 村	4月20日(火)	4月26日(月)
6月8日(火)	西土佐	5月20日(木)	5月27日(木)
7月7日(水)	中 村	6月21日(月)	6月28日(月)
8月6日(金)	中 村	7月20日(火)	7月28日(水)
9月7日(火)	西土佐	8月20日(金)	8月27日(金)
10月7日(木)	中 村	9月21日(火)	9月28日(火)
11月5日(金)	中 村	10月20日(水)	10月27日(水)
12月3日(金)	西土佐	11月16日(火)	11月24日(水)
令和4年1月7日(金)	中 村	12月17日(金)	12月24日(金)
2月8日(火)	中 村	1月20日(木)	1月27日(木)
3月8日(火)	西土佐	2月21日(月)	2月28日(月)

問い合わせ先  農林水産課 農地管理係(農業委員会事務局)

 西土佐事業分室

 (34)1521  (34)0478

 (52)1113  (52)2124

## マンホール 町をきれいに するとびら

令和2年度下水道推進標語

### 公共下水道・農業集落排水へ接続のお願い

公共下水道・農業集落排水が利用できる地域の皆さんは、一日でも早く家庭などからの汚水を公共下水道・農業集落排水に流していただきますよう、ご理解とご協力をお願いします。

また、中央下水道管理センター(下水処理場)では小学校等からの見学を受け入れています。詳しくは下記までお問い合わせください。

問い合わせ先 市 上下水道課 下水道係 ☎(34)6129 FAX(34)0381

## 市役所本庁舎内での販売について

市役所本庁舎において、市職員の福利厚生面等から弁当等の販売を許可しています。販売を希望する方は、下記の条件により事前に庁舎使用許可申請を行ってください。

- 販売できる方 市内の業者、団体等
- 販売対象物 弁当、パン、菓子、果実、野菜等の食品類  
※加工していない果実、野菜等のみの販売は不可
- 使用を許可する時間 12時～13時(準備時間を除く。)
- 使用を許可する場所 本庁舎正面玄関ホール(販売台は各自準備してください。)
- 申請に必要な書類 ①庁舎使用許可申請書 ②希望曜日・場所調整書  
③営業許可証の写し ④暴力団排除に関する誓約書及び照会承諾書
- 申請期間 3月1日(月)～18日(木)17時15分必着
- 提出方法 持参または郵送

※申請書等は市総務課で配布のほか、市公式ホームページからもダウンロードできます。

※希望曜日・場所が重なる場合、申請者間等で協議・調整等をするため、希望に添えない場合があります。

※市の都合により使用を中止していただく場合があります。

問い合わせ・提出先 市 総務課 行政管理係 ☎(34)1804 FAX(34)5123  
〒787-8501 四万十市中村大橋通4丁目10番地



このたび、観光事業等の推進を図ることにより、本市の地方創生に役立ててほしいと、宿毛商銀信用組合さまから50万円をご寄付いただきました。同組合さまは、東京都の第一勧業信用組合さまとともに、本市との3者による地方創生包括連携協定を締結しており、東京での地場産品の紹介などによる販路拡大にもご協力いただいています。

今回のご寄付は、本年度整備を予定している安並観光水車整備事業の一部として活用させていただきます。ありがとうございます。

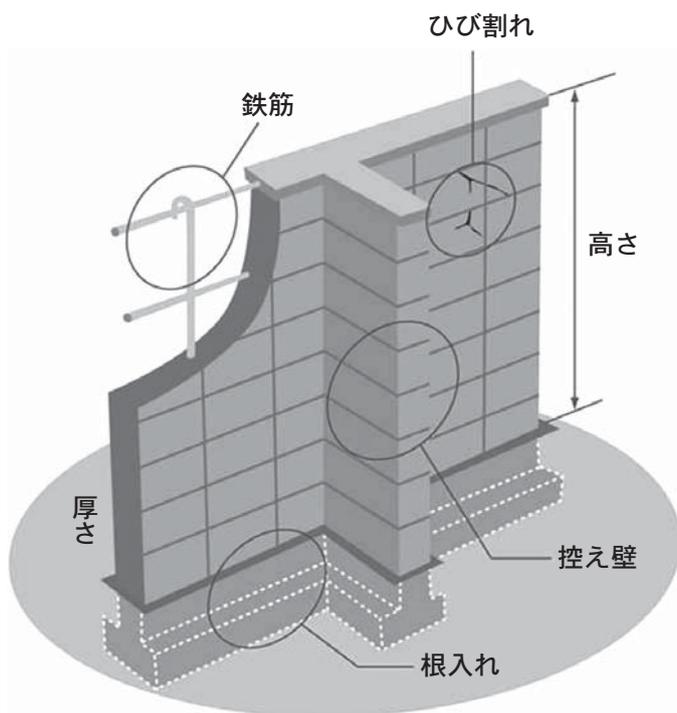
## 寄付のお礼

## ブロック塀を点検しましょう

平成30年6月18日に発生した大阪府北部の地震では、ブロック塀の倒壊による死亡事故がありました。国土交通省において、ブロック塀の安全対策のためのチェックポイントを作成していますので、塀の所有者はこれを参考に、ブロック塀の安全点検に取り組んでください。

### ブロック塀の点検のチェックポイント

ブロック塀について、以下の項目を点検し、ひとつでも不適合があれば危険なので改善しましょう。まず外観で1~5をチェックし、ひとつでも不適合がある場合や分からないことがあれば、専門家に相談しましょう。



出典：  
パンフレット「地震からわが家を守ろう」日本建築防災協会  
2013. 1 より一部改

- 1. 塀は高すぎないか
  - ・塀の高さは地盤から2.2m以下か
- 2. 塀の厚さは十分か
  - ・塀の厚さは10cm以上か  
(塀の高さが2m超2.2m以下の場合は15cm以上)
- 3. 控え壁はあるか
  - (塀の高さが1.2m超の場合)
  - ・塀の長さ3.4m以下ごとに、塀の高さの1/5以上突出した控え壁があるか
- 4. 基礎があるか
  - ・コンクリートの基礎があるか
- 5. 塀は健全か
  - ・塀に傾き、ひび割れはないか
- 6. 塀に鉄筋が入っているか
  - <専門家に相談しましょう>
  - ・塀の中に直径9mm以上の鉄筋が、縦横とも80cm間隔以下で配筋されており、縦筋は壁頂部および基礎の横筋に、横筋は縦筋にそれぞれかぎ掛けされているか
  - ・基礎の根入れ深さは30cm以上か(塀の高さが1.2m超の場合)

### 組積造(れんが造、石造、鉄筋のないブロック造)の塀の場合

- 1. 塀の高さは地盤から1.2m以下か
- 2. 塀の厚さは十分か
- 3. 塀の長さ4m以下ごとに、  
塀の厚さの1.5倍以上突出した控え壁があるか
- 4. 基礎があるか
- 5. 塀に傾き、ひび割れはないか
- 6. 基礎の根入れ深さは20cm以上か  
<専門家に相談しましょう>

点検の結果、危険性が確認された場合は、建築士や専門業者に相談し、速やかに付近通行者への注意表示、補修、撤去等の対応をお願いします。

※撤去の際には補助金の制度がありますが、本年度の申請受付は終了しており、次回の申請受付は5月以降に行う予定です。申請期間が近付きましたら、広報等でお知らせします。

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)

問い合わせ先

☑ 地震防災課 ☎ (35) 2044

☑ bousai@city.shimanto.lg.jp

## 令和3年 春の全国交通安全運動

春の全国交通安全運動が4月6日(火)～15日(木)の10日間実施されます。

新入学シーズンを迎え、新たに通園・通学する子どもたちの姿が見かけられるようになります。学校周辺や通学路等を通行するときはスピードを控え、子どもに注意して運転しましょう。また、家庭や地域の大人が日ごろから交通ルール・マナーを守り、子どものお手本となるように心がけましょう。

### 【重点目標】

- 子どもと高齢者を始めとする歩行者の安全の確保
  - ・運転手だけでなく、歩行者も事故にあわないように気をつけることが大切です。
  - ・車のライトに反射する、反射材を身に着けるようにしましょう。
- 自転車の安全利用の推進
  - ・夜間はライトを点灯しましょう。
  - ・子どもや高齢者には、ヘルメットを着用させるようにしましょう。
- 歩行者等の保護を始めとする安全運転意識の向上
  - ・横断歩道における歩行者優先のルールを徹底しましょう。
  - ・思いやり、ゆずり合いの気持ちを持った運転を心がけましょう。



問い合わせ先 本庁 環境生活課 市民生活係 ☎(35)4147 FAX(34)7466  
支庁 地域企画課 地域振興係 ☎(52)1111 FAX(52)2124

## 犬を飼っている皆さんへ 令和3年度の狂犬病予防注射の実施について

狂犬病予防法により、生後91日以上の犬は必ず登録し、予防注射を毎年1回受けることが義務づけられています。集合注射または動物病院にて必ず接種をお願いします。

令和3年度の狂犬病予防注射(集合注射)を次の日程で実施します。

地区	予防注射日
西土佐地域	4月14日(水)
	4月28日(水)
具同・中村	5月11日(火)
東山・下田・後川	5月13日(木)
大川筋・中筋・東中筋・八束	5月18日(火)
富山・藤岡	5月20日(木)
生後91日以上の犬の登録と注射料金(1頭あたり)	
・登録料(一生に1度)	3,000円
・注射料(毎年1回)	3,200円

詳しい時間と場所については、飼い主あてに通知(3月上旬から4月上旬)します。また「問診票」も同封しますので確認のうえ必要事項を記入して注射の際に提出してください。

※令和3年度から注射会場が変更になる地区があります。

※飼い犬の登録をしていない場合や飼い犬の死亡、飼い主の変更などがあった場合は下記までご連絡ください。  
※登録済みの犬を他の市町村で飼うことになった場合は、新住所の市町村にて犬の所在地変更等の手続きが必要です。

問い合わせ先 本庁 環境生活課 市民生活係 ☎(35)4147 FAX(34)7466  
支庁 保健課 ☎(52)1132 FAX(52)1024



## 国民健康保険証について

### ■保険証の更新

現在使われている保険証の有効期限は、3月31日です。4月1日から使える保険証は3月下旬に郵送します。ただし、令和3年度中に75歳になる方の保険証の有効期限は、誕生日の前日です。誕生日からは後期高齢者医療の被保険者になります。(後期高齢者医療の保険証は、75歳の誕生日の前月に郵送します。)

### ■学生用保険証の交付

家族が修学のため、ほかの市町村に住む場合は、学生用保険証を交付します。学生であることの証明書(在学証明書など)・保険証・印鑑・マイナンバーが確認できるものを持参のうえ、申請してください。

### 問い合わせ・申請先

市 市民・人権課 国保係  
 ☎(34)11114  
 ☎(34)0567  
 西土佐住民分室  
 ☎(52)11112  
 ☎(52)2124

## 「お薬手帳」を持ちましょう

### ■お薬手帳とは

処方された医薬品の名前や飲む量、回数、飲み方などを記録し、携帯するための手帳で、調剤薬局等で無料配布しています。

### ■お薬手帳を持つことのメリット

複数の医療機関で薬を処方される場合、同じような薬の重複や、他で処方された薬との飲み合わせが悪い可能性があります。お薬手帳があれば、処方履歴が確認できるため、重複投与を避け、飲み合わせも確認できます。

重複投与を解消することで、医療費の負担が少なくなる場合や、調剤にかかる医療費が安くなる場合があります。

### ■お薬手帳を作ったら

お薬手帳は医療機関や薬局に行く際に必ず持参し、2冊以上は使用せず1冊にまとめましょう。

旅行先での急病や災害時には、医療関係者に必要な情報を伝えるのに役立ちます。普段からお薬手帳を携帯しましょう。

### 問い合わせ先

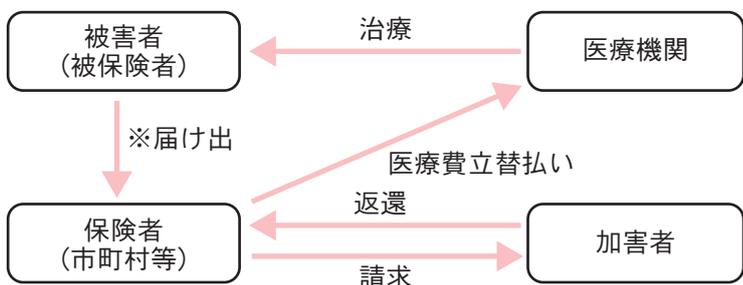
市 市民・人権課 国保係  
 ☎(34)11114  
 ☎(34)0567



## 国民健康保険・後期高齢者医療保険被保険者のみなさんへ

### 交通事故などによってケガをした場合は届出が必要です！

国民健康保険・後期高齢者医療保険の加入者が、交通事故など第三者の行為によってケガ・病気をした場合の医療費は、加害者が全額自己負担するのが原則です。加害者の経済的理由などによって被害者の治療が遅れるのを防ぐため、国保を使って治療が受けられますが、その場合、保険者は被保険者の医療費の保険者負担分を一時的に立て替え、あとから加害者に事故の過失割合によって計算した医療費を請求します。



届出前に、加害者から治療費を受け取るなどして示談を済ませてしまうと、医療費を請求できなくなる場合があるので、必ず示談前に国保窓口へご相談ください。



### こんなときも届出が必要です

交通事故以外でも、以下のような場合が第三者の行為によるケガとなります。

- ・他人から暴力をうけた
- ・他人の飼い犬にかまれた

※自損事故の場合も、医療給付を受けるためには届出が必要です。

### 手続きに必要なもの

- ・被保険者証
- ・印鑑
- ・交通事故証明書の原本または原本証明

問い合わせ先 市 市民・人権課 国保係 ☎(34)1114 FAX(34)0567  
 西土佐住民分室 ☎(52)1112 FAX(52)2124

## 四万十市福祉タクシー事業

市では、心身障害児・者の福祉の増進を図ることを目的に、タクシー利用料金の一部を助成しており、チケットを交付しています。交付を希望する方は、左記まで申請をお願いします。

### ■対象者

市内に住所を有し、身体障害者手帳または療育手帳の交付を受けており、次の各号のいずれかに該当する方（施設入所者は除く。）

- ① 肢体不自由の障害を有し、障害の程度が1級または2級で、かつ下肢障害を有する方
  - ② 下肢障害を有し、その障害の程度が3級の方
  - ③ 体幹機能障害を有し、その障害の程度が3級以上の方
  - ④ 視覚障害を有し、その障害の程度が1級の方
  - ⑤ 療育手帳の交付を受けており、その障害の程度がA1またはA2の方
- 助成額  
1人につき年間13,200円  
(4000円のチケット33枚)

### 問い合わせ・申請先

市福祉事務所 社会福祉係  
 ☎(34)1120  
 ☎(34)1880  
 ✉fukusi@city.shimanto.lg.jp

## ①自動車運転免許取得助成事業

市では、障害者手帳を有し、就労等社会活動への参加のため運転免許を取得しようとする方を対象に、免許取得費用の一部を助成しています。

### ■対象者

身体障害者手帳所持者、療育手帳所持者、精神障害者保健福祉手帳所持者、難病患者等

※令和3年度より、新たに精神障害者が助成事業の対象となります。  
 申請時点で免許取得前または免許取得後6か月以内であり、4月1日以降に申請した方は助成の対象となります。

### ■助成額

運転免許取得費用(入所料、教材費、適性検査料、教習料、検定料、仮免許申請料その他必要な経費)の3分の2(上限10万円)

### ■申請方法

免許の取得前または取得後6か月以内に障害者手帳の写し等、免許取得に要する費用の見積書を添えて申請してください。

## ②ストマ用装具の給付

人工肛門または人工膀胱の造設により身体障害者手帳の交付を受けている方は、ストマ用装具の給付が受け

られます。給付を受けるためには事前申請が必要です。給付を受けたい月の前月中旬までに申請してください。

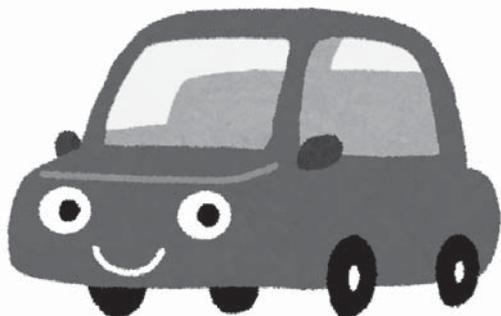
4月分のストマ用装具の申請は3月24日(水)までに行ってください。

### ■申請に必要なもの

- ① 印鑑 ② 身体障害者手帳

### ①②の問い合わせ・申請先

市福祉事務所 社会福祉係  
 ☎(34)1120  
 ☎(34)1880  
 ✉fukusi@city.shimanto.lg.jp  
 西土佐福祉こども分室  
 ☎(52)1132  
 ☎(52)1024



## 大人の風しん抗体検査・予防接種(風しん追加的対策)の有効期限が令和4年2月まで延長

令和元年度・令和2年度に対象者(昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性)にお送りした無料クーポン券の有効期限は、令和4年2月まで延長されました。

妊娠初期に感染すると、生まれてくる子どもの目や耳・心臓に障害が起きることがあります。あなた自身とこれから生まれてくる子どものために、まだ抗体検査を受けていない方は、期限内に職場の健康診断や特定健診のほか、医療機関で検査を受けてください。

抗体検査の結果、十分な抗体がない方は、期限内に接種を受けてください。

クーポン券の再発行のほか、不明な点は下記までお問い合わせください。

問い合わせ先 市健康推進課 地域保健係 ☎(34)1823 ☎(34)0567

# 小中学校の入学式

令和3年度の四万十市立小中学校の入学式は**4月7日(水)**です！



開始時間	小学校	中学校
9:30		大用中、後川中、八束中
10:00	下田小、竹島小、大用小、東中筋小、中筋小、西土佐小	下田中、東中筋中、中村西中
10:30	東山小、中村小、蕨岡小、利岡小、八束小、中村南小	
13:30	具同小	中村中、中筋中
14:00		西土佐中

※入学通知書が届いていない方は、下記までご連絡ください。

## 特認校制度

特認校制度とは、その学校の環境(自然環境・社会環境・文化・特色ある教育活動など)のもとで、明るく伸び伸びとした教育を希望する児童・保護者に対し、校区外からの入学や転校を認める制度のことです。

市では、特認校として大用小学校を指定しています。就学希望やお問い合わせは、学校教育課までご連絡ください。

## 就学援助制度

就学援助制度とは

要保護および準要保護児童生徒の保護者に対して、児童生徒の学用品費などの就学上必要な経費の一部を援助する制度です。(他の経費には使用できません。)



### 申請方法

児童生徒の在籍する学校を通じて、認定申請書を提出してください。(申請書は学校にあります。)  
 ※申請は年度ごとに必要です。令和2年度に就学援助および新入学準備金の認定を受けている方でも、令和3年度に就学援助を受けたい方は申請が必要です。

### 対象

原則市内に住所を有し、小中学校(県立中村中学校を含む。)に在籍する児童生徒の保護者で、教育委員会が次のような理由により認定した方

- ・児童扶養手当を受給している方
- ・市民税非課税の措置を受けている方
- ・生活が苦しく諸学費に困っている方
- ・病気や災害などの特別な理由により、収入が著しく減少し、諸学費に困っている方

※生活保護受給者は、修学旅行費と医療費(学校病:う歯、結膜炎、中耳炎、慢性副鼻腔炎、寄生虫病など)について援助します。

### 認定

申請に基づき、家族全員の所得や児童扶養手当受給状況の照会などを同意のうえで調査し、学校を通じて結果について通知します。

### 支払時期

原則学期末ごとの3回払い  
 ※項目によって異なる場合があります。

### ○援助の内容(令和2年度援助額参考)

援助の項目	小学校	中学校
学用品費	年額 11,630円	年額 22,730円
通学用品費(1年生除く。)	年額 2,270円	年額 2,270円
修学旅行費	年額 21,890円(上限額)	年額 60,910円(上限額)
学校給食費	年間 約55,000円	年間 約60,500円

※この他に校外活動費、医療費(学校病限定)、新入学児童生徒学用品費などの援助があります。(新入学児童生徒学用品費は、令和3年2月2日から4月30日までに転入等した方が支給対象)

### 問い合わせ先

市教育委員会 学校教育課  
 西土佐教育分室

☎(34)5445 FAX(34)4271  
 ☎(52)1110 FAX(52)1446

# 四万十川清流保全基金が活用された事業を紹介します

※清流保全基金とは、四万十川の清流保全と河川環境の向上を総合的に推進するための財源とすることを目的とした基金です。

## 四万十の日実行委員会事業

四万十の日実行委員会(官民32団体で構成)では、平成元年発足以来、清流保全・振興・環境教育・学習等に積極的に取り組んでいます。令和2年度に実施した4事業をご紹介します。

### 水辺の楽校 ～小学生の環境学習～

小学3～4年生を主な対象とした環境学習事業「水辺の楽校」。5月～10月にかけて計9校で実施しました。実際に学校の近くの川に行き、そこに住んでいる生物などについて知ることで、川への親しみや、安全安心な川とのかかわり方を知ってもらうことを目的とした学習です。



四万十川学遊館で海や川の魚について勉強



後川で採取した生物をみんなで観察

### 親子川漁体験事業

8月2日、四万十川中央漁協の組合員の皆様のご協力のもと、入田の河川敷で市内の小中学生親子47名が、投網やアユのつかみどり体験をしました。放流された約600匹のアユは四万十川中央漁協さんに提供いただいたものです。

例年、捕まえたアユはその場で試食していましたが、今年は新型コロナウイルス感染防止対策のため、各家庭で食べていただきました。



### 四万十川ガキ体験事業

7月19日・8月2日の2日間、川遊びを通して四万十川や川周辺の自然とふれあい、環境に興味をもってもらうことを目的に、今回で9回目となる四万十川ガキ体験を実施しました。

2日間で小学生親子40名が参加し、カヌーやサップで、手洗川の河川敷から三里沈下橋までの川下りにチャレンジしました。



### 河川環境水質浄化事業 ～「しまんとAIJ」～

小学3～4年生を対象に、しまんとAIJの手作り体験学習を開催しました。「しまんとAIJ」は、ヨーグルト、ドライイースト、納豆、砂糖、お湯で作る環境浄化微生物で、食べ物由来の菌から環境に優しい微生物ができ、家庭排水に含まれる化学洗剤の量を減らすことができます。子どもたちは、家にある材料で簡単に作れる「しまんとAIJ」に興味津々でした。



### 環境生活課事業



好きな絵を描いて自分だけのマイバッグを作りました



ゴミの絵が描かれている札を同じ絵の箱の中に入れていく分別体験ゲーム

### こどもエコ教室

市内の保育所を訪問し、職員が環境学習を行いました。川・海についての話や、ゴミの分別体験ゲームなどを通じて、環境や生命を大切に思う“こころ”の育みを目的とした取り組みです。

エコ教室をきっかけに、子どもたちの間でも環境への思いが高まり、保育所や家庭でも環境の話題が出始めたようです。

問い合わせ先 環境生活課 四万十川・環境係 ☎(34)6126 FAX(34)7466

# 四万十川市民一斉清掃にご協力ください

4月10日の「四万十の日」にあわせて実施する四万十川市民一斉清掃は、四万十川流域5市町(禰原町、津野町、中土佐町、四万十町、四万十市)が協力して一斉に行う河川ボランティア清掃です。四万十川市民一斉清掃に参加して、四万十川の環境保全の取り組みにご協力をお願いします。



**日時** 4月11日(日)8時～9時【小雨決行、雨天中止】

## 集合場所

### 中村地域

- ①久保川休憩所(久保川トンネル上流側)②勝間(鵜ノ江)沈下橋(左岸側)③高瀬沈下橋(右岸側)
- ④佐田沈下橋(左岸側)⑤佐田休憩所⑥渡川緑地(赤鉄橋具同側)⑦四万十川お祭り広場(赤鉄橋中村側)⑧四万十大橋(鍋島ボート競技場跡地)
- ⑨佐岡橋(後川右岸中村側)⑩山路橋(左岸側)

### 西土佐地域

- ①道の駅「よって西土佐」下の駐車場②岩間茶屋(駐車場)③口屋内南津地区保健福祉サテライト前

**収集物** 河川周辺のゴミ(ビン・カン類、ビニール類、ペットボトル、紙類等)

※家庭ゴミの持ち込みはお断りします。

**その他** 動きやすく、汚れてもよい服装でご参加ください。

軍手、ゴミ袋は各集合場所で配布します。

中止の決定は、当日朝6時に行い、街頭広報等で周知します。

**主催** 四万十市、四万十の日実行委員会、四万十市民憲章推進協議会

※新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、今後の状況により中止する場合があります。

**問い合わせ先** 環境生活課 四万十川・環境係 ☎(34)6126 FAX(34)7466  
地域企画課 ☎(52)1111 FAX(52)2124

## 市長日誌 1月15日～2月14日

- 1月18日 令和2年度第1回四万十市人権尊重の社会づくり協議会
- 20日 令和2年度小型動力ポンプ付積載車引き渡し式(大川筋分団)
- 21日 高知南国道路開通前の内覧会(高知市)
- 22日 令和3年第1回西土佐地区区長会
- 26日 全国市長会財政委員会・都市税制調査委員会合同会議(Web形式)
- 27日 第15回新型コロナウイルス感染症対策本部会議
- 28日 第16回新型コロナウイルス感染症対策本部会議
- 29日 令和3年度四万十市区長会第1回理事會  
「四万十牛加工販売施設」竣工内覧會
- 2月1日 第17回新型コロナウイルス感染症対策本部會議  
利岡地区要望 受
- 2月2日 2020年度 四万十市自殺予防研修會  
宿毛商銀信用組合寄付贈呈式
- 2月3日 特別交付税要望活動(Web形式、12日)  
第4回四万十市水道料金審議會 答申
- 2月3日 アユに関する県への提言(高知市)
- 2月4日 四万十市高齢者福祉計画・介護保険事業計画運営協議會
- 2月5日 第13回土佐沖メタンハイドレート実用・商用化プラットフォーム研究会
- 2月8日 NPO法人四万十市への移住を支援する會要望 受  
令和2年度第2回地域アクションプランフォローアップ會議(三原村)

## スポーツ振興くじ(toto)助成事業報告

スポーツ振興くじ助成金を利用して、市民スポーツセンターに移動式バスケットゴール1台を設置しました。

スポーツ振興くじ助成金とは、(独)日本スポーツ振興センターが、スポーツくじ(toto・BIG)の販売により得られる資金を財源に、地方公共団体やスポーツ団体が行うスポーツ振興を目的とする事業に対して助成するものです。

助成区分	地方公共団体スポーツ活動助成
事業細目	大型スポーツ用品の設置
事業名	市民スポーツセンター移動式バスケットゴール設置事業
助成金の使途	移動式バスケットゴール1台

### スポーツくじ



私たちはスポーツ振興くじ助成を受けています

問い合わせ先

☎ 生涯学習課 スポーツ振興係 ☎ (34) 2071



## 個人住民税(市県民税)の申告期限の延長について

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、申告会場の混雑回避の徹底を図る観点から、市県民税の申告期限(郵送による申告を含む。)を、次のとおり延長します。

■延長後の申告期限 **4月15日(木)**

※ソーシャルディスタンスを確保した会場レイアウトにしています。

会場で申告する際は、検温や手指消毒、マスクの着用、申告する方おひとりでの来場にご協力ください。

問い合わせ・提出先

☎ 本庁 税務課 市民税係 ☎ (34) 1112 ☎ FAX(34) 8180

☎ 支所 西土佐住民分室 ☎ (52) 1112 ☎ FAX(52) 2124

☎ 郵送先 〒787-8501 四万十市中村大橋通4丁目10番地 四万十市税務課市民税係

## 1月分の水道料金について

1月上旬の寒波により市内全域で水道管の破損・漏水が発生したため、使用水量が一定割合以上増えた世帯は一律に水道料金を減額しています。同時期に漏水があり、1月分の水道料金が減額になっていない世帯は、減額の対象となる場合がありますので、下記までご連絡をお願いします。

問い合わせ先 ☎ 本庁 上下水道課 ☎ (34) 1711 ☎ FAX(34) 0381

☎ 支所 産業建設課 ☎ (52) 1114 ☎ FAX(52) 2124

2年度の市税の納め忘れはありますか。今一度お確かめください。

情報掲示板



## 令和3年度会計年度任用職員(選挙事務)登録者募集

- ▶任用期間 投票日前日および投票日当日
- ▶従事時間  
6時30分から18時まで  
※投票所により、投票日前日に1時間程度の設営準備を行う場合があります。  
また、投票日当日の終了時間が異なる場合があります。
- ▶業務内容  
投票所での受付、名簿照合、投票用紙交付等の投票事務(投票所の設営、後片付け含む。)
- ▶令和3年度に予定されている選挙
  - ・四万十市長選挙(4月)
  - ・衆議院議員選挙(10月※日程は変更となる場合があります。)
- ▶報酬 1時間あたり898円
- ▶申込方法 持参・郵送
- ▶申込期間 随時 ※4月の市長選は3月22日(月)までにお申し込みください。
- ▶その他
  - ・申込書は、[本庁3階選挙管理委員会事務局](#)および[西土佐住民分室](#)で配布のほか、市公式ホームページからもダウンロードできます。
  - ・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。
  - ・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/life/menu/doc/saiyou01-08.html)

### 問い合わせ・申込先

四万十市選挙管理委員会事務局  
〒787-8501 四万十市中村大橋通4丁目10 ☎(34)1784 FAX(34)5123

## 「やってみたい」を応援します！ ～チャレンジショップTJB出店者募集中～

天神橋商店街振興組合が運営する「チャレンジショップTJB」では、半年間から最長1年間、月額1万円以内の低コストでお試し出店ができます。初期のリスク負担を軽減できるこの期間に、商店街で長年経営に携わるメンバーのアドバイス等も参考にしながら、お客さま作りや商品構成、店のコンセプトを明確にすることで、独立開業に大きく近付きます。

これまでに12店舗が卒業生として独立開業し、7店舗が中心商店街で活躍中です。

興味がある方は、お気軽にお問い合わせください！



### 対象者

- ・チャレンジショップ卒業後、中心商店街に新規開業する意欲のある方
- ・業種・業態の転換を検討中の方
- ※設備の都合で飲食業は対象外

### 問い合わせ先

チャレンジショップTJB事務局(中村天神橋54番地)  
☎(35)2019(担当:岡村)  
10時～18時30分(定休日:水・日)

天神橋商店街アーケード	共有通路	共有通路	共有通路
	A区画	B区画	C区画
フェイスブレイ 共有スペース	チャレンジ中 2020年11月～	募集中	募集中 壁付き
	Instagram >>> tenjinbashi40010	情報随時更新中!	

## シニア・パソコンクラブ 受講会員募集

パソコンやスマホを使いこなしていませんか？教室で、基本操作や活用方法について学んでみませんか。

### ▼講座内容

パソコン・スマホの基本操作、写真加工、動画加工、スライド・DVD作成、ワード・エクセル、インターネット利用、お絵描き、認知症予防・老化防止アプリなどの学習、パソコン等のメンテナンスのお手伝いなど

### ▼参加募集教室

- ① 毎週火曜日 10時～12時30分  
会場 市立文化センター
- ② 毎週水曜日 10時～12時30分  
会場 四国労働金庫中村支店2階
- ③ 毎週土曜日 10時～12時30分  
13時30分～16時  
会場 四万十市役所会議室

※初めてのの方は慣れるまで安並教室にて少人数で学習します。

▼対象 どなたでも参加可能

▼定員 各教室10名程度

※申し込んだ曜日以外の教室にも参加できます。(再度学習したい方等)

### ▼受講料

無料(ただし、教室運営費等として月額3000円の負担があります。)

### 問い合わせ・申込先

NPO法人四万十市シニアネットワーク(担当川山)(安並5374)  
☎090-4978-2445  
✉snw-jimukyoku@kouchi-shimanto.com

## シルバー人材センター パソコン教室会員募集

ニーズに合わせて楽しく仲間作りをテーマに掲げた教室です。一度見学にきませんか？

### ▼時間

- ① 10時～12時
- ② 13時～15時

### ▼講座内容

- ・基礎講習 第1・2・3火曜日①
- ・初心者対象の教室
- ・ワード・エクセル中級講座
- ・第1・3火曜日②
- ・ワード・エクセルが少しできる方対象の教室
- ・パソコン活用講座
- ・第2・4火曜日②

CD・DVDの作成やデジカメ写真の加工等の遊びを目的とした教室  
個人授業 第4火曜日①

▼場所 アピアさつき2階 会議室

▼対象 市内に在住または勤務する方

▼定員 各クラス10名程度(先着順)

### ▼受講料

無料(ただし、教室維持費等の負担金で月750円～3000円が必要)

### 事前説明会(事前申込不要)

日時 3月30日(火)

10時から13時からの2回

場所 アピアさつき2階 会議室

※説明会に参加できない方は電話で申込を受け付けます。

### 問い合わせ・申込先

四万十市シルバー人材センター内  
四万十市シルバーパソコン愛好会  
☎090-1320-5215(三井)  
✉noboru321@purple.plata.or.jp

## 四万十シルバー教室閉級式 作品展・舞台発表会

四万十シルバー教室では、50歳以上の方の生きがいづくりと社会参加・ボランティア活動の技術習得を目指し、8講座が学習に励んできました。

1年間の学習成果を発表しますので、皆さんお誘い合わせのうえお気軽にお越しください。

※新型コロナウイルス感染症対策のため、マスクの着用、検温および手指消毒の実施にご協力ください。

舞台発表会	作品展
<p>日時 3月12日(金) 13:00～ 閉級式行事 13:30(予定)～ ステージ発表(各講座20分間) ●楽しい踊り ●民踊 ●ダンス ●詩吟 15:00 終了予定</p> <p>場所 市立文化センター大ホール ※途中10分間の換気を行います。 ※駐車台数に限りがあるため、近隣の方は徒歩でお越しいただくなど、ご協力をお願いします。</p>	<p>期間 3月10日(水)午後～12日(金) (最終日は15:00まで) ※生け花は3月11日(木)より展示</p> <p>場所 フジグラン四万十店</p> <p>*生け花 *書道 *家庭園芸 *水彩画</p> <p>※展示時間はフジグラン四万十店の営業時間内(最終日は除く。)</p>

### 問い合わせ先

生涯学習課 公民館運営係 ☎(34)7311 FAX(35)4260



四万十川花紀行

# 入田ヤナギ林 菜の花まつり

2021年2月27日[土] - 3月21日[日]

SHIMANTO RIVER FLOWER FESTIVAL 2021

募  
集

教室・講座

催  
し

スポーツ

健康・福祉

その他・相談

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、次の対応を行います。

①会場での感染予防対策

- ・消毒液の設置
- ・共用部分の定期的な拭き取りおよび消毒
- ・スタッフのマスク着用、消毒検温と体調管理の徹底

②来場者へのお願い

- ・マスクの着用
- ・検温の実施※37.5℃以上の方の入場はお断りします。
- ・ソーシャルディスタンスの確保
- ・受付での氏名や連絡先の記入
- ・新型コロナウイルス接触確認アプリ(COCOA)の積極的な利用

日程	イベント内容
2月27日(土)	地域物産展
	防災植物展示
	PRパネル展、野鳥の巣箱キット配布
	しまんと食まつり、四万十市観光開き
28日(日)	地域物産展
	防災植物展示
	PRパネル展、野鳥の巣箱キット配布
	しまんと食まつり
3月6日(土)	地域物産展
	第1回ONSEN・ガストロノミーウォーキングin四万十市 要事前申込 ※定員(100名)に達し次第、受付を終了させていただきます。



◀ 申込サイト

日程	イベント内容
6日(土)	具同保育所園児によるぶしゅかんサンバダンス披露(10:00~)※雨天中止
7日(日)	地域物産展
	中村西中学校生徒発案!菜の花まつりに人を呼び込めプロジェクト
13日(土)	地域物産展
	幡多農業高校生徒による手作り製品の販売
14日(日)	地域物産展
	菜の花コンサート
	10:00~ 中村西中学校
	11:00~ 東中筋小学校
	13:00~ 中村中学校
14:00~ 県立中村中学高等学校	
20日(土・祝)	地域物産展
21日(日)	地域物産展

※今後の状況により、イベント内容が一部変更になる場合があります。

### 【菜の花バス時刻表】※無料

2月27日(土)・28日(日)



※マスクの着用や定期的な換気を実施します。

停留所	時刻表						
物産館サンリバー四万十	9:30	10:20	11:50	12:40	13:30	14:20	15:40
中村駅	9:35	10:25	11:55	12:45	13:35	14:25	15:45
市役所前	9:40	10:30	12:00	12:50	13:40	14:30	15:50
新ロイヤルホテル四万十	9:45	10:35	12:05	12:55	13:45	14:35	15:55
中村プリンスホテル	9:49	10:39	12:09	12:59	13:49	14:39	15:59
会場(入田ヤナギ林)	10:00	10:50	12:20	13:10	14:00	14:50着	
						15:20発	

入田会場14:50着以外は、全て発車時刻(予定につき多少の遅延があります。)

問い合わせ先 (一社)四万十市観光協会 ☎(35)4171

## 県立高知城歴史博物館

**企画展 よみがえる山内家資料の美と歴史く伝統の技がなす文化財修理の世界く**

文化財修理でよみがえった書画や刀剣、甲冑などを展示します。

▼開催期間  
3月20日(土・祝)く5月18日(火)



絵画修理の様子

▼開館時間  
9時く18時(日曜日は8時開館)  
※展示室への入室は閉館30分前まで

▼観覧料  
700円(常設展示を含む)  
高校生以下、県内65歳以上の方は無料

### 企画展関連行事

①記念講演会「文化財を守る人たちが未来につなぐ匠の技」

文化財の修理を支える職人たちの仕事を紹介しつつ、伝統技術・材料・道具の保護と継承の現状やこれからのついてお話しします。

▼日時 3月28日(日) 14時く15時30分

▼講師 地主 智彦氏

(文化庁文化財第一課文化財調査官)  
▼定員 60名(先着順)

②実演講座「紙づくりの技 文化財補修紙の世界」  
書画や書物、古文書などの修理に欠くことができない補修紙製作のいろはをご紹介いたします。

▼日時 3月28日(日) 10時30分く12時

▼講師 江洲 榮貴氏(選定保存技術保持者)

▼定員 20名(申込多数の場合は抽選)  
▼申込期限 3月13日(土)

③実演講座「研師の技 刀剣研磨の世界」  
普段は決して見ることができない、研師の仕事をご紹介します。

▼日時 4月25日(日) 午前の部 10時く12時  
午後の部 14時く16時

▼講師 藤代 興里氏(研師)、藤代 龍哉氏(研師)

▼定員 各部30名(申込多数の場合は抽選)  
▼参加料 無料(観覧料が必要)  
▼申込期限 3月27日(土)

### 企画展関連行事①②③共通

▼申込 要事前申込  
▼申込方法 電話・はがき・FAX  
※氏名・住所・電話番号をお知らせください。整理券を郵送します。  
※新型コロナウイルス感染症の拡大状況によって、延期または中止とする場合があります。

### 問い合わせ・申込先

県立高知城歴史博物館  
〒780-0842  
高知市追手筋2-7-5  
☎088(871)1600  
FAX 088(871)1619  
<https://www.kochi-johaku.jp/>

## スポーツ

### ①火曜スイミング教室

▼開催期間 令和3年度 毎週火曜日  
▼場所 市立温水プール  
▼会費 月額1500円  
※別途プール入場料が必要  
※回数券、会員入場可  
▼子どもの水泳教室  
○時間 18時く19時  
○定員 45名  
▼大人の水泳教室  
○時間 19時く20時  
○定員 30名

▼申込期間 3月1日(月)く19日(金)  
▼申込方法 所定の申込用紙に記入のうえ、提出  
※申込多数の場合は抽選  
▼抽選日 3月21日(日) 13時く15時  
会場 武道館会議室

### ②初心者卓球教室

▼期間 4月く令和4年3月末  
火曜クラス/19時く21時  
4月6日(火)開講  
木曜クラス/10時く12時  
4月8日(木)開講

▼会場 市民スポーツセンター卓球場・アリーナ  
▼会費 月額1000円  
▼使用料(1回あたり) 大人180円 高校生80円 小中学生60円

### ▼定員

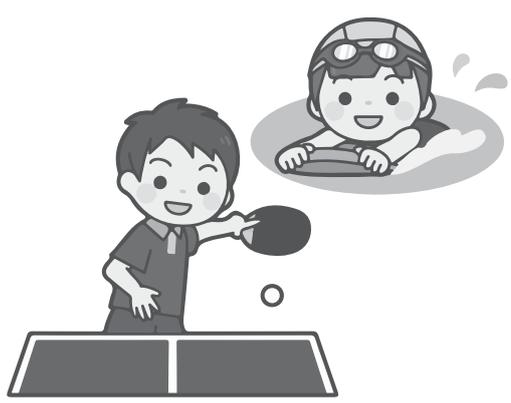
各クラス30名  
※申込者多数の場合は新規の方を優先  
▼講師 中山 典夫(幡多卓球協会)  
▼申込期間 3月3日(水)く18日(木)  
▼申込方法 窓口・電話  
※運動のできる服装、室内シューズ、タオルをご用意ください。  
※ラケットが無い方も歓迎します。  
※申込期間終了後、申込者に書面にてご連絡します。

### ①②共通

▼スポーツ安全保険料(年額)  
中学生以下 800円  
一般 1850円  
65歳以上 1200円  
※ケガや事故については、スポーツ安全保険の範囲内で対応します。

### ①②の問い合わせ・申込先

(公財)四十市スポーツ協会事務局  
(市民スポーツセンター内)  
☎(34)2071  
8時30分く17時(土曜日は12時まで)





第32回

## 四万十の日制定記念 春季市民スポーツ大会

主催：公益財団法人 四万十市スポーツ協会 後援：四万十市・四万十市教育委員会

日程	種目	場所等
4/4(日)	居合道	市立武道館
4/11(日)	太極拳	市立武道館
	水泳	市立温水プール
	壮年ソフトボール	四万十スタジアム
	シニアソフトボール	安並運動公園 運動広場
	弓道	安並運動公園 弓道場
4/15(木)	ミックスバレーボール	具同体育センター
	グラウンド・ゴルフ	安並運動公園 運動広場(予備日4/16)
4/17(土)	卓球	市民スポーツセンター アリーナ
	早朝ゴルフ	河川敷ゴルフ場(中村ゴルフクラブ) 早朝6:00~
4/18(日)	バドミントン	市民スポーツセンター アリーナ
	家庭婦人バレーボール	具同体育センター
	タスキリレー(ランナーズ)	渡川緑地公園
	登山(中村山の会)	行先:仁淀川町 具同体育センター8:00出発 仁淀川ひょうたん桜と上久喜の花桃
4/25(日)	実年ソフトボール	安並運動公園 運動広場
	軟式野球	四万十スタジアム
	9人制女子バレーボール	具同体育センター
	ゲートボール	河川敷ゲートボール場
	ソフトテニス(一般)	西南大規模公園テニスコート(黒潮町)
	登山(シ・ママタの会)	行先:篠山1,065m 市民スポーツセンター8:00出発 足元に注意しながら約2時間の山歩きができる方
4/29(木・祝)	剣道	市立武道館
5/8(土)	ソフトテニス(ジュニア)	西南大規模公園テニスコート(黒潮町)
5/9(日)	ペタンク	安並運動公園 運動広場
	柔道	市立武道館
5/22(土)	ソフトテニス(中学生)	西南大規模公園テニスコート(黒潮町)
6/6(日)	相撲	安並運動公園 相撲場
4/1~5/31	早起きソフトボール	安並運動公園 運動広場

総合開会式：4月11日(日)8時30分～ 市民スポーツセンター アリーナ  
※期日・会場は変更になる場合があります。

問い合わせ先 (公財)四万十市スポーツ協会事務局 ☎(37)4572

# enjoy Sports!!



募集

教室・講座

催し

スポーツ

健康・福祉

その他・相談

## 市立温水プール休館のお知らせ

設備補修と衛生管理のために、次の期間休館します。

▼日時 3月19日(金)16時30分～3月25日(木) ※3月26日(金)から平常どおり開館

温水プールでは、夕方からでもゆったり自分のペースで泳いだり、水中歩行ができます。健康増進、心身のリフレッシュにぜひご利用ください。

問い合わせ先 市立温水プール ☎(34)8112

## 子育てひろば「ファミリー」

健康・福祉

「どこどこ」は、商業施設アピアさつき1階にある屋内型の公園です。子どもたちが遊んでいる間、付き添いの大人もゆっくりできるよう、ソファや雑誌を用意しており、飲食スペースもあるので、店内のランチやコーヒーをテイクアウトして飲食することもできます。

### ▼誰が利用できる？

大人同伴で誰でも利用できます。おもちゃや遊具等は、0歳～小学校低学年程度が対象です。

### ▼いつ利用できる？

9時～19時まで。雨の日や、土・日・祝日、里帰り中も利用できます。

※3月に予定していた週末レッスンは、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止します。

※とことこは、3月18日で3周年を迎えるため、小規模なイベントを開催予定です。詳細は、公式LINEまたはInstagramでお知らせします。ご登録をお願いします。



### 問い合わせ先

カドルファミリー代表 伊與田紗希  
☎090-9249-9878  
✉cuddlerfamily2018@gmail.com



## ☆地域の子育てをサポート☆ しまんとファミリーサポートセンターです！

しまんとファミサポは、子育て中の家庭を支援することを目的とした会員制の有償ボランティア組織です。

### ▶誰が使える？

市内在住で6か月～小学6年までの子どもがいる保護者

### ▶どんな援助をしてもらえる？

一時的な預かりや保育所等の送迎など

### ▶いつ、どんな時に頼める？

ペアの「まかせてさん」が対応できる時間のみ利用できます。

### ▶利用料は？

1時間600円(早朝・夜間や土・日・祝日は1時間700円)

### ▶「まかせてさん」ってどんな人？

市内在住のボランティアで、登録前に保育に関する12時間の講習を受講しています。

会員は随時募集しています。ご希望の方は下記までご連絡ください。

### 本年度の活動件数

(令和2年12月末現在)

預かり	90件
送迎	36件
計	126件

### 登録会員数

(令和3年1月末現在)

おねがいさん (依頼会員)	59名
まかせてさん (援助会員)	33名
両方会員	10名
計	102名

### 問い合わせ・申込先

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。)

✉famisapo40010@rainbow.plala.or.jp



詳しくはHPをご覧ください☆

# 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

### ◆0歳児・妊婦対象(ぴよちゃんクラブ)

#### 巣立ち式

3月いっぱいまでぽっぽを巣立っていくお友達とお別れ式です。みんなで成長を喜び合いながらお祝いしましょう。

時 3月18日(木) 10:00~11:30

場 子育て支援センター

### ◆1・2・3歳児対象(ぽっぽ)

#### 巣立ち式

3月いっぱいまでぽっぽを巣立っていくお友達とお別れ式です。みんなで成長を喜び合いながらお祝いしましょう。

時 3月19日(金) 10:00~11:30

場 子育て支援センター

※活動日以外はフリーデー(自由に遊べる日)なので、いつでも遊びに来てください。来所の際はマスクの着用、入室前の検温、アルコール消毒などにご協力をお願いします。

午前 9:30~11:30 午後 13:30~16:30

## 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。

☆令和3年度の利用を希望する人は、4月14日(水)までにお申し込みください。4月1日~14日までは準備期間とし、園庭のみ開放します。



## その他の活動

### ◆ぽっぽの広場(妊婦・0・1・2・3歳児対象)

保健師さんから生活リズムについて、歯科衛生士さんから歯の大切さについてお話ししていただきます。小さいころから習慣づけていくことが大切です。ぜひ聞きに来てください。

時 3月12日(金) 10:00~11:30

場 子育て支援センター

### ◆誕生会

2月・3月生まれのお誕生日をみんなでお祝いしようね。

時 [ぴよちゃんクラブ] 3月8日(月)9:30~11:30

[1・2・3歳児](ぽっぽ) 3月9日(火)9:30~11:30

場 子育て支援センター

### 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
竹島保育所 9:30~10:30	3/8、3/15、 3/22	下田保育所 9:30~10:30	★3/9、3/16、 3/23
大用保育所 9:30~10:30	3/8、3/15、 3/22	東山保育所 9:30~10:30	★3/10
東中筋保育所 10:00~11:00	★3/8、3/15、 3/22	もみじ保育所 9:30~10:30	3/11、3/18、 3/25
あおぎ保育所 9:30~10:30	3/9	古津賀保育所 9:30~10:30	3/17
中筋保育所 9:30~10:30	★3/9、3/16	/	

◎★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)

### 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



## 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 3月10日(水)、24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

## 【連載】けんこうだより④8

### 健やかな成長のために～早寝・早起き・朝ごはん～

子どもが健やかに成長していくためには、適切な運動、バランスの良い食事、十分な休養・睡眠が大切です。基本的な生活習慣が乱れてしまうと、学習意欲や体力、気力の低下につながってしまいます。家族の健康のため、大人も一緒に生活習慣を見直し、生活リズムを整えましょう。

#### ▼なぜ「早寝・早起き・朝ごはん」が必要？

##### ①早寝

睡眠は心身の疲労回復の他にもさまざまな効果があります。脳や骨、筋肉の成長を促す成長ホルモンは眠っている間に活発に分泌されるため、眠る時間が短いと影響が出ます。脳は眠っている間に記憶の整理や定着を行っており、睡眠時間が短くなると、その日に学習・経験したことが定着しにくくなる恐れがあります。

⇒毎日なるべく決まった時間に寝床に入りましょう。遅くても未就学児～小学校低学年は21時、高学年は22時、中学生以上は23時までに寝るようにしましょう。



※夜にゲームやスマートフォンなどで強い光を近距離で浴びると、眠りを誘うホルモン「メラトニン」の分泌が妨げられます。時間を決めて使用するなどして夜更かしの原因にならないようにしましょう。

##### ②早起き

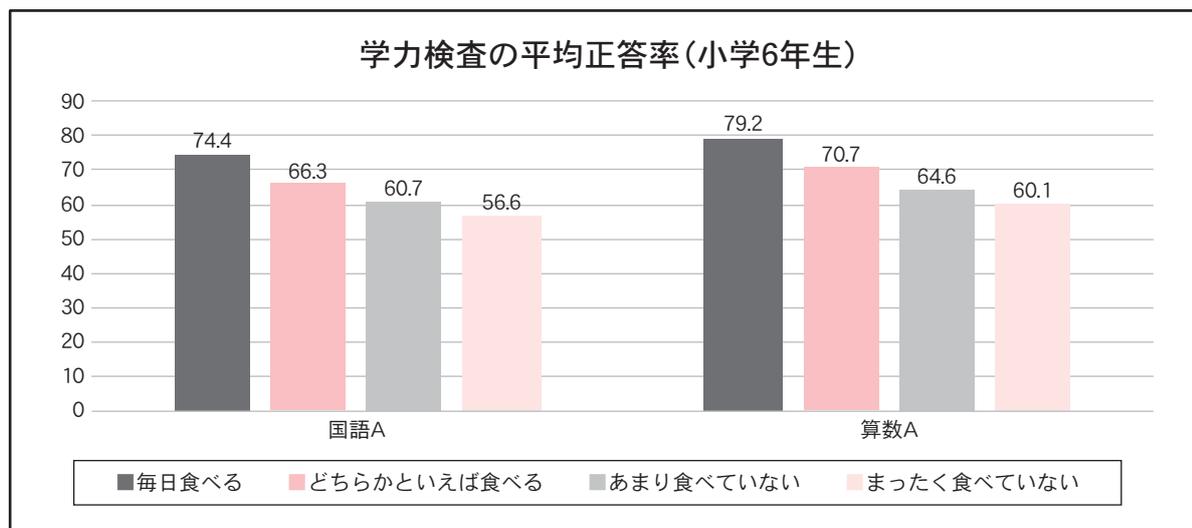
朝の光を浴びることで脳内ホルモンのセロトニンが活発に分泌されます。セロトニンは脳と体を目覚めさせ日中活動しやすくするとともに、集中力を高め、心のバランスを整えます。日が沈むとメラトニンが合成されますが、メラトニンはセロトニンを材料にするので、日中セロトニンを増やす活動をするのが大切です。

⇒朝起きたらカーテンを開け、朝の光を浴び、日中は元気に体を動かしましょう。

##### ③朝ごはん

人間は寝ている間もエネルギーを使うので、朝起きた時には脳も身体もエネルギー不足の状態です。午前中から元気に活動するためには、朝食で栄養素を補給することが大切です。朝食を毎日食べている子どもの方が学力テストの平均正答率が高い傾向にあります。

⇒毎日朝ごはんを食べる習慣をつけましょう。よく噛んで食べましょう。噛むことで脳が目覚め、活発になります。



文部科学省 平成28年度全国学力・学習状況調査より

問い合わせ先 国 健康推進課 健康増進係 ☎(34) 1115 区 保健課 ☎(52) 1132



1年に1度は健診を  
～健康は自分で～

# 保健カレンダー



	月日	時間	事業名	場所	
+	3月	3日(水)	個別通知	3か月児・7か月児健診	防災センター
		5日(金)	9:30～11:00	乳幼児相談	防災センター
		9日(火)	個別通知	1歳9か月児健診	防災センター
		12日(金)	個別通知	3歳児健診	防災センター
		15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
		24日(水)	個別通知	7か月児・10か月児健診	社会福祉センター
		25日(木)	9:00～12:00, 13:15～15:45	献血	市役所本庁
?	4月	7日(水)	個別通知	3か月児・7か月児健診	文化センター

※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。

献血

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

募集

教室・講座

催し

スポーツ

健康・福祉

その他・相談

## 食の案内人 健康づくり編

免疫力アップのための腸活に欠かせないのが食物繊維。食物繊維には水溶性と不溶性の2種類があります。水溶性食物繊維は胃腸内をゆっくりと移動するため、食後の血糖値の上昇をゆるやかにし、コレステロールを排泄する手助けもします。不溶性食物繊維は、溶けずに腸に到達し、腸で水分を吸収して便の量を増やすので便秘改善に効果があり、善玉菌のえさとなり腸内環境も整えます。

※2種類の食物繊維は、野菜全般や次のような食材に含まれます。

水溶性 熟した果物、芋類、海藻類など 不溶性 大豆、ごぼう、こんにゃく、きのこ、穀類など

### ごぼうとまいたけのさっと煮

#### 【材料 3人分】

ごぼう …………… 120g  
 まいたけ …………… 50g  
 豚薄切り肉 …………… 100g  
 にんじん …………… 50g  
 だし汁(かつお節) …………… 300cc  
 しょうゆ・みりん …各大さじ1と1/2



#### 【1人分栄養価】

エネルギー 101kcal  
 たんぱく質 9.0g  
 カルシウム 28mg  
 食物繊維 3.5g

#### 【1日の食物繊維目標量】

成人男性20g  
 成人女性18g

#### ■作り方

- ①ごぼうはさがきにして水にさらし、水気を切る。豚肉は一口大に切る。
- ②鍋にだし汁としょうゆ、みりんを入れて火にかけ、ひと煮立ちしたら、にんじん、豚肉、ごぼうを入れて中火で煮る。
- ③まいたけを加えてさらに煮て味をなじませる。

日本栄養士会では、「予防めし」として“各種疾患等の予防に役立つ食事”の情報やレシピを発信しています。(https://www.nutas.jp/84/)

四万十市健康推進課 管理栄養士 橋田典子

## ～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。あわせて、来院時のマスクの着用と手指消毒の実施もお願いしています。

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、引き続きご理解とご協力をお願いします。

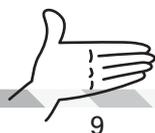
※新型コロナウイルス感染症検査協力医療機関については、県ホームページで医療機関ごとの対応をご確認ください。[https://www.pref.kochi.lg.jp/soshiki/130401/cov19\\_kensakyouryoku.html](https://www.pref.kochi.lg.jp/soshiki/130401/cov19_kensakyouryoku.html)

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



(最終回)

手話を知ろう



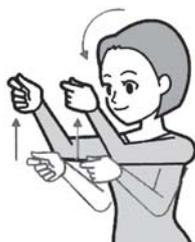
9

## 令和3年度手話奉仕員養成講座(入門)受講生募集

市内にお住まいの方や市内の事業所等にお勤めの方などを対象に、手話奉仕員養成講座(入門)を開催します。

- ▶日時 4月15日(木)～ 毎週木曜日(祝日を除く。)19時～21時(全20回)
- ▶場所 四万十市社会福祉センター ▶定員 20名
- ▶費用 テキスト代3,300円
- ▶申込方法 電話・FAX ①氏名②住所または勤務先③連絡先についてご連絡ください。
- ▶申込期限 4月7日(水)

◇今月のワンポイント手話◇



**卒業(する)**  
親指を人差指にのせた  
両手拳を頭を下げながら  
揃えて上げる



**入学(する)**  
両手掌を手前に  
向け、斜めに立て  
て並べて置き、



**入学(する)**  
両手人差指で作った  
「入」形を前へ出しなが  
ら指先を前へ向ける

※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・申込先

☎ 福祉事務所 社会福祉係 ☎(34)1120 FAX(34)1880 ✉ fukusi@city.shimanto.lg.jp

※新型コロナウイルス感染症の状況によって、講座を延期または中止とする場合があります。

# 一からはじめる健康玉手箱 vol.29 ～地域の方のサポート役、地域づくりの盛り立て役～

地域では公的なサービスだけでは対応できない地域課題も増えてきており、地域住民が主体となって地域課題を解決していこうという地域福祉活動が注目されつつあります。本年度より各地域で行われている地域座談会もその一つです。

こうした取り組みの盛り立て役として、四万十市社会福祉協議会の生活支援コーディネーター(SC)が主軸となり活動しています。「地域でみんなと集える場をつくりたい」「人や地域のために何かしたい」「住民・地域の困りごと(買い物や移動支援など)と一緒に考えてもらいたい」などの相談等があれば、四万十市社会福祉協議会【☎(35)3011】までご連絡ください。



## 【SCの役割】

- ・高齢者が地域で生きがいや役割を持ち、自分らしい生活が送れるよう、その人に合ったサービス活用への支援や地域活動等への参加を支援
- ・支え上手、支えられ上手な人を増やすとともに、地域の人と一緒に介護予防サービスや活動を創出
- ・住民同士の支え合い活動の支援やセーフティーネットの体制づくりなどを関係機関や団体へ働きかける

## 問い合わせ先

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

## 第56回幡多ふれあい医療 公開講座

### ▼日時

3月7日(日) 13時30分～15時30分

### ▼場所

土佐清水市立中央公民館  
(土佐清水市天神町11-15)

### ▼講座内容

- ①健康寿命をのばす運動習慣  
↳運動のやり方・続け方  
幡多けんみん病院  
理学療法士 今橋 一幸
- ②お子さん、お孫さんの学校心臓検診  
幡多けんみん病院  
小児循環器部長 白石 泰資

### ▼参加料 無料

### ※健康バスポート事業対象講座

※最新の情報は幡多けんみん病院のホームページをご覧ください。左記までお問い合わせください。

### 問い合わせ先

県立幡多けんみん病院 経営事業課  
☎0880(66)2222(代表)  
<https://www.pref.kochi.lg.jp/hata/>  
☎健康推進課 健康増進係  
☎(34)1115

## 認知症の人と家族の会 「たんぼの会」交流会

「たんぼの会」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、同じ体験してきた人どうしなら分かりあえ、介護で疲れたこ

ころが少しでも楽になるかもしれません。初めての参加もお待ちしています。

### ▼日時

3月30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

「たんぼの会」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  
☎(34)0567  
✉ sien@city.shimanto.lg.jp

## 認知症予防教室

「認知症のお薬について」というテーマで薬剤師がお話しします。

### ▼日時

3月26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で中止になる場合があります。

### 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

## 国際交流員コラム

四万十市国際交流員  
シヨウ ケンテイ  
蔣 潔程



### 中国の夜市

春が近くなると、気温も心も温かくなりますね。春の夜、散歩する時によく郁達夫という作家の『春風沈酔の夜』という作品を思い出します。春の風は本当に人を酔わせます。そんな春の夜の、中国での夜市の楽しみ方を紹介します。

一つ目は、グルメを食べることです。ご当地グルメはもちろん、牛肉串焼き、臭豆腐など全国で人気の料理、さまざまなデザートやタピオカも売っています。少量で売っているので、たくさんのお金を試すことができます。

二つ目は、食べ歩きしながら雑貨や売店などを見ることです。中国では食べ歩きは普通なので、ぜひやってみてください。夜市では、雑貨や本、ファッショングッズなど、なんでも買えます。

す。種類が数多くそろい、値段も安いので、好きなものを発見するまでワクワクします。

三つ目は、イベントです。夜市では、歌やダンスのコンテスト、演劇などの演出も無料で見られます。好きな食べ物を手に持って食べながら、面白いイベントを楽しみましょう。

中国の夜市はとてにぎやかです。特に、コロナの影響で失業者が増え、地方政府が屋台経済(屋台での物品販売)を推奨している中で、夜市の経済影響力が注目されています。「2020年中国の都市におけるナイトタイムエコノミー影響力報告」では、重慶、成都、長沙、青島、北京、西安、上海、深セン、広州、武漢という上位10都市が選ばれました。コロナが終息して中国へ旅行に行く際は、以上の10都市の夜市もぜひ体験してみてくださいね。



故郷の夜市で、演出を見ている子どもたちとダンサー

### 多重債務でお悩みの方に

四国財務局には、借金を抱え悩んでいる方々のための「相談窓口」があります。

一人で悩まずご相談ください。必要に応じて、弁護士・司法書士などの法律専門家への引き継ぎも行っています。

#### ▼相談方法

相談は無料です。まずお電話ください。こちらから電話をかけ直します。

☎087(811)7801(直通)

#### ▼受付時間

月曜日～金曜日

9時～12時、13時～17時

(祝日、12月29日～1月3日を除く。)

#### ▼問い合わせ先

四国財務局 多重債務者相談窓口  
香川県高松市サンポート3番33号  
高松サンポート合同庁舎(南館)  
☎087(811)7801(直通)  
FAX 087(823)2025

### 生活の困りごと相談会

「仕事が決まらない」「働いているが生活が成り立たない」「家族や親せきの将来が心配」「借金等で生活が苦しい」「住む場所がない」など、仕事や生活でお困りの方の支援を行っています。事務所に行きにくい方のために出張相談会を実施します。

相談会は予約制ですので、ご予約をお願いします。年齢は問いません。

▼日時 3月24日(水)13時～17時  
▼会場 市役所本庁3階305会議室

#### ▼問い合わせ・申込先

NPO法人若者就労支援センター  
つながるねっと  
☎(34)8100  
FAX (34)8080  
✉ tunagaru-net@birdocn.ne.jp



Kochi ebooks

高知県の情報  
ポータルサイト



# 図書館だより

令和3年

3  
March

開館時間 (本館) 9:00~19:00  
(分館) 10:00~18:00

## 新着おすすめ8+8

ある日、うちの子が学校に行かなくなったら  
おたがいさま  
首里城焼失から再建への道のり  
零から0へ  
旅する練習  
読書と人生  
猫がなくなった  
良心をもたない人たちへの対処法

鈴木 あや  
群 ようこ  
沖縄タイムス社  
まはら 三桃  
乗代 雄介  
寺田 寅彦  
保坂 和志  
マーサ・スタウト

一般書

新着図書(395冊)

石の耳  
おさるちゃんのおしごと  
おばけずかんのおばけさがし!  
999ひきのきょうだいのおやすみなさい  
きれいでふしぎな粘菌  
ゴミの人  
100歳ランナーの物語  
またまたうそだあ!

児童書／えほん  
巢山 ひろみ  
樋勝 朋巳  
斉藤 洋  
村上 康成  
新井 文彦  
次良丸 忍  
バルジンダー・カウル  
山村 浩二

## ★休館日の案内★

3月1日(月)～5日(金)  
26日(金)

本館蔵書点検  
館内整理日

## ★返し忘れていた本はありませんか★

返却日を過ぎても返却されない資料があります。  
延滞は、次に利用される方に迷惑がかかりますので、返却  
期限は必ず守ってください。

図書館の資料は、市民の皆さまの大切な財産です。気持ち  
よく図書館をご利用いただくために、ご協力をお願いします。  
※引越予定の方は、今一度確認をお願いいたします。

## ★子ども映画会★

○上映作品 くまのアーネストおじさんとセレスティヤ(80分)

- ・日時 3月14日(日)10時30分～12時(開場10時15分)
- ・場所 市役所3階会議室
- ・対象 3歳～小学生(未就学児は保護者同伴)
- ・参加費 無料
- ・定員 25席程度
- ・申込 必要

問い合わせ・申込先 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



「広報しまんと」  
スマートフォンで  
配信中!



## 婚活相談窓口を開設しています

ご家族、ご友人からの相談も可能です。  
事前にご予約のうえ、ご相談ください。

■毎週水曜日17時～19時(祝日除く。)  
※事前予約制

窓口 子育て支援課 企画係 ☎(34)9007



## 【令和2年度四万十市「人権絵画標語展」入賞作品紹介】

### 絵画の部

#### ☆市長賞

かもち あおと  
加持 碧斗さん  
(八束小学校2年)  
「みんなで、おにごっこ」



#### ☆副市長賞

はら みずき  
原 瑞輝さん  
(東中筋小学校1年)  
「もえろ たまいれ」





お誕生  
おめでとう



(令和3・2・5届出分まで)

住所 赤ちゃん 保護者

中村京町	新谷	祈恭	尚平	右山元町	吉本	雪輪	慎太郎	不 破	松岡	裕真	裕幸	古津賀	小島	悠新	健二郎	古津賀	森	千隼	裕嗣	安 並	富田	一颯	良広	具 同	島田	伊吹	徳高	具 同	白井	こむぎ	啓補	具 同	植木	桜風	雄大	渡 川	室津	穂	克弥	渡 川	山崎	雪月	貴寛	具同田黒	竹内	瑞輝	滉貴	西土佐橘	横山	迅	大河
------	----	----	----	------	----	----	-----	-----	----	----	----	-----	----	----	-----	-----	---	----	----	-----	----	----	----	-----	----	----	----	-----	----	-----	----	-----	----	----	----	-----	----	---	----	-----	----	----	----	------	----	----	----	------	----	---	----

ご冥福を  
お祈りします

(令和3・2・5届出分まで)

住所 氏 名 享年

中村桜町	田中	壽美子	95	中村愛宕町	島村	健	86	中村一条通	松本	幸子	89	中村一条通	澤田	久	94	右山元町	小野	昭	93	右山元町	宍戸	和永	82	右山五月町	杉村	忠宏	91	右山天神町	中野	宗之	76	右山天神町	都築	英雄	76	角 崎	上岡	政二	97	不破上町	吉岡	凡夫	90	古津賀	野並	奈美子	95	古津賀	浅井	勝利	76	入 田	安田	定	89	入 田	岡村	富美子	94	具 同	北尾	美喜恵	80	具 同	西村	重次	82	具 同	中平	亀子	93	具 同	岩城	健一	85	渡 川	有田	数男	97	渡 川	岡田	宏文	76	具同田黒	樽宮	みのり	77
------	----	-----	----	-------	----	---	----	-------	----	----	----	-------	----	---	----	------	----	---	----	------	----	----	----	-------	----	----	----	-------	----	----	----	-------	----	----	----	-----	----	----	----	------	----	----	----	-----	----	-----	----	-----	----	----	----	-----	----	---	----	-----	----	-----	----	-----	----	-----	----	-----	----	----	----	-----	----	----	----	-----	----	----	----	-----	----	----	----	-----	----	----	----	------	----	-----	----

「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。

森 沢	遠近	義宣	88	楠 島	川村	利雄	103	有 岡	井上	満	99	有 岡	兵等	宜子	87	山 路	山崎	砂尾	95	山 路	宮崎	三夫	85	竹 島	中島	梅子	83	竹 島	片山	敬浩	79	鍋 島	江口	守	92	下 田	大崎	愛子	87	伊 才	原	益枝	81	田 野	川乙	浦田	91	岩 田	弘田	豊伸	68	勝 間	永野	百合子	90	川 登	植	庄一	90	大西ノ川	佐竹	金一	82	西土佐数ケ市	新玉	良枝	78	西土佐大宮	磐隈	定	71	西土佐半家	平野	博之	89
-----	----	----	----	-----	----	----	-----	-----	----	---	----	-----	----	----	----	-----	----	----	----	-----	----	----	----	-----	----	----	----	-----	----	----	----	-----	----	---	----	-----	----	----	----	-----	---	----	----	-----	----	----	----	-----	----	----	----	-----	----	-----	----	-----	---	----	----	------	----	----	----	--------	----	----	----	-------	----	---	----	-------	----	----	----

小さな掛金、大きな補償

スポーツ安全保険®

対象となる事故  
団体・グループ活動中の事故 / 往復中の事故  
保険期間  
令和3年4月1日午前0時から  
令和4年3月31日午後12時まで  
補償内容  
補償内容は、加入区分によって異なります。  
詳しくは、ホームページなどをご覧ください。

4名以上の団体・グループで  
ご加入ください。

例	傷害保険	死亡保険金：2,000万円 後遺障害保険金：3,000万円(最高額) 入院保険金：4,000円/1日 通院保険金：1,500円/1日(30日限度)
A1、C、A2区分の場合		

※事故の日からその日を含めて180日以内の死亡、後遺障害、入院、手術、通院が対象となります。  
※上記に加え、賠償責任保険、突然死葬祭費用保険も付帯されています。

加入区分・掛金

加入対象者	補償対象となる団体・グループ活動	加入区分	年間掛金(1人当たり)
子ども(中学生以下) ※特別支援学校高等部の生徒を含む	スポーツ活動	A1	800円
	文化活動 ボランティア活動 地域活動		
大人(高校生以上)	上記団体活動に加え、個人活動も対象	AW	1,450円
	スポーツ活動(指導・審判を含む) ※右記年齢の判断は、「令和3年4月1日」と「掛金の支払い手続きを行う日」のいずれか遅い日の年齢を基準とします。 ※A2区分で対象となる活動も補償されます。	C 64歳以下	1,850円
		B 65歳以上	1,200円
	文化活動 ボランティア活動 地域活動 準備・片付け・応援・団体員の送迎 ※スポーツ活動中の事故は補償の対象外です。	A2	800円
全年齢	危険度の高いスポーツ(指導・審判を含む)	D	11,000円

年間掛金には、制度運営費(10円)が含まれます。

問い合わせ先 生涯学習課 スポーツ振興係(市民スポーツセンター内) ☎(34)2071

## マイナンバーカードの 交付申請をお急ぎください!!



【中村地域振興券】



【西土佐地域振興券】

市では、マイナンバーカードを申請・取得した方に市内店舗で利用できる地域振興券(5,000円分)を配布するマイナンバーカード普及促進事業を実施しています。

この事業では、**3月31日(水)まで**に地方公共団体情報システム機構にマイナンバーカードの交付申請が正式受理された方が対象となりますが、受付期限直前に申請すると、写真等の不備により申請が受理されなかった場合、地域振興券を受け取れない可能性もあるので、お早めに申請をお願いします。

また、3月は毎週日曜日に**本庁に限り**マイナンバーカードの申請および受け取りを受け付けます。平日の来庁が困難な方はご利用ください。

### 日曜日の受付

- 受付日 3月7日、14日、21日、28日
- 受付場所 本庁1階正面玄関専用窓口
- 受付時間 9時～16時(12時～13時は除く。)

### 問い合わせ先

- 本庁 市民・人権課 市民係 ☎(34)8113 FAX(34)3302  
支所 西土佐住民分室 ☎(52)1112 FAX(52)2124

お好きなキャッシュレス決済で  
使える**上限5,000円分(付与率25%)**  
のマイナポイントももらえます!



詳細はこちらを  
ご覧ください。



## 引越して住所を異動する方は、窓口での 「正確な住所の届出」が必要です!

- ・住所の異動届(転出届・転入届・転居届等)は、国民健康保険および国民年金の資格の確認や、選挙人名簿への登録などにつながる大切な手続きです。
- ・「マイナンバーカード」の住所等は、最新のものにする必要があります。



※正当な理由なく住民票の異動の届出をしない場合、  
5万円以下の過料に処されることがあります。

### ■住民票の異動届(転出届、転入届、転居届等)の手続き方法

#### ①他の市区町村に転出・転入する場合

引越し前の市区町村 転出前に転出届を提出し「転出証明書」を受け取る

引越し先の市区町村 転入日から14日以内に「転出証明書」を添えて転入届を提出

#### ②四万十市内で転居する場合 市役所窓口で転居日から14日以内に転居届を提出

### 問い合わせ先

- 本庁 市民・人権課 市民係 ☎(34)1113 FAX(34)3302  
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。

2月28日(日)	佐々木整形外科	☎(34)7177
3月7日(日)	市民病院	☎(34)2126
14日(日)	小原外科胃腸科	☎(35)0108
20日(土)	さたけ小児科	☎(37)2255
21日(日)	市民病院	☎(34)2126
28日(日)	大野内科	☎(37)5281
4月4日(日)	市民病院	☎(34)2126
11日(日)	竹本病院	☎(35)4151

### 人のうごき ~1月末日現在~ ( )内は、前月との差

総人口	33,281人 (△52)	転入	46人
男	15,730人 (△39)	転出	63人
女	17,551人 (△13)	出生	18人
世帯数	16,644世帯 (△24)	死亡	53人

### 3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●

2月27日(土)	(有)カキタニ設備	☎(33)0660
28日(日)	(有)夕部設備	☎(37)3383
3月6日(土)	(株)奥宮工業	☎(37)5151
7日(日)	(有)大同設備	☎(35)4879
13日(土)	(有)山下建設	☎(33)0653
14日(日)	豚座建設(株)	☎(34)6031
20日(土)	(有)平野水道	☎(35)2316
21日(日)	(株)森下住宅設備	☎(34)4855
27日(土)	土居水道工事店	☎(32)1095
28日(日)	中村水道工事センター	☎(35)4323
4月3日(土)	(株)中村住設	☎(34)3621
4日(日)	(有)大杉設備工業	☎(34)2324
10日(土)	(有)福永工業	☎(35)5996
11日(日)	(有)カキタニ設備	☎(33)0660

### 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」4月号は  
3月24日(水)発送予定です



# 有料広告 掲載スペース