

広報しまんと

SHIMANTO

No.200

2021

12



黒尊の紅葉

感染症の拡大を防ぐために

●一人ひとりができる感染対策をしましょう

冬はさまざまな感染症が流行しやすい季節です。特に冬に流行するインフルエンザは、症状だけでは新型コロナウイルスとの判別が難しくなります。一人ひとりが「新型コロナウイルス感染症対策」を行うことで、他のウイルスも流行しにくくなります。予防可能な病気については、あらかじめ予防接種を受けることも大切です。



マスクの着用



こまめな手洗い



定期的な換気



座る位置や間隔に注意



体調が悪いときは無理せず安静に

●加湿と換気が大切です

飛沫の一部は水分が蒸発し、ウイルスが空气中を漂います。暖房を利用すると空気が乾燥しやすくなるため、加湿器等を利用し、空气中を漂うウイルスを減らすことが大切です。



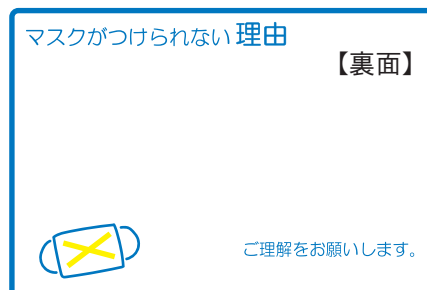
湿度40～60%
が効果的！

同時に、机等に落ちる飛沫が増えるため、アルコール等による拭き掃除や手指消毒をしっかりと行いましょう。空气中を漂うウイルスを薄めるために、定期的な換気も大切です。

マスクの着用が困難な方へのご理解を

感覚過敏等によりマスクの着用が困難であるにもかかわらず、周りから理解を得られず苦しい思いをしている方がいます。市では、このような方への配慮をお願いするため、ネームホルダーサイズのマークを作成しました。

下記窓口で配布のほか、市公式ホームページでもダウンロードできます。(ネームホルダーは配布していません。)



※マスクの着用が可能な方は、多くの方が出入りする場所等でのマスクの着用を引き続きお願いするとともに、マスクの着用が困難な方へのご理解をお願いします。

このページの問い合わせ先

本庁 健康推進課
支所 保健課

地域保健係
保健係

☎ (34) 1823 FAX (34) 0567
☎ (52) 1132 FAX (52) 1024

四万十市文化複合施設(仮称)の開館に向けた 市民ワークショップを開催しました

市では、令和6年4月の開館を目指し整備を進めている文化複合施設について、市民の皆さんに親しみをもっていただける、市民の皆さんとともに盛り上げていける施設にしたいと考えています。

その第一歩として、市民参加による運営のあり方やプレイベント・開館記念事業について意見を出し合う市民ワークショップを10月に開催しました。一般市民を対象に2回、県立中村中学校2年生を対象に1回開催し、それぞれグループワークにて意見を出し合っていました。

いただいたご意見は、新施設での運営や事業等の参考にさせていただきます。

多くのご意見をいただき、ありがとうございました。

●10月11日開催 第1回「どんなふうに参加したい？」



地元の伝統料理の教室等、四万十市の魅力を共有・発信できるきっかけづくりをしたいという意見や、お年寄りが子どもに教える場など、人と人をつなぐ役割を担いたいという意見などが出されました。(17名参加)

●10月25日開催 第2回「プレイベント、開館記念事業を考えてみよう！」



プレイベントでは、工事現場の見学や工事の仮囲いに子どもたちに絵を描いてもらうイベントを、開館記念事業では、マルシェや普段見ることができないミュージカルやコンサートの開催、文化団体等市民参加の文化祭の開催など、多くの意見が出されました。(13名参加)

●10月26日開催 「新しい施設での活動について考えてみよう！」～県立中村中学校～



総合学習の時間に、施設でやってみたいことや見てみたいイベントについて意見を出し合いました。映画やダンス、ライブ等のほか、動物と触れ合える企画や料理・食べ物に関するイベントを開催してもらいたいといった意見が多く出されました。(2年生41名参加)

※市民ワークショップで出されたご意見は、市公式ホームページに掲載します。

問い合わせ先

生涯学習課 文化複合施設整備推進室

☎(34) 1501 FAX(35)4260 ✉bunkafukugou@city.shimanto.lg.jp



市公式
ホームページ

中村南小鼓笛隊の子どもたちに楽器を贈ろうプロジェクト 寄附のお礼と目標金額達成のご報告

8月2日から実施していました、「四万十市ガバメントクラウドファンディング(中村南小鼓笛隊の子どもたちに楽器を贈ろうプロジェクト)」については、皆さまからのご支援により目標金額260万円を達成することができました。ご支援いただいた皆さまに厚くお礼申し上げます。

今後は、寄附金により購入する楽器で練習を重ね、「ありがとうコンサート」で演奏をお披露目する予定です。「ありがとうコンサート」は、当初は令和4年1月22日に開催の予定でしたが、令和4年3月5日に延期となりましたので、あわせてお知らせします。

中村南小学校鼓笛隊は、寄附者の皆さまをはじめとした多くの方々へ感謝の気持ちを込めながら、今後も演奏を続けていきます。

引き続き応援をよろしくお願いいたします。



問い合わせ先 市学校教育課 学校教育係 ☎(34)5445



寄付のお礼

このたび、(公社)幡多法人会西土佐支部さまから西土佐小学校に対し、平均台2台を寄贈いただきました。

社会貢献活動の一環として、子どもたちの健やかな発育を願い寄贈いただいたものです。

ご厚意に感謝し、教育活動の中で有効に活用させていただきます。

ありがとうございました。

コミュニティ助成事業を活用し整備されました



宝くじの収益で運営されるコミュニティ助成事業を活用して、各地区で神輿(みこし)や太鼓などコミュニティ活動備品が整備されました。

各地区では、コロナ禍で地域行事の中止が相次いだ中で、お披露目のお祭りが開催できたことは、より地域のつながりを感じられたのではないのでしょうか。

コミュニティ助成事業では、地区が地域活性化に取り組む活動について支援をしています。

田出ノ川地区

神輿の購入、太鼓の改修



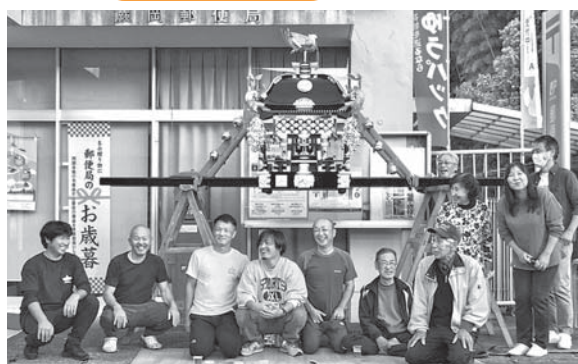
三ツ又地区

神輿の購入



蕨岡下分地区

神輿の購入



田野川甲地区

神輿の購入



問い合わせ先

市企画広報課 企画調整係
☎ (34) 1129

四万十市競争入札参加資格審査申請の受付

令和4年度に市が発注する建設工事・物品買入れなどの競争入札への参加希望者は、下記により申請してください。**今回の申請受付は市内業者(市内に本店を有する者)のみ**です。

- 受付期間 令和4年1月4日(火)～31日(月) ※土・日・祝日を除く。
- 申請方法 Web申請(市公式ホームページ内「入札参加電子申請システム」から申請)
※書面申請も持参または郵送で受け付けますが、期間内必着とします。
- 申請書類

- ①競争入札参加資格審査申請書
 - ②経営規模等評価結果通知書・総合評定値通知書(直近のものの写し) ※建設工事のみ
 - ③納税証明書 ④暴力団排除に関する誓約書及び照会承諾書 ⑤その他
- ※詳細は、市公式ホームページをご覧くださいか、お問い合わせください。

問い合わせ・提出先

市 財政課 管財契約係 ☎(34)6120 FAX(34)6767
〒787-8501 四万十市中村大橋通4丁目10番地

農業委員会事務局からのお知らせ

農地を埋め立てる場合は事前の手続きが必要です

農地の埋め立て工事(土砂の搬入等)を実施する前に、次の手続きが必要です。詳細はお問い合わせください。

①「農地の形状変更届」の届出

引き続き農地として利用する場合に必要な届出です。

届出が必要な例

- ・田として使っていた農地を埋め立て、畑や果樹園として使う場合
- ・土地が低く水はけが悪いため、土を盛って高くし耕作条件をよくする場合 など

②農地法第4条・第5条による転用許可

農地以外(宅地や駐車場等)に転用(農地転用)する場合は、申請のうえ許可を受ける必要があります。

許可申請が必要な例

農地を埋め立て、住宅等の建設用地、資材置場や駐車場、太陽光発電施設等に転用する場合 など

農地利用最適化推進委員(第7区)が決定しました

欠員となっていた第7区担当の農地利用最適化推進委員が、11月5日に開催された農業委員会総会において選任されました。農業委員と連携し、農地利用最適化の推進等を図るとともに農業に関する相談役を務めます。

■推進委員の氏名 宮地 浩

■任期 令和3年11月5日から令和6年4月9日

■担当区域

第7区(橋・津野川・津賀・薮ケ市・須崎・大宮上中下・下家地・中家地)



問い合わせ先

農業委員会事務局(市 農林水産課 農地管理係)
☎(34) 1521 FAX(34) 0478 ✉noui@city.shimanto.lg.jp

ご存じですか？ 被災宅地応急危険度判定・被災建築物応急危険度判定

それぞれの目的をご理解いただき、判定のための調査の際にはご協力をお願いします。

■被災宅地応急危険度判定

地震や大雨等で宅地が大規模かつ広範囲に被災を受けた場合に、被害状況を迅速かつ的確に把握したうえで危険度を判定し、二次被害の軽減・防止を図るものです。判定結果を、見えやすい場所に表示します。この判定は、造成された宅地の擁壁や斜面等の確認を行うものです。

【青】

被災宅地応急危険度判定結果

調査済 宅地
INSPECTED

◆この宅地の被災度は小さいと考えられます
◆この判定は二次災害の軽減・防止を目的としています

調査番号

判定日時 年 月 日 午前・午後 時間

災害対策本部 電話

この宅地の被災程度は小さいと考えられる

【黄】

被災宅地応急危険度判定結果

要注意 宅地
LIMITED ENTRY

◆この宅地に入る場合は十分注意して下さい
◆必要時に補強する場合は専門家に相談して下さい
◆この判定は二次災害の軽減・防止を目的としています

調査番号

判定日時 年 月 日 午前・午後 時間

災害対策本部 電話

この宅地に入る場合は十分注意が必要

【赤】

被災宅地応急危険度判定結果

危険宅地
UNSAFE

◆この宅地に立ち入ること危険です
◆立ち入る場合は専門家に相談して下さい
◆この判定は二次災害の軽減・防止を目的としています

調査番号

判定日時 年 月 日 午前・午後 時間

災害対策本部 電話

この宅地に立ち入ることは危険

■被災建築物応急危険度判定

地震で被災した建物が、余震で倒壊するなどの危険性があるかどうかを判定して表示するものです。判定は、国や地方公共団体、建築関係団体等が連携し、被災地域に判定士を派遣して行い、判定結果は、建物の出入口等に表示します。

【青】

建築物応急危険度判定結果

調査済
INSPECTED

◆この建築物の被災度は小さいと考えられます
◆建築物は使用可能です

調査番号

判定日時 年 月 日 午前・午後 時間

災害対策本部 電話

この建物は使用可能

【黄】

建築物応急危険度判定結果

要注意
LIMITED ENTRY

◆この建築物に立ち入る場合は十分注意して下さい
◆必要時に補強する場合は専門家に相談して下さい

調査番号

判定日時 年 月 日 午前・午後 時間

災害対策本部 電話

この建物に立ち入る場合は十分注意が必要

【赤】

建築物応急危険度判定結果

危険
UNSAFE

◆この建築物に立ち入ること危険です
◆立ち入る場合は専門家に相談し、応急避難を行ってください

調査番号

判定日時 年 月 日 午前・午後 時間

災害対策本部 電話

この建物に立ち入ることは危険

■その他の建物の判定

- ①住家被害認定 「り災証明書」を発行する目的で被害程度を認定するもの
- ②被災度区分判定 応急危険度判定後に建物の被災度を詳細に判定するもの

問い合わせ先 市まちづくり課 計画係 ☎(34)8150 FAX(34)0381

土砂災害特別警戒区域の指定状況

県では、土砂災害から住民の生命を守るため、土砂災害防止法に基づき、土砂災害(特別)警戒区域の指定を進めています。指定されると、新たな建物の建築や土地の開発等に規制がかけられます。

11月に新たに東山地区と下田地区が追加され、市内の指定地区は以下のとおりとなっています。

西土佐地区、西富山地区、後川地区、大川筋地区、東中筋地区、中筋地区、中村地区、八束地区、東山地区、下田地区の計1,458か所

詳細は、県ホームページをご確認ください。



← 指定状況



← 土砂災害危険度情報

問い合わせ先 県土木部 防災砂防課 ☎088(823)9845
市地震防災課 ☎(35)2044 FAX(34)1148

防災行政無線が聞こえなかったときは☎34-7800(自動音声にて確認できます。)

年末年始の交通安全運動について

年末年始は何かと気ぜわしい時季になり、交通量も増加し、交通事故が多発する傾向にあります。一人ひとりが交通安全を心がけ、交通ルールの順守と交通マナーの向上に努めましょう。

重大な事故につながる飲酒運転は絶対にしないようにしましょう。

日没が早く、人も車もお互いに見えにくくなります。ドライバーは早めにライトを点灯し、歩行者や自転車は明るい服装や反射材の積極的な着用を心がけましょう。

■実施期間

年末 12月7日(火)～16日(木)までの10日間

年始 1月7日(金)～16日(日)までの10日間

■重点目標

- 1 子どもと高齢者の交通事故防止
- 2 飲酒・暴走運転の根絶
- 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

環境生活課

市民生活係

☎(35)4147

FAX(34)7466

地域企画課

地域振興係

☎(52)1111

FAX(52)2124

防災士 一口メモ

災害時の保険

近年、全国各地で災害が増えています。私たちが暮らす四万十市周辺は、今後、台風や豪雨による水害、土砂崩れ等の災害が予想されています。

そんな時に役に立つのが保険です。西日本豪雨災害により水害で大きな被害を受けた、岡山県倉敷市真備町と愛媛県大洲市の災害復旧では、火災保険加入者は被災直後から保険を使って復旧に取り掛かることができましたが、保険に未加入の方は家を直すこともできない状況でした。

「家は動かさません。保険で守るしかありません。」

火災保険に入っているから大丈夫と安心してはいけません。火災保険の中に、「火災」とは別に「水災」「土砂崩れ」「家財道具」等を追加していなければ補償がありません。また、地震による火災・津波被害は火災保険では補償されず、地震保険での補償となります。

●ある防災士会会員の火災保険掛け金の一例

「火災」にプラスして…◎「水災」「土砂崩れ」の補償(最高1600万円)

◎「家財道具」の補償(最高700万円)

に追加加入し、支払いは、年間4万円以内。



近年の災害の頻発により、今後、保険料の値上げが予想されます。

今一度、加入している保険の確認を!!

四万十市防災士会

この記事の問い合わせ先

地震防災課

☎(35)2044

FAX(34)1148

ふるさと納税返礼品「電子感謝券」の加盟店募集

市では、ふるさと納税により寄附をしていただいた市外在住の方に、感謝の気持ちを込めて地場産品や「電子感謝券」を返礼品としてお贈りしています。

「電子感謝券」とは、ふるさと納税をされた市外の方が市内の加盟店で利用できる電子ポイントのことで、より多くの店舗で使えるよう随時加盟店を募集しています。

登録には諸条件がありますが、インターネット環境やスマートフォンがあれば決済ができ、経費は基本発生しません。飲食店や宿泊施設など、返礼品の発送が難しい事業者でも参加いただけます。

より多くの事業者に加盟いただくことで、利便性が向上し「電子感謝券」利用者の増加につながります。また、店舗に観光客を呼び込むきっかけにもなりますので、皆さまの応募をお待ちしています。

返礼品（地場産品）の協賛事業者も随時募集しています。市で生産・加工された商品のほか、宿泊・観光サービス等、市へお越しただいて利用するようなサービスでも結構です。魅力ある商品等を全国へアピールする機会にもなりますので、下記までお気軽にお問い合わせください。

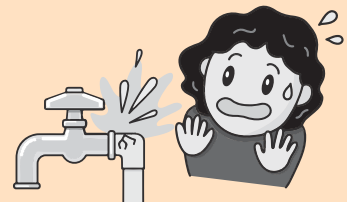
問い合わせ先 市企画広報課 産業振興室 ☎(34) 1145
(一社) 四万十市観光協会 ☎(34) 8555



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。

■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。）

※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 市上下水道課 総務係 ☎(34)1711 FAX (34)0381
市産業建設課 管理土木係 ☎(52)1114 FAX (52)2124

国民健康保険からのお知らせ ジェネリック医薬品を ご存じですか

■ジェネリック医薬品とは

新薬（先発医薬品）の特許が切れた後に販売される「後発医薬品」のことです。新薬と同等の有効成分・効能・効果を持っています。

平均的に新薬より低価格であり、切り替えることで薬代の負担が軽減されることがあります。（治療内容により新薬での治療が必要な場合や、ジェネリック医薬品がない場合もあります。）

■ジェネリック医薬品促進通知書

国民健康保険の全被保険者のうち、ジェネリック医薬品に切り替えた場合に薬代の自己負担額の軽減が見込まれる方に、通知書を送付しています。

その結果、これまでに4億円以上の医療費削減効果が出ており、ジェネリック医薬品への切り替えは、国保財政の改善にもつながっています。

■ジェネリック医薬品を希望の場合

主治医や薬剤師にご相談ください。「ジェネリック医薬品希望カード」を利用すると便利です。

医療費削減のため、ジェネリック医薬品の利用と普及にご協力をお願いします。

問い合わせ先

市市民・人権課 国保係
TEL (34) 1114
FAX (34) 0567
西土佐住民分室
TEL (52) 1112
FAX (52) 2124



このカードは保険証と一緒に送付しています。
左記の窓口にもあります。

申告はお早めに!! 1月は償却資産の申告月

■対象者

令和4年1月1日現在で、市内に所在する事業の用に供することができ、償却資産を所有している個人および法人

具体例

商品陳列ケース、レジスター、看板、厨房機器、製造機械、土木建設機械、舗装路面、外構工事、太陽光発電、ビニールハウス、漁船等

■提出期限 令和4年1月31日(月)

※申告が必要な方には12月中旬ごろに申告書を送付します。届かない場合や、新規の申告等で申告書が必要な場合は、税務課資産税係までご連絡ください。

土地、家屋の異動はありませんか

次のような異動があったときはお知らせください。

- ①土地の利用状況宅地、田、畑、山林、原野、雑種地等の変更
- ②家屋の利用状況の変更や、新築、増築、取り壊しなど

※固定資産税は、賦課期日である毎年1月1日に固定資産（土地、家屋、償

閉鎖・解散・移転等の場合もその旨を記載した償却資産申告書を提出してください。

固定資産税の不均一課税・課税免除

対象業種の用に供する設備等の新設等を行った場合、申請により不均一課税（中村地域）や課税免除（西土佐地域）を受けられる場合があります。申請期限は、毎年1月末日です。詳細はお問い合わせください。

却資産）を所有している方に対し、その固定資産の価格をもとに算定されます。

猫の苦情が増えています

無責任なエサやりは、飼い主のいない猫の数を増加させるだけでなく、フン尿等で周辺住民の迷惑になることがあります。

エサやりをする場合は、責任をもって繁殖制限（不妊・去勢手術）やフン尿等の始末をしてください。

市環境生活課 県幡多福祉保健所

問い合わせ・提出先
税務課 資産税係
TEL (35) 4428
FAX (34) 8180
西土佐住民分室
TEL (52) 1112
FAX (52) 2124

しまんと 市教委だより



HELLO!

四万十市の子どもたち



10月11日および11月1日、四万十市に、新しく2名のALT(外国語指導助手)が着任しました。各小中学校へ出向き、外国語の学習サポートを行います。

イライシャ エドワーズ(Elisha Edwards)

初めまして！私はイーライと申します。アメリカのロサンゼルス出身です。

日本に来る前は、カリフォルニア州サンタバーバラに住んでいました。カリフォルニア大学のサンタバーバラ校(UCSB)では、環境科学、特に水生生物学を専攻し、2020年に卒業しました。大学では陸上や十種競技をしました。そして小学生や中学生に走り方を教えるのを手伝いました。

高校の時に日本の音楽が好きになって、日本語にも興味を持つようになったので、大学で2年間日本語を勉強することにしました。好きな日本のミュージシャンの中で、サニーデイ・サービス、KIRINJI、杏里が特に好きです。アメリカの文化を共有し、四万十で日本の文化を学びたいと思っています。日本語を上達させたいので、いつでも話しかけてください！



ニコール カーテンセン(Nicole Carstensen)

初めまして。私はニッキーと申します。アメリカのジョージア州から来ました。私はジョージア大学を卒業し、英語の学士号を取得しました。本、雑誌、オンライン出版物の編集者を目指しています。

私は日記をつけること、ゲーム、ダンス、そして美術館やカフェに行くことが好きです。

大学で少し日本語を勉強したので、日本に来て言語や文化を学ぶことにとっても興味を持ちました。

私の日本語は上手ではありませんが、みんなとうまくコミュニケーションできるように頑張りたいと思います。

日本を訪れるのは初めてですが、ここ四万十市で日本を体験する機会を得られたことに感謝しています。山と川の景色は息をのむようです！ここでALTとして働くことにとっても興奮しています。日本の文化についてもっと学び、自分の文化の一部を共有するのが待ちきれません。

今後ともよろしくお願いします。



ご質問・ご意見をお寄せください

市教育委員会

☎(34)1136

FAX (34)4271

✉ school@city.shimanto.lg.jp

西土佐教育分室

☎(52)1110

FAX (52)1446

✉ n-school@city.shimanto.lg.jp

ゼロカーボンについて知ろう⑥

～食品ロスを知っていますか？～

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられる食品のことをいいます。日本では、1人当たり“茶わん約1杯分(約130g)の食品”が毎日捨てられているといわれ、昨今大きな環境問題として取り上げられています。

食品ロスを減らすことは、処理費用の削減だけでなく、処理により発生する温室効果ガスの削減にもつながり、ゼロカーボン実現のための効果的な取り組みにもなります。

●次のような行動を心がけることで、食品ロスを減らすことができます

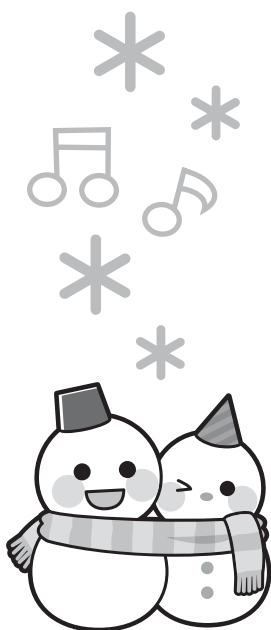
- ①買い物の前に家にある食材をチェックし、無駄なく使いきれ、食べきれの量を購入する。
- ②消費期限や賞味期限が近い食品から購入する。
- ③飲食店では食べきれの分量を注文し、食べ残しを出さないようにする。持ち帰りができる店舗では、食べ残した分をできるだけ持ち帰る。

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

市長日誌

10月15日～11月14日

10月18日	明日の四国づくりを考える市町村長の会(Web)
19日	四万十市まち・ひと・しごと創生推進本部会議
20日	土佐くろしお鉄道(株) 取締役会(高知市)
21日	国道441号整備促進期成同盟会 要望活動(高知市)
22日	土佐西南大規模公園建設促進同盟会 要望活動(高知市)
26日	全国公設地方卸売市場協議会役員会(Web)
27日	高知県徴収フォーラム2021
29日	山村振興連盟理事会(東京都)
11月1日	トップセミナー(高知市)
2日	幡多広域市町村圏事務組合議会定例会
4日	四国地方治水大会(Web)
8日	高知県戦没者追悼式(高知市)
11日	国道439号整備促進期成同盟会 要望活動(高松市)
12日	四国横断自動車道高知県建設促進期成会等 要望活動(高松市)
	全国治水期成同盟会連合会 秋季理事会、四国治水期成同盟連合会
	要望活動ほか(東京都、5日)
	四国西南地域道路整備促進協議会 要望活動(大洲市)
	四国横断自動車道高知県建設促進期成会 要望活動(東京都)
	しまんと流域道路整備促進協議会総会(四万十町)
	西日本一般男子ソフトボール大会 監督会議



幡多広域消費生活センター便り

●令和4年4月から成年年齢が20歳から18歳に引き下げられます

未成年者は取引の知識や経験が不足し、判断力も未熟であることから法律で保護されていますが、成年に達すると親の同意を得ずに自分の意思で契約ができるようになります。つまり、契約を結ぶかどうかを自分で決め、その契約についての責任も自分で負うことになります。

●成年になったばかりの若者がねらわれる！

未成年者の消費者被害を抑制する役割を持つ未成年者取消権は、成年に達すると同時に行使できなくなるため、法律による保護がなくなったばかりの18歳が悪質商法のターゲットになるのではないかと懸念されています。

スマホやSNSの情報をきっかけに、好奇心やアルバイト感覚等から、社会経験が少ない若者がトラブルに巻き込まれるケースが少なくありません。困ったときには1人で悩まずに、家族や消費生活センターなどに相談しましょう。

18歳になってできること	20歳になってできること
・アパート、ローン契約	・飲酒
・結婚可能年齢が男女とも18歳になる	・喫煙
・10年有効のパスポート取得	・競馬、競輪、競艇、オートレース
・公認会計士や司法書士など国家資格の取得	・大型、中型自動車免許の取得

※幡多広域消費生活センターでは、出前講座(無料)による啓発活動を実施しています。

幡多広域消費生活センター

＜相談受付＞月曜日～金曜日(祝祭日および年末年始を除く)9:00～12:00 / 13:00～17:00

☎(34)8805 FAX(34)8809 消費者ホットライン「188」

〒787-0012 四万十市右山五月町8番13号(アピアさつき 2階駐車場西側)

市民のひろば



第30回片魚ふるさと祭りは中止となりました

12月12日に開催を予定していた第30回片魚ふるさと祭りは、今年も新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止することとなりました。

開催に向けて準備を進め、皆さまに会いするのを楽しみにしていただいていただけに、2年連続での中止は残念でなりません。毎年多くの皆さまとの交流を通じて活力をいただき、地区にとっても有意義な一日となっています。

来年は、皆さまにお会いできることを楽しみにしております！

片魚地区区長 東正世



提灯台展示会開催!

10月13日から18日までの6日間、(一社)中村青年会議所による「提灯台展示会inフジグラン四万十」が開催されました。

これは、新型コロナウイルスの影響によって祭りが中止となる中、伝統ある四万十市の提灯台を後世に伝えていくこと等を目的に企画されたもので、提灯台一基のほか、各団体の法被や過去のしまんと市民祭の写真が展示され、会場は祭りの雰囲気に包まれました。

また、期間中には提灯台の花飾りを作る体験イベントも開催され、多くの方に提灯台の伝統に触れていただきました。



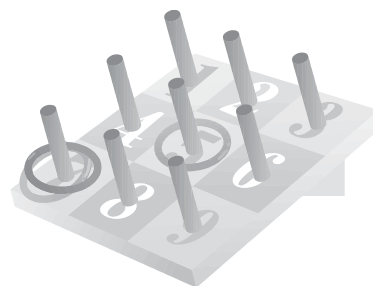
わなげ交流大会を開催しました!

11月6日、2年ぶり第4回となる四万十市健康福祉委員会わなげ交流大会を市民スポーツセンターで開催しました。過去3回では、300名以上の参加者が地区をこえた交流を行ってきましたが、本年度は3密を避けるため参加人数に上限を設け、2部に分けて実施しました。

予選リーグ、順位決定戦を勝ち上がり、1部は森沢地区、2部は串江地区が優勝しました。感染症予防のため制約がある中での大会でしたが、白熱した戦いが繰り広げられました。

大会結果

	1部	2部
優勝	森沢地区	串江地区
2位	水戸地区	平野地区
3位	羽生小路地区	横瀬地区



今月は
固定資産税 4期分
国民健康保険税 6期分
の納付月です

今年も残すところ、あとひと月となりました。慌ただしい年の瀬を迎え、現金を持ち歩く機会が多くなるこの時期には、窃盗等の犯罪が増える傾向にあります。

忙しい時こそ防犯対策を心がけ、気持ちの良い年末年始を迎えましょう。

●偽のショッピングサイトに要注意

セールや贈り物等で買い物の機会が増える年末年始はネット詐欺が活発になりやすいため、普段以上に気を引き締めましょう。特に、実在するショッピングサイトを装う偽サイトや駆け込みで寄附する利用者を狙った偽のふるさと納税サイトに注意しましょう。

このようなサイトを利用してしまった場合、代金を支払っても商品が届かないことや、模造品や粗悪品を送りつけられる可能性があります。また、個人情報や決済情報等を詐欺され、ネット上で売買や他の詐欺に悪用される危険もあります。

問い合わせ先 中村地区地域安全協会(中村警察署内) ☎(34)0110
警察相談電話 #9110

防犯
メモ

しまんと
情報掲示板



募集

第17回四万十市スポーツ賞 推薦募集

市民のスポーツに対する関心を高め、「市民皆スポーツ」を推進するため、顕著な功績を残した個人・団体を表彰します。次の推薦基準を満たす個人または団体の推薦を募集しています。

候補者の推薦

▼推薦基準(概要)

①～③共通の基準

市内在住もしくは本市出身の個人または本市に拠点を置く団体であること

①優秀賞

令和3年2月1日から令和4年1月31日の間に各種の競技会で優秀な成績を上げた個人・団体

②功労賞

長年にわたり優秀な選手を育成した個人および本市のスポーツ普及、発展に貢献し、その功績が顕著な個人・団体

③特別栄誉賞

令和3年2月1日から令和4年1月31日の間に国際的規模の大会において優秀な功績を残した個人・団体

▼推薦書の配布方法

市民スポーツセンター、西土佐教育分室、具同体育センターで配布のほか、市公式ホームページからもダウンロードできます。

※成績等がわかる表彰状や新聞記事等の写しをあわせて提出してください。

▼推薦数 複数名、複数団体の推薦可

▼募集期限

令和4年2月1日(火)17時15分必着

▼選考方法 選考委員会による選考

表彰式

受賞者に賞状と副賞を授与します。

▼日時 令和4年3月6日(日)10時

▼会場 市立武道館

▼問い合わせ・申込先

市生涯学習課 スポーツ振興係

(市民スポーツセンター内)

☎(34)2071

☎(34)4894

令和4年度高知県公立学校 臨時教員募集

公立小・中学校、県立学校の欠員等の補充教員として勤務する常勤講師および、高等学校の教科・科目の授業のみ勤務する非常勤講師を募集しています。

▼雇用期間

常勤講師 欠員・産休・育休・病休等の補充の期間(最長約1年間)

非常勤講師 最長約1年間、週当たり数時間から十数時間まで

▼資格

採用時において有効な教員免許状(臨時免許状を含む。)を有する者

▼志願書・募集要項の配布場所

県教育委員会事務局、市教育委員会事務局、西部教育事務所ほか

県教育委員会事務局教職員・福利課のホームページ

(<https://www.pref.kochi.jp/soshiki/310601/>)からもダウンロード可能

▼応募方法

募集要項に従い必要書類を提出

▼提出期間

令和4年4月当初の採用希望者は、令和4年1月31日(月)まで

※年度途中採用はそれ以降も受付

▼問い合わせ・提出先

県教育委員会事務局

教職員・福利課 人事企画担当

〒780-0850

高知市丸ノ内1-7-52

☎088(821)4903

放送大学入学生募集

放送大学は、4月入学生を募集しています。幅広い世代、約9万人の学生が、さまざまな目的で学んでいます。

テレビで授業を行っているだけでなく、学生はその授業をインターネットで好きなときに受講することもできます。

心理学・福祉・経済・歴史・文学・情報・自然科学など、約300の幅広い授業科目があり、1科目から学べます。

半年ごとに学ぶ科目分だけの授業料を払うシステムで、半年だけ在学することも可能です。

全国に学習センターやサテライトスペースが設置されており、サークル活動などの学生の交流も行われています。

資料を無料で差し上げていますので、お気軽にご請求ください。

▼出願期間

第1回 令和4年2月28日(月)まで

第2回 令和4年3月15日(火)まで

▼授業料

1科目1万1千円(入学金は別)

▼問い合わせ・資料請求先

放送大学高知学習センター

☎088(843)4864

教室・講座

しめ飾りづくり教室

お正月に飾るしめ飾りを自分で作り、気持ちも新たに新年を迎えませんか。

▼日時

12月26日(日)13時30分～15時30分

▼場所 市立武道館 会議室

▼対象者 小学3年生以上

▼定員 先着20名

▼参加費 無料

※稲わらは準備しますので、飾りに使用するものをお持ちください。

▼申込方法 電話

▼申込期間 12月6日(月)～

※マスク着用、検温、手指消毒にご協力をお願いします。

▼問い合わせ・申込先

市生涯学習課 公民館運営係

☎(34)7311

8時30分～17時15分

※12時～13時、土・日を除く。



第17回 四万十市文化祭のご案内（12月後半）

行事名	開催日時	会 場	入場料
音楽 第7回ハイクラソーナウインド アンサンブル定期演奏会	12月19日(日) 開場13:30 開演14:00 終了17:00	市立文化センター	一般800円 学生500円 小学生以下無料
茶道 ふれあい子供茶会	12月26日(日) 開場8:00 開演9:30 終了17:00	四万十市 社会福祉センター	一般300円
音楽 エレクトーンステージ2021発表会	12月26日(日) 開場12:00 開演13:00 終了17:00	市立文化センター	無料

主催：四万十市文化祭執行委員会 共催：四万十市 四万十市教育委員会

問い合わせ先 市生涯学習課 社会教育振興係 ☎(34)7312

SHIMANTOイルミネーション2021

イルミネーションに彩られた幻想的な世界をお楽しみください。

▶開催期間 12月24日(金)～26日(日)18時～20時

※入場無料、少雨決行、雨天・荒天の場合は中止

▶会場 四万十川河川敷(具同側)

飾りつけボランティア募集

ご協力いただける方はぜひご連絡ください。

▶作業日 12月23日(木)9時～

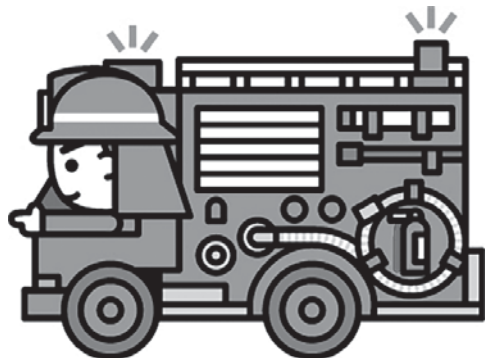
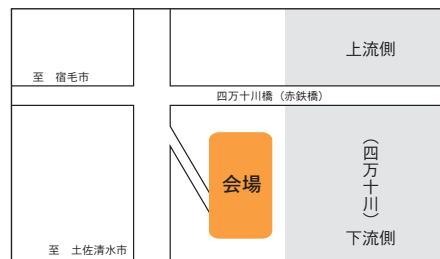
▶募集期間 12月1日(水)～10日(金)

▶募集人数 若干名

▶申込先 四万十市観光振興連絡会議(事務局：観光商工課)

問い合わせ先

四万十市観光振興連絡会議(事務局：観光商工課) ☎(34)1783
(一社)四万十市観光協会 ☎(35)4171



問い合わせ先

四万十消防署 ☎(34)5881
西土佐分署 ☎(52)1143

- 全車両による一斉放水(11時ごろ)
※一斉放水は式典等の進行状況で多少前後します。
- 団員の表彰・車両点検
(安並運動公園運動広場)
- 市内車両パレード
(JA高知県幡多地区本部職員駐車
場、市民病院前、安並運動公園運動
広場)
- ▼日時 令和4年1月9日(日)9時～
- ▼場所 安並運動公園運動広場
- ※荒天時は市民スポーツセンターにお
いて式典のみ行います。(9時30分～)

令和4年 四万十市消防出初式

高知城歴史博物館催し

①企画展 おいしい土佐藩
「鰯と血鉢、お酒と「おきやく」」
メな歴史をひもとく味な時間旅行

高知を代表する食文化といえば鰯と血鉢、そしてお酒。しかしそのルーツや発展の歴史には、未知の部分も多くあります。

本展では、和食文化が花開く江戸時代の資料を出発点に、土佐の食の歴史と文化をひもときます。

▼開催期間

令和4年1月1日(土・祝)～
3月7日(月)



②特別展示「国宝」高野切

古今和歌集現存最古の写本。その優美で格調高い書風は「かなの書の最高峰」とされています。千年の時を越え、王朝文化を今に伝える至宝をぜひご覧ください。

▼開催期間

令和4年1月1日(土・祝)～14日(金)

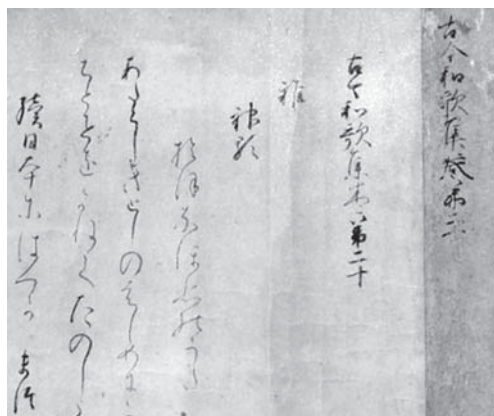
①②共通事項

▼時間

9時～18時(日曜のみ8時～18時)

※展示室への入室は閉館30分前まで

▼観覧料 700円(常設展含む)
※高校生以下、県内65歳以上の方は無料
※3月5日(土)・6日(日)は、閉館5周年につきすべての方が無料



古今和歌集巻第二十(高野切本)

問い合わせ先

高知城歴史博物館
☎088(871)1600
<https://www.kochi-johaku.jp/>

スポーツ

2022年スポーツ始め 新春はしりぞめ

新しい年の初めに、ランニングで気持ちよく汗を流してみませんか?

▼日時

令和4年1月2日(日)10時

受付9時～(中村小学校校庭)

※雨天中止。中止の場合は、当日8時に中村小学校校門に掲示し、市公式ホー

ムページでもお知らせします。

▼対象者 どなたでも

▼参加費 無料

▼参加方法 当日会場受付

▼コース 約1200m

▼駐車場 市立中村中学校校庭

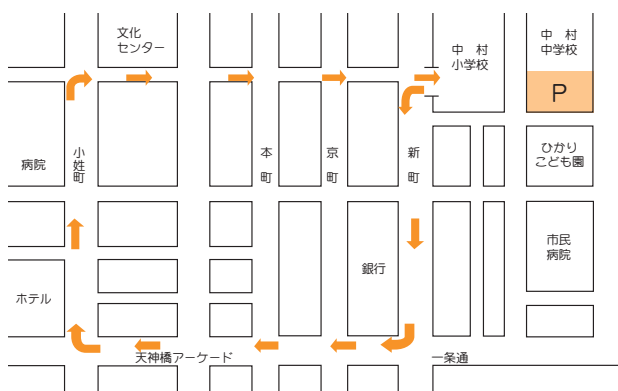
※大会中の事故については、傷害保険の範囲内で対応します。

※受付時に検温と手指消毒、健康チェックシートの記入を行っていただきます。

※開催日2週間以内に、県の新型コロナウイルス感染症対応の目安のステイジが非常事態となった場合は中止します。

※参加賞を用意しています。
※お楽しみ抽選会を行います。

コース → 駐車場図 P



問い合わせ先

市生涯学習課 スポーツ振興係
(市民スポーツセンター内)
☎(34)2071

健康・福祉

脳の健康教室 1 日体験会

脳の健康づくり(認知症予防)や仲間づくり、地域コミュニケーションづくりを目指す公文の大好評プログラム「脳の健康教室」を体験できるシニア向けの教室です。認知症予防のために読み書き・計算のプリントや「磁石すうじ盤」等の公文オリジナル教材を体験いただきます。

▼日時 12月10日(金)14時～15時

▼会場 新ロイヤルホテル四万十

▼定員 先着30名

▼参加費 無料

問い合わせ・申込先

第一生命高知支社四万十営業オフィス
☎050-3782-6658
FAX(35)2867





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)

お父さんと遊ぼう(お父さんと子どもの活動)

お父さんとおもちゃを作って遊ぼうね。お母さんは、お母さんどうしでおしゃべりを楽しみませんか?

時 12月12日(日) 9:30~11:30

風を飛ばそう

ビニール風を作ってみよう! できたらお庭で飛ばそうね。

時 1月7日(金) 9:30~11:30

◆0歳児・妊婦対象(ぴよちゃんクラブ)

お父さんと遊ぼう(お父さんと子どもの活動)

お父さんとおもちゃを作って遊ぼうね。お母さんは、お母さんどうしでおしゃべりを楽しみませんか?

時 12月12日(日) 9:30~11:30

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	12/6、12/13 12/20	★東山保育所 9:30~10:30	12/8
★大用保育所 9:30~10:30	12/13、12/20 12/27	★古津賀保育所 9:30~10:30	12/22
★東中筋保育所 10:00~11:00	12/6、12/13 12/20	蔵岡保育所 9:30~11:00	12/6
★下田保育所 9:30~10:30	12/7、12/14 12/21	利岡保育所 9:30~10:30	12/15
★中筋保育所 9:30~10:30	12/7、12/14 12/21	具同保育所 9:30~10:30	12/15

具同保育所は、トンボ公園に駐車してください。

※★印のついている保育所は、天候に関係なく見学可。
(詳細は各保育所にお問い合わせください。)



その他の活動

◆ぽっぽの広場

子育て講座(妊婦・0・1・2・3歳児対象)

元小児科医師・澤田敬先生を招いて、子育てのお話をさせていただきます。子育ての不安や悩みにもお答えしていただけます。初めての方もお気軽にどうぞ!

時 12月7日(火) 10:00~11:30

◆クリスマスお楽しみ会

歌ったり踊ったり、みんなで楽しくクリスマスを過ごしましょう! サンタさん、プレゼントを持って来てくれるかな?

※この活動は、登録している方に限定します。

※ぴよちゃんクラブは、誕生月で2日に分けて行います。

時 [ぴよちゃんクラブ]

4~9月生まれ 12月22日(水) 9:30~11:30

10~3月生まれ 12月23日(木) 9:30~11:30

[1・2・3歳児](ぽっぽ)

12月24日(金) 9:30~11:30

※初めて参加を希望する方は、事前にご連絡ください。活動内容によっては、ご遠慮いただく場合があります。

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、直接来所しでの相談にも応じます。

※活動のある時間帯は、相談に応じられない場合があります。

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、お母さんどうしでお友だちをつくったりしませんか?

- ▶日 時 12月8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

市子育て支援課 企画係 ☎(34)9007

問い合わせは
公式LINEから↓



イベント情報は
Instagramで↓



問い合わせ先

カドルファミリー代表 伊與田紗希
☎090-9249-9878

今年もクリスマスフェスティバルを行います♪詳しくは、インスタグラムでチェック!

▼対象年齢 0歳~
▼開所時間 9時~19時
▼場所 アピアさつき1階

「ここ」は、子育て中のママたちが運営する屋内型の公園です。必ず保護者同伴でお越しください。



子育てひろば「ここ」

ファミサポ援助活動の場所について

- ◎援助会員の自宅 ◎依頼会員の自宅
- ◎公共の施設(地域子育て支援センターぽっぽ、児童館、子育てひろばとことこ等)
- ◎ファミサポお預かり専用部屋「en♥joy」

援助活動の場所は、依頼会員の希望をもとに、援助会員と相談して決めています。



「en♥joy」好評です！

しまんとファミリーサポートセンターの活動に興味がある方は、お気軽にご相談ください。

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。)

✉ famisapo40010@rainbow.plala.or.jp



HPIはこちら



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	該当地区	場所
+	健診・検診 教室・学習会 献血	14日(火)	個別通知	+	1歳9か月児健診		文化センター
		15日(水)	個別通知	+	7か月児・10か月児健診		文化センター
		16日(木)	11:30～14:30	🔥	献血		市役所本庁
			15:30～17:00				四国電力(株)中村営業所
		18日(土)	8:00～10:00	+	胃がん(バリウム)検診	拾い③(注)	市役所本庁1階
			8:30～11:00、13:30～15:00	+	特定健診・前立腺がん検診		市役所本庁3階
		19日(日)	9:20～11:30、13:20～15:30	+	子宮頸がん検診	東山・具同地区一部、拾い①(注)	市立武道館
			9:20～11:30、13:20～16:30	+	乳がん検診		
		20日(月)	13:15～14:30	📖	ママタッチ教室・離乳食・歯科相談		子育て支援センターぽっぽ
24日(金)	個別通知	+	3歳児健診		文化センター		

(注)「拾い」は、各地区での健診(検診)時に未受診だった方が対象です。

※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方および、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方が対象です。

※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。

※12月10日までの計画については、広報11月号P24に掲載しています。

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

四万十市健康づくりポイント事業2021
まもなくチャレンジ期間が終了します!!

チャレンジカードを取得し健康づくりに取り組んでいる皆さん、健康づくりポイント事業のチャレンジ期間は12月17日(金)までとなっています。チャレンジカードに1か月間の取り組みを記録し、下記窓口にご持参ください。ヘルシーポイントシール(緑)20枚を進呈し、地域商品券(2,000円分)の抽選にも応募できます。期限までにぜひお申し込みください。

問い合わせ・申込先

健康推進課 健康増進係 ☎(34) 1115 保健課 保健係 ☎(52) 1132

カラダの年齢をあらわす「健康年齢[®]通知」について

市では、令和2年度から、特定健診を受診いただいた40歳から74歳の国民健康保険加入者の皆さまに「健康年齢通知」を送付しています。特定健診を受診し、ご自身の健康管理にお役立てください。

健康年齢とは？

ご自身の健康状態を分かりやすく理解するための指標です。健康診断の結果から、皆さんのカラダは何歳相当なのかを統計的に判定します。

2019 ・・・ 2020 ・・・ 2021



健診結果から算出された健康年齢が表示されます



前回、前々回の結果も表示！

ほかにも、次の情報が表示されています

- 各項目の健診結果の、同性、同世代の方との比較結果
- 同性、同年代の方の健康年齢分布と、分布におけるご自身の立ち位置
- 健康年齢を改善するアドバイス

健康年齢は、特定健診で取り扱う以下の項目から算出します

肥満	血糖	血圧	脂質	肝臓	尿
BMI	HbA1c または 空腹時血糖	収縮期血圧(最高血圧) 拡張期血圧(最低血圧)	中性脂肪 HDLコレステロール LDLコレステロール	AST (GOT) ALT (GPT) γ-GT (γGTP)	尿糖 尿蛋白

※全12項目の健診結果がそろっている場合のみ算出されます。
※服薬中でも結果数値で判定されます。

通知はいつごろ届くの？

令和3年11月末までに受診した方……………令和4年3月末
令和3年12月～令和4年3月末までに受診した方…令和4年7月末～8月上旬

※市が実施する集団健診以外にも、「2021年度特定健康診査受診券」を利用することで、契約医療機関で個別に特定健診を受診することができます。(有効期限:令和4年3月31日)
特定健康診査受診券の詳細は、下記までお問い合わせください。

特定健診を受け、ご自身のカラダの年齢を確認してみてください。

問い合わせ先 本庁 健康推進課 健康増進係 ☎(34) 1115 FAX (34) 0567
支所 保健課 保健係 ☎(52) 1132 FAX (52) 1024

食の案内人

高齢者の健康づくり編

「食事の量が減る」「あっさりしたものを好む」「肉は固いから苦手」など、加齢とともに低栄養を引き起こす要因は増えてきます。低栄養を予防するためには、必要なエネルギーやたんぱく質をしっかりと補給することが大切です。エネルギーやたんぱく質が不足した状態が続くと、筋肉量の減少につながり、転倒や骨折のリスクが高まり、免疫力も低下します。

働き世代では、過栄養とならないようメタボ予防・対策が重要ですが、高齢になると、フレイル(※1)やサルコペニア対策(※2)として低栄養予防・対策が重要になります。

今回は、たんぱく質が豊富に含まれる豚肉とチーズを使った一品です。肉は加熱すると固くなりやすいので、食べやすいよう薄切り肉を使用しました。腎臓に疾患のある方は、病期ステージによりたんぱく質の制限が異なりますので、かかりつけ医に相談しましょう。

※1 フレイル…加齢により心身の活力が徐々に低下した状態

※2 サルコペニア…加齢による筋肉量の減少、筋力の低下、身体能力の低下した状態

豚肉のネギ味噌チーズはさみ焼き（所要時間約15分）

【材料 2人分】

豚ロース薄切り肉……………8枚(約160g)	味噌……………大さじ1
とろけるスライスチーズ…2枚	★砂糖……………小さじ1/2
長ネギ……………15g	みりん……………小さじ1/2
塩・こしょう……………少々	付け合わせの野菜…
小麦粉……………大さじ1と1/2	お好みで何でも
オリーブ油……………大さじ1	パセリ……………少々



【1人分栄養価】※付け合わせの野菜は除く。

エネルギー 370kcal たんぱく質 19.5g 食塩相当量 1.9g

■作り方

- ①スライスチーズは1/2枚に切り、長ネギはみじん切りにして★の調味料と練り合わせる。
- ②豚肉を2枚1組にして、片方に①のネギ味噌を塗り、半分に切ったチーズをのせ、もう1枚の豚肉を上重ねる。
- ③表面に軽く塩・こしょうをふり、軽くおさえて小麦粉をまぶす。
- ④フライパンにオリーブ油を熱し、中火で両面をこんがり焼く。焼けたら、皿に肉と付け合わせの野菜を盛りつけ、パセリをのせてでき上がり。

四万十市立市民病院 管理栄養士 山脇蓉子



Kochi
ebooks

高知県の情報
ポータルサイト



問い合わせ先
☎080-5667-5310(津野)

日時 12月12日(日) 13時～15時
場所 アピアさつき
主催 高知医療生活協同組合
後援 四万十市、四万十市社会福祉協議会

日々の生活で困っていることや悩みはありませんか？司法書士や社会福祉士の専門家が、無料で相談に応じます。秘密厳守で対応しますので、小さなことでもお気軽にご相談ください。

くらしといのち何でも相談会

その他・相談

開館時間 (本館) 9:00～19:00
(分館) 10:00～18:00

新着おすすめ8+8

戦神の裔
糸紡ぎのテクニックとデザイン
大鞠家殺人事件
下級武士の田舎暮らし日記
ディープフェイク
特撮全史 1980-90年代
プラスアクション! 劇的フラワーデザイン
星を掬う

矢野 隆
青島 由佳
芦辺 拓
支倉 清 ほか
福田 和代
後藤 清也
町田 そのこ

新着図書(166冊)

海について知っておくべき100のこと
きつねのぱんとねこのぱん
クリスマス・ピッグ
こうさぎとおちばおくりのうた
こどもロジカル思考
ちいさなおじさんとおおきな犬
ぶうとびよんのまほうのつえ
魔女のマジョランさん世界一まじいウッキーのひみつ

ジェローム・マーティン ほか
長 新太
JK.ローリング
でくね いく
バウンド
エヴァ・エリクソン
多田 ヒロシ
石井 睦美

一般書

児童書／えほん

★休館日の案内★

12月24日(金)

館内整理日

★バリアフリー上映会★

○『長いお別れ』

日時 12月4日(土) 13時30分～15時(開場13時)
場所 市役所3階防災対策室
対象 高校生以上
定員 20席程度
申込 不要
参加費 無料

★児童行事★

○『クリスマスおはなし会』

日時 12月19日(日) 10時30分～11時30分(予定)
場所 市役所3階防災対策室
対象 3歳～小学生未就学児は保護者同伴
定員 20名程度
申込 事前申込
参加費 無料

問い合わせ先

市立図書館 ☎(35)2923

★年末年始のお知らせ★

12月29日(水)から1月3日(月)まで休館とさせていただきます。休館中の本の返却については、返却ポスト(庁舎北側夜間出入口の左側)をご利用ください。

なお、DVD・ビデオ・紙芝居は、破損の恐れがあるため返却ポストは利用できません。1月4日(火)以降に図書館カウンターへお返しください。

図書館の秋水資料室をリニューアルしました！



市立図書館(市役所本庁2階)内の幸徳秋水資料室の展示(閲覧無料)をリニューアルしました。

新しく展示する資料に加え、幸徳秋水の生涯をよく知っていただけるよう、紹介パネルを多数追加しました。

現在、郷土博物館で開催中の企画展「秋水からのメッセージ」とあわせてご覧ください。

問い合わせ先

市生涯学習課 社会教育振興係 ☎(34)7312

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。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 12月22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@bird.ocn.ne.jp

就職支援相談会

「仕事が決まらない」「仕事が続かない」「対人関係がうまくいかない」「子どもの将来が心配」など、就職のことでお悩みの若者(15～49歳)とその保護者のための相談会を行います。

日時 令和4年1月7日(金) 13時～15時
会場 ハローワーク四十 地下1階会議室
※相談会は予約制です。

問い合わせ・申込先

はた若者サポートステーション
☎(34)9100
FAX(34)8080
✉ tunagaru-net@bird.ocn.ne.jp

国際交流員コラム

四万十市国際交流員

蔣

潔程

シヨウ

ケツテイ

2016年 日本に来て
初めての雪の日

冬の記憶

私の故郷は湖南省です。中国の南に位置していますが、冬も結構寒いんです。子どものころは大雪が降りましたが、最近あまり降りません。冬になると家の中が寒くなるので、母がいつも炭火を燃やす専用の炉で炭火を燃やしていました。炉はさまざまなデザインがあり、よく見られるのは、炉の周りの木の部分に足を置ける低い炉とバケツのような炉です。わが家では炉をテーブルの下によく置きます。こたつのようにテーブル用の布団もあるので、布団をかけるとより温かくなります。

湖南省の人々は、冬になると餅や干し芋を作ります。そのままでも、焼いても食べられます。炉の上に置いた網に、お餅や干し芋を並べ、お餅と干し芋が膨らんだら食べごろです。お餅には砂糖をつけ、干し芋はそのまま食べます。温かく、柔らかく、甘いんです。子どものころによく食べました。

炉は、年越し準備の一つである燻製肉作りにも役立ちます。燻製肉には、牛肉や豚肉、内臓等を除いた鴨、砂肝等があります。燻製する前に、肉を塩や醤油、白酒等に漬け、何時間も漬けた後、数日かけて自然乾燥させます。その後、炭火で燻製していきます。焼き餅のように肉も網の上に置き、色が黄色になったら、そのまま特別なハンガーで干すとだんだん



鴨の燻製作り



バケツのような炉



焼き餅



足を置ける低い炉

ん色が黒くなっています。燻製の途中、特に肉から油が出る時に手でちぎって食べるとおいしいので、食べたくなってしまうんです。ついつい食べにいくので、よく母に叱られました。

私の冬の記憶は、テーブルを囲んで家族と話しながら、テレビを見たり焼き餅や焼き干し芋を食べることです。日本でも中国でも、同じような冬の記憶があるかもしれません。それは、家族のみんなと一緒に過ごす、温かい時間の記憶ですね。

定期相談所

	日時	場所	相談内容	問い合わせ先
行政相談所	12月20日(月) 13時～16時	社会福祉センター	国や県、市の仕事に対する苦情や要望 《相談委員》正木 卓夫 平石 眞理子	☎ 総務課 ☎ (34) 1804

※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。

※新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、中止となる場合があります。

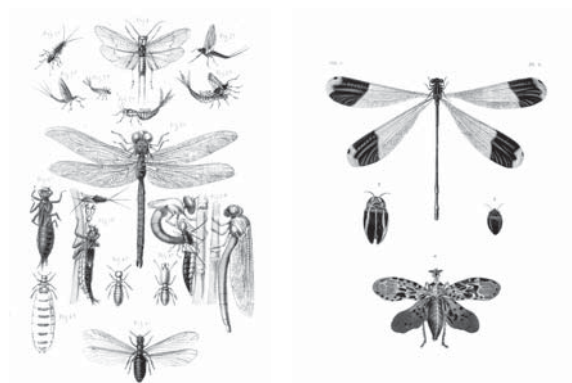
トンボ王国には、トンボ自然公園と四万十川学遊館があり、季節ごとにさまざまなトンボや花が見られ、催しも開催しています。四万十川学遊館の愛称「あきついい」は、「あきつ＝トンボの古い呼び名」、「いお＝魚」から名づけられ、トンボや四万十川の魚を展示しています。

冬の催し

トンボの版画アート展

トンボと自然を考える会会員の楠木義雄さんから寄贈いただいた、トンボを題材とする版画アート19点を特別展示します。

17～19世紀にヨーロッパで出版された自然科学に関する図鑑の中から、トンボの図版を中心に集められたものです。当時の印刷技法である銅版や石版に彫って描かれた版画に手作業で彩色された大変貴重な資料です。



■期間 12月1日(水)～令和4年2月28日(月)

■場所 四万十川学遊館あきついい多目的ホール(とんぼ館ロビー)

■入場 無料(ただし「四万十川学遊館あきついい」の入館料が必要)

スイレン抜き作業ボランティアの募集

トンボ誘致池に植え付けている、スイレンの間引き作業にご協力いただくボランティアを募集します。

■作業期間 12月～令和4年3月10日ごろ(休館日を除く。)

■参加方法 作業希望日の前日までに参加予定人数等をご連絡ください。

■その他 クワや胴長等の用具は準備します。間引きしたスイレンは持ち帰り自由です。

(公社)トンボと自然を考える会 ☎(37)4110 FAX(37)4113 ✉tombo@gakuyukan.com

受付時間 9時～17時【月曜休館】祝日の場合はその翌日 春休み、GW、夏休み、冬休みは無休

トンボ王国ホームページ <http://www.gakuyukan.com>



トンボ自然公園からお届けします！

トンボ王国ニュース

【vol.36】

TEL 問
(34) 1783
観光商工課 観光係

【令和2年度四万十市「人権絵画標語展」入賞作品紹介】

☆審査員特別賞【絵画の部】☆

3名とも中村南小学校

こばし えいた
小橋 英大さん(1年)
「たのしいさっかあ」



さきむら りな
崎村 梨奈さん(1年)
「あさがおのおせわをしたよ」



ひろせ あらた
弘瀬 新大さん(2年)
「友だちと虫とりをしたよ」



※所属校・学年は受賞当時のものです。



年末年始の市役所関係業務



一般業務

年末：12月28日（火）17時15分まで

年始：1月4日（火）8時30分から

※戸籍関係届出書等の受付は、夜間・休日窓口で行います。

図書館 ☎(35)2923

年末：12月28日（火）19時まで（分館は18時まで）

年始：1月4日（火）9時から（分館は10時から）

郷土博物館 ☎(35)4096

年末年始は休まず開館（水曜日は休館日）

※12月27日（月）は臨時休館します。

市民病院 ☎(34)2126（代）

年末：12月28日（火）まで

年始：1月4日（火）から

中医鍼灸院 ☎(34)4798

年末：12月31日（金）まで

年始：1月4日（火）から

診療所・各出張診療所

●西土佐診療所 ☎(52)1011

年末：12月28日（火）まで

年始：1月4日（火）から

●大宮出張診療所

年末：12月21日（火）まで

年始：1月4日（火）から

●口屋内出張診療所

年末：12月15日（水）まで

年始：1月5日（水）から

●奥屋内へき地出張診療所

年末：12月22日（水）まで

年始：1月12日（水）から

体育施設

●安並運動公園内各施設 ☎(34)2071

●具同体育センター ☎(37)4558

年末：12月28日（火）まで

年始：1月4日（火）から

家庭ごみ収集（普通ごみ）

●中村、具同地区

年末：12月30日（木）まで

年始：1月6日（木）から

●東山、下田、東中筋、中筋、蕨岡、八束、後川、大川筋、富山地区

年末：12月28日（火）まで

年始：1月4日（火）から

●西土佐地域

年末：12月30日（木）まで

年始：1月7日（金）から

幡多クリーンセンター

☎(31)2600（溶融炉：上ノ土居）

年末：12月30日（木）16時まで

年始：1月4日（火）9時から

し尿処理

●衛生センター中村 ☎(36)2464

年末：12月28日（火）まで

年始：1月4日（火）から

●クリーンセンター西土佐 ☎(31)9700

年末：12月28日（火）まで

年始：1月4日（火）から

火葬場

幡多中央斎場 ☎(43)0077

年末：12月31日（金）17時15分まで

年始：1月2日（日）8時30分から

詳細については、それぞれ各施設、担当課までお問い合わせください。

問い合わせ先 ☎(34)1111（代） ☎(52)1111（代）

12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

☎総務部統計分析課 ☎088(823)9344

お誕生
おめでとう

(令和3・11・5届出分まで)

住所 赤ちゃん 保護者

中村東町	久保田	誠士	啓介
中村丸の内	平松	空	龍之典
右山元町	北井	琉翔	大也
右山天神町	遠近	充咲	秀倫
不破	堀尾	桜冬	徹
安並	上田	晟生	侑輔
安並	山本	和暉	太郎
佐岡	武政	永遠	卓也
古津賀	亀井	響	剛
具同田黒	安田	結音	渉
具同田黒	小笠原	璃采	洋司
赤松町	中脇	明未	夢之進
平野	鍋島	紬求	祐介

「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)11113 まで必ずご連絡ください。

ご冥福を
お祈りします

(令和3・11・5届出分まで)

住所 氏名 享年

中村弥生町	市川	忍	84
中村一条通	松岡	壽延	78
中村一条通	森	富貴男	90
右山五月町	遠近	康代	93
中村丸の内	上浦	義明	87
右山	程岡	多賀尾	90
安並	岡	節	88
安並	安樂	田鶴子	90
安並	會所	美彌子	94
佐岡	吉武	文恵	85
古津賀	黒岩	嘉壽	79
古津賀	今城	典子	70
具同	和田	勝美	85
具同	原田	求	74
楠島	井口	章	88
国見	岡田	菊子	95
横瀬	大家	市子	77
竹島	宮村	俊明	90
鍋島	江口	ちゑ子	94
下田	廣井	道子	102
蔵岡	齊藤	松恵	92
伊才原	尾崎	正	99

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・年末年始を除く。)
※事前予約制

窓口 子育て支援課 企画係 ☎(34)9007



利岡	佐田	住次郎	西土佐野川	西土佐大宮	西土佐西ケ方	西土佐江川
山岡	井上	森本	尾崎	岡村	松岡	武内
香澄	萬	武直	鶴喜	宗市	哲夫	恵
84	86	67	88	96	87	72

人権コラム 「賢者」

東京オリンピックの開会式の入場曲にも使われた有名なテレビゲームの中に、転職システムというのがある。「魔法使い」や「僧侶」を極めたら「賢者」になれるというやつである。リアルの世界でも賢者になりたくて何十年も僧侶をやっているが、そう甘くはない。仏教を学ぶうちにこんな言葉に出会う。

賢者は、内は「賢」にして、外は「愚」なり、愚者は、内は「愚」にして外は「賢」なり。

愚か者ほどかしくふるまう、というのだ。ならば、私は賢者にはなれそうもない。年を重ねて、「謙虚」という言葉が理解できても、心の中は「謙虚」とはいいたくない。人にほめられたい。いい人と言われたい。悪口を言われたくない。これが本音だ。

外面(そとづら)をうまく見せるのに精一杯なので人の痛みなど、あまり考えたことがない。差別的なことを言う人を見ても、自分に関係がなかったら、とりあえずスルーしてしまう。今思うと、あの時、勇気を出して間違いを正すべきだった、と後悔するが、遅い。

だから「賢者」にはなれなくても、せめて、人の痛みがわかり、目の前のいじめや差別に、「それは間違っている。」と言える「勇者」になろうと思うこの頃である。

四万十市人権教育・啓発講師 光内真也

中心商店街活性化計画で取り組んでいる事業をご紹介します

中心商店街活性化計画とは？

商店街事業者、商工会議所、まちづくり会社、観光協会、行政等の関係団体で構成される協議会によって策定した、中心商店街活性化のための事業計画です。

●商店街のお店の紹介動画を制作

“おかみさんの元気を商店街の元気に！”を合言葉に活動する四万十市商店街振興組合連合会女性部「四万十玉姫の会」では、商店街を盛り上げるためのイベントの企画や美人のお守り・玉姫様の小箱づくりなど、さまざまな活動を精力的に行っています。

その一環として、商店街支援センターが主催する「繁盛店づくり研修」の中でお店の紹介動画を制作し、YouTubeチャンネル「四万十玉姫の会おかみさんチャンネル」を開設しました。



YouTube
チャンネル

●四万十市のいいものをInstagramで紹介

まちのポータルサイトとしてInstagramを開設し、特派員による取材のもと、「四万十市のいいもの」「おもしろいヒト」の情報を紹介しています。中心商店街の情報に特化した内容で、困った時やお店選びに迷った時に使えるサイトです。ぜひチェックしてみてください！



四万十いいもの
Instagram

地域おこし協力隊 中心市街地担当 ぬてじま ひろ き 礒嶋 広樹

大宮集落活動センター「みやの里」の外販活動をご紹介します



10月17日、「ふるさと・えいもん集マルシェ（開催：高知市）」にみやの里加工販売部会も参加しました。イベントは4000人以上の来場者でにぎわい、各ブースも個性にあふれ、おしゃれな店づくりとなっていました。

みやの里のブースでは、加工販売部会の方が早朝から作ったタルトや山菜おこわ、赤飯等と、大宮米を販売し、昨年はなかった大宮地域の写真展やクイズラリー等のイベントが功を奏したのか、午前中、しかも各ブースの中で一番早くに完売となりました！

お客さまからは、「大宮のタルトっておいしいね」

「大宮米はどこで購入できるの？」といった声もいただいており、大宮地域の魅力をアピールできたのではないのでしょうか。

次回は3月に開催が予定されているので、参加が決まれば今回以上にがんばってアピールしていきたいと、加工販売部会の方もやる気に満ちています。



地域おこし協力隊 目黒川流域担当 きし よう すけ 岸 洋輔



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。

11月28日(日)	吉井病院	☎ (34) 5005
12月 5日(日)	市民病院	☎ (34) 2126
12日(日)	中村クリニック	☎ (34) 5100
19日(日)	市民病院	☎ (34) 2126
26日(日)	正木整形外科	☎ (34) 5252
31日(金)	市民病院	☎ (34) 2126
1月 1日(土)	幡多クリニック	☎ (34) 6211
2日(日)	森下病院	☎ (34) 2030
3日(月)	さくらクリニック	☎ (35) 2555
9日(日)	小原外科胃腸科	☎ (35) 0108
10日(月)	佐々木整形外科	☎ (34) 7177

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 ☞

12月30日(木)	小谷歯科診療所	幡多郡黒潮町上川口877 ☎0880 (44) 1529
12月31日(金)	北代歯科	四万十市中村小姓町6 ☎0880 (34) 1152
1月 1日(土)	高畑歯科	四万十市具同田黒2-4-28 ☎0880 (37) 5454
1月 2日(日)	楠井歯科	土佐清水市本町10-6 ☎0880 (82) 3188
1月 3日(月)	坂本歯科医院	宿毛市幸町2-18 ☎0880 (63) 0360

※急に変更となる場合がありますので、高知県歯科医師会のホームページについてもご確認ください。

「広報しまんと」1月号は
12月22日(水)発送予定です



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●

11月27日(土)	(有)大杉設備工業	☎ (34) 2324
28日(日)	(有)福永工業	☎ (35) 5996
12月 4日(土)	(有)力キタニ設備	☎ (33) 0660
5日(日)	(有)夕部設備	☎ (34) 8651
11日(土)	(株)奥宮工業	☎ (37) 5151
12日(日)	(有)大同設備	☎ (35) 4879
18日(土)	(有)山下建設	☎ (33) 0653
19日(日)	豚座建設(株)	☎ (34) 6031
25日(土)	(有)平野水道	☎ (35) 2316
26日(日)	(株)森下住宅設備	☎ (34) 4855
29日(水)	土居水道工事店	☎ (32) 1095
30日(木)	中村水道工事センター	☎ (35) 4323
31日(金)	(株)中村住設	☎ (34) 3621
1月 1日(土)	(有)大杉設備工業	☎ (34) 2324
2日(日)	(有)福永工業	☎ (35) 5996
3日(月)	(有)力キタニ設備	☎ (33) 0660
8日(土)	(有)夕部設備	☎ (34) 8651
9日(日)	(株)奥宮工業	☎ (37) 5151
10日(月)	(有)大同設備	☎ (35) 4879

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

人のうごき ~10月末日現在~ ()内は、前月との差

総人口	32,954 人 (△ 50)	転入	45 人
男	15,580 人 (△ 28)	転出	62 人
女	17,374 人 (△ 22)	出生	13 人
世帯数	16,661 世帯 (△ 21)	死亡	46 人

有料広告 掲載スペース