



# 四季十

2016  
**3**月  
No.131



冬の風物詩スジアオノリの収穫

# 道の駅「よって西土佐」オープンします！！



## 3月31日 プレオープン式典

午前 9時～ 神事  
午前10時～ テープカット  
営業開始

## 4月10日 本オープン式典

午後1時～ 落成式  
午後2時30分～  
オープニングセレモニー  
県警音楽隊&西土佐中音楽部  
みのり太鼓、くす玉割り、餅投げ

— 皆さまのお越しをお待ちしております！ —

※4月1日からの営業時間は8:30～18:00です。

【問い合わせ先】市産業建設課 ☎(52) 1111

# 菜の花まつり

平成28年3月5日(土)～27日(日)の土・日・祝日 10時～16時 入田ヤナギ林



### 3月5日(土)、6日(日)

地域物産展、ミニバックホー体験、幡多の食まつり、エビタマ作り体験、ざわめきテント(飲食店販売)、四万十川PRテント(降雨体験・3Dシアター)、食べられる野草(防災植物)試食コーナー、野点、巣箱作り体験、琴の演奏(5日のみ)、こども宝さがし(6日のみ)

●四万十市産業祭同日開催(6日のみ)

この2日間無料菜の花バス運行 中村駅～市役所～会場 循環

### 3月12日(土)・13日(日)

地域物産展、菜の花展覧会

### 3月19日(土)

地域物産展、菜の花コンサート(県立中村中・高、中村西中、市立中村中学校、東中筋小※雨天の場合3月21日に延期)

### 3月20日(日)

地域物産展、菜の花展覧会、菜の花ライトアップ(夜間)

### 3月21日(祝・月)

地域物産展、菜の花展覧会

### 3月26日(土)

地域物産展

### 3月27日(日)

地域物産展、第4回ジュニアクロスカントリー大会(8時～12時)

主催 四万十市観光振興連絡会議 【問い合わせ先】市観光課 ☎(34) 1783

# 災害に備えて ～防災活動の紹介等～

## 防災講演会のご案内

東日本大震災から早や5年が経過しようとしています。近い将来必ず発生するといわれる南海トラフ地震による被害が想定される本市。東日本大震災から得た教訓を生かし、南海トラフ地震に立ち向かうためにも、皆さん一人一人が防災に対する意識を高く持ち続けることが大切です。

本市では、震災発生時、被災地で救助活動に従事されていた消防士の方をお招きし、防災講演会を開催します。どなたでも参加いただけますので、ぜひ参加していただき、いま一度防災について考えてみませんか？



津波で船や家屋が押し流された宮城県気仙沼市の市街地

日時 3月12日(土) (開場)13時30分 (開会)14時

場所 下田小学校体育館

演題

「3・11 東日本大震災 ～あの日から明日へ 震災で得た教訓～」

講師

三浦 勝郎

(気仙沼消防署 当直司令兼警防第1係長兼救助第1係長)

三浦さんは、東日本大震災発災時には、救助小隊長として不眠不休で消防活動に従事されました。津波による被災者をこれ以上発生させないため、当時の悲惨な状況や、命を守るために必要なことを詳しくお話しいただく予定です。



## 四万十市消防出初式を行いました

1月10日(日)、西土佐地区運動場において、新春恒例の消防出初式が行われました。

はじめに西土佐宮地地区駐車場から西土佐中学校までの区間を消防車両がパレード走行し、その後の式典では団長訓示や優良団員の表彰、人員および機械器具点検等が行われました。そして、川崎分団・津野川分団・江川分団による梯子操法も披露され、たくましい消防団員の姿にこれまで以上に頼もしさを感じさせる場面となりました。

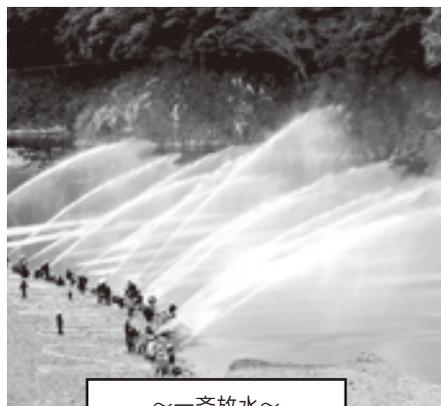
式典終了後には、茅生大橋下の河川敷に移動し、一斉放水を行い、今年の出初式を終えました。来年は中村地区で開催予定です。



消防車が一斉に並ぶ姿は圧巻！



はしご  
～梯子操法～



～一斉放水～



少年消防クラブ  
(西土佐・下田)も参加

### 毎月第1日曜日は「四万十市自主防災の日」

来月は4月3日(日) ご家族で災害時の連絡方法の確認をしておきましょう

このページに関する問い合わせ先 (市)地震防災課 ☎(35)2044

市政

教育

くらし

情報掲示板

## 渡川流域を対象としたタイムライン検討会 第1回ワーキンググループ(WG)会議を開催

1月22日(金)、市立中央公民館において、国・県・市・警察・消防・電力・鉄道会社・福祉施設、高知大学など10機関が参加し、「渡川流域を対象としたタイムライン検討会 第1回WG会議」を開催しました。

WG会議は、昨年12月4日にタイムライン検討会において設置した避難部門と水防・交通部門の2つのグループで、具体的な防災行動について検討を行う場です。

第1回WG会議では、渡川流域の災害特性を踏まえた想定ハザード(危険要因)を関係機関で理解するとともに、人的被害ゼロを目指すための防災行動について、過去の災害対応を振り返りながら、「避難」と「水防・交通」をテーマに意見交換を行いました。

今後は、自機関の防災行動だけではなく、関係機関と連携して行う防災行動についても検討を進め、タイムラインの素案をとりまとめしていく予定です。

タイムラインについて知りたい方はコチラ↓

<http://www.mlit.go.jp/river/bousai/timeline/index.html>

### 【問い合わせ先】

国土交通省 四国地方整備局 中村河川国道事務所 工務第一課  
☎(34)7304



第1回WG会議

## ご存じですか？被災宅地危険度判定

被災宅地危険度判定とは、大規模な地震や大雨などにより、宅地が大規模で広範囲に被災を受けた場合に宅地の被害状況を迅速かつ的確に把握するとともに、住民へ情報を提供し、二次被害の軽減・防止を図ろうとするものです。

### 【判定ステッカー】

判定の結果は、3種類の判定ステッカーを見えやすい場所に表示し、当該宅地の使用者・居住者だけでなく、宅地の付近を通行する歩行者に対しても注意を呼びかけます。



この住宅に入ることは危険です。

この住宅に入る場合は十分に注意してください。

この住宅の被災程度は小さいと考えられます。

※判定は造成された宅地について擁壁や斜面等の確認を行うもので、建築物について確認を行う被災建築物確認制度とは異なります。

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。

【問い合わせ先】 (市)まちづくり課 計画調査係 ☎(34)1826

平成27年度高知県「南海トラフ地震に備えよう！」啓発ポスター・標語コンクール受賞作品  
【標語部門】〈小学校高学年の部〉

●優秀賞 **1人でも 自分で考え にげきろう**

八束小学校 6年 新谷 香帆

# 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」に併せて実施する四万十川の一斉清掃は、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17日(日) 8時～9時

※雨天中止、小雨決行(中止の決定は、当日朝6時に行い、街頭広報で周知します)

## 集合場所

### ○中村地域

- ①久保川休憩所周辺
- ②勝間(鶴ノ江)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佐田休憩所周辺
- 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)
- ⑧四万十川記念公園(山路「四万十屋」北国交省用地)
- ⑨四万十大橋(鍋島ポート競技場跡地)
- ⑩佐岡橋(後川右岸中村側)

### ○西土佐地域

- ①道の駅「よつて西土佐」下の駐車場  
(※チラシでは西土佐消防分署前駐車場となっていますが誤りです)
- ②岩間沈下橋(右岸側)
- 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。

## 主催

四万十の日実行委員会、四万十市民憲章推進協議会、四万十市

※軍手、ゴミ袋は各集合場所で配布します。

## 【問い合わせ先】

(本庁) 観光課 四万十川対策係 ☎(34)1170  
(総合支所) 地域企画課 ☎(52)1111



# せんていぼくたいひ 剪定木堆肥を無料配布します

四万十市では家庭や公共施設から剪定木を無料で受け入れ、堆肥化する「剪定木等堆肥化事業」を行っています。

この事業は、循環型社会の構築や地球温暖化防止対策の一環として行っており、緑化推進を目的に家庭で利用していただける方に、堆肥を無料で配布します。希望する方は、左記をご確認のうえ申し込みください。

配布する堆肥は市販のものと同レベルの品質を保証するものではありません。(市販の堆肥と比べ目が粗く、2～5cmほどの小枝が混じっています)

## ■配布場所・受付時間

剪定木等堆肥化場(古津賀)

※古津賀駅から県道出口・古津賀線を約1.2km先右側、入り口(看板有り)

受付時間 9時～16時30分

## ■配布期間

3月1日より配布開始。  
(なくなり次第終了)

## ■配布方法

各自、配布場所まで容器(袋やプランターなど)を持参してください。その中に堆肥を積み込みます。  
※積み込みは10ℓのバケツで行います。

## ■配布量

1人最大50ℓ(バケツ5杯分)

## 【問い合わせ・申込先】

(公財)四万十市公園管理公社 ☎(37)0608



市では修学旅行生の受入(田舎暮らし体験)を実践していますが、今回蕨岡・後川の両地区で1月16日から2泊3日、文化交流の一環で韓国の青年訪問団を受け入れました。実際に受け入れた方の体験記をご紹介します。

# 田舎暮らし体験記

## 蕨岡地区のご家庭より

以前から修学旅行生の受入を実施していた我が家ですが、今回は韓国の4人の女子高校生を受け入れることになりました。

初めての女子高生、そして海外から、ということでも事前に勉強会を開いてもらいましたが、「アンニョンハセヨ」しか使えそうに無い。どうなることか不安で一杯でした。しかし、青空の下での入村式、受入家庭の紹介の度に子供達から湧く歓声と拍手、今までになかったノリに言葉の不安も忘れるくらいワクワクしてきました。

思った通り、我が家に来た4人の娘達も明るく、気さくですぐに「お父さん、お母さん、よろしくお願いします。」と言って打ち解けようとしているのを感じました。心配だった会話も、日本語がとでも上手な子があり、他の子供達の間に入って何とかが乗ることができました。

4人の娘達との体験は、手巻き寿司を一緒に作る、椎茸狩りに出荷の手伝い、正調よさこい踊りを一緒に踊る、浴衣を着るなど何をしてても感動と感謝の言葉に、私達も嬉しくて、したいという事は何でもやらせてあげたい、と強く思いました。お札に娘達が韓国料理を作ってくれました。「辛くないですか?」と心配する娘達に「大丈夫、美味しい」と言う大喜び。次に娘達が続く「辛い!口唇が痛い。」というのでみんなで大笑いしました。

もつともつと、4人の娘達と一緒に居たけれど、楽しい時間はあっという間です。残念ながら別れの時間となりました。ありがとうございます、としか言えず、込み上げる思いに

涙が止まらなくなり、娘達と抱き合うだけで、主人の瞳にも光るものが見えました。

この「田舎暮らし体験」では、お互いが何か伝えよう、理解しようという向き合っていて、言葉だけでなく全身で感じようという一生懸命でした。私達に思いやりと感謝の心、明るい笑顔を残してくれたこの体験ができたことは本当に大きな財産となりました。また逢える事を信じて、こんな機会をいただき感謝します。

### 【問い合わせ先】

四万十市体験型観光受入研究会  
(事務局)市観光課  
☎(34)1783



## 市長日誌 1月15日～2月14日

- 1月15日 西土佐地区区長会
- 16日 日韓文化交流基金青年訪問団受入(田舎暮らし体験)歓迎式
- 18日 台北駐大阪経済文化弁事処、京都看護大学表敬訪問(大阪市・京都市)
- 19日 高山市役所、高山国道事務所表敬訪問 視察(岐阜県高山市)
- 20日 道の駅白川郷視察、白川村長表敬訪問、わさびプラント視察(岐阜県大野郡白川村、新潟県糸魚川市、21日)
- 22日 高知県11市選挙管理委員会連合会定例会、中村地区区長会年始総会
- 23日 小京都四万十ジュニア駅伝大会、消防団新年会
- 24日 手をつなぐ育成会高知県大会
- 25日 特別交付税に係る関係省庁への要望(東京都、26日)
- 27日 四万十市移住促進意見交換会
- 29日 区長会理事会
- 30日 野口芳宏先生子育て講演会
- 31日 西土佐地域じんけんフェスティバル、中村地域福祉まつり
- 2月3日 幡多地区婦人大会・四万十市婦人大会
- 4日 平成27年度第2回国民健康保険運営協議会
- 9日 市民病院経営健全化検討委員会
- 10日 四国地方公共工物品質確保推進協議会、四国防災トップセミナー(高松市、11日)
- 11日 四万十黒潮旅館組合意見交換会
- 12日 臨時議会
- 県道数ヶ市松野線改良促進期成同盟会総会



# トンボ王国 ニュース [vol.5]

問 観光課 観光係  
TEL (34) 1783

トンボ王国は、整備開始から今年で30周年を迎えます。

「トンボ王国30周年記念イベント」と題して、今年さまざまなイベント開催を企画していますので、ぜひ、四万十川学遊館へ遊びにおいでください！

## イベントその1

### クワガタムシ講座(採集と飼育編)

捕ったこともない、育てたこともない方大歓迎！

今年の夏に向けて、一緒にクワガタ捕りや飼育にチャレンジしよう！

大阪のクワガタ博士横田先生が、基本的な知識をはじめ誰でもできる採取方法、失敗しない飼育方法などを教えてくれます。初心者も、マニアも、親子でも、友達同士でも、ぜひこの機会にご参加ください。クワガタ幼虫のプレゼント(多数の場合は抽選)もあります。

日時：3月26日(土) 13時30分〜15時  
場所：四万十川学遊館あきついお

(真同805515)  
対象：四万十川学遊館あきついお入館者  
(先着30人/予約可)

【問い合わせ・応募先】  
(公益社団法人トンボと自然を考える会  
☎(37)4110

来て・見て・みつけて！

### 3月のトンボと植物たち

春一番！活動開始のトップバッターは!?

「タバサナエ」

3月中旬〜下旬、晴天の朝9時ごろからお昼過ぎまで、駐車場前の水路で羽化が行われ、気温が上がれば、岸に上がってきたヤゴが1時間足らずで飛び立ちます。この神秘的な光景をぜひ見に来てください。

### 花言葉は「恋の喜び」 ーフジツツジー

四万十の里山を代表するツツジで、見ごろは3月中旬〜下旬です。トンボ王国では、ライオンズのは森南斜面の群落が山肌を暖かさいっぱいピンク色で染め上げ「圧巻」です。



## 第61回県民が選ぶ映画ベストテン 邦画部門1位 映画「あらうんど四万十 カールニカーラン」 凱旋上映のお知らせ

期 日 3月19日(土)

場 所 市立文化センター

上映時間

① 9時40分

② 12時40分

③ 15時20分

(上映後、出演者舞台挨拶  
予定)

④ 18時30分

料 金

・前売一般1300円

(当日1800円)

・学生(高校生以下)、シニア(60歳以上)

1000円

(当日1300円)

前売り券取扱所

中村商工会議所・文化センター・井上スポーツ・チャレンジ

ショップTJB・森自転車・太田寝装店・PLOVERS

ほか

【問い合わせ先】

スタジオウェイブ㈱ 米津

☎(35)0670

FAX(35)3611





## 4月から図書館の管理運営が変わります!

4月1日から、市立図書館本館ならびに西土佐分館は、下記指定管理者による管理運営に変わります。

指定管理者となる事業者：株式会社 図書館流通センター(東京都文京区)

指 定 管 理 期 間：平成28年4月1日から平成31年3月31日までの3年間です。

この会社は、公共図書館サービスの創造に取り組み、また学校図書館への支援といった業績があり、全国で440余りの図書館業務受託を行い、地域に密着した運営が評価されています。これまでのサービスは継続しつつ、さらなる充実を図ります。

### ■ 充実される主なものとして

#### ★ 開館時間の拡大

開館時間が1時間延長され、9時から19時までになります。仕事帰りなどに、気軽にお立ち寄りください。

※西土佐分館の開館時間は、従来どおり10時から18時までです。

#### ★ 休館日の改善

これまで、月曜日・祝日が休館でしたが、4月からは、月曜日・祝日も開館します。多くの皆さまに、ご利用していただきやすくなります。

(毎月最終金曜日の館内整理日・年末年始、蔵書点検は、これまでどおり休館)



	市立図書館(本館)	西土佐分館
開館時間	9時～19時 ※現行より1時間延長	10時～18時 ※現行どおり
休館日	毎月の館内整理日：毎月最終金曜日 年末年始：12月29日～1月3日 蔵書点検：年間7日以内	

ほかに、全国の図書館運営で培ってきた「民間ノウハウ」を活用した、迅速かつ質の高いサービスの提供が期待され、学校連携の充実、地域や団体との連携を推進していく予定です。

市としても、引き続き市民の皆さまに利用していただきやすい、今まで以上に地域に密着した図書館を目指します。ぜひ、皆さまのご来館をお待ちしております。

### よくある質問にお答えします！

#### Q&Aコーナー

**Q** 指定管理者になったら本を借りるのが有料になるのですか？

**A** これまでどおり、無料です。料金がかかることはありません。

**Q** 現在登録している利用者カードは、引き続き使用できますか？

**A** はい、使用できます。

**Q** 指定管理者に移行して、個人情報は大丈夫ですか？

**A** 四万十市では、「四万十市個人情報保護条例」において、個人情報の取り扱いについて明記していますし、委託仕様書においても条件づけをしています。受託者においては、個人情報保護マネジメントに基づき、個人情報保護マニュアルを用いた研修も行われており、十分な配慮が行われます。



### 臨時休館のお知らせ！

4月1日(金)からの指定管理者への移行に伴い、3月30日(水)と31日(木)の2日間、市立図書館本館のみ臨時休館します。

利用者の皆さまには、大変ご迷惑をお掛けしますが、ご理解のほどよろしく申し上げます。なお、西土佐分館は、通常通り開館します。

【問い合わせ先】市立図書館 ☎(35)2923

## 図書館だより

平成28年  
**3**  
March

開館時間 9:00~18:00

### 新着おすすめ8+8

異郷の友人  
魚介類別名辞典  
古書泥棒という職業の男たち  
シェア  
死んでいない者  
手塚治虫の芸術  
ホモサピエンスの瞬間  
吉田類の散歩酒

上田 岳弘  
日外アソシエーツ株式会社  
トラヴィス・マクデード  
加藤 秀行  
滝口 悠生  
ヘレン・マッカーシー  
松波 太郎  
吉田 類

一般書

3月の新着図書260冊

おいしい電車  
かあちゃんえほんよんで  
ちゃあちゃんのむかしばなし  
ねこのピートはじめてのがっこう  
ひとりぼっちのペロニカ  
ひなまつりのちらしずし  
みんがらばー!!はしれはまかせ  
よくわかる火山のしくみ

最上 一平  
北村 裕花  
中脇 初枝/再話  
ジェームス・ディーン  
ロジャー・デュボアザン  
宮野 聡子  
しろペコリ  
高橋 正樹

児童書／えほん

### ★休館日の案内★

3月7日(月) 休日  
8日(火) 蔵書点検  
11日(金) 蔵書点検  
2014年(日) 春分の日  
21日(月) 休日  
25日(金) 館内整理日  
28日(月) 休日  
30日(水) 臨時休館(本館)  
31日(木) 臨時休館(本館)

### ★返し忘れていた本はありませんか★

返却日を過ぎてても、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、返却期限は必ずお守りください。  
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。

市立図書館 ☎(35)2923



第27回

# 四万十の日制定記念 春季市民スポーツ大会

四万十の日制定を記念し、自然環境の大切さを育むとともに市民の健康増進と青少年の健全育成を図ることを目的に春季スポーツ大会を開催します。

日程	種目	場所等
3/27(日)	ソフトテニス(一般)	土佐西南大規模公園テニスコート
4/3(日)	居合道 シニアソフトボール 軟式野球 一次予選	武道館 安並運動公園 運動広場 四万十スタジアム
4/3~5/31	早起きソフトボール	安並運動公園 運動広場
4/10(日)	バドミントン 柔道 水泳 軟式野球 二次予選 スカッシュバレーボール タスキリレー(ランナース) 登山(中村山の会)	市民スポーツセンター アリーナ 武道館 安並運動公園 温水プール 四万十スタジアム 具同体育センター 渡川緑地公園(予定) 先行:風の里(津野町)具同体育センター8時出発
4/14(木)	グラウンドゴルフ	安並運動公園 運動広場(予備日4/15)
4/16(土)	早朝ゴルフ	河川敷ゴルフ場 早朝6時~
4/17(日)	ミックスバレーボール 空手(玄武館) 弓道 9人制女子バレーボール ゲートボール	市民スポーツセンター アリーナ 武道館 安並運動公園 弓道場 具同体育センター 河川敷ゲートボール場
4/24(日)	卓球 太極拳 実年ソフトボール 軟式野球 決勝 家庭婦人バレーボール 登山(シ・マムタの会)	市民スポーツセンター アリーナ 武道館 安並運動公園 運動広場 四万十スタジアム 具同体育センター 先行:中津明神山(仁淀川町)市民スポーツセンター7時出発
4/29(金・祝)	剣道 ペタンク	市民スポーツセンター アリーナ 安並運動公園 運動広場
4/30(土)	ソフトテニス(中学生)	土佐西南大規模公園 テニスコート
5/8(日)	壮年ソフトボール	安並運動公園 運動広場
5/21(土)	ソフトテニス(ジュニア)	土佐西南大規模公園 テニスコート
6/5(日)	相撲	安並運動公園 相撲場

総合開会式:4月17日(日) 8時30分~ 市民スポーツセンター アリーナ

※期日・会場は予定ですので、変更になる場合があります。

【問い合わせ先】(公財)四万十市体育協会 ☎(37)4572

## 四万十市スポーツ少年団 つなひき大会

1月11日(月・祝)に第26回四万十市スポーツ少年団つなひき大会が市民スポーツセンターで開催されました。

四万十市スポーツ少年団協議会が主催するこの大会は、スポーツ少年団が相互交流することにより、日頃の競技とは異なるスポーツで汗を流し、しなやかな体と心を育み、友達の和を広げることを目的としています。

この日は、4団体から9チーム、65人が参加し、力を合わせ、全力で綱を引き合いました。チームメイトや保護者からは、大きな歓声が上がりました。試合も白熱、その場にいる皆さんも交流を楽しんでいました。



### 【成績】

- 優勝 中村スポーツ少年団A
- 準優勝 中村柔道スポーツ少年団A
- 第3位 東山ボーイズA

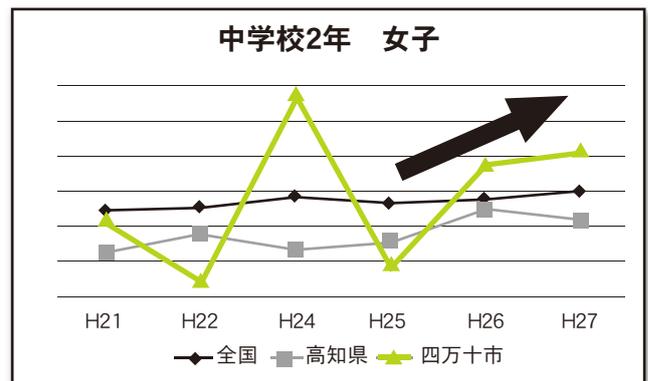
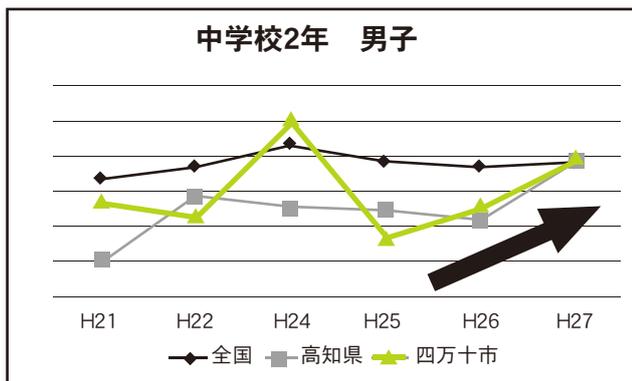
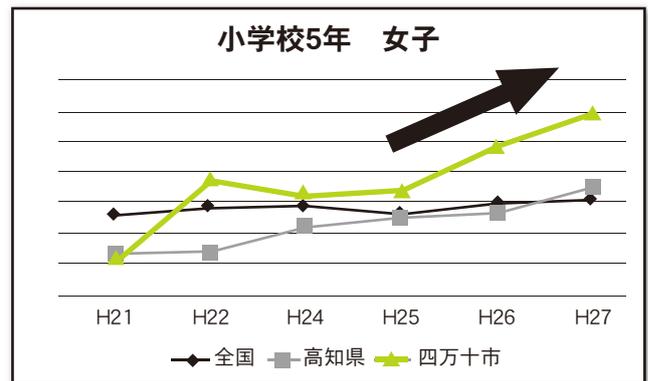
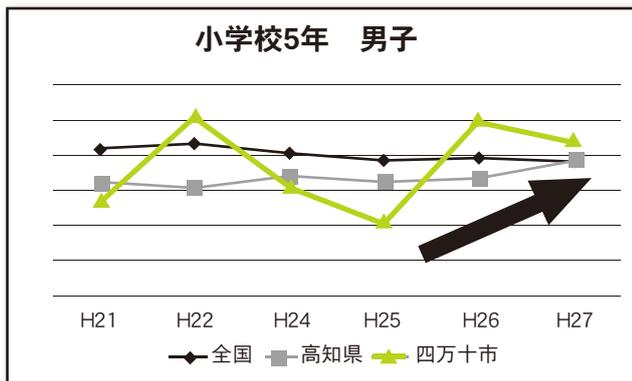
# 平成27年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査について

文部科学省が実施した調査の結果が、昨年12月に公表されました。この調査は、子どもたちの体力や運動習慣等を把握し、体育・健康等に関する指導の改善に役立てるために、全国の小学校5年生と中学校2年生を対象に実施されています。調査結果から、四万十市の子どもたちの体力の状況についてお知らせします。



## 四万十市の子どもたちの体力に向上の兆し!! (体力合計点の推移から)

※ 体力合計点…握力や50m走など8種目の記録を得点化したもの



上のグラフは、平成21年度(23年度は実施されていません)からの四万十市と高知県、全国の推移を表しています。年度によって、全国平均を上回ったり、下回ったりすることもあります。子どもたちの体力向上に向けての兆しが見てとれます。本年度は、初めて、小学校5年生の男・女、中学校2年生の男・女ともに全国を上回っています。

こうした成果は、各学校において、運動好き・体育好きの子どもの育成に向けて、いろいろな運動に親しみ、その楽しさや喜びを子どもたちが味わうことのできる授業づくりに取り組んできたことや、授業以外での体力向上の取組や運動部活動の運営の工夫等を行ってきたことの一側面であると考えられます。

一方で、種目によっては、課題のみられるものもあり、それぞれの学校の実態に応じた取組を、継続していく必要があります。

また、子どもたちの体力と生活習慣とは密接な関わりがあります。「毎日、朝食を食べる」「決まった時間に寝る」など、規則正しい生活習慣や、テレビ、ゲーム、携帯電話等の利用についても、各家庭において、引き続きご協力をお願いします。

【問い合わせ先】(市)教育委員会 ☎(34) 1136

# 平成28年度 市立小中学校の入学式は4月7日(木)です

開始時間	小学校	中学校
9:30		大用、後川、大川筋、八束
10:00	下田、竹島、中村、大用、東中筋、中筋、西土佐	下田、蕨岡、中村西
10:30	東山、蕨岡、利岡、川登、八束、中村南	
13:00	具同	
13:30		中筋
14:00		中村、東中筋、西土佐

※入学通知書が届いていない方は、四万十市教育委員会(下記連絡先)までご連絡ください。

※体育館の改築工事のため、中村中学校の入学式は四万十市立文化センターにて行います。

## 就学援助制度

この制度は、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。(他の経費には使用することができません)

### ○申請

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)

### ○対象

援助の対象となるのは、原則四万十市に住所を有し、小中学校(県立中村中学校も含む)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です。

- ・児童扶養手当を受給している方
- ・市民税が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

※生活保護を受けている方は、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)について教育委員会が援助します。

### ○認定

申請に基づき、ご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させていただきます。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回払いとしますが、項目によって異なる場合があります。

### ○援助の内容(平成27年度援助額参考)

援助の項目	小学校	中学校
学用品費	年額 11,420円	年額 22,320円
通学用品費 (1年生除く)	年額 2,230円	年額 2,230円
新入学児童 生徒学用品費等	年額 20,470円	年額 23,550円
修学旅行費	年額 21,190円 (上限額)	年額 57,290円 (上限額)

※このほかに学校給食費、校外活動費、医療費(学校病限定)などの援助があります。

【問い合わせ先】(市)教育委員会 学校教育課 ☎(34)5445 西土佐教育分室 ☎(52)1110

# 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願います。

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中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カ月以内)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カ月以内)	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なら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、川登小学校または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止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】(市)教育委員会 学校教育課 ☎(34)5445 西土佐教育分室 ☎(52)1110



1年に1度は健診を  
～健康は自分で～

# 保健カレンダー

3



健診	月日	時間	事業名	場所
3月	18日(金)	9:00~12:00, 13:00~16:00	献血	市役所本庁
	23日(水)	12:50~13:30	乳児健診	健康管理センター
		10:00~11:30	ママ&チルドレン	具同体育センター
	24日(木)	9:30~11:30	ぴよっこクラブ(親子の集い)	西土佐保健センター
25日(金)	12:50~13:30	1歳9カ月児健診	健康管理センター	
4月	4日(月)	個別通知	胸部レントゲン(肺がん検診)	具同地区 入田下集会所 他
		9:00~11:00	定例健康相談	西土佐総合支所
	6日(水)	12:50~13:30	乳児健診	健康管理センター
	8日(金)	個別通知	胸部レントゲン(肺がん検診)	下田地区 国土交通省後川出張所 他

※3月10日(木)までの計画については、広報四万十2月号に掲載しています。

【問い合わせ先】(本庁)保健介護課☎(34)1115 (総合支所)保健課☎(52)1132

## 高知県歯科衛生士会長表彰



遠山 秀子さん(86歳)  
森沢

食べることは大好きですが、夕食後に歯磨きした後は食べないという習慣が身についています。いつも近所の方が立ち寄ってくれ、コーヒーをとる時間は、美味しく食べておしゃべりも弾む楽しい一時となっています。畑も作っており元気で明るい遠山さんです。

## 高知県歯科医師会長表彰



大田 寔さん(83歳)  
中村弥生町

「歯が26本あることで表彰され驚いた」と話す大田さん。かかりつけ歯科医院で3カ月ごとの定期健診を続けられています。身近で採れた草花を活けては郵便局や中村駅を飾るなどボランティア活動もされ、よく体も動かされています。

高知県主催の「いい歯の表彰熟年の部」授賞式が11月22日に行われました。四万十市では5人の方が受賞されましたので紹介します。



「いい歯の表彰」受賞、おめでとうございます!

## 優良賞



村上 ツル子さん(80歳)  
有岡

理容師を続けられている村上さんは、一日4回の歯磨きと歯間ブラシの活用が習慣となっています。仕事から口の清潔を保つこと、歯科医院へ度々通院する時間がないため、自分で丁寧に口を観察し歯を磨くことを意識してきました。「毎年、歯科医院で診てもらおうといいね」と話されていました。

## (財)8020推進財団理事長表彰



澤良木 庄一さん(91歳)  
入田

「八〇二〇運動の表彰で、80歳に次いで92歳の今回、2回目の表彰を受けましたことを感謝しています。口の衛生、わけても歯の健康は体のシンボルですので、これからも、病の入口である口と歯の健康に注意します。」と話される澤良木さんです。

## (財)8020推進財団理事長表彰



名本 亀廣さん(88歳)  
中村東町

何でも美味しくカリカリと食べるため、奥さんからも「ほんと羨ましい!」と言われる名本さん。以前から歯が痛むという経験をしたことがなく、怪我で歯を2本失った以外は全部自分の歯。歯科の先生に定期的にもてもらい大切な歯を守っています。

## 夜間初期急病対応(内科)『四万十市急患センター』が 3月31日(木)をもって閉院となります

平成26年2月から診療をしていました「四万十市急患センター」について、3月31日(木)をもって診療を終了することになりましたのでお知らせします。

四万十市急患センターは、休日や夜間において、比較的軽症の患者さんによる救急病院への受診が増加したことで、急を要する重症の患者さんの治療に支障をきたしかねない状況にあったことから、幡多医師会と県の協力のもと診療を始めました。当センターでは、開設から約2年の間(平成28年1月まで)に、延べ約900人を診療し、幡多地域の中核となる救急病院の時間外軽症患者の受診も徐々に減少傾向にあることや市民病院の平日夜間の受け入れ体制が整ってきたため、閉院するものです。

4月1日以降は、市民病院が平日夜間の軽症患者さんの初期診療も行っていきますので、お願いします。



### 75歳以上の方へ 年に一回 健康診査を受けましょう!!

後期高齢者健康診査(75歳以上の方が対象)では、血液や尿検査などを実施しており、皆さまの健康状況を知る良い機会となっています。生活習慣病などが発見された場合は、早期に適切な治療を受けることで、病気が重症化することを予防できます。

#### ◇◇平成28年度から健康診査の対象者が変わります◇◇

①生活習慣病で通院中の方も自身の健康状態を確認していただくために、健康診査を受診できるようにになりました。健康診査を希望される方は下記まで申し込みください。

②平成27年度中に75歳になられた方(お誕生日が昭和15年4月1日〜昭和16年3月31日の方)については、申し込みをされなくても、お住まいの地区の集団健診日の2週間前に、受診券が送付されます。

※平成28年4月1日以降に、新たに被保険者になられた方は、受診券が送付されませんので、申し込みが必要です。

健康診査は無料で、地区の集団健診(特定健診)の会場や、お近くの医療機関等(受診できる医療機関等は、同封された一覧表をご覧ください)で受診できます。年に1回は、健診を受診してご自身の健康状態を確認しましょう。

#### 【問い合わせ・申込先】

(本 庁)保健介護課

☎(34)1115

(総合支所)保健課

☎(52)1132



### 「高知家健康づくり支援薬局」 って知っていますか?

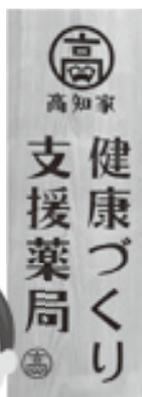
「高知家健康づくり支援薬局」とは、身近で気軽に医薬品や健康に関する専門的な相談や支援が受けられる拠点として、地域の薬局を県が認定する制度です。

「薬局って処方せんを持っていないと入りにくい」というイメージはありませんか。例えば最近上がったきた血圧のこと、家族の喫煙のこと、がん検診のこと。もちろん薬の飲み合わせなどについても、気楽に薬局に立ち寄って相談してみませんか?

県が認定した「高知家健康づくり支援薬局」は現在県内に170薬局あり、四万十市では4薬局が認定されています。

#### 四万十市の「高知家健康づくり支援薬局」

- ・木戸竹葉堂薬局 ・セイシヨー堂薬局
- ・ときわ薬局 ・松本薬局



#### 【問い合わせ先】

(県)健康政策部 医事薬務課

☎088(823)9682





《四万十市健康の秘訣12か条》

第9条「受動喫煙を防ごう」

○受動喫煙って何？

喫煙者が吸っているたばこから立ち昇る煙や喫煙者が吐き出す煙(副流煙)にもニコチンやタールなど、多くの有害物質が含まれています。自分自身は喫煙しなくても身近な喫煙者によってたばこの煙を吸わされてしまうことを受動喫煙と言います。

○受動喫煙の害

【すぐに現れる症状】

- ・目の痛み、目がしみる ・のどの痛み、咳 ・冷え性

【妊婦、乳幼児・学童におこりうる症状】

- ・流産、早産 ・生まれてくる児の体重が少ない(低出生体重児)
- ・呼吸器の症状(咳・痰)、肺の発達の遅れ、重症度の高い喘息
- ・乳幼児突然死症候群 ・急性呼吸器感染症 ・耳の病気(中耳炎など)



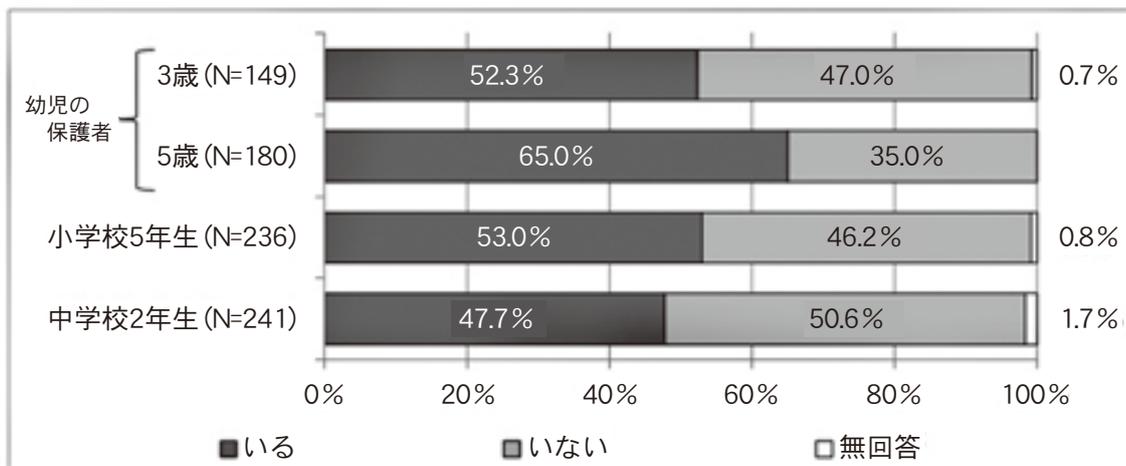
【成人におこりうる病気】

- ・心疾患(1.25~1.30倍※) ・肺がん(1.2~1.3倍※)

※家や職場で受動喫煙にさらされる人のリスク(引用:厚生労働省「生活習慣病予防のための健康情報サイト」)

○健康増進計画アンケート調査結果

「あなたの家では、たばこを吸っている人はいますか(幼児期の保護者、児童・生徒への質問)」という質問において、子どものいる家庭の約半数にたばこを吸っている人がいることがわかりました。



○受動喫煙を防ぐために

・ベランダや換気扇の下でたばこを吸っても受動喫煙を完全に防ぐことはできません。

・「ちょっとだけだから…」と思っても、たばこの煙は周りの人に大きな影響をもたらしています。

喫煙される方は人前では吸わないことはもちろん、真剣に禁煙について考えてみませんか？

次回は、健康の秘訣12か条の第10条「食べたら歯みがきしよう」です

四万十市健康増進計画の詳細は市ホームページに掲載しています。

【問い合わせ先】(本庁)保健介護課保健衛生係 ☎(34) 1115



# 「気づこう！防ごう！高齢者虐待」

## シリーズ⑦ 認知症高齢者とその家族を支えるための取り組み

認知症介護による高齢者虐待を予防するためには、介護者の心に余裕があること、介護者だけでなく周囲の人も認知症を正しく理解すること、認知症の専門的なケアを学び症状を少しでも緩和することが重要です。今回は、これらの予防策に関連した、認知症介護を支援するための取り組みをご紹介します。

<p>介護者が 想いを語らう</p> <p>認知症家族の会 「たんぼぼの会」</p>	<p>「たんぼぼの会」は認知症を取り巻く介護の悩みや自分の気持ちを話し、みんなで共有する場です。参加者は、介護を終えた方、現在介護真最中の方など顔ぶれはさまざま、2カ月に1回座談会を行っています。現在は、ゆったりとした雰囲気の中で語り、地域の方とも交流できる場として「ふれあいカフェたんぼぼ」も始め、活動しています。</p> <p>(次回予定)日時 3月29日(火) 13:30～15:30 場所 健康管理センター(市民病院敷地内)</p>
<p>認知症を 正しく理解する</p> <p>「認知症・サポーター」養成講座</p>	<p>認知症についての正しい知識を身に付けた地域の応援者「認知症サポーター」を養成していく取り組みです。認知症についての研修を受けた「キャラバン・メイト」が主体となって、小・中学校、企業、地域の集会所等で、認知症の基礎知識や予防のための生活習慣などについて講話を行っています。</p>
<p>認知症ケアを 身に付ける</p> <p>認知症重度化 予防実践塾</p>	<p>認知症ケアの基礎を講義で学び、講師からの助言をもとに家庭や職場で認知症ケアを実践し、その実践結果に対して再度助言を受けることを繰り返す、その名のとおり「実践型」の学習会です。4回のコースで開催され、施設等の専門職だけでなく、家族介護者も参加し、認知症の症状改善に取り組んでいます。</p>

シリーズでお伝えしてきた「気づこう！防ごう！高齢者虐待」も今回が最終回です。上記の取り組みに関する詳細や、その他分からないことがあれば、地域包括支援センターまでお問い合わせください。

介護のことで相談したい…虐待かもしれない…と思ったら

**地域包括支援センターへご相談ください。相談は無料、秘密厳守で対応します。**

中村地域 ☎(34)0170 [夜間、土日、休日の連絡先 ☎(34)0170]

西土佐地域 ☎(52)1000 [夜間、土日、休日の連絡先 ☎(52)1111]

## 講演会のご案内

下記の日程で講演会を開催します。今回は、若年層の自殺の問題に焦点をあて、子どもの心の発達や自殺の背景にもなりうる精神的な疾患について学ぶとともに、自殺のリスクやサインなどに関するお話もうかがう予定となっています。たくさんの方の参加をお待ちしております。

日時 3月23日(水) 14時～16時(受付13時30分～)

場所 市立中央公民館 1階 大会議室

演題 『子どものこころの発達と思春期・青年期の自殺』

講師 渋谷 恵子(高知大学 保健管理センター医学部分室 専任准教授)

\*参加費無料、当日参加可

【問い合わせ先】(市)福祉事務所 社会福祉係(心の健康相談センター) ☎(34)8088

1月18日と20日、富山地区内の6地区の健康福祉委員会で「特定健診の結果説明会」が行われました。

定期的な健診を受け、その結果を知ることが、自分のからだの状態を知り、自分のからだだと上手に付き合う方法を見付けるきっかけになります。そこで、健康福祉委員会では「健康づくり事業」で、特定健診や各種がん検診の受診促進活動に取り組んでいます。

説明会では、特定健診を受診した方に結果票を持参してもらい、保健師と管理栄養士が、個別に結果の説明や健康を保つためにはどうすれば良いのか説明しました。2日間で合計24人が参加され、「年ごとに経過をおって、検査の結果の説明が聞けて良かった」「食生活の乱れに気付けた」等、皆さん健康づくりに対する意識が高まったようでした。

『高齢となっても住み慣れた地域でいつまでも元気に健康で安心して暮らすことができる地域』を目指して、これからも各地区でさまざまな活動に取り組んでいきたいと思えます。



【問い合わせ先】

(本) 庁保健介護課 高齢者福祉係  
(総合支所) 保健課 保健係  
☎(34)1165  
☎(52)1132

介護サービス事業を紹介します(第4回)

今回は、訪問・通い・宿泊を組み合わせたサービスを紹介します。

《小規模多機能型居宅介護》

介護が必要となった高齢者が、住み慣れた家や地域での生活が継続できるように、利用者の状態や必要に応じて、「通い」を中心に「宿泊」「訪問」の3サービスを組み合わせて提供する在宅サービスです。

24時間年中無休なので、いざという時にも対応可能です。市内には3カ所の小規模多機能型居宅介護事業所がありますので、施設見学や利用申し込み、利用に係る費用などにつきましては、下記事業所までお問い合わせください。



対象者

四万十市に在住し、要支援または要介護認定を受けている人

利用料金のめやす

基本料金は月額定額制です(下記金額の他に、加算や食費、宿泊費が別途必要です)。

要支援・要介護度	基本料金 (1割負担の場合)	要支援・要介護度	基本料金 (1割負担の場合)
要支援1	3,403円	要介護3	22,062円
要支援2	6,877円	要介護4	24,350円
要介護1	10,320円	要介護5	26,849円
要介護2	15,167円		

事業所(問い合わせ先)

事業所名	住所	電話番号
小規模多機能型居宅介護事業所天の川	中村大橋通6丁目7-20	(34)8883
小規模多機能施設えびす	国見929-1	(37)1544
小規模多機能型居宅介護事業所はまゆう	井沢37-3	(34)8002

(はまゆうは現在休止中ですが、4月1日に再開予定です)

※その他サービス等、介護保険に関することは(市)保健介護課 介護保険係☎(34)1165までお問い合わせください。

# 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**  
一年間“ぽっぽ”で遊んだお友達の巣立ち式です。  
みんなで成長をお祝いしましょう!  
時 3月15日(火) 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**  
一年間“ぽっぽ”で遊んだお友達の巣立ち式です。  
みんなで成長をお祝いしましょう!  
時 3月16日(水) 10:00~11:30  
場 子育て支援センター

※巣立ち式は、年間を通じて参加された人が対象となっています。  
初めての人、久しぶりの人、「ぽっぽ証書」「文集」の準備が事前に  
できていない人は、フリーデーのご利用をお願いします。

## お知らせ

☆巣立ち式に参加する予定になっていて欠席された人は、式以降も支援センターは開所していますので「おもいで文集」などを取りに来てください。  
☆平成28年度の活動を希望される人は「広報四万十4月号」をご覧ください。

## 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、悩んでいることなど、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。

## 問い合わせ先

四万十市地域子育て支援センター  
“ぽっぽ”

四万十市右山元町1丁目2-10 ☎(35)3748



## 心豊かに食す

エコ編

日本の食品廃棄量は世界でもトップクラス。その量は年間1700万トン。うち本来食べられるのに廃棄される「食品ロス」は500~800万トンといわれます。(平成22年度農水省推計)あまりにも数字が大きすぎてピンときませんね。大きな問題を考える前に、まずはご家庭の台所から出る廃棄物から考えてみましょう。

「もったいない」の原点にあるのが食材を無駄なく使うエコクッキング。日々の生活の中で、少しずつ気にかけていくと、ご家庭での食品ロスを減らせることができます。

- ・余分に買いすぎていませんか? お買い物前に冷蔵庫や食品庫の中身をチェックしましょう。
- ・食品は消費期限内に使用しましょう。
- ・食材は手に入ったらすぐに下処理してすみずみまで使い切りましょう。
- ・作りすぎたら、翌日ちょっと一工夫。肉じゃがはコロケに、ハンバーグは煮込み料理に変身。

## ちから 野菜の力スープ ← いわゆる野菜くずでもう一品!

安心できる食材を選んで、根菜やなす、南瓜は皮つきで、キャベツやレタス、ブロッコリーは芯も使いましょ。旨みも栄養価もグッとアップし、免疫力を高めてくれます。

※このスープのベースには、玉葱の皮を10分ほど煮出した“玉葱皮茶”を使います。ポリフェノールの一種ケルセチンの働きにより、毛細血管を丈夫にし、悪玉コレステロールを減らす助けをしてくれます。

### <材料> 参考分量(約8皿分)

人参…………… 1本(200g)  
玉葱…………… 1個(150g)  
キャベツ …… 100g  
ブロッコリー  
茎と房 …… 100g  
ウイナー …… 100g  
コンソメ  
(固形約5g)……3個  
玉葱皮茶 ※…900cc  
塩・こしょう……少々

### 作り方

- ①玉葱の皮をよく洗い、10分ほど煮出してから取り出します。
- ②人参はよく洗って皮つきのまま、1cm角に切ります。
- ③玉葱は根の硬い部分だけを取り除き、芯のままスライスします。
- ④ブロッコリーは茎の皮を取り除き、人参と大きさをそろえて切り、房は小さく分けておきます。キャベツは芯の部分はスライスし、葉は食べやすい大きさに切ります。
- ⑤ウイナーはお好みの大きさに切ります。
- ⑥①の玉葱皮茶にコンソメと人参を入れて煮ます。続いてウイナーと他の野菜も加えて煮ます。
- ⑦最後に塩・こしょうで味をととのえます。



四万十市福祉事務所 管理栄養士 橋田典子

# ねんきんだより



## 国民年金の加入について

国民年金は誰もが加入する制度です。日本に住んでいる20歳以上60歳未満のすべての方は、国民年金に加入することになります。加入者は、職業などによって3つのグループに分かれており、それぞれ加入手続きが異なります。

### ■第一号被保険者

自営業者、学生、アルバイト、無職の方などで、加入手続きはご自分で住所地の年金事務所・市区町村役場の国民年金担当窓口で行います。

### ■第二号被保険者

会社員や公務員など、厚生年金保険や共済組合に加入している人で、加入手続きは勤務先が行います。

### ■第三号被保険者

第二号被保険者に扶養されている配偶者(配偶者以外は第一号被保険者となります)の人で、加入手続きは第二号被保険者の勤務先を經由して行います。

## 国民年金保険料 追納のおすすめ

国民年金保険料の免除(全額免除・一部免除・法定免除)・若年者納付猶予・学生納付特例の承認を受けられた期間がある場合、保険料を全額納めたときと比べ、将来受け取る老齢基礎年金の額が少なくなります。

### ■追納により年金受給額が増額

免除等の承認を受けた期間の保険料は、10年以上であれば、さかのぼって納める(追納)ことができます。追納をすることにより、老齢基礎年金額を増やすことができます。

ただし、承認を受けた期間の翌年度から起算して3年度目以降に追納する場合は、当時の保険料額に一定の加算額が上乘せされます。

なお、一部免除を受けた期間は、残りの納付すべき保険料が納付されていないければ追納はできません。

※追納の申し込み・相談は年金事務所へお願いします(市役所ではできません)。

詳しい内容は、日本年金機構ホームページで  
<http://www.nenkin.go.jp>

### 【問い合わせ先】

幡多年金事務所(中村東町2丁目4-10)

☎(34)1616

(本) 庁市民課 市民係

☎(34)1113

(総合支所)西土佐住民分室

☎(52)1111

## 国民健康保険からのお知らせ

### ■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日から使える新しい保険証は、3月下旬に郵送します。

※平成28年度中に75歳になる人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歳の誕生月の前月に郵送します)

### ■学生用保険証の交付

家族の人が修学のため、ほかの市町村に住む場合には、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・個人番号を持参のうえ、申請してください。

### 【問い合わせ・申請先】

(本) 庁市民課 国保係

☎(34)1114

(総合支所)西土佐住民分室

☎(52)1111



## 防犯カメラ (子ども見守りカメラ)を 設置しました

安全・安心に子どもを通学、遊ばせることのできる環境づくりや犯罪等の抑止・防止を目的に防犯カメラ(子ども見守りカメラ)を設置しました。迷惑行為や犯罪等の抑止(未然防止)はもとより、近隣に居住する皆さんの安心感向上、事態が起こった時の事実確認や早期解決などの効果が期待できます。



### ■設置場所(2カ所)

天神公園(右山天神町:公園内を撮影)  
一條鶴井公園(中村山手通:公園内を撮影)

### 【担当課】

(市)環境生活課 市民生活係  
☎(35) 4147

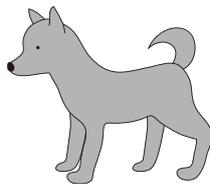
## 犬を飼っている皆さんへ 平成28年度の狂犬病予防注射の実施について

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。

平成28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
大川筋・中筋・東中筋	4月 8日(金)
下田・八束	4月15日(金)
東山・後川	4月22日(金)
蕨岡・富山	5月13日(金)
具同・中村	5月20日(金)
西土佐地域	4月21日(木)
	4月25日(月)

生後91日以上の子犬の登録と注射料金(1頭あたり)  
・登録料(初年度のみ)3,000円  
・注射料(毎年1回)3,100円  
※注射料はお間違えのないようにご準備ください。



詳しい時間と場所については、登録済みの犬の飼い主宛に通知します(3月中旬から4月上旬)。また「問診票」も同封しますので確認のうえ注射の際にご持参をお願いします。

なお、登録頭数の減少等から過去の日程と異なる地区がありますのでご注意ください。

※飼い犬の登録をされていない方は、左記までお問い合わせください。

※犬の死亡、飼い主の変更などがあつた場合は左記へ連絡してください。

※犬の転出は、転出先の市町村での犬の住所変更の手続きが必要です。

ペットについての相談が増えています。飼い主の方はフンの後始末などをきちんとして適正に飼育するようにしてください。  
動物の遺棄・虐待は犯罪です。

### 【問い合わせ先】

(本) 庁環境生活課 市民生活係 ☎(35) 4147  
(総合支所) 保健課 ☎(52) 1132

## 四万十川・中筋川・後川の放置船撤去について

国土交通省が管理する河川内に放置されている船については、広報4月号・5月号で撤去のお願いと撤去されない場合の処分についてお知らせいたしました。

放置船は、洪水で流れ出し、下流の樋門や橋に掛かり、樋門の操作ができなくなる場合や河川の流れをせき止める場合があります。それが原因となって浸水被害が発生するなど地域に甚大な被害をもたらす危険があります。

今回、地域の皆さまのご協力で、いくつかの放置船については、撤去いただきましたが、保管期間を超えて放置されている船については、国土交通省において処分いたしました。

これからも河川環境を守るため、皆さまのご理解・ご協力をお願いします。

【問い合わせ先】国土交通省 中村河川国道事務所 河川管理課 ☎(34) 7309

# 資源ごみのあれこれ

## 資源ごみの出し方～古着・古布編～

今月は資源ごみ(古着・古布)の出し方についてお知らせします。

収集できる布類  
(洗って、きれいに  
しているもの)

- ①洋服  
(背広、トレーナー、ジャンパー、セーター、ズボン、ジャージ、スカートなど)
  - ②和服
  - ③シーツ
  - ④毛布(電気毛布は除く)
  - ⑤タオル(雑巾として使用したものは除く)
  - ⑥カーテン
  - ⑦帽子
- など

### 無料 出し方

#### 【回収袋の設置場所に出す】

持ち込む際に使用した袋・箱などからは出して、布類を直接回収袋に入れてください。

設置場所:市役所本庁  
西土佐総合支所  
勤労者体育館(具同)  
働く婦人の家(右山五月町)  
市民スポーツセンター

資源ごみとして  
収集できない布類

- ①はんてん、キルト  
マットなど中綿  
入りの衣服、布類
  - ②下着
  - ③ぬいぐるみ
  - ④電気毛布
  - ⑤ふとん
  - ⑥革製品
  - ⑦レインコート(ビ  
ニール製品)
  - ⑧水着
  - ⑨会社の制服、商店  
や会社などから  
出される事業系  
のもの
  - ⑩汚れているもの、  
洗濯していない  
もの
  - ⑪濡れているもの
  - ⑫ペットに使用し  
たもの
- など

### 有料 出し方

#### 【普通ごみとして出す場合】

「50cm以内」に切るか、「50cm以内」になるよう針金等でしばり、市指定のごみ袋に入れて出す。

#### 【粗大ごみとして出す場合】

最大長が50cm以上2m以内になるようにしばって、証票を貼る。  
雨の日には出さないようにしてください。

### 今月のお願い

- 粗大ごみになる布類は、雨の日には出さないようにしましょう！  
ぬれてしまったものはリサイクルできなくなってしまいます。
  - 本年度のリサイクル率がさがっています。皆さまには引き続き資源ごみの分別への一層のご協力をお願いいたします。
- 【問い合わせ先】(市)環境生活課 環境係 ☎(34)6126



## 「平成27年度 家庭ごみ収集計画表(中村地区)」の訂正とお詫びについて

既に皆さんに配付しております家庭ごみ収集計画表のうち、中村地区分の収集日および裏面カレンダーに「粗大ごみ収集日」の記載漏れがありましたので、下記とお訂正し、お詫び申し上げます。(※中村地区以外の地区に変更はありません)

(誤) 3月

日	月	火	水	木	金	土
20	21	22	23	24	25	26
	普通		資源	普通		
27	28	29	30	31		
	普通			普通		

(正) 3月 3/30(水)は粗大ごみを収集します

日	月	火	水	木	金	土
20	21	22	23	24	25	26
	普通		資源	普通		
27	28	29	30	31		
	普通		粗大	普通		

今後とも、ごみの減量及び資源化にご協力をいただきますようお願いいたします。

【問い合わせ先】(市)環境生活課 環境係 ☎(34)6126

## 初心者卓球教室

教室・講座

基礎や練習方法から指導する、初心者を対象とした卓球教室です。

期 間 平成28年4月～平成29年3月  
毎週 火曜クラス／19時～21時  
木曜クラス／14時～16時

場 所 市民スポーツセンターアリーナ・卓球場

会 費 月額1000円  
別途使用料が必要(1回当たり)

大人150円・高校生70円・小中学生50円  
スポーツ安全保険料(年額)  
・大人1850円(65歳以上1200円)  
・中学生以下800円

定 員 各クラス 20人  
※保険期間 加入日～平成29年3月31日

受 付 期 間 3月7日(月)～31日(木)17時  
申 込 方 法 下記窓口・電話にて受付  
講 師 中山典夫(幡多卓球協会)

※運動のできる軽装・室内シューズをご用意ください。ラケットの無い方は無料で貸出します。



問 申 (公財)四万十市体育協会事務局(市民スポーツセンター内) ☎(34)2071

## 春休み早朝子供水泳教室

教室・講座

日 程 【第1講習】3月25日(金)～28日(月)  
【第2講習】3月30日(水)～4月2日(土)

対 象 市立温水プール  
小学1年生～中学生

定 員 各講習30人(希望の講習から受講可)  
(参加者が少ない場合は中止する場合があります)

受 講 料 各講習(4日間) 2000円  
両講習(8日間) 3500円  
※講習欠席の場合、受講料等の払戻はいたしません。

プ ール 入 館 料 210円(1回当たり) 回数券・会員  
証利用可  
ス ポ ー ツ 安 全 保 険 料 各講習200円(保険未加入者のみ)

申 込 方 法 所定の申込書に「記入のうえ、受講料・保険料を添えてお申し込みください。(電話での受付はいたしません)

申 込 期 間 3月4日(金)～  
10時～16時(土曜日のみ12時まで)  
※各講習開始日の前々日まで受付いたしません。

問 申 (公財)四万十市体育協会事務局(市民スポーツセンター内) ☎(34)2071

## ふれあい教室(絵画)

市民ふれあいセンターでは、近隣地域住民との交流と人権尊重のまちづくりにつながる生活の質の向上を図ることを目的に絵画教室を開催します。

項 目 講座名	期 日	時 間	定 員	場 所	備 考
絵画教室 (油絵)	4月5日～ 8月9日 毎週火曜日 (全18回) ※祝日は休み	19時30分 ～21時	15人 程度	市立市民 ふれあい センター	道具はふれあい センターで用意 します。

※講師の都合により日程が変更になることがあります。

【対 象】市内に居住または勤務する方  
【申 込 方 法】3月14日(月)～ 電話で受付 ※定員になり次第締め切り  
【受 講 料】無料

問 申 市民ふれあいセンター ☎(34)5751  
9時～17時15分(12時～13時、土・日を除く)

教室・講座

## 健康メモ

### 笑う門には健康来る

「笑い」にはたくさんの健康効果があることを知っていますか？

「笑顔」や「笑うこと」は人間関係を円滑にして幸福感を得られるだけでなく、脳やからだに刺激され、ストレス解消、不安や痛みの解消、免疫力を高める、病気の予防改善、集中力・記憶力アップなど、私たちの健康にさまざまなプラスの効果をもたらしてくれています。これは作り笑いでも効果があるといわれています。

「毎日の生活の中で楽しいことを探してみる」、「鏡の前で『キウイ』(母音がイで終わる言葉)と10回声を出して笑顔の練習をしてみる」など、今の生活に「笑い」を少し取り入れてみませんか。



【問い合わせ先】  
(市)保健介護課  
保健衛生係  
☎(34)1115



27年度の市税の納め忘れはありませんか。今一度お確かめください。

教室・講座

期間 平成28年4月～平成29年3月  
毎週火曜日

場所 市立温水プール  
会費 月額1500円

\*別途プール入場料必要(回数券・会員利用可)

■子どもの水泳教室(小学生対象)

時間 18時～19時30分

(受付17時30分)

定員 50人

■大人の水泳教室

時間 19時～20時30分

(受付18時30分)

定員 40人

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)

申込受付

3月7日(月)9時～31日(木)17時

下記事務局で配布している所定の申込用紙にご記入のうえ、保険料を添えてお申し込みください。(電話での受付はいたしません)

\*定員になり次第締め切り。

\*平成27年度参加者も新規にお申し込みください。

主催 (公財)四万十市体育協会

主管 藤泳会(水泳指導は藤泳会および協力指導者です)



問① (公財)四万十市体育協会事務局(市民スポーツセンター内)  
☎(34)2071

平成28年度 訓練生募集！  
県立中村高等技術学校

短期課程(前期)入試

募集訓練科	応募資格	訓練期間	定員
住宅リフォーム科	中学校卒業以上(平成28年3月卒業見込みの人を含む)で、平成28年4月1日現在65歳以下の人	6カ月	10人

願書受付期間 3月3日(木)～25日(金)  
試験日 3月29日(火)  
試験科目 適性試験、面接  
合格発表 3月31日(木)  
※遠隔地者には寮(男性)もあります。  
詳しくはお問い合わせください。

県立中村高等技術学校(具同5179)  
問① ☎(37)2723  
HP <http://www.pref.kochi.lg.jp/soshiki/151305/>

募集

市営中村シティーパーキング  
月ぎめ駐車場利用者募集

中村一条通四丁目にある市営駐車場の月ぎめ利用者を次のとおり募集します。

募集台数 30台(普通車および軽自動車)  
利用料金 月額5千円(消費税含む)  
利用期間

平成28年4月1日～平成29年3月31日  
※原則として利用期間は月初めから月末までの1カ月単位、最長で1年間。  
申込期間 3月1日(火)～31日(木)

※申込書はまちづくり課にて配布。  
※利用および応募に関する詳細については、お問い合わせください。

問① (市)まちづくり課 計画調査係  
☎(34)1826

募集

催し

四万十シルバー教室閉級式 作品展と舞台発表会

四万十シルバー教室は、60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、延べ318人の受講生が10講座に在籍して学習に励んできました。

閉級式と記念講演、併せてこの1年間の学習成果を、舞台発表と作品展により行います。皆さんお誘い合わせのうえお気軽にお越しください。

閉級式と舞台発表会

日時 3月18日(金)

13時～ 閉級式行事

13時45分(予定)～

ステージ発表(各講座20分間)

\*編み物 \*ダンス

\*謡曲 \*詩吟

\*楽しい踊り \*民謡

場所 15時30分 終了予定  
市立中央公民館 2階大ホール

作品展

期間 3月16日(水)～18日(金)

9時～17時

(最終日は15時30分まで)

場所 市立中央公民館

\*生け花 (1階展示ホール)

\*書道 (1階展示ホール)

\*編み物 (1階大会議室)

\*家庭園芸(1階大会議室)

\*水彩画 (1階大会議室)

※駐車場が狭いため、お車でのご来場は乗り合わせでお願いします。

問 (市)教育委員会生涯学習課  
☎(34)7311

## 定期相談所

	日時	場所	相談内容	問い合わせ先
行政相談所	3月18日(金) 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 ☎(37)2560 平石真理子 ☎(35)4250	(本庁)総務課 ☎(34)1804 (総合支所)地域企画課 ☎(52)1111
	4月12日(火) 9時～12時	大宮生活改善センター	《相談委員》中平 貞行 ☎(52)1632	
特設人権相談所	4月12日(火) 9時～12時	大宮生活改善センター	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(無料・秘密厳守)	高知地方法務局 四万十支局 ☎(34)1600 FAX(34)1601
弁護士資格のある人権擁護委員による特設人権相談所 ※要事前予約(電話、FAX)	3月23日(水) 13時～15時	高知地方法務局 四万十支局 (右山五月町3番12号 中村地方合同庁舎内)	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 (無料、事前予約制・1人30分以内)	高知地方法務局 四万十支局 ☎(34)1600 FAX(34)1601

## シルバー人材センター パソコン愛好会パソコン教室 受講生募集

<p>【基礎講座】 毎週月曜日(月4回) ●電源の入れ方から始めます</p> <p>【ワード・エクセル中級講座】 第1・3木曜日 ●ワード・エクセルが少しできる方が対象です</p> <p>【パソコン活用講座】 第2・4木曜日 ●デジカメ・CD音楽の取り込み等の趣味的な事をします</p>	<p>期 間 平成28年4月～ 平成29年3月</p> <p>時 間 午前の部 10時～12時 午後の部 13時～15時 夜間の部 18時～20時 30分</p> <p>※各教室共通(基礎講座は 午後の部は有りません)</p> <p>対象 市内在住または勤務する人 (年齢不問)</p> <p>受講料 テキスト・教室使用料等の 教室運営費が必要。月に基 礎講座3000円、ワード・ エクセル中級、パソコン活 用講座は1500円必要 です。</p>
---	---

☎☎ 四万十市シルバー人材センター内 パソコン愛好会事務局  
担当 三井 ☎090(1320)5215

## 四万十市社会福祉協議会職員採用資格試験案内

四万十市社会福祉協議会職員採用資格試験を次のとおり行います。内容等を確認のうえ申し込みください。

採用予定人員	1名
職務内容	社会福祉協議会内の業務
受験資格	昭和57年4月2日以降に生まれた方で、普通免許(AT可)および次のいずれかの資格を有する方(取得見込みの方を含む)(社会福祉士、介護支援専門員、看護師・准看護師、社会福祉主事)
受付期間	3月1日(火)～31日(木)
試験日	4月10日(日) 10時～
試験場所	四万十市社会福祉センター(右山五月町8-3)
雇用予定	5月2日もしくは6月1日付で採用 (資格を取得見込みで受験した方は、資格が取得できなければ採用資格は無効となります)
給料・労働条件等	四万十市社会福祉協議会の規程による
申込書配布場所	四万十市社会福祉センター(右山五月町8-3)※ホームページからもダウンロード可

\*ホームページ(<http://shimanto-s.or.jp/>)で詳しい内容がご覧になれます。

【問い合わせ・申込先】四万十市社会福祉協議会  
〒787-0012四万十市右山五月町8-3 ☎(35)3011

## 忘れない暮らしの下に 下水道 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けるよう、皆さんのご理解とご協力をお願いします。

また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。詳しくはお問い合わせください。

【問い合わせ先】上下水道課 下水道係 ☎(34)6129



お誕生  
おめでとう

(平成28・2・5届出分まで)

住所 赤ちゃん 保護者

中村弥生町	瀧澤	礼香	太郎
右山元町	福見	仰	寛興
駅前町	濱田	琉生	蓮
右山天神町	福壽	武史	真
佐岡	和田	恵愛	司
古津賀	松田	茉奈	尚大
古津賀	小林	奏太	大介
具同	和田	実母	拓未
具同	松田	真英	慎二郎
具同	岡村	あかり	光
渡川	田能	来彩	建輔
渡川	秋森	実晴	勇人
具同田黒	宮下	侑也	義人
赤松町	小島	周護	保直
森沢	遠近	乗月	由幸
下田	池	柑奈	晋平
蕨岡	福本	想	智洋
西土佐江川崎	渡邊	詩羽	千暢



ご冥福を  
お祈りします

(平成28・2・5届出分まで)

住所 氏名 享年

中村上小姓町	佐田	文雄	92
中村丸の内	弘畑	隆	81
中村桜町	千谷	二三子	79
中村京町	武政	光夫	88
中村一条通	田村	幸恵	92
中村東町	藤田	薫子	75
中村東町	久保田	裕子	55
中村東町	東	瑞穂	63
中村東町	溝渕	利幸	71
中村東町	濱田	静江	82
安並	宮崎	繁子	85
安並	福井	康	85
安並	長谷川	賀彦	88
具同	山崎	柳馬	92
具同	西岡	敏夫	91
具同	福井	兼幸	84
具同	濱田	波万子	89
具同田黒	井上	理恵子	54
赤松町	梶原	邦廣	72
有岡	梶原	清高	73
実崎	田中	兼成	90
鍋島	江口	安廣	81
下田	宮崎	傳	86

温水プール休館のお知らせ

市立温水プールは、設備補修と衛生管理のために一斉清掃をしますので、ご迷惑をおかけしますが、次の期間休館いたします。  
 休館期間 3月11日(金)16時30分～17日(木)終日  
 3月18日(金)から平常どおり開館いたします。  
 【問い合わせ先】  
 (公財)四万十市体育協会事務局  
 ☎(34)2071

下田	宮崎	明助	95
下田	島村	浩	75
蕨岡	中山	三郎	82
板ノ川	西浦	民和	86
奥鴨川	朝比奈	金子	99
片魚	岡	初三	73
片魚	敷地	米子	81
西土佐岩間	竹村	満子	87
西土佐橋	横山	國廣	91
西土佐須崎	門田	清	92
西土佐大宮	竹葉	ユキコ	88
西土佐用井	濱田	梅子	92

人が人らしく

★人権さまざま★ 131

日本ベンクラブ創立80周年、記念講演は作家出久根達郎氏。美智子皇后様のエピソードから話が始まりました。  
 —美智子皇后様が08年スイスで開かれた国際児童年記念大会に英語でスピーチされた際、育児をされていた頃に読まれて感銘を受けられたという詩「頬」を紹介されました。

『生まれて何も知らぬ 吾子の頬に／母よ 絶望の涙をおとすな／その頬は赤く小さく／今はただ一つの巴旦杏に過ぎなくとも／いつ人類のための戦いに／燃えて輝かないといふことがあろう』—作者は「竹内てるよ」という女性です。長年詩に関わってきた私もこの詩人のことは、知りませんでした。後日、詩集と伝記を幾冊も買い込んで竹内てるよを調べてみました。

彼女は銀行員の父が、18歳の若者を愛し、正妻でない母から生まれましたが、赤ん坊の時に母親から引き離されました。母はわが子と離れるのが辛くて、海に飛び込んで自殺。てるよは北海道に住む父方の祖父母に育てられました。祖父は札幌裁判所の判事でしたが、結核で亡くなります。

家計を助けるため15歳で上京し、中央公論社に給仕として勤め、結婚、男の子が生まれます。しかし、脊椎カリエスに罹り寝たきりの生活を送り、離婚。子どもは夫方に引き取られます。悲しみに耐えきれずその子との心中を決意します。寝ている子の首に手をかけようとした時、子どもがパッと目を覚まし、母の右手に揺れる赤いヒモを見てニコッと笑いました。てるよはそれを見て、子どもの頬に涙をこぼしたというのです。  
 (美智子皇后様がどうしてこの詩をご存じだったかは分かりませんが、あの方の底知れない偉大さに改めて感動します。)

てるよはその後、生死に係わるいろんな病気に罹ります。そんな中、心中しようとした息子さんと、戦後、劇的な再会をします。息子は27歳。ヤクザになって名古屋刑務所にいました。刑を終え親子水入らずの生活を送りますが、それもたった三カ月、息子は喉頭がんで亡くなります。てるよも重い腎臓結核を再発しますが、懸命に生きて、07年98歳で亡くなりました。  
 美智子皇后様がスピーチされたのは、その翌年のことでした。  
 四万十市人権啓発講師 山本衛

おかげさまで10周年!!

市民のひろば

お知らせ

# 『玖木の一日橋めぐり&花めぐり』

平成の名水百選「黒尊川」沿いに咲くつつじや沈下橋めぐりなど自然を満喫できる体験イベントに参加して地元のひとつと素敵な一日を過ごしてみませんか！

日時	4月3日(日) 10時～15時
集合場所	玖木公民館(西土佐玖木132-5)
主催	玖木地区がんばる住民グループ
募集人数	30人(事前申込要)
参加費	3,000円 / 小学生1,500円 / 玖木 小学生未満は無料 ※保険・昼食代込み
内容	<p>・橋めぐり&amp;花めぐりウォーキング</p> <p>集合場所からつつじ群生地まで散策し、花を眺めながら地元のおばちゃんたちが作ったお弁当で昼食(野点も用意しています)。昼食後、沈下橋などの橋をめぐり、集合場所まで折り返します。</p> <p>・10周年記念餅なげ&amp;餅つき体験</p> <p>※天候等により一部内容を変更または中止する場合があります。</p>

**無料送迎バス** 四万十市役所正面玄関  
9時出発 16時帰着予定  
※定員20名(事前申込先着順)

**申込締切** 3月30日(水)

**【問い合わせ・申込先】**

西土佐体感ツーリズム事務局「山間屋」

☎ (31)6474 FAX (31)6475



お知らせ

## 初心者 グラウンド ゴルフ教室

生涯スポーツとして「健康づくり」「仲間づくり」「生きがいづくり」を目指して、グラウンドゴルフを楽しんでみませんか?  
ご参加お待ちしております。

期間 3月18日(金)、

22日(火)、25日(金)

9時から1時間程度

場所 具同1号公園

(具同保育所南)

参加料 無料

受付期間 3月1日(水)～

※用具は全て用意しています。  
※小雨決行・雨天の場合延期。運動のできる服装でお越しください。

【問い合わせ・申込先】

四万十市グラウンドゴルフクラブ(安岡)

☎ 090(8973)8921



## 人権週間事業「人権絵画標語展」入賞作品介绍

【絵画の部】

・市長賞

やまさき ゆき  
山崎 友稀 さん  
(八束中学校2年)

「心の表裏」



【標語の部】

・市長賞

しもむら しんべい  
下村 真平 くん (東中筋中学校2年)

手をつなぎ  
明日のとびらを  
ひらこうよ

※所属校・学年は受賞当時のものです。

## 日直指定水道業者

●水道料金は口座振替で●

2月27日(土)	㈱大同設備	☎(35)4879
28日(日)	㈱山下建設	☎(33)0653
3月5日(土)	豚座建設㈱	☎(34)6031
6日(日)	㈱平野水道	☎(35)2316
12日(土)	溝渕設備	☎090(6882)1395
13日(日)	森下住宅器機	☎(34)4855
19日(土)	土居水道工事店	☎(32)1095
20日(日)	中村水道工事センター	☎(35)4323
21日(月)	㈱中村住設	☎(34)3621
26日(土)	㈱大杉設備工業	☎(34)2324
27日(日)	㈱福永工業	☎(35)5996
4月2日(土)	㈱力キタニ設備	☎(33)0660
3日(日)	岡崎プロパン㈱	☎(35)3458
9日(土)	㈱夕部設備	☎(37)3383
10日(日)	西南管工	☎(36)2554

### 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】(本庁)上下水道課 ☎(34)1711  
(総合支所)産業建設課 ☎(52)1111

### 人のうごき ~ 1月末日現在~ ( )内は、前月との差

総人口	34,976人 ( -30)	転入	59人
男	16,548人 ( -18)	転出	51人
女	18,428人 ( -12)	出生	19人
世帯数	16,448世帯 ( -28)	死亡	57人

### 3月実施の統計調査

調査名	該当地区
家計調査	右山五月町、右山天神町、中村大橋通6丁目、中村一条通3丁目、中村一条通4丁目
労働力調査	古津賀
商業動態統計調査	具同

【問い合わせ先】(県)総務部 統計課 ☎088(823)9344



## 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)	正木整形外科	☎(34)5252
3月6日(日)	市民病院	☎(34)2126
13日(日)	さくらクリニック	☎(35)2555
20日(日)	市民病院	☎(34)2126
21日(月)	中村クリニック	☎(34)5100
27日(日)	森下病院	☎(34)2030
4月3日(日)	市民病院	☎(34)2126
10日(日)	佐々木整形外科	☎(34)7177

### 四万十市急患センター(月~金)

午後6時~午後9時(受付:午後8時45分まで)

内科(小学生以上) ☎(34)2399(診療時間内)

※保険証、受給者証等を忘れずにお持ちください。

※3月31日で、「四万十市急患センター」は閉院いたします。

4月1日以降は、市民病院が平日夜間の軽症患者さんの初期診療を行っていきます。

### 編集後記

磯ノ川健康福祉委員会で、国際交流員の田さんと講演会を兼ねた中国料理教室を開催させていただきました。昨年からの3回目の開催となりましたが、いつも元気な皆さんに圧倒されっぱなしです。最後にはいきいき百歳体操をみんなでしましたが、これがまたけっこうきつかったです。みなさんのパワーに追いつこうと必死の私と田さんですが、これからもよろしくお願いします!

(真)

### 有料広告

# 有料広告掲載スペース

「広報四万十」4月号は3月30日(水)発送予定です

