

# 広報しまんと

SHIMANTO

No.143  
2017

3

特集

想いは一つ甲子園

—40年前の記憶ふたたび



1977年(40年前)



わずか12人のチームながら見事準優勝を果たし、「24の瞳」旋風を巻き起こした。



当時開催された準優勝パレード。沿道は3万人を超える人波であふれた。

## 特集 想いは一つ 甲子園 —40年前の記憶ふたたび

1月27日、中村高校野球部が第89回選抜高校野球大会の「21世紀枠」に選出され、地元四万十市は歓喜に沸いた。永年の夢であった、40年ぶり2度目の甲子園出場が叶った瞬間だった。

新聞によると、40年前、市川幸輝監督をはじめ全選手は、信頼できるエースの山沖選手はいたものの、自分たちのチーム力は未知数であることを自覚していたという。しかし、毎日8〜14キロのランニングを欠かさないなど、基礎練習に忠実。常に困難を乗り越えようとする気迫や根性、加えてチームワークも抜群だったという。そして、甲子園出場が決まると地域ぐるみの後援会が設立されるなど、地域の支援も手厚かった。試合中、アルプスタンドはかけつけた市民等で埋めつくされ、誰もが予想しなかった「初出場準優勝」という快挙を成し遂げた。

そして40年後の今、山本主将は、「地域の人の支えがあったからこそこの21世紀枠。感謝しながらプレーし、一戦一戦を勝ち抜いていきたい。」と健闘を誓っていた。

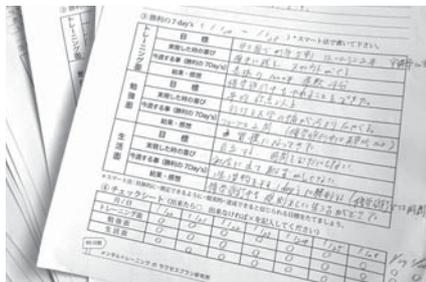
2017年(現在)



「地域を元気にしたい」と気合い十分の選手ら。「32の瞳」旋風なるか。



センバツ出場が決定すると、市内各地で号外新聞が配布されるなどうれしいニュースに市民からは笑みがこぼれた。



## 中村高校野球部 独占インタビュー

―選抜出場が決まった今  
思うこと―

### 雨の日はさすがに焦ります

選抜出場が決めて一週間。土曜日、雨。この日の練習場所は、40年前の先輩の活躍のおかげで後援会から贈られた「屋内練習場」。

「土日の練習を大事にしている。雨の日はできることが限られ焦ります。」と横山監督。出場が決定的からは落ち着かないようだ。

「なんせ初出場みたいなものですから。あと42日間で迷いはどうやって払拭できるか。私も戦っています。でも、このチームはどんなときでも普段どおりできるメンタルの強さを持っています。地域の皆さんの声援を受けて、のびのびとやりたいですね。」と話す。

### 勝利の習慣

中村高校野球部が取り組む「サクセスプランシート」。生活面・勉強面・トレーニング面の1つずつ、それぞれ目標を決め、実践できたかを週一回のミーティングで確認する。例えば、ユニ

ホームを自分で洗う・苦手な数学を5問解く・素振りを毎日800回など。できたら○、できなかったら×を毎日書く。新チームになってから全員○がずっと続いているという。

「これが本当にうれしいんですよ。自分との約束を守る↓自分を信じられる↓自信になる↓勝利の習慣になる。これがメンタル面の強化につながっていると思っています。」このほかにもメンタル面・筋力強化・食事面について、監督がこれまで試行錯誤した経験を踏まえたうえで、信頼を寄せるプロの人に指導をしてもらっている。

### 逆境をチームで乗りきる

「新チーム結成直後はケガが多く、心の骨折を含めて5人も骨折しました。でも『ポッキー事件』とおもしろおかしく名づけて全員で乗り切りました。」チームワークの良さも抜群のようだ。



横山真哉監督

### ―ウソのような本当の話―



この日、農家の方から「卵かけごはんが1番ウマイ。皆で食べて力をつけて！」と土佐ジローの卵の差し入れが。その約10分後、以前から交流があった富山県の高校の先生からチームの皆に米30kgの差し入れが届いた。監督自ら豚汁を作って、夕方、皆で卵かけご飯をいただいたそう。

### 持ち前のチームワークの良さでがんばります！

山本泰生主将

「今は甲子園でプレーすることができるワクワク感が強いです。チームワークの良さと、やる時はやるという根性でがんばりますので、ぜひ応援をよろしくお願いします！」



### 応援バスツアー参加者募集

- ▶告知日 3月11日(土)(同日より募集開始)  
【大会組み合わせ抽選日:3月10日(金)】
- ▶告知方法 ①市ホームページ ②市フェイスブック ③中村高校ホームページ ④毎日新聞朝刊(高知版) ⑤高知新聞朝刊
- ▶出発地 四万十市。その他の地域からの出発は現在検討中。

### 甲子園出場壮行試合・市民壮行会

- ▶日時 3月11日(土)9時30分～15時
- ▶会場 四万十スタジアム(安並運動公園内)
- ▶壮行試合 第1試合(中村高校 対 高知商業) 9時30分～ 第2試合(中村高校 対 大洲高校) 12時40分～
- ▶市民壮行会 第1試合終了後にグラウンドにて(11時50分開始予定)

※詳細は市ホームページおよび中村高校ホームページに掲載。

【問い合わせ先】甲子園出場支援実行委員会(中村高校内) ☎(34)5277(10時～17時 土・日・祝日除く)

大勢の皆さんの参加をお待ちしております。地域とともに勝利をつかみとりましょう!!

## ぶしゅかんプロモーション ビデオが「四国コンテツ 映像フェスタ2016」で 優秀賞を受賞しました

デジタル動画コンテンツのコンテスト「四国コンテツ映像フェスタ2016」に応募した四万十ぶしゅかんプロモーションビデオが、1月26日に松山市で開催された表彰式で優秀賞を受賞しました。このビデオは、地域特産のぶしゅかんを市内外の方々へ知っていただくために市が制作したものです。応募は全62作品で、惜しくも最優秀賞とはなりませんでしたが、地域の特産物販売拡大のための取組が評価され今回の受賞となりました。

今後このビデオを活用しながら、ぶしゅかんを全国に広めていきます。

※映像は、市公式ホームページに掲載しています。ぜひご覧ください。



動画の二次元バーコード



## 消防指令車および 高度救急処置シミュレーターを 寄贈していただきました

2月3日、幡多中央消防組合四万十消防署西土佐分署で、新型の消防指令車および高度救急処置シミュレーター(救急訓練用的人形)の受納式が行われました。この消防指令車および高度救急処置シミュレーターは、全国共済農業協同組合連合会高知県本部ならびに高知はた農業協同組合から地域貢献活動として、消防組合西土佐分署に寄贈していただいたものです。

新しい消防指令車は日ごろの業務、さらには各種災害時の指揮、支援車として、また、高度救急処置シミュレーターは、救急隊員の救急訓練に使用し、救命技術の向上に活用させていただきます。

【問い合わせ先】

四万十消防署 西土佐分署 ☎(52)1143



消防指令車



受納式

## 四万十市利岡・三里土地改良区が 設立されました

平成28年12月7日付けで、四万十市利岡土地改良区・四万十市三里土地改良区の設立が認可され、設立総会が行われました。今後、それぞれの改良区が中心となり県営土地改良事業の推進が図られます。

- 利岡地区土地改良事業  
事業型 農地整備事業  
(経営体育成型)
- 地区名 利岡
- 受益面積 25.1ha
- 総事業費 5億2600万円



利岡土地改良区設立総会のようす  
(平成28年12月25日)

- 三里地区土地改良事業  
事業型 農地整備事業  
(中山間地域型)
- 地区名 三里
- 受益面積 18.8ha
- 総事業費 4億2200万円



三里土地改良区設立総会のようす  
(平成28年12月21日)



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.17]

TEL 観光商工課 観光係  
(34) 1783

## トンボ自然公園からの情報とお知らせ

### ○シーズン開幕

3月に入ると、早々にシハイスミレやフジツツジなど春の花が見ごろを迎えます。そして、半ばになると、いよいよトンボの羽化が始まります。トップバッターはアジイトンボ、タベサナエ、シオヤトンボのいずれかで、観察ポイントには駐車場前の水路です。50m位の範囲から、例年2000〜3000頭のタベサナエが飛び立っています。この時期は、まだ水際の植物が少なく、羽化自体も深夜ではなく晴天の正午前後に行うので、観察にはうってつけです。暖かさが感じられるくらいに気温が上がれば、水から這い上がってきたヤゴが1時間ほどでトンボとなって飛び立ちます。クモのような形の茶色い幼虫が、短時間のうちにきらびやかなハネを伸ばして大空に飛び立っていく、神秘的な光景をぜひご家族でお楽しみください。なお、羽化の開始はトンボ王国のフェイスブックでお知らせします。

### ○四万十川学遊館

#### リニユール情報

さかな館に四万十川の魚を紹介する大型パネル(ヨコ3.2m タテ1.82m)と、四万十川に関係したクイズパネル20枚(一部リニユール)がお目見えしました。大型パネルに印刷されている魚



四万十川の魚図鑑パネル



タベサナエ♂羽化中



シハイスミレ

は、少なくとも一度は学遊館で扱ったことのある種類です。また、四万十川クイズは、魚を主体として、植物、昆虫(トンボを除く)、甲殻類、鉱物など、知られているようで、実はきちんと知られていない、とっておきの情報が答えになっていきます。解答にはちよつとした解説も付いていますので、学生の皆さんには自由研究のヒントになるかもしれません。



四万十川クイズ

### ○第5回学遊館クラブ

#### 「おやつ広場作り②」のご案内

#### 内容

先月に続いて第2弾。園内の「ライオンズの森」の雑木を切り、落ち葉を掃いて広場を作っています。ここはサクラなど花見もできる休憩スペースにもなります。がんばって作業してくれた後には、おやつが待っています。

※ノコギリなどを使って体を動かすので、動きやすい格好でご参加ください。軍手を持っている方は持ってきてください。

日時 3月5日(日)10時〜12時  
場所 トンボ自然公園(四万十川学遊館に集合)

#### 対象

四万十川学遊館年間パスポートを所有する小学生以下の児童(補助役となるご家族の同伴も歓迎します。)

傷害保険、準備のため前日までに予約をお願いします。

参加料 無料

※学遊館クラブは、四万十川学遊館年間パスポートご利用の希望者による、自然体験会です。

## 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いたします。



日時 4月9日(日)8時〜9時【雨天中止、小雨決行】  
集合場所 中村地域

#### 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(鍋島ボート競技場跡地)⑩佐岡橋(後川右岸中村側)

#### 西土佐地域

- ①道の駅「よって西土佐」下の駐車場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。

その他 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、街頭広報で周知します。

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

#### 【問い合わせ先】

(本庁)環境生活課 四万十川・環境係 ☎(34)6126  
(総合支所)地域企画課 ☎(52)1111

## 臨時職員の登録者を募集しています

市では臨時職員の登録者を随時募集しています。  
(※平成29年4月1日以降採用分も併せて募集しています。)

### ●募集職種について

随時募集している職種は「事務職」、「保育士」、「調理員」、「介護支援専門員等」、「看護師」等です。

### ●募集条件について

募集者は下記の条件を満たす方です。なお、職種によっては資格や免許が必要です。

- ・満18歳以上(学生不可) ・通勤可能な方
- ・「事務職」、「介護支援専門員等」はパソコン(ワード・エクセルなど)の基本操作ができる方

### ●申込方法(登録方法)について

「四万十市臨時的任用職員登録申込書」に必要事項を記載し、顔写真を貼付のうえ、総務課人事係または総合支所地域企画課地域振興係まで提出(郵送可)してください。

※職種によっては、有資格者である証明書の写しも提出してください。

また、「四万十市臨時的任用職員登録申込書」は市ホームページからもダウンロードできますのでご利用ください。なお、次の要件を満たせば市販の履歴書を使用しても構いません。

- ・顔写真の貼付 ・希望職種の記入 ・有している資格の記入

### ●採用について

ご登録後、必要に応じて登録されている方から選考により採用します。

### ●注意事項

登録の有効期間は申請日より2年間です。

なお、登録は採用を確約するものではありませんのでご了承ください。

### ●賃金、職務内容について

(平成29年1月現在)

職種	賃金(月額)	職務内容	担当部署
事務補助	7,000円	各所属における事務補助	(市)総務課人事係 ☎(34) 1803
保育士	7,500円	保育所における保育業務	(市)福祉事務所保育所係
調理員	7,000円	保育所における調理業務	☎(34) 1780
介護支援専門員等	8,600円～10,500円 (資格の有無・経験年数による)	介護予防サービス・支援計画の作成業務	(市)保健介護課 地域包括支援センター ☎(34) 0170
看護師	9,300円～11,100円 (経験年数による)	市民病院または西土佐診療所における看護業務	市民病院事務局 ☎(34) 1119 西土佐診療所事務局 ☎(31) 6477

その他詳細については、お気軽にお問い合わせください。

※詳細については市ホームページにも掲載しています。

【問い合わせ先】(市)総務課 人事係 ☎(34) 1803

## 移住者のための空き家募集のお願い

四万十市では、定住を目的とした移住者のために貸し出す、田舎暮らしが楽しめる空き家を募集しています。四万十市は、県内でも人気の移住地ですが、空き家が不足しています。建物に荷物が残っている、掃除をしていない、貸せない部屋がある、市街地から遠い、倉庫は貸さないなど条件があっても可能です。市街地より、山間地や海辺が人気です。また、貸す相手を「家族」「女性」「畑をする方」など、指定することもできます。

また、契約は3年の定期契約で、3年経過後に明け渡してもらうことも可能です。契約後、移住者の方は区に加入し、地区の一員として祭り・草刈り・集会等への参加をお願いしています。

移住推進員が説明・調査に伺います。詳しくはお問い合わせください。

【問い合わせ先】

(市)企画広報課 移住推進員(鈴木・永島・熊谷・山崎) ☎(34)8866



# 天神橋商店街に自分のお店をだしませんか？

## 「あなたの挑戦」をチャレンジショップTJBがサポートします！！

天神橋商店街内にある「チャレンジショップTJB」とは、自分のお店を開業したいとお考えの方や現在の業種・業態の転換を考えている方が半年間から最長一年間、月額1万円以内の低コストでお試し出店ができるお店です。

商店街で実際にお店を経営しているメンバーによる店舗運営のアドバイス等も参考にしながら、リスクの少ないこの期間に、お客さま作りや品ぞろえ、お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づきます。現在、3店舗が卒業生として独立開業し、商店街内で活躍中です！



現在出店中の腕時計修理専門店  
【Kei watch works】

## チャレンジショップの3メリット

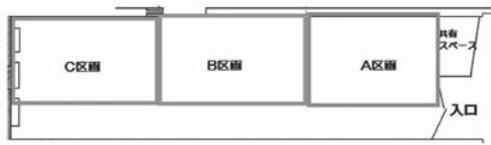
1. 店舗使用料【電気代・水道代・インターネット環境(Wi-Fi完備)等含む】が月額1万円以内。
2. 宣伝活動(はたもーら年4回掲載・折込チラシ等)に費用負担なしでお店の内容を掲載します。
3. 実際に商店街へ開業する場合、高知県および四万十市の空き店舗対策事業費補助金を活用できる場合があります。

## チャレンジショップの募集要項

1. チャレンジショップ卒業後、商店街に新規開業する意欲のある方。
  2. 現在の業種・業態の変換を図ろうと考えている方。
  3. 原則、小売業を行われる方。(例：アパレル販売・雑貨販売 ネイルサロンや整体・マッサージ店も可能です。)
- ※その他の業種に関しても、出店できる場合があります！ぜひ一度お問い合わせください！



チャレンジショップTJB  
正面写真



チャレンジショップTJB平面図  
(区画面積としては約7坪)

### 【問い合わせ先】

チャレンジショップTJB事務局  
四万十市中村天神橋54  
☎(35)2019(岡村・上岡)  
営業時間：10時～19時(定休日：水、日)

### ※デジタルサイネージとは

デジタル技術を活用して、平面ディスプレイやプロジェクタなどによって映像や情報を表示する広告媒体。



取材を受ける福本副市長(左)

1月19日、道の駅「よって西土佐」に雑誌等の取材が入り、道の駅の概要やデジタルサイネージ(※)を活用した情報発信の取り組みについてPRを行いました。

昨春オープンした道の駅「よって西土佐」ですが、売り上げ額、レジ通過者ともに当初の予想を大きく上回り順調なスタートをすることができました。

しかし、これまでの道の駅の情報発信のあり方では、来客者等が本当に欲しい情報

が十分に得られないことや、インバウンド対応にもう一步踏み込んだ取り組みが必要であることから、福本副市長の提案によって、道の駅開業にあわせてデジタルサイネージの導入を図ってきたところです。

また、2月22日に東京で開催された「地域×デザイン展」自治体向けセミナーにも同副市長が講師として道の駅「よって西土佐」の取り組みについてPRを行いました。

デジタルサイネージを  
活用した情報発信をPR  
道の駅「よって西土佐」



# ■連載 南海地震から70年 今、私たちにできること…

## 来るべき南海地震津波に 備えて その4

四万十市地震津波アドバイザー  
つじよしのぶ  
都司嘉宣

### 東海地震と南海地震の連動性と 周期性

四万十市の位置する四国の南方の、足摺岬と室戸岬を結ぶ線の南方約150kmのところに、東西に「南海トラフ」と呼ばれる海溝軸が走っている。この南海トラフは静岡県駿河湾の奥部、富士川の河口付近から西南西方向に伸びてきていて、沖縄の南東沖合にまで達している。この南海トラフは、はるか南方海域から1年に5cmの速度でベルトコンベアのように北上してくる



図1 歴代の東海地震と南海地震

フィリピン海プレートが、西日本の国土全体を載せるユーラシアプレートの下に沈み込み始める線になっている。上下のプレートの境界面は、勾配がおよそ15度ほどの北下りの面をなしている。四万十市の辺りでは地下深さ50kmの所をこの境界面が通っている。このプレート境界面は固体同士がこすれ合う面であるから、ふだんからツルツルとスムーズにすべりあっているわけではない。プレート境界面には摩擦があるから、滑り合うことなく張り付き状態になっていて1年に5cm分ずつストレスが蓄積されている。約100年もたつと、このストレスの量は約5mにも達してついに耐えきれなくなると、突然面が5mほどツルツルとすべって、約100年間蓄積されたストレスが一気に解消する。これが南海沖の巨大地震(略して南海地震)である。紀伊半島の先端、潮岬より東側の海域は「東海沖の海域」と呼ばれるが、こちらの海域でも、南海地震とは別の系列の東海沖の巨大地震(東海地震)が、やはりおおよそ100年ごとに1度ずつ起きてい

一番最近の南海地震は昭和21年12月21日に起きた昭和南海地震(M8.0)である。一番最近の東海地震は、この2年前の昭和19年12月7日に起きた東南海地震(M7.9)である。2番目に新しい南海地震は幕末の安政元年(1854年)12月24日に起きた安政南海地震(M8.4)である。東海沖では、この前日の12月23日に起きた安政東海地震(M8.4)である。そうして3番目は、宝永4年(1707年)に起きた宝永地震(M8.6)であるが、この地震は東海沖と南海沖の海域をあわせて一つの地震の震源域として起きた「宝永地震」である。宝永地震はいわば、東海地震と南海地震が「同時に起きた」例と言うことになる。つまり連動型超巨大地震の例である。

図1は、上の方の地図に南海トラフのおよその位置と南海沖海域、東海沖海域の区分が示してある。下の図表には縦軸に西暦1300年から2000年までの年代を取り、1300年以後に発生した南海地震、東海地震が横線で表示してある。この図を見ると、東海地震が起きると同時に、短い時間間隔を置いて引き続いて南海地震が起きている様子を見ることが出来る。つまり、われわれは、この図から、法則I、東海地震と南海地震は引き続いて起きるペアの巨大地震である。法則II、そのペアはおおよそ100年間隔で出現している、というこの2つの法則を読み取ることが出来るであろう。

一つ前の南海地震は昭和21年(1946年)の昭和南海地震であった。今年2017年は、この年からすでに71年が経過している。南海地震はおおよそ100年間隔で起きている、というのだからあと29年で100年目がやってくる。「なんだ、まだ29年もあるのか」と安心してはいけな

い。宝永地震(1707年)の規模はM(マグニチュード)8.6の超巨大地震であった。安政南海地震はM8.4の「並のサイズ」の巨大地震であった。これに対して昭和21年(1946年)の昭和南海地震はM8.0である。Mは0.2増えるとエネルギーは倍になる。ということとは安政南海地震は昭和南海地震よりMが0.4大きい。だから、2倍の2倍。つまり、安政南海地震は昭和南海地震の4倍のエネルギーがあったことになる。さらに宝永地震(1707年)は昭和南海地震の8倍のエネルギーがあったことになる。つまり昭和21年の南海地震は歴代の南海地震の中でも「小粒の」南海地震であったことがわかる。

さて、一つ前の南海地震が「小粒」であれば、それはその小粒の南海地震はたまっていたストレスを100%出し切ることなく起きてしまった南海地震ということになる。つまりエネルギーはゼロには戻っていない状態から、次の南海地震に向かってスタートしていることになる。当然一つ前の南海地震が小粒であれば、次の南海地震までの間隔は100年より縮まる可能性が高くなる。つまり次の南海地震は、100年の平均間隔を待たずに発生する可能性が高いのである。

# STOP 滞納!! 市税等の滞納整理を強化しています

市税等を滞納したまま放置している場合は財産(給与、預金、生命保険、不動産、自動車、電化製品、貴金属など)を差し押さえます。

## 3億5千万円

市税、国民健康保険税、後期高齢者医療保険料、介護保険料、保育料および学校給食費等の市の徴収金は、各種行政サービスや、道路・公共施設の整備などの事業を行う上で大切な財源です。

本年度当初における上記の市の徴収金の滞納額は、約3億5千万円です。

納期限内にきちんと納付している市民の皆さんとの間に不公平が生じないように、再三の催告にも応じない方に対しては搜索や差し押さえの処分を実施します。

## 平成28年度の状況

市税、国民健康保険税、後期高齢者医療保険料、介護保険料、保育料

○差し押さえ(H29.1.31現在)(※租税債権管理機構実施分は除く)

	給与	預貯金	生命保険	その他の債権
件数	42	398	47	64

○搜索等(H29.1.31現在)(※租税債権管理機構実施分は除く)

	捜査等件数	差押財産	完納等
件数および内容	11件	液晶テレビ1台、 その他動産44品	5件

○市税等の差し押さえ財産の公売について

1月28日動産公売会開催

## 学校給食費

学校給食費は、平成28年6月から収納対策課が徴収を担当し業務の強化を図っています。

本年度においては、納付交渉を強化し滞納解消に向けた取り組みを行っています。

今後は、文書による納付催告や電話による納付催告、訪問による納付催告の取り組みを重ね、必要に応じ強制執行等の法的措置の手続きを実施します。

## 困ったときは

災害、病気、失業、事業の廃止や著しい損失など、納付が困難な特別な事情がある場合、または、どうしても納付が困難な場合は、早急に収納対策課にご相談ください。

※うっかり納付を忘れて督促を受けたりしないためにも、口座振替制度をご利用ください。

【問い合わせ先】(市)収納対策課 収納第1係 ☎(35)5552

## SHIMANTO CITY NEWS

# まちの話題

## こうち幡多でICTと雇用創出セミナー

2月1日、市立中央公民館にて総務省四国総合通信局と四万十市が共催し、こうち幡多でICTと雇用創出セミナーを開催しました。

このセミナーには約80名の方にご参加いただき、第1部では、高知県地域産業振興監前田氏による高知県全体の地域での雇用創出に繋がる取り組みについての基調講演に続き、徳島県神山町で活躍されている大南氏(NPOグリーンバレー代表)および隅田氏(株式会社せんがわ代表取締役)による事例紹介として移住への取り組みやインターネットを活用したサテライトオフィスの活用など興味深い内容をご講演いただきました。

第2部では、ご講演いただいた大南氏と隅田氏を囲んでの座談会を開催し、参加者からは地域の特色や強みを活かしたまちづくりなどについて活発な意見交換が行われました。地域の雇用創出や人口減少対策を進めるうえでも、これからのこうした情報発信の場を設けていきたいと思えます。

【問い合わせ先】

(市)企画広報課 企画調整係  
☎(34)1129



## 三山ひろしさんと 同じ舞台でけん玉に挑戦！

1月28日西土佐ふれあいホール自主事業「三山ひろしコンサート〜気鋭の道〜」が開催され、来場者をビタミンボイスで温めてくれました。

コンサートの中では西土佐小中の児童生徒および西土佐分校生徒がけん玉コーナーで共演し、けん玉検定9級認定に合格した児童・生徒は、三山さんから認定証を受け取りました。



けん玉コーナーの様子



ファンの握手ラッシュ

## 平成29年4月から学校給食費を改定します

現在の学校給食費は平成21年4月(西土佐地域は平成23年度スクールミールにしとさ開設時)に改定を行ったものですが、その後消費税率引き上げや食材価格の上昇により、食材選定や献立の工夫だけでは、「安全・安心でおいしい給食」を提供していくことが難しくなってきました。

そのため、学校給食費の改定について教育委員会で協議をするとともに、学校長、保護者代表等による「四万十市立学校給食センター運営委員会」でも協議を行い、平成21年からの物価上昇率相当分の値上げを検討している旨、昨年末に保護者の皆さまにお知らせしたところです。

その後、運営委員会での協議結果等を参考にし、教育委員会で協議を重ねた結果、平成29年4月より下記のとおり給食費を改定することとしました。

今後とも、地元食材をできるだけ多く取り入れ、献立の充実を図るとともに、安全・安心でおいしい給食の提供に努めていきますので、ご理解とご協力をお願いします。

### 学校給食費改定表

区分	現行月額(1食単価)	改定月額(1食単価)
小学校	4,500円(260円)	5,000円(290円)
中学校	5,000円(290円)	5,500円(320円)

※実食数に応じて年度末に精算します。



### 給食はどんなに変わるの？



給食にさまざまな食材を使用することができるようになり、適正な栄養量の確保はもちろん、献立内容の充実を図ることができるようになります。

- ・献立パターンの増加
- ・食材バリエーションの増加
- ・デザート提供回数の増加

### ■給食費＝材料費

学校給食の食材費は学校給食費で賄っています。

また、学校給食費は食材費のみに充てており、その他の経費(施設設備費、人件費、水道光熱費等)については市が負担しています。

### ■就学援助制度について

経済的な理由により学校給食費の納付が困難な場合は、給食費等の援助を行う就学援助制度があります。各学校や教育委員会へご相談ください。

### 【問い合わせ先】

(市)教育委員会 学校教育課 学校給食係

スクールミールひがしやま ☎(31)0990 スクールミールなかむらみなみ ☎(35)1330

# 入学式(小中学校)



平成29年度の四万十市立小中学校の  
**入学式は4月7日(金)**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、大用、東中筋、中筋、西土佐	下田、蕨岡、中村西
10:30	東山、中村、蕨岡、利岡、八束、中村南	
13:00		
13:30	具同	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、問い合わせ先までご連絡ください。**

※川登小学校については、新入学児童がいないため入学式は行いません。

## 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。(他の経費には使用することができません。)

### 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。)

### 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28年度援助額参考)

援助の項目	小学校	中学校
学用品費	11,420円/年	22,320円/年
通学用品費(1年生除く)	2,230円/年	2,230円/年
新入学児童生徒学用品費等	20,470円/年	23,550円/年
修学旅行費	21,490円(上限額)	57,590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。

## 指定学校の変更

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

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

No.	事 由	許可基準	対象学年	許可期間	添付書類
1	学期途中で転居した場合	学期途中で転居した場合で、引続き在籍していた学校に就学する場合(通学可能な場合に限る)	小中学校 全学年	原則転居した学期末までとし最長卒業まで	住民票異動届の写し
2	留守家庭の場合	保護者が共働き等で留守になる家庭で、放課後の児童安全確保が困難なため、祖父母宅等の住所に基づく通学区域の小学校に就学する場合	小学校 全学年	事由が解消するまで	勤務証明書、保護承諾書等で必要性が証明できる書類
3	転居予定の場合	近い将来(おおむね6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 学校教育係 ☎(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



	月日	時間	事業名	該当地区	場所
3月	15日(水)	12:50～13:30	乳児健診		健康管理センター
	17日(金)	12:50～13:30	1歳9か月児健診		健康管理センター
	22日(水)	9:00～12:00 13:15～16:00	献血		四万十市役所本庁舎
		10:00～11:30	マム&チルドレン		具同体育センター
	23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
4月	3日(月)	9:00～11:00	定例健康相談		西土佐総合支所
	10日(月)	個別通知	胸部レントゲン(肺がん検診)	具同地区	具同地区(巡回)

※3月10日までの計画については、広報しまんと2月号に掲載しています。

献血

【問い合わせ先】(本庁)保健介護課 ☎(34)1115 ☎(34)1823 (総合支所)保健課 ☎(52)1132



## 救急医療の適正利用に ご協力ください

現在、休日や夜間において、軽症の患者さんによる救急医療への受診が増加しており、緊急性の高い重症の患者さんの治療はもとより、通常診療にも支障をきたしかねない状況にあります。

また休日や夜間は、医療機関での患者さんの窓口負担も高くなります。

必要な人が安心して医療が受けられるようにするとともに、保険税やご負担いただく医療費を有効に活用するためにも、左記のことに留意しましょう。

① 休日や夜間に受診しようとする際には、平日の時間内に受診することができないか、もう一度考えてみましょう。

② 休日や夜間にお子さんの急な病気で心配になったら、まず、こうちこども救急ダイヤルの利用を考えましょう。

こうちこども救急ダイヤル

電話番号(#8000)

または(088)873-3090

相談日 毎日

相談時間 20時から翌日午前1時まで

③ かかりつけの医師を持ち、気になることがあったら、まずはかかりつけ医に相談しましょう。

市民の皆さまのご理解とご協力をよろしくお願い致します。

【問い合わせ先】

(市)市民課 国保係 ☎(34)1114

## 平成28年度高知県共同募金会

### 「地域福祉活動推進プロジェクト」テーマ募金ご協力のお願い

この募金は、高知県共同募金会を通じて、犯罪によって被害を受けられた方々の保護や被害の早期回復に取り組んでいる「認定NPO法人こうち被害者支援センター」の活動資金として助成されるものです。

3月27日(月)まで本庁1階受付に募金箱を設置しています。皆さまの温かいご協力をお願いします。

【問い合わせ先】(市)環境生活課 市民生活係 ☎(35)4147

こうち被害者支援センター



# 国民健康保険証についてのお知らせ

## ■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。

ただし、平成29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歳の誕生日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



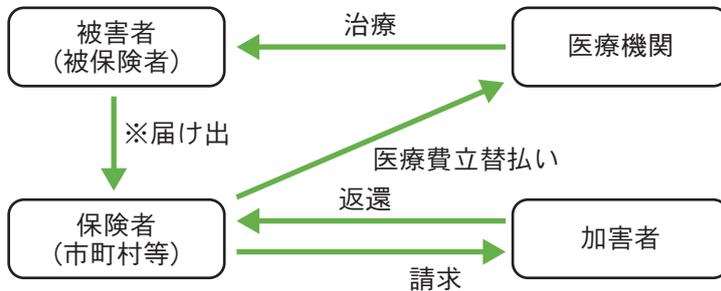
—国民健康保険・後期高齢者医療保険被保険者へのお知らせ—

## 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！

### 医療費は加害者負担が原則です

国民健康保険・後期高齢者医療保険に加入している人が、交通事故などの第三者(加害者)の行為によりケガ・病気をした場合に、国保を使って治療を受けることができます。これは、加害者の経済的理由などによって、被害者の治療が遅れたりするのを防ぐのが目的です。

本来、交通事故など第三者の行為によって受けた傷病の医療費は、加害者が全額自己負担するのが原則です。国民健康保険・後期高齢者医療保険で治療を受けると保険者は加入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することになります。



届出前に、加害者から治療費を受け取るといった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りますので、示談前に必ず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ので、届出が必要です。

- ・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となっています。

### 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



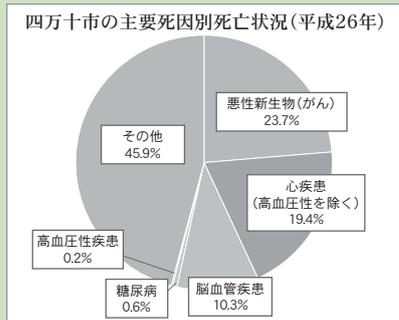
【問い合わせ・申請先】(本庁)市民課 国保係 ☎(34)1114 (総合支所)西土佐住民分室 ☎(52)1111

# 〔連載〕けんこうだより③

国民健康保険(国保)の医療費は年々増大しています。特に、脳卒中、がん、糖尿病といった生活習慣に起因する疾患が増えています。これらの多くは偏った食生活や過度の飲酒、喫煙などを改善することによって予防が可能であると言われ、早期発見によって重症化を防ぐことができます。

市では、健診の結果やレセプト(診療報酬明細書)データの情報を分析し、被保険者の健康状態や疾患構成の全体像を明らかにし、今後取り組むべき対策と保健事業の目標を示すデータヘルス計画を策定しています。

## 四万十市データヘルス計画分析結果から



### (1) 四万十市の死因の5割は生活習慣病に起因

本市の主な死因の第1位は悪性新生物(がん)で、心疾患が続いている。平成26年の生活習慣病(悪性新生物、心疾患、脳血管疾患、糖尿病、高血圧性疾患)による死亡数は、全体の5割弱を占めている。

脳血管疾患においては、要介護者となった主な原因の第1位ともなっている。

### (2) 脳卒中・心筋梗塞における医療費、患者数の集計から

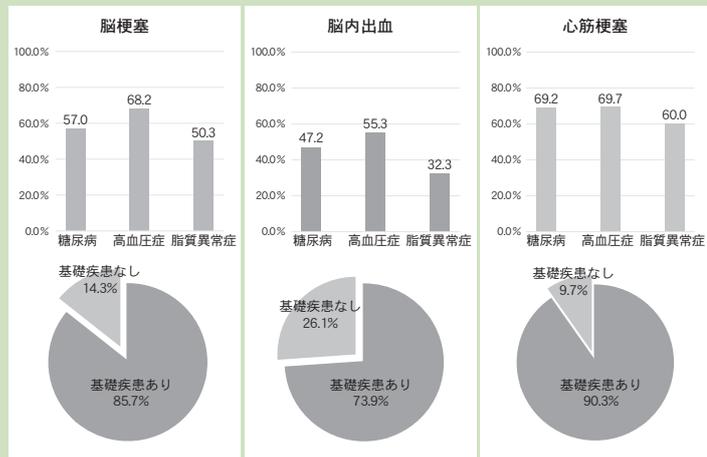
生活習慣病から重篤化した疾患では、脳梗塞の患者数が多く、脳内出血は脳梗塞に比べ患者数は少ないが1人当たりの医療費が高い。これは重症化して発症することが原因であると考えられ、特に対策が必要な疾病となっている。

四万十市の脳卒中・心筋梗塞の医療費の状況(平成26年)

疾病分類	医療費(円/年間)	患者数(人)	一人当たり医療費(円)
脳梗塞	47,660,064	741	64,319
脳内出血	30,810,098	161	191,367
くも膜下出血	11,437,926	30	381,264
心筋梗塞	9,006,769	185	48,685

### (3) 脳卒中、心筋梗塞は基礎疾患との関連性が高くなっている。

脳卒中、心筋梗塞の患者は、基礎疾患(糖尿病、高血圧症、脂質異常症)を持っているケースが多く、基礎疾患との関連性が高いと考えられる。



**高血圧・高血糖・脂質異常を早期に発見して、生活習慣を改善することによって、健康寿命の延伸、医療費の抑制が図れます！**

### あなたにもできること

その1 年に1回、必ず健康診断を受けましょう。健診を受けて、自分の体の状態を知ることが、健康づくりの第一歩です。

その2 健診結果で「要精密検査」「要医療」の方は、自己判断せずに、必ず医療機関を受診しましょう。

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

## 健康福祉委員会だより

vol.20

## 右山北区安全安心委員会

1月18日、右山北区と遠近石油(株)が「右山北区地域力のあるまちづくり推進協定」の締結式を行いました。

右山北区では「地域でできることは地域です」という目標のもと「支えあいの地域づくり事業」に取り組んでおり、今回地元企業である遠近石油(株)とまちづくり推進協定を結ぶことで高齢者の見守り体制がより強化されました。この協定は、遠近石油(株)の従業員が業務での地区民との関わりの中で、認知症等で行方不明となった高齢者の早期発見や、高齢者の孤独死や消費者被害の防止等に協力するというものです。区長からは「右山北区は世帯数が多いが、まず地域の実情を正しく把握することが重要だと思っている。この活動は今日からがスタートとなるため、関係機関にも協力してもらいながら取り組んでいきたい」とのお話がありました。

これからも、地域の誰もが高齢となっても安心して生活できるまちづくりを目指していただきます。



右山北区調印式

## ～平成28年度活動写真集～

本年度は新たに田黒2区と新町区で健康福祉委員会が設立され、中村地域75地区、西土佐地域27地区の合計102地区が活動しました。また、2月には具同中組地区と国見地区でも新たに設立され、これから活動していきます。ここで、本年度の健康福祉委員会だよりでは紹介できなかった活動を一部ご紹介します。

## ＜実崎地区＞

指先までしっかり伸ばして  
体操しています

## ＜生ノ川地区＞



活動中は笑い声が絶えません

## ＜角崎地区＞



男性の参加者も多いです

## ＜新町区＞

本年度新たに設立！  
みんなで力を合わせて活動しています

## ＜佐岡地区＞

社協と一緒に「支え合いマップ」を  
作っています

## ＜田黒3区＞

介護予防事業にも新たに  
取り組み始めました

## 【問い合わせ先】

(本 庁)保健介護課 高齢者福祉係 ☎(34) 8066

(総合支所)保健課 保健係 ☎(52) 1132



# 平成28年度 四万十市立図書館事業報告

4月1日より四万十市立図書館本館ならびに西土佐分館は指定管理者による管理運営に変わり、本館の開館時間が1時間延長され9時から19時までとなり、月曜日・祝日も開館するようになりました。

(毎月最終金曜日の館内整理日・年末年始・蔵書点検期間はこれまでどおり休館です。)

本年度は、子育て支援コーナーの拡充から始まり、市民の方のご厚意でいただいた寄付より、バリアフリーコーナーを設置しました。これにより点字絵本や子ども向けの大活字本、朗読CD、視聴覚障害者対応のDVD、大活字本をさらに充実させることができました。

3月中旬には就職・就労を支援する棚の設置を予定しており、補助制度などのパンフレットや、就職・転職・起業・移住者の方に向けての職業支援の本などを並べる予定です。

また、本年度はより多くの方に図書館を知っていただくためさまざまな行事を企画しました。

来年度も、市民の皆さまに図書館を利用していただくため努力してまいりますので、よろしくお願い致します。

## 本館児童行事

### きいてたのしむ つくってあそぼ 工作教室



とんぼ型のやじろべえの工作教室

5月5日に子どもの読書週間行事として、小学生までを対象に、「きいてたのしむ つくってあそぼ 工作教室」を催し、ボランティアさんによるエプロンシアターや絵本の読み聞かせと、とんぼ型のやじろべえの工作教室を行いました。

### とんぼの生態について調べよう！



とんぼの生態についての講座

8月7日に夏休み子ども図書館行事として、小学4年生以上を対象とした調べ学習講座「とんぼの生態について調べよう！」を行い、トンボと自然を考える会常務理事 杉村光俊さんに、四万十市に生息するトンボなどのお話をいただきました。

### 絵本作家くすのきしげのりさん 読み聞かせ・サイン会



くすのきしげのりさん講演会

10月30日に読書週間行事として、小学生とその保護者・一般の方を対象に、絵本作家くすのきしげのりさんをお招きし、読み聞かせ&サイン会を行いました。

### 色の絵本おはなし会と 水のふしぎな力であそんでみよう



色水をつかった科学実験教室

11月6日には未就学児を対象とした科学実験「色の絵本おはなし会と、水のふしぎな力であそんでみよう」を行いました。

### ぬいぐるみ図書館おとまりかい



ぬいぐるみ図書館おとまりかい

12月17・18日にクリスマス子ども図書館行事として、小学生までを対象とした「ぬいぐるみ図書館おとまりかい」を催しました。おはなし会をした後、子どもたちのお気に入りのぬいぐるみが図書館にお泊まりをする様子をフォトアルバムにしてプレゼントしました。参加してくれた子どもたちにとっても喜んでいただけました。

本館一般行事

四万十市立図書館映画上映会



第2回大人のための映画上映会「ローマの休日」

8月の四万十市立図書館映画上映会を第1回として、偶数月の第2土曜日に四万十市立図書館映画上映会を開催いたしました。第1回「怪盗グルーの月泥棒」、第2回大人のための映画上映会「ローマの休日」(高校生以上対象)、第3回「E.T.」、第4回「ヒックとドラゴン」を上映しました。来年度も映画上映会を企画しています。たくさんのご来場お待ちしております。

生涯学習講座



大人のための生涯学習講座「中国の衣食住行」

10月には、大人のための生涯学習講座を開催いたしました。四万十市国際交流員の田小嬌さんを講師にお迎えして「中国の衣食住行」について講演していただきました。普段はメディアを通してしか知ることができない中国の日常や生活をお話していただき簡単な中国語のあいさつや言葉も教えていただきました。たくさんさんの質問もあり活気のある講座となりました。

西土佐分館行事

西土佐分館では行事開催に力を入れてきました。より多くの方に図書館を知っていただき、利用していただくために、子ども向けや一般向けの行事を毎月実施しました。子ども向け行事では、西土佐分校ボランティア「ラ・ポール」の生徒にも協力をしていただき、子どもたちとより良いふれあいが生まれています。毎回多くの参加者があり、行事を楽しんでいただきました。

- |  |                                   |
|--|-----------------------------------|
| 5月 第58回 こどもの読書週間行事<br>「本はきみのせかいちず こいのぼりにのって空のたび」 | 10月 新聞バッグをつくろう！                   |
| 6月 苔玉づくり教室                                       | 11月 消しゴムはんこ教室                     |
| 7月 講座「子どもの心を育てる絵本のはなし」                           | 12月 クリスマス会                        |
| 8月 工作教室「ねんどでマグネットをつくろう！」                         | 1月 きせかえ人形をつくろう！                   |
| 9月 おりがみ教室  | 2月 エコクラフト手芸教室 初級編                 |
|  | 3月 キットバスであそぼう！～てがた・あしがた・おきなえをかこう～ |



苔玉教室



クリスマス会

図書館だより

平成29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

- 生きたかった
- うたごえの戦後史
- 翼がなくても
- トランプ劇場
- 果てしなき追跡
- 花を呑む
- 秘蔵写真で見る若き日の今上天皇
- 畏に落ちろ

- 藤井 克徳
- 河西 秀哉
- 中山 七里
- 読売新聞国際部
- 逢坂 剛
- あさの あつこ

一般書

新着図書(407冊)

- スラムにひびくバイオリン
- だるまちゃんと楽しむ日本の子どものあそび誌本
- なかないで、アーサー
- ねぎぼうずのあさたろう その10
- 走れ!!機関車
- 初恋ううれいアート
- ひいな
- 美術館のひみつ

- サリー・ワーン・コンポート
- 加古 里子
- エマ・チェスター・クラーク
- 飯野 和好
- ブライアン・フロッカ
- 斉藤 洋
- いとうみく
- 草薙 奈津子

児童書／えほん

★休館日の案内★

3月6日~10日 本館蔵書点検 31日 館内整理日

★返し忘れてる本はありませんか★

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致します。

問 市立図書館 ☎(35)2923





第28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共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。

主催：公益財団法人 四万十市体育協会 後援：四万十市・四万十市教育委員会

日程	種目	場所等
3/26(日)	ソフトテニス(一般)	土佐西南大規模公園テニスコート
4/2(日)	居合道 軟式野球 一次予選	市立武道館 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
4/8(土)	卓球	市民スポーツセンターアリーナ
4/9(日)	バドミントン 壮年ソフトボール 弓道 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(ランナーズ) 登山(中村山の会)	市民スポーツセンターアリーナ 安並運動公園 運動広場 安並運動公園 弓道場 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 行先：松軒山(愛媛県)具同体育センター 8時出発
4/14(金)	空手(玄武館)	市立中村中学校 武道場18時~
4/16(日)	ミックスバレーボール 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 具同体育センター 渡川第2緑地公園ゲートボール場
4/22(土)	早朝ゴルフ	河川敷ゴルフ場(中村ゴルフクラブ)6時~
4/23(日)	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)	市立武道館 13時~ 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 行先：春の高原散歩(四国カルスト天狗荘~姫鶴平) 市民スポーツセンター 8時出発
4/29(土・祝)	剣道 シニアソフトボール	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(日)	ペタンク	安並運動公園 運動広場
5/14(日)	柔道	市立武道館
5/20(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
5/27(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
6/4(日)	相撲	安並運動公園 相撲場

総合開会式：4月9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

## 四万十市スポーツ推進委員の募集について

生涯スポーツに関する各種教室の企画立案・運営、各種スポーツイベントの運営補助などを行っていただくスポーツ推進委員を募集します。

### ▼任期

委嘱の日(平成30年3月31日)

### ▼主な業務内容

- ・各種スポーツ・レクリエーション教室の企画立案・運営
- ・各種イベントの運営補助
- ・四万十川リバーサイドフルウォーク、四万十川ウルトラマラソン、読売中村ロードレース、新春はしりぞめ等

### ▼身分

四万十市非常勤特別職員  
※出務日数に応じた日額報酬および規定に基づく旅費を支給します。

### ▼募集人員

若干名

### ▼提出書類

履歴書1部

### ▼選考方法

書類審査、面接等により決定します。

### 【問い合わせ・申込先】

(市)教育委員会 生涯学習課  
市立中央公民館内  
☎(34)2062

# 犬を飼っている皆さんへ

## 平成29年度の狂犬病予防注射の実施について(お知らせ)



狂犬病予防法により、生後91日以上の子犬は必ず登録し、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29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 7日(金)
下田・八束	4月14日(金)
東山・後川	4月21日(金)
蕨岡・富山	5月12日(金)
具同・中村	5月19日(金)
西土佐地域	4月21日(金)
	4月28日(金)
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、下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った場合は下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、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

## 平成29年1月1日から育児・介護休業法が変わりました。

### 育児関連制度の改正点

- パートや契約社員の方でも育児休業が取りやすくなる
  - 子の看護休暇が半日単位で取れる
- など

### 介護関連制度の改正点

- 介護休暇が3回まで分けて取れる
  - 介護休暇が半日単位で取れる
  - 残業の免除が請求できる
- など

【問い合わせ先】高知労働局雇用環境・均等室 ☎088(885)6041

## 下水道 水がいのからの 守り神 (平成28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】(市)上下水道課 下水道係 ☎(34)6129(直通)

# 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1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2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方で、加入手続きは勤務先が行います。

### 第3号被保険者

第2号被保険者に扶養されている配偶者(配偶者以外は第1号被保険者となります)の方で、加入手続きは第2号被保険者の勤務先を経由して行います。

## 国民年金保険料の免除期間・納付猶予期間がある方へ

国民年金保険料の追納をお勧めします。  
国民年金保険料の免除(全額免除・一部免除・法定免除)・納付猶予・学生納付特例の承認を受けられた期間がある場合、保険料を全額納めた方と比べ、老齢基礎年金(65歳から受けられる年金)の受け取り額が少なくなります。

そこで、これらの期間の保険料は、将来受け取る老齢基礎年金を増額するために、10年以内であれば、さかのぼって古い月分から納める(追納)ことができます。

ただし、免除等の承認を受けられた期間の翌年度から起算して3年度目以降の追納の場合、当時の保険料額に一定の加算額が上乘せされます。

・一部免除を受けた期間は、免除分を除いた残りの納付すべき保険料が納付されていなければ、追納することができます。  
・「納付猶予・学生納付特例」期間が「法定免除・申請免除」期間より先に経過した月分である場合は、「納付猶予・学生納付特例」期間が優先します。

・「法定免除・申請免除」期間が「納付猶予・学生納付特例」期間より先に経過した月分である場合は、どちらを優先して納めるかご本人が選択できます。

・「納付猶予・学生納付特例」期間の中では、先に経過した月分から納めることとなります。

・「法定免除・申請免除」期間の中では、先に経過した月分から納めることとなります。

※追納のお申し込み・ご相談は年金事務所へお願いします(市区町村役場ではできませんので、ご注意ください)。

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

## ご寄付のお礼

- 12月下旬、「伊達直人」さん差し出しによる封書が届き、図書カード1万円分が入っていました。児童養護施設へお渡し願いたいと添えられていましたので、下田の児童養護施設若草園へお手紙と共に届けました。
- 1月12日、市内で活動している吹奏楽団「ハイクラソーナウインドアンサンブル」の方々より、「児童福祉に役立ててください。」と演奏会の収益金から6万円をご寄付いただきました。今後、市会計で管理し、ご意向に沿った適切な活用を図ってまいります。どうもありがとうございました。



## 「ICカードですか」が “中村まちバス”でも利用可能に!

現在、高知西南交通の路線バスで使用可能の「ICカードですか」が平成29年4月1日(土)より、さらにサービスエリアを拡大し、“中村まちバス”でも利用できるようになります。

このカードは、ほぼ高知全域の路線バスや路面電車で利用できる便利なカードで、ご利用している方々からは、「使ってみたら大変便利で手間がかからない」と非常に好評です。

ぜひ、この機会に両替の準備が要らず、乗り降りも乗車整理券不要の簡単で便利な「ICカードですか」はいかがでしょうか？

### ▶販売価格

2,000円/1枚(カード使用保証料500円含む)

※無記名式・記名式どちらか選べます。記名式は再発行が可能です。

(再発行の場合は、所定の手数料および使用保証料が必要です)

### ▶販売場所

記名式：高知西南交通各営業所(中村・宿毛・清水)

無記名式：各営業所 および バス車内でも購入可能

### ▶カードの使い方

路線バスや路面電車の乗り降りの際に専用の端末にカードをタッチするだけで使えます。

購入時点でカード使用保証料を除いた1,500円分が使えます。カードの残高が少なくなったら、バスが停まっているときに運転手に言えば1,000円単位でカードにお金を入れることができます。

また、カードを使わなくなった時は返却することもでき、その時に保証料500円はお返しします。

カードの機能など詳しくは下記問い合わせ先までお電話ください。

### 【問い合わせ先】

高知西南交通

中村営業所

☎(34) 1266



## 心豊かに食する

食育編

## 早寝・早起き・朝ごはん分で気分もスッキリ!

最近なんだかイライラする、気分が落ち込みやすい、集中力がない、やる気が出ない、などといった症状はありませんか。心当たりがある方は、気分や感情をコントロールするセロトニンという物質が不足しているのかもしれません。セロトニンを増やすには、早寝・早起き、3食しっかり食べる、適度な運動など、規則正しい生活が大切です。また、よくかんで食べることでセロトニンを増やすことができるので、しっかりかんで食べるようにしましょう。セロトニンはトリプトファンから体内で合成されます。このトリプトファンを効率よくセロトニンにするためには、ビタミンやミネラルが必要です。ご飯、肉、魚、豆類、野菜などバランスのよい食事をこころがけましょう。今回はトリプトファン豊富な高野豆腐を使い、小松菜やサケでビタミンとミネラルを補給し効率よくセロトニンを増やす、簡単な朝食メニューの紹介です。



忙しい時は、サケフレークなども代用できます。

## ご飯+焼き鮭ほぐし身 高野豆腐と小松菜のみそ汁

栄養成分	
1人前(ごはん、鮭、みそ汁)	
エネルギー	336kcal
たんぱく質	11.0g
脂質	4.7g
食塩相当量	2.0g

### 高野豆腐と小松菜のみそ汁

#### ＜材料＞2人分

高野豆腐 …………… 1枚  
 青菜 …………… 2株  
 (今回は小松菜)  
 ねぎ …………… 適量  
 だし汁 …………… 300ml  
 みそ …………… 大さじ1強

#### 🍴 作り方

- ①小松菜はきれいに洗って3cm位に切る。高野豆腐は水でもどし、さいのめに切る。
- ②だし汁を煮立て、小松菜と高野豆腐を入れる。
- ③小松菜がやわらかくなったらいったん火を止め、みそを溶く。
- ④煮立たせないように注意しながらもう一度火を入れ、器に盛りねぎを散らす。

四万十市福祉事務所 管理栄養士 尾崎 愛



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月いっぱいでは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15日(水) 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月いっぱいでは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16日(木) 10:00~11:30

場 子育て支援センター

#### お知らせ

☆平成29年度の活動を希望される人は「広報しまんと4月号」をご覧の上、お申し込み下さい。

#### 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



## 交通事故被害者の家庭をサポート

独立行政法人自動車事故対策機構(NASVA)では、育成資金の貸付や介護料の支給を行っています。

#### 育成資金の貸付

自動車事故が原因で保護者が亡くなったり、重度の後遺障害を残すことになった家庭(生活貧困家庭)の児童を対象に、中学校卒業までの間、無利子で育成資金をお貸しします。

##### ・金額

一時金…15万5千円

入学支度金…4万4千円

月額…1万円または2万円

#### 介護料の支給

自動車事故が原因で重度の後遺障害が残り、介護が必要となった方に傷害の程度にあわせて介護料を支給します。

##### ・金額

月額3万円~13万円

#### 友の会への入会

育成資金の貸付、介護料の支給世帯を友の会の活動や交流会に招待します。

##### 【問い合わせ先】

独立行政法人自動車事故対策機構 高知支所

☎088(831)1817

## 市民交通傷害保険制度の廃止 平成29年4月からの募集は行いません



四万十市民交通傷害保険は、交通事故への救済制度が十分でなかった昭和44年度に開始し、以来、交通事故により傷害を受けた市民の方々に対する救済の一助となっていました。制度発足から46年が経過し、民間の傷害保険や共済制度が普及・充実するなどの社会情勢の変化や市民交通傷害保険への加入者の減少により平成28年度末で制度を廃止することになりました。

このため、平成29年度からの募集は行いませんのでご了承ください。

長年にわたり市民交通傷害保険にご加入、ご協力いただきましたことに深く感謝申し上げますとともに、廃止についてご理解くださいますようお願いいたします。

#### 保険金の請求について

保険加入期間中に発生した交通事故の保険金請求期間は請求権の発生日から3年間です。請求権の発生日は、死亡や後遺障害の発生、治療期間により事故発生日と多少異なることがあります。詳しくはお問い合わせください。

【問い合わせ先・保険金の請求窓口】(市)環境生活課 市民生活係 ☎(35)4147



健康  
まん

腸美人は超美人！

腸は第2の脳といわれるほど体の重要な臓器です。日々の乱れた食生活や運動不足は腸内環境を悪化させ、腸の老化とともに体のさまざまな健康や美容に大きく影響してきます。腸内環境を整え、腸美人を目指しましょう。

<腸美人になるには…>

- 野菜に多く含まれる食物繊維や発酵食品に多く含まれる乳酸菌等を食事に取り入れ、腸内の善玉菌を増加させる。
- 朝起きたらコップ一杯の水を飲んで腸を刺激する。
- ウォーキングで血行を良くし、インナーマッスルを鍛える運動やストレッチで腸の運動を活発にする。



【問い合わせ先】(市)保健介護課 地域保健係 ☎(34) 1823

28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。

募集

「炭焼き移住者交流会」  
参加者募集

四十十市へ移住された皆さんとの、炭焼き体験、猪肉などジビエのバーベキューの交流会を開催します。講師は、大屋敷「四十十のしずく(山本真一代表)」の皆さんです。移住者の皆さんはもちろんです、移住者でない市民の皆さんもご参加いただけます。「炭焼きを体験したい」「情報交換したい」「友達を増やしたい」という方のための会です。参加される方は電話・Eメールでお申し込みください。



- ▼日時 3月23日(木) 9時30分～13時30分
- ▼場所 大屋敷地区
- ▼内容 炭焼き&バーベキュー交流会
- 9時30分～11時30分 炭焼き体験
- 11時30分～13時30分 B.B.Q交流会
- ▼参加料 1500円、3歳未満無料
- ▼募集人数 10名 \*応募者多数の場合は抽選
- ▼申込締切 3月13日(月)

【問い合わせ・申込先】

(市)企画広報課 移住推進員(熊谷・永島・山崎・鈴木)  
☎(34) 8866  
E-mail: iju@city.shimanto.lg.jp

予備自衛官補一般・技能募集中

- ▼応募資格 18歳以上34歳未満の者(一般) 18歳以上54歳未満の者(技能)
- ▼試験日 4月14日(金)～18日(火)
- ※いずれか1日を指定されます。
- ▼受付期間 4月7日(金)まで
- ▼合格発表日 5月19日(金)
- ▼その他
- 【身分】非常勤の特別国家公務員
- 【手当】日額7900円
- (教育訓練参加日数分を支給)
- 自宅から訓練実施駐屯地までの交通費を支給します。

【健康管理・災害補償】

教育訓練招集の間は、自衛隊内の医務室や自衛隊病院等の利用が可能となります。また教育訓練招集中の公務上の災害については、自衛官と同様の補償が受けられます。

【問い合わせ先】

防衛省 自衛隊高知地方協力本部 四十地域事務所  
(四十十市中村大橋通6-3-7)  
☎(35) 3096

「声の広報」の利用者・ボランティア募集

お知り合いに視覚に障害がある方や、高齢により市の広報や社協だよりが読みづらいと感じている人はいませんか？ ボランティアグループ「朗読の会・虹」は、毎月発行される「広報しまん」と「社協だよりしまんと」を音読し、CDに録音したものを、声の広報として無料で自宅に送るボランティアを行っています。声の広報をご希望の方、また詳しく話を聞いてみたいと思われる方はお気軽にご連絡ください。

ボランティア同時募集

▼業務内容 昼の部 夜の部に分かれて音読したものをCDに録音する。(毎月1回) ※経験の有無・年齢・性別は問いません。

【問い合わせ・申込先】

四十十市社会福祉協議会内 ボランティアセンター 今村  
☎(35) 3011

中村シテーパーキング  
月ぎめ駐車募集

中村一条通四丁目にある市営駐車場の月ぎめ利用者を募集します。

◆募集内容

市営駐車場の月ぎめ利用者(原則として利用期間は月初めから月末までの1ヶ月単位とします。)

◆募集台数 普通車および軽自動車『30台』

◆募集期間 3月1日～31日まで

◆利用料金 月額5,000円(消費税含む)

◆利用期間 4月1日～平成30年3月31日まで(最長で1年間です。)



※申込書はまちづくり課でお渡しします。

【問い合わせ・申込先】(市)まちづくり課 計画係 ☎(34)8150

## 国の教育ローン(日本政策金融公庫)

高校・短大・大学などへの入学や在学中に必要な資金の貸し付けをします。国の教育ローンは公的な制度です。ぜひご利用を。

- ・限度額は350万円
- ・利率は年1.81%
- ・返済期間は15年以内



【問い合わせ先】

教育ローンコールセンター

☎0570-008656

### 教室・講座

## 春休み早朝子供水泳教室

水に親しみ、水泳の基礎を身につける水泳教室を開催します。

### ▼日程

【第1講習】

3月25日(土)～27日(月)・

3月29日(水)

※3月28日(火)は休館日のためお休みです。

【第2講習】

3月30日(木)～4月2日(日)

時間 8時～9時(受付7時30分)

場所 市立温水プール

対象 小学1年生～6年生

### ▼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

1講習(4日間) 2000円

2講習(8日間) 3500円

※講習欠席の場合、受講料等の払い戻しはいたしません。

### ▼プール入館料

210円/1回

※回数券・会員券利用可

### ▼スポーツ安全保険料

【保険未加入者】

各講習(4日間) 200円

### ▼【保険加入者】

第2講習のみ(2日間) 100円

### ▼申込期間

3月1日(水)～23日(木)

8時30分～17時

### ▼(土曜日のみ正午まで)

### ▼申込方法

所定の申込書にご記入のうえ、受講料・保険料を添えてお申し込みください。

※電話での受け付けはいたしません。

### ▼【問い合わせ・申込先】

(公財)四万十市体育協会

市民スポーツセンター内

☎(34)2071

## たのしい水泳教室

年間を通じて、水泳の基礎や練習方法から指導する、初心者を対象とした水泳教室を開催します。

### ▼日程

4月4日～平成30年3月末

毎週火曜日

### ▼場所

市立温水プール

### ▼子どもの水泳教室(小学生以下)

○時間 18時～19時30分

(受付17時30分)

### ▼定員 60人(先着順)

### ▼大人の水泳教室(中学生以上)

○時間 19時～20時30分

(受付18時30分)

### ▼定員 40人(先着順)

### ▼会費

月額1500円

※別途プール入館料必要

### ▼スポーツ安全保険料(年額)

一般 1850円

65歳以上 1200円

中学生以下 800円

### ▼申込期間

3月6日(月)～31日(金)

8時30分～17時

### ▼(土曜日のみ正午まで)

### ▼申込方法

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。

※電話での受け付けはいたしません。

※平成28年度参加者も新規にお申し込みください。

### ▼【問い合わせ・申込先】

(公財)四万十市体育協会

市民スポーツセンター内

☎(34)2071

## 初心者卓球教室

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。

### ▼日程

4月～8月末

毎週火曜クラス/19時～21時

4月4日(火)開講

毎週木曜クラス/14時～16時

4月6日(木)開講

※市民スポーツセンター耐震補強工事のため、平成29年8月末までの開講とします。

### ▼会場

市民スポーツセンターアリーナ・卓球場

会費 月額1000円

卓球場使用料

(1回当り)大人1500円・高校生700円・小中学生500円

※スポーツ安全保険料

一般 1850円

65歳以上 1200円

小中学生 800円

※保険期間は加入日～平成30年3月31日まで。

定員 各クラス20人

受付期間

3月6日(月)～31日(金)

8時30分～17時

(土曜日のみ正午まで)

### ▼申込方法

窓口および電話で受け付けます。

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・水筒などをご用意ください。

※ラケットの無い方は無料で貸し出します。

### ▼【問い合わせ・申込先】

(公財)四万十市体育協会

市民スポーツセンター内

☎(34)2071

### 文芸はた第2号 作品募集

- 募集要項  
エッセイ、小説・評論、民話・伝承、俳句・川柳、短歌、詩
- 受付期間 3月10日(金)～5月10日(水)
- 作品送付先  
四万十市右山五月町8-22(市立)中央公民館 文芸はた作品係宛て

【問い合わせ先】  
文芸はた編集委員会  
代表者 岡村義史  
TEL・FAX(35)4863  
携帯 090-4338-4715



### 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

- ▼期間 4月～9月(前期)
- ▼時間 各組共通  
①10時～12時 ②13時30分～15時30分  
③18時30分～20時30分
- ▼種類  
・基礎講習 毎週木曜日 定員5名  
・ワード・エクセル中級講座 第1・3木曜日 定員10名  
・パソコン活用講座 第2・4木曜日 定員10名
- ▼個人授業 毎週木曜日 定員2名 予約制
- ▼対象 市内在住または勤務する人(年齢不問)
- ▼場所 市立中央公民館1階 情報学習室
- ▼受講料 無料(ただし教室使用料・教材費等の負担金月750円～3000円が必要)

【問い合わせ先】  
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

### シニア世代のためのパソコン教室

- ▼期間 4月～平成30年3月(1年間)
- ▼日時  
毎週火曜日 定員(午前・午後各)20名  
10時～12時30分 13時30分～16時  
毎週水曜日 定員20名  
10時～12時30分  
毎週土曜日 定員20名  
10時～12時30分  
毎週土曜日(初心者教室) 定員15名  
13時30分～16時
- ▼場所 市立中央公民館1階 情報学習室
- ▼対象 パソコンに興味があり生活の道具として使いたい、パソコンを通して新しい楽しみやお友達を作って明るく健康に過ごしたい方。(年齢不問)
- ▼募集期間 3月25日(土)まで  
(定員になり次第締切)
- ▼受講料 無料(ただし教室使用料・教材費等の負担金月額3000円が必要)
- ▼【問い合わせ先】  
非営利活動市民団体  
四万十市シニアネットワーク・パソコン教室 川山  
☎(37)2301  
携帯090-4978-2452

### 催し

### 住宅耐震相談会の開催および建築デザイン作品展示について

住宅の耐震診断や耐震工事等をお考えの方を対象に、四万十市内の耐震診断士が耐震対策(工事内容や費用等)についてご相談に応じます。市で設けている住宅耐震化補助事業についてもご説明しますので、お気軽にお越しください。

- ▼日時 3月11日(土)10時～14時
- ▼場所 四万十市役所本庁3階
- ▼主催 (一社)高知県建築士事務所協会 共催 四万十市
- ▼※また、3月10日(金)～12日(日)の3日間、市役所1階ロビーにおいて、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ので、ぜひご覧ください。

【問い合わせ先】  
(市)地震防災課 地震防災係  
☎(35)2044

### 『たべる、くらす、いきる』健康長寿は健口から

「くちは健康の入り口、魂の出口」と言われています。くちの健康(健口)は、食べる喜び(おいしい)、暮らす喜び(喋る笑う・歌う)、そして生きる喜び(健康長寿)をもたらしてくれます。よく噛み、よく食べることは健口長寿にかかせません。最新の科学を判りやすい言葉でかみ砕き、健口長寿でいる秘訣を

お話ししてくれます。

- ▼日時 3月19日(日)9時30分～12時
- ▼場所 新口イタルホテル四万十2階
- ▼講師 天野敦雄 先生  
(大阪大学大学院歯学専攻教授)
- ▼参加料 無料
- ▼主催 国立会  
(高知県国立大学歯学部同窓会)
- ▼申込締切 3月13日(月)

【問い合わせ・申込先】  
にいや歯科医院 新合泰司  
(四万十市具同22415)  
☎(37)4182  
FAX(37)6782

### ～あったかい料理を食べながら～ 五右衛門風呂入浴、かんたんナイフ鍛冶の体験 薪割り体験してみませんか?

- ▶日時 3月12日(日) 9時～15時
- ▶場所 西土佐口屋内地区 旧口屋内小学校
- ▶参加対象 小学校3年生以上
- ▶料金 大人5,000円 子ども2,500円(小学3～6年生)
- ▶定員 15名(最少催行人数4名)



詳しくは下記までお問い合わせください。  
口屋内地域活性化協議会 担当 林 ☎080-5663-8336  
kurogane@mx8.tiki.ne.jp 美しい郷 口屋内

## 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一斉清掃をしますので、ご迷惑をおかけしますが、下記期間を休館とします。

▶日時 3月10日(金)16時30分～16日(木)終日 ※3月17日(金)から平常どおり運営します。

【問い合わせ先】(公財)四万十市体育協会 市民スポーツセンター内 ☎(34)2071

### 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17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
弁護士資格のある 人権擁護員による 特設人権相談所 ※要事前予約必要 (電話、来庁のうえ)	3月22日(水) 13時～15時	高知地方法務局 四万十支局	金銭・相続・借地借家・結婚・離婚・セクハラ・DV・いじめ・児童虐待・交通事故・裁判費用など人権に関する問題 (相談無料、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



高知県法人会連合会では、社会貢献活動として毎年1月第3日曜日を「法人会クリーンキャンペーン」の日と定めて、高知県内6法人会で、一斉に清掃活動を行っています。(公社)幡多法人会中村支部では、本年は大学などのキャンパスが実施される安並運動公園を、四万十市民はもとより、県外から訪れた選手、関係者に気持ち良く利用していただくため、1月15日(日)に清掃活動を行いました。

小雪が舞う中、支部会員32名で運動公園および周辺道路のゴミ拾いを行いました。少年野球チーム「東山ボーイズ」の選手とその保護者の皆さんにも協力していただいたので、法人会よりお礼として、軟式ボールを進呈いたしました。

中村商工会議所

「法人会クリーンキャンペーン」  
清掃活動を行いました

市民のひろば

## 人権週間事業「人権絵画標語展」入賞作品紹介

### 【絵画の部】

・市長賞  
やまさき あいさ  
山崎 愛紗 さん  
(八束小学校6年)  
「幸せ一つ  
見つけたよ」



### 【標語の部】

・市長賞  
なべしま かいと  
鍋島 快斗 くん  
(八束中学校3年)

あたたかい  
言葉一つで  
皆笑顔

# 志国高知幕末維新博 3月4日開幕

## ～四万十川と土佐一條家からはじまる小京都物語～



明治維新から150年を機に、地域の歴史資源を周遊観光につなげる「志国高知幕末維新博」が県下一斉に開幕。四万十市の取り組みをご紹介します。

### 「志国高知幕末維新博 しまんと特別企画展」はじまります！

知っているようで実はよく知らない“まち”の歴史。2つの展示を通して“まち”の歴史を振り返ります。

- ①維新展示 幕末維新时期に活躍した郷土の偉人たちを紹介します。(常設)
- ②通史展示 “川とともに歩んできたまち”の歴史を原始から現代まで6つのテーマに分け、約4カ月ごとに全面入れ替えし紹介。

まずは、「I期原始時代以前」を6月28日まで展示します。

「へ～そうだったんだ！」と新しい発見に出会えること間違いなし！あなたもどうぞ会場へお越しください。あの“ツキノワグマさん”も待ってますよ～！



開催期間 3月4日(土)～平成31年1月31日(木)

9時～17時 \*公民館休館日(年末年始)と展示入れ替え期間は休みます。

会場 市立中央公民館1階展示ホール・談話ホール

入場料 200円(高校生以下・障害者手帳等所持者とその介護者1名は無料)

特典① 期間中6回ご来場の方は、平成31年2月(予定)リニューアルオープンの郷土資料館に1回無料で入館できます。(1年間有効)

特典② 特別企画展の入場1回につき、平成30年3月(予定)から部分公開する郷土資料館に1回無料で入館できます。

【問い合わせ先】(市)教育委員会 生涯学習課(市立中央公民館内) ☎(34)7311

### 市内観光周遊の新しい仕組みが登場！

四万十市を訪れる方々がより充実した観光周遊が楽しめるよう、地域の魅力をより発信していけるような新たな仕組みづくりを行います。もちろん観光客だけでなく市民の皆さまもご利用できます。ぜひたくさんの方に紹介ください。

#### 市内循環バス「しまんとトロリーバス」

中村駅・中央公民館・市役所・為松公園・佐田沈下橋・トンボ自然公園などを約1時間10分ごとに循環するワンコインバスが登場。500円で1日乗り降り自由。(土・日・祝日等の8時40分～17時30分頃まで運行)

#### 市内宿泊特典「玉姫様の通行手形」

市内宿泊者に飲食店や体験施設等で割引などのサービスが受けられる通行手形を配布。新たに観光遊覧船などでも使用できるようになりました。

※「玉姫様の通行手形」参加の宿泊施設、飲食店、体験施設等が対象となります。

#### 市役所1階ロビーの観光情報ブースをリニューアル

観光パンフレット・ポスターや市内の観光情報を1階ロビー奥に集約しリニューアル。

【問い合わせ先】(市)観光商工課 観光係 ☎(34)1783

幕末維新博情報は(一社)四万十市観光協会ホームページをご覧ください。

四万十市観光協会

検索

## 四万十川花紀行 為松公園 桜まつりの開催

3月17日(金)～4月9日(日)にかけて「為松公園桜まつり」として、ぼんぼり点灯によるライトアップを行います(18時～22時)。また、3月4日(土)より「しまんとトロリーバス」の為松公園への運行もスタートしますのでどうぞご利用ください(夜間の運行はありません)。

為松公園への車両乗り入れは、道路幅も狭く安全に通行いただくためにも、期間中は上小姓町側から丸の内側への一方通行にご協力をお願いします(一部関係車両等を除く)。為松公園への車両乗り入れの際は、歩行者もいますので速度を十分落とし注意いただくようお願いします。

# 四万十市観光プロモーション動画完成披露会 開催

“四万十市観光大使:松田大佑監督製作の動画が完成しました”

その内容は……

本市の一部では古くから語り継がれてきた伝説の妖怪「猿猴(えんこう)」を東京から来た記者が“真実をスクープしよう”と地域を駆け巡るといふストーリーの意外性も見どころの一つですが、その物語の展開の裏には、四万十川をはじめとする美しい風景や豊かな食、多様な遊びや飲み文化、そこに暮らす人々までがリアルな映像で見事に表現されています。

地域内外の多くの方にご覧いただき、四万十市の知名度向上とともに「四万十市って楽しそう、行ってみたい、住んでみたい」と感じてもらえるコンテンツとして、定着することを願っています。

ぜひ、お誘い合せの上、完成披露会にお越しください。

## ●四万十市観光プロモーション動画完成披露会 ※松田大佑監督も来ます!!

日時:3月17日(金) ①15時30分～16時30分 ②18時～19時(予定)

場所:①道の駅よって西土佐 ②旧土豫銀行跡地(天神橋アーケード内)

※動画は全編5話に分かれています。この披露会ではいち早く全編ご覧になれます。

なお、披露会終了後、動画配信サイト「You Tube」で1～2話ずつ段階的に配信します。

【問い合わせ先】(市)観光商工課 観光係 ☎(34)1783



動画のひとコマ

# 四万十川花紀行 菜の花まつり

3月4日(土)～26日(日)の土・日・祝日 10時～16時入田ヤナギ林

### 3月4日(土)、5日(日)

地域物産展、幡多の食まつりざわめきテント(飲食販売)、防災植物展示コーナー、ミニバックホー体験、四万十川PRテント、川漁具展示コーナー、エビタマ作り体験もしくは簡易ストーブ作り体験、野点、巣箱づくり体験(4日のみ)

菜の花まつりオープニングコンサート

シンガーソングライター 堀内佳氏(四万十市観光大使)

三味線奏者 杵屋弥櫻氏出演予定

菜の花ライトアップ(4日夜間、雨天中止)、四万十リバー雪合戦(5日のみ)

### 3月11日(土)、3月12日(日)

地域物産展

### 3月18日(土)

地域物産展

菜の花コンサート(中村西中、市立中村中、東中筋小)

### 3月19日(日)

地域物産展、菜の花ライトアップ(夜間、雨天中止)

### 3月20日(祝・月)

地域物産展

### 3月25日(土)

地域物産展

### 3月26日(日)

地域物産展

第5回ジュニアクロスカントリー大会

3月4日(土)・5日(日)の昼間、3月4日(土)・19日(日)の夜間は無料菜の花バスを運行します。

物産館サンリバー四万十～中村駅～市役所～新ロイヤルホテル四万十～中村プリンスホテル～会場を循環

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

# お誕生 おめでとう



(平成29・2・5届出分まで)

住所 赤ちゃん 保護者

中村大橋通	林	亮汰	政孝
中村一条通	宮地	茉白	勇馬
中村一条通	谷口	董	大介
右山	川島	彩楓	大
右山元町	安樂	葵	龍徳
右山元町	大崎	柊弥	淳介
古津賀	野々下	咲楽	修一
具	同	多田	しずく
具	同	立石	美濤
具	同	西山	陽翔
具	同	江口	湊斗
具	同	竹本	千雪
具	同	赤星	のどか
具	同	二宮	玄
具	同	黒長田	岳
具	同	黒谷	妃叶
竹島	吉岡	桃理	猛志

「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、家族の方に確認したうえで掲載を希望される場合は、掲載を希望される場合は、(本庁)市民課 ☎(34)11113 まで必ずご連絡ください。

# ご冥福を お祈りします



(平成29・2・5届出分まで)

住所 氏名 享年

中村大橋通	井垣	幸正	91
中村一条通	長岡	耕作	84
中村弥生町	倉本	之	86
中村桜町	佐竹	辰男	88
中村一条通	荒木	壽子	80
中村東町	山崎	嬉子	85
不破	佐竹	勝	71
中津村	酒井	満	91
古津賀	宮下	貞子	76
古津賀	岡本	幾久代	88
佐岡	岡本	アキヨ	56
安並	佐竹	富治	83
安並	岡山	岩恵	93
入田	上田	繁秋	88
入田	久保	壽美代	89
具	義丁	賢松	70
具	沖	繁	87
具	同	正厚	90
具	同	民治	76
具	同	良征	79
磯川	土居	常弘	69
竹島	沖	八重美	93
竹島	内	和充	73
竹島	宮村	英雄	84
下田	和田	ミツエ	88
下田	谷岡	勢子	86
双海	野中	圓一郎	70
平野	井上	定弘	69
藤岡	松岡	穰弘	82

## 新生児への 四万十農法米 プレゼントのお知らせ

対象者

平成28年4月1日から平成29年3月31日までに誕生し、出生届によりはじめて住民登録をして四万十市民になった新生児のお母さん、またはお父さんに四万十農法米(玄米)3kgを精米しプレゼントします。希望される方は、左記まで母子手帳を持参の上、申し込みください。

【申込先】

(本庁)農林水産課  
☎(34)11117  
(総合支所)産業建設課  
☎(52)11111

田野川	甲	齊藤	和代	90
田野川	乙	小畑	美重子	84
若藤	宮川	岩尾	竹美	96
大用	尾山	茂	芳幸	87
西土佐須崎	中川	上崎	守	71
西土佐大宮	岡林	清子	芳幸	69
西土佐大宮	中川	信子	清子	92
西土佐西ヶ方	山崎	竹野	信子	78
西土佐江川崎	岡村	淑子	竹野	85
西土佐江川崎	岡村	壽枝	信幸	90
西土佐江川	東	信幸	信幸	61
西土佐江川	竹内	勝司	信幸	54
西土佐江川	室津	富雄	勝司	67

## 人が人らしく

★人権さまざま★

143

以前「老人力」という言葉がよくつかわれました。世の中が老いばれとか役立たずの意味も込めて老人をみていたことへの反省もあって生まれたのかとも思います。今は老人のすばらしさを大半の人が認めてくれる時代でしょうが、老人の真の姿は、その歳になってみなければ中々理解は難しいのではないかと思います。老人としての私の毎日には「未知との遭遇」の連続です。人生で初めて出あった事柄にいかに対処していくかが日々戦いとなります。ハプニングにどう対応すれば良いか試されているともいえます。

そんなとき「もう歳だから」と呟いてしまおうか、「さてよ、これもまたおもしろい」と思ってしまうかのいずれかを本人が決めなければなりません。

いずれがよくて、いずれが悪いというものでもなく、決めるのは老人自身なのです。どちらが幸せか不幸かの問題でもないとはいえません。

私の場合、加齢と共に「初めてのことでしょ」と日々追いまくられました。身内との別れがありました。若い頃は予想もつかなかった。若い頃は予想もつかなかった。知らぬ顔をしてきた両親を始め、甥や姪に至るまで、さよならも言わずに消えていきました。病魔にも襲われました。若い頃だって同じことかもしれないませんが歳がいつからかシヨックは大きいものでした。わけても若い世代との別離の衝撃は入ります。この人には自分の老後も見てもらえたらと心に決めていた相手だったりすると嘆きはますます大きいものとなってきます。衝撃は容易に払拭はでき難いものです。しかしながらそれさえも時間は必ず解決してくれます。生きるための踏ん切りが必要です。日時が過ぎた後「ああ、これも乗り越えられた」と声にできなくてはなりません。「いい体験だった」と自身に納得させることが大切だと思っています。

生きるとは完結しない自叙伝を書き上げることです。八十年、九十年、百年かかっても仕上がりがない大河物語で「完」の文字を作者は書けません。

老人達よ。大作家への成長を信じ原稿用紙の枠目を埋め続けましょう。膨大な日記やメモを基に、若者共にひけを取らない厚みのある老春を大空に羽ばたかせようではありませんか。

四万十市人権啓発講師  
山本衛



## 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26日(日)	佐々木整形外科	☎(34)7177
3月5日(日)	市民病院	☎(34)2126
12日(日)	さたけ小児科	☎(37)2255
19日(日)	市民病院	☎(34)2126
20日(月)	幡多病院	☎(34)6211
26日(日)	小原外科胃腸科	☎(35)0108
4月2日(日)	市民病院	☎(34)2126
9日(日)	竹本病院	☎(35)4151

### 3月実施の統計調査

調査名	該当地区
個人企業経済調査	中村一条通、駅前町、中村大橋通、右山五月町、右山元町

【問い合わせ先】(県)総務部 統計課 ☎088(823)9344

### 編集後記

中村高校の40年ぶり2度目の甲子園出場が決定しました！私は取材のため同校の校長室で出場決定の瞬間に立ち会いましたが、あまりのうれしさに飛び上がってしまいました。さて40年前には部員12人で初出場・準優勝を果たし「24の瞳」として一世を風靡。当時の中村市で行われたパレードでは市内外から3万人を超える見物客が集まったそうです。今回は当時よりも4人多い16人での出場となることから「32の瞳」として再び旋風を巻き起こしてくれることを期待しています！



## 日直指定水道業者



●水道料金は口座振替で●

2月25日(土)	㈱山下建設	☎(33)0653
26日(日)	豚座建設㈱	☎(34)6031
3月4日(土)	㈱平野水道	☎(35)2316
5日(日)	森下住宅器機	☎(34)4855
11日(土)	土居水道工事店	☎(32)1095
12日(日)	中村水道工事センター	☎(35)4323
18日(土)	㈱中村住設	☎(34)3621
19日(日)	㈱大杉設備工業	☎(34)2324
20日(月)	㈱福永工業	☎(35)5996
25日(土)	㈱カキタニ設備	☎(33)0660
26日(日)	岡崎プロパン㈱	☎(35)3458
4月1日(土)	㈱夕部設備	☎(37)3383
2日(日)	㈱奥宮工業	☎(37)5151
8日(土)	㈱大同設備	☎(35)4879
9日(日)	㈱山下建設	☎(33)0653

### 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	34,711人 (-47)	転入	57人
男	16,402人 (-19)	転出	57人
女	18,309人 (-28)	出生	19人
世帯数	16,515世帯(-8)	死亡	66人

### 有料広告

# 有料広告掲載スペース

「広報しまんと」4月号は3月29日(水)発送予定です

