

# 広報しまんと

SHIMANTO

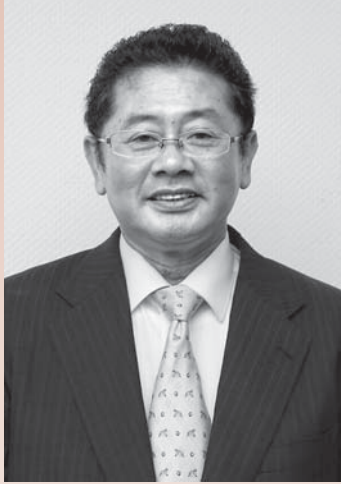
No.146  
7/2017

6

「まちなかサロン」オープン  
P12に関連記事掲載



## 就任のごあいさつ



このたび4月の選挙において市民の皆さまの選択をいただき、引き続き市政を担わせていただくことになりました中平正宏です。

今回の選挙や昨年末に開催した市政懇談会等で、市民の皆さまからいただきましたご意見や声を踏まえ、これまでの1期4年の取り組み、経験を活かしながら、市政運営に取り組んでいきます。

総合計画に掲げる将来の都市像、「人が輝き、夢が生まれる 悠久と躍動のまち 四万十市」の実現に向けて、2期目となる今期は、各種策定した施策・取り組みを、1つ1つ実現してまいります。

これまで構築した国や県との信頼関係を力に、市民の皆さまとともに「道路整備の推進」「市民の命を守る対策」「産業振興計画の推進」「教育の充実・少子化対策と子育て支援」「健康づくりの推進」「高齢者の生活利便性対策」「拠点都市機能の充実」といった四万十市の課題に取り組み、官民一体となって市政を前に進めていきますので、どうぞよろしくお願いいたします。

平成29年5月15日  
なかがひら まさひろ  
四万十市長 中平正宏



4月9日、道の駅「よって西土佐」1周年記念イベント「よっておきやく」が開催されました。当日は晴天の中、親子連れなどたくさんの方が、敷地内に敷き詰められた座敷の上で地元グルメを満喫しました。また、道の駅のテーマソングを歌う柴田聡子さんとお友達によるライブもあり、大いに盛り上がりま

**道の駅「よって西土佐」1周年！**  
**記念イベント**  
**「よっておきやく」を**  
**開催**



5月7日、道の駅「よって西土佐」の来場者が20万人を突破しました。20万人目の来場者は宇和島市からお越しのご夫婦。お二人には山間米などの地元特産品が贈呈され、大きな拍手が送られました。これからも多くの皆さまにご利用頂き道の駅「よって西土佐」を育てて頂きますようよろしくお願いいたします。

**来場者が20万人を突破**

## 県内で「1000人目」の 地域移住サポーター

4月24日(月)市役所において、「高知県地域移住サポーター」の委嘱式が行われました。県内でちょうど1000人目となるサポーターは、1年半前に京都府から移住された沼野さんです。沼野さんは、23歳の時バイクで四国一周した際、高知県の自然の美しさに魅了され、いつか高知県で暮らしたいと思い、一昨年、趣味のサーフィンでよく訪れていた四万十市の海辺に移住されました。

高知県の移住促進課より委嘱状を手渡された沼野さんは、「自宅でヨガ教室をしていて、移住者の生徒もおり、交流のきっかけになっている。自分の経験を生かし、できる限りサポーターとしていきたい。」と話してくれました。

地域移住サポーターは、移住者の定住支援として県が委嘱しており、市内のサポーターは現在16名。移住者の困りごとの相談や、地域との橋渡し役として活動していただいています。



## 「DIY移住者交流会」 参加者募集

四万十市へ移住された皆さんとの、家をリフォームするワークショップと、ランチを食べながらの交流会を開催いたします。3回連続企画で、第1回目は「網戸・障子の張り替え」です。移住者の皆さまはもちろん、移住者でない市民の皆さまもご参加いただけます。「自分で障子を張り替えたい」「情報交換したい」「引っ越してきたばかりで友達を作りたい」という方のための会です。交流会のみの参加も可能です。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 6月15日(木)10時～14時
- 場所 研修会 市立文化センター1階  
交流会 サクラビレ(中村桜町28-6)
- 参加料 講習会は無料/昼食代をお店で支払ってください。(800円程度)
- 募集人数 10人程度
- 申込締切 6月12日(月)
- 備考 自宅の網戸・障子を持参される場合は、張り替えの材料・道具一式も持参ください。

## 【問い合わせ・申込先】

(市)企画広報課 移住推進員

ju@city.shimanto.lg.jp

☎(34)8866

## 平成29年度 幡多広域特産品等 県外発信支援事業の 募集

幡多広域市町村圏事務組合では、幡多広域ふるさと市町村圏基金を活用し、圏域内の地産外銷を促進することを目的として幡多広域特産品等県外発信支援事業を実施しています。

### ■補助対象者

- 補助対象者 組合市町村圏内に本社または主たる事業所を有する中小企業者等で次の要件を満たすもの
- ① 中小企業基本法(昭和38年法律第154号)第2条第1項に規定する中小企業者および同条第5項に規定する小規模企業者
- ② 所在する組合市町村において、市町村税の滞納が無いもの
- ③ 組合長が必要と認める団体
- ※募集件数各市町村2件程度

### ■補助対象経費

- ・出展料、小間裝飾費、輸送費、広報物製作費(新規作成成分のみ)、備品借

上料、宿泊費、交通費、高速道路等使用料、その他組合長が必要と認めるもの

### ■募集期間

6月1日(木)～7月31日(月)

※募集終了時、予算に余裕がある場合、追加の募集を行うことがあります。

### ■補助条件等

- ・出展期間中、原則5千人以上の集客が見込めるイベント等であること
- ・当該年度1事業者1回限り(過去の年度において、補助を受けたものも応募可。ただし、新規事業者優先)

### ■補助限度額

- ・九州・中国・近畿地方 5万円以内
- ・中部地方以北 10万円以内

※詳しくは、幡多広域市町村圏事務組合ホームページをご覧ください。

### 【問い合わせ先】

幡多広域市町村圏事務組合事務局  
(幡多クリーンセンター内)

☎(31)2600

FAX(31)2626

ホームページ

<http://www.hata-e.co.jp/~hatamap/>

## 公募型プロポーザルの実施について

四万十市では、天神橋の市有地(旧土佐銀行跡地)を回遊性と集客力向上のためのにぎわい拠点とするため、その整備・運営を条件とした事業者募集を公募型プロポーザル方式により実施します。公募内容の詳細については、四万十市ホームページに掲載している事業者募集要領をご確認ください。

者、NPO法人、公益法人、各種団体等

### ■募集期間

6月1日(木)～7月14日(金)

※事業者募集要領および応募書類書式は四万十市のホームページからダウンロードできます。  
掲載場所

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

### ■事業名

旧土佐銀行跡地にぎわい拠点づくり事業

### ■応募資格

社会的信用を有する企業、個人事業

### 【問い合わせ先】

(市)観光商工課 商工・雇用対策係

☎(34)1126

fax(34)2525

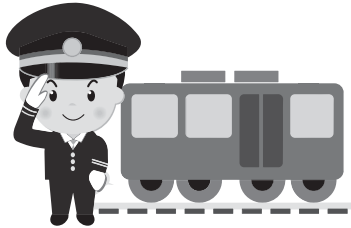
## 土・日・祝日1日フリーパス 土佐くろおでかけきっぷ 区間 窪川～宿毛(普通列車)

土・日・祝日500円で1日乗り降り自由のフリーパスです。ぜひご利用ください。

- 区間 窪川～宿毛(普通列車)
- 利用期間 平成30年3月31日まで
- 料金 大人500円 子ども300円
- 発売場所  
中村駅・宿毛駅・土佐くろ窪川駅  
安芸駅・奈半利駅および車掌

### 【問い合わせ先】

土佐くろしお鉄道株式会社  
☎(34)4961



## 市県民税の納付について～平成29年度納税通知書を発送します～

市県民税は、市や県が日常生活に必要な行政サービスを提供するための大切な財源です。お手元に納付書が届きましたら、納期限内の納付をお願いします。

### ■納付方法

6月に送付される納税通知書は普通徴収、年金特別徴収分です。

(※個人の所得によっては①～③の複数の支払い方法により納める場合があります。)

|         |   |
|---------|---|
| ①普通徴収   | 個人が、市から送られた納付書で年4回に分けて納めます。(※口座振替の場合も年4回です。)              |
| ②特別徴収   | 給与から天引きされ、給与支払者(事業主)が毎月納めます。                              |
| ③年金特別徴収 | 65歳以上の方の年金から、公的年金支払者が年金支給日(年6回)に天引きして納めます。(年金にかかる税金のみです。) |

### ■税率(※分離課税の譲渡所得などについては異なります)

| 区分               | 市      | 県      |
|------------------|--------|--------|
| 所得割(所得額等に応じて)    | 6%     | 4%     |
| 均等割(所得・扶養人数に応じて) | 3,500円 | 2,000円 |

### ■普通徴収の納期限(年4回)

| 第1期        | 第2期        | 第3期         | 第4期        |
|------------|------------|-------------|------------|
| 平成29年6月30日 | 平成29年8月31日 | 平成29年10月31日 | 平成30年1月31日 |



### 【問い合わせ先】

(本庁)課税について 税務課 市民税係 ☎(34)1112 納税について 収納対策課 ☎(35)5552  
(総合支所)西土佐住民分室 ☎(52)1111

## 国民健康保険税の課税基準が変わります

低所得者に対する軽減制度について、2割軽減および5割軽減の判定基準が平成29年度から改正され、軽減対象となる世帯の範囲が拡大されます。軽減は、国保世帯主・被保険者・特定同一世帯所属者の、前年の所得の合計額および平等割額に適用されます。

### 【軽減基準所得と軽減割合】

|     | 7割軽減   | 5割軽減                             | 2割軽減                           |
|-----|--------|----------------------------------|--------------------------------|
| 改正前 | 33万円以下 | 33万円+26万5千円×(被保険者数+特定同一世帯所属者数)以下 | 33万円+48万円×(被保険者数+特定同一世帯所属者数)以下 |
| 改正後 | 変更なし   | 33万円+27万円×(被保険者数+特定同一世帯所属者数)以下   | 33万円+49万円×(被保険者数+特定同一世帯所属者数)以下 |

※特定同一世帯所属者とは、後期高齢者医療制度の被保険者に該当したことにより国民健康保険の資格を喪失した方で、該当日の前日以後継続して同一の世帯に属する方のことです。ただし、国保世帯主が変更になった場合は特定同一世帯所属者ではなくなります。

軽減は前年の所得に応じて自動的に適用されるため、届出等は必要ありませんが、未申告の世帯には適用されませんので、前年の所得について必ず申告を済ませておいてください。

なお、課税限度額については昨年度から変更はありません。

詳しくは本庁税務課または西土佐住民分室までお問い合わせください。

#### 【問い合わせ先】

(本庁)税務課 市民税係  
☎(34)1112(直通)  
(総合支所)西土佐住民分室  
☎(52)1111(代表)

## ひとり親家庭自立支援教育訓練給付金の対象者が拡大されました

#### ■内容

就業やキャリアアップにつながる能力開発のために受講した教育訓練講座の受講料の60パーセント相当額(支給額上限20万円、受講料が2万円以下の講座は対象外)を支給します。

雇用保険法による教育訓練給付を受ける方は、教育訓練講座の受講料の60%に相当する金額から雇用保険法による教育訓練給付の金額を差し引いた金額を支給します。

#### ■対象者

母子家庭の母または父子家庭の父

のうち、次のすべての条件を満たす方が対象です。

- ① 児童扶養手当を受けているか、または同等の所得水準にあること
- ② 就業経験、技能や労働市場などから判断して、当該教育訓練が適職につくために必要と認められること
- ③ 過去にひとり親家庭自立支援教育訓練給付金を受給していないこと

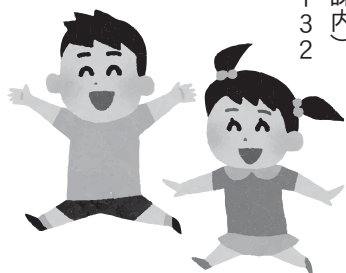
※これまで雇用保険法による教育訓練給付の受給資格のある方はこの給付金の対象となりませんでしたが、制度改正により、新たに給付の対象となりました。

#### ■事前相談

給付金を受けるためには事前相談が必要です。講座の申し込みをされる前に福祉事務所までご相談ください。

#### 【問い合わせ先】

(本庁)福祉事務所 家庭福祉係  
☎(34)1801  
(総合支所)福祉事務所西土佐福祉分室(保健課内)  
☎(52)1132



## 6月は児童手当「現況届」の提出月です

現在児童手当を受け取っている方は子どもの養育状況の確認のため、「現況届」の提出が必要ですので手続きをお願いします。

この届出がないと、6月以降の手当が受け取れなくなりますのでご注意ください。

※平成29年5月1日以降の転入、出生により認定請求(額改定認定請求を除く)をされている方は、「現況届」の手続きは必要ありません。

#### 【受付期間】

・6月1日(木)～30日(金)  
※土・日は除く。  
8時30分～17時15分

#### 【必要なもの】

・現況届  
・認めの印鑑  
・請求者の健康保険証(会社員等の場合)など  
※公務員は勤務先で手続きをしてください。

#### 【問い合わせ・提出先】

(本庁)福祉事務所 家庭福祉係  
☎(34)1801  
(総合支所)福祉事務所西土佐福祉分室(保健課内)  
☎(52)1132

## 重度心身障害児・者 医療費助成制度の お知らせ

重度心身障害児・者が医療を受ける  
とき、各医療保険の対象となる医療費  
の自己負担分を助成します。左記に該  
当する人は、福祉事務所へ申請して  
ください。（6月中に申請し認定され  
れば、6月から助成を受けることが  
できます。）

### ■対象者（次の①～③いずれかの人）

- ① 身体障害者手帳  
1級または2級の人
- ② 療育手帳  
A1（最重度またはA2（重度）の人  
を所持し、かつ療育手帳B1（中  
度の知的障害と認定された18歳  
未満の合併障害の人

※ただし、65歳以上で、平成15年10  
月以降に新たに重度障害者（①・  
②）の認定を受けた人は、平成29  
年度市民税非課税世帯の人のみ  
が対象となります。（課税世帯の  
人は対象となりません。）

※平成28年度市民税課税世帯のた  
め助成対象外になっている人も、  
平成29年度の市民税が非課税世  
帯に該当する場合は助成対象と  
なるため、6月中に申請をしてく

ださい。この場合は6月中の申請  
でも、7月からの助成開始となり  
ます。

※平成29年7月1日以降も有効な  
受給者証を持っている人は、6月  
中の申請は必要ありません。

例：平成15年9月30日までに受給者  
となった人・65歳未満の人 など

### ■申請に必要なもの

障害者手帳、健康保険証、マイナン  
バーカード（本人および健康保険の  
被保険者のもの）、印鑑

### 【問い合わせ・申請先】

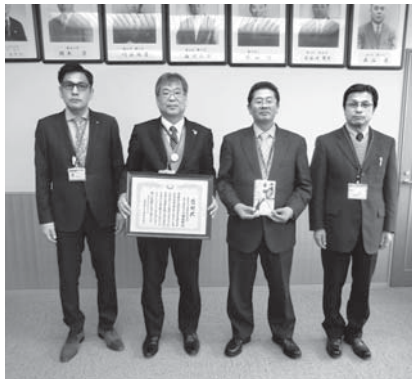
（本庁）福祉事務所 家庭福祉係  
☎（34）18001  
（総合支所福祉事務所）西土佐福  
祉分室保健課内  
☎（52）1132

## 寄付のお礼

■3月28日、一般財団法人四国郵便局  
長協会様から四万十市の児童福祉に  
資するためとしてご寄付をいただき  
ました。

いただいた寄付金は、近い将来必ず  
起こるとされています南海トラフ巨  
大地震等の災害から将来を担う子ど  
も達の命を守ることを目的として、保  
育所（5施設）への防災ヘルメットの

設置に活用させていただきました。  
どうもありがとうございました。



■西土佐大宮の岡村霞様から社会福  
祉に役立ててくださいと、金10万円の  
ご寄付をいただきました。

四万十市社会福祉基金へ積み立て  
し、社会福祉事業のために使用させて  
いただきます。ありがとうございます。

## 市民側溝清掃 ご協力ありがとうございました

5月14日、中村地域の市街地等で、  
市民側溝清掃を行いました。

この清掃は、悪臭防止・病害虫の発  
生抑制等を目的に、四万十市民憲章推  
進協議会、四万十市、市民の皆さんが  
協働で、『環境美化活動の日』として実  
施しており、旧中村市時代から数えて  
49回目になります。

市民の皆さんによって側溝から上  
げられた土砂等は、翌日の月曜日に左  
記の市民憲章推進協議会会員および市  
職員等が回収しました。回収した土砂  
等の量はダンブ41台分になりました。

市民側溝清掃  
に協力して  
いただいた皆さん、  
大変ありがとうございました。  
今後四万十  
市の環境美化活  
動にご協力をお  
願いします。



### 【協力団体】

《建設協会》大和建設(株)、建設(株)、豚田建設(株)、福原建設(株)、中山興業(株)、植田建設(株)、刈谷建設(株)、座建設(株)、刈谷ダイリン(株)、田辺建設(株)、刈谷建設(株)、後川建設(株)、明星建設(株)、後川建設(株)、(有)実業土木、松倉建設工業(株) 《建築協会》祖父江工務店、(株)楓商店 《水道組合》(株)奥宮工業、(有)大杉設備工業、(株)中村住設 J A 高知はた農業協同組合、中村警察署、中村河川国道事務所、四万十森林管理署、社会福祉協議会、中村市森林組合、公園管理公社、幡多土木事務所、四万十市議会

■中村地域 6月23日(金)

| 場 所                                     | 時 間         |
|---|-------------|
| 大用 富山地区集会所前                             | 9:00~9:05   |
| 蕨岡生活改善センター前                             | 9:25~9:30   |
| 利岡 利岡橋から瀬々・田野川・藤方面<br>(国道439号方面)へ50mの道端 | 9:45~9:50   |
| 大川筋診療所前                                 | 10:00~10:05 |
| 有岡 旧J A中筋出張所前                           | 10:25~10:30 |
| 国見 J A東中筋事業所駐車場                         | 10:45~10:50 |
| 自由ヶ丘団地 東公園前                             | 11:00~11:05 |
| 具同田黒 市立まなびの館前                           | 11:15~11:20 |
| 入田 楠の木元(入田下集会所前)                        | 11:30~11:35 |
| 間崎集会所前                                  | 11:55~12:00 |
| 竹島 四万十大橋元公園前                            | 13:00~13:05 |
| 下田 貴船神社前                                | 13:15~13:20 |
| 安並運動公園入口(ロータリー)                         | 13:45~13:50 |
| 古津賀1丁目 4号公園前(ダイソー裏)                     | 14:00~14:05 |
| 不破八幡宮前                                  | 14:20~14:25 |
| 四万十市役所駐車場(消防屯所前)                        | 14:35~14:50 |

## 狂犬病予防注射はお済みですか

本年度の集合注射は次の日程で最後になります。4月、5月に飼い犬の予防注射を受けられなかった人は、必ず受けるようにしてください。

問診票は4月上旬までに送付しています。お持ちの方はご持参をお願いします。(お持ちでない場合は、問診票の記入や登録確認のために時間がかかる場合があります。)

◎集合注射料金は、3,100円です。

集合注射の会場に来られない場合は、動物病院で必ず予防注射を済ませてください。(注射料金は各病院にお問い合わせください。)

また、集合注射の際に新規登録もできます。登録していない犬については必ず登録をしてください。(登録料3,000円)

※犬の登録を済ませている場合は、登録料は必要ありません。(一生に一回のみ)

※必ず指定した時間までにお集まりください。時間を過ぎれば次の場所に移動します。



■西土佐地域 6月16日(金)

| 場 所        | 時 間         |
|------------|-------------|
| 奈路お多福工房前   | 9:00~9:05   |
| 江川流域交流センター | 9:25~9:30   |
| 中家地集会所前    | 10:00~10:05 |
| 大宮産業横      | 10:30~10:35 |
| 津野川小学校前広場  | 11:00~11:05 |
| 口屋内診療所前    | 11:35~11:40 |

野良犬や野良猫の相談が増えています。

望まない子犬や子猫ができないように、飼っているペットの不妊・去勢についてよく考えてみましょう。また、飼えないからといって犬猫を捨てることは法律で禁止されています。新しい飼い主を探すようにしましょう。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。

【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

**免除申請に必要なもの**  
年金手帳、印鑑、学生納付特例の場合には学生証の写しまたは在学証明書(原本に限る)、失業等による申請の場合は離職票または雇用保険受給資格者証など。

※過去2年間さかのぼっての申請も可能です。

③ 学生納付特例申請  
学生の方で前年所得が一定額以下の場合に、納付が猶予されます。

② 納付猶予申請  
50歳未満の方で、本人、配偶者それぞれの前年所得が一定額以下の場合に、納付が猶予されます。

① 免除(全額免除・一部免除)申請  
本人、配偶者、世帯主それぞれの前年所得が一定額以下の場合や、失業等の事由がある場合に、保険料の全額または一部が免除となります。

所得が少ないときや失業等により保険料を納めることができない場合には、本人の申請によって、保険料の納付が免除もしくは猶予される制度があります。

■ 国民年金保険料(平成29年度)  
月額1万6490円

わんきんだより



**問い合わせ先**  
幡多年金事務所中村東町2丁目4-10  
☎(34)1616  
☎(34)1113  
☎(52)1111  
(本庁)市民課市民係  
(総合支所)西土佐住民分室

「納付・全額免除・一部免除・納付猶予」と「未納」の違い

|                                 | 納 付  | 全額免除         | 一部免除           | 若年者納付猶予<br>(学生納付特例) | 未 納   |
|---------------------------------|------|--------------|----------------|---------------------|-------|
| 老齢・障害・遺族<br>基礎年金の受給<br>資格期間に... | 含まれる | 含まれる         | 含まれる<br>(注2)   | 含まれる                | 含まれない |
| 老齢基礎年金額<br>の計算に...              | 含まれる | 含まれる<br>(注1) | 含まれる<br>(注1,2) | 含まれない               | 含まれない |

(注1) 保険料を納めた場合と比べて、受け取る年金額が以下のとおりとなります(平成21年4月以降の免除期間)

・全額免除の場合…2分の1 4分の3免除の場合…8分の5  
・半額免除の場合…4分の3 4分の1免除の場合…8分の7

(注2) 一部免除については、減額された保険料を納めないと「未納」と同等の扱いとなります

申請書は、市役所、西土佐支所、幡多年金事務所の各窓口にご用意しているほか、日本年金機構のホームページ(<http://www.nenkin.go.jp/>)から印刷することもできます。

## 第67回 社会を明るくする運動

7月は、「社会を明るくする運動」の強調月間です。

この運動は、犯罪や非行の防止と罪を犯した人たちの更生について理解を深め、それぞれの立場において力を合わせ、犯罪や非行のない地域社会を築くためのものです。

### 〔行動目標〕

- ① 犯罪や非行のない安全・安心な地域社会を築くための取組を進めよう。
- ② 犯罪や非行をした人たちの立ち直りを支えよう。

### 〔重点事項〕

- ① 出所者等の事情を理解したうえで雇用する企業の数を増やすこと
- ② 帰るべき場所がないまま、刑務所から社会に戻る人の数を減らすこと
- ③ 薬物依存からの回復と社会復帰を長期的に支える地域の環境を作る
- ④ 犯罪をした高齢者・障がい者等が、社会復帰に必要な支援を受けられる環境を作る

このように目標を掲げ、全国的に運動が展開されます。

### ■実施委員会の主なメンバー

保護司会、人権擁護委員、四万十わがば更生保護女性会、区長会、身体障害者連盟、民生委員児童委員協議

会、連合婦人会、中村警察署、社会福祉協議会、四万十市、四万十市教育委員会など

強調月間 活動内容

| 日 時      | 内 容  | 場 所                               |                 |
|----------|--|-----------------------------------|-----------------|
| 7月1日(土)  | 10:00～   | 中村地域出発式                           | 市役所駐車場          |
|          | 10:30～   | 啓発パレード                            | 天神橋アーケード        |
|          | 11:00～   | 街頭啓発                              | フジグラン四万十、サニーマート |
| 7月2日(日)  | 13:30～   | 講演会<br>講師：山崎 友裕<br>演題：塙の中から(更生保護) | 四万十市役所 3階会議室    |
| 7月3日(月)  | 8:40～  | 西土佐地域出発式                          | 西土佐総合支所駐車場      |
| 7月5日(水)  | 8:30～  | 無縁墓地の清掃                           | 黒潮町出口           |
| 7月29日(土) | 19:00～   | 研修会<br>講師：中村警察署職員<br>演題：非行防止について  | 中央公民館 1階大会議室    |
|          | 19:40～   | 市内一斉健全育成パトロール                     | 市内              |
| その他      | 懸垂幕の設置、市内巡回広報、有線放送による啓発、啓発旗の設置、路線バスへの啓発マグネットの掲示 など |                                   |                 |

### 【問い合わせ先】

(市)人権啓発課 人権・男女共同参画係  
☎(35)1035

## 6月は高知県の「男女共同参画推進月間」です

県では「高知県男女共同参画社会づくり条例」の中で、毎年6月を男女共同参画推進月間と位置づけています。

### 「男女共同参画社会」とは

男女が互いにその人権を尊重しつつ責任も分かち合い、性別にかかわらず、その個性と能力を十分に発揮することができる社会のことです。

男女共同参画と聞くと、女性の人材育成や登用、また、政策・方針の決定過程の場への女性の参画など、女性のためのことのように考えられる人もいるかもしれませんが、

もちろん、それらも男女共同参画を進める大事な取り組みですが、男性が家庭や地域等へ参画していくことも、重要です。

例えば、東日本大震災においても、避難所において女性用の物資が不足したり、授乳や着替えをするための場所がなかったり、「女性だから」ということが当然のように避難所の食事準備を割り振られたり、仮設住宅の運営が男性だけで計画されていたりといった事例がみられ、防災の観点からも、日ごろから家庭や地域で男女共同参画社会の実現に向けた取り組みを進めておくことが重要です。

これは一例ですが、男女共同参画社会の実現には、県民一人ひとりの理解や協力が必要です。家庭で、職場で、あ

るいは地域活動の場で、男女が共に参画し、多様な視点や意見を反映させることのできる社会を目指しましょう。

### 【問い合わせ先】

(市)人権啓発課 人権・男女共同参画係  
☎(35)1035  
(県)県民生活・男女共同参画課  
☎088(823)9651  
こうち男女共同参画センター「ソール」  
☎088(873)9100

## 6月は「不正改造車を排除する運動」強化月間です

- ① 灯火の色が不適切な灯火器および回転灯等の取り付け、② 運転者席・助手席の窓ガラスへの着色フィルムの貼り付け、③ タイヤ、ホイールの車体外へのはみ出し、④ 基準外ウイング(エア・スポイラ)の取り付け、⑤ マフラーの切断・取り外しおよび基準不適合マフラーの装着等の不正改造は犯罪です。
- 市民の皆さんも不正改造の防止について理解を深めていただき、その排除にご協力をお願いします。

詳しい情報はこちらから  
<http://www.tenken-seibei.com>

### 【問い合わせ先】

四国運輸局 高知運輸支局 検査整備保安部門「不正改造110番」  
☎088(866)7313



# 望ましい教育環境 四万十市立小中学校再編検討委員会

## ■3月30日 第5回検討委員会開催

3月30日、市役所6階第1・第2委員会室で第5回目の会議を開催しました。当日は、12名の委員が出席し、これまでの協議事項の確認と、答申の内容について話し合いが行われました。

### 主な質問と回答

・小規模校の定義はどうなっているか。↓定義について、わかりやすく記載する。

・再編は、小学校で2回、中学校で2回統合を経験させてはいけないというところで話を進めてきたが、小中学校通して1回という条件になったのか。↓再編経験回数を可能な限り少なくするために中学校から先に再編するとしたものであり、小学校で2回、中学校で2回統合を経験させてはいけないという方向性は変わらない。

### 主な意見

・小学校の複式化の進展が早い。中学校の再編よりも喫緊の学校もあるように見受けられる。  
・中学校の再編時期にかかわらず、要望があれば小学校再編にも着手すべきでは。  
・小学校について、「一定の条件に満たないほど極小の規模になった学

校においては」といった表現があれば、目標時期とは関係なく、必要性に迫られた時に再編に着手できるのでは。

・スクールバスの導入については明確に表現する必要がある。複数便で部活後の帰宅への対応も必要。

・直接教育を受け、将来がかかっている子どもとその保護者の意見を第一とし、地域に理解を求める形で進める必要がある。

### 【確認事項】

◎ 中学校の再編目標時期は、最短で平成33年4月とする。

◎ 小学校の再編については、再編を判断すべき状況条件を記載することとし、目標時期は定めない。

◎ 答申案のⅡの3の学校再編の必要性、Ⅳの2の再編の手順およびⅤの付帯意見については、次の会議で審議する。

※会議資料等詳しくは市ホームページ(<http://www.city.shimanto.jp/kyouiku/school/saihen.html>)をご覧ください。

### 【問い合わせ先】

(市)教育委員会 学校教育課 総務係  
☎(34)1136

# 幡多圏域都市計画区域マスタープラン改訂の 縦覧、説明会および公聴会(案)の開催のお知らせ

県では、都市計画における基本的な考え方について、おおむね20年後の都市の姿を展望したうえで、広域的な視点からまちづくりを進めていくための方針を示した、都市計画区域マスタープランを策定しています。

このたび、現行のマスタープラン策定から10年以上経過し、人口減少や高齢化の進展等の社会情勢の変化への対応や東日本大震災での教訓を南海トラフ地震などの自然災害に活かすため、都市計画区域マスタープランの改訂を行います。

つきましては、次のとおり、都市計画原案について縦覧、説明会および公聴会を開催しますのでお知らせします。

詳しくは、ホームページをご覧ください。くか、下記までお問い合わせください。

### △都市計画原案の縦覧▽

#### ■縦覧期間

6月20日(火)～7月4日(火)  
8時30分～17時

※土・日を除く

#### ■縦覧場所

高知県土木部都市計画課(高知県庁6階)高知市丸ノ内1丁目2-20、  
四万十市まちづくり課(四万十市役所5階)四万十市中村大橋通4丁目10  
■高知県都市計画課ホームページ  
<http://www.pref.kochi.jp/sostiki/>  
171701/

### △説明会▽

#### ■日時

6月30日(金)19時～(2時間程度)

#### ■場所

四万十市防災センター(2階会議室)  
四万十市不破出来島2058番地20

### △公聴会▽

#### ■日時

7月20日(木)19時～(2時間程度)

#### ■場所

四万十市防災センター(2階会議室)  
四万十市不破出来島2058番地20

※公聴会に出席して意見を述べようとする方(当該縦覧案件に関係する内容に限ります)は、7月4日(火)までに、意見の要旨とその理由、住所、氏名を記載した書面(公述申出書)を高知県知事あてに提出してください。郵送の場合は、当日必着とさせていただきます。

※公聴会で意見を述べようとする方がいないときは、公聴会は中止します。公聴会を中止する場合は、県都市計画課および四万十市ホームページでお知らせします。

### 【問い合わせ・提出先】

高知県土木部都市計画課 高知県知事あて 〒780-8570  
高知市丸ノ内1-2-20  
☎088(823)9846

## 災害に備えて

### 災害時の避難情報について

大雨などに

よる災害発生時にテレビや緊急速報メール等を通じて市から市民の皆さまへ避難情報を発令する場合があります。この避難情報について正しく理解し、速やかな避難行動を取れるようにしましょう。

※広報5月号でもお知らせしましたが、「避難準備情報」の名称が変更されています。



**【第1段階】避難準備・高齢者等避難開始**  
 人的被害が発生する可能性が高まったとき、避難準備を呼びかけると同時に、避難にかかる災害時要援護者に対して、早めの段階で避難行動を開始することを求めます。

避難情報は災害の深刻さや状況により次の3段階の情報になっています。

#### 取るべき行動は？

- ・避難行動要支援者(高齢者、障がい者、子ども)など避難に時間のかかる方は避難を開始する。
- ・家族は避難行動要支援者の避難をサポートする。
- ・通常の避難行動ができる人は家族との連絡、非常持出品の用意を始める。

#### 【第2段階】避難勧告

人的被害の発生する可能性が明らかに高まったとき、災害による被害が予想される地区の住民に対して避難を勧めるものです。

#### 取るべき行動は？

- ・対象地区の住民は、近くの避難場所へ避難する。(非常持出品等最低限の持ち物で。)
- ・屋外の状況により逃げる時間がない場合は、近くの安全な場所へ避難する。(自宅や近隣建物の2階以上の安全な場所に避難することが安全な場合もあります。)

#### 【第3段階】避難指示(緊急)

人的被害の発生する危険性が非常に高いと判断されたとき、避難勧告よりも強く避難を求めるものです。避難勧告よりも緊急性の高い場合や被害が出る危険性が高まった場合に発令します。

#### 取るべき行動は？

- ・避難勧告に準じますが、緊急な避難行動が必要になります。

#### 避難情報の伝達手段

避難情報はテレビ、ラジオ、緊急速報メール、市ホームページ、防災行政無線、IP告知端末(一部地域)、広報車等のいくつかの手段で伝達します。災害時に発信される各種情報に注意しましょう。

#### 避難時の注意点

- ・避難情報とあわせて、開設する避難場所についてもお知らせします。事前にお住まいの近くの避難場所を確認しておきましょう。
- ・避難時の持ち物は非常持出品等の最低限のものにしましょう。
- ・避難情報が発令されていなくても、自ら危険が迫っていると判断される場合は、自主避難しましょう。
- ・市では大規模災害に備え、食料等の備蓄を行っていますが、台風などの前もって予測ができる災害時の避難では、1日分程度の水や食料等を持参するよう心掛けてください。

### 南海トラフ地震対策啓発DVDの貸し出しについて

南海トラフ地震に対する県民の皆さまの意識啓発を目的に、高知県が発行したDVDを作成しました。そのDVD

が、市立図書館本館および西土佐別館で貸し出しが可能となりましたので、各家庭、事業所、地域の集まり等での防災に関する話し合いなどにご利用ください。

### 緊急速報メールを活用した洪水情報の配信訓練について

市広報5月号でもお伝えしたとおり、5月1日から四万十川の洪水情報のプッシュ型配信を国土交通省が開始しました。実際には、大雨によって四万十川の水位が上昇し、氾濫の危険性が高まった場合、その危険性をお伝えするメールが皆さんの携帯電話に配信されます。なお、市からの避難勧告等の発令については、河川の水位や、その後の降雨状況等も勘案して総合的に判断することから、洪水情報が配信された場合、その後の避難情報等の情報にも十分注意してください。

このメールの配信訓練を次の日時に行いますので、当日はメールの内容を確認していただき、避難場所の確認、非常持出品の準備など、洪水に対する備えを考えるきっかけとってください。

**配信訓練開始日時**  
**6月11日(日)午前10時**

#### 【問い合わせ先】

(市)地震防災課 地震防災係  
 ☎(35)2044

来るべき南海地震津波に備えて その5

四万十市地震津波アドバイザー

都司嘉宣

南海地震の短期前兆現象

地震の直前にその前兆となる異常現象を捉えて、地震の発生を予報することを「地震の予知」という。地震の予知はすでに50年以上前から地震学の重点研究とされて、国としてもかなりの研究予算が投入されたが、実用的な地震予知方法は、まだ確立されていないように報道されている。それではこれまでの地震予知研究は無意味であったのかというと、そうではない。確実な地震の予知に結びつく前兆現象の現れ方に関する研究は着実に進められており、知識の積み重ねは着実に進められている。

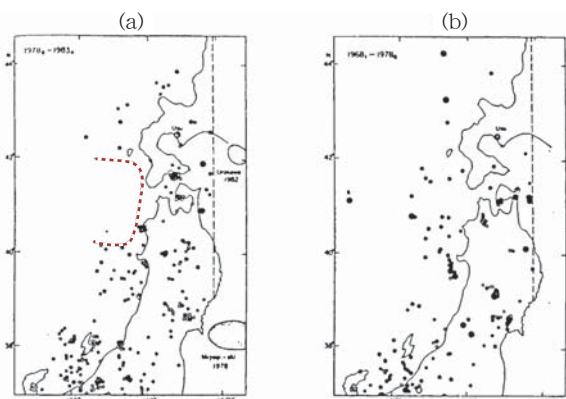


図1 1983年日本海中部地震の直前5年間に現れた「第2種空白域」(茂木清夫, 1983)

地震の何年も前にあらわれる前兆現象を「長期前兆現象」という。1983年5月に秋田沖海域に起きた日本海中部地震(M7.7)の5年前から、震源となるべき海域で「第2種空白域」という前兆現象が見られた。図1の(a)の図は日本海中部地震の15年前から5年前までの10年間(1968年から1978年まで)の中小の地震の分布図である。この時期には中小の地震はまんべんなく発生している。ところが地震発生直前の5年前から地震発生直前の月までの時期について同じ図を描いてみると(a)のようになって、秋田県から北海道南部の西方沖の海域でピタッと中小の地震が起きなくなる。「空白域」が出現した。そうして、まさにこの空白域で日本海中部地震が起きたのである。

このような長期前兆現象の他の例としては、中小地震の余韻(コダ波)が長引く現象、中地震と小地震の発生比率(b)値というが変化する現象、地盤の傾斜が進行する現象などが知られている。これらも「長期前兆」として地震の数年前に現れる現象である。

これらの長期前兆とは別に、地震の数日前、あるいは数時間前に現れる「短期前兆」、あるいは「臨震前兆」と呼ばれる前兆現象がある。その大部分の現象は電磁気的な異常に由来するものであると推定される。花崗岩(かこうがん、御影石)を円筒形に切り出した試験体を作り、これに円筒形の上下両側から押す(圧力を加えていく)と、ついにメキメキという音が出始め、突然大きな音と共に大破裂

がおきる。この大破裂が大地震に相当する。その大破裂の直前に聞こえた「メキメキ」という音は、花崗岩を構成する雲母、長石、石英などの結晶のうち「弱い部分」が局部的に破壊している音である。結晶構造が破壊するときには、パルス状の電磁波が発射される。南海地震のような巨大地震が発生する直前に、このように発せられた電磁パルスの集団は、その上空の電離層に影響を与え、電離層の振動、すなわち一種の「波」が発生する。2004年インド洋に大津波を引き起こしたスマトラ島沖の地震(M9.1)や、6年前の東日本震災(M9.0)の時にも、この電離層の波は地震の直前に観測された。国際的な地震の学会で報告された。電磁パルスの大量発生は、夜間の空が光る現象として現れる可能性がある。1995年の阪神淡路大震災のとき、本震直前の「空が光る」現象の報告が多数寄せられている(佃, 1995)。電磁パルスは土中や水中に住む魚やミミズなどの生物によつて感知されることも当然考えられる。また、電磁パルスは、地中の土の温度を上昇させる効果とそれによる「季節はずれの開花」なども起こりうるであろう。

安政南海地震(安政元年11月5日, 1854年12月24日)のこととして、『土佐古今大震記』(高知市民図書館蔵)に、「大震前の異兆として、其地震の二三日前、田畝の蚯蚓(みみず)悉く道路に上りて死し、また死せざるも多数有り」と書かれていて、安政南海地震の2・3日前のミミズの異常行動が記録されている。また『修史余録十二』(高知市民図書館平尾文庫蔵)に「地震前兆を探索するに」という書き出しで、安政南海地震(十一月五日)の三日前に「夜虹出ると云ふ」と記されている。やはり「夜空が光る」現象が記録されている。さらに地震の四五日以前に波一つ無い海の穏やかな日であったが「日夜度々海底鳴動、其の響ひびき」大砲の如くと書かれ、「大地震前のメリメリ音」が大砲のような音として数日前から直接人間の耳で感知されていた。『大変記』(高知県立図書館蔵)にも地震三日前の十一月二日に「いくつとも知れず遠い雷の音が震動かよく分書かれていない。さらに安政南海地震の直前の日は、季節はずれに暑かったよう、上の音の記載に続けて「これまでは時節に違い肌熱し」と書かれている。安政南海地震が起きたのは太陽暦で12月24日の真冬の季節であった。安政南海地震の147年前の宝永地震のときにも、太陽暦で10月28日の晩秋の季節であったのに「楊梅(シダレウメ)みのり、躑躅(つづじ)花咲き大暑の如し」と記録されている。地中の土が熱を持っていたことが伺われる。

以上のように、南海地震の発生の直前の電磁パルス発生に伴う数々の異常現象は、その発生メカニズムと検出技術、そうして前兆を記載する歴史記録を検証したとき、次の南海地震の直前にも気づかれ、地震予知は成功して当然なはずなのである。



土佐の小京都  
「公家行列」大賑わい

5月3日、第26回土佐一條公家行列藤祭りが開催されました。1468年(応仁2年)、時の関白であった一條教房が、応仁の乱を避けるため中村にやってきました。公家行列は、この時の様子を再現したものです。

今回は、歌手の三山ひろしさんと、須崎市のゆるキャラ「しんじょう君」が参加したことで大勢の見物客が集まり、商店街は大賑わいとなりました。そして玉姫役は県立中村高校3年生の山本愛香さん(17)でした。強い雨が降るあいにくの天気となり、出発後15分ほどで中止となりましたが、その間一條公役の三山さんは、沿道のファンらの声援に終始笑顔で応えていました。



蕨岡小、西土佐小、具同小が  
稚アユ放流体験

4月28日に蕨岡小学校、5月8日に西土佐小学校、5月11日に具同小学校が稚アユ放流体験を行いました。

この体験は四万十川中央漁協および四万十川西部漁協の行っている稚アユ放流事業に併せて毎年実施しています。

児童の皆さんは、漁協の方からアユについて説明を受けた後、バケツに入った稚アユを一斉に放流しました。放流後は元気に泳いでいってくれてうれしいという感想やアユの性別や呼吸の仕方についての鋭い質問もありました。この体験を通して市内小学生にアユや四万十川の自然について理解を深めていただければと考えています。

|                       |                        |                    |              |      |                            |          |                            |                   |               |                |                   |                 |                 |                         |                        |             |
|-----------------------|------------------------|--------------------|--------------|------|----------------------------|----------|----------------------------|-------------------|---------------|----------------|-------------------|-----------------|-----------------|-------------------------|------------------------|-------------|
| 12日                   | 11日                    | 10日                | 8日           | 3日   | 2日                         | 5月1日     | 28日                        | 26日               | 4月25日         |                |                   |                 |                 |                         |                        |             |
| J A 高知はた平成29年度本所特産部総会 | 中村河川国道事務所ホットライン(電話) 演習 | 四万十市地域公共交通活性化協議会総会 | 四万十の日実行委員会総会 | 臨時議会 | 高知県市町村道整備促進期成同盟会役員会総会(高知市) | 西土佐地区区長会 | 高知県市町村道整備促進期成同盟会役員会総会(高知市) | 日赤社資四万十市地区目標額設定会議 | 土佐一條公家行列「藤祭り」 | 中村地区区長会との意見交換会 | 「社会を明るくする運動」推進委員会 | 四万十市消防団配偶者功労表彰式 | 四万十市消防団配偶者功労表彰式 | 四万十市中村地区民生委員児童委員連絡協議会総会 | 国土交通省、農林水産省ほか(東京都、27日) | 高知県庁ほか(高知市) |

市長日誌 4月15日〜5月14日



「まちなかサロン」  
オープン

5月8日、多目的デイ・ケアセンター「一条の里」(中村東町2丁目4-13)2階に「まちなかサロン」がオープンしました。オープンイベントとして、輪投げ交流大会、サロン見学会を行い約60名の参加がありました。

輪投げ交流大会では、輪投げ初心者の方もいましたが個人戦で得点を競い、笑顔の絶えない楽しい時間を過ごしていました。

「まちなかサロン」は、地域の65才以上の皆さまの自主的な介護予防、生きがいづくりを目的に、いつでも、気軽に、自由に入出りできる場所として月・火・木・金曜日の9時から16時まで開放しています。

放課後児童指導員・教育活動推進員の登録者募集

市では、放課後児童クラブ(学童保育)で勤務する放課後児童指導員および放課後子ども教室(子ども教室)で勤務する教育活動推進員の登録者を募集しています。

学童保育および子ども教室の運営は、保護者会が中心になり運営委員会等を組織して行っていますが、市教育委員会において、放課後児童指導員および教育活動推進員として勤務できる方の募集・登録を行い、必要としている市内小学校区にある各運営委員会へ、適宜ご紹介いたします。

■登録を希望される方は、生涯学習課で配布する「四万十市放課後児童指導員・教育活動推進員登録票」に必要事項を記入のうえ、生涯学習課まで提出をお願いします。

■登録後、雇用の必要がある市内小学校区の各運営委員会に適宜紹介し、各運営委員会から直接、面接日程のご連絡をいたします。

(雇用条件などは各小学校区の運営委員会によって異なります。)  
※業務内容等、詳細につきましてはお問い合わせください。

【問い合わせ・提出先】  
(市)教育委員会 生涯学習課 公民館運営係  
☎(34)7311

県内では、まだまだ特殊詐欺に遭われている方がいます

- 有料サイトの未納料金がある。
- 支払わないと裁判になる。
- コンビニでカード(ギフト券)を買って番号教えてと言われていませんか？  
携帯のショートメールでこのような内容のメールが来たらそれは詐欺です！

一人で判断せず、家族や警察に相談してください。  
相手に返事をする前に必ず相談するようにしましょう。

【問い合わせ先】中村地区地域安全協会 中村警察署内 ☎(34)0110

防犯  
メロ

今月は  
市県民税  
1期分  
の納付月です

募集

教室・講座

催し

スポーツ

健康・福祉

その他・相談

夏季キャンプ参加者募集

▶目的

- ①親元から離れた場所での生活を送ることで、自立心や、社会性を養う。
- ②集団生活を送ることで、ルールの大切さを学び、仲間意識を高める。

▶日程

7月21日(金)～22日(土)  
※気象や河川の状況等により中止する場合があります。

▶場所

四万十市旧竹屋敷小中学校  
▶交通 公用バス2台(マイクロバス)30分程度  
▶対象者 四万十市に在住の小学校3年生～中学校3年生まで

▶定員

35人程度  
※申込者が多数の場合、抽選を行います。

▶参加料

無料

▶申込期間

6月6日(火)～16日(金)

▶申込方法

6月1日(木)から、市立中央公民館と、市立児童館に申し込み用紙を配置します。必要事項と保護者の方の捺印をして、申し込み期間内に市立中央公民館または、市立児童館に持参または郵送(消印有効)してください。  
※申し込みは個人またはグループ【一組(4人以

内)】での申し込みができます。

▶参加決定

7月1日ごろに参加決定通知書と、キャンプのしおりを郵送で送ります。なお、参加決定者は、7月8日(土)10時から市立児童館遊戯室で、打ち合わせを予定しています。キャンプに参加が決まった子どもさんは、出席してください。

【問い合わせ・申込先】

(市立)児童館 ☎(34)2232  
(火曜日～土曜日の10時～17時)  
日曜、月曜、祝日は休館日  
(市立)中央公民館 ☎(34)7311  
(月曜日～金曜日の8時30分～17時15分)



## 市営住宅入居者募集

- ▼住宅名ほか  
有岡共同住宅(B・6号室・2階)
- ▼所在地 四万十市有岡1675番地
- ▼構造 耐火構造2階建
- ▼間取り  
6畳×2・4.5畳・DK・WC・浴室・物置
- ▼建築年 平成3年
- ▼家賃  
15100円から
- ※入居世帯の所得額により異なります。
- ▼入居資格  
○現に同居している親族または同居しようとしている親族があること  
○単身の場合は、60歳以上のもの等  
○住宅に困窮していること  
○所得に制限がありません。  
※詳細についてはお問い合わせください。
- ▼募集案内配布・申込先  
(市)財政課  
※募集案内は6月5日(月)から配布します。
- ▼その他  
申込者が複数の場合は抽選となります。
- ▼受付期間 6月5日(月)～19日(月)
- ▼入居予定 7月下旬

### 【問い合わせ・申込先】

(市)財政課 管財契約係  
☎(34)6120



## 商談会出展者募集

市では、県外への販路拡大に取り組む意欲のある市内事業者を対象とし、首都圏を中心とした全国の小売・卸売業者等との商談の機会を創出するため、以下の商談会に出展する事業者を募集します。

### グルメ&ダイニングスタイルショー春2018

▼開催日  
平成30年2月7日(水)～9日(金)

### ▼会場

東京ビッグサイト(東京都江東区)  
▼募集数 6事業者程度(調整あり)

### スーパーマーケット・トレードショー2018

▼開催日  
平成30年2月14日(水)～16日(金)

▼会場 幕張メッセ(千葉県千葉市)  
▼募集数 4事業者程度(調整あり)

### ▼募集期間

6月1日(木)～16日(金)17時(必着)

### ▼出展対象者

市内に本店または支店・営業所を置く事業者のうち、生鮮食品、加工食品、飲料、酒類等の製造(生産)もしくは販売ができる企業または個人

▼出展条件・出展負担金  
別に定める募集要領のとおりとします。

### ▼申込方法

指定する「出展申込書」および「商品規格書」をご提出ください。  
様式は、市ホームページでダウンロードしていただくか、観光商工課までお問い合わせください。

### 【問い合わせ・申込先】

(市)観光商工課 商工・雇用対策係  
☎(34)1126  
FAX (34)2525



## 平成29年度 税務職員採用試験

### ▼受験資格

平成29年4月1日において高校卒業後3年を経過していない者および平成30年3月までに高校卒業見込みの者、または、人事院が同等の資格があると認める者

### ▼受験申込受付期間

①インターネット  
6月19日(月)9時～6月28日(水)  
(受信有効)  
可能な限りインターネット申込をご利用ください。

②郵送または持参  
<http://www.jin-stken.go.jp/juken.htm>

6月19日(月)～6月21日(水)(6月21日までの通信日付印有効)  
申込先は、希望する第1次試験地に対応する人事院地方事務局(所)です。

郵送する場合は簡易書留を利用し、受領証は受験票が届くまで保管してください。  
持参の場合は6月21日(水)17時までに提出されたもの限り、受け付けます。

### ▼試験日等

| 試験区分  | 試験日                      | 試験地               | 試験種目                      |
|-------|--------------------------|-------------------|---------------------------|
| 第1次試験 | 9月3日(日)                  | 徳島市、高松市、松山市、高知市   | ①基礎能力試験<br>②適性試験<br>③作文試験 |
| 第2次試験 | 10月11日(水)～20日(金)のうち指定する日 | 第1次試験合格通知書で指定する場所 | ①人物試験<br>②身体検査            |

### ▼合格者発表日

第1次試験合格者発表日  
10月5日(木)

最終合格者発表日 11月14日(火)  
(注)合格者は、人事院ホームページに受験番号が掲載されるとともに、合格通知書が本人宛に郵送されます。

### ▼採用予定数

後日、人事院ホームページに掲載されるので、随時ご確認ください。  
※詳細は国税庁ホームページの採用案内ページまで。

(<http://www.nta.go.jp/soshiki/saiyo/saiyo03/stken/02.htm>)

### 【問い合わせ先】

中村税務署 総務課  
☎(35)2135

## 四万十市シルバー人材センター 会員募集

60歳以上の元気で働く意欲のある会員、特に女性会員の登録をお待ちしております。現在、継続的な就業も募集しております。また企業や個人、公共団体などからの仕事依頼もお待ちしていますのでお気軽にお問い合わせください。

### ▼業務内容

- ・屋内外の一般作業
- ・除草、草刈り、伐採、お家の掃除、お墓の掃除、農作業、展示会等搬入作業、駐車場案内、商品品出し、調理補助、施設管理など
- ・技能を必要とする仕事
- ・大工仕事、左官仕事、剪定、ふすま、障子・網戸の張り替えなど
- ・サービス分野
- ・家事援助サービスなど

### 【問い合わせ・申込先】

(一社)四万十市シルバー人材センター  
中村本所(四万十市社会福祉センター内)  
☎(35)3117  
西土佐支所(四万十市総合福祉センター内)  
☎(31)6113



## 教室・講座

### 働く婦人の家講座(パドマ・ヨーガ療法①)

やさしい動きで、無理せず自分のペースでできるので、初心者の方にもおすすめのヨーガです。

### ▼日時

7月4日～8月1日  
(毎週火曜日・全5回)  
19時～20時30分

▼場所 働く婦人の家 2階 和室

▼講師 野村 厚子

▼対象 四万十市に居住または勤務する女性

▼定員 12人

▼受講料 無料

▼用意する物

飲み物、バスタオル2枚、ヨガマット

▼申込方法 または敷物用バスタオル1枚

6月12日(月)～

定員になり次第締め切り

本人に限り窓口・電話で受付

9時～17時15分(12時～13時、土日を除く。)

※講師の都合により日程が変更になることがありますのでご了承ください。



### 【問い合わせ・申込先】

働く婦人の家  
☎(34)6299

## 人権ふれあい講座 受講生募集

日常生活のなかにあるさまざまな人権課題を解決するために、企業・団体、市民を対象に人権講座を計画的、系統的に実施します。  
人権に関する身近な課題をテーマに開催します。人権入門講座として一緒に学習しませんか。

### ▼場所

市役所3階 会議室(第4講座のみ)・市役所3階防災対策室)  
▼募集人員 40人

### 【問い合わせ・申込先】

(市)人権啓発課 人権・男女共同参画係  
☎(35)1035

▼対象者 市民、企業・団体

▼申込期限 6月14日(水)まで(土日を除く。)

▼受講料 無料

▼参加賞 全4回に参加いただいた方には、記念グッズをプレゼントします。

▼申込方法 電話で申し込みください。企業・団体などは、別途申込書が必要です。

| 日時                             | 講師                                  | 内容  |
|--------------------------------|-------------------------------------|---|
| 第1講座<br>6月18日(日)<br>13時30分～15時 | 講師:山本衛さん<br>(四万十市人権啓発講師)            | 開講式<br>テーマ:子どもの人権<br>～人が人らしく～<br>※子どもの人権110番週間講演会として実施              |
| 第2講座<br>6月25日(日)<br>13時30分～15時 | 講師:佐藤政子さん<br>(こうち男女共同参画センター「ソーレ」講師) | テーマ:介護が必要になったとき<br>～一人でかかえこまないと<br>めに今からできること～<br>※男女共同参画週間講演会として実施 |
| 第3講座<br>7月2日(日)<br>13時30分～15時  | 講師:山崎友裕さん<br>(高知新聞幡多支社記者)           | テーマ:堀の中から(更生保護)<br>～高知新聞連載のドキュメントレポートより～<br>※社会を明るくする運動講演会として実施     |
| 第4講座<br>7月9日(日)<br>13時30分～15時  | 講師:松下睦さん<br>(人権啓発センター講師)            | テーマ:誰もが幸せにくらすために(同和問題)<br>※部落差別をなくする強調旬間講演会として実施<br>閉校式             |

募集

教室・講座

催し

スポーツ

健康・福祉

その他・相談

### 四万十川国際音楽祭2017 中村交響楽団第85回定期演奏会

元大阪フィルハーモニー管弦楽団の西内宝幸さんや、四万十市出身で東京藝術大学大学院オペラ専攻修士課程2年生の森翔梧さんをお迎えします。お誘い合わせのうえ、ぜひお越しください。

▼日時  
7月16日(日)  
14時開演(13時30分開場)

▼曲目  
山下洋輔『流れの風景』  
モーツァルト『ホルン協奏曲第3番』  
変木長調

モーツァルト『歌劇『フィガロの結婚』よりLa Vendetta(仇をうつ、誠に愉快じゃ)』  
モーツァルト『歌劇『ドン・ジョバンニ』より カタログの歌』  
ビゼー『歌劇『カルメン』より 闘牛士の歌』

ハイドン『交響曲第104番 二長調『ロンドン』』  
エルガー『威風堂々』

▼会場 市立文化センター  
チケット

(前売)一般 1000円  
(当日)一般 1300円  
高校生以下 300円

◎チケット販売所  
市立中央公民館・市立図書館・図書館分館・市立文化センター・西土佐教育分室・フジ中村店・アピアさつき・サニーマート四万十店・市内楽

器店・鈴ハイヤー・澤近画廊・総合衣料田中屋 他

【問い合わせ先】  
四万十川国際音楽祭実行委員会(市立中央公民館内)  
☎(34)7311

### 第60回 金婚夫婦祝福式典

高知新聞社・RKC高知放送・高知新聞社会福祉事業団の主催による金婚夫婦祝福式典が行われます。参加を希望される方は、次の要領により、お申し込みください。

▼式典日時 9月1日(金)14時開始  
▼式典会場 新ロイヤルホテル四万十  
▼資格

昭和42(1967)年1月1日から同年12月31日までに結婚された高知県在住のご夫婦(それ以前の届け出でも初めて申し込む方は可)

▼申込先(申込先毎に、受付期限が異なります。)

〒780-8666 高知市本町3-2-15  
(株)高知新聞企業 事業企画部内「金婚式」係  
6月19日(月)必着

〒787-8501 四万十市中村大橋通4-10  
四万十市役所 保健介護課

高年齢者福祉係  
6月14日(水)必着  
〒787-1603 四万十市西土佐用井1-1-0-28

四万十市西土佐総合支所 保健課  
6月12日(月)必着

### ▼必要書類

・便せん等に「ご夫婦の①氏名(ふりがな)、②生年月日、③年齢(平成29年9月1日現在)、④職業、⑤郵便番号、⑥住所(ふりがな)、⑦電話番号(携帯電話含む)、⑧結婚記念日、⑨氏名等の新聞掲載可否を明記してください。☆戸籍抄本の添付は、不要となっております。

☆前回に引き続き、スマートフォンなどインターネットによる応募も受け付けします。申込用紙のダウンロード、またインターネットによる申し込みは、高知新聞企業ホームページ(<http://www.kochi-sk.co.jp/kinkon/>)で詳細をご確認ください。

※参加者への通知は、8月上旬ごろ高知新聞社からはがきでご案内があります。

### 【問い合わせ先】

(株)高知新聞企業 事業企画部内「金婚式」係  
☎088(825)4328  
(本庁)保健介護課 高齢者福祉係  
☎(34)8066  
(総合支所)保健課  
☎(52)1132

### 不破八幡宮修理現地説明会開催

四万十市で唯一の重要文化財(建造物)不破八幡宮本殿の修理を約20年ぶりに行っています。

修理の完了したこけら葺きの屋根や、現在行っている彩色の様子を間近で見学いただける現地説明会を開催し

ます。あわせて、こけら葺きの竹釘打ち体験も行いますので、ぜひご参加ください。

▼日時  
6月10日(土) 午前部 10時30分  
午後部 13時  
6月11日(日) 午前部 10時30分  
午後部 13時

▼対象  
小学生以上(小学生は保護者の同伴をお願いします。)

▼参加料 無料  
※申込不要

### 【問い合わせ先】

(市)教育委員会 生涯学習課  
社会教育振興係  
☎(34)7311

### 幸徳秋水研究会

幸徳秋水研究会は、1996年に結成し、毎月例会を開いています。どなたでも参加自由で参加無料です。皆さまのご参加をお待ちしています。

▼日時 毎月第2日曜日 13時30分  
▼場所 市立中央公民館 会議室

▼当面のテーマ  
6月11日 秋水「自由党を祭る文」  
7月9日 秋水「田中正造天皇直訴文」  
8月13日 徳富蘆花「謀反論」

### 【問い合わせ先】

尾崎清  
☎090-9458-7833



## 初心者合気道教室

合気道は、年齢・性別そして体格や腕力に一切関係なく、自然の動き(円運動)と気の養成(呼吸法)を行うことにより、一生続けることのできる近代武道です。

健康増進・美容また護身術として、一度あなたも体験してみませんか。

## ▼期間

7月18日(火)～8月18日(金)

毎週火・金曜日 19時30分～21時

## ▼会場

安並運動公園 武道館

## ▼定員

10人程度

## ▼参加料

1000円

## ▼対象

小学生以上の健康な方

## ▼申込期間

6月6日(火)～7月7日(金)

▼主催 高知県合気道連盟中村合気会  
※当日は、運動のできる服装でご参加ください。

## 【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



## 第23回 四万十川ウルトラマラソン 10月15日(日)開催! 《ボランティア募集》

23回大会を10月15日(日)に開催することが決定しました。ボランティアの皆さまのご理解とご協力により、23回目の大会を迎えることができることを感謝しています。

今回も、全国からランナーを迎えるため大会運営にご協力いただけるボランティアスタッフを募集します。100kmもの長い道のりを走破するには、ボランティアのサポートが絶対に欠かせません。皆さんの力で、完走を目指すランナーを手助けしてください。ご協力をよろしくお願いいたします。

- ▶スタート  
100kmの部 5時30分 蕨岡中学校前  
60kmの部 10時 四万十町こいのぼり公園前
- ▶参加定員  
2400人  
100kmの部 1800人 60kmの部 600人
- ▶ボランティア期間・人員(予定)  
10月13日(金)～15日(日)  
1200人(中村地域) 350人(西土佐地域)
- ▶年齢  
・原則として中学生以上とさせていただきます。  
・高校生以下の方は親権者の承諾が必要です。
- ▶支給物品(予定)  
・スタッフジャンパー(昨年までと同様のため、お持ちの方はご遠慮ください。)  
・スタッフマニュアル  
・弁当(ただし、業務時間等により支給されない場合があります。)
- ▶申込締切 6月30日(金)
- ▶申込方法  
大会事務局までご連絡ください。
- ▶その他  
・事故への対応は、主催者側で加入する保険の範囲内で対応いたします。  
・ボランティアの内容については事務局で決定いたします。

・場所や時間について希望があればお伝えください。なるべく考慮しますが、希望に添えない場合もあります。

・昨年ご協力いただいた方も再度申し込みをお願いします。

・9月下旬から10月初旬にボランティア説明会を中村地域、西土佐地域で行う予定です。

・20回以上ボランティアで参加いただいた方を対象に、本人および推薦申請による表彰を行っています。大会プログラムで紹介し、専用のボランティアジャンパーをお渡ししますので、該当する方は申請をお願いします。

## 【問い合わせ・申込先】

四万十川ウルトラマラソン実行委員会事務局  
(中村地域)  
〒787-0012 四万十市右山五月町8-22  
市立中央公民館内  
☎(34)0606 FAX(35)4260  
E-mail:sport@city.shimanto.lg.jp  
(西土佐地域)  
〒787-1603 四万十市西土佐用井1101-5  
西土佐ふれあいホール内  
☎(52)1110 FAX(52)1446  
E-mail:n-culture@city.shimanto.lg.jp





1年に1度は健診を  
～健康は自分で～

# 保健カレンダー



健診・検診  
教室・学習会  
相談  
献血

| 月日          | 時間                      | 事業名                     | 該当地区                                 | 場所             |
|-------------|-------------------------|-------------------------|--------------------------------------|----------------|
| 11日(日)      | 9:50～12:00              | 妊婦教室                    |                                      | 子育て支援センター“ぼっぼ” |
| 12日(月)      | 個別通知                    | 胸部レントゲン(肺がん検診)          | 後川地区                                 | 地区巡回           |
| 13日(火)      | 9:30～11:00              | 乳幼児相談・ママタッチ教室           |                                      | 健康管理センター       |
| 14日(水)      | 個別通知                    | 胸部レントゲン(肺がん検診)          | 西土佐地域                                | 西土佐地域巡回        |
|             | 9:50～11:30              | 妊婦教室                    |                                      | 子育て支援センター“ぼっぼ” |
|             | 10:00～11:30             | ママ&チルドレン                |                                      | 具同体育センター       |
|             | 12:50～13:30             | 3歳児健診                   |                                      | 健康管理センター       |
|             | 12:00～14:30             | 献血                      |                                      | 四国電力中村支店 北側駐車場 |
|             | 15:30～17:30             | 献血                      |                                      | 四万十看護学院        |
| 15日(木)      | 9:00～11:00              | 献血                      |                                      | 幡多土木事務所        |
|             | 13:00～15:00             | 献血                      |                                      | 竹本病院           |
|             | 16:00～17:00             | 献血                      |                                      | 国土交通省中村河川国道事務所 |
| 16日(金)      | 9:00～12:00              | 献血                      |                                      | J A 高知はた本所     |
|             | 14:00～16:00             | 献血                      |                                      | 中村警察署          |
|             | 12:50～13:30             | 1歳9か月児健診                |                                      | 健康管理センター       |
| 19日(月)      | 9:00～11:00              | 定例健康相談                  |                                      | 西土佐総合支所        |
|             | 13:15～14:30             | 育児相談(母乳について)・離乳食相談・歯科相談 |                                      | 子育て支援センター“ぼっぼ” |
| 21日(水)      | 12:50～13:30             | 7か月児・10か月児健診            |                                      | 健康管理センター       |
| 22日(木)      | 9:30～11:30              | びよっこクラブ(親子の集い)          |                                      | 西土佐保健センター      |
|             | 9:20～15:30              | 子宮頸がん検診                 | 中筋・東中筋・八束・後川地区                       | 文化センター大会議室     |
|             | 9:20～11:30              | 乳がん検診                   | 具同地区(注2)                             |                |
|             | 13:20～15:30             | 乳がん検診                   | 具同地区(注2)                             |                |
| 23日(金)      | 9:20～15:30              | 子宮頸がん検診                 | 大川筋・東山地区(注2)                         | 文化センター大会議室     |
|             | 9:20～11:30, 13:20～15:30 | 乳がん検診                   | 大川筋・東山地区(注2)                         |                |
| 27日(火)      | 7:30～9:30               | 胃がん検診                   | 水戸・串江・下田・松ノ山・馬越・平野・鍋島(平野)            | 下田中学校体育館       |
|             | 8:00～11:00              | 特定健診(注1)・前立腺がん検診        | 水戸・串江・下田・松ノ山・馬越・平野・鍋島(平野)            |                |
|             | 13:30～14:30             |                         |                                      |                |
| 28日(水)      | 10:00～11:30             | ママ&チルドレン                |                                      | 具同体育センター       |
| 29日(木)      | 7:30～9:30               | 胃がん検診                   | 安並・秋田・麻生・佐岡・安並団地・秋森・佐岡団地             | 市民スポーツセンター     |
|             | 8:00～11:00              | 特定健診(注1)・前立腺がん検診        | 安並・秋田・麻生・佐岡・安並団地・秋森・佐岡団地             |                |
|             | 13:30～15:00             |                         |                                      |                |
|             | 9:20～11:30, 13:20～15:30 | 乳がん検診                   | 東山地区(注2)                             |                |
| 3日(月)       | 9:00～11:00              | 定例健康相談                  |                                      | 西土佐総合支所        |
|             | 7:30～9:30               | 胃がん検診                   | 古津賀・古津賀1～4                           |                |
|             | 8:00～11:00              | 特定健診(注1)・前立腺がん検診        | 古津賀1～4                               |                |
| 13:30～15:00 |                         |                         |                                      |                |
| 4日(火)       | 8:00～11:00              | 特定健診(注1)・前立腺がん検診        | 古津賀第1～第2団地・雅ヶ丘団地                     | 古津賀ふれあい会館      |
|             | 13:30～15:00             |                         |                                      |                |
| 5日(水)       | 12:50～13:30             | 3か月児・7か月児健診             |                                      | 健康管理センター       |
| 10日(月)      | 9:20～11:30              | 子宮頸がん検診                 | 渡川1～3丁目・具同黒1～3丁目・赤松町・具同(自由ヶ丘・相の沢・渡川) | 文化センター大会議室     |
|             | 13:20～15:30             | 子宮頸がん検診                 | 入田・具同(西組・馬越・中組・田黒)・蔵岡地区              |                |
|             | 9:20～11:30, 13:20～15:30 | 乳がん検診                   | 具同地区(注2)・蔵岡地区                        |                |

(注1) 特定健診、ひまわり健診は30歳以上の国民健康保険に加入している人、後期高齢者医療保険に加入している人で受診券を送付している人および、40歳以上の協会けんぽ等に加入している被扶養者で受診券を取得している人が対象です。

(注2) 検診申込者が多いため検診日を増やし、人数調整してご案内しています。事前に市が受診券を送付している人が対象となります。

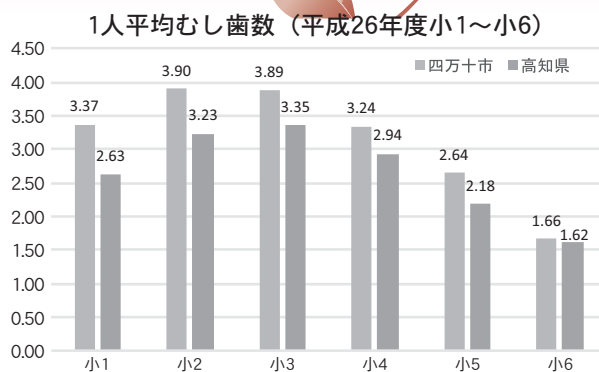
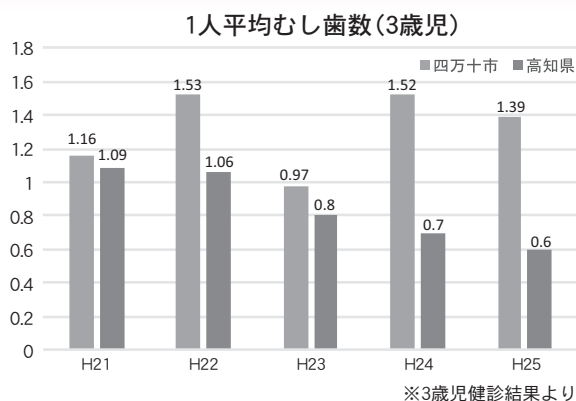
※6月10日までの計画については、広報しまんと5月号に掲載しています。

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

# 【連載】けんこうだより⑤

歯は、生えはじめてから2～3年の間は表面がまだ未成熟な状態のため、特にむし歯になりやすいといわれています。乳幼児期、学童期における本市の割合はいずれも県平均を上回っていますので、小さい頃からの予防対策が必要です。

## 1. 四万十市の子どもたちのむし歯の状況



## 2. むし歯の原因とその予防

むし歯になる原因として、①歯の質、②口の中の細菌、③食生活の三つが主に言われています。そして、それぞれの原因に対して、①フッ素、②歯磨き、③だらだら食べをしないという対応がむし歯予防に効果的だといわれています。

本市では市内の保育所や小学校と連携し、むし歯予防として、フッ素洗口の取り組みを行っています。フッ素は、「酸にとけにくい強い歯」にし「再石灰化を促し、初期のむし歯を修復」し「むし歯菌のはたらきを弱める」の三つの効果が期待できます。

フッ素を利用する方法には、**・フッ素塗布法** **・フッ素配合の歯みがき剤の使用** **・フッ素洗口法** があります。

本市では、平成27年度から希望のあった保育所や学校等でフッ素洗口を実施しています。

現在、市内保育所5カ所、幼稚園1カ所、小学校2カ所で開催しており実施箇所を広げていく予定です。



上手にぶくぶくうがいができるよ!!

みんなでフッ素洗口をしている様子です。  
フッ素の入った洗口液で週1回、音楽にあわせて約1分間ぶくぶくうがいを行っています。

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



▼日時 6月11日(日) 13時30分～(開場13時)

▼場所 宿毛市立宿毛文教センター1

▼講義内容 ①糖尿病予防のために脱メタボ 高知高須病院 糖尿病内科部長 末廣 正 ②胃がんについて 幡多けんみん病院 外科部長

▼参加料 無料

▼問い合わせ先 幡多けんみん病院(経営事業課) ☎0880(6)2222(代表) (市)保健介護課 健康増進係 ☎(34)1115

第38回 幡多ふれあい医療公開講座

## ポイントを集めて温水プール回数券を 高知家健康パスポートへ

四万十市では、高知家健康パスポート事業を促進させるために、健診や健康イベントなどの参加者にヘルシーポイントを配付し、高知家健康パスポートの交付を通じて市民の健康づくりを支援しています。このパスポートの利用を広げていくため、取得後ヘルシーポイントをためられた方の中から抽選で50名に温水プール回数券をプレゼントします。ご希望の方はポイントを集め、ぜひお申し込みください。

### ▼対象者

市内に住所を有する20歳以上の方で、高知家健康パスポートを取得後、健診(検診)や運動施設の利用等で交付されたヘルシーポイントを20枚以上集めている方。  
(申し込みは1人1口までとします。)

### ▼商品

四万十市立温水プール回数券(11枚つづり)50名

### ▼申込方法

高知家健康パスポートおよび20枚以上のヘルシーポイントを持参し、申込書とアンケートを記入し提出してください。

※申込書とアンケートは窓口で配付。

※ヘルシーポイントシールは各種健

診受診、健康イベントへの参加運

動施設の利用等で高知県や県内の

市町村等から交付されたもので、

取得した時期や種類は問いません。

ただし申込時に高知県や市町村等

のポイント事業で特典等を得るた

めに使用したヘルシーポイントは

無効とします。

▼申込締切 12月22日(金)

▼当選者の決定

申込者が50名以内の場合はもちろん全員当選とし、50名を超えた場合は抽選を行います。

高知家健康パスポートは、県内のスポーツ施設や飲食店で提示するだけで特典が受けられるお得なパスポートです。健康パスポートで楽しみながら健康な生活を送りましょう。

### 【問い合わせ・申込先】

(本庁)保健介護課 健康増進係

☎(34) 11115

(総合支所)保健課 保健係

☎(52) 11132



## 歯科口腔検診事業について(お知らせ)

高齢期になっても元気で食えることができる歯と口の健康を維持するためには、日々のセルフケアと併せて定期健診による早期発見と早期治療が重要です。四万十市では歯科の定期健診のきっかけとなるよう、30歳・40歳・50歳・60歳・70歳の方を対象に歯周疾患等の検診(歯科口腔検診事業)を行っています。

歯周病は症状がなく進行します。大丈夫と思っても、歯や歯ぐきの状態を検診でチェックしてもらいましょう!

### ▶対象者

平成30年3月末日で、30歳、40歳、50歳、60歳、70歳に達する人のうち、過去1年間に歯科医院を受診していない人 ※対象者には個別通知を行います。

▶自己負担 500円(検診費用5,000円のうち4,500円を市が助成)

▶検診内容 口腔内診査、歯周病検査、歯周病唾液検査

平成28年度歯科口腔検診結果

|     | 0% | 20% | 40% | 60% | 80% | 100% |
|-----|----|-----|-----|-----|-----|------|
| 30歳 |    |     | 69% |     | 5%  | 26%  |
| 40歳 |    |     | 79% |     | 4%  | 17%  |
| 50歳 |    |     | 62% |     | 38% |      |
| 60歳 |    |     | 74% |     | 3%  | 23%  |
| 70歳 |    |     | 80% |     | 3%  | 17%  |
| 合計  |    |     | 74% |     | 4%  | 22%  |

年齢に関係なく約7割の方が要精査  
(むし歯や歯周病が見つかります)

■ 要精査 ■ 要経過観察 ■ 異常なし

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

# 日本脳炎予防接種の特例措置について

## ▼特例措置

日本脳炎の予防接種は、厚生労働省からの通知により平成17年度から平成21年度まで、積極的な接種勧奨を控えられた時期がありました。現在、その後新たなワクチンが開発され、現在は日本脳炎の予防接種を通常通り受けていただけのことになりました。接種の差し控えた次の特例対象者に該当する方は、日本脳炎特例対象者として、不足回数を無料で受けられます。日本脳炎の予防接種は合計で4回です。

## ▼特例対象者

平成19年4月1日以前に生まれた20歳未満の方

※20歳を迎える日の前日までの間、不足回数を接種できます。母子手帳をご確認の上、不足分の接種を受けてください。

※第1期が終了していない人は、まず、第1期分から接種を受けてください。

※本年度は、18歳になる人に個別通知を行っています。

※平成19年4月2日以降に生まれた人へは、3歳になる時と9歳になる時に通知しています。

## ▼実施場所

高知県内の受託医療機関・愛媛県の一部医療機関

## 【問い合わせ先】

(本庁)保健介護課 地域保健係  
 ☎(34)1823  
 (総合支所)保健課 保健係  
 ☎(52)1132

| 日本脳炎ワクチン    |                            | 接種間隔   |  |
|-------------|----------------------------|--|--|
| 既に接種した回数    | 接種回数(全4回)                  | 1期(3回)   | 2期(1回)<br>(9歳以上の方)                       |
| 1回も接種していない人 | 残り4回<br>〔1期:3回〕<br>〔2期:1回〕 | 1回目の接種後、6日以上(標準的には6日から28日)あけて2回目の接種をし、その後6日以上(標準的にはおおむね1年)あけて3回目の接種をします。 | 3回目の接種後6日以上あけて接種します。<br>ただし、9歳以上の人に限りです。 |
| 1回接種を受けた人   | 残り3回<br>〔1期:2回〕<br>〔2期:1回〕 | 6日以上あけて、2回目と3回目を接種します。<br>(既に接種済みの1回目と今回の接種間隔は6日以上)                      |  |
| 2回接種を受けた人   | 残り2回<br>〔1期:1回〕<br>〔2期:1回〕 | 6日以上あけて、3回目の接種をします。<br>(既に接種済みの2回目と今回の接種間隔は6日以上)                         |  |
| 3回接種を受けた人   | 残り1回<br>(2期1回)             | —  |  |

# 脳ドック検診(市民病院以外での受診)費用助成について(再募集)

市では、市民の健康意識の向上と健康増進を図るため脳ドック検診事業を行っています。くも膜下出血や脳梗塞といった脳卒中の予防につながる大変有効な検診で、次のとおり市民病院以外で受診し、その費用の助成を希望する方を再募集いたします。

この機会にぜひご応募ください。

## ▼募集対象者

40歳以上の市内に住所を有する人  
(平成30年3月31日現在)

## ▼脳ドック検診を受けられない人

次の項目のいずれかに該当する人はお申し込みできません。(申し込み前に必ずご確認ください。)

- 脳の疾患で治療中の人または過去に治療を受けたことがある人
- 心臓ペースメーカーを装着している人
- 体内に金属や電子機器が埋め込まれている人
- 閉じ入れ墨をしている人
- 閉所恐怖症の人
- 1時間程度あおむけができない人
- 生活習慣病予防に関する健康診査(特定健診など)を受診する予定のない人
- 職場等で脳ドック検診の費用助成を受けることができる人

## ▼再募集人数

13人  
 四万十市市民病院以外の受診者  
 ※MRI、MRAを含む脳ドック検診を実施している医療機関等(県内外問わず。)での受診者

※申込者が再募集人数を越える場合は、過去に市の脳ドック検診費用助成を受けたことがない人を優先し、抽選にて助成対象者を決定します。(抽選結果は後日個別通知)

## ▼検診費用

医療機関および検査内容により異なります。

対象者は検診費用を一度全額自己負担いただき、後日市へ助成金の申請をしていただきます。

## ▼助成金額

検診費用の7割(17500円を限度)

## ▼検診実施時期

交付決定後に各自で医療機関等を予約し、平成30年2月末までに受診してください。

## ▼申込期間

6月12日(月)～23日(金)  
 ※土・日を除く。

## ▼申込方法

窓口・郵送(当日消印有効)および電話※電話での申し込みの場合は仮受付となるため、助成対象者の決定後にあらためて書面による申請手続きが必要となります。

※窓口での申し込みの場合は印鑑・本人確認書類(免許証や保険証)をご持参ください。本人以外が申請の場合は委任状が必要となります。

## 【問い合わせ・申込先】

(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



山川海の幸に恵まれた四万十市では、新鮮な魚も手軽に手にはいります。魚は良質のたんぱく質源であるとともに、動脈硬化を防ぐ働きのある脂肪酸を含むので、血中の脂質が高めの方にはおすすめ。今が旬のトマトでビタミンCをプラスすることで、血栓予防効果もアップします。

今回は、魚をさばくのが苦手という方でも気軽に作れる、イタリア料理のアクアパッツァ風魚丸ごと簡単レシピをご紹介します。

## 魚と季節野菜の蒸し焼き

＜材料＞参考分量(3～4人分)

- ちだい※……………2尾
- 新たまねぎ……………1個
- クレソン(茎)※……………80g
- トマト……………50g
- 塩……………小さじ1/2
- あらびきこしょう…適量
- んにく……………1かけ
- オリーブオイル……………大さじ1
- コンソメキューブ…1個
- 水……………200cc



フライパンのまま食卓へアウトドアでも活躍するレシピです

【1人あたりの栄養価】

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 166kcal |
| たんぱく質 | 14.3g   |
| 脂質    | 5.8g    |
| 食塩    | 1.9g    |

※アジやシイラ、川魚など色々な魚で試してください。

もちろん切り身を使ってもOKです。

トマトに合わせる野菜も、今回はクレソンをしましたが、少し香りのあるセロリやパプリカ、きのこなどでもおいしく作れます。

### 作り方

- ①魚は、ウロコとはらわたを取り除き、塩・こしょうを両面に振っておきます。
- ②深めのフライパンに、んにくスライスを入れたオリーブオイルを熱し、魚を入れて中火で両面をこんがり焼きます。
- ③別の鍋にもオリーブオイルをうすくひき、くし形に切ったたまねぎと、5cmくらいに切ったクレソンの茎をさっと炒めます。
- ④たまねぎが少し透き通ってきたら、水200ccを加え、コンソメを入れて煮立たせます。
- ⑤焼けた魚が入ったフライパンに④と食べやすく切ったトマトを加え、中火で加熱します。一度煮立ったら、少し火を弱めてふたをし、20分ほど煮込んで完成です。

(市)保健介護課 健康増進係 橋田典子

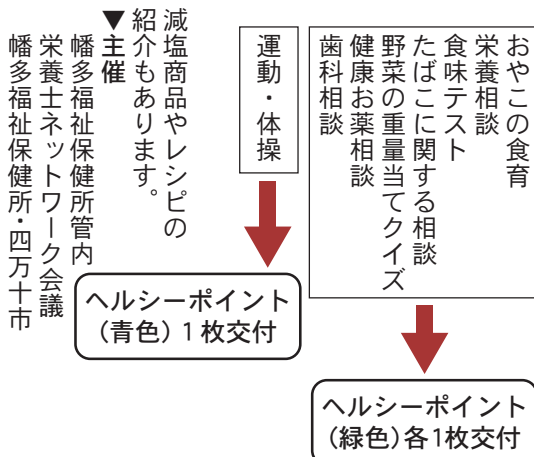
## 知って、感じて、楽しもう！ 「わくわく食育イベント」

幡多福祉保健所管内栄養士ネットワーク会議では、家族の健康づくりの啓発のための「食育イベント」を開催します。このイベントは、高知家健康パスポートイベントを兼ねており、イベントにご参加いただくと、パスポートに必要ヘルシーポイント3枚を1日で集めることができ、その場で健康パスポートを受け取ることができ、皆さんお誘いあわせのうえ、ご来場ください。

▼日時 6月25日(日)10時～13時

▼会場 アピアさつき1階テナント(四万十市右山五月町8-13)

▼各コーナーの紹介



### 【問い合わせ先】

幡多福祉保健所内栄養士ネットワーク会議事務局

☎(34)5120

(市)保健介護課 健康増進係  
☎(34)1115

## 糖尿病教室

### ▼日時

第1回 6月11日(日)10時～12時

①「糖尿病の基礎知識」

大野内科医師 稲田昌二郎

②「糖尿病患者のフットケア(足のお手入れ)」

看護師 東知恵

「シックデイって何？こんな時あなたはどすする？」

看護師 濱田綾

③「糖尿病の食事メニューの工夫」

管理栄養士 谷村真優

第2回 6月18日(日)10時～12時

①「糖尿病の薬について」

薬剤師 尾崎真利子

②「実際に血糖値を測ってみよう」

臨床検査技師 野町真由・上岡千夏

③「運動療法について」

理学療法士 今橋一幸

④「合併症を防ぐ食事」

管理栄養士 谷村真優

### ▼場所

高知県立幡多けんみん病院 3階  
中会議室

### ▼参加料 無料

### 【問い合わせ先】

高知県立幡多けんみん病院 内科外

来 看護師 頼田周治

☎0880(6)2222(代表)

# 健康福祉委員会だより

vol.22

3月18日、富山地区の健康福祉委員会が連携し、休校中の常六小学校で笑顔あふれるミニコンサートを開催しました。

富山地区の皆さんには、休校舎を活用して地域をもっと活性化させたいという思いがあり、今回のミニコンサートを企画しました。演奏者は、中村高校出身の大学生デュエットで、ピアノとサクソフスで昭和歌謡曲をメインに誰もが楽しめる曲を演奏していただきました。演奏者への出演交渉から会場の準備まで、開催に向けてのさまざまな準備を地区の皆さんで協力して行い、当日は小さな子どもからお年寄りまで約80名が参加してとても盛り上がりました！めったに聞くことができない生演奏を目前に、うっとり聞き入っている人もいれば、曲に合わせて踊っている子どももいました。

また、富山地区合同で開催したことで、日ごろ会う機会が少ない他地区の住民との交流の場ともなり、参加者の皆さんは終始笑顔で会話を楽しんでいました。

今後も健康福祉委員会の事業を活用して、各地区でさまざまなことに取り組みんでいただきたいと思います。

【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



募集

教室・講座

催し

スポーツ

健康・福祉

その他・相談

## 市民病院医師診療担当日

・受付時間  
初診・予約外の方 8時～11時まで  
\*受付時間を過ぎて受診される場合は、必ずお電話でのお問い合わせをお願いします。  
\*漢方外来は月曜日の午後のみです。診療を希望される方は事前の電話予約が必要となります。

・診療時間 8時30分～17時15分  
【問い合わせ先】☎(34)2126  
\*印のある医師は非常勤医師です。

平成29年6月1日より

|       |    | 月         | 火              | 水         | 木                | 金         |      |           |      |           |                   |
|-------|----|-----------|----------------|-----------|------------------|-----------|------|-----------|------|-----------|-------------------|
| 内科    | 午前 | 初診<br>予約外 | 濱川公祐           | 初診<br>予約外 | 小川貴司             | 初診<br>予約外 | 岡崎弘泰 | 初診<br>予約外 | 濱川公祐 | 初診<br>予約外 | 小川貴司              |
|       |    | 予約        | 小川貴司           | 予約        | 樋口佑次             | 予約        | 樋口佑次 | 予約        | 樋口佑次 | 予約        | ※竹田修司<br>(不定期)    |
|       | 午後 | 予約        | 濱川公祐           | 予約        | ※鷺山憲治            | 予約        | 濱川公祐 | 予約        | 小川貴司 | 予約        | 濱川公祐              |
|       |    | 予約        | 樋口佑次           | 予約        | ※鷺山憲治            | 予約        | 濱川公祐 | 予約        | 小川貴司 | 予約        | 樋口佑次              |
|       |    | 予約        | 岡崎弘泰<br>(漢方外来) | 予約        | ※国立高知<br>(第2・4週) | 予約        | 岡崎弘泰 | 予約        | 濱川公祐 | 予約        | ※竹田修司<br>(不定期)    |
|       |    | 予約        | 濱川公祐           | 予約        | 小川貴司             | 予約        | 小川貴司 | 予約        | 小川貴司 | 予約        | 岡崎弘泰<br>(第1・3・5週) |
| 脳神経外科 | 午前 | 伴昌幸       | 川田祥子           | 伴昌幸       | 川田祥子             | 伴昌幸       |      |           |      |           |                   |
|       | 午後 |           | 伴昌幸            |           | 伴昌幸              |           |      |           |      |           |                   |
| 外科    | 午前 | 宇都宮俊介     | (検査)           | 宇都宮俊介     | (検査)             | 宇都宮俊介     |      |           |      |           |                   |
|       | 午後 |           |                |           |                  |           |      |           |      |           |                   |
| 整形外科  | 午前 | 河内通       | 坪屋英志           | 河内通       | 坪屋英志             | 河内通       |      |           |      |           |                   |
|       | 午後 |           |                |           |                  |           |      |           |      |           |                   |
| 泌尿器科  | 午前 | 中尾昌宏      | 中尾昌宏           | 中尾昌宏      | 中尾昌宏             | 中尾昌宏      |      |           |      |           |                   |
|       | 午後 |           |                |           |                  |           |      |           |      |           |                   |



美容鍼灸もやっています

沖 鍼灸師

## 中医学研究所附属鍼灸院よりお知らせ

中医学研究所附属鍼灸院に勤めさせていただいて早いもので4ヶ月がたちました。季節もすっかり変わってきましたが、皆さんの体調はいかがでしょう。心身ともに疲れやストレスを感じている方も多いかと思えます。その中でも特に肩こり・頭痛・目の疲れなどは多くの方が悩まされる症状です。これを治療することで肩こりなどの症状だけでなく、顔つきや肌の状態までも良くなっていきます。ぜひ一度、鍼灸を試してみませんか。

診療日 ※水曜日・日曜日・祝日は休診日です。

|    | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日・祝 |
|----|---|---|---|---|---|---|-----|
| 午前 | ○ | ○ | - | ○ | ○ | ○ | -   |
| 午後 | ○ | ○ | - | ○ | ○ | ○ | -   |

### 【問い合わせ先】

中医学研究所附属鍼灸院  
四万十市中村東町1丁目1-27 市民病院内 ☎(34)4798

# 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)

#### 七夕製作

お母さんと一緒に七夕の飾りを作るよ。出来たらホールの笹に飾ろうね。願い事も考えて来てね!

時 ①グループ 6月21日(水)、②グループ 22日(木)、  
9:30~11:30

場 子育て支援センター

#### なかよくプール

お母さんやお友だちと大きいプールに入って水遊びをするよ♪お水が散っても大丈夫かな?

時 ①グループ 7月11日(火)、②グループ 13日(木)、  
9:30~11:30

場 子育て支援センター

園庭開放 ※雨天の場合は中止します。

| 保育所名   | 月日      | 時間            | 駐車場 |
|--------|---------|---------------|-----|
| あおぎ保育所 | 6月20日 火 | 10:00 ~ 11:00 | 数台有 |
| 東山保育所  | 6月20日 火 | 9:30 ~ 10:30  | 〃   |
| もみじ保育所 | 6月21日 水 | 9:30 ~ 11:00  | 〃   |
| 川崎保育所  | 6月26日 月 | 9:30 ~ 11:00  | 〃   |
| 下田保育所  | 7月12日 水 | 9:30 ~ 10:30  | 〃   |
| 東中筋保育所 | 7月13日 木 | 10:00 ~ 11:00 | 〃   |
| 具同保育所  | 7月14日 金 | 9:30 ~ 10:30  | 〃   |
| 藤岡保育所  | 6月23日 金 | 9:30 ~ 11:00  | 〃   |
|        | 7月13日 木 |               |     |



## その他の活動

### ◆おしゃべり喫茶

お母さんたちのちょっと一息、ブレイクタイム! みんなでお茶を飲みながらおしゃべりを楽しみませんか? おやつは持って来てね! お母さんの飲み物は用意します。参加される方は、お茶代100円持参してください。

時 「びよちゃんクラブ」6月29日(木) 10:00~11:30  
「1・2・3歳児」(ぽっぽ)6月30日(金) 10:00~11:30

場 子育て支援センター

### ◆七夕まつり

みんなでにぎやかに、歌ったり踊ったり七夕まつりを楽しみましょう。みんなの願い事、叶うといいね…?

時 「びよちゃんクラブ」7月6日(木) 9:30 ~ 11:30  
「1・2・3歳児」(ぽっぽ)7月7日(金) 9:30 ~ 11:30

場 子育て支援センター

●初めて参加を希望される人は準備の都合などがありますので、あらかじめご連絡ください。①などの番号がついている活動は、各日程ごとにグループに分かれます。

### 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” 右山元町1丁目2-10 ☎(35)3748





## 子育て世代包括支援センター 愛称は「ベビはぐ」です

子育て相談窓口として、4月から四万十市役所1階に開設した「子育て世代包括支援センター」の愛称が決まりました。「ベビはぐ」は、赤ちゃん「ベビー(Baby)」を抱っこする「Hug」と、「育む」でこれらを略して「ベビはぐ」という名前に決定しました。赤ちゃんとお母さんをやさしく包み込んで一緒に子育てしていけるようにという思いをこめています。

センターでは保健師、助産師が母子健康手帳交付時の面談や出産に向けての準備、産後の生活や育児などの総合窓口として相談に応じています。

◆たとえばこんなこと…

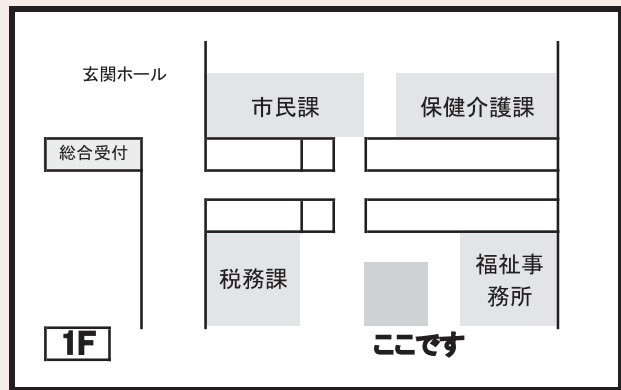
- ・赤ちゃんが生まれるとどんな生活になるの？ ・おっぱいは足りている？
  - ・周りに知り合いがない… ・私の子育てこれでいいのかな など
- 来所、電話、訪問等で相談をお受けします。お気軽にご連絡ください。

▶開所日時

月曜日～金曜日 8時30分～17時15分  
(祝日、年末年始12月29日～1月3日を除く)

【問い合わせ先】

(市)保健介護課 地域保健係内  
子育て世代包括支援センター『ベビはぐ』  
☎(34)8015



募集

教室・講座

催し

スポーツ

健康・福祉

その他・相談

その他・相談

### 四国電力からのお知らせ (ダム・取水せぎの放流について)

今年も出水期に入り、集中豪雨や台風が発生するシーズンとなりました。四万十川上流の津賀ダムおよび佐賀取水せぎでは、これらの出水に備え、設備の点検・整備を行い、事故の未然防止に努めています。

ダム・取水せぎから放流する際、ダムから旧西土佐村までの間については、防災行政無線などでお知らせしていますので、

■特にお子さまが川へ行っていないか  
■舟や荷物などは大丈夫か

今一度確認を行って、水による事故や災害の防止に十分ご留意ください。また、沈下橋の通行については、特に安全を確認するようお願いいたします。

ダム放流量等の情報は(フリーダイヤル)0120-275430まで

- ・津賀ダム放流量
- ・佐賀取水せぎ放流量
- ・昭和測水所水位
- など

【問い合わせ先】

四国電力株式会社  
津賀ダム管理事務所  
☎0880(27)5314  
佐賀取水せぎ管理事務所  
☎0880(22)0069

### 計量器の定期検査のお知らせ

計量法(平成4年法律第51号)第19条第1項の規定により、「取引や「証明」に使われる計量器(はかり)は、その事業所の所在地を管轄する都道府県知事が行う定期検査を受けることが義務付けられています。本年は2年に1度の定期検査の年となっております。次の日程で実施されます。

| 検査日      | 受付時間         | 場所                |
|----------|--------------|-------------------|
| 7月3日(月)  | 13時～14時      | JA高知はた中村東部出張所     |
|          | 15時～16時30分   | マルナカ四万十店正面入り口横    |
| 7月4日(火)  | 9時30分～12時    | 下田地区集会所           |
|          | 13時30分～16時   | JA高知はた中村支所やさい集出荷場 |
| 7月5日(水)  | 9時～12時       | 四万十市役所駐車場         |
|          | 13時～16時      | "                 |
| 7月6日(木)  | 9時～12時       | "                 |
|          | 9時～10時       | 口屋内集出荷施設前         |
| 7月11日(火) | 11時～12時      | 四万十市西土佐総合支所       |
|          | 13時～16時      | "                 |
| 7月12日(水) | 9時30分～11時30分 | JA高知はた中村支所旧中筋出張所  |

【問い合わせ先】

(本庁)観光商工課 商工・雇用対策係  
☎(34)1126  
(総合支所)産業建設課  
☎(52)1111



トンボ自然公園からお届けします！

# トンボ王国ニユース

【vol.20】

問 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

### 四国特産のトンボ

トンボには明るい太陽がお似合い…と聞いたところですが、どんな世界にも「へそ曲がり」がいます。トンボ界の「へそ曲がり」はヤマトトンボ科のトンボたち。薄暗い山林の浅い清流が住みか、日本では西表島や沖縄本島など、南西諸島の主な島々から九州・四国にかけて7種類が知られ、四国ではシコクトゲオトンボが見られます。ちなみに、このトンボは、世界で5000から6000種いると考えられているトンボの仲間、唯一、四国だけでしか見られない「四国特産種」です。和名のトゲオは「刺尾」の意味で、オスの腹部先端近くの背面に小さな突起があることにちなんでいます。トンボ自然公園では、高森山登山道入口から



シコクトゲオトンボ

100mほど登った小さな流れ付付近で6月上旬から7月下旬まで見ることができます。トンボなど水生昆虫は、放っておけば汚濁物質にもなる水中の有機物を体に取り込んで成長しています。無事羽化して飛び立つことができれば、その体に入った有機物が水の外に運び出されることになり、それだけ川がきれいになっていくわけです。シコクトゲオトンボは、他のトンボが嫌がる？薄暗い水辺で水質浄化に励んでいるのです。

### 夏至の花

ハナシヨウブの季節が終わるころ、葉を白く染め上げる植物がトンボ自然公園の一角に群生しています。ハンゲシヨウブがそれで、和名は夏至のころに葉が半分ほど白くなることを表しています(半化粧)。トンボ王国のハンゲシヨウブ、元から自生していたかのようには広がっていませんが、実は整備を始めた当初、市内安並の湿地に自生していたものを株分けさせてもらったもの。移植先の環境がうまく適していたようです。



ハンゲシヨウブ

## こうち被害者支援センターからのお知らせ

こうち被害者支援センターでは、事件や事故の被害にあわれた方やそのご家族、ご遺族を対象とした電話相談や支援を実施しています。相談は無料、秘密は厳守されます。

### 電話相談

事件や事故・性暴力の被害にあったら、まず、電話相談へ！専門的な研修を受けた支援員がお話を聞きします。必要に応じて弁護士・臨床心理士による専門相談も行います。お気軽にお電話ください。

### 相談受付

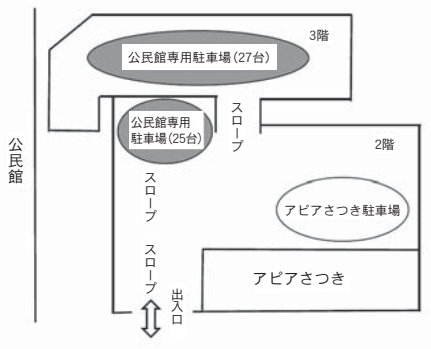
- 月～金曜日(土・日・祝日・年末年始を除く)10時～16時
- 事件や事故の相談
- 性暴力被害の相談(専用電話:コーラルコール)
- ☎080(9833)3500
- ※さんご(コーラルの意味)

## 公民館の駐車スペース拡大について

平成29年4月より、公民館北隣のアピアさつき屋上駐車場の一部を公民館専用駐車場として利用できるようになりました。(2階:25台、3階:27台)公民館駐車場に駐車できないときは、アピアさつきの公民館専用駐車場をご利用ください。なお、公民館専用駐車場以外には絶対に駐車しないようにしてください。今後も譲り合ってご利用をお願いします。

### 【問い合わせ先】

(市)教育委員会 生涯学習課  
公民館運営係  
☎(34)7311



### 平成29年度 出張法律相談

事件や事故の被害に関する出張法律相談を実施しています。当日は当センター登録弁護士と犯罪被害相談員が相談をお受けします。相談は無料です。ご希望の方は事前に申し込みのうえご利用ください。

### ▼場所・日時

高知県幡多総合庁舎 2階会議室  
(四万十市中村山手通19)  
奇数月の第3火曜日  
13時30分～15時30分  
平成29年7月18日、9月19日、11月21日  
平成30年1月16日、3月20日

### 【問い合わせ・申込先】

高知県公安委員会指定  
犯罪被害者等早期援助団体  
認定NPO法人こうち被害者支援センター  
☎088-854-7511  
ホームページ  
<http://www.shicenter-kochi.or.jp/>  
Facebook  
<https://www.facebook.com/kochi.vsc.7867>

**ソレ男性のための悩み相談**  
 |ひとり抱え込んでいませんか  
**ソレにはここをひらく場所があります！**

職場や家庭の問題、人間関係や生き方の悩みなど男性カウンセラーが男性からのご相談をお受けしています。

▼相談日時(要予約)

毎月第1火曜日、第3火曜日、第4水曜日の18時から20時

▼相談料

無料(面談または電話。お一人50分)

▼予約電話番号

☎088(873)9100

▼相談員 男性心理カウンセラー

【問い合わせ先】

こうち男女共同参画センター「ソレ」

高知市旭町3丁目115番地

☎088(873)9100

**全国一斉「子どもの人権110番」強化週間**

児童・生徒の皆さんが安心して相談できるよう、フリーダイヤルになっています。

学校や家庭、友達関係の悩みことなど、何でも相談してください。

▼実施期間

6月26日(月)～7月2日(日)

▼受付時間

8時30分～19時  
 ただし、土・日は10時～17時

▼開設場所  
 高知地方公務局人権擁護課  
 ▼電話番号  
 0120(007)110  
 ※フリーダイヤル  
 ※IP電話からは接続できません。

▼取扱内容

いじめ、体罰、児童虐待等の子どもをめぐる人権問題

▼その他

相談は無料、秘密は厳守します。

【問い合わせ先】

高知地方公務局人権擁護課  
 ☎088(822)3503

**西部広域手話通訳者による相談窓口**

県では、平成29年4月から、幡多総合庁舎内に手話通訳者を設置しています。

手話通訳者は、聴覚障害者が地域で安心して暮らすことができるよう、手話を用いて聴覚障害者とのコミュニケーション支援を行います。

相談は無料です。お気軽にご相談ください。

▼設置場所

高知県幡多福祉保健所(幡多総合庁舎1階)

▼相談日時

月・水・木曜日 9時～17時(祝日および年末年始を除く。)

▼業務内容

手話通訳および聴覚障害者全般にわたる相談・支援の窓口  
 関係機関等との同行通訳

聴覚障害者の実態調査および防災対策に関すること

【問い合わせ先】

高知県幡多福祉保健所 健康障害課  
 四万十市中村山手通19  
 電話・FAX(34)9633

**精神保健福祉相談**

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

▼日時 6月28日(水)

▼時間 13時30分～15時30分

▼場所 高知県幡多福祉保健所

▼受付件数 2件

▼申込締切

6月14日(水)までにお電話でご予約下さい

▼主催 高知県幡多福祉保健所

【問い合わせ先】

高知県幡多福祉保健所 健康障害課  
 住所：四万十市中村山手通19  
 ☎(34)5124



**人権週間事業「人権絵画標語展」入賞作品紹介**

【絵画の部】

・副市長賞  
 はまだ いっさ  
**濱田 一颯 くん**  
 (西土佐中学校1年)  
 「広い世界を見よう」



【標語の部】

・教育長賞  
 いわい ころ  
**岩井 想 さん**  
 (中村南小学校4年)

みんなでね  
 笑顔のとびら  
 ひらこうよ

※所属校・学年は受賞当時のものです。

## 行政相談委員

### ～行政相談委員のご紹介～

本市の行政相談委員に次の3名の方が委嘱されています。行政相談委員は、総務大臣の委嘱を受け、住民の皆さんからの国、県および市の仕事に対する相談をお聴きし、その解決や実現のお手伝いをする民間有識者です。

| 氏名     | 委嘱区分 | 任期                          |
|--------|------|-----------------------------|
| 正木 卓夫  | 再委嘱  | 平成29年4月1日から<br>平成31年3月31日まで |
| 平石 眞理子 | 再委嘱  |                             |
| 中平 晋祐  | 新規委嘱 |                             |

### ～委嘱状交付式ならびに感謝状贈呈～

4月18日、西土佐総合支所におきまして本年4月より新たに行政相談委員に委嘱された中平晋祐さんに委嘱状が交付されました。また、本年3月をもって行政相談委員を退任された中平貞行さんに総務大臣からの感謝状が贈呈されました。中平さんは平成23年4月から6年間、行政相談委員として住民の皆さんからの行政に関する苦情や要望などの相談を受け付け、その解決を図るため尽力されてきました。長い間ありがとうございました。



【問い合わせ先】(市)総務課 行政管理係 ☎(34)1804

## 定期相談所

|                              | 日時                  | 場所             | 相談内容  | 問い合わせ先                                      |
|------------------------------|---------------------|----------------|---|---|
| 行政相談所                        | 6月20日(火)<br>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<br>《相談委員》正木 卓夫 ☎(37)2560<br>平石眞理子 ☎(35)4250 | (本庁)総務課<br>☎(34)1804                        |
| 無料農業経営相談<br>(偶数月第4木曜日<br>開催) | 6月22日(木)            | JA高知はた本所<br>3階 | 農業に関する借入相談、経営全般に関<br>するお悩みなどの相談(要事前予約)                        | 日本政策金融公庫<br>高知支店<br>農林水産事業<br>☎088(825)1091 |

## 図書館だより

平成29年  
**6**  
June

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

### 新着おすすめ8+8

あの人の宝物  
さらば愛しき魔法使い  
肖像で見る歴代天皇125代  
地名の研究  
鹿鳴の声  
北条早雲 4 明鏡止水篇  
枕草子のたくらみ「春はあけぼの」に秘められた思い  
明治をつくった人びと 宮内庁三の丸尚蔵館所蔵写真

大平 一枝  
東川 篤哉  
小田部 雄次  
柳田 国男  
藤原 緋沙子  
富樫 倫太郎  
山本 淳子  
刑部 芳則

一般書

### 新着図書(530冊)

モンスター・ホテルでパトロール  
アームストロング  
樹木  
太陽と月の大地  
日本と世界のくらし 衣  
フワフワ  
ほんととさいこうの日  
もりのとしよかん

柏葉 幸子  
トーベン・クルマン  
カミラ・ドラ・ベドワイエル  
コンチャ・ロベス・ナルバエス  
上羽 陽子  
高島 那生  
レイン・スミス  
ふくざわ ゆみこ

児童書／えほん

★休館日の案内★ 6月30日 館内整理日

★大人ののための名作洋画 映画上映会★

○上映作品「フォレスト・ガンプ」

日時 6月10日(土)13時30分～(開場13時)

場所 市役所3階会議室

対象 高校生以上

入場料 無料

定員 40席程度

申込 不要

主催 四万十市立図書館

※詳しくは図書館カウンター、電話でお問い合わせ下さい。

★くろしお鉄道コラボ企画★

現在開催されている土佐幕末維新博に合わせて、維新関連本を展示しています。まちの中で本と出会えるまちかど図書館をぜひご利用ください。

場所 土佐くろしお鉄道 中村駅 待合室

期間 4月21日(金)から2カ月程度

※貸出はできません。読み終わったら元の場所に戻して下さい。

(問)市立図書館 ☎(35)2923

# 第13回 しまんと市民祭



四万十市の夏の一大行事「しまんと市民祭」を今年も以下のとおり盛大に開催します！

| 期日       | 時間(予定)        | 催し物             | 雨天の場合      |
|----------|---------------|-----------------|------------|
| 7月29日(土) | 15時～18時30分    | なかむら踊りパレード      | 翌週に延期      |
|          | 18時30分～21時30分 | しまんと提灯台パレード     | 中止         |
| 8月5日(土)  | 10時～13時       | 第67回全日本女郎ぐも相撲大会 | 翌日に順延      |
| 8月26日(土) | 16時～21時       | しまんと納涼花火大会      | 河川増水の場合は延期 |

## ■なかむら踊り・しまんと提灯台パレード参加団体募集

7月29日(土)開催のパレードへの参加希望団体は、6月15日(木)までに事務局までお申し込みください。子ども提灯台の担ぎ手(小学生)も募集しています。

## 小京都ゆかたDAY

四万十市では、一昨年から小京都中村のPRを目的に7月7日を「小京都ゆかたDAY」と称し、市役所では浴衣勤務を実施しています。昨年より市内企業でも実施していただいております。参加を希望される市内企業、団体の方は、ぜひお知らせください。また当日は、18時から「一條神社」にて「四万十市ゆかたコンテスト」の中村会場予選が開催されます。ぜひ、そのままのゆかた姿でお越しになってはいかがでしょうか？

### 「四万十市ゆかたコンテスト」



#### ■予選(予定)

【西土佐会場】「天の川まつり」会場にて

7月1日(土)18時頃～

【中村会場】「一條神社」にて

7月7日(金)18時頃～

コンテストの申し込み方法は、会場での当日受付のみです。(受付時間17時30分頃～)

なおコンテスト詳細については、市フェイスブック、市ホームページ、観光協会ホームページなどでお知らせする予定です。

#### ■決勝(予定)

【決勝会場】「しまんと市民祭 納涼花火大会」にて

8月26日(土)18時30分頃～



問い合わせ先：しまんと市民祭実行委員会(事務局：観光商工課)

☎(34)1126・1783 FAX:(34)2525

## 原始時代の四万十市(後半)

先月は縄文時代と弥生時代について紹介しましたが、今回は古墳時代について紹介します。

この頃になると、川辺には祭祀跡(さいしあと)が見られるようになります。具同地区や古津賀地区で盛んに行われ、その近くに古津賀古墳が造られました。川は漁労(ぎょろう)や農耕の他に、祈りの場としての役割を果たすようになりました。

祭祀跡からは、日常用の土器に比べ極端に小さなミニチュア土器や、石や土でできた勾玉など祭祀専用の道具の他に、「土師器(はじき)」や「須恵器(すえき)」といった土器が出土しています。「須恵器」は朝鮮半島から伝わった登り窯を使い、約1200度の高温で焼かれた灰色の土器で、近畿地方で盛んに作られていたものがこの地域へ持ち込まれたと考えられています。

また、古津賀古墳の横穴式石室は、近畿地方に特徴的な古墳のスタイルで、計画的な石積みや土盛りなど、築造に必要なさまざまな技術と共に伝

わったものです。

このように古墳時代になると、それまでは九州や瀬戸内地方とのつながりが強かったのに対し、近畿地方の影響を強く受けていることがわかります。これは、近畿地方にあった大和政権との関わりが強まったためと考えられます。



古津賀古墳出土の須恵器の高杯(たかつき)。盛り付け用の器で、武具・馬具・服飾品などと一緒に、副葬品として古墳に埋葬されました。

## 四万十川花紀行 「安並水車の里 紫陽花」 イベント情報



アジサイの花の見ごろを迎えた安並水車の里でイベントを開催します。田園風景を彩るアジサイと水車をお楽しみください。

- 日 時 6月10日(土)10時～15時  
※雨天決行
- 場 所 安並水車の里(四万十市安並)
- イベント 手作り水車の実演、地域物産等の販売など
- 主 催 四万十市観光振興連絡会議

### 臨時駐車場

後川左岸の堤防上駐車場(市街地より後川橋通過後すぐ左折)  
※入口係員の指示に従ってください。

### 交通規制

水車の里への進入道路(市道)は車両通行禁止予定。  
※農作業用車両等は除く。

### 【問い合わせ先】

(一社)四万十市観光協会 ☎(35)4171

### アジサイの剪定作業ボランティア募集

翌年もきれいな花を咲かせるために剪定作業を行います。

- 日 時 6月25日(日)7時～11時 小雨決行
- 集合場所 安並水車の里(トイレ付近)
- 用意するもの 剪定ばさみ、軍手、アジサイを持って帰る袋等は各自でご用意ください。
- 申込期限

6月21日(水)までに電話でお申し込みください。技術指導は四万十市公園管理公社が行います。事故についてはボランティア保険で対応します。※熱中症予防の飲み物、帽子など各自でご用意ください。

※剪定したアジサイはお持ち帰りいただけません。  
※水車の里を彩るアジサイは定期的な植え替えを行っています。きれいな種類や珍しい種類のアジサイの挿し穂を譲っていただける方はご連絡ください。

### 【問い合わせ・申込先】

(市)観光商工課 観光係 ☎(34)1783

# お誕生 おめでとう



(平成29・5・5届出分まで)

住所 赤ちゃん 保護者

|       |     |     |      |
|-------|-----|-----|------|
| 中村丸の内 | 道倉  | 源真  | 伸弘   |
| 右山元町  | 景平  | 蔵太  | 俊之   |
| 右山天神町 | バトラ | 日穩  | エメット |
| 中村丸の内 | 齋藤  | 淳仁  | 彬郎   |
| 具同    | 笹原  | 桜音  | 翔也   |
| 具同田黒  | 文野  | 磨優  | 賢一   |
| 有岡    | 岡添  | 希々叶 | 恭介   |
| 有岡    | 佐竹  | 奏優  | 浩    |
| 下田    | 岡田  | 晴翔  | 拓也   |
| 大屋敷   | 敷地  | 葉月  | 一平   |



住所 氏名 享年

(平成29・3月届出分まで)

|        |    |     |    |
|--------|----|-----|----|
| 住次郎    | 森本 | ヒナエ | 95 |
| 中村大橋通  | 乾  | 隆   | 85 |
| 中村羽生小路 | 大江 | 紀代  | 79 |
| 中村     | 杉本 | 義忠  | 89 |

|        |     |     |     |
|--------|-----|-----|-----|
| 中村京町   | 是澤  | カヅ子 | 92  |
| 中村京町   | 近藤  | 馨   | 69  |
| 中村東町   | 武田  | 眞興  | 70  |
| 不破     | 橋本  | 岩野  | 102 |
| 右山天神町  | 北川  | 弘   | 89  |
| 安並     | 佐竹  | 美智子 | 88  |
| 佐岡     | 吉本  | 友子  | 66  |
| 古津     | 賀森田 | スミコ | 81  |
| 具同     | 西村  | 正家  | 95  |
| 具同     | 新谷  | 満子  | 81  |
| 渡川     | 宮崎  | 峯子  | 78  |
| 磯ノ     | 池   | みさ子 | 83  |
| 山路     | 山崎  | 紋子  | 89  |
| 津蔵     | 國見  | 計市  | 77  |
| 井沢     | 宮村  | 葉子  | 79  |
| 下田     | 谷   | 充   | 61  |
| 双海     | 東   | 澄子  | 90  |
| 藤      | 威能  | 博子  | 87  |
| 藤岡     | 平口  | 役子  | 87  |
| 藤岡     | 福本  | 八重盛 | 91  |
| 藤岡     | 甲   | 修   | 68  |
| 伊才     | 原   | 尾崎  | 59  |
| 利岡     | 坂井  | 敏夫  | 68  |
| 板ノ     | 谷口  | 安代  | 91  |
| 板ノ     | 宮本  | 美代子 | 88  |
| 西土佐奥屋内 | 篠田  | 栄   | 68  |
| 西土佐岩間  | 岩上  | 武猪  | 89  |
| 西土佐津野川 | 田邊  | 稔   | 85  |
| 西土佐大宮  | 岡村  | 文雄  | 93  |
| 西土佐用井  | 秋元  | キヨ子 | 90  |

## 四万十いやしの里 休館のお知らせ

四万十いやしの里では、「四万十いやしの湯」およびレストラン「山川海」の機械設備点検等のため、6月20日(火)9時~23日(金)15時(レストランは17時まで)の間休館いたします。

【問い合わせ先】四万十いやしの里 ☎(31)5111

「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)市民課 ☎(34)11113 まで必ずご連絡ください。

## ★人権さまざま★

146

# 人が人らしく

私は多くの詩人たちと交歓することを楽しみに老後を過ごしています。好きな詩人も多く、中でも茨木のり子作品には長いこと感動や生きる示唆を与えて戴きました。若い頃の「わたしが一番きれいだったとき」という作品は、半世紀が経った今でも、読み返すたびに感動いたしました。日本が戦いに明け暮れていた頃、茨木さんは思春期のまっただ中、女性の身だしなみや化粧も出来ないまま敗戦となりました。悲しみや怒りの中でも健気に生き抜き「自立」していく姿をとても感動的な作品に謳いあげています。女性が自立し自律する姿を多く教えられました。数多く遺されている詩集の中「倚りかからず」が最新の作品となりました。高齢女性の生き様を凜とした言葉を駆使しながら、己を貫く人間のたえずまに胸打たれます。夫君に先立たれ何年間か独りで過ごします。誰にも頼らず生きていく姿を「もたれ掛かるものは椅子の背もたれだけ」と言い切っています。まことに胸のすくような詩句に心からの讃辞を送りながらこんな詩集が私にもできないものかと読み返します。しかしながら私もほどなく茨木さんに追いつく歳になって、ふと待てよと考えました。(これでいいのか)と、茨木さんに初めて反論の詩を試みました。それが次の「倚りかかる」(全文)です。「倚りかからず」と謳いあげた/眩しい女性詩人がいた。そんな潔さにはあまりにもほど遠く/よりかからずにはいられずおれは/生きてきた。父に母に/妻に兄弟姉妹に/上司に下司に向こう三軒両隣に未だによりかかってばかりだ。「倚りかかるとすればそれは椅子の背もたれだけ」と女性詩人は結ぶが/椅子の背もたれの方が/おれよりさきに弱ってきた/背もたれどころか/買い換える財力も/もはやない。そのうえ永年使役に耐えてきた膝頭までも/けたたましく噛み出した/そのたびに/全身を激痛がはしる/安易な思想や汚い政治にまでも/どっぷりと寄りかかり/もたれかかって/俗な世間を響めつ面で生きていく。

—茨木のり子の万分の一にも及ばない作品ですが、こんな人間もいるのだと分かってください。

四万十市人権啓発講師 山本衛

募集

教室・講座

催し

スポーツ

健康・福祉

その他・相談



## 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。

|          |         |           |
|----------|---------|-----------|
| 6月 4日(日) | 市民病院    | ☎(34)2126 |
| 11日(日)   | 森下病院    | ☎(34)2030 |
| 18日(日)   | 市民病院    | ☎(34)2126 |
| 25日(日)   | 小原外科胃腸科 | ☎(35)0108 |
| 7月 2日(日) | 市民病院    | ☎(34)2126 |
| 9日(日)    | 佐々木整形外科 | ☎(34)7177 |

### 6月実施の統計調査

| 調査名      | 該当地区                       |
|----------|----------------------------|
| 労働力調査    | 具同入田、横瀬、自由が丘               |
| 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



取材で四万十市多目的デイ・ケアセンター「一条の里」(中村東町2丁目4、13)2階にオープンした「まちなかサロン」を訪問しました。  
参加者の方々は、いきいき体操や筋力運動等、ゆつくりしたリズムに合わせて掛け声をかけながら、それぞれのペースで運動されていました。  
「まちなかサロン」では、和やかな雰囲気の中介護予防・生きがいづくりの輪が広がっています。

⊕

## 日直指定水道業者

●水道料金は口座振替で●

|          |            |           |
|----------|------------|-----------|
| 6月3日(土)  | 土居水道工事店    | ☎(32)1095 |
| 6月4日(日)  | 中村水道工事センター | ☎(35)4323 |
| 6月10日(土) | ㈱中村住設      | ☎(34)3621 |
| 6月11日(日) | (有)大杉設備工業  | ☎(34)2324 |
| 6月17日(土) | (有)福永工業    | ☎(35)5996 |
| 6月18日(日) | (有)カキタニ設備  | ☎(33)0660 |
| 6月24日(土) | 岡崎プロパン㈱    | ☎(35)3458 |
| 6月25日(日) | (有)夕部設備    | ☎(37)3383 |
| 7月1日(土)  | ㈱奥宮工業      | ☎(37)5151 |
| 7月2日(日)  | (有)大同設備    | ☎(35)4879 |
| 7月8日(土)  | (有)山下建設    | ☎(33)0653 |
| 7月9日(日)  | 豚座建設㈱      | ☎(34)6031 |

### 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 ~4月末日現在~

( )内は、前月との差

|     |               |    |      |
|-----|---------------|----|------|
| 総人口 | 34,494人 (-36) | 転入 | 258人 |
| 男   | 16,272人 (-10) | 転出 | 258人 |
| 女   | 18,222人 (-26) | 出生 | 10人  |
| 世帯数 | 16,544世帯(+39) | 死亡 | 46人  |

有料広告

# 有料広告掲載スペース

「広報しまんと」7月号は6月28日(水)発送予定です

