



地域おこし草食隊 着任 (P7に関連記事)



特集 風水害に備えて

～いざというとき行動に移すために～

近年では、先月の九州北部豪雨のようなあまり経験したことのない豪雨災害に見舞われるなど、全国各地で人々は自然の脅威に圧倒されています。命を守るためには、その時どう行動に移すかが最も重要です。そこで、平成17年に発生した台風14号災害の経験をもとに、私たちができることをお伝えします。

台風14号(平成17年) 体験談



今後起こりうる浸水被害のために 防災意識の向上を

奈路地区区長 土居 佳伸

江川崎地区(奈路・宮地地区)は、平成17年9月に発生した台風14号時には、国道より約2mも冠水し、国道沿いの家々はほとんど床上浸水となりました。その当時、私は西土佐総合支所の総務課に勤務しており、本庁の関係各課にお願いし、毛布の配布や食糧の調達に奔走し、避難所での炊き出しでは、地区の婦人の方々に積極的に関わっていただき大変ありがたかったことを覚えております。一方で、水が引いた後、家中、道路の洗浄のためにみんなが一斉に水道を使用したために断水となり苦労した記憶もあります。

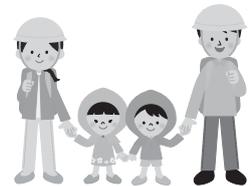
浸水被害は、今後も起こりうるものです。よって、過去の教訓を活かしつつ住民の方々の防災意識の向上や、行政、住民が一体となった防災体制の強化、関係機関との連携を図り災害に強いまちづくりに取り組むことが必要かと思えます。



過去の経験や想定に固執してはいけない

川登地区区長 伊与田 茂夫

川登地区は、四万十川の増水によって地区への進入路が浸かって孤立することはめずらしくありません。しかし、平成17年のような大規模な洪水は、私が小学生の時以来ですので、50年ぶりくらいかと思います。自分たちの感覚では「家まではこんろう」と思っていました。あの時は四万十川の支流の広見川の増水がすごかったらしく、四万十川もいつもとは違う水の増え方でした。いつもは車を高い所に上げている人も、あの時は間に合わなかった人が何人もいて、消防団の車も浸かってしまいました。よく言う「想定外」の状況だったのかもしれませんが、「今までここまで来たことがないから」といった、自分の経験・感覚のみで判断することの危険性を実感しました。



台風14号(平成17年9月5日発生)

中村地域 大川筋、後川地区を中心に浸水家屋が多数発生。不破、角崎地区でも床上浸水となった世帯が出ました。

西土佐地域 四万十川の氾濫により江川崎から口屋内の沿線で床上浸水家屋が多数発生。総合支所付近一帯も冠水し一時孤立しました。

死者
1人

負傷者
1人

全壊
3棟

半壊
35棟

床上浸水
212棟

床下浸水
106棟

大型台風が来る前に
知っておきたい！

風水害に関する④つのこと

① 大雨の状況に応じて避難に関する情報を提供しています！

市では大雨などによる災害発生時に、市ホームページ、防災行政無線、緊急速報メール等を通じて市民の皆さまへ避難情報等を提供していますのでしもの時にお役立てください。

防災行政無線の放送内容が聞き取れなかったら…
☎(34)7800までお電話を！
※自動音声

② メールで洪水情報をお知らせします！

本年5月から、四万十川の水位(具同観測所)が氾濫危険水位を超過した場合、または実際に河川氾濫が発生した場合に、国土交通省から皆さんの携帯電話に緊急速報メールが配信されるようになりました(プッシュ型配信)。洪水災害発生の危険性を知る貴重な情報です。各家庭での避難行動を考える参考としてください。

※中筋川、後川の水位が氾濫危険水位を超過した場合は、国土交通省からの配信は行われませんが、水位超過に基づいて市から避難勧告が発令された場合には、市が別途緊急速報メールを配信してお伝えします。



③ 避難に関する情報は3段階です！

緊急度
低 高

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い場合

■避難行動要支援者など避難に時間を要する人が避難を開始しなければならぬ段階

避難勧告

人的被害が発生する可能性が明らかに高い場合

■通常の避難行動ができる人が避難を開始しなければならない段階

避難指示(緊急)

人的被害が発生する可能性が非常に高い、または人的被害が発生した場合

■至急避難を完了するか、避難をしていない人は最低限、命を守る行動を取る段階

④ あなたの備えは万全ですか？家族でチェックしてみましょう！

チェック1

□ハザードマップで避難ルート・避難場所等の確認ができていますか？(地震防災課で配布しています。)



四万十市 ハザードマップ

検索

チェック2

□非常持ち出し品の準備はできていますか？
最小限の荷物で、リュックに入れるなどして両手が使えるようにしておきましょう。

- ・懐中電灯
- ・携帯ラジオ
- ・飲料水(2日分)
- ・非常食(2日分)
- ・くすり、救急セット
- ・衣類、下着類



チェック3

自分の家を再点検しましょう！

- アンテナやベランダの鉢植えが落下しないか
- 屋根に瓦のひび割れやずれ、トタンのはがれはないか
- 窓ガラスや雨戸にガタつきや緩みはないか
- 家の外壁やブロックの塀に亀裂や腐りはないか



9月1日は「防災の日」

【問い合わせ先】(市)地震防災課 地震防災係 ☎(35)2044

今年も県内一斉！ 四万十市シェイクアウト訓練(市民一斉地震対応訓練)

**9月1日(金)
午前10時訓練開始**

市役所からの訓練開始放送を合図に、皆さんがその時にいるその場所で地震発生時の対応行動を行ってください。

シェイクアウト(Shake out)とは「地震をやっつける」という意味の造語です。今回の訓練は、南海トラフ地震が発生した想定で、市役所からの訓練開始放送(大規模地震発生時に実際に放送される緊急地震速報と同様の内容)を防災行政無線、エリアメール、IP告知端末で行い、それを合図に、皆さんがその時にいるその場所(自宅、学校、保育所、会社、病院、スーパー、施設等)で、一斉に地震発生時の対応行動(まず低く、頭を守り、動かない)を行うものです。特別な準備は必要ありませんので、皆さんの参加をお願いします。訓練自体はすぐに終わります。「これだけ?」と思われるかもしれませんが、「これだけ」でも皆さんのいのちを守る対応行動を確認することのできる重要な訓練です。みんな一緒にShake out!



地震発生時の対応行動3STEP

- ①まず体勢を低くして地面に近づきましょう。
- ②固定された机やテーブルの下に入り、頭を守りましょう。頭を守るものがない場合は、腕や荷物を使って、頭を守りましょう。
- ③揺れが止むまで動かずじっとしていきましょう。



**昨年度は約200団体
約10,000人が参加しました。**

防災士養成講座を 受講しませんか

地域や事業所内での防災活動の中心的な担い手となることが期待されている「防災士」の養成講座が次のとおり実施されます。資格取得には、受験料と登録手続料を併せて8000円の負担が必要ですが、その全額を市が補助金として交付する制度(補助制度利用者)は、今後市や地域の行う防災活動等への積極的参加をお願いします。)があります。

■日時 11月11日(土)、12日(日)

■場所 四万十市社会福祉センター
大会議室

■申込書配布場所

市役所本庁舎総合案内、地震防災課、西土佐総合支所地域企画課、高知県HPからもダウンロードできます。

■申込期限 8月31日(木)

【講座に関する問い合わせ・申込先】

株式会社歳時記屋
☎088(882)0333

【受験料等補助制度】

利用可能人数 16名(希望者多数の場合、抽選等の方法によって対象者を決定します。)

申込期限 9月15日(金)

【申込先・問い合わせ先】

(市)地震防災課 地震防災係
☎(35)2044

市道美化活動のお礼

具同地区婦人会(代表者 川村ちづ)と株四万十自動車学校の皆さんに市道中村環状線(具同地区)の清掃・美化活動に取り組んでいただきました。

この取り組みは、「市道の美化に役立ちたい」と同会が毎月第1・第3日曜日(地区)へ声をかけあい、道路沿いの高枝切りや草刈り、花植えなどのボランティアをしていただいているものです。

参加者からは、「トンボ自然公園へ向かう観光客などの道路利用者に気持ちよく通ってもらいたい」「もっと多くの人にボランティアに興味を持ってもらいたい」などの声があがっていました。

市では、市道の清掃・美化を行っていただいている団体が安心して活動できるよう苗の支給やボランティア保険などの支援を行っておりますので、お気軽にお問い合わせください。

【問い合わせ先】

(市)まちづくり課 道路管理係
☎(34)1116
FAX(34)0381



臨港地区指定(変更・追加)に係る素案の縦覧、説明会および公聴会の開催のお知らせ

「臨港地区」とは港湾の管理運営を円滑に行うために必要な地区のことです。

港湾は、船舶が利用する水域(港湾区域)とその水際線背後で港湾活動がおこなわれる陸域が一体となり、初めて機能が発揮されることから、その陸域を「臨港地区」として定めています。

下田臨港地区は昭和40年3月に都市計画決定されて以降、港の状況も大きく変化したことから、この度、港湾の円滑な管理運営を図るために指定区域の変更を行います。

つきましては、下記により、都市計画法、港湾法に基づき臨港地区指定(変更・追加)素案について縦覧、説明会および公聴会を開催しますのでお知らせいたします。詳しくは、ホームページをご覧ください。お問い合わせください。



下田地区(指定区域の変更)

※下田地区は都市計画区域に含まれているため、都市計画法に基づき手続きとなります。(市指定)

《都市計画素案の縦覧》

■縦覧期間

8月3日(木)～17日(木)

8時30分～17時

※土、日、祝日を除く。

■縦覧場所

四万十市まちづくり課(中村大橋通

4丁目10 5階)

高知県土木部港湾・海岸課(高知市

丸ノ内1丁目2・20 5階)

高知県幡多土木事務所(古津賀4丁

目61番地)

(市ホームページ)

<http://www.city.shimanto.lg.jp/city-office/info/c-board.cgi>

(高知県土木部港湾・海岸課ホームページ)

<https://www.pref.kochi.lg.jp/soshiki/>

175001/

《説明会》

■日時

8月8日(火)19時～(1時間程度)

■場所

下田地区集会所(下田4319-1)

《公聴会》

■日時

8月28日(月)19時～(1時間程度)

■場所

四万十市役所3階会議室(中村大橋通4丁目10)

※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、8月17日(木)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)を四万十市長あてに提出してください。郵送の場合

は、当日消印有効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、

県港湾・海岸課および市ホームページでお知らせします。

【問い合わせ・提出先】

(市)まちづくり課 計画係

(四万十市長あて)

〒787-8501

四万十市中村大橋通4-10

☎(34)8150

初崎地区(指定区域の追加)

※初崎地区は都市計画区域に含まれていないため、港湾法に基づき手続きとなります。(県指定)

《素案の縦覧》

■縦覧期間

8月10日(木)～24日(木)

8時30分～17時※土、日、祝日を除く。

■縦覧場所

四万十市まちづくり課(中村大橋通

4丁目10 5階)

高知県土木部港湾・海岸課(高知市

丸ノ内1丁目2・20 5階)

高知県幡多土木事務所(古津賀4丁

目61番地)

(市ホームページ)

<http://www.city.shimanto.lg.jp/city-office/info/c-board.cgi>

(高知県土木部港湾・海岸課ホームページ)

<https://www.pref.kochi.lg.jp/soshiki/>

175001/

《説明会》

■日時

8月18日(金)19時～(1時間程度)

■場所

初崎集会所(初崎413-6)

【問い合わせ先】

高知県土木部港湾・海岸課 計画担当

〒780-8570

高知市丸ノ内1-1-20

☎088(823)9884

新規就農者支援制度について

市では、地域の農業の担い手を育成するため、新たに就農を希望する方、農業経営がまだ安定していない方の支援を行っています。



【支援制度その1 新規就農研修支援制度】

新たに就農を希望する方が、研修施設もしくは市内の先進農家で最長2年間の農業研修を受けることができる制度です。研修期間中は補助金等が研修生に交付されます。

地域	中村地域		西土佐地域
研修先	四万十農園あぐりっこ	市内受入農家	西土佐農業公社
栽培品目	ミディトマト、ピーマン等 ※研修ハウスでの土耕もしくは養液栽培	施設野菜、露地野菜 (オクラ、ピーマン等)	米ナス、トマト等
対象年齢	概ね18歳以上45歳未満		
研修開始時期	研修品目により異なります。		原則4月開始
補助金等 交付金額	基本構想タイプ:年額150万円		産地提案タイプ :年額180万円 基本構想タイプ :年額150万円

研修の条件

- ① 研修開始までに市内に住所を有すること
- ② 研修終了後1年以内に就農を開始すること
- ③ 認定新規就農者になること など

研修の状況

- ・平成28年度研修生8名(内、5名が研修を修了し就農)
- ・平成29年度研修生4名(平成29年7月1日時点)

【支援制度その2 農業次世代人材投資資金(経営開始型)】

農業経営が安定していない就農5年目までの青年農業者に対し、経営支援のための交付金を交付します。

- 交付の条件** ①四万十市内に住所を有する認定新規就農者
②45歳までに就農を開始し、1年以内に交付計画を提出すること など

交付金額 年額150万円以下(前年の所得により変動)
その他、ビニルハウス設置費用補助、設備投資等に要する資金の貸付制度等、さまざまな支援制度があります。お気軽にご相談ください。

【問い合わせ先】(市)農林水産課 農業振興係 ☎(34)1117(直通)
(総合支所)産業建設課 産業振興係 ☎(52)1111(代表)

■高知県主催 就農相談会の開催について

農業に興味がある方、農業経営を始めたいという方の疑問にお答えする就農相談会を開催します。就農に関することなど、お気軽にご相談ください。

日時 8月16日(水)10時~20時
場所 イオンモール高知専門店街1階南コート
(高知市秦南町1丁目4-8)
申込先 農地・担い手対策課(新規就農支援担当) ☎088(821)4512
メールでのお申し込みは、ホームページ「こうち農に就く.net」の「お問い合わせ」から
※事前のお申し込みをお願いします。(当日の参加も可能です。)



あぐりっこ修了生 佐藤さんの言葉
2年間あぐりっこでお世話になりました。あぐりっこでは、栽培技術や経営技術を学んだほか、就農後に役立つような色々な研究をさせてもらいました。この経験を活かして、地域の農業の担い手となれるよう頑張ります。

ぶしゅかん(青果)出荷 にご協力を! 〜四万十ぶしゅかん産地化 に向けて〜

市では、ぶしゅかんを戦略品目として園地での栽培を推進し、面積および生産量の拡大を図り産地化、ブランド化に取り組みんでいます。

昨年5月に産地化を目指す生産者が集まり発足した四万十ぶしゅかん生産者組合では、ぶしゅかんを新規定植し生産量の拡大を図っていますが、まだまだ量が足りません。庭先で栽培しているものでも構いませんので、ぜひ出荷のご協力を願います。



■集荷場所

※今年から場所が変わります。
四万十ぶしゅかん佐田工場
四万十市佐田2874(国道441号線から佐田沈下橋方向左折しトネルを抜けて看板を左折。緑色の建物が目印です。)

■買い取り期間

8月21日(月)〜シーズン終了まで
9時〜16時(日・祝日除く)

■買い取りできないもの

・農薬を使用しているもの
・黄色く熟れてしまっているものなど

※詳しくは左記までお問い合わせください。

【問い合わせ先】

四万十ぶしゅかん生産者組合
(事務局)四万十ぶしゅかん株式会社
☎(31)9211

地域おこし協力隊員 募集!!

都市圏等にお住まいの、Uターン・希望者にお知らせください。四万十市では、中山間地域の農林業振興に従事していただく「地域おこし協力隊員」を1名募集します。

■募集人員 1名

■応募資格

・住民票が応募時に都市地域等(条件不利地域外の地域)にあり、任命後、本市の中山間地域に住民票を異動させ、そこで生活できる人
・地域の特性や風習を尊重し、地域住民と積極的にコミュニケーションを図れる人
・平成29年4月1日現在、年齢がお

おむね20歳〜50歳までの人

・任期終了後も本市の中山間地域に定住する意思のある人

※詳しい内容については、左記までお問い合わせください。

■応募方法

・郵送、または市ホームページ、市地域おこし協力隊ホームページのメールフォームにて受け付けます。

■応募締切 8月31日(木)必着

【問い合わせ・申込先】

(総合支所)地域企画課 地域振興係
☎(52)1111



地域おこし草食隊から ヤギの名前決定の お知らせ

富山地区で飼い始めたヤギ3頭の名前の募集をおこなったところ、市内小中学校、地区回覧、SNSを通じて973通の応募を頂きました。たくさんのご応募ありがとうございました。

写真右(表紙中央)「ちやたろう」隊員

茶色い毛並に由来。少し怖がりな男の子です。

(応募元)下田小・中村小・八束小・後川中・東山小

写真中央(表紙奥)「ぱた子」隊員

尻尾をパタパタさせるお母さんです。

(応募元)中村中・具同小・川登小・竹島小

写真左(表紙手前)「トミー」隊員

富山の地名に由来。やんちゃな男の子です。

(応募元)西土佐小・東中筋中・後川中・大川筋中・具同小・下田小・富山地区・SNS

これから「地域おこし草食隊」は、除草活動をしながら地区の皆さんに愛される存在として地区内外の交流促進の活動をしていきます。

普段は常六地区にいますので、ぜひ会いに来てください。

・インスタグラム(@soshokutai)

・(市)地域おこし協力隊ブログ (4001city.com)

【問い合わせ先】

(市)企画広報課
地域おこし協力隊 原田涼

☎(34)1129



道の駅「よつて西土佐」 日本漆喰協会 「第12回作品賞」受賞！

日本漆喰協会が優れた漆喰作品を選定する「作品賞」に、道の駅「よつて西土佐」が選ばれました。この賞は、毎年日本漆喰協会が社会的、文化的見地から特に優秀と認められる漆喰を使用した作品を表彰するものです。

今回は設計者「株」寒川建築研究所、施工者「株」山沖建設、左官「川村左官工業」が施工したストローベイルSANKANYAの店舗部分選ばれたものです。皆さんも一度、この漆喰の魅力満載の店舗を見に来てください！



四万十市ロゴマークを ご活用ください！

業者の皆さまなど多くの方にご利用いただくため、使用についての取り扱いを定めました。

ロゴマークの使用は無料で営利目的でなければ届け出も不要です。

使用にあたっては禁止事項もありますので、市公式ホームページでご確認いただくか、左記までお問い合わせください。

皆さまの積極的なご利用で、四万十市をさらに盛り上げてください。

【問い合わせ先】

(市)企画広報課 政策推進室

☎(34)1145



市長日誌 6月15日～7月14日

- 6月18日 四万十市総合武道祭
- 20日 西土佐懇談会(23日、26日、28日、計4日間)
- 22日 高知県山林協会理事会ほか(高知市)
- 23日 中村商工会議所チャリティゴルフ会 寄付金贈呈式
- 27日 自主防災組織(タウンポリス西土佐)総会
- 28日 NPO法人四万十市への移住を支援する会意見交換会
- 29日 6月市議会定例会閉会
- 30日 幡多広域観光協議会社員総会
- 7月1日 横瀬川ダム建設促進期成同盟会 総会
- 3日 社会を明るくする運動 出発式・パレード
- 4日 西富山地区要望受
- 4日 四万十川改修期成同盟会・横瀬川ダム建設促進期成同盟会 国土交通省四国地方整備局要望活動(高松市)
- 5日 所有者不明土地の公的利用に関する意見交換会
- 6日 国道439号杓子バイパス整備促進期成同盟会 総会
- 6日 大橋通6丁目地区・カリアア団地要望受
- 7日 蕨岡地区要望受
- 7日 小京都ゆかたDAY
- 8日 西土佐分校存続推進協議会
- 8日 自衛隊四万十協定会定時総会後の記念講話・懇親会
- 10日 四国治水期成同盟連合会・四国河川協議会合同通常総会ほか(松山市)
- 12日 高知県市町村道整備促進協議会 高知県土木部要望活動ほか(高知市)
- 13日 しまんと流域道路整備促進協議会 総会
- 14日 中山団地要望受
- 土佐くろしお鉄道 中村・宿毛線運営協議会定期総会

市役所本庁舎内は【禁煙】になります

市役所では、健康増進の観点から受動喫煙を防止することを目的に屋外喫煙所を設置し、市役所本庁舎の建物内全面禁煙を実施します。

国の動きとしても、2020年の東京五輪・パラリンピックに向け、国内の受動喫煙対策が強化される予定となっています。

本庁舎の建物内全面禁煙は左記スケジュールのとおり行いますので、来庁者の皆さまには、ご不便をおかけしますが、取り組みの趣旨をご理解いただき、屋外喫煙所を利用いただきますようお願いいたします。



屋外喫煙所(庁舎北側A T M横駐輪場内)

【スケジュール】

8月1日(火)↵

3階〜7階屋内喫煙所の閉鎖
↓(1階、屋外喫煙所のみ利用可能)

9月1日(金)↵

建物内全面禁煙の実施
1階屋内喫煙所の閉鎖
↓(屋外喫煙所のみ利用可能)

【問い合わせ先】

(市)総務課 行政管理係
☎(34)1804

漂流物(舟)を公売します

水難救護法(明治32年法律第95号)第30条第2項の規定により、現在、市で保管している漂流物を、次のとおり公売します。

■公売方法

一般競争入札

■入札日時および場所

日時 9月26日(火)10時から

場所 四万十市役所本庁舎3階

303会議室

※参加人数によっては、場所が変更になる場合があります。

■最低売却価格(税込)

金1万4千円

■入札参加資格の審査申請等

当該入札に参加しようとする者は、8月18日(金)までに一般競争入札参加資格審査申請書、その他必要書類を市へ提出し、入札参加資格の有無について審査を受けなければなりません。また、売却後物件を保管場所(四万十市山路 小原橋左岸側)から速やかに移動をすることができ、速やかに移動をすることができない方に限り、(移動に係る費用は落札者の負担とします。)

審査の結果は入札参加資格の有無を書面により8月28日(月)までに通知します。

■申請書の受付

受付期間

8月1日(火)から18日(金)の8時

30分から17時15分まで(閉庁日は除く。)

■受付場所

総務課行政管理係(市役所本庁舎3階)

■提出方法

持参、または郵送(期間内必着)

■その他

申請書類は(市)総務課行政管理係にて配布します。また、市ホームページ「四万十市からのお知らせ」よりダウンロードもできます。

入札にあたっては、公売物件の確認をすることをすすめます。物件確認にあたっては、問い合わせ先(閉庁日は除く。)に事前に連絡をお願いします。

【問い合わせ先】

(市)総務課 行政管理係
☎(34)1804



種類	材質	登録番号・登録年月日等	重量	全長×幅×深さ	備考
和船	FRP	不明	不明	5.8×1.6×0.6m	船外機なし

寄付のお礼

中村商工会議所様から平成29年6月4日開催の「第2回中村商工会議所チャリティ親睦ゴルフ大会」において参加者(107名)より、市の業務に活かしていただくと、金15万1379円のご寄付をいただきました。市の事業に有効に活用させていただきました。ありがとうございます。





鉄道&バスニュース



©やなせたかし

今年で「宿毛線開通20周年」 「こめん・なはり線開通15周年」

土佐くろしお鉄道「宿毛線」、「こめん・なはり線」は今年でそれぞれ20周年、15周年を迎えます。

今後地域への足として、また、地域経済の発展に貢献してまいりますので、ぜひ鉄道を「ご利用ください」。

○特別コラボ企画「オープンデッキ車で行く直通太平洋横断列車」

両線での特別コラボ企画として「オープンデッキ車で行く直通太平洋横断列車」を運行します。

宿毛線では初運行となるオープンデッキ車両での鉄道の旅を楽しんでみませんか？

(一般車両に連結し2両で運行します。)

■日程 11月4日(土)～5日(日)

■旅行代金

大人1万9800円

(2名様1室 ※小人は要問い合わせ)

■募集人数 40名(最少催行人数30名)

■申込締切 9月30日(土)

※宿泊場所、詳しい行程等は左記までお問い合わせください。

【問い合わせ・申込先】

土佐くろしお鉄道株

☎(35)4962(平日)

☎(35)4961(土・日・祝)

■行程

1 日目	宿毛 ⇒ 中村 ⇒ 窪川 ⇒ 高知 ⇒ 奈半利 ⇒ 室戸岬 ⇒ 室戸(泊)	11:12 11:38 12:27 14:52 16:47 18:15頃
2 日目	宿泊地 ⇒ 室戸ジオパーク ⇒ 室戸ドルフィンセンター ⇒ 室戸世界ジオパークセンター ⇒ モネの庭マルモットン ⇒	8:30 9:00 10:10 11:00 12:30(昼食・観光) 14:20
	奈半利 ⇒⇒⇒ 中村 ⇒⇒ 宿毛	15:01 乗り継ぎあり 18:46 19:04

車内パフォーマンス・
地酒・ご当地グルメなど
車内お楽しみ企画も満載!!



なかもら

「高額療養費制度の見直し」について

平成29年8月診療分から70歳以上の自己負担限度額が下記の表のとおりに変更になります。

所得区分	外来 (個人単位)	外来+入院 (世帯単位)
現役並み 所得者	44,400円 ↓ 57,600円	80,100円+ (総医療費-267,000円)×1% (4回目以降 44,400円)★
一般	12,000円 ↓ 14,000円 (年上限144,000円)	44,400円 ↓ 57,600円 (4回目以降 44,400円)★
住民税 非課税 世帯	区分Ⅱ	24,600円
	区分Ⅰ	15,000円

★()内の金額は、過去12か月に4回以上高額療養費の支給を受ける場合の、4回目以降の限度額です。

※現役並み所得者

一定以上の所得(住民税の課税所得が145万円以上)がある70歳以上の国保被保険者(以下「高齢者」)のいる世帯に属する方。ただし、高齢者の収入が一定額未満(高齢者1人の場合:年収383万円、2人以上の場合:合計の年収が520万円未満)である旨の申請があった場合を除きます。

※区分Ⅱ

世帯主および国保の被保険者全員が住民税非課税である世帯の方

※区分Ⅰ

世帯主および国保の被保険者全員が住民税非課税で、かつ各所得が必要経費(年金の所得は控除額を80万円として計算)を差し引いたときに0円となる世帯の方

●高額療養費制度とは

ひとりの患者さんが、同じ月の内に同じ病院などに高額な医療費を支払った場合は、患者さんの負担を軽くするため、申請により医療費の一部が世帯主に払い戻されます。

払い戻される額は、入院分と外来分に分けて、申請回数・課税状況等により自己負担限度額の金額を超える額が払い戻されます。

ただし、差額ベッド代、食事代などのような保険診療外の費用は払い戻しの対象にはなりません。

【問い合わせ先】

(本庁)市民課 国保係

☎(34)11114

(総合支所)西土佐住民分室

☎(52)11111

平成29年度 介護保険料額決定通知 書の発送について （第1号被保険者 65歳以上）の皆さんへ

平成29年度介護保険料額決定通知書（8月15日（火））に発送します。
なお、特別徴収（年金天引き）の方は、平成29年度介護保険料額決定通知書のほかに、平成30年度介護保険料額決定通知書も同封していますので、ご確認ください。

■保険料の納付方法

①特別徴収

介護保険料を年金から天引きすることを「特別徴収」といいます。2月に1度の年金支給時に介護保険料が差し引かれますので、金融機関などで納める必要はありません。
老齢（退職）、遺族、障害年金を年額18万円以上受給している人は、原則、特別徴収となります。

②普通徴収

介護保険料が次のケースにより特別徴収できない場合に、納付書や口座振替によって金融機関などで納める方法を「普通徴収」といいます。

〈普通徴収となるケース〉

- ・年金が年額18万円未満の人
- ・老齢福祉年金を受給している人
- ・年度の途中で65歳になった人
- ・年度の途中で他の市町村から転入してきた人
- ・年度の途中で所得段階が変更になった人
- ・4月1日時点で老齢（退職）、遺族、障害年金を受給していなかった人
- ・年金を担保に供している人 など

※介護保険料の納付方法（特別徴収または普通徴収）は、被保険者が選択することはできません。

平成29年度の普通徴収の 期別および納期限

期別	納期限
1期	平成29年 8月31日（木）
2期	10月 2日（月）
3期	10月31日（火）
4期	11月30日（木）
5期	12月25日（月）
6期	平成30年 1月31日（水）
7期	2月28日（水）

■保険料の減免

災害や病気または失業などで生活が著しく困窮するなどの事情により、保険料の納付が困難な時は、申請により保険料が減免される場合があります。特別徴収の人は、年金の支払月の前々月の15日までに、普通徴収の人は納期限の7日前までに申請書の提出が必要です。

【問い合わせ先】

- 保険料の内容・減免の手続きなどについて
- （本庁）保健介護課 介護保険係
☎（34）1165
- （総合支所）保健課 保健係
☎（52）1132
- 納付の相談について
- （本庁）収納対策課 収納第1係
☎（35）5552
- （総合支所）西土佐住民分室
☎（52）1111

まもなく受付が終了します （経済対策分） 臨時福祉給付金

平成29年3月より実施しております「臨時福祉給付金（経済対策分）」（対象者1人につき1万5千円）の受付がまもなく終了します。受付期間内に申請をお願いいたします。

★対象となると思われる方には平成29年3月中旬以降に申請書をお送りしております。

★申請の受付は8月31日（木）までです。（郵送での申請は当日消印有効です。）

★支給は1回のみです。

詳しい点についてはお問い合わせください。

【問い合わせ先】

- （本庁）福祉事務所 家庭福祉係
☎（34）8008
- （総合支所）西土佐福祉分室（保健課内）
☎（52）1132



厚生労働省給付金
キャラクター
カクニンジャ

監査委員を紹介します

7月3日より、新しく1人の監査委員が就任し、四万十市監査委員は次のとおりとなりました。

氏名（敬称略）	備考
はまだ しゅういち 濱田 修一	代表監査 識見を有する者から選任
はやしだ いざぶろう 新任 林 大三郎	識見を有する者から選任
かみおか れいぞう 上岡 礼三	市議会議員から選任

① 児童扶養手当制度について

児童扶養手当は、ひとり親家庭の生活と安定を助け、児童の健全育成を図ることを目的とし、18歳に達する日以降最初の3月31日までの児童を監護している母子・父子家庭の母または父や、母または父に代わってその児童を養育している人に支給される手当です。

児童扶養手当を受給している方へ

■ 現況届の提出について

児童扶養手当を受給している方は、毎年8月に現況届の提出が必要です。未提出の場合は8月分からの手当が受給できなくなりますので必ず提出してください。

受付期間

8月1日(火)～31日(木)

※土・日・祝日を除く。

受付時間

8時30分～17時15分

※次の場合は手当が受けられません。

(各項目に該当した時は、すみやかに届出をしてください。)

① 母または父が婚姻した場合(事実上の婚姻関係を含む)

② 児童扶養手当額より高額な公的年金を受給するようになった場合

③ 児童を監護する人が変わった場合

④ 児童が施設入所した場合 等

② 特別児童扶養手当所得状況届および特別障害者手当等現況届の提出について

現在、特別児童扶養手当を受給されている人は所得状況届を、特別障害者手当等(特別障害者手当、障害児福祉手当、経過的福祉手当)を受給されている人は現況届を左記受付期間内に提出してください。該当者には別途通知いたしますので、詳細についてはそちらをご確認ください。未提出の場合は8月分からの手当が受給できなくなりますので必ず提出をお願いします。

受付期間

《特別児童扶養手当》

8月10日(木)～25日(金)

《特別障害者手当等》

8月10日(木)～9月11日(月)

※土・日・祝日および昼休みを除く。

受付時間

8時30分～12時、13時～17時15分

【①・②の問い合わせ先・提出先】

(本庁)福祉事務所社会福祉係

☎(34)11220

(総合支所)

西土佐福祉分室(保健課内)

☎(52)1132

四万十市の出来事を写真でお届けします! -SHIMANTO CITY PHOTOS-



社会を明るくする運動啓発パレード

7月1日、四万十市役所で、「第67回社会を明るくする運動」出発式および啓発パレードが開催されました。この運動は、犯罪や非行のない安心安全な地域社会を築くこと、罪を犯した人や非行をした少年等の立ち直りを支援することを目的に、7月を強調月間として取り組みを行っているものです。出発式では、中平市長の挨拶、幡東保護区保護司会より総理大臣メッセージが披露がされました。街頭啓発パレードでは、参加者約50名が、沿道の方々に啓発グッズを配りながら、市役所から天神橋アーケードを通るコースをパレードしました。

また、7月3日には、西土佐総合支所で出発式を行い、終了後、広報車による広報活動を行いました。



田植え体験を行いました!

若藤営農組合(集落営農組織)と利岡小学校が連携して始まった「田植え体験学習」が、6月8日に若藤地区内の田で行われました。

これは子どもたちに、田植え等を通してお米がどのようにして作られているのかを学んでもらい、農業の楽しさを知ってほしいという思いから続けられ、今年で10年目の取り組みとなります。

前日にはお米の大切さを学習し、当日は、児童31人が参加し、田の中に素足で入った児童たちは懸命に手植えをしていました。慣れない土の感触に大騒ぎでしたが、感想を聞かれた児童は「田植えが好きになりました。」と笑顔で答えていました。

市長施政方針

―抜粋―

3月定例会以降における主要課題等への取り組み

道路網の整備

3月31日、国土交通省四国地方整備局より発表された、平成29年度当初予算において、佐賀く大方間約14kmの事業化が正式に決定となりました。これにより、地域住民の悲願であります、幡多地域への高速道路延伸が、また一歩近づいたと実感しているところです。

平成23年の東日本大震災、そして昨年4月の熊本地震においても、高速道路は救急救命、物資輸送、応急復旧、復興等に大きな役割を果たしました。近い将来、確実に襲ってくる南海トラフ地震に立ち向かっていくためには、幡多地域の「命の道」となる高速道路がどうしても必要です。

また、四万十市総合計画や、都市計画マスタープランに基づくまちづくりを着実に進めていくためにも、そして高速道路の延伸により、徐々に表れているストック効果を地域の隅々まで波及させるためにも、四国8の字ネットワークをしつかりとつなげる必要があります。

今後は、佐賀く大方間の整備促進を強力に推進するとともに、大方く四万十間の事業化を目指し、さらに要望活動などにも全力で取り組んでまいります。

そして、国道441号について、3月議会でもご説明しましたように、口屋内バイパスの西土佐側で、トンネル明かり部分の工事が着手となる見込みですが、中村側につきましてもおおむね地権者の同意も得られたことから、トンネル工事着工に向けた詳細設計や、各種調査など具体的な取り組みが始まっておりま

す。国道441号は、四万十市の南北連携と観光振興の基軸となる重要な道路であり、市としても今まで以上に県と連携し、早期整備に向けての取り組みを進めてまいります。

横瀬川ダム・内水対策・河川堤防整備

昨年9月に来襲した台風16号では、中筋川の水位が磯ノ川水位観測所において、洪水を安全に流下させる水位である計画高水位を約4時間にわたり越え、堤防の越流または決壊の恐れがある事態となりました。上流にある中筋川ダムが無ければ、堤防を越えた濁水が周辺地域の家屋を飲み込み水没していたとの国土交通省の検証結果となっており、横瀬川ダムが完成していればさらに水位を

低く抑えられ、堤防の決壊に臆することなく洪水を安全に流下させることができ

きたとの検証結果となっています。

このことから、中筋川沿川地域の安心・安全を確保するためには、横瀬川ダムが必要不可欠な施設であることを再認識したところです。

その横瀬川ダムの建設は、去る5月10日にダム本体のコンクリート打設が始まり、活気ある重機音が周辺にこだまするなかで、念願でありましたダムの姿が、徐々にですが見え始めています。本市としても、正念場となります。平成30年度の予算確保はもちろんのこと平成31年度の完成が確実に図られるよう、国土交通省を始めとする関係機関に引き続き強く要望してまいります。

次に、具同・楠島地区で進める内水対策について、昨年8月に国土交通省・高知県・四万十市によりハード・ソフト一体となった「相ノ沢川総合内水対策計画」を策定し、大きく7つのハード対策について、おおむね5カ年での事業効果の発現を目指して進めているところです。

その中で一番の柱となる「楠島川放水路」の整備について、先月、事業主体である高知県により、事業を始めるための地元説明会が開催され、地域の方々に整備方針を伝えたところです。

本市と致しましても、国・県とともに本市が実施すべきハード整備について一層進めるとともに、楠島川放水路等の河川改修にあたって、地元調整等に協力してまいります。

次に河川堤防の整備について、現在、国土交通省が初崎地区で進めている洪水・高潮・津波対策となる河川堤防事業

について、工事契約が3月に締結され、順次工事進捗が図られているところであります。また、本年度についても同地域の排水対策を行うため、樋門工事の予算が確保されており、順調な進捗が図られるものと期待しております。

今後も初崎地区における治水対策の早期完了が図られるよう、引き続き国土交通省等に予算確保のための要望活動を実施してまいります。

避難所運営マニュアルの作成

昨年度から3カ年かけて南海トラフ地震などの大規模災害の発生を想定した避難所運営マニュアルの作成に取り組んでおりますが、策定の初年度となる平成28年度には、中村、下田、東中筋、藤岡、西土佐地区にある9つの避難所で開設や運営に係る行動手順をとりまとめました。

この内容につきましては、発災直後から段階ごとに必要な行動をマニュアル化したもので、建物の安全確認や要配慮者が避難してきた場合の対応方法、市災害対策本部との連絡方法などについて自治会、自主防災組織等の方々の度重なる意見交換会を行い定めたところとなります。

本年度につきましては、これら9避難所、運営訓練を実施し、マニュアルの検証を行ってまいります。また、新たに7地区19施設でのマニュアル策定に向

け重点的な取り組みを進めてまいりますので引き続き地域の皆さまのご協力をお願いいたします。



避難所運営マニュアル検討会

四万十市防災士会の設立

現在、本市には約120名の防災士資格取得者がおり、それぞれの地域や職場で活動していただいております。しかしながら、防災士一人ひとりの活動には限界があり、防災士相互が顔の見える関係を構築し、これまで以上に協力関係を強くすることで、より大きな活動も可能となつてまいります。

また、地域の防災リーダーとしてさらなるスキルアップを図っていただくためには学習会や研修の場を設けること

も重要と考え、この度、市が中心となつて、「防災士会」設立の呼びかけをさせていただいたところ です。

3月4日に開催した設立総会では、55名の方に参画いただき、会の規約や体制・事業計画等を定めるとともに、日本防災士会高知の理事長に「防災士としての心構え・平常時、発災時に期待される活動」と題してご講演も頂きました。また、5月14日には、防災教育、室内安全対策、風水害対策、地域別対策の4つの分科会を開催し、それぞれの分野で活動目標や具体的な取り組みの方針などについて活発な議論も行われたところです。

今後は、四万十市自主防災会連絡会議と両輪となり、本市の防災力向上のため、地域の先導役としてご尽力いただけるものと期待しておりますので、市いたしましてでもできる限りの支援・協力を行つてまいります。

農業振興

本年度から当面3カ年の予定で、わさびの栽培実証実験を行うこととしております。本年度には、間崎地区の旧河川用地の活用により実験用プラントハウスを建設し、簡易水道施設の井戸水を利用してわさびの栽培を開始することとしております。この事業には、国庫補助事業である「地域コンソーシアム支援事業」の活用を見込んでおり、去る4月12日には、関係団体による協議会の設立を行い、5月末には協議会から、国に対し

て事業申請を行ったところ です。

この実証実験が成功しますと、本市の新たな産業として、極めて有望なものとなり、新規就農者の定着等に大いに効果があるものと期待をしております。

次に、国への要望を積極的に行つておりました、農業関係の県営事業の予算確保でございますが、現在進行中の入田、利岡、三里の圃場整備事業分といたしまして、事業費ベースで1億100万円余り、楠島、江ノ村の排水機場の設備更新などの分で1億200万円余りの割当内示を本年度分としていただいております。また、近年深刻化している鳥獣被害対策につきましては、捕獲の推進と併せて、国交付金による獣害防止柵の設置を推進しております。

しかしながら、昨年度は、約1億8000万円の要望に対して、交付金の配分が、3970万円と十分な対策が図れない状況であったことから、国に対し再三の要望を重ねてまいりました。その結果、本年度は、鳥獣被害防止対策交付金で、7810万円、昨年度より繰越の中山間地域所得向上支援事業で、5500万円の計1億3310万円の配分を受けることができる見込みでございます。今後、鳥獣被害対策につきましては、国、県に対する要望を継続し、被害防止対策を推進してまいります。

旧土豫銀行跡地開発

平成22年に中心市街地の活性化に役立ててほしいと寄付を受けた、天神橋商店街のほぼ中央に位置する旧土豫銀行跡地の活用については、平成27年度から市と商工業および商店街関係者の民間有志が共同で活用方法について協議する意見交換会や庁内職員で組織した庁内検討委員会を立ち上げ検討を重ねてきました。その結果、市と民間が共同で商業コミュニティ施設として整備を行う、官民連携事業とすることで一定整理ができたところです。

官民連携の手法としては、施設全体の整備を民間が一体的に行い、市はその費用の一部を補助金として交付することを考えています。本年度については、施設の整備・運営を行う事業者を公募型プロポーザルにより選定したうえで、選定された事業者が施設全体のコンセプトや店舗等の規模・配置の決定および全体事業費を算出するための基本設計を実施する予定としており、その関連予算について今議会に補正予算案として提案させていただいております。

旧土豫銀行跡地をこれまでこの地域になかったような魅力ある「にぎわい拠点」として整備し、人を呼び込むことで生まれるにぎわいの創出や来街者が増えることによる周辺地域への経済的波及効果等により、中心市街地の活性化を図っていききたいと考えています。

取り組みを進めていくとともに、その点検、評価、見直しなど、適切な進行管理を行っていくことで、地域医療の中核をなす病院として市民に信頼される良質な医療を提供するとともに、医療環境等の変化に柔軟に対応して持続可能な病院運営を、職員一丸となって進めてまいります。

連携中枢都市圏構想

高知市を中心市とし、県内全市町村を連携市町村とする連携中枢都市圏構想については、連携事業の熟度を高めるとともに、実効性のある連携体制を構築していくため、当初のスケジュールから協議期間を延長し、本年度中をめどに連携協約を締結できるよう協議を進めています。本年度に入り、平成30年度開始予定事業ごとに担当者協議をスタートさせるとともに、高知市、高知県および県内6ブロックの代表市町村で組織する事業調整チームで連携事業案の事業化の方針等を検討しています。今後はこれらの協議を重ねながら、有識者によるビジョン懇談会での意見等を整理し、連携中枢都市圏ビジョンを取りまとめていることとなります。

なお、高知市においては圏域全体の経済をけん引し、圏域の住民全体の暮らしを支えるという役割を担う意思を有すること等を明らかにするための「連携中枢都市宣言」を9月頃に行う予定としていきます。

教育委員が決まりました

7月3日付けで、新しく1名の教育委員が就任、1名の教育委員が再任されました。

教育委員 ^{あきと} 上岡 章人(新任)

市役所勤務当時には多くの市民の皆さまに、さまざまな分野でお世話になりました。ありがとうございます。

多くの教育施策を推進するうえで、教育委員会の重要性は変わらないものと考えていますが、この度、その一員として参画させていただくことになりました。微力であるが故この責任の重さに戸惑っていますが、精いっぱい努めてまいりたいと思います。

個人的にはこれまでの勤務経験のなかで感じた「子育てに悩み、一人で抱え込んでいる人が多いこと」や子どもの貧困問題などの案件について、学校・教育委員会サイドからの動きも含めて、少しずつでも、より良い地域環境が整っていければとの思いを持っています。どうぞよろしく願いいたします。



教育委員 ^{かよ} 上村 賀予(再任)

教育委員として選任いただきました上村賀予です。大変光栄に存じますとともに、その重責を考えますと身の引き締まる思いでございます。

子どもたちにとっても大人たちにとっても変化の激しい複雑な時代であるだけに、教育行政への期待は大きく、求められることも多様化しています。教育の使命は、子どもたちが夢と希望を抱きながら、自信を持って生きていく力を身につける事と考えます。

子どもたちの学びと生活を総合的にとらえ、生涯学習の推進も含め、保護者や地域の皆さま、諸機関との連携を深めながら、四万十市の教育の充実と発展のために力を尽くしてまいりたいと存じます。

どうぞよろしく願いいたします。





交通安全指導員だより
No.36

交通安全指導員だより No.36 交通事故に気をつけよう!! ～ 交通安全教室① ～

横断歩道の渡り方や自転車の乗り方など、皆さん真剣に学習してくれました。
交通ルールを守って、事故にあわないようにみんなで気をつけましょう。



具同小学校



竹島小学校



東山小学校



下田小学校



中筋小学校



川登小学校



利岡小学校



東中筋小学校

【担当課】(市)環境生活課 市民生活係 ☎(35)4147



防犯
メモ

ご注意ください!!

最近、民事訴訟管理センターという団体名で『総合消費料金に関する訴訟最終告知のお知らせ』という題目のハガキが四万十市を中心に複数件送られている状況です。

ハガキの内容

- あなたの利用されていた契約会社から契約不履行による民事訴訟として、訴状が提出されました事を通知します。
- 管理番号〇〇号 裁判取り下げ最終期日を経て訴訟を開始させていただきます。
- 指定先番号に連絡なき場合、原告側の主張が全面的に受理され、執行官立ち会いの元、給与差し押さえおよび、動産、不動産物の差し押さえを強制的に履行させていただきます。
- 裁判取り下げなどのご相談に関しましては当局にて受け賜っておりますので、職員までお問い合わせください。

こういった内容のハガキは詐欺の可能性が高いです。心当たりのない不審なハガキ等がきたら、一人で判断せず、家族や警察に相談してください。

【問い合わせ先】中村地区地域安全協会 中村警察署内 ☎(34)0110

今月は
市県民税
国民健康保険税

2期分
2期分
の納付月です

防衛省 平成29年度自衛官募集案内

募集種目	受付期間および試験会場	試験期日	受験資格
自衛官候補生 (任期制)	男子 年間を通じて行っております。 試験会場: 四万十市防災センター	学科・適性: 9月16日(土) 口述・身体検査: 9月27、28、29、30日の いずれか1日を指定されます。	18歳以上 27歳未満の者
	女子 年間を通じて行っております。 試験会場: 陸上自衛隊 高知駐屯地	10月1日(日) (学科・適性・口述・身体検査を行います。)	
一般曹候補生 (非任期制)	9月8日(金)まで 試験会場: 四万十市防災センター	9月16日(土) (2次試験については別途指定されます。)	高卒(見込含む) 23歳未満の者 ※航空は21歳未満
航空学生 (海上・航空)	9月8日(金)まで 試験会場: 合同庁舎会議室	9月18日(月) (2次試験については別途指定されます。)	

【問い合わせ先】自衛隊四万十地域事務所 ☎(35)3096

募集

教室・講座

子ども宇宙教室 参加者募集!!

小惑星探査ミッション、小惑星探査機はやぶさ、探査ロケット「ミネルバ」など、今一番あたらしい宇宙探査の話を専門家からやさしく聞くことができます。また当日は手作りロケットの作成も行いますので、みんなで作って飛ばしましょう!!

- ▶日時 8月5日(土)10時~12時
- ▶場所 市立中央公民館2階 大ホール
- ▶講師 黒田洋司教授(明治大学理工学部)
- ▶対象 四万十市内在住の小学1年生から小学3年生までの児童
- ▶受講料 無料
- ▶定員 50名
- ▶申込方法 8月3日(木)までに電話またはFAXでお申し込みください。

【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 FAX(35)4260



第13回四万十市成人式実行委員会新成人委員募集

第13回四万十市成人式の企画・運営を行う実行委員会の新成人委員を募集します。
みんなので思い出に残る成人式にしましょう。

▼対象
新成人となる方(平成9年4月2日から平成10年4月1日生)、原則として四万十市(中村地域)在住の方

▼募集人数
3名程度

※応募多数の場合は抽選とします。

【問い合わせ・申込先】

(市)教育委員会 生涯学習課 社会教育振興係
四万十市右山五月町8-22
☎(34)7311
FAX(35)4260

▼募集期限 9月22日(金)



グラフィックデザイン講座 『ゼロ』から…やってみようへ

初心者の人も楽しく参加できる内容の講座です。めったにない機会ですのでぜひご参加ください。

▼内容
①ゼロから始める基礎編(講話)
②講師の作品を使つての作品解説
③その場で、やってみようの実践
④質疑応答

▼日時
1回目 8月18日(金)
2回目 8月25日(金)
14時～16時

1回目と2回目で講師の先生が違います。両方にご参加ください。(片方のみの参加もできます。)

▼講師 高知県展無鑑査の方

▼場所 市立中央公民館 2階 研修室I

▼定員 20人程度

▼対象 高校生以上

▼受講料 無料

▼申込 問い合わせ先に電話でお申し込みください。

▼【問い合わせ先】

(市)生涯学習課 公民館運営係
☎(34)7311



働く婦人の家講座 (中村3B体操)

美しくはつらつとした生活を送りたい方に、体に無理なくできる健康体操です。ポール・ベル・ベルター三つの補助用具を使って、音楽に合わせて楽しく体を動かしてみませんか♪

▼日時
9月13日～11月15日
(毎週水曜日全10回)
19時30分～21時

▼場所 (市立)働く婦人の家 1階軽運動室

▼講師 野並 郁子

▼対象 市内に居住または勤務する女性

▼定員 12人

▼受講料 無料

▼用意するもの 運動のできる服装、タオル、運動靴(上履き)、飲み物

▼申込方法 8月14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。

申込多数の場合は、初心者優先

申し込みます。

▼【問い合わせ・申込先】

(市立)働く婦人の家

☎(34)6299

(西土佐3B体操)

▼日時
9月7日～28日
毎週木曜日(全4回)
19時～20時30分

▼場所 西土佐ふれあいホール(大ホール)

▼講師 今城 久枝

▼対象 市内に居住または勤務する女性

▼定員 10人

▼受講料 無料

▼用意するもの 運動のできる服装、タオル、運動靴(上履き)、飲み物

▼申込方法 8月14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。

申込多数の場合は、初心者優先

申し込みます。

▼【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



働く婦人の家講座 (西土佐骨盤体操)

ダイエットに、ゆがみのない自然な身体づくりに骨盤体操をしませんか。

▼日時
8月21日、8月28日、9月4日、9月11日
毎週月曜日(全4回)
19時30分～20時30分

▼場所 西土佐ふれあいホール(大ホール)

▼講師 シミズダンススタジオ

▼対象 市内に居住または勤務する女性

▼定員 20人程度

▼受講料 無料

▼用意するもの 運動のできる服装、タオル、敷物(ヨガマットやバスタオル・アルミのシート等)、運動靴(上履き)、飲み物

▼申込方法 8月7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

月～金 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】

(市)人権啓発課 人権・男女共同参画係

☎(35)1035

ふれあい教室(絵画)

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

▼日時

9月5日～平成30年1月9日
毎週火曜日(全18回)

※1月2日は休み

19時30分～21時

▼場所 市立市民ふれあいセンター

▼対象 市内に居住または勤務する方

▼定員 15人程度

▼受講料 無料

▼申込方法

8月14日(月)～定員になり次第締め切り

9時～17時15分

(12時～13時、土・日・祝日を除く)

※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】

(市立)市民ふれあいセンター

☎(34)5751

シニア世代のためのパソコン教室

私たちは、高齢者が集い、パソコンを楽しみながら学習して脳を活性化し、友を作り、生きがいを見つけて健康で明るい毎日を過ごす仲間を募集しています！

▼期間

9月から(受講者のご希望に応えます。)

▼日時

毎週火曜日 10時～12時30分

定員10名

毎週水曜日 10時～12時30分

定員若干名

毎週土曜日 10時～12時30分

定員若干名

毎週土曜日(初心者教室)：
パソコンの基礎から学習します

13時30分～16時 定員10名

▼場所

市立中央公民館1階 情報学習室

▼申込期限 8月31日(木)まで

▼受講料

教材・資料作成料および教室運営費などで月額会費3000円が必要となります。

【問い合わせ・申込先】

NPO法人・四万十市シニアネット

ワーク

シニアのためのパソコン教室

☎(37)2301

携帯090-4978-2452

催し

「里親制度」説明会&相談会

里親制度は、さまざまな事情により家庭での養育が受けられなくなった子どもたちに、温かい家庭環境のもとで養育を提供する制度です。里親制度の内容や目的について正しい理解を深めていただくための説明会と、里親になるための手続き等に関する相談会を行います。

事前申し込みの必要はありませんので、関心をお持ちの方はぜひご参加ください。

▼日時

9月7日(木) 13時30分～16時

▼場所

四万十市役所 3階303会議室

▼内容

里親制度の概要説明
個別相談(個別ブースを設置しております。)

【問い合わせ先】

高知聖園(みその)ベビーホーム

坂本・利岡

☎088(872)1990

(9時～17時30分)

中村地区防災訓練のご案内

中村地区防災連絡協議会は、毎年全国防災週間にあわせて防災訓練を実施しています。

この機会にぜひご家族での参加をお願いいたします。

▼日時

9月2日(土) 10時～

▼雨天決行

※雨天決行 中村小学校(体育館・校庭)

▼場所

中村小学校(体育館・校庭)

▼内容

- ①南海地震啓発ドラマ鑑賞
- ②AEDによる蘇生法
- ③応急担架の作り方
- ④三角巾による応急手当て
- ⑤消火器の使い方
- ⑥貯水タンクの使い方 他

【問い合わせ先】

(市)地震防災課 地震防災係

☎(35)2044

スポーツ

初心者卓球教室(後期)

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。

▼日時

9月～平成30年3月
毎週 火曜クラス/19時～21時
木曜クラス/10時～12時

▼場所

市民スポーツセンターアリーナ・卓球場
※10月からは市民スポーツセンター耐震工事のため会場が変更になります。

▼講師 中山典夫(幡多卓球協会)

▼定員 各クラス20人(初心者優先)

▼受講料 月額1000円

▼スポーツ安全保険料(後期からの参加者)

小中学生 800円

一般 1850円

65歳以上 1200円

※保険期間は加入日～平成30年3月31日まで

▼受付期間

8月7日(月)～

8時30分～17時(土曜日のみ正午まで)

※定員になり次第終了

▼申込方法

窓口および電話で受け付けます。
※運動のできる軽装・室内シューズ・水筒など、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

体力・運動能力調査 新体力テスト実施

簡単な6つの種目によって体力年齢を知ることができます。今後の健康維持、向上のため、体力に自信のある人もない人もぜひ挑戦してみてください。
※この調査は、毎年同じ内容で実施していますので、続けて参加することができます。

- ▼日時 9月14日(木)
①13時30分～15時
②18時30分～20時
- ①、②のどちらか一方をお選びください。

▼場所 市民スポーツセンター

▼対象 市内に居住している20歳～64歳の男女
平成29年4月1日現在

▼種目

握力・上体起こし・長座体前屈・反復横とび・立ち幅とび・急歩

▼参加料

無料(保険は主催者で加入します。)

▼申込期限 8月31日(木)まで

▼申込方法

電話でお申し込みください。
8時30分～17時15分(土・日・祝日を除く。)

【問い合わせ・申込先】

(市)教育委員会 生涯学習課 社会
体育振興係
☎(34)20062



市立学校体育施設 下半期利用申込受付

(市)教育委員会では、地域におけるスポーツ活動の普及を目的とした、市内小中学校体育施設(中村地域)の夜間開放を行っています。下半期(10月から来年3月まで)の利用申込を受け付けますので、希望される団体は、左記により申し込みをお願いします。(上半期に既に利用されている団体も申し込みが必要です。)

新規に利用を希望される団体は、申し込み等について説明しますので、お問い合わせください。

▼開放施設

体育館・武道場・運動場

※開放できる学校、曜日、時間帯などについては、お問い合わせください。

▼利用期間

10月1日～平成30年3月31日

▼募集期間

8月7日(月)～18日(金)

8時30分～17時15分

(土・日・祝日を除く。)

※申請書は市立中央公民館での配布のほか、市HPからもダウンロードできます。

【問い合わせ・申込先】

四万十市右山五月町8-22
市立中央公民館内
(市)教育委員会 生涯学習課 社会
体育振興係
☎(34)20062

いきいきクラブ 健康教室

まちづくりは人づくりから。人づくりは健康から。健康は運動から！
若々しい「身体」と「心」の維持を目的とした教室です。ゲームやダンスなど楽しく運動をしてみませんか。

- ▼日時 9月7日(木)～平成30年3月15日(木)
毎週木曜日(祝日を除く。)
- 13時30分～15時30分

▼場所 田野川小学校体育館

▼対象

四万十市在住の成年の方(初めての方歓迎)

▼内容

健康教室(健康体操・ゲーム・ダンス等)

※四万十市スポーツ推進委員が指導します。

▼定員

80人(先着)

※定員になり次第、募集を終了します。

▼参加料

無料

※ただし、スポーツ安全保険1850円(65歳以上は1200円)の加入が必要です。(前期会員は不要)

▼申込期間

8月7日(月)～18日(金)

8時30分～17時15分(土・日・祝日を除く。)

▼申込方法

電話でお申し込みいただき、保険料を納入(8月25日まで)して受付完了です。
※ケガや事故についてはスポーツ安全保険の範囲内での対応となります。

市民の手で成功させよう! 第23回 四万十川ウルトラマラソン



10月15日(日)に開催する「第23回四万十川ウルトラマラソン」の参加申し込みの受付を行い、46都道府県から5,342人の申し込みがありました。この中から抽選で選ばれた2,400人のランナーが四万十路を駆け抜けます。皆さまの応援をよろしくお願いします。

なお、コースの道路幅が非常に狭く、大会当日は安全確保のためコース上への車両の乗り入れをできるだけ自粛していただきますようお願いします。
*ボランティアがまだまだ不足していますので、皆様のご協力をお願いします。

【参加申込者数】

	男性	女性	合計
100Km	3,338	649	3,987
60Km	942	413	1,355
合計	4,280	1,062	5,342

【問い合わせ先】

- 四万十川ウルトラマラソン実行委員会事務局
〒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
- 四万十川ウルトラマラソン実行委員会西土佐事務局
〒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

【問い合わせ・申込先】
(市)教育委員会 生涯学習課
体育振興係
☎(34)20062

社会

募集

教室・講座

催し

スポーツ

健康・福祉

その他・相談

ボート教室参加者募集

四万十川の風を感じながら、あめんぼのように水上をボートで走ってみませんか？

▼日時

8月27日(日) 9時30分～12時 小雨決行
※川の状態により中止とする場合があります。前日の正午に決定します。

▼場所

四万十市鍋島 四万十大橋下流
河川敷(現地集合・解散)

▼対象

小学4年生以上で泳ぐことができる人

▼募集人数

先着30人(参加費無料)

▼申込期間

8月4日(金)～18日(金)
8時30分～17時15分
(土・日・祝日を除く。)

▼申込後

送付される申込書を教室開催当日に提出してください。

▼未成年者

は保護者の承諾書が必要です。

▼その他

当日は水に濡れても良い服装でお越しください。

▼主催者側

でスポーツ安全保険に加入しますが、それ以外の補償はありません。

▼主催

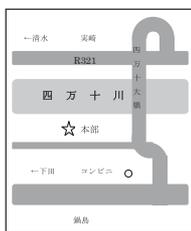
高知県ボート協会

▼主管

四万十川レガッタ実行委員会

【問い合わせ・申込先】

(市)教育委員会 生涯学習課
社会体育振興係
☎(34)20062



【連載】けんこうだより⑦

定期健診で歯周病予防

歯を失う原因のほとんどは歯周病とむし歯です。特に、成人の80%は歯周病にかかっているといわれ、自覚症状がでるまでに時間がかかるため、気がついたときにはかなり進行していることは少なくありません。歯周病は歯を失うだけでなく、心臓病や糖尿病などの全身疾患にも悪影響を与えます。

歯科医院で、定期的に歯や歯ぐきの状態をチェックとメンテナンスしてもらうことにより、歯周病やむし歯を予防することもできます。

○歯周病とは

歯周病とは歯を支えている骨が少しずつ減ってしまう病気です。

歯の周囲に付着したプラーク(歯垢)が歯と歯肉の隙間(歯周ポケット)に入り込み、プラーク内の細菌によって歯肉が腫れたり歯を支えている大切な骨を溶かしてしまいます。その結果、歯がぐらついて噛みにくくなり、ついには歯が抜けてしまう怖い病気です。

お口の健康度(むし歯や歯周病症状チェック)

- 歯肉が腫れている
- 歯と歯の間が広くなって食べ物が詰まる
- 歯みがきをすると出血する
- 歯が以前より長く伸びた気がする
- 人から口臭があるとされた

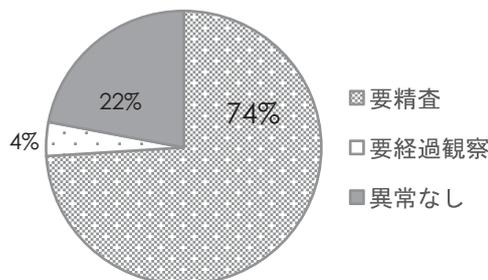


★1つでもチェックがあれば、歯周病の可能性がります。歯科医院で健診を受けることをおすすめします。



市の『歯科口腔検診』事業もぜひ活用してください。

平成28年度歯科口腔検診結果



歯科口腔検診について

対象者:平成30年3月31日までに30歳・40歳・50歳・60歳・70歳になる方で、過去1年間、歯科医院に通院していない方

※対象者には個別に通知しています。

【問い合わせ先】(本庁)保健介護課 地域保健係 ☎(34)1823

マダニによる感染症に注意しましょう

マダニによる感染症は、春から秋にかけて増加します。マダニに咬まれないよう注意しましょう。

マダニとは

- ・森林や草地など屋外に生息する比較的大型のダニです。
- ・シカ、イノシシなど野生動物の出没する環境に多く生息しています。(飼い犬が咬まれるなどして持ち帰る場合もあります)
- ・皮膚の柔らかいところに噛み付き、数日間かけて吸血します。



タカサゴキララマダニ

マダニに咬まれてうつることがある感染症と症状

- ・日本紅斑熱⇒潜伏期間は、マダニに咬まれて2日～8日。症状は、発熱、発疹など。
- ・重症熱性血小板減少症候群(SFTS)⇒潜伏期間は、マダニに咬まれて6日～2週間。症状は、発熱、消化器症状(腹痛、下痢、吐き気など)など。
- ・重症化して、死亡するケースもあります。



フタトゲチマダニ

写真: 国立感染症研究所

予防(マダニに咬まれない)のポイント

- ・肌を出さないよう、長袖、長ズボン、足を完全に覆う靴、帽子、手袋などを着用しましょう。
- ・防虫スプレーを活用しましょう。
- ・帰宅後は、ダニを家の中に持ち込まないようにするとともに、入浴してダニが付いてないか(咬まれてないか)確認しましょう。
- ・咬まれても痛みや痒みはあまりなく、気づかない事も多いです。

Illustration showing various tick prevention tips:

- 首にはタオルを巻くか、ハイネックのシャツを着用しましょう。
- シャツの袖口は軍手や手袋の中に入れてみましょう。
- 上着や作業着は、家の中に持ち込まないようにしましょう。
- 屋外活動後は、シャワーや入浴で、ダニが付いていないかチェックしましょう。
- ガムテープを使って服に付いたダニを取り除く方法も効果的です。
- ハイキングなどで山林に入る場合は、ズボンの裾に靴下を被せましょう。
- 農作業や草刈などではズボンの裾は長靴の中に入れてみましょう。
- 半ズボンやサンダル履きは不適当です!

マダニに咬まれてしまったら

- ・吸血中のマダニに気づいたら、つぶしたり、無理に引き抜いたりせず、医療機関で処置してください。
- ・野山に出かけた後に発熱などの症状が出たら、速やかに医療機関を受診してください。
- ・受診時に野山に入った事(ダニに咬まれた事)を申し出てください。

【問い合わせ先】(県)幡多福祉保健所 ☎(35)5979



高齢者の生活を支援しています

四万十市では、「高齢者が住み慣れた地域で、すこやかで、安心して暮らせるまち」を目指して、次のような在宅サービスを行っています。在宅サービスの内容について、またサービスの利用を希望される方は、(本庁)保健介護課または(支所)保健課までお問い合わせください。



高齢者日常生活用具購入費補助 (事前の申請が必要です。)

65歳以上の高齢者世帯で、市民税非課税世帯または市民税のうち均等割のみの世帯である方に、火災から身の安全を守るための日常生活用具購入費の一部を補助します。ただし、市内に住所があり、そこに居住している方に限ります。

○補助上限額: 電磁調理器 30,000円、自動消火器 20,000円、火災警報器 10,000円

あんしんコール事業

65歳以上のひとり暮らしの高齢者や身体障害者等で、装置の必要性が認められる方に、緊急通報をお貸しします。緊急通報システムに接続することによって、24時間体制で急病や火災等の緊急時の通報に対応します。

訪問理美容サービス事業

在宅の方で、要介護3以上の認定を受けた方や身体障害の程度が2級以上の方を対象に理容所や美容所に行くことが困難な方の居宅に理美容師が訪問して理美容サービスを行います。

○利用者負担額: 理美容料金のみ(理美容師の訪問にかかる費用は年間3回までは無料)

高齢者はつつっデイサービス事業

65歳以上のひとり暮らしの方(要介護認定非該当者)を対象に、四万十市多目的デイケアセンター「一条の里(中村東町)」へ送迎バスによる通所の方法で集まり、健康チェック、健康相談、趣味の創作活動、機能訓練、簡単な運動などを行います。

○利用者負担額: 1回あたり600円(給食サービスの原材料費、創作活動材料費として)

○申込先: 四万十市多目的デイケアセンター一条の里(電話34-3636)

高知県長寿手帳の発行

市内の65歳以上の方に、県立や市町村立の施設等で入場料の免除や割引などの特典が受けられる「高知県長寿手帳」をお渡ししています。利用されたい方は、保険証などご本人の年齢が分かる物を持参のうえ、(本庁)保健介護課または(支所)保健課窓口までお越しください。

【上記のサービスに関する問い合わせ先】

(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

在宅介護手当の支給

要介護3~5の認定を受けた方を在宅で常時介護している方に支援します。ただし、利用した各月の居宅介護サービスの費用が、在宅サービスの支給限度額の半額以内であること、介護者および要介護者に介護保険料の滞納がない方。1ヵ月のうち半分以上は在宅で生活していること、要介護3の方は過去1年以上にサービスを利用してない等の支給要件があります。

○月額7,000円(1年を3期に分け、1期につき4ヵ月分を支給します。)

家族介護用品の支給

要介護4以上の認定を受けた方を在宅で常時介護している、市民税非課税世帯を対象に、市内協力店で介護用品を購入できるクーポン券を支給します。ただし、1ヵ月のうち半分以上は在宅で生活していることが条件となります。

○支給金額：クーポン券1枚につき6,000円(1年を4期に分け、1期につき3ヵ月分を支給します。)

住宅改造支援事業 (事前の申請が必要です。)

本市に住所を有する介護保険の認定(要支援1から要介護5まで)を受けた方で、世帯の主たる生計中心者の前年の所得税額が30万円未満の世帯に属する方を対象に、居住する住宅を、身体の状態に応じて安全かつ利便性に優れたものに改造する場合に補助金を交付します。

○補助基準額：上限100万円に対し2/3以内の補助を行います。

介護保険料の滞納がある場合は、これらのサービスが受けられないことがあります。
保険料は必ず納めましょう。

【在宅介護手当の支給と上記のサービスに関する問い合わせ先】

(本庁)保健介護課 介護保険係 ☎(34)1165 (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



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
+	14日(月)	11:30~16:30	献血		フジグラン四万十店
	15日(火)	9:00~12:00, 13:15~15:45			四万十市役所本庁
	16日(水)	9:30~11:00	📖 乳幼児相談・ママタッチ教室		健康管理センター
	19日(土)	8:50~11:00, 13:20~15:30	🏥 乳がん検診	個別通知	旧急患センター
		9:00~11:00, 13:30~15:30	🏥 特定健診(注1)・前立腺がん検診		健康管理センター
	21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「ぽっぽ」
	23日(水)	9:30~11:30	📖 ぴよっこクラブ(親子の集い)		社会福祉協議会西土佐支所
		10:00~11:30	📖 マム&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
	24日(木)	7:30~9:30	🏥 胃がん検診		中村地区(注2)
		8:00~11:00	🏥 特定健診(注1)・前立腺がん検診	大橋通5~7丁目・右山	中央公民館
		13:30~15:00		右山元町1~3丁目	
		9:20~11:30, 13:20~15:30	🏥 乳がん検診	中村地区(注2)	
		11:00~13:00	献血		道の駅 よって西土佐
	25日(金)	12:50~13:30	🏥 1歳9か月児健診		健康管理センター
30日(水)	12:50~13:30	🏥 7か月児・10か月児健診		健康管理センター	
31日(木)	9:30~11:00	🏥 特定健診(注1)・前立腺がん検診	不破・不破出来島・角崎・不破上町	中央公民館	
	13:30~15:00		不破緑ヶ丘・右山五月町 駅前町・右山天神町		
9月	4日(月)	9:00~11:00	🕒 定例健康相談		西土佐総合支所
	6日(水)	12:50~13:30	🏥 3か月児・7か月児健診		健康管理センター
	8日(金)	個別通知	🏥 胸部レントゲン(肺がん検診)	中村地区(注2)	地区巡回

(注1) 特定健診は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・対象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。事前に市が受診票を送付している人が対象です。

※8月10日までの計画については、広報しまんと7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

四万十市介護保険情報 VOL.2 市内の介護サービス事業所をご紹介します



●(介護予防)認知症対応型共同生活介護(グループホーム)●

認知症の人が共同生活を送る住居で、入浴、排せつ、食事などの介護、その他の日常生活上の支援や機能訓練が受けられます。

市内には11事業所が運営をしていますが、利用は原則、四万十市内在住の方のみで、認知症の原因となる疾患が急性の状態(症状が急に現れたり、進行したりすること)にある人を除きます。

《グループホーム しらふじ》



住 所	四万十市右山1973-2
管 理 者	川崎 香代
電 話	☎(34)0311
理 念	・地域の中でその人らしく生き生きと光り輝ける環境づくり ・お互い信頼し合えるなじみの関係づくり
特色・PR	①笑顔で接します。 ②依頼語での言葉かけに気をつけます。 ③年長者として敬います。 この3つの心得を実践し、入居者さんを家族の一員ととらえ、より多くの笑顔を引き出すようにしています。 また、病院が隣接しており緊急時の対応等に協力を得やすい環境にあります。

《グループホーム わいず》



住 所	四万十市中村大橋通6丁目7-5
管 理 者	岡崎 幸子
電 話	☎(34)5335
理 念	一人一人の人権を尊重し、自立を大切に健康で明るく、地域の住民の一員としてその人らしく生活が送れるよう支援します。
特色・PR	入居者さまの思いを大切に、家庭的な環境を心掛け、毎日の計算ドリルや機能訓練を日課としながら、ADL※の低下防止や認知症の緩和に努めています。また、病院に併設された事業所のため24時間緊急時の対応ができる環境にあります。 ※ADL…日常生活動作。食事や排泄、整容、移動、入浴等の基本的な行動。

〜新しいメニューに取り組んでいます!〜

健康福祉委員会だより

vol.24

【楠島地区健康福祉委員会】
人口カルテ

148世帯 365人(男性172人・女性193人)

65歳以上92人・高齢化率25%

(平成29年5月1日現在 市人口統計月報)

6月22日、楠島地区健康福祉委員会の活動取材しました。

この日は、楠島老人憩の家に女性11名が集まり、『介護予防・高齢者・障害者生きがい交流事業』に取り組みしました。

まず、保健師が参加者一人ひとりの血圧測定と健康相談を行い、健康状態をチェックしました。

次に、地区で購入した15cm幅のゴムを使って、本年度から本格的に取り組みはじめた「ゴム体操」で筋力アップやストレッチをしました。保健師からは、「息を止めないように数をかぞえながらやりましょう」といったアドバイスを受けながら、真剣に取り組まれました。

体を動かした後は、参加者同士の交流を深め、久しぶりに活動に参加された方も、会話がはずみ盛り上がりつつありました。新たなメニューが加わり、これからも笑顔で楽しく活動されることと思います。



【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

認知症介護にかかわる方へ ～『平成29年度 四万十市認知症重度化予防実践塾』のご案内～

認知症介護をするうえで、こんな悩みはありませんか

- 「物を盗んだと疑われる」
- 「徘徊するので目が離せない」
- 「介護に行き詰まっている。打開策を見つけないとどうしたらいいかわからない」…等

認知症重度化予防実践塾はこんな研修会です

- ・認知症ケアについての講義を受けた後、塾生が選定した認知症のある対象者に対して、認知症ケアを実践していきます。
- ・講師から対象者に応じた助言を受けることができます。
- ・1回きりでなく、何度も助言を受けて、実践を繰り返す「実践型」の研修会なので、適切な認知症ケアを「身につける」ことができます。
- ・これまでの参加者の多くが、対象者の良い変化や症状の改善を実感しています。

■受講対象者

認知症の方(四万十市在住)を介護している方

または 介護専門職(ケアマネジャー、介護保険サービス事業所等)、医療機関職員等

※「介護しているご家族と担当の介護関係職員」、「同じ職場の管理者と担当職員、多職種職員」などペアやチームでの参加も可能です。

■定員 20名

■申込締切 9月1日(金)※必ず事前の申し込みをお願いします。

■講師

金田 弘子氏 医療法人社団もりもと 森本外科・脳神経外科医院副院長・師長
石黒 秀喜氏 財団法人 長寿社会開発センター 審議役



【開催予定】

	日時	会場	内容
第1回	9月 9日(土) 9時30分～15時	四万十市役所本庁 3階会議室	認知症と高齢者の心と身体 認知症の基本的ケア 認知症の理解と周辺症状 認知症の行動の意味を人生歴から理解する 重度化を予防するケア
第2回	10月14日(土) 9時30分～15時		
第3回	11月 3日(金) 9時30分～15時		
第4回	12月9日(土) 9時30分～15時		

【問い合わせ・申込先】四万十市地域包括支援センター ☎(34)0170

【問い合わせ先・申請窓口】
幡多年金事務所
(中村東町2丁目410)
☎(34)16116
(本庁)市民課市民係
☎(34)11113
(総合支所)西土佐住民分室
☎(52)11111

▼日時
8月18日(金)10時～12時、13時～15時
▼場所 西土佐総合支所

年金相談のお知らせ
次の日程で日本年金機構による年金相談を行います。どうぞお気軽にご利用ください。
なお、相談時にはご本人・代理人確認のための身分証明書(運転免許証等)や年金手帳・年金証書等をお持ちください。また、代理人の場合は委任状(基礎年金番号、相談内容・交付物の記載)が必要になります。詳しくはお問い合わせください。
※当日、年金に関するデータの交付を希望する場合は、身分証明書として運転免許証、パスポートなど公的機関の発行した有効期限内の顔写真付身分証明書が必要となります。

ねんきんだより



その他・相談

移動相談のお知らせ

ひとり親家庭のお父さん・お母さんを対象に、就職相談・資格や技能を習得する支援制度についての紹介・その他さまざまな相談をお受けします。
*予約優先(希望時間のある方は、ご予約ください。)当日参加も可。

▼日時 8月25日(金) 13時〜16時
▼場所 四万十市役所 3階会議室302

【問い合わせ先】

ひとり親家庭等就業・自立支援センター
高知市旭町3丁目115番地
こうち男女共同参画センター(ソール2F)
☎088(875)2500

市民スポーツセンター休館について

本年の広報2月号でお知らせしましたが、耐震補強工事のため、平成29年10月1日から平成30年3月31日まで市民スポーツセンターが使用できなくなります。

これまで、ご利用いただいている皆さまには、ご不便をおかけしますが、代替場所の確保や学校施設の利用などの方法で、できるだけスポーツができる環境を維持したいと考えていますので、ご理解、ご協力をお願いします。

なお、トレーニング場については、工事による影響が少なく、部屋は狭くなりますがこれまでどおり使用できます。

【問い合わせ先】

市民スポーツセンター
☎(34)2071

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、次の期間休館といたします。

▼日時

9月9日(土) 16時30分〜15日(金) 9月16日(土) から平常どおり開館いたします。
温水プールは夕方からでもゆったりご自分のペースで泳いだり、水中歩行もできます。
ぜひ健康増進、心身のリフレッシュにご利用ください。

【問い合わせ先】

市民スポーツセンター
☎(34)2071



国際交流員コラム

四万十市国際交流員

田小嬌(中国)

2015年4月9日



「三伏天」が到来!

厳しい暑さが続いています。市民の皆さまはいかがお過ごしでしょうか。

中国の実家(江蘇省)では、最近38度ぐらいの酷暑が続いています。若者たちは、冗談で「私のこの命は、エアコンがくれたものだ!」と言っているらしいです。

中国では、7月12日から、一年中最も暑い時期の「三伏天」に入りました。

夏至から数えて三度目の庚(か)の日の日が「初伏」、四度目の庚(か)の日は「中伏」、立秋後最初の庚(か)の日は「末伏」と呼ばれ、これらをまとめて「三伏」と呼ばれています。旧暦に由来していますから、毎年三伏に入る日付や三伏が続く期間は異なります。今年の「三伏天」は、7月12日から8月21日までの40日間です。

「三伏天」を快適に過ごすために、暑

中国語豆知識

中国語の漢字の意味や書き方は、日本語と全く同じ、あるいは似ているのがたくさんあります。今回は、意味を別にして、書き方について、微妙に違ういくつかの漢字を紹介していきます。

中国語	强	晚	解	差	单	骨	对	直	鱼	步	满	德	黑	每	勤
日本語	強	晩	解	差	単	骨	对	直	魚	歩	満	徳	黒	毎	勤

皆さん、以上の漢字の微妙の差は分かりましたか。

さ対策を取る必要があります。軽いスポーツ、水分補給、多量な飲酒と激辛の食事を避けることなど、皆さまも気を付けていらつしやると思います。また、水分補給について、中国では、冷たい飲み物より、暖かい白湯やお茶がおすすめです。暖かいお茶を飲むことで、汗腺が開き、体表温度は1〜2度下がるため、暑気払い効果はより高いと言われています。

最後に、中国では「心静自然涼(心を落ち着かせれば、自然に涼しく感じる)」という言葉がありますが、こんな真夏に本当に適用できるかなと思います(笑)。



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.21]

問 観光商工課 観光係
TEL (34) 1783

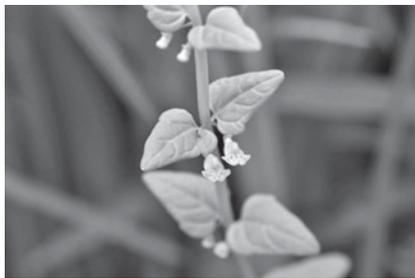
トンボ自然公園からの情報とお知らせ

8月の珍種トンボと野草

トンボ王国を代表するヤンマ、それがネアカヨシヤンマです。全国的にも稀な種で、全長80mm前後の大形の部類ですが、腹部第3節が細くなる多くのヤンマとは異なり、寸胴型の腹部を持つ個性的な体形をしています。和名のネアカは根赤の意味で、翅の基部が橙赤色をしていることに因みますが、老熟するとハネ全体が褐色になり、目立たなくなります。30年ほど前までは平地の湿地化した休耕田を主な生息地として県内中で普通に見られましたが、草原化や埋め立てなどで急速に減少してしまいました。トンボ王国では、5月中旬から羽化が始まり、真の梅雨明けには谷中央部で他のヤンマたちと共に大群飛してこれを知らせてくれます。盛夏の日中、産卵メス以外の個体は林縁の枝にぶら下がって休んでいます。が、トンボ王国はこの光景が簡単に観察できることでも有名です。晴天の午後1時から2時にかけて、目を凝らして風通しのよい木陰を探るのがコツで、その姿に気付かず不用意に近づきヤンマを驚かせて飛ばしても1回目は大抵近くに止まってくれますが、2回目は少し離れた場所、3回目になると一気

に遠くまで飛び去ってしまいます。仏の顔ならぬ『ヤンマの顔も3度まで』といったところでしょうか。

一方、植物で最も稀な種はヒメナミキです。園内の通称ウチワヤンマ池西側の観察道沿いにスゲの仲間など少し背の高い湿地性植物の葉陰で静かに生育しています。青灰色の小さな花を、6月中旬から9月中旬にかけて咲かせます。この季節では、ついスイレンやチャワンバスなど大柄の花に目を奪われがちですが、時にはひっそりと息づく小さな野草にも目を向けられてはいかがでしょうか。



ヒメナミキ



ネアカヨシヤンマ

催しのお知らせ

・世界に一つだけの標本特別展示

▼内容

タイリクシヨウジョウトンボの性モザイクと、種の保存法指定種ベッコウトンボとヨツボシトンボの交雑オスの標本を詳細な解説パネルとともに特別展示

▼期間 9月3日(日)まで

▼場所 四万十川学遊館あきついお・とんぼ館第2室

とんぼ館第2室

・花のある昆虫写真展・人気投票付き

▼内容 蝶や甲虫など、花のまわりで活動している昆虫の生態写真64種をA3パネルで紹介

▼期間 9月3日(日)まで

▼場所 四万十川学遊館あきついお・多目的ホール

▼期間

▼場所 四万十川学遊館あきついお・多目的ホール

多目的ホール

・トンボ釣り体験

▼内容 糸で結んだトンボで、飛んでいるトンボを釣ります。

▼日時 8月の毎土曜日(5・12・19・26日)

9時30分～10時30分

▼参加料

無料。ただし、四万十川学遊館あきついお入館料もしくは年間パスポートが必要

市民のひろば

「日清食品カップ」第33回全国小学生陸上競技交流大会 高知県予選

女子4×100mリレー 優勝

矢野愛葉(中村小6年)

岡村絆叶(中村小6年)

泉谷柚奈(真同小6年)

佐田ゆり空(東山小6年)

松本真生(真同小6年)

男子 山本倅大

(下ノ加江小6年)

走高跳 優勝

ジャベリックボール投げ 優勝

7月9日、春野陸上競技場で行われた第33回全国小学生陸上競技交流大会で、3種目で優勝し8月19日・20日に行われる全国大会(神奈川県日産スタジアム)出場を決めました。

(投稿 中村ジュニアアスリートクラブ保護者一同)



募集

教室・講座

催し

スポーツ

健康・福祉

その他・相談

平成29年度 青少年健全育成に関する優秀標語

青少年健全育成四万十市民会議では、「将来の夢」をテーマに児童・生徒が将来の希望や夢を考えることにより、子供たちの自主性を育てることに由来につなげることを目的に、標語の募集を行い、市内の小中学校から合計147作品（小学校80作品、中学校67作品）の応募がありました。運営委員会による厳選な選考の結果、東中筋小学校6年生 江戸 七奈美さんの作品が市長賞に選ばれ、他の優秀作品と共に7月16日に開催の青少年健全育成四万十市民会議総会において表彰式が行われました。

《選考結果優秀作品》

市長賞（1作品）
東中筋小学校6年生 江戸 七奈美
未来はね 自分が作る 物語

教育長賞（2作品）
中村小学校6年生 山下 諒久
あせ流す 父のせなかは ぼくのゆめ

八東中学校2年生 山崎 涼夏
毎日の 小さな努力で 大きな夢へ

会長賞（4作品）
蕨岡小学校6年生 福井 彩乃
あせらずに 夢に向かつて 一歩ずつ

竹島小学校5年生 茨木 陽向
守るんだ 小さな命 最後まで



西土佐中学校2年生 永山 陽奈
将来へ 踏み出す一歩 たくましく
蕨岡中学校3年生 山本 智春
未来へと はばたく子ども

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
にしうち ふゆき
西内 芙優希 さん
(下田中学校2年)
「防災ポスター」



【標語の部】

・教育長賞
やすおか のぞみ
安岡 希望 さん
(中村中学校3年)

勇気でする
君のひと声
魔法かな

【絵画の部】

・教育長賞
さいとう けいと
齋藤 慶音 くん
(中村小学校1年)
「どっちぼうる
まけないぞ」



【標語の部】

・審査員特別賞
よしお こうせい
吉尾 幸清 くん
(竹島小学校3年)

やさしくて
強い心を
持ちたいな

※所属校・学年は受賞当時のものです。

新着おすすめ8+8 新着図書(324冊)

暗殺者、野風	武内 涼	一 般 書
アノニム	原田 マハ	
いつの日か伝説になる	藤本 ひとみ	
面白くて眠れなくなる解剖学	坂井 建雄	
神は背番号に宿る	佐々木 健一	
逆説の法則	西成 活裕	
最果ての街	西村 健	
じごくゆきっ	桜庭 一樹	

★ 休館日の案内 ★ 8月25日 館内整理日

うそみーるめがね	いわむら かずお	児 童 書 ／ え ほん
きゃべつばたけのびよこり	甲斐 信枝	
こいぬとこねこのおかしな話	ヨゼフ・チャペック	
子どものための美術史	アレグザンダー	
でんしゃずし	丸山 誠司	
ぼけっとのはらうた	くどう なおこ	
むしさんなんのぎょうれつ?	オームラ トモコ	
よくわかる消防・救急	坂口 隆夫	

イベント情報(市立図書館主催事業).....

■土佐くろしお鉄道コラボ企画 まちかど図書館「たのほん〜くろしお鉄道に乗っておでかけしよう!〜」
期 間:7月1日(土)から2ヶ月程度
場 所:土佐くろしお鉄道 待合室
まちななかで本と出会える「まちかど図書館」をぜひご利用ください。
*貸出はできません。読み終わったら元の場所に戻してください。

■四万十市立図書館・西土佐分館合同子ども行事
「天体観測 月の不思議をさぐる!」
日 時:8月1日(火)19:30～9:00(19:20集合)
場 所:四万十天文台・西土佐ふれあいホール洋間研修室*現地集合・解散
参加料:無料(事前申込必要)
対 象:小学生
定 員:20名 *定員に達し次第締め切り。
申 込:四万十市立図書館、西土佐分館へ来館申込、もしくは電話で申し込み。

注 意:
*現地集合、解散です。集合時間までにふれあいホールに来てください。ふれあいホール駐車場利用可。
*天気が悪くても実施します。その場合は天文台見学してアテンダントの方から月や星の話をお聞かせします。

■「子ども図書館員体験講座(2日連続)」
日 時:8月5日(土) 13:00～16:30
8月6日(日) 9:00～12:00
場 所:四万十市立図書館
参加料:無料(事前申込必要)
対 象:小学3年生以上
定 員:5名 *定員に達し次第締め切り。
申 込:四万十市立図書館へ来館申込、もしくは電話で申し込み。

■「大人のための名作洋画上映会「ダ・ヴィンチ・コード」」
日 時:8月12日(土)13:30上映開始(13:00開場)
場 所:四万十市役所3階会議室
参加料:無料(事前申込不要)
対 象:高校生以上

■「夏の夕ぐれのこわ〜いおはなしかい」
日 時:8月20日(日)17:00～18:00
場 所:四万十市立図書館多目的ホール
参加料:無料(事前申込不要)
対 象:子ども3歳～
定 員:30名くらい

■「図書館の障がい者サービスを知ろう」
①バリアフリー展示
期 間:8月26日(土)～9月28日(木)
場 所:四万十市立図書館 入口付近
上記の期間中バリアフリーに関する展示をします。

②機器展示体験会・バリアフリー図書展示会・出張相談会(視覚障がい者向け機器展示室「ルミエールサロン」)
日 時:9月1日(金)13:00～17:00
場 所:四万十市立図書館入口付近
参加料:無料(事前申込不要)
対 象:どなたもお気軽にどうぞ。
*機器等は展示のみで販売はしていません。

③バリアフリー映画上映会「武士の家計簿」
「バリアフリー映画」とは、視覚や聴覚に障がいがある人でも、一緒に楽しむことができる映画です。視覚に障がいがある人のために、情景や人物の動作を声で伝えた「音声解説」と、聴覚に障がいがある人のために台詞や映像ではわからない音などを字幕で説明する「日本語字幕」が付いています。
障がいがある人もない人も、みんなで楽しめる映画です。

このあたりでは、めずらしいバリアフリー映画上映会です。皆さまのご来場をお待ちしております。
日 時:9月3日(日)14:00上映開始(13:30開場)
場 所:四万十市役所3階会議室
参加料:無料(事前申込必要)*8月1日(火)より受付開始
対 象:どなたもお気軽にどうぞ。
定 員:40席程度
申 込:四万十市立図書館へ来館申込、もしくは電話で申し込み。

*上映作品は「武士の家計簿」を予定しておりますが、変更になる場合もあります。ご了承ください。
*高知点字図書館のバリアフリー展示も会場でも同時開催します。是非ご来場ください。

■「藤田浩子さん読み聞かせレベルアップ講座」
内 容:第1部「おはなしおばさんがやってきた!藤田浩子さんのスペシャルおはなし会」
第2部「講演会 子どもと一緒に絵本を楽しむ」
日 時:9月2日(土)第1部13:00～14:00(12:45開場)
第2部14:30～17:00(14:15開場)
場 所:四万十市役所3階会議室
参加料:第1部 無料(事前申込不要)
第2部 無料(事前申込必要)
対 象:第1部 子ども(50名程度)
(定員)第2部 一般(50名程度)
*第1部のおはなし会は大人の方でも見学できます。第1部、第2部の両方参加、片方のみの参加どちらも可能です。

※行事の開催日は駐車場が大変混み合います。駐車場の数に限りがありますので、交通機関の利用や乗り合わせの上ご来場ください。

【問い合わせ先】市立図書館 ☎(35)2923



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)

シャボン玉で遊ぼう・プール遊び

ストローやわっかでシャボン玉を作ってみよう!上手にできるかな?シャボン玉を楽しんだ後は、思いっきりプールで遊ぼう!

時 ①グループ 8月22日(火)、②グループ 24日(木)、9:30~11:30

場 子育て支援センター



その他の活動

◆子育て講座(妊婦・0・1・2・3歳児対象)

元小児科・澤田敬先生の子育て講座です。子育ての不安や悩みにもお答えしていただけますよ。初めての方もお気軽にどうぞお越しください。

時 8月18日(金) 10:00~11:30

場 子育て支援センター

◆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] 8月28日(月) 10:00~11:30

[1・2・3歳児(ぽっぽ)] 8月29日(火) 10:00~11:30

場 子育て支援センター

◆ぽっぽの広場(妊婦・0・1・2・3歳児対象)

絵本の良さについていろいろお話してくれます。どんな絵本が良いのかな?など、悩んでいるお母さん達、ぜひ聞きに来てください!

時 9月1日(金) 10:00~11:30

場 子育て支援センター

◆お誕生会

8月・9月生まれのお友だちの誕生日をみんなでお祝いしようね。

時 [びよちゃんクラブ] 9月6日(水) 9:30~11:30

[1・2・3歳児(ぽっぽ)] 9月7日(木) 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、準備などの都合がありますので、あらかじめご連絡ください。(活動内容によっては、ご遠慮をお願いする場合があります)①など番号が付いている活動は、日程ごとにグループに分かれます。

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	8月15日 火	10:00~11:00	数台有
具同保育所	8月14日 月	9:30~10:30	"
	9月5日 火		
竹島保育所	9月1日 金	9:30~11:00	"
古津賀保育所	9月6日 水	9:30~11:00	"
川崎保育所	9月6日 水	9:30~11:00	"
東山保育所	9月7日 木	9:30~10:30	"
もみじ保育所	9月11日 月	9:30~11:00	"

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



定期相談所

	日時	場所	相談内容	問い合わせ先
行政相談所	8月18日(金) 13時~16時	社会福祉センター	国や県、市の仕事に対する苦情や要望 《相談委員》正木 卓夫 ☎(37)2560 平石真理子 ☎(35)4250	(本庁)総務課 ☎(34)1804
無料農業経営相談 (偶数月第4木曜日開催)	8月24日(木)	JA高知はた本所 3階	農業に関する借入相談、経営全般に関するお悩みなどの相談(要事前予約)	日本政策金融公庫 高知支店 農林水産事業 ☎088(825)1091

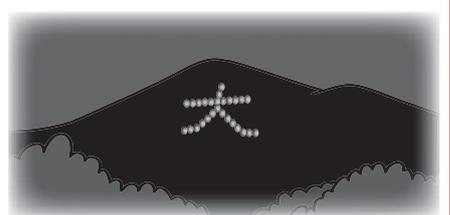
大文字の送り火

小京都中村に夏の終わりを告げる風物詩です。旧暦の7月16日に山の神を祭っている十代地山(地元では、大文字山と呼んでいます)の中腹を大の字形に形どり、そこにたいまつを配してたき火を行います。

日時 9月6日(水) 19時から点火

場所 間崎十代地山

【問い合わせ先】(一社)四万十市観光協会 ☎(35)4171



一條氏の発展について

一條教房は幡多荘へ下向した後、都での位を与えるなどいろいろな手段を使い、地域の有力領主たちの支持を得ることに成功しました。また、応仁の乱で焼かれた京都の一條邸を再建するための材木や、中国との貿易によって得たさまざまな品物を都へ届け、幡多荘の立地を活かして一條家の立て直しを行いました。

教房と加久見氏(土佐清水市の領主)の娘との間に生まれた房家は、幡多荘にとどまり、土佐一條氏の初代となります。中村御所を拠点に公家としての権威を維持したまま、大名としての存在感を高め、下向からおよそ五十余年後には、幡多郡全域を支配する地域権力になりました。

一條氏が中村御所をかまえたことで、中村のまちには京都の文化がもたらされました。また、下向に従い多くの家臣や職人が移住したことにより、都市的な発展も促されたものと思われます。

中央公民館では、現在、しまんと特別企画展「一條氏のまちづくり(前半)」を開催しています。また併せて、一條氏時代の城跡を見学できる「城歩きガイド(中村城)」や、室町時代と関わりのある社寺を巡る「まち歩きガイド(右山地区)」も行っていますので、是非おいでください。



土佐一條氏初代 一條房家

第36回 四万十市 市民大学 開催します!



岩崎恭子



駒田徳広



大石久和



小谷あゆみ

月日	会場	講師	演題
第2講座 8/6(日) 18時~19時30分	市立中央公民館	岩崎 恭子 〔スイミングアドバイザー〕	幸せはいつも自分でつかむ
第3講座 8/29(火) 19時~20時30分	市立中央公民館	駒田 徳広 〔高知ファイティングドッグス監督〕	育てる・育てられる
第4講座 9/7(木) 19時~20時30分	市立中央公民館	大石 久和 〔(公社)土木学会会長・(一社)全日本建設技術協会会長〕	正しい知識が正しい理解をもたらす ~インフラをめぐる言論環境~
第5講座 9/14(木) 19時~20時30分	市立中央公民館	小谷 あゆみ 〔フリーアナウンサー・エッセイスト〕	介護の達人は人生の達人! ~介護は家族と向き合うチャンス~

※第1講座 出張!ゴルゴ塾 命の授業(ゴルゴ松本)は7/16に終了しました。

- ・受講料 1講座:500円
連続受講券(5回分):一般 1,500円 60歳以上、障害者手帳をお持ちの人 1,000円
*大学生、左記相当年齢の人は無料です。
- ・受講券販売所 市立中央公民館 市立文化センター 市立図書館 (市)市民課
(総合支所)住民分室 西土佐教育分室
- ・託児 1週間前までに事前予約必要(3歳以上小学3年生まで)
- ・手話または要約筆記 全講座でどちらかを行います。
- ・送迎バス(西土佐⇄中村間) 1週間前までに事前予約必要(無料)
- ・臨時駐車場 アピアさつき、高知はた農協の指定の場所(指定以外駐車厳禁)

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

第13回 しまんと市民祭

納涼花火大会

8/26
(土)

会場 四万十川お祭り広場(四万十川河川敷)

17:30~18:30 浴衣コンテスト決勝大会

18:30~19:00 市民祭パレード表彰式

19:15~19:45 クジ付き協賛券抽選会

20:00~21:00 納涼花火大会

※赤鉄橋歩道上、渡川大橋歩道上では花火の観覧はできません。

※臨時駐車場については、市ホームページに掲載しています。

花火会場へお越しになる際は、ぜひご利用ください。

●臨時普通列車(窪川~中村間)

【行き・窪川→中村方面】

窪川駅 18:26発

↓
古津賀駅 19:24発

↓
中村駅 19:27着

【帰り・中村→窪川方面】

中村駅 21:40発

↓
古津賀駅 21:42発

↓
窪川駅 22:42着

【問い合わせ先】
土佐くろしお鉄道(株)
☎(35)4961

●シャトルバス(西土佐~中村間)※無料

①中村行き(第1便)
よって西土佐
16:00発

↓
口屋内
16:20発

↓
岩崎公園(花火会場前)
17:00着

②中村行き(第2便)
よって西土佐
18:00発

↓
口屋内
18:20発

↓
岩崎公園(花火会場前)
19:00着

③西土佐行き※予約制
岩崎公園(花火会場前)
21:30発

↓
口屋内
22:10着

↓
よって西土佐
22:30着

注:③西土佐行きのバスは予約制になります。乗車を希望される方は、①②をご利用の際に必ず運転手にお申し出ください。

【問い合わせ先】(有)西土佐交通 ☎(52)1150

※シャトルバス(中村駅方面・具同方面⇄花火会場)廃止のお知らせ

昨年まで運行しておりました中村駅方面と花火会場および具同方面と花火会場をつなぐシャトルバスは、運行上の諸問題により廃止となりました。ご了承ください。

納涼花火大会クジ付き協賛券 好評発売中!

1等	10万円商品券
2等	ユニバーサルスタジオジャパン2名様宿泊プラン(エクスプレスパス付き)
3等	5万円商品券
4等	家電製品10点(各1点) 32型テレビ/ホームベーカリー/ウォーターオーブン/ フェイススチーマー/スティッククリーナー ほか
5等	自転車
6等	山間米5Kg
7等	500円商品券



【当選発表】9月1日(金)

四万十市・中村商工会議所・四万十市観光協会のホームページに掲載および各事務所に掲示

【引換期間】9月3日(日)~10月15日(日)

【販売・引換場所】(一社)四万十市観光協会 四万十市右山383-15 ☎(35)4171

お誕生 おめでとう



(平成29・7・5届出分まで)

住所 赤ちゃん 保護者

中村新町	豊嶋	凛杜	涼太
右山	西岡	滯	香菜
右山	遠近	心虹	優一郎
不破上町	濱渦	凜	龍虎
中村丸の内	吉本	広優	直人
古津賀	石建	友梧	広樹
安並	景平	宙	祐
具同	東川	依睦	友己
具同	加藤	世夏	大輔
具同	竹葉	柚稀	洋輔
具同	菅岡	昂生	俊夫
具同	黒川	瑛太	健太
具同	篠田	楼	晃宏
具同	坂本	真優	大門
具同	森	結生	哲宏
具同田黒	酒井	瑛真	優一
具同田黒	山崎	柚	翼
具同田黒	東	芹奈	拓輔
具同田黒	川並	奏良	伸一
具同田黒	佐田	光優	仁志
若藤	竹内	彪悟	陽



ご冥福を お祈りします

住所 氏名 享年

楠島	上原	品江	87
中村大橋通	福田	俊彦	90
中村京町	藤原	笑子	94
中村京町	山本	富美子	89
中村東町	久保	知章	78
右山	山本	初子	76
右山元町	谷口	泰介	82
角崎	平地	静尾	92
古津賀	小島	宗只	85
安並	森	鹿恵	98
佐岡	伊與田	明石	85
佐岡	岡本	末廣	90
具同	尾崎	穂積	90
具同	原	貢	71
渡川	中村	兼松	73
横瀬	山崎	百合香	84
磯ノ	玉木	キヌエ	93
下田	岡崎	良子	88
下田	池	浪江	88
下田	森本	卯作	94
下田	岡島	耕造	88

募集

教室・講座

催し

スポーツ

健康・福祉

その他・相談

8月は 「北方領土返還運動 全国強調月間」です。



「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）1113
まで必ずご連絡ください。

西土佐用井	折付	艶子	91
西土佐江川崎	岡本	進	81
西土佐津野川	三石	壽弘	81
常六	杉本	儀秋	91
川登	伊與田	美喜恵	89
岩田	谷本	昌彦	92
奥川	加持	廣美	60
利岡	細井	和雄	91
蔵岡	山崎	安子	65

★人権さまざま★ 人が人らしく

148

妻の実家（十和）を訪れたとき、一人の男の子に巡り会いました。右手親指を折り曲げ4歳と教えてくれましたが、見た目は2歳半ぐらい、仕草も言動も幼なさそのもの。そのくせ、ひらがな、カタカナの読み書きができていました。あどけなさがか愛らしく私は彼と半日遊びました。夕方帰るといとうとボクもいきなりといます。半分冗談のつもりで、わが家に連れ帰りその後一年近く共に暮らしました。娘二人が成長して家を出ていたせいもあって、我々夫婦は本気でわが子にするつもりにさえなっていました。

それは大変でもありました。カミオムツも無い時代、昼間は涎で全身を濡らし、夜はオネシヨで水浸し。それを撫でて摩つて本物の親になろうとしたものでした。春夏が過ぎ歳末近く、東京で公務員のパパが会いに来ました。（ママはこの子を生むと程なく白血病で天国に旅立ち、この子はパパの老親に預けられ丸三力年経っていました。）
一通りの挨拶が終わるとパパは軽い気持で「帰るか」というと何の躊躇いも無く「かえる」と応えました。（まさか）と訝しむ我々夫婦に明るい笑顔で「バイバイ」と手を振ると後を振り返ることもなく去っていききました。来春は保育園にも入れよう、剣道もやらせようと、知人に頼んでもいたのですが、小鳥を飛ばしたような気分分、あつげにとられた二人がポツンと残されてしまいました。
私は（他人の子を育てるんじゃないかった）との後悔も含め、一冊の詩集『母と子のうた』を出版しました。以下の詩はその中の一篇です。
（あとをとつてもらおう とか、親孝行してもらおう、老後のたしになるよ などと、ゆめゆめおもいはせぬ、地の涯に走ろうと、中空高く翔こうと、きみの好きにしる、ただあまりにも愛しゅうて、抱きとめて、声ききたくて、その息にふれたくて、あかい血に濡れたくて、もうどうしようもなく、むちゃくちゃで、めっちゃめっちゃに、つかまえて、なでたくて、きょうも一緒に暮らす。）
夫婦して全体験や知識を結集しての子育てごっこでしたが、たとえ片親であっても本物には遠く及ばなかった苦しい出の一齣です。若い親達よ、どうか全力であなたの子育てに邁進してくださいね。お願いします。
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。

7月30日(日)	大野内科	☎(37)5281
8月6日(日)	市民病院	☎(34)2126
11日(金)	山下整形外科	☎(34)0511
13日(日)	竹本病院	☎(35)4151
20日(日)	市民病院	☎(34)2126
27日(日)	木俵病院	☎(34)1211
9月3日(日)	市民病院	☎(34)2126
10日(日)	吉井病院	☎(34)5005

8月実施の統計調査

調査名	該当地区
労働力調査	具同入田下、横瀬、自由ヶ丘

【問い合わせ先】(県)総務部 統計課 ☎088(823)9344

編集後記



暑い日が続きますね。熱中症予防には、屋外はもちろん、屋内でもこまめに水分補給をして、十分な睡眠を心がけてください。
夏休みに入り、いろいろな計画がある方も多いのではないのでしょうか。
楽しい夏をお過ごしください。



日直指定水道業者

●水道料金は口座振替で●

7月29日(土)	(有)大杉設備工業	☎(34)2324
30日(日)	(有)福永工業	☎(35)5996
8月5日(土)	(有)カキタニ設備	☎(33)0660
6日(日)	岡崎プロパン(株)	☎(35)3458
11日(金)	(有)夕部設備	☎(37)3383
12日(土)	(株)奥宮工業	☎(37)5151
13日(日)	(有)大同設備	☎(35)4879
19日(土)	(有)山下建設	☎(33)0653
20日(日)	豚座建設(株)	☎(34)6031
26日(土)	(有)平野水道	☎(35)2316
27日(日)	森下住宅器機	☎(34)4855
9月2日(土)	土居水道工事店	☎(32)1095
3日(日)	中村水道工事センター	☎(35)4323
9日(土)	(株)中村住設	☎(34)3621
10日(日)	(有)大杉設備工業	☎(34)2324

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 ~6月末日現在~ ()内は、前月との差

総人口	34,468人 (-18)	転入	64人
男	16,257人 (2)	転出	61人
女	18,211人 (-20)	出生	18人
世帯数	16,543世帯 (-2)	死亡	39人

有料広告

有料広告掲載スペース

「広報しまんと」9月号は8月30日(水)発送予定です

