



私を
探して
たもれ

土佐の小京都

中村550年祭

P2-6に関連記事



土佐の小京都中村550年祭

～一條家から始まる中村まち物語～

3月10日 開幕

前関白一條教房公が、応仁の乱を機に1468年に下向して以来550年を迎えた平成30年において、約1年間かけてさまざまなイベントを実施する「土佐の小京都中村550年祭」が開幕します。今後のスケジュール等については市の広報やホームページ等で順次お知らせしていきます。



※日程等については変更となる場合があります。

日程	行事	場所
3月10日(土)	オープニングセレモニー	
	セレモニー・神事	一條神社
	市内園児によるぶしゅかんサンバ披露	四万十市立郷土資料館
	郷土資料館リニューアル一部オープン	
	菜の花まつり	入田ヤナギ林
4月5日(木)	オープニングイベント 新能「 <small>たきぎのう</small> 関白 一條教房」	一條神社
5月3日(木)	土佐一條公家行列「藤祭り」	市街地
5月19日(土)	第26回四万十川俳句全国大会 (幡多信用金庫創立90周年・土佐の小京都中村550年祭記念大会)	新口イヤルホテル四万十
7月21日(土)	550年祭記念夜神楽・合同結婚式	不破八幡宮
8月11日(土)	土佐の小京都中村550年祭ドミノチャレンジ(仮)	
8月26日(日)	大文字の送り火	間崎地区
9月16日(日)	不破八幡宮大祭・「神様の結婚式」記念イベント	不破八幡宮
10月	550年祭記念ロックバランシング全国大会	
11月18日(日)	四万十市産業祭	安並運動公園
	550年祭記念招待高校野球	
11月22日(木)～24日(土)	天神橋 幡多の昭和VSフィギア展(仮称)	天神橋商店街
11月22日(木)～24日(土)	一條大祭	一條神社
11月22日(木)	550年祭記念提灯行列	市街地
11月23日(金)	奉納相撲	
平成31年2月	フィナーレ	
	郷土資料館リニューアルオープン	四万十市立郷土資料館
	第4回四万十市表彰	

【記念企画】 * 通年での実施

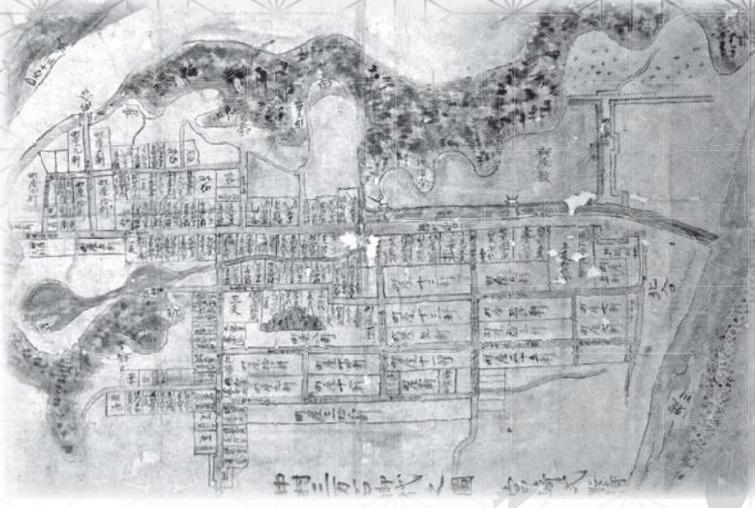
ふるさと発見！ 四万十の子ども研究発表会
「土佐の小京都中村」おもてなし隊の活動
小京都中村をはじめ郷土の歴史を知るウェブサイト制作

川とともに生きるまちの歴史動画制作
玉姫様の紙芝居リニューアル
550年祭記念メッセージ記録事業

小京都とは

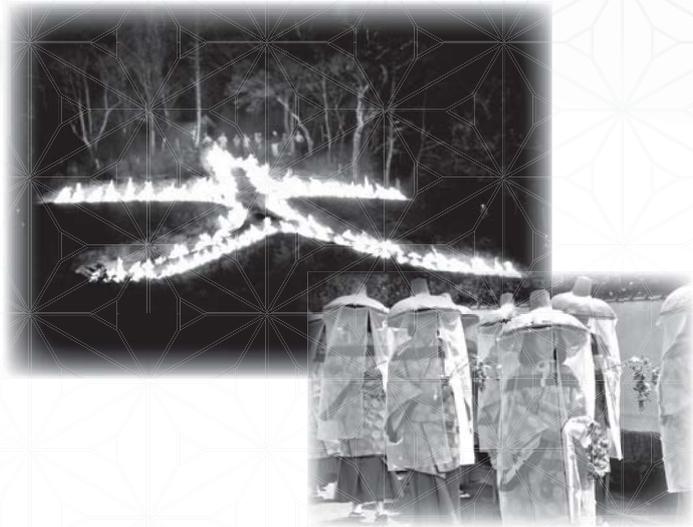
京都とゆかりのあるまちが互いに手を携え、悠久の歴史と豊かな自然に培われた伝統や文化の魅力を広く全国に発信し、それぞれのまちのイメージアップと観光客誘致の相乗効果を図ることを目的に、昭和60年に京都を含めて26カ所で「全国京都会議」が発足しました。以下の1つ以上に該当することが加盟基準ですが、四万十市は3つ全てを満たしています。

- ①京都に似た自然景観、町並み、たたずまいがある
- ②京都と歴史的なつながりがある
- ③伝統的な産業、芸能がある



全国京都会議発足には 四万十市が深く関係

中村では毎年11月に「一條大祭」で奉納する御神火を、京都下鴨神社からいただいています。昭和57年、その御神火をいただくために京都を訪れた際、京都の観光協会を表敬訪問し、その際に対応して下さった京都観光協会の方が、京都との繋がりを大切にしている中村の文化に大変感激され、これが一つのきっかけとなり、3年後に全国京都会議が発足しました。現在は46の自治体が加盟しており、全国に広がっています。



たきぎのう

薪能「関白 一條教房」

- 日時 4月5日(木) 開場18時30分 開演19時
- 場所 一條神社境内(雨天決行)
- 入場料 3,000円(550年祭記念特別価格・限定350席)
- チケット販売場所
中村商工会議所・四万十市立文化センター・
四万十市観光協会・一條神社社務所
アピアさつきインフォメーション・四万十市西土佐商工会
- 駐車場 中村小学校・J T跡地

※薪能についてのお問い合わせは、薪能 関白 一條教房 実行委員会事務局・中村商工会議所
(☎34-4333)までお願いします。



写真提供：能楽普及協会

【問い合わせ先】

土佐の小京都中村550年祭実行委員会事務局(市観光商工課)

☎(34)1783 ☎(34)1126 FAX(34)2525 Eメール:kanko@city.shimanto.lg.jp

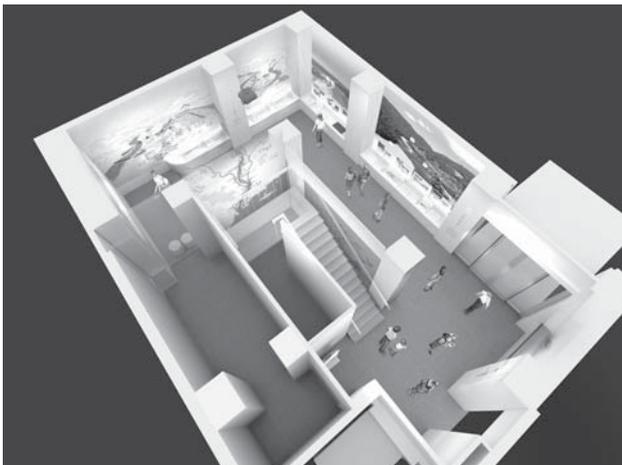
四万十市立郷土資料館 リニューアル一部オープン!

昨年の1月より耐震工事等のため休館していた四万十市立郷土資料館が、3月10日(土)に一部オープンします。

今回の工事に合わせ、展示設備等もコンセプトを『川と人の暮らしを伝える資料館』として大幅な改修を行いました。また、3階展示室までエレベーターを設けるなど、皆さまに安心・安全にご利用いただけるようになっています。

一部オープンでは1階と6階を見学いただけます。1階はガイダンスフロアとして、パネルや資料で景観、歴史、地質等から川と人の関わりを知ってもらえるほか、大型スクリーンを使って四万十川の映像や観光情報等を発信します。6階は、市街地を一望できる展望室となっています。

一部オープン当日は、土佐の小京都中村550年祭に合わせてセレモニーを開催します。全面開館は平成31年2月を予定しておりますので、多くの皆さんの来館をお待ちしています。



資料館1階 イメージ図



オープニングセレモニー

3月10日(土)

11時～ オープニングセレモニー

12時15分～ 一般公開(入館は16時30分まで)

※当日のみ入館料無料です。

※駐車場は式典のため確保できませんので、ト
ロリーバスまたは徒歩でおいでください。

通常のご利用案内

開館時間 8時30分～17時(入館は16時30分まで)

料金 一般/200円、高校生以下・障害者手帳等所
持者とその介護者1名/無料

休館日 12月31日～1月1日

【問い合わせ先】

四万十市立郷土資料館 ☎(35)4096

(市)教育委員会 生涯学習課 社会教育振興係

☎(34)7311

【トロリーバスの問い合わせ先】

高知西南交通株式会社 ☎(34)1266

しまんとトロリーバス

検索



四万十川花紀行為松公園 桜 ライトアップについて

3月16日(金)～4月8日(日)にかけて為松公園において、ぼんぼり点灯による桜のライトアップを行います。(18時～22時)また、市内の観光周遊に便利な「しまんとトロリーバス」(3月土・日・祝日運行、3月24日(土)～31日(土)までは毎日運行)が為松公園経由で運行をしておりますのでどうぞご利用ください。

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

また、3月末まで為松公園内を工事中の為、ご注意ください
ますようお願いいたします。



四万十川花紀行

入田ヤナギ林 菜の花まつり

2018年3月10日[土] - 4月1日[日]

SHIMANTO RIVER FLOWER FESTIVAL 2018

日程 (10:00~16:00)	イベント内容
3月10日(土)	地域物産展
	幡多の食まつり、野点
	ざわめきテント(飲食販売)、野草がゆコーナー、防災植物学習コーナー、川漁具展示、ダムパネル展示、エビタマ作り体験、四万十川PRテント
	四万十リバー雪合戦
	幡多農高生徒手作り製品の販売
	具同保育所園児によるぶしゅかんサンバダンス披露 14:00~ (雨天の場合3月11日11:00~に延期)
	堀内佳さんミニコンサート 14:00~
11日(日)	地域物産展
	幡多の食まつり
	幡多農高生徒手作り製品の販売、バンド演奏
	ざわめきテント(飲食販売)、野草がゆコーナー、防災植物学習コーナー、巣箱づくり体験、ダムパネル展示、ミニバックホー体験、エビタマ作り体験、四万十川PRテント
17日(土)	地域物産展
18日(日)	地域物産展
	菜の花コンサート 10:00~ 中村西中学校 11:00~ 東中筋小学校 13:00~ 中村中学校 14:00~ 県立中村高等学校
	中村西中学校生徒発案 インスタ映えする写真を撮ろう 菜の花畑で遊ぼう(スタンプラリーやゲーム)

日程 (10:00~16:00)	イベント内容
21日(水・祝)	地域物産展
24日(土)	地域物産展
	ジュニアクロスカントリー大会
25日(日)	地域物産展
31日(土)	地域物産展
	菜の花ライトアップ(19:00~21:00) ※雨天中止
4月1日(日)	地域物産展

【菜の花バス時刻表】※無料

3月10日(土) 11日(日)

停留所	時刻表						
物産館サンリバー四万十	9:30	10:20	11:50	12:40	13:30	14:20	15:40
中村駅	9:35	10:25	11:55	12:45	13:35	14:25	15:45
市役所前	9:40	10:30	12:00	12:50	13:40	14:30	15:50
新ロイヤルホテル四万十	9:45	10:35	12:05	12:55	13:45	14:35	15:55
中村プリンスホテル	9:49	10:39	12:09	12:59	13:49	14:39	15:59
会場(入田ヤナギ林)	10:00	10:50	12:20	13:10	14:00	14:50発	15:20着

3月31日(土)

停留所	時刻表			
物産館サンリバー四万十	18:00	18:50	19:40	21:00
中村駅	18:05	18:55	19:45	21:05
市役所前	18:10	19:00	19:50	21:10
新ロイヤルホテル四万十	18:15	19:05	19:55	21:15
中村プリンスホテル	18:19	19:09	19:59	21:19
会場(入田ヤナギ林)	18:30	19:20	20:10発	20:40着

【問い合わせ先】(一社)四万十市観光協会 ☎(34)4171

中村城跡について

現在、四万十市立郷土資料館の建っている為松公園付近には、一條氏から山内氏の時代にかけて使われた「中村城」があります。この中村城は為松山の山頂にあった5つの城(東城、為松城、中の森、御城、今城)の総称で、本丸・二の丸などが一列に並ぶ連郭式の城郭です。西に四万十川、東に後川を望み、中村平野を一望できる丘陵に築城されたことから、攻防いずれにも臨機応変の戦いに備えることができました。

一條氏の築いた城は、その名前から御城だったと考えられています。戦国時代とはいえ、五摂家という最高位の身分を持つ公家が戦いに備えた山城を築くことは非常に稀なことでした。御城は宅地開発により既に失われていますが、為松公園内では、敵の侵入を防ぐために築かれた堤防状の土壁である「土塁」や、防御のための巨大な堀である「堀切」など、御城と同時期の遺構を目にすることができます。

3月10日(土)には四万十市立郷土資料館がリニューアルオープンし、3月末には中村城跡を巡る遊歩道の整備が完了する予定です。この機会にぜひ足を運んでみてはいかがでしょうか。



土塁



堀切



〈第3回 四万十映画祭〉開催のお知らせ

3月/23(金)・24(土)・25(日) 日

開催場所

メイン会場 四万十市立文化センター(四万十市)

3日間にわたり多彩な映像作品をお楽しみいただけます

- オープニング上映：「トレインミッション」(3/30全国ロードショー・四万十映画祭先行上映) ●オープニングセレモニー
- 短編招待作品：「千代のお迎え」「The Oak Tree & Onigiri」(監督/バハマサノリ)・「つくるということ」(関西TV制作・出演/蒼井優)
- 特別上映：「サムライせんせい」「妖怪ウォッチ シャドウサイド 鬼王の復活」「四万十〜いのちの仕舞い」「坂本龍馬(無声映画+活弁士)」
- 四万十から世界を目指す〜映像コンペ「最終選考作品」上映
- 地域発短編作品(宿毛市・大月町)・四万十市2018PV
- クローージング上映：「乱驚」(「演劇×映像」の新感覚エンターテインメント)

サテライト会場 大方あかつき館 レクチャーホール(黒潮町)

- 四万十から世界を目指す〜映像コンペ「セレクション作品」など上映(3/11~3/22)

トピック

四万十映画祭のシンボル「沈下橋レッドカーペット」
四万十映画祭ゲストと楽しむ「幡多のおきゃく」ほか

*四万十映画祭の内容は状況により予告なく変更または中止になる場合があります



四万十 いのちの仕舞い ©Dinghies inc.



無声映画 坂本龍馬 ©「麻生やた★子やた本舗」

映画鑑賞券 好評発売中

詳しくは広報今月号に挟み込みのチラシ
または公式サイトをご覧ください

公式サイト 2018.40010ff.com

〈主催〉四万十映画祭実行委員会 〈共催〉志国高知幕末維新博推進協議会 〈お問い合わせ(事務局)〉中村商工会議所 ☎34-4333



『小京都中村ジュニアタウンプロジェクト』

四万十市の道路整備を進める女性の会

×

中村小学校

現在、四万十市では、四国横断自動車道の整備促進に向け、全力で取り組んでいるところです。この取り組みをさらに強力に推進していくために、女性の視点からも道路整備の重要性を届けようと、『四万十市の道路整備を進める女性の会』が設立されております。

この度、女性の会では、四国横断自動車道の延伸をきっかけに、子どもたちが地域を学び、自分たちが住みたいまちを考える過程の中で、まちに愛着を持ち、まちづくりに参画する楽しさや喜びを感じてもらいたいとの思いから、四万十市立中村小学校6年生を対象とし、「小京都中村ジュニアタウンプロジェクト」と題した、ワークショップをおこなっています。

ワークショップの内容は、まちの中心にある四国銀行跡地(中村一条通)の活用です。

子どもたちは、まちの歴史や文化的背景など、今までに学んできたことを活かし、「交流・観光・商業・防災」といったキーワードから、理想の活用方法について研究しています。

3月2日(金)には、実際に四国銀行跡地を使用し、子どもたちが考えた10個のアイデアについて、段ボールやビール箱を使って制作・発表することとなりました。

将来を担う子どもたちの思いが小さな形となります。

当日の様子は広報4月号でお知らせします。お楽しみに！



立地条件を確認



歴史や文化的な背景を考える



指令書(例)



各班ごとに与えられた指令にもとづき、アイデアを出し合う

■後援 一般社団法人 四国クリエイト協会

【問い合わせ先】

「四万十市の道路整備を進める女性の会」事務局 (市)まちづくり課 計画係

☎(34)8150 FAX(34)0381

四万十川清流保全基金って知っちょう？！

四万十川や環境に関係する様々な活動を通して“四万十川清流保全基金”が積み立てられ、四万十川の保全活動に活用されています。

例えば...こんな活動



清流保全基金募金箱への募金



てまんど農法米を食べる
(40010日プロジェクトの商品)



しまんとエコバッグを使う
四万十市行政女子プロジェクト作！



四万十の日制定記念
四万十川船上結婚式への参加



レジ袋をもらわずにお買い物
(サニーマート・フジ・ツタギ)



四万十川清流保全基金



四万十川のスポーツイベントへの参加
(水泳マラソン、ウルトラマラソンなど)

基金活用事例



アオ川の調査研究

しまんとAI普及活動



岩間地区の森林保全活動



四万十川市民一斉清掃



四万十川ガキ体験



親子川漁体験

水辺の楽校

四万十川清流保全基金へのご寄付ありがとうございました

四万十川清流保全基金は、四万十川の清流保全と河川環境の向上を総合的に推進するための財源とすることを目的にした基金です。

この一年間に、次の皆さまから寄付をいただきました。

◆四万十D&H(ウェディングイン)四十企業共同(株)さま

「四万十の日制定記念 四万十川船上結婚式」参加挙式費用の一部

◆(株)サニーマートさま、(株)ウイلسさま、(株)フジさま

マイバッグ運動およびレジ袋有料化等の取り組みによるレジ袋削減経費の一部

◆四万十市レジ袋削減推進会議さま

レジ袋削減推進会議構成店舗へ設置している募金箱に寄付された募金

◆中村ゴルフクラブさま

「四万十の日制定記念ゴルフコンペ」参加料の一部

◆四万十川リバーサイドフルウォーク実行委員会さま

「四万十川リバーサイドフルウォーク」参加料の一部

◆四万十川ウルトラマラソン実行委員会さま

「四万十川ウルトラマラソン」参加料の一部

◆(公財)四万十市体育協会さま

「四万十川水泳マラソン」参加料の一部

◆高知はた農業協同組合さま

四万十川に優しい手法で生産した「しまんと農法米」販売額の一部

◆四万十の日実行委員会さま

市内公共施設等へ設置している募金箱に寄付された募金

誠にありがとうございました。併せて、各団体が設置している募金箱に寄付をしていただいた皆さまにもお礼を申し上げます。

皆さまからいただいた寄付金は、四万十川の清流保全対策のため大切に活用させていただきます。



四万十川市民一斉清掃にご協力ください

4月10日の「四万十の日」に併せて実施する四万十川市民一斉清掃は、四万十川流域5市町(檜原町、津野町、中土佐町、四万十町、四万十市)が協力して一斉に行う河川ボランティア清掃です。四万十川市民一斉清掃に参加して、四万十川の環境保全の取り組みにご協力をお願いいたします。



日時 4月1日(日)8時～9時【雨天中止、小雨決行】

集合場所

中村地域

- ①久保川休憩所周辺②勝間(鶴ノ江)沈下橋(左岸側)③高瀬沈下橋(右岸側)④佐田沈下橋(左岸側)⑤佐田休憩所周辺⑥渡川緑地(赤鉄橋具同側)⑦四万十川お祭り広場(赤鉄橋中村側)⑧四万十川記念公園(山路「四万十屋」北 国交省用地)⑨四万十大橋(鍋島ボート競技場跡地)⑩佐岡橋(後川右岸中村側)

西土佐地域

- ①道の駅「よって西土佐」下の駐車場②岩間茶屋(駐車場)③口屋内南津地区保健福祉サテライト前

収集物 河川周辺のゴミ(ビン・カン類、ビニール類、ペットボトル、紙類等)

※家庭ゴミの持ち込みはお断りします。

その他 軍手、ゴミ袋は各集合場所で配布します。中止の決定は、当日朝6時に行い、街頭広報等で周知します。

主催 四万十の日実行委員会、四万十市民憲章推進協議会、四万十市

【問い合わせ先】

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

「しまんとエコバッグ」 発売中！

シティプロモーションの一環として、市役所の女性職員で構成する「行政女子プロジェクトチーム」がデザイン等を考案したオリジナルバッグ「しまんとエコバッグ」を販売しています。しまんとエコバッグは、川を大切にしていた先人達への感謝の気持ちと、これからも川を大切に後世に受け継ごうという気持ちを込めて作製しています。

2月4日から発売を開始して、「かわいい」「おしゃれ」など好評をいただいております。

四万十市でしか買えないオリジナルエコバッグ、お買い物物用、市外の方へのお土産にいかがでしょうか。

販売価格は、1袋1400円で、売り上げの一部は清流保全基金へ寄付されます。



●販売場所

四万十市観光協会
土佐くろしお鉄道中村駅
道の駅よつて西土佐、

四万十市役所3階企画広報課
※販売は各店舗の営業日に行っております。基本的に店頭販売のみとなっております。郵送等の対応は行っておりませんのでご了承ください。

【問い合わせ先】

(市)企画広報課 政策推進室
☎(34)1145



本庁舎内での販売について

現在、市役所本庁舎において、市職員の福利厚生面等から弁当等の販売を許可しています。

本庁舎内で販売をするにあたっては、左記の条件において、事前に庁舎使用許可申請を出していただく必要があります。

販売を希望される方は、左記の申請期間において申請をしてください。

①販売できる人

四万十市内の業者、団体等に限りません。

②販売対象物

お弁当、パン、菓子、果実、野菜等の食品類に限りません。

※市庁舎は行政目的の建物であり、性質上、各種販売活動について積極的な営業販売を行いません。

③使用を許可する時間

12時から13時まで

④使用を許可する場所

本庁正面玄関ホール(販売台は各自準備してください。)

⑤申請に必要な書類

- ・庁舎使用許可申請書
- ・希望曜日・場所調整書
- ・営業許可証
- ・暴力団排除に関する誓約書および照会承諾書

※申請書等は市ホームページでもダウンロード可。もしくは、市総務課行政管理係で配布します。

※希望曜日・場所が重なる場合は、申請者間で協議・調整等をさせていただきます。そのため、申請どおりの希望に添えない場合があるかもしれません。ご了承ください。

※市の都合により使用を中止いただく場合があります。

⑥申請期間

3月1日(木)～20日(火) 17時15分必着

⑦提出方法

持参または郵送にて「⑤申請に必要な書類」を提出してください。

【問い合わせ・提出先】

(市)総務課 行政管理係
☎(34)1804

「昼休み業務」および 「水曜日の業務時間延長」を 試行しています

これまでお仕事で市の勤務時間内に来庁できなかった方など、ぜひご利用ください。

1 試行期間 平成30年1月4日から同年12月28日まで

2 延長時間

①平日の正午から13時まで

②毎週水曜日(祝日・年末年始を除く)の17時15分から19時まで

※詳細は広報1月号をご覧ください。

【問い合わせ先】(市)総務課 行政管理係 ☎(34)1804

国民健康保険証について

■保険証の更新

現在使われている保険証の有効期限は、3月31日です。4月1日から使える新しい保険証は、3月下旬に郵送します。

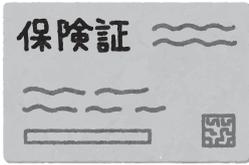
ただし、平成30年度中に75歳になる人の保険証の有効期限は、誕生日の前日です。誕生日からは後期高齢者医療の被保険者になります。(後期高齢者医療の保険証は、75歳の誕生日の前月に郵送します。)

■学生用保険証の交付

家族の人が修学のため、ほかの市町村に住む場合には、学生用保険証を交付します。学生であることの証明書(在学証明書など)・保険証・印鑑・個人番号を持参のうえ、申請してください。

【問い合わせ・申請先】

(本庁)市民課 国保係
☎(34) 1114
(総合支所)西土佐住民分室
☎(52) 1111



「お薬手帳」を持ちましょう

◆お薬手帳とは

薬局等で処方された医薬品の名前や飲む量、回数、飲み方などを記録し、携帯するための手帳で、服用している薬の内容を、過去に処方された薬を含めて把握することができます。

◆お薬手帳を持つことのメリット

例えば、2つ以上の薬局にかかって薬を処方される場合、同じような薬が重複していたり、あるいは、他の薬局で処方された薬との飲み合わせの悪いものが出される可能性があります。そうした場合、お薬手帳により、これまでの服用履歴や、アレルギーの有無等が確認できるため、重複投与を避け、飲み合わせの確認につながり安心です。

また、災害時には、医療関係者に必要な情報が伝えやすく、とても安心です。

【問い合わせ先】

(市)市民課 国保係
☎(34) 1114



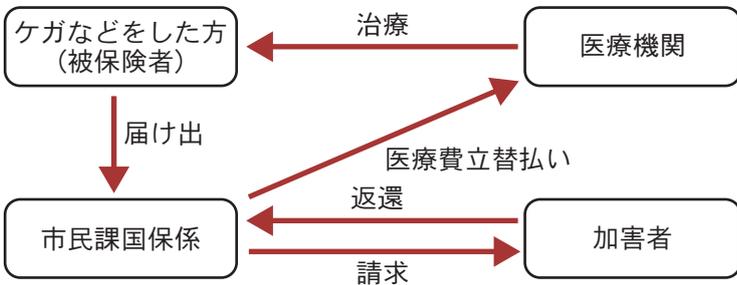
一国民健康保険・後期高齢者医療保険被保険者へのお知らせ一

交通事故などによってケガをした場合は届出が必要です！

医療費は加害者負担が原則です

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

本来、交通事故など第三者の行為によって受けた傷病の医療費は、加害者が全額自己負担するのが原則です。国民健康保険・後期高齢者医療保険で治療を受けると保険者は加入者の医療費の保険者負担分を一時的に立て替え、あとから加害者に事故の過失割合によって計算した医療費を請求することになります。



届出前に、加害者から治療費を受け取るといった示談を済ませてしまうと、医療費を請求できなくなる場合がありますので、示談前に必ず国保窓口へご相談ください。



こんなときも届出が必要です

交通事故以外にも、以下のような場合が第三者の行為によるケガとなりますので、届出が必要です。

- ・他人から暴力をうけた
- ・他人の飼い犬にかまれた

※自損事故の場合も、医療給付を受けるためには届出が必要となっています。

手続きに必要なもの

- ・被保険者証
- ・印鑑

【問い合わせ・申請先】(市)市民課 国保係 ☎(34) 1114(直通)

STOP 滞納!! 市税等の滞納処分を強化しています

市税等を滞納したまま放置されると、滞納している人の財産(給与、預金、生命保険、不動産、自動車、電化製品、貴金属など)を差し押さえます。

市税等は、私たちが安心して健康な暮らしをするために、福祉や保険といった社会保障、ごみ処理、教育および道路整備を行うなど非常に重要な役割を持っており、市民の皆さんの生活が充実するうえで欠かせない財源です。

■市税等は決められた納期にきちんと納付しましょう

市税等を滞納すると、適切に納付されている大多数の住民の方との公平性を欠くことになります。

この負担の公平性を欠くことにならないよう、滞納状態となった場合は、法律に基づき財産調査のうえ、捜索や差し押さえなどの滞納処分を行います。また、徴収の専門機関である幡多租税債権管理機構へ徴収移管をする場合があります。

■滞納処分の流れ

納入通知書発送

督促・催告

納期限までに完納されない場合、督促状を発送します。
督促後も納付がない場合は、納付の催告(催告書・差押予告通知書等)を行います。

財産調査

官公庁・金融機関・勤務先・滞納者の財産を占有する第三者などに対し、財産調査を行います。なお本人の承諾は必要ありません。

捜索・差押

催告等に応じず、納税相談の連絡がない場合は、財産調査や捜索で発見した滞納者の財産を差し押さえます。
差し押さえは地方税法で定められたもので、本人の意思に関わらず行う強制処分です。

換価

売却を必要とする差押財産は公売により換価され、滞納市税等に充てます。

市税等の滞納Q & A～こんな質問がよくあります～

Q. うっかりしていて、市税等の納期限が過ぎてしまいました。今持っている納付書で納められますか？

A. 納期限を過ぎても、お手持ちの納付書で、納付書裏面に記載の金融機関(納期が過ぎた場合郵便局は不可)や、市役所本庁・西土佐総合支所で納付することができます。

※納期限を過ぎてから納付する場合には、督促手数料や延滞金が加算されることがあります。

Q. 市税等を納め忘れて納期限が過ぎてしまいました。このまま放置しているとどうなりますか？

A. 納期限までに納付がない場合、納期限の翌日から延滞金が加算されます。また、納期限後20日以内に督促状を送付します(督促手数料が加算されます)。市税等を滞納したままであれば、納期限までに納付した人との公平を保つため、財産の差し押さえを行い、滞納している市税等に充てる手続きをすすめていきます。

Q. 市税等を滞納していることはわかっていますが、他の借金があって市税等を納付できません。

A. さまざまな事情があるでしょうが、大多数の人は納期限内に納付しています。また、「税金はすべての債務に優先する」と地方税法第14条で定められています。つまり、個人債務(借金)より市税等が優先されるのです。

Q. 事前連絡や承諾なしに、財産が差し押さえられました。このようなことが許されるのか？

A. 市税等の滞納処分を目的とした財産の差し押さえは、法律に基づき、本人の承諾の有無にかかわらず実施しなければならないことになっています。

Q. 滞納額が少額だから差し押さえられませんよね？

A. 滞納に多い少ないはありません。少額であっても滞納には変わりありませんので、財産調査を実施し、財産があれば滞納処分(搜索・差し押さえ)を行います。

Q. 勝手に個人の口座を調べて、金融機関の預金を差し押さえられた。個人の財産の調査はプライバシーの侵害ではないのか？

A. 市税等を滞納すると、法律(国税徴収法および地方税法)に基づき全ての財産に対する調査権限が発生します。この権限によって、調査を受ける勤務先の事業所、金融機関などの関係機関は、調査に協力しなければなりません。これらの財産調査は、個人情報保護法には抵触しません。

■困ったときは

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

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

【問い合わせ先】(市)収納対策課 収納第1係 ☎(35)5552



山里も人気です!

使っていない

海の近く大人気!

集落活性化!

空き家

老朽化ストップ!

を探しています。

四万十市移住支援にご協力ください。

四万十市は移住先として人気が高く「四万十市へ移住したい!」というお問い合わせをたくさん頂いております。しかし現在、物件の数が足りていないという状況です。移住者が空き家に入居する事は地域の活性化だけでなく、物件の維持・管理にもつながります。今後の継続的な移住支援の為、ご協力お願いいたします。

以下のようなような条件でも構いません

- 建物内に荷物が残っている。 ○ 掃除をしなければ貸せる状態でない。
 - 修繕が必要だが、そのままにしている。 ○ 貸せない部屋(倉庫など)がある。
 - 「ペット不可」「集落活動への参加」「田畑の管理」など、ご希望の条件もお尋ねします。
- ※家賃は月額5,000~上限30,000円まで(空き家の状態・立地等による。)
 ※移住希望者をホームページで募集しますが、すぐに入居者が決まるとは限りません。

空き家の情報提供・ご質問・ご相談は、移住推進員までお気軽にお電話下さい。

[問い合わせ先](市)企画広報課・移住推進員 ☎(34)8866

市長日誌 1月15日~2月14日

- 1月15日 JR四国本社への要望活動
 四国西南地域道路整備促進協議会 国土交通省四国地方整備局要望活動(高松市)
 しまんと流域道路整備促進期成同盟会 国土交通省四国地方整備局要望活動(高松市)
 農林水産省高知県人会(東京都)
 中村石油組合との災害時物資応援協定調印式
 ハイクラソーナ・ウインド・アンサンブル寄附金受領式
 西土佐地区区長会
- 17日 中村ひまわり基金法律事務所引継披露パーティー
 大用中学校体育館落成式
 国土交通省 国土技術政策総合研究所との面談(東京都)
 特別交付税に係る関係省庁等への要望活動ほか(東京都)
 企業版ふるさと納税に係る企業訪問(東京都)
 医師確保業務(大阪府大阪市)
- 24日 四万十市区長会 理事会
 小京都ジュニア駅伝
 四万十ロータリークラブ INTERCITY MEETING
- 26日 中村地域ふくしまつり
- 27日 四国地方公共工物品質確保推進協議会
 四国防災トップセミナー(高松市)
- 28日 第7回高知県新食肉センター整備検討会(高知市)
 江ノ村地区要望受
- 2月1日 西土佐中学校防災訓練および建設協会への感謝状贈呈式
 第1回四国圏域生態系ネットワーク推進協議会(高松市)
 四万十市地区健康福祉委員会代表者連絡会議
 県道数ヶ市松野線改良促進期成同盟会 総会
 土佐中村一條太鼓 定期演奏会
 地域アクシオンプランフォロアアップ会議
- 3日 中村商工会議所青年部研修会 講話および意見交換会
 第13回国内観光活性化フォーラムinこうち(高知市)
- 9日
- 11日
- 13日
- 14日

土佐くろしお鉄道では、平成30年3月17日(土)にダイヤ改正を実施します

中村・宿毛線

①窪川発中村行きの普通列車を新設し、夕方の通勤・通学時間帯の利便性向上を図ります。



②中村駅17時台に、特急「あしずり5号」と接続する宿毛行きの普通列車を増結し2両編成で運転します。沿線の高等学校が休校日の場合は1両編成の場合があります。



③朝の通勤・通学時間帯の普通列車の時刻を最大で3分変更し、利便性向上を図ります。

ごめん・なはり線

車両運用の都合により、列車の時刻を最大で3分変更します。

なお、詳しい各駅の発着時刻は下記までお問い合わせください。

【問い合わせ先】土佐くろしお鉄道(株)中村駅 ☎(35)4961

犬を飼っている皆さんへ 平成30年度の狂犬病予防注射の実施について(お知らせ)

狂犬病予防法により、生後91日以上の子犬は必ず登録し、予防注射を毎年1回受けることが義務づけられています。集合注射または動物病院にて必ず接種をお願いします。

平成30年度の狂犬病予防注射(集合注射)を次の日程で実施します。

地区	予防注射日
大川筋・中筋・東中筋・八束	4月13日(金)
東山・下田・後川	4月20日(金)
蕨岡・富山	5月11日(金)
具同・中村	5月18日(金)
西土佐地域	4月20日(金)
	4月27日(金)

生後91日以上の子犬の登録と注射料金(1頭あたり)
 ・登録料(一生に1度) 3,000円
 ・注射料(毎年1回) 3,100円
 ※注射料はお間違えのないようにご準備ください。

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

なお、登録頭数の減少等から、過去の地区割りとは異なる場合がありますのでご注意ください。

※飼い犬の登録をされていない方は、お問い合わせください。
 ※犬の死亡、飼い主の変更などがあった場合は下記へ連絡してください。

※登録済みの犬を他の市町村で飼うことになった場合は、新住所の市町村にて犬の所在地変更等の手続きが必要です。



犬のフンの放置や放し飼いの苦情が後を絶ちません。

飼い主の方はフンの後始末などをきちんとし、適正に飼育するようにしてください。
動物の遺棄・虐待は犯罪です。

【問い合わせ先】(本庁)環境生活課 市民生活係 ☎(35)4147 (総合支所)保健課 ☎(52)1132

ねんきんだより

国民年金の加入について

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

第1号被保険者

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

第2号被保険者

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

第3号被保険者

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

国民年金保険料の免除期間・納付猶予期間がある方へ

国民年金保険料の追納をお勧めします。

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

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

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



一部免除を受けた期間は、免除分を除いた残りの納付すべき保険料が納付されていなければ、追納することができません。

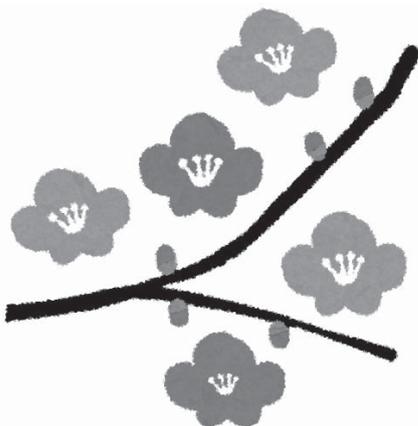
・納付猶予・学生納付特例「期間」期間が「法定免除・申請免除」期間より先に経過した月分である場合は、「納付猶予・学生納付特例」期間が優先します。

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

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

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

- ☆全額納付された方と比べた年金受取額(申請免除の場合)
- ・全額免除期間…半額
(平成21年3月までは1/3の額)
 - ・3/4免除期間…5/8の額
(平成21年3月までは半額)
 - ・半額免除期間…3/4の額
(平成21年3月までは2/3の額)
 - ・1/4免除期間…7/8の額
(平成21年3月までは5/6の額)



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

詳しい内容は、日本年金機構ホームページで。

<http://www.nenkin.go.jp>

【問い合わせ先】

幡多年金事務所

(中村東町2丁目4・10)

☎(34)16616

(本庁)市民課市民係

☎(34)11113

(総合支所)西土佐住民分室

☎(52)11111

小中学校の入学式



平成30年度の四万十市立小中学校の
入学式は4月9日(月)です！

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

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

※川登小学校については、新入学児童がいないため入学式は行いません。

就学援助制度



就学援助制度とは

要保護および準要保護児童生徒の保護者に対して、児童生徒の学用品費などの就学上必要な経費の一部を援助する制度です。(他の経費には使用することができません。)

申請方法

児童生徒の在籍する学校を通じて、認定申請書を提出してください。(申請書は学校にあります。)

※申請は年度ごとに必要ですので、平成29年度に就学援助および新入学準備金の認定を受けている方でも、平成30年度に就学援助を受けたい方は申請が必要ですので申請漏れのないようお気をつけください。

対象

援助の対象となるのは、原則四万十市に住所を有し、小中学校(県立中村中学校も含む)に在籍する児童生徒の保護者で、教育委員会が次のような理由により認定した方です。

- ・児童扶養手当を受給している方
- ・市民税が非課税の措置を受けている方
- ・生活が苦しく諸学費に困っている方
- ・病気や災害などの特別な理由により、収入が著しく減少し、諸学費に困っている方

※生活保護を受けている方は、修学旅行費と医療費(学校病:う歯、結膜炎、中耳炎、慢性副鼻腔炎、寄生虫病など)について教育委員会が援助します。

認定

申請に基づき、ご家族全員の所得や児童扶養手当受給状況の照会などを同意のうえで調査させていただき、学校を通じて結果について通知します。

支払時期

原則学期末ごとの3回払いとしますが、項目によって異なる場合があります。

○援助の内容(平成29年度援助額参考)

援助の項目	小学校	中学校
学用品費	11,420円/年	22,320円/年
通学用品費(1年生除く)	2,230円/年	2,230円/年
修学旅行費	21,490円(上限額)	57,590円(上限額)
学校給食費	約55,000円/年	約60,500円/年

※この他に校外活動費、医療費(学校病限定)、新入学児童生徒学用品費などの援助があります(新入学児童生徒学用品費は平成30年2月2日から平成30年4月30日までに転入等された方が支給対象となります。)

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



第66回 高知縣市町村対抗駅伝競走
四万十市Aチーム4位入賞

1月28日、第66回高知縣市町村対抗駅伝競走が県東部(室戸市～安芸市8区間46.5km)で行われ、本市から2チームが出場し、県内のロードレース大会などの結果を基に選考された中学生2名、高校生3名、社会人3名で構成する四万十市Aチームが見事4位入賞を果たしました。他の上位チームでは、箱根駅伝や全日本実業団対抗駅伝に出場経験のある大学生、実業団選手が出場していたことから、社会人選手が走った区間では劣勢を強いられましたが、中学生、高校生の走った区間での巻き返しによって、第62回大会以来、3年ぶりの4位入賞を果たすことができました。特に、第3区を走った後川中学校の佐田海仁君は区間賞を獲得し、今後もその活躍が期待されます。

道の駅「よって西土佐」では1月28日に原木しいたけ祭りを開催しました。道の駅の玄関をくぐると、ぱっと目につくのが軽トラックの荷台に綺麗に並んだしいたけの原木。その幹に見えるのは肉厚のまるまると成長した立派なしいたけ。この日は、店頭では炭火焼やたたきにして提供。店内ではしいたけの山盛りや、原木を一本まるごと販売。ナマズのすり身入り揚げ物も好評でした。匂いを迎え、味も香りも最高の西土佐産しいたけのおいしさを、地域内外の多くの方が堪能しました。

来月の4月8日には、道の駅で「2周年だよ! よっておきゃく」を開催いたします。いろんなイベントを準備しておりますので、皆さまお誘いあわせておいで下さい。



道の駅「よって西土佐」
原木しいたけ祭り開催!



かまどベンチを使用した
炊き出し訓練を行いました

2月3日、西土佐中学校において、「かまどベンチで鍋パーティー」が行われました。これは、「災害時に地域を守る子を育てたい」との思いを込め、中村地区建設協同組合(植田英久会長)が、炊き出し用のかまどベンチを西土佐地域の自主防災会に対して寄贈し、中学校の敷地内に設置されたことを機会に開催されました。地元の女性防火クラブによるカレーライスとしし汁の炊き出しが行われている間、体育館では地元住民と西土佐中学校の生徒による避難所運営訓練や、高知大学の大槻准教授による防災学習会が行われました。西土佐地域の土居区長会長は、「今後もかまどベンチを使用した炊き出し訓練などを学校と連携して行い、地域と学校とが一体となった防災活動を推進していきたい」と話していました。



しまんと 情報掲示板

29年度の市税の納め忘れはありませんか。今一度お確かめください。



中村シティーパーキング 月ぎめ駐車募集

四万十市中村一条通四丁目にある市営駐車場の月ぎめ利用者を募集します。

◆募集内容

市営駐車場の月ぎめ利用者

(原則として利用期間は月初めから月末までの1ヶ月単位とします。)

◆募集台数 普通車および軽自動車『30台』

◆応募期間 3月1日～31日まで

◆利用料金 月額5,000円(消費税含む)

◆利用期間 4月1日～平成31年3月31日まで(最長で1年間です。)

◆応募先 (市)まちづくり課 計画係 ☎(34)8150

※申込書はまちづくり課でお渡しします。

※利用および応募に関する詳しい内容については、まちづくり課計画係までお問い合わせください。

移住推進員を募集します

四万十市への移住を推進するため、専門的に移住業務を行う四万十市移住推進員を募集します。

▼募集人員 1名

▼業務内容
・移住相談対応および定住等の支援活動
・空き家の確保、移住ツアーの企画や情報発信
・地域での移住者受入の体制づくりの支援

・移住に取り組むNPO法人や地域移住サポーターとの連携協力等

▼応募資格

・四万十市の地域の実情に明るい方
・意欲的に移住業務に専念できる方
・明るくきめ細かな対応ができる方
・心身ともに健康で誠実に職務を行うことができる方

・土日の相談対応、夜間の会参加など不規則な勤務(月数日)に対応できる方
・パソコンを使用でき、普通自動車免許を取得している方

▼勤務場所

四万十市役所3階 企画広報課内

▼雇用期間

平成30年6月1日～平成31年3月31日(それ以降は年度毎の委嘱とし、最長3年間。ただし、3年間の雇用を保証するものではありません。)

▼報酬等

月額200,000円

※通勤手当は距離に応じて支給します。(最高81,600円)
※その他、住宅手当、時間外手当、賞

募集

与、退職手当等はありません。
※社会保険に加入します。

▼勤務時間

1日7時間15分(8時30分～16時45分)の週4日間勤務(月16日)

▼応募手続

・申込期限

3月30日(金)必着

※申し込みは郵送もしくは持参でお願いします。なお、提出した書類は返却しません。

・提出書類

①履歴書(市販のもので可、写真添付)簡単な応募動機(別紙可・氏名記入)
②作文:題名「移住推進員として心がけたいこと」および取り組みたいこと

(A4サイズで書式自由、1千文字程度、パソコン可、住所氏名を記入)

▼採用まで

・1次審査・書類選考(選考結果4月上旬通知)
・2次審査:面接[4月22日(日)]
・最終結果:4月下旬通知

【問い合わせ・申込先】

〒787-8501
高知県四万十市中村大橋通4-10
(市)企画広報課 企画調整係
☎0880(34)1129

平成30年度国税専門官採用試験募集要項

▼受験資格

①昭和63年4月2日～平成9年4月1日生まれの者

②平成9年4月2日以降生まれの者

で、大学を卒業した者および平成31年3月までに大学を卒業する見込みの者、または、人事院が同等の資格があると認める者

▼採用予定数

別途、人事院ホームページに掲載します。なお、採用予定数は変動することがありますので、最新の情報は人事院ホームページで確認してください。

▼申込受付期間

3月30日(金)9時～4月11日(水)「受信有効」

原則として、インターネット申込みを御用ください。インターネット申込専用アドレス(<http://www.jin-shiken.go.jp/juken.html>)

▼試験日等

第1次試験 6月10日(日)

◇試験種目

基礎能力試験(多肢選択式)

専門試験(多肢選択式および記述式)

◇合格者発表日 7月3日(火)

第2次試験 7月11日(水)～19日(木)

※詳しい日時は、第1次試験合格通知書で通知

◇試験種目

人物試験

身体検査

◇最終合格者発表日 8月21日(火)

▼国税庁ホームページ採用案内ページ
アドレス

http://www.nta.go.jp/soshiki/saiyo/saiyo02/shiken/test_02.htm



60歳以上の元気で働く意欲 ある会員を大募集中!

シルバー人材センターは、60歳以上の元気で働く意欲のある人が会員となり、事業などを自主的に運営している団体です。下記の日程で、入会説明会を開催いたします。

事前の連絡は不要です。入会説明会に参加したからといって強制的に入会する必要はありませんので、お気軽にご参加下さい。なお、中村と西土佐の2か所で同時開催いたします。

▼日時
3月14日(水)10時～11時頃まで

▼場所
四万十市社会福祉センター内(中村)
四万十市右山五月町8番3号
四万十市総合福祉センター内(西土佐)
四万十市西土佐用井1110-31

シルバー人材センターでは、こんな仕事をしています。

○除草、草刈、伐採、家の掃除、お墓の掃除、農作業、土木作業、展示会等搬入出作業、大工仕事、左官仕事、剪定、ふすま・障子・網戸の張替、家事援助サービスなど

【問い合わせ先】

(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

県立中村高等技術学校 入校生募集

職業訓練施設「県立中村高等技術学校」では、プロの木工を育成する「木造建築科」(2年間訓練)、左官職人を育成する「左官・タイル施工科」(2年間訓練)、リフォームに関する技能と知識を総合的に学ぶ短期コース「住宅リフォーム科」(6ヶ月訓練)の3科の入校生を募集しています。

確かな技術を身につけて、その「ウデ」で未来をつかみましょう!

▼試験日 3月27日(火)
▼試験科目 筆記試験・面接
▼願書受付 3月5日(月)～23日(金)

【問い合わせ先】
高知県立中村高等技術学校
☎(37)2723



高知県立中村高等技術学校

検索

就職に役立つ職業訓練受講生募集

就職を目指してスキルアップをお考えの方のために、就職に役立つ職業訓練を3か月間にわたって開講します。

訓練期間中から終了後にわたって、ハローワークと各訓練施設が積極的に就職支援を行います。ぜひご利用ください。

▼訓練コース(四万十市開催)

介護職員初任者研修科

▼定員 10人

▼受講料

無料(テキスト代等は別途必要)

▼訓練期間

4月19日(木)～7月18日(水)

▼募集期間 3月2日(金)～22日(木)

▼選考日 4月4日(水)

▼申込先

住所地为所管するハローワーク

【問い合わせ先】

ポリテクセンター高知
☎088(833)1324

催し

「ふるさとの台所」を未来につなげるために 講演会のご案内

わたしたちに伝わる食材や料理は地域特有の文化です。調理法だけでなく、生産地を通じて地域の風景まで知ることのできる身近で分かりやすい素材が地域の食文化です。こういった食の楽しみを成長の過程で経験することは地

域の文化を次世代につなぐことでもあります。

今回の講座では地域の食を通じた社会活動に関わられている講師をお招きしてお話をいただきます。楽しいお話を通じて、家庭での食育や、地域を伝え学ぶヒントを得る良い機会ですので、学校教育に関わる方々はもとより、青少年の育成に関わる方々、地域の食文化に興味のある方々など多数のご参加をお待ちしています。

▼日時
3月17日(土)

▼開場13時 開演13時30分

▼場所

市立中央公民館 1階大会議室
(四万十市右山五月町8番22号)

▼講師

島中 智子さん
(株式会社わらびの 代表)

大家 円香さん
(株式会社わらびの プロジェクト担当スタッフ)

▼演題
「ふるさとの台所」を未来につなげるために

▼参加料 無料

▼定員 100名(先着順)

▼申込方法

電話にてお申し込みください。

▼募集期間

3月1日(木)～16日(金)

▼主催

青少年健全育成四万十市民会議・四万十市教育委員会

【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
☎(34)7311

住宅耐震相談会・建築デザイン 作品展示

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

- ▼日時 3月10日(土) 10時～14時
- ▼場所 四万十市役所本庁3階
- ▼主催 (一社)高知県建築士事務所協会
- ▼共催 四万十市

※また、3月9日(金)～11日(日)の3日間、市役所1階ロビーにおいて、県内の高校・専門学校・大学・大学院生による建築デザイン作品の展示を行いますので、ぜひご覧ください。

【問い合わせ先】
(市)地震防災課 地震防災係
☎(35)2044



第29回 四万十の目制定記念 春季市民スポーツ大会

主催:公益財団法人 四万十市体育協会 後援:四万十市・四万十市教育委員会

日程	種目	場所等
4/1(日)	壮年ソフトボール 軟式野球 一次	安並運動公園 運動広場 四万十スタジアム
4/8(日)	居合道 水泳 軟式野球 二次 スカッシュバレーボール タスキリレー(ランナース) 登山(中村山の会)	市立武道館 安並運動公園 温水プール 四万十スタジアム 具同体育センター 渡川緑地公園(予定) 予定:法華津峠(愛媛県)具同体育センター8時出発
4/15(日)	バドミントン 9人制女子バレーボール ゲートボール	市民スポーツセンター アリーナ 具同体育センター 河川敷ゲートボール場
4/20(金)	空手(玄武館)	市立中村中学校 武道場18時～
4/21(土)	卓球 早朝ゴルフ	市民スポーツセンター アリーナ 河川敷ゴルフ場(中村ゴルフクラブ)6時～
4/22(日)	ミックスバレーボール 実年ソフトボール 弓道 軟式野球 決勝 家庭婦人バレーボール 登山(シ・マムタの会)	市民スポーツセンター アリーナ 安並運動公園 運動広場 安並運動公園 弓道場 四万十スタジアム 具同体育センター 行先:九島～遊子段々畑(宇和島市)安並スポーツセンター8時出発
4/26(木)	グラウンドゴルフ	安並運動公園 運動広場(予備日4/27)
4/29(日・祝)	剣道 シニアソフトボール ソフトテニス(一般)	市民スポーツセンター アリーナ 安並運動公園 運動広場 土佐西南大規模公園 テニスコート
4/30(月・祝)	ペタンク	安並運動公園 運動広場
5/13(日)	柔道	市立武道館
5/19(土)	ソフトテニス(ジュニア)	土佐西南大規模公園 テニスコート
5/26(土)	ソフトテニス(中学生)	土佐西南大規模公園 テニスコート
5/27(日)	太極拳	市立武道館 13～16時
6/3(日)	相撲	安並運動公園 相撲場
4/1～5/31	早起きソフトボール	安並運動公園 運動広場

総合開会式:4月1日(日)8時30分～ 市民スポーツセンター アリーナ

※期日・会場は予定ですので、変更になる場合があります。

【問い合わせ先】(公財)四万十市体育協会事務局 ☎(37)4572

四万十市スポーツ推進委員の募集について

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

▼任期 委嘱の日々平成32年3月31日

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

▼身分

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

▼募集人員 若干名

▼提出書類 履歴書1部

▼選考方法

書類審査、面接等により決定します。

▼問い合わせ・申込先

(市)教育委員会 生涯学習課
 市立中央公民館内
 ☎(34)2062

春休み早朝子供水泳教室

水に親しみ、水泳の基礎を身につける水泳教室を開催します。

▼日程

【第1講習】
 3月24日(土)～26日(月)

3月28日(水)
 ※3月27日(火)は休館日のためお休みです。

【第2講習】

3月29日(木)～4月1日(日)

▼時間 8時～9時(受付7時30分)

▼場所 市立温水プール

▼対象 小学1年生～6年生

▼定員 各講習20人

※参加者が少ない場合は中止する場合があります。

▼受講料

第1講習のみ(4日間)2000円

第1・2講習(8日間)3500円

※第2講習のみの参加は出来ません。

※講習欠席の場合、受講料等の払い戻しはいたしません。

▼プール入館料

210円/1回

※回数券・会員券利用可

▼スポーツ安全保険料

【保険未加入者】

各講習(4日間)200円

【保険加入者】

第2講習のみ(1日間)50円

▼申込期間

3月1日(水)～22日(木)

8時30分～17時

(土曜日のみ正午まで)

▼申込方法

所定の申込書にご記入のうえ、受講料・保険料を添えてお申し込みください。

※電話での受け付けはいたしません。

▼問い合わせ・申込先

(公財)四万十市体育協会
 市民スポーツセンター内
 ☎(34)2071

火曜スイミング教室

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

▼開催期間

4月3日～平成31年3月31日

毎週火曜日

▼場所 市立温水プール

▼子どもの水泳教室(小学生以下)

○時間

18時～19時15分(受付17時30分)

○定員 60人

▼大人の水泳教室(中学生以上)

○時間

19時15分～20時30分

(受付18時45分)

○定員 50人

▼会費

月額1500円

※別途プール入館料必要

※回数券・会員券利用可

▼スポーツ安全保険料(年額)

中学生以下 800円

一般 1850円

65歳以上 1200円

▼申込期間

3月5日(月)～20日(火)

8時30分～17時

(土曜日のみ正午まで)

▼申込方法

所定の申込用紙にご記入のうえ、保険料を添えてお申し込みください。

※定員を超えた場合は、今回より「抽選」といたします。

※電話での受け付けはいたしません。

※平成29年度参加者も新規にお申し込みください。

▼問い合わせ・申込先

(公財)四万十市体育協会
 市民スポーツセンター内
 ☎(34)2071

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、次の期間休館いたします。

▶日時

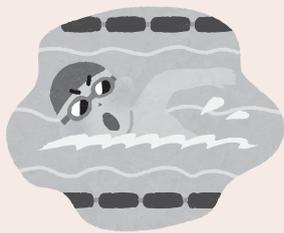
3月16日(金)16時30分～22日(木)終日
 ※3月23日(金)から平常どおり運営します。

温水プールは、夕方の時間帯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。

健康増進、心身のリフレッシュにぜひご利用ください。

【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



初心者卓球教室

基礎や練習方法から指導する、初心者を対象とした卓球教室です。

▼日程

4月～平成31年3月末
毎週火曜クラス／19時～21時
4月3日(火)開講
毎週木曜クラス／10時～12時
4月5日(木)開講

▼会場

市民スポーツセンターアリーナ・卓球場

▼会費

月額1000円

▼使用料

(1回当り)大人150円
高校生70円・小中学生50円

▼スポーツ安全保険料

・小中学生800円
・大人1850円

・65歳以上1200円

※保険期間は加入日～平成31年3月31日まで。

▼定員

各クラス20人

▼受付期間

3月7日(水)～23日(金)
8時30分～17時
(土曜日のみ正午まで)

▼申込方法

窓口および電話で受け付けます。

▼講師

中山典夫(幡多卓球協会)
※運動のできる軽装・室内シューズをご用意ください。

※ラケットの無い方も歓迎いたします。

【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

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	
+	3月 14日(水)	9:00～11:00	② 出張健康相談		JA高知はた西土佐支所	
		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	
	3月 16日(金)	12:50～13:30	🏥 1歳9か月児健診		健康管理センター	
		3月 19日(月)	9:00～11:00	② 定例健康相談		西土佐総合支所
	13:15～14:30		② 育児相談(母乳について)		子育て支援センター“ぽっぽ”	
	3月 22日(木)	9:30～11:30	📖 ぴよっこクラブ(親子の集い)		西土佐保健センター	
		3月 23日(金)	9:00～12:00, 13:15～15:45	🩸 献血		四万十市役所本庁
			3月 28日(水)	10:00～11:30	📖 マム&チルドレン	
		4月 2日(月)	9:00～11:00	② 定例健康相談		西土佐総合支所
4月 9日(月)			個別通知	🏥 胸部レントゲン(肺がん・結核検診)	具同地区	地区巡回

※3月10日までの計画については、広報しまんと2月号に掲載しています。

【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

『よりよい睡眠が健康や長寿を生むぐつぐつすり眠れるコツを教えます』

日本人の多くが睡眠不足の状態です。生活しており、成人の約5人に1人が睡眠の問題を抱えていると言われていいます。

睡眠を十分に確保することが身体的な休息だけではなく、脳やこころの休めにつながります。夜間ぐつぐつ眠って昼間すっきりする「コツ」をアドバイスします。

▼日時 4月1日(日)9時30分～12時
▼場所 新口イ্যালホテル四万十2階

▼講師

内村直尚
(久留米大学医学部神経精神医学講座教授)

▼参加料 無料

▼主催

国立会

▼申込締切 3月20日(火)
(高知県国立大学歯学部同窓会)

【問い合わせ・申込先】

にいや歯科医院 新合泰司
(四万十市具同22415)
☎(37)4182
Fax(37)6782



【連載】けんこうだより⑪

体力測定について

今回は体力測定についてご紹介いたします。

平成29年に実施した高齢者の生活に関するアンケートより「何らかの介護・介助が必要になった方」の主な原因をみると「高齢による衰弱」が28.4%と多く、次いで「関節の病気(リウマチ等)」が15.2%、「骨折・転倒」が13.3%と多くなっています。

年齢とともに体力、筋力が低下し、転倒・骨折、長期入院等により、徐々に生活機能の低下を起し、場合によっては要介護状態に陥ることが多くあります。また、一度転倒することで、次の転倒への恐怖感から運動を避ける傾向となり、ますます体力、筋力が低下するという悪循環が起きてきます。そのような状態にならないためにも日ごろから積極的に体を動かすことで、筋力を維持・向上することができます。

しかし、なかなか自分の体力が現在どの程度あるのかは分かりにくいものです。

そこで定期的に体力測定を行うことで、運動を継続している方は、運動・体操をすることの意欲を維持することに、運動習慣がない方にとっては、運動・体操を行うきっかけづくりになります。

体力測定は、①握力(全身の力)②片足立ち(バランス力)③いすからの立ち上がり(下肢の筋力)④5m歩行スピード(歩行状態)の4種目により体力の状態を知ることができます。

現在の自分自身の体力がどの程度のものなのか、どの部分の体力が高く、どの体力が不足しているかを知ることができ生活機能の低下を予防することができます。

(週2回の運動を3ヶ月実施した方々の平均結果例)

測定項目	測定の目的	運動前	3か月後(週2回運動)
物を握る力(右手)	全身の筋力	22.4Kg	23.2Kg
物を握る力(左手)		21.8Kg	22.0Kg
片足で何秒立っていただけるか	身体を静止した バランス	20.5秒	23.9秒
いすからの立ち上がり 何回できるか(30秒)	足の筋力	13.2回	14.3回
5mを何秒で歩けるか	歩く時の動作	4.5秒	4.2秒

週2回の運動を継続することで上記のように体力の維持・向上の効果が見られます。継続して続けられた方の中には「体が軽くなった」、「歩くのが楽になった」、「手すりを持たずに階段を上れるようになった」など日常生活での効果も現れています。また運動をすることで、体重や血糖値の安定、骨粗しょう症の予防といった病気の予防にもつながります。

いつまでも元気で自立した生活をしていくためにも、日ごろから体力づくりをしていきましょう。

【問い合わせ先】

(本庁)保健介護課 健康増進係 ☎(34) 1155
(総合支所)保健課 保健係 ☎(52) 1132



体力測定の様子

四万十市介護保険情報 VOL.9 市内の介護サービス事業所をご紹介します



●地域密着型通所介護・通所型サービス(デイサービス)●

利用定員18人以下の小規模なデイサービスセンターに通い、入浴、排せつ、食事などの介護や機能訓練などが受けられます。原則、四万十市内に在住の方のみ利用することができます。

《幡多病院通所介護》



住 所	四万十市右山天神町10-12
管 理 者	井上 闘志雄
電 話	34-6211(9:30~15:45)
営 業 日 (時 間)	月曜日~金曜日(9:30~15:45) 土曜日(9:15~13:30) ※祝日・12/31~1/3休業
理 念	利用者及びその家族に対し、家庭における生活を支援し、その心身の機能の維持回復を目指し、利用者の特性に応じたサービス提供ができる体制を整えるものとする。
特色・PR	少人数で一人ひとりに応じた体力、筋力アップ、ふれあいを大切にサービスを提供します。

《デイサービスセンター えびす》



住 所	四万十市国見929-1
管 理 者	福留 亜紀
電 話	37-1544(8:30~17:30)
営 業 日 (時 間)	月曜日~土曜日(10:00~16:00) ※12/29~1/3休業
理 念	住み慣れた地域の中で、その人の思いを大切に、その人らしく暮らせるよう、家族や地域の方とともに支える。
特色・PR	笑顔で楽しくをモットーに、一人ひとりを大切に、少人数の特性をいかし、生活リハビリや介護予防、認知症予防に努めます。

健康福祉委員会だより

赤松団地地区健康福祉委員会

vol.31

【赤松団地地区健康福祉委員会】
人口カルテ：176世帯344人(男性166人・女性178人)
65歳以上96人・高齢化率28%
(平成30年1月1日現在 市人口統計月報)

今回の健康福祉委員会だよりは、赤松団地地区健康福祉委員会の活動をご紹介します。

取材した1月25日は、19人(男性8人、女性11人)が集まり、まず皆さんでしゃきしゃき百歳体操に取り組まれました。その後、男性はグラウンドゴルフ、女性はラジオ体操とそれぞれ分かれて身体を動かしました。日中でも冷え込む天気でしたが、皆さん活気があり元気に活動されていました。

普段から、参加者全員で、百歳体操やわなげなどに取り組まれています。それぞれに合わせた活動として、男性は主にストレットゴルフを、女性は主にストレット体操や言葉遊びをしています。

また、3カ月に一度、今後の活動について話し合う機会を持つているのですが、自分たちの活動は自分たちで自立してやっていこうという意識を持って行っていると話されています。

今後さまざまな工夫をしながら事業に取り組ま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



介護技術セミナー(一般住民向け)の見学に来ませんか

介護や介助についての正しい知識や技術を習得するため、現在10人の方が介護技術セミナーを受講されており、専門職による講義や実際に体を動かしながらの実技指導を受けています。卒業後は、家族介護や介護施設での介護助手、ボランティア活動に活かしたいと意欲的な方ばかりです。

本年度最後の講座となる3月15日(木)は、「食事と薬」についての講義と基本動作の演習を予定しています。

4月からは新しい受講生によるセミナーの実施を予定していますので、興味のある方はぜひ見学にお越しください。

- ▶日時 3月15日(木)13時30分から
- ▶場所 健康管理センター(市民病院敷地内)
- ▶主催 えっころネット

【問い合わせ先】四万十市社会福祉協議会 ☎(35)3011 担当:小谷



図書館だより

平成30年

3

March

開館時間 (本館) 9:00~19:00
(分館) 10:00~18:00

新着おすすめ8+8

海亀たち	加藤 秀行
ガンディー	竹中 千春
刑事の怒り	薬丸 岳
孤独論	田中 慎弥
しょつたれ半蔵	谷津 矢車
スマホゲーム依存症	樋口 進
茶と琉球人	武井 弘一
モモコとうさぎ	大島 真寿美

新着図書(307冊)

いろいろななかぞくのほん	ロス・アスキス
榎本武揚と明治維新	黒龍 秀久
きくち駄菓子屋	かさい まり
新聞記者は、せいぎの味方?	みうら かれん
ハンカチやさんのチーフさん	伊藤 夏紀
ピアノをきかせて	小俣 麦穂
ほうまんの池のカップ	赤羽 末吉
ぼくのどうぶつえん	山村 浩二

一般書

児童書／えほん

★休館日の案内★

3月5日~9日 本館蔵書点検
30日 館内整理日

★返し忘れていた本はありませんか★

返却日を過ぎてても、返却されない資料があります。延滞は、次に利用される方に迷惑がかかりますので、返却期限は必ずお守りください。

図書館の資料は、市民の皆さまの大切な財産です。気持ちよく図書館をご利用いただくために、ご協力をお願いします。※引越予定の方は、今一度確認をお願い致します。

★春のごとも映画会★

○上映作品「ホートン ふしぎな世界のダレダーレ」
日時 3月21日(水・祝)14時~(開場13時45分)

場所 市役所3階会議室
対象 3歳以上(未就学児は要保護者付添)
参加料 無料 定員 50名程度
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。

問 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

◆0歳児・妊婦対象(ぴよちゃんクラブ)

巣立ち式

3月いっぱいではぽっぽを巣立っていくお友達とのお別れ式です。

みんなで成長を喜び合いながらお祝いしましょう。

時 3月15日(木) 10:00~11:30

場 子育て支援センター

◆1・2・3歳児対象(ぽっぽ)

巣立ち式

3月いっぱいではぽっぽを巣立っていくお友達とのお別れ式です。

みんなで成長を喜び合いながらお祝いしましょう。

時 3月16日(金) 10:00~11:30

場 子育て支援センター

お知らせ

☆平成30年度の活動を希望される人は「広報しまんと4月号」をご覧ください、お申し込み下さい。

育児相談

相談日/月~金 9:30~11:30、13:30~16:30

子育てについて思っていること、悩んでいることなど、気軽にご相談ください。電話相談だけでなく、直接来所しての相談にも応じます。

※活動のある日の午前中は、相談に応じられない場合があります。

問い合わせ先

四万十市地域子育て支援センター“ぽっぽ”

右山元町1丁目2-10 ☎(35)3748



心豊かに食す

~健康づくり編~

昨年、2017年を反映する「今年の一皿」にも選ばれた「鶏むね肉料理」。肉の中でも安価で、料理をボリュームアップしてくれる使いがたのよいお肉です。低脂肪かつ高タンパクで、ダイエットや脂質が気になる方にオススメの食材です。調理するとパサついてしまいがちな肉質も、下ごしらえなどの工夫でしっとりジューシーに仕上がります。今回は、牛肉の代わりに鶏むね肉を使用したレシピの紹介です。

肉を変えることで脂質を26%カットできます。ふだんの料理も鶏もも肉からむね肉になど、部位を変えると脂質を抑えることができます。

鶏むね肉のチンジャオロース

【材料】2~3人分

- | | |
|-------------|--------------------|
| ・鶏むね ……1枚 | ・赤ピーマン ……2個 |
| ★しょうゆ…小さじ1 | ・しめじ ……1袋 |
| ★酒 ……小さじ1 | ◎オイスターソース…大さじ1 |
| ★片栗粉…小さじ1 | ◎酒 ……大さじ1 |
| ・炒め油 ……大さじ1 | ◎みりん ……大さじ1 |
| ・塩・こしょう…少々 | ◎しょうゆ…小さじ1/2 |
| ・ピーマン ……3個 | ・ごま油(仕上げ用) …小さじ1/2 |



栄養成分(1人分) エネルギー:282kcal たんぱく質:21.2g 脂質:16.4g 塩分相当量:1.0g

【作り方】

- ①鶏むね肉は1cm幅のそぎ切り、さらに1cm幅の棒状に切る。ポリ袋に鶏むね肉、★を入れよくもみ込み、下味をつける。(5~10分)
- ②ピーマン・赤ピーマンは細切り、しめじは石づきをとって小房に分ける。
- ③フライパンに油を入れ熱し、鶏肉をほぐしながら炒めて、取り出す。※焼きすぎないように!
- ④足りなければ油を足し、ピーマン・赤ピーマン・しめじを炒め、塩こしょうで軽く味を付ける。
- ⑤鶏肉を戻し炒め合わせ、◎を入れひと煮立ちさせ、最後にごま油を入れて完成。

四万十市立市民病院 管理栄養士 沖優衣



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.26]

TEL 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

〜続・激減するトンボたち〜

前号で、トンボ類が全国各地で激減していることをお伝えしました。ただ、人手によって環境がしつかりと守られているトンボ王国を離れると、アユやテナガエビなど四十市内でもトンボ類のみならず野生生物は激減の一途です。

そもそも、トンボの幼虫(ヤゴ)を始め、多くの水生動物は池沼・河川に関わらず岸近くで暮らしています。それも傾斜が緩く、増水時にはもちろん、減水時にも一定の湿り気が保たれる水辺が大好きです。そんな環境では多くの水生植物が生育し、水質の浄化と共に水生動物たちにすみかと多くの食糧を提供しているからです。四十十川のような大きな河川では、水生昆虫だけではなく各種の幼魚や稚エビなども多く生息しています。実は今、そのような水辺環境が、大きく2つの原因から消失しているのです。

まず一つは中山間地の疲弊。平地の少ない高知県では山深くまで農耕地が整備されています。そこでは、より多くの日照を確保するため、常に周囲の雑木が刈り払われています。結果、用水路にも利用される谷川の岸には水際まで

フキやセキショウなどの植物が生育、これらの根が岸辺の砂泥をしつかり守ると共に、生きた植物にしか産卵できないムカシトンボも育んでいます。山間の水田そのものにも、安全でおいしい米のシンボル、ミヤマアカネが生息します。ところが、過疎化等でこれらの農耕地が放棄されると、数年のうちに谷川も雑木林に覆われてしまいます。光を奪われた岸辺の植物は枯死、これらの根による支えを失った岸辺の砂泥は増水によって崩れ落ちることとなります。

二つ目が温暖化の進行。雨季と乾季を繰り返す、さながら熱帯地方のような気候に近づいてきた近年、長期間の渇水で岸辺の水生および湿地性植物が枯死、ここでも岸辺の崩壊が起きています。さらに崩壊した岸辺の砂泥や小石は、下流の川底を覆い、エビやハゼ科の魚類のすみかとなっている浮石を消失させるなど、広範囲の生態系を劣化させています。急な出水と長期間の水量減少は、放棄耕作地の増加によって保水力を失った中山間地とも関係していることは論を待ちません。

トンボを始めとする水生昆虫の大きな役割は、幼虫時代に水中の有機物を取り込み、羽化によってそれを水の外に運び出す水質浄化。これらの減少は水環境の富栄養化につながり、貧栄養

の環境を好む水際の植物が「肥やし負け」で枯死、さらに水際の生態系を劣化させていくことに。今、生物多様性の維持が世界的な課題となっています。多くの野生生物

による食物連鎖には、ヒトが健康的生活を送るための環境浄化と、食糧調達機能があります。トンボ王国での取り組みを通し、そんな豊かな自然環境の維持には人手が欠かせないということとを広く認識

させていくことは、地方と呼ばれる地域に必ず多くの雇用を生み出していくことでしょ。



〜世界の昆虫100種類パズル新登場〜

四十十川学遊館では、生きものに関心を持ってもらうため、日本のトンボや四十十川の魚でオリジナル組み合わせパズルを作成し、ご入館いただいた皆さんにご利用いただいています。商品化のご希望もあるほど好評です。そこで今回、その第4弾として「とんぼ館」で展示している世界の昆虫100種類の組み合わせパズルを作ってみました。特に、小さなお子さま連れでご入館の際には、ぜひ一緒に楽しんでください。



多重債務でお悩みの方に

四国財務局には、借金を抱え悩んでおられる方々のための「相談窓口」がございます。
一人で悩まず、ご相談ください。必要に応じて、弁護士・司法書士などの法律専門家への引継ぎも行ってまいります。

相談方法 相談は無料です。まずお電話下さい。
こちらから電話をかけ直しいたします。

連絡先 四国財務局 多重債務者相談窓口

☎:087(811)7801(直通)

FAX:087(823)2025

住所:高松市サンポート3番33号 高松サンポート合同庁舎(南館)

受付時間 月曜日～金曜日(祝日および12/29～1/3を除く)9時～12時、13時～17時

☎電話相談のみもOK



パートタイムで働いている皆さまへ パートタイム労働法についてのご相談をお受けしています!!

「正社員と同じ仕事をしているのに、パートというだけで待遇が大きく違っているが…」「賃金が正社員に比べて低く、働き、貢献に見合った処遇がなされていない」などの相談を受け付けています。相談は無料、匿名でも受け付けていますので、遠慮なくご相談ください。

【問い合わせ先】高知労働局雇用環境・均等室 ☎088(885)6041

定期相談所

	日時	場所	相談内容	問い合わせ先
行政相談所	3月20日(火) 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 平石眞理子 ☎(35)4250	(本庁)総務課 ☎(34)1804 (総合支所)地域企画課 ☎(52)1111
	4月10日(火) 9時～12時	大宮生活 改善センター	《相談委員》中平 晋祐 ☎(53)2039	

特設人権相談所

	日時	場所	相談内容	問い合わせ先
西土佐地域	4月10日(火) 9時～12時	大宮生活 改善センター	金銭・相続・借地借家・結婚・離婚・セクハラ・DV・いじめ・児童虐待など人権に関する問題(無料・秘密厳守)	高知地方法務局 四万十支局 ☎(34)1600 FAX(34)1601

人権週間事業「人権絵画標語展」入賞作品紹介

【絵画の部】

・市長賞

そえだ つばさ
添田 翼くん

(東山小学校4年)

「早くにげよう 高台へ」



【標語の部】

・市長賞

わたなべ たかほ
渡邊 恭歩くん

(中村西中学校3年)

私達
差別はしないと
誓えます

市民のひろば

奥古尾のほほえみ

佐竹澄恵さんの住む奥古尾地区は5世帯で9人が居住しています。高齢化が進み、猪や鹿が道路を走り回るような限界集落であり、ひたすら市道を守り続けている佐竹澄恵さんです。奥古尾で生まれ、結婚、子育てをして78歳になりました。口数は少なく笑顔の絶えない優しい方です。

夫の死後、一人で農作業の傍ら、時間があれば道路に出て側溝や道路の掃除をしてくれるのです。約2キロにわたる道路はいつも石ころ、木の葉一つないほどにきれいで、安全な道路として、地区の人たちから感謝されながら利用されています。澄恵さんいわく、始めは暇があったから始めたそうですが、今は通る人や地区の方から感謝の声をかけていただくのが一番うれしいと笑顔で語ってくれました。

市道もなかなか管理が行き届かない中で、澄恵さんのように、地域のために貢献できる人がいることは、地域にとっても行政にとっても心強く大切なことでもあると思います。

この地区民の多くが70歳を超し、このまま行くと近いうちに限界集落から過疎が加速して地区が消えていくことになると思うと、胸が締め付けられる思いがします。



雪が降るなか道路の掃除をする佐竹さん

U・Iターンの方々に入居してもらい、澄恵さんが大切に守っている奥古尾地区を残す方法はないかと考えずにはられません。澄恵さん、いつまでも元気で道路を、地区を守っていただきたいと願っています。

西富山婦人会

清掃活動を行いました！ 「法人会クリーンキャンペーン」

高知県法人会連合会では毎年1月第3日曜日を「高知県下統一法人会クリーンキャンペーン」と銘打ち、一斉に清掃活動を行っています。（公社）幡多法人会中村支部では、本年も市民の健康増進の中心的施設である安並運動公園を、市民の皆さんや、市外から訪れた利用者に気持ち良く運動してもらおうと1月21日に清掃活動を行いました。

昨年に続いての実施となり、支部会員27名で運動公園および周辺道路のゴミ拾いを行いました。少年野球チーム「東山ボーイズ」の選手、保護者の皆さん15名にも、ご協力いただきましたので、お礼として法人会より、軟式ボールを進呈いたしました。

中村商工会議所



お誕生 おめでとう



(平成30・2・5届出分まで)

住所 赤ちゃん 保護者

中村京町	垣内	阿達	邦仁
中村東町	小池	ひな	一史
中村東町	松並	海莉	大樹
中村岩崎町	竹田	莉琉	誠
中村丸の内	佐竹	舞玲	鉄平
佐岡	松本	繕	聖也
古津賀	山本	萌那	友香
古津賀	上村	蛍心	直矢
古津賀	島	陽燈	優矢
古津賀	岡田	泰佑	英祐
入田	岡田	彩陽	智洋
入田	岡田	紗智花	真人
具田	宮村	茉桜	剛
具田	森本	翔稀	啓太
具田	上田	風登	壯
具田	田口	つむぎ	晋平
具田	田辺	心音	雄太
具田	田村	咲心	弘
具田	東	采橙	裕二
名鹿	谷田	実乃里	弘次



ご冥福を お祈りします



(平成30・2・5届出分まで)

住所 氏名 享年

中村大橋通	佐竹	貞子	96
中村桜町	田村	菊尾	98
中村一条通	田邊	綾	87
中村一条通	安岡	良雄	93
駅前町	遠近	刃男	74
右山五月町	森	智廣	81
角崎	上岡	小夜子	83
中村岩崎町	山本	茂恵	90
中村丸の内	青木	亀尾	98
古津賀	渡邊	縄雄	83
入田	安田	香代恵	91
具田	岡本	君子	94
具田	高橋	柳恵	91
具田	伊与田	久	81
具田	伊与田	幸子	87
国見	國見	展行	76
有岡	渡會	頼政	89
津蔵	植木	ウシコ	97
津蔵	田中	清美	78
津蔵	植木	茂枝	94
津蔵	植木	末喜	89
津蔵	植木	節代	67
津蔵	植木	津也子	93
井沢	西村	ウシコ	97
下田	北川	清美	78
藤田	池地	茂枝	94
藤田	池地	末喜	89
藤田	池地	節代	67
藤田	池地	津也子	93

下水道 水が笑顔になれる道

下水道 Mascot キャラクター「スイスイ」

快適な住環境をつくり、周辺環境を守るため、公共下水道・農業集落排水への接続をお願いします。

【問い合わせ先】
(市)上下水道課 下水道係
☎(34)6129(直通) Fax(34)0381

「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。

手洗川	岡村	百世	87
大屋敷	敷地	節	82
大西ノ川	中屋	良平	93
大西ノ川	中屋	文恵	89
西土佐奥屋内	河野	豊	106
西土佐口屋内	濱田	勇	84
西土佐中家地	井上	泉	90
西土佐用井	室津	朝江	89
西土佐半家	新改	ミヤノ	102
西土佐半家	土居	榮子	82

人が人らしく

★人権さまざま★ 155

人類はアフリカの山中で2、300万年前に進化しました。その場所から新天地をめざしある者は北に向かい、ある者は西へ、南へと移動をしていきました。中でも東に向かった一群は温暖な気候の中で肌が黄色に変化しモンゴロイドと呼ばれ、アジア各地に広がっていきました。当時大陸と地続きだった日本列島は歩いての往来が可能で、衣食住の方法や道具なども伝来し文化も生まれました。

石器や土器を使用し、歴史には縄文時代と呼ばれていました。言語も共通の伝達方法となり、日本語ができました。これが私達の祖先です。

こうした変化・変遷の中にあつて元も居た者共を追いやり、手なずけたりして共通の集落を形成していきました。混血や闘争を繰り返した長い歴史の中で、現在までも続いている人々の代表は、アイヌ人と呼ばれ琉球人と呼ばれて生き残っているともいわれています。

列島の中の大集団からは、生活習慣やものの考え方、宗教などの違いから、差別と迫害をうけ、列島の北と南の端っこに追いやられ、それぞれ独自の文化を継承し今日まで続いています。

ただし、この列島にいちばん最初に住み着いた者が誰であったかは今となっては不明です。学者たちにはその足跡を地道に研究している方々がいまです。いつかいずれ詳しく分かる日がくるものと思っています。

伝来した生活様式、漁業や農業のやり方で、列島全体は著しく変化発展を繰り返しました。

太古の日本人は、大自然を神として敬い、日常は狩猟や漁労、木の実を食べて、手にした獲物は神からの贈りものと考えていたといわれます。この祖先達も、新しい農業(米作り)の方法が伝わり、貯蔵する技術や売り買いする経済活動が生まれ、その方法から脱した者達は次第に追われていったのでした。こんな繰り返しのなかから、貧富の差が生まれ、持てる者と持たざる者も生み出されていきました。今に至る差別や宗教の違い、諸々の人間社会の歪みを、この列島だけが知らぬ顔ではいられなかったのです。

このようなことから、今後にあつても、老若男女、性差を乗り越えて助け合うことにこそ人類最大の意義があると思えます。人権の確立こそが国の重要な規範だとする所以です。

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。

3月 4日(日)	市民病院	☎(34)2126
11日(日)	正木整形外科	☎(34)5252
18日(日)	市民病院	☎(34)2126
21日(水)	大野内科	☎(37)5281
25日(日)	竹本病院	☎(35)4151
4月 1日(日)	市民病院	☎(34)2126
8日(日)	吉井病院	☎(34)5005

3月実施の統計調査

調査名	該当地区
労働力調査	磯ノ川

【問い合わせ先】(県)総務部 統計課 ☎088(823)9783

編集後記



今年の冬は本当に寒かったですね！雪が積もることはあまりありませんでしたが、最低気温が氷点下の日が続き、冬嫌いの私にとって地獄のような日々でした。

昔は、タートルネックの服は太って見えるし、あまりオシャレに着こなせないのが嫌いでしたが、あまりの寒さにタートルネックの服をよく着るようになってしまいました。

見栄えより機能性を優先させるようになった自分が少し嫌いななりました。

(真)

日直指定水道業者



●水道料金は口座振替で●

3月 3日(土)	岡崎プロパン(株)	☎(35)3458
4日(日)	(有)夕部設備	☎(37)3383
10日(土)	(株)奥宮工業	☎(37)5151
11日(日)	(有)大同設備	☎(35)4879
17日(土)	(有)山下建設	☎(33)0653
18日(日)	豚座建設(株)	☎(34)6031
21日(水)	中村水道工事センター	☎(35)4323
24日(土)	森下住宅器機	☎(34)4855
25日(日)	土居水道工事店	☎(32)1095
31日(土)	中村水道工事センター	☎(35)4323
4月 1日(日)	(株)中村住設	☎(34)3621
7日(土)	(有)大杉設備工業	☎(34)2324
8日(日)	(有)福永工業	☎(35)5996

水道の使用を開始・中止するときは…

引っ越しなどで水道の使用を開始、中止または使用者の名義を変更するときは、事前に下記までご連絡をお願いします。

【問い合わせ・連絡先】(本 庁)上下水道課 ☎(34)1711
(総合支所)産業建設課 ☎(52)1111

人のうごき ~1月末日現在~ ()内は、前月との差

総人口	34,428人 (Δ 2)	転入	72人
男	16,263人 (6)	転出	53人
女	18,165人 (Δ 8)	出生	24人
世帯数	16,570世帯 (1)	死亡	45人

有料広告

有料広告掲載スペース

「広報しまんと」4月号は3月28日(水)発送予定です

