

広報 しまんと

SHIMANTO

No.161

2018

9



しまんと市民祭 ミツキーたちと踊ったよ!
～東京ディズニーリゾート®35周年スペシャルパレード～



第14回

市民祭

なかむら踊りパレード
7月28日(土)開催
9団体 約600人参加

会長賞

カズダンススクール&幡多舞人



審査員
特別賞

中村小学校PTA



審査員
特別賞

ソウルクリーム



敢闘賞

ひかり乳幼児保育園O.B



敢闘賞

市役所正調踊り子チーム

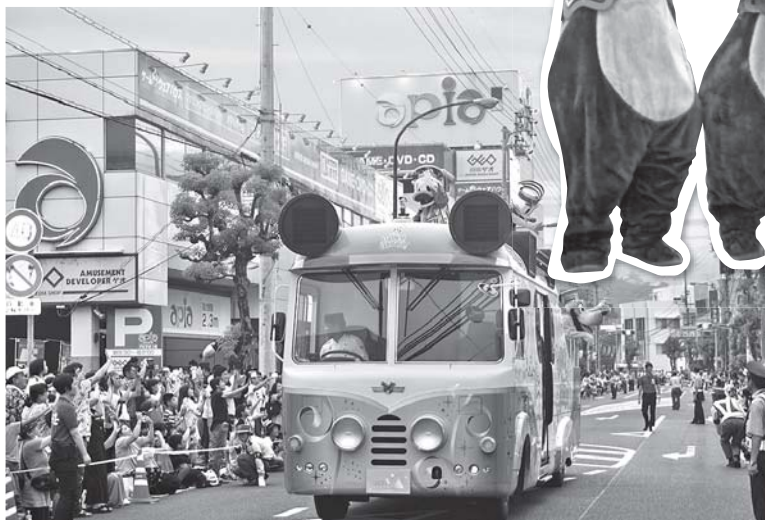
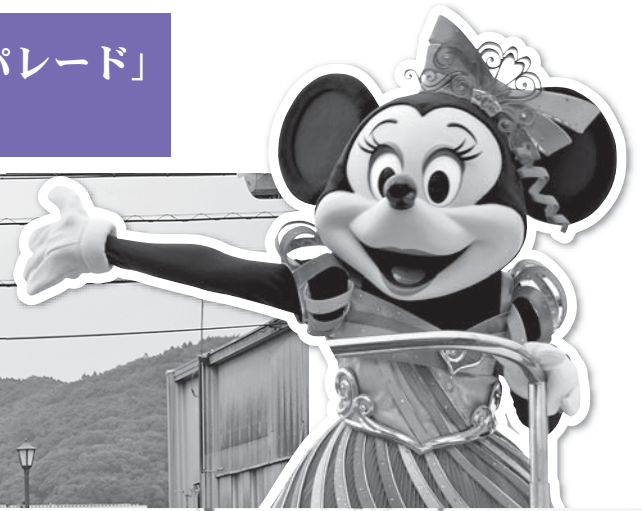


📷 当日の写真は、市ホームページに掲載しています。ぜひご覧ください。

四万十市 市民祭

検索

「東京ディズニーリゾート®35周年スペシャルパレード」
7月28日(土)開催



第68回 全日本女郎ぐも相撲大会
8月4日(土)開催

一條神社で行われる夏休みの恒例行事で、中学生以下50人の子どもたちが集まりました。クモは体格によって「幕内」・「十両」に分けられ、木の棒の土俵で、相手にかみつく、棒から落とすなどの相撲をとります。今年は幕内の部に18人、十両の部に16人、観光の部に16人が参加し、小さな力士の戦いに大いに盛り上がりました。



しまんと提灯台パレード、第22回四万十川水泳マラソンは台風接近に伴う天候不順により中止されました。

～ひとが集い、賑わいが生まれる文化施設を目指して～

四万十市文化複合施設基本計画



ワークショップかわら版

第1回「既存施設を考える」

7月24日(火)中央公民館にて、第1回市民ワークショップを開催しました。市民参加者29名。世代も活動ジャンルもさまざまな皆さんに参加していただき、文化複合施設への期待の大きさが改めて伝わってきました。4つの班に分かれ、「既存施設を考える」をテーマに、市立文化センター、市立中央公民館、働く婦人の家の現状について、施設や設備などのハード面、利用の仕方や運営などのソフト面、それぞれの良い点、改善が望まれる点について意見を出し合い整理するグループワークを行いました。

発表では、どの班からも建物や設備の老朽化やバリアフリーになっていない点などが問題点として挙げられ、新しい施設での改善が望まれました。日頃の実感に基づく積極的な質問・意見が数多く出るとともに、今後の集約・整備に向けての疑問や質問、また希望や新施設への期待などの声も挙げられました。



★各班から出された意見★

- ・実際にホールを利用したり、観に来たりするのは、市民の2割程度。あとの8割の人に足を運んでもらう取り組みが必要である。また、若者が集まれる場所にしていけることも大切である。
- ・公演やイベントを行っていないときでも、市民が集い会話したり、軽食を楽しんだり、読書等ができる居心地のよい空間になればよい。

☆☆終了後に実施した『ひとことアンケート』の一部をご紹介します☆☆

- 皆さんと自由で楽しい意見交換ができ、大変有意義な時間を過ごすことができました。こういうコミュニケーションを続けていけばこのプロジェクトは必ず成功すると思います。
- ワークショップへの参加ははじめてだったので、どんなものかと思いましたが、楽しかったです。災害時の避難場所になることも考えて太陽光発電、自家発電、雨水の利用は真剣に考えて欲しいです。
- 全て古い施設なので粗探しをすればキリがないので、こういう風な施設があって、こういう風に市民の皆がくらししていける街にしたいというライフデザインを創造して、そこからつくれたらもっとおもしろくなると思います。
- たくさんの意見が出るということは、長い間この施設にお世話になってきたということだと思えます。便利すぎるものは少したつとまた不便になってしまうので、できるだけシンプルに色々な使い方を工夫できるものを希望します。どこに重点をおくかが難しいですね。

今後の開催予定

第2回 9月14日(金)「新しい文化複合施設の活動・事業を考える」

第3回 11月8日(木)「新しい文化複合施設の施設機能・事業計画を考える」

詳しくは、市公式ホームページ(<http://www.city.shimanto.lg.jp/gyosei/composite/index.html>)をご覧ください。

【問い合わせ先】(市)企画広報課 文化複合施設整備推進室 ☎(34) 1501 FAX(34) 1502

E-mail:bunkafukugou@city.shimanto.lg.jp

秋の全国交通安全運動

秋の全国交通安全運動が実施されます。

今年7月末までの県内の交通事故発生状況は919件、死者16人、負傷者1014人となっており、昨年同期と比べ、件数・負傷者は減少していますが、死者は1人増えています。また、高齢者(65才以上)の方が被害に遭う事故が依然として多く、事故死者の6割以上(10人)となっています。

秋は日没時間が早くなります。夕暮れ時は早めにライトを点灯するなど、市民一人ひとりが交通安全に対する意識をより一層高め、交通ルールを守り交通マナーの向上に努めましょう。

■実施期間

9月21日(金)～30日(日)

■重点目標

- 1 子どもと高齢者の安全な通行の確保と高齢運転者の交通事故防止
- 2 夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗用中の交通事故防止
- 3 全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底
- 4 飲酒運転の根絶

【問い合わせ先】

(本庁)環境生活課 市民生活係
☎(35) 4147
(総合支所)地域企画課 地域振興係
☎(52) 1111

平成30年度四万十市職員採用資格試験案内(平成31年度採用)

試験職種	採用予定 人	受 験 資 格
看護師	7名程度	昭和49年4月2日以降に生まれた人で、看護師の免許を有する人または平成31年4月30日までに免許取得見込みの人
臨床工学技士	1名程度	昭和59年4月2日以降に生まれた人で、臨床工学技士の免許を有する人または平成31年4月30日までに免許取得見込みの人

●試験日時・会場

日時 10月14日(日) 午前8時40分集合(時間厳守)

会場 市立健康管理センター(四万十市中村東町1丁目1-27)ほか

●受付期間 9月3日(月)～9月21日(金)(土・日・祝日除く。郵送による場合は必着。)

8時30分～17時15分

●受験申込書・試験案内の配布

①市役所本庁1階総合案内(土・日・祝日は、庁舎北側守衛室)

②西土佐総合支所地域企画課(土・日・祝日は、宿直室)

③市公式ホームページからのダウンロード

④郵送による請求の場合は、封筒の表に「受験申込書請求」と「受験希望職種」を朱書きし、宛先を明記した返信用封筒(A4サイズの角2封筒に120円切手貼付のこと)を同封して総務課人事係まで請求して下さい。



問い合わせ・申込先 (市)総務課人事係(本庁3階)

〒787-8501 四万十市中村大橋通4丁目10番地

☎(34) 1803 または(34) 1111(内線2322、2323)

*Eメールでのお問い合わせについては、お答えできませんのでご注意ください。

住みよい住環境施策に役立てる 住宅・土地統計調査

総務省統計局(高知県・四万十市)では、10月1日現在で住宅・土地統計調査を実施します。この調査は、住生活に関する最も基本的で重要な調査で、全国約370万世帯の方を対象とした大規模な調査です。

統計調査員が調査対象となったお宅へ9月15日ごろからインターネット回答用の書類を配布し、9月25日ごろから紙の調査票を配布します。

皆さまのご協力をよろしくお願いします。

■インターネット回答

9月15日(土)～10月8日(月)

■紙の調査票での回答

9月25日(火)～10月8日(月)

【問い合わせ先】

(本庁)企画広報課 広報統計係 ☎(34)1810
(総合支所)地域企画課 地域振興係 ☎(52)1111



あなたの回答が、
日本の未来へ活かされます。

住宅・土地統計調査

— 平成30年10月1日(日) —



ごきげんよう西土佐!

Vol.5



高速道路の早期延伸に向けて整備促進大会を開催

四国地方を横断する約440kmの四国横断自動車道は、昨年3月31日には悲願であった佐賀く大方間約(14km)が事業化となり、現在、国において調査設計が進められています。

また、窪川く佐賀間の「片坂バイパス(6・1km)」についても、今年度中に供用が開始される予定で、幡多地域への延伸が着実に進んでいます。

こうした中、8月7日、県内の市町村等で組織する高速道路整備促進を求める同盟会(四国横断自動車道高知県建設促進期成会(会長：中平正宏市長)などが主体となり「平成30年度四国横断自動車道整備促進大会」を開催しました。

この大会では、大方く四万十間の事業化や7月豪雨によって被災した高

知自動車道(大豊く新宮)の早期全復旧などの要望を取りまとめた決議文を地元選出国會議員に手渡しました。

また、その後のパネルディスカッションでは「高速道路延伸をチャンスとし、どう活かすか」をテーマに、民間事業者のパネリストから、延伸に向けたまちづくりや産業振興の独創的な意見とともに、今後、自分たちの「本業」をどう展開していくかなど、ポジティブな討議が行われ、集まった150人の参加者は真剣に耳を傾けていました。

こうした大会や活動を通じ、今後も市が主体となって県や関係市町村と連携しながら、高規格幹線道路網の整備促進に向けた取り組みを進めていきます。



決議手交の様子
地域の思いを地元選出国會議員へ託す



パネルディスカッションの様子

市長日誌 7月15日く8月14日

- 7月17日 土佐くろしお鉄道・中村宿毛線運営協議会 定期総会
市産業祭第1回実行委員会
- 18日 土佐西南大規模公園建設促進同盟会 通常総会
- 19日 JR四国表敬訪問 予土線要望活動(高松市)
- 20日 敷地地区要望受
- 21日 土佐の小京都中村550年祭記念事業 合同結婚式・夜神楽奉納
- 22日 第37回四万十市民大学
- 23日 四万十川・横瀬川ダム期成同盟会 要望活動(高松市)
- 24日 四国銀行創業140周年感謝の集い
- 25日 四万十市人権教育研究大会
- 森岡氏叙位受賞 訪問
- 26日 高知県日台親善協会懇親交流会(高知市)
- 27日 西富山地区要望受
- 28日 しまんと市民祭 なかむら踊り・東京ディスプレイゾーン® 35周年スペシャルパレード
- 30日 高知県国民健康保険団体連合会 通常総会(高知市)
- 31日 森林環境税のシンポジウムと勉強会(高知市)
- 高知県市町村道整備促進協議会 要望活動(高松市・東京都、く1日)
- 8月2日 横瀬川ダム建設期成同盟会 要望活動(東京都)
- 5日 第16回四万十川、入田元池シンポジウム
- 6日 赤松団地地区要望受
- 7日 ソフトボール日本代表下山選手 市長表敬訪問
- 8日 平成30年度四国横断自動車道整備促進大会ほか
富山地区要望受
海上保安協会土佐清水支部 総会(土佐清水市)
- 9日 中村地区要望受

子育て支援短期利用 (シヨートステイ)事業 について

保護者が疾病等の社会的な事由によって児童の養育が一時的に困難になった場合、児童養護施設で一時的に養育・保護をする事業です。

利用は原則7日以内で、利用施設は児童養護施設「若草園」です。

■対象者

四十十市に住所を有する児童または母子

※ただし、医療機関への入院が必要な人、特別な介護・看護を要する人は除く。

■利用要件

○児童の保護者が、疾病、出産、看護、事故、災害等の事由により児童を一時的に家庭で養育できなくなった場合

○保護者がその配偶者等の疾病その他の事由により、看病するため児童を一時的に家庭で養育できなくなった場合

【保護者負担金(日額)】

	2歳児未満	2歳児以上	緊急一時保護の母親
生活保護世帯 ひとり親世帯のうち非課税世帯	0円	0円	0円
ひとり親世帯のうち課税世帯	1,100円	1,100円	300円
上記以外の世帯	3,600円	2,750円	750円

【問い合わせ先】

(本庁)子育て支援課 支援係

☎(34)1801

(総合支所)西土佐福祉こども分室

☎(52)1132

移住を支援する会 新事務所を開設

「NPO法人

四十十市への

移住を支援する

会は、8月1日

より移住・定住

に関する業務を

市から一部受託

しました。より

充実した移住・

定住支援をする

ための拠点とし

て、新事務所を中村天神橋に開設していま

す。

新事務所では、移住者交流会や空き

家(市街地を除く)の所有者向けの相

談会を開催予定です。

空き家をお持ちの方は、ぜひ、移住・

定住支援にご協力ください。

【問い合わせ先】

四十十市への移住を支援する会

事務局

☎(35)2357



防災標語・防災キャラクターを募集します！

市内の自主防災組織で構成されている四十十市自主防災会連絡会議では、より多くの人に防災に対する意識を高めてもらうため、「防災」をテーマとした標語(合言葉)と、防災キャラクターを募集します。

■応募点数

防災標語、防災キャラクターそれぞれ一人1点まで

■応募資格

市内在住の人

■応募方法

・応募用紙に必要事項を記入のうえ、持参、郵送、FAX、電子メール、学校経由(学生)、いずれかの方法で提出してください。

・応募用紙は市役所本庁総合窓口、地震防災課、西土佐総合支所地域企画課にあります。また市ホームページからもダウンロードできます。

※防災標語の文字数は20文字以内とします。

※防災キャラクターの画材は色鉛筆、クレヨン、水彩絵具等、自由とします。

※防災キャラクターは作品説明(キャラクターの名前、特徴、性格、名前の由来、デザインの理由等)を記入してください。

■応募締切 10月10日(水)

■審査および表彰

(1)審査は、四十十市自主防災会連絡会議、市で行います。両部門とも

①小学生の部、②中学生の部、③

一般の部からそれぞれ優秀賞を

選定し、その中から最優秀賞を1

点選定します。受賞者には賞状お

よび副賞(防災グッズ等)を贈呈

します。

(2)審査の結果は、受賞者に連絡する

とともに広報で周知し、後日表彰

式を開催します。

(3)最優秀受賞作品は、四十十市自

主防災会連絡会議、市が行う防災

イベントや啓発活動等に利用し

ます。

■その他(注意事項)

・応募作品は自作・未発表のものに限り

ます。

・応募作品の著作権は四十十市自主

防災会連絡会議、四十十市に帰属し

ます。

・応募の際にご記入いただいた個人

情報は、受賞者の発表以外には利用

しません。

【問い合わせ・応募先】

四十十市自主防災会連絡会議

事務局 (市)地震防災課

☎(35)2044

FAX(34)1148

E-mail:bousai@city.shimanto.lg.jp

ハザードマップを見てみよう (第4回)

西日本豪雨災害の爪痕は現在も大きく残っており、復旧にはまだまだ時間が必要です。このような被害は、河川が氾濫するほどの豪雨になると防ぎようがありません。しかし、**風水害は事前に情報が手に入りません。平時の備え(避難所、避難ルートの事前確認、非常時持出品等)の重要性を再認識していただき、かつ命を守るための行動をためらいなくとれるようにしておくことが大切です。**このことはどんな災害にもいえることです。

P3、P4をご覧ください。**事前にできること、知っておいて欲しいこと**を載せています。

P3は、防災情報の入手方法や災害用伝言ダイヤルの使い方、非常時持出品などについてです。

防災行政無線や広報車(直接的な公助)、テレビ、ラジオ、インターネットから手に入る災害・行政情報(間接的な公助)を利用しましょう。IP告知端末や防災行政無線を聞きのがした場合、IP告知端末の最新のものから順次再生する機能を利用しましょう。防災行政無線は「0880-34-7800」で「自動音声」にて、こちらも新しいものから順に確認できます。

地震災害等で大規模停電が発生した場合、テレビ、ラジオが使えず、スマートフォン等のインターネットでしか情報が入手できないことも予想されます(スマートフォン等は、状況によるものの約1日は基地局のバッテリーが電力を補い、使用できる可能性が高いようです)。

こうした状況では、**お互いが情報を伝え合うことも大切**になってきます。情報を入手できた方は、情報を入手できない方に伝えてあげてください。これも大切な共助の1つです。大規模災害時には**公助はすぐに全ての場所に届くとは限りません**。公助が十分に機能するまではこうした共助が最も大切なことになります。

P4には、津波と風水害の避難行動の違いをまとめました。風水害については、「ハザードマップを見てみよう(第1回)【ハザードマップP23~24】」(広報6月号)をご覧ください。避難所への避難をためらう方もいると思います。風水害の場合は、ハザードマップで浸水しない、土砂災害の影響を受けない友人・知人宅へ身を寄せることも避難の1つです。津波については、今後また解説していきます。



P3



P4

ハザードマップの見方や活用方法などに関する出前講座を行っています。
これまでに、6地区、3団体、2校で開催しました。お問い合わせ、お申し込みをお待ちしています。

【問い合わせ先】(市)地震防災課 ☎(35)2044 E-mail:bousai@city.shimanto.lg.jp

犬のフン害防止運動 協力をお願い

犬のフンの放置や放し飼いの苦情が後を絶ちません。このため、今年も犬のフン害防止運動の一環として、早朝に市街地周辺の堤防や河川敷に放置されているフンやごみを拾います。

中村地区・具同地区・東山地区の区長会、協力団体を中心に、愛犬家をはじめとした市民の皆さんへ広く参加を呼びかけ、衛生環境の向上に努めていきたいと思います。

皆さんのご参加をお願いします。

■開始式

9月10日(月)6時

赤鉄橋下(お祭り広場)

■活動(日時・集合場所)

9月10日(月)開始式の後

6時30分~7時

9月13日(木)6時~6時30分

【中村地区】

赤鉄橋下(お祭り広場、後川橋、

佐岡橋、後川鉄道高架橋下(角崎側)

【具同地区】赤鉄橋下(具同側)

【東山地区】

八宗田排水機場の北西堤防下(安並)

■終了式

9月13日(木)6時45分

赤鉄橋下(お祭り広場)

※雨天中止

【問い合わせ先】

(市)環境生活課 市民生活係

☎(35)4147

公共下水道・農業集落排水への接続をお願いします

公共下水道・農業集落排水は、住みよいまちづくりを進めるうえで生活環境を清潔で安全・快適なものにするとともに、自然環境を守るためになくしてはならない施設ですが、せっかくの施設も皆さんに利用していただければ、その効果を発揮することができま

せん。公共下水道・農業集落排水が利用できる地域の皆さんは、一日でも早く家庭などからの汚水を公共下水道・農業集落排水に流していただきますよう接続にご理解とご協力をお願いし

ます。下水道等に関するご質問やご相談などは、随時お受けしていますので、左記までお気軽にお問い合わせください。

【問い合わせ先】

(市) 上下水道課 下水道係
☎(34) 6129

毎年9月10日は

下水道の日



屋外広告物について 県からのお知らせ

―違反広告物の一斉除却―

9月1日から10日までは「屋外広告物適正化旬間」です。この間、屋外広告物のルールを知っていただくための普及・啓発活動を行うとともに、9月6日(木)には、電柱や信号機、道路標識、ガードレールなどに貼られた「はり紙」「はり札」や「立て看板」など、条例に違反している屋外広告物の県内一斉除却・指導の作業を行います。美しい街並みのために、皆さまのご理解とご協力をお願いします。

【屋外広告の広告主および広告業者の皆さまへ】

広告を出されるときは、最寄りの土木事務所までお問い合わせください。また、県内で屋外広告物業を営む方は、登録が必要です。

【問い合わせ先】

(県) 幡多土木事務所 維持管理課
☎(34) 5292

(県) 都市計画課ホームページ
<http://www.pref.kochi.lg.jp/sosniki/171701/okugai.html>

第2次四万十市環境基本計画を策定しました

市では、環境の保全に関する施策の総合的かつ計画的な推進を図るため、平成20年4月に策定した「四万十市環境基本計画」について、平成25年4月に中間見直しを行うとともに、様々な取り組みを進めてきました。国における環境政策の変化や、県が策定した「高知県環境基本計画第四次計画」、「高知県地球温暖化対策実行計画」およびその後の社会状況を踏まえた環境行政との整合を図りながら、この度、「第2次四万十市環境基本計画」を策定しました。

■計画の概要

・目標とする環境像

「川とともに生きるまち」

・基本目標

① 四万十川を主とした水辺環境の保全と創造

② こみのない環境と循環型社会の構築

③ 地球温暖化防止に取り組むまちづくり

④ 協働による元気なまちづくり

・計画期間
平成30年度～平成39年度
(平成34年度中間見直し)

本計画の推進にあたっては、必要に応じて進捗状況を点検し、取り組みの

効果の把握に努め、計画の進捗状況や社会経済情勢・環境問題の変化などにより必要が生じた場合は、適宜見直しを行います。

※本計画については、図書館で閲覧できるほか、市ホームページでもご覧いただけます。

【問い合わせ先】

(市) 環境生活課 四万十川・環境係
☎(34) 6126

お詫びと訂正

広報8月号P14に掲載しました「密漁は犯罪です！」の記事中、表(体長等の制限)に誤りがありました。お詫びして訂正します。

(正)

名 称	禁止期間	体長等の制限
いせえび	5月1日～9月15日	殻長13cm以下
とこぶし・あなごう	9月1日～翌年3月31日	殻長3cm以下
あわび	9月1日～翌年3月31日	殻長9cm以下
さざえ	9月1日～翌年3月31日	

※禁止期間外であっても漁業協同組合員でなければ採捕できません



四万十の夏といえば四万十川！今年も開催しました！

四万十の日実行委員会事業



四万十の日実行委員会(官民32団体で構成)は、毎年9つの事業を実施しており、平成元年発足以来、清流保全・振興・環境教育・学習等に積極的に取り組んでいます。今月号では、3つの事業をご紹介します。

河川環境水質浄化事業 (しまんとAI)



7月14日、蕨岡中学校の参観日にて、しまんとAIの作り方講座を開催しました。しまんとAIは、ヨーグルト、ドライイースト、納豆、砂糖、お湯でつくる環境浄化微生物で、それぞれの菌を培養することで、環境に優しい微生物ができ、家庭排水に含まれる化学洗剤の量を減らしたりすることができます。生徒は、「簡単にできるから家でも作ってみようと思う」と感想を述べていました。



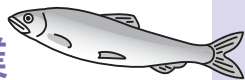
四万十川ガキ体験 支援事業



7月16日、かわらっこ(四万十市田出ノ川)周辺の河川にて、四万十川ガキ体験事業を開催しました。

この事業は今年で8回目となり、年長から小学校6年生までの親子32名が、灼熱の太陽の下、サップやカヌー、魚とりなどの川遊びを体験しました。サップを使ったレースの後は、川の水を皆で掛け合い受賞者を祝いました。

親子川漁体験事業



8月5日、市内外の小中学生親子50名が、入田大墜付近の河原で、投網や鮎のつかみどり体験をしました。

この事業は、四万十川中央漁協の組合員の皆さんの協力のもとで実施するもので、放流された30kgの鮎は、四万十川中央漁協さんに提供していただいたものです。投網や手づかみで捕まえた鮎は、河原で炭火焼きにし、おいしくいただきました。ありがとうございました。



～これらの事業には、四万十川清流保全基金が活用されています。～

【問い合わせ先】四万十の日実行委員会事務局 (市)環境生活課 四万十川・環境係 ☎(34)6126 FAX(34)7466



鉄道の日記念事業 第13回 中村駅まつり



中村駅まつりは、土佐くろしお鉄道の利用促進と駅前の賑わいを創出することを目的に実施しており、今年も鉄道の日(毎年10月14日)に合わせて開催します。

当日は駅前だけでなく、駅構内においても25回目となる『鉄道の日記念イベント』と題してボランティア表彰や列車運転体験(小学生以上、20組限定)、レールスター乗車体験などたくさんのイベントを行います。

普段鉄道を利用しない方も、この機会にぜひ中村駅にお越しください。

10月13、14日 トロッコ列車「志国高知幕末維新号」が中村線、宿毛線を走ります。

13日(中村線1往復、宿毛線1往復)・14日(宿毛線のみ3往復)

※9月9日(日)より発売。9日は中村駅特設窓口(9時～17時)のみ、

翌日10日(月)以降は電話受付(9時～17時)で行います。

※土曜、日曜、祝日は乗車列車と人数の希望受付のみ、

平日に折り返し連絡します。

- ▶ **日 時** 10月14日(日)10時30分～16時
※『鉄道の日記念イベント』9時～15時
- ▶ **場 所** 中村駅前広場
- ▶ **催し物** 市立中村中学校音楽部演奏会、ダンス、踊り、クラフトショップ、飲食屋台など
- ▶ **主 催** 土佐くろしお鉄道(株)
- ▶ **後 援** 土佐くろしお鉄道中村・宿毛線運営協議会



「志国高知幕末維新号」

【問い合わせ先】

土佐くろしお鉄道(株) ☎(35)4962(平日) ☎(35)4961(土・日・祝)

国民健康保険からのお知らせ

国民健康保険の加入・脱退について

四万十市に住所があって、職場の健康保険や共済組合等に参加している人、後期高齢者医療の対象の人、生活保護を受けている世帯の人以外は、すべて国民健康保険に加入しなければなりません。(外国人の方については、在留期間が3か月を超える場合は、国民健康保険の加入対象となります。)

★こんなときは必ず14日以内に届け出を

国保に加入するとき	①市外から転入してきたとき ②職場の健康保険等をやめたとき ③職場の健康保険等の被扶養者からはずれたとき ④子どもが生まれたとき ⑤生活保護を受けなくなったとき
国保を脱退するとき	①市外に転出するとき ②職場の健康保険等に入ったとき ③職場の健康保険等の被扶養者になったとき ④死亡したとき ⑤生活保護を受けるようになったとき
変更が生じたとき	①市内で住所が変わったとき ②世帯主や氏名が変わったとき ③世帯を分けたり、一緒にしたとき ④修学のため市外に転出するとき

一部負担金の減免・徴収猶予制度について

次のいずれかに該当したことにより、その生活が著しく困窮し、一部負担金(医療費)を支払うことが困難な場合に、一部負担金を減免・徴収猶予する制度があります。

- (1)震災、風水害、火災その他これらに類する災害により死亡し、若しくは障害者となり、または資産に重大な損害を受けたとき
 - (2)干ばつ、冷害、凍霜害等による農作物の不作、不漁、その他これらに類する理由により収入が著しく減少したとき
 - (3)事業または業務の休廃止、失業等により収入が著しく減少したとき
 - (4)その他上記に類する事由があったとき
- 詳しくは、下記までお問い合わせください。

【問い合わせ先】

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

平成30年度 全国学力・学習状況調査結果

今年度は、4月17日に、全国学力・学習状況調査が全国一斉に実施されました。

この調査は、児童生徒への教科指導の充実や学習状況の改善等に役立てることを目的とし、小学校6年生と中学校3年生を対象として実施しています。今年度は毎年実施している国語と算数・数学に加えて、3年に一度実施している理科の教科調査と、学習意欲や生活等に関する質問紙調査を実施しましたので、調査結果についてお知らせします。市内小中学生の学力状況を広く市民の皆さんに知っていただくことによって、学校や家庭での取組を地域ぐるみで支えていただきたいと思います。学校へ訪問した際など教職員との話題の一つにしてみてください。なお、本調査により測定できるのは、学力の特定の一部分であること、学校における教育活動の一側面であることをご理解ください。

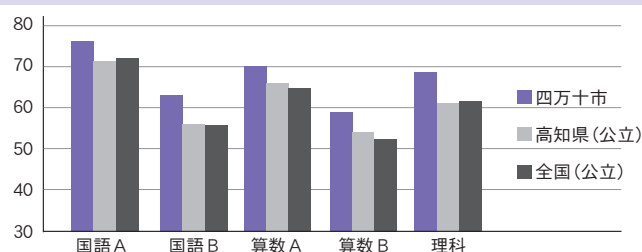
〔小学生の結果〕

**基礎・基本、活用ともに良好！
高く、安定した学力の状況続く！**

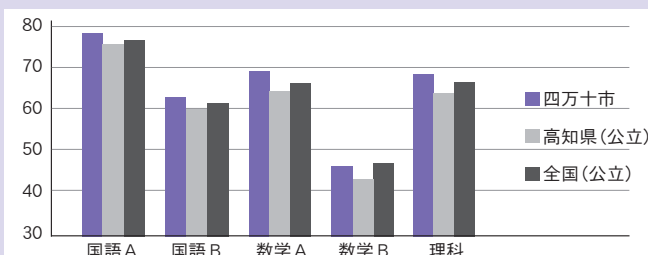
主として知識に関する「A問題」の国語・算数、活用に関する「B問題」の国語・算数、理科ともに高知県および全国の平均正答率を優に上回りました。

昨年度に引き続き、全国トップクラスに位置する喜ばしい結果でした。小学校については、ここ数年、全国上位の高く、安定した学力の状況を維持しています。

小学校	国語 A	国語 B	算数 A	算数 B	理 科
対象学年：小学校 6 年生	平均正答率 (%)	平均正答率 (%)	平均正答率 (%)	平均正答率 (%)	平均正答率 (%)
四万十市	75.1	61.8	68.8	57.4	67.5
高知県 (公立)	70.0	54.9	64.8	52.7	59.9
全国 (公立)	70.7	54.7	63.5	51.5	60.3



中学校	国語 A	国語 B	数学 A	数学 B	理 科
対象学年：中学校 3 年生	平均正答率 (%)	平均正答率 (%)	平均正答率 (%)	平均正答率 (%)	平均正答率 (%)
四万十市	77.7	62.7	68.8	46.2	68.0
高知県 (公立)	75.3	59.7	64.1	43.2	63.6
全国 (公立)	76.1	61.2	66.1	46.9	66.1



〔中学生の結果〕

**学校の取組が確実な学力向上に！
三年連続で、全国並み・超の学力状況！**

主として知識に関する「A問題」の国語・数学、活用に関する「B問題」の国語、理科で高知県および全国の平均正答率を上回りました。活用に関する「B問題」の数学で全国平均をやや下回りましたが、ほぼ全国平均並みの結果となっています。

中学校については、三年連続で、ほぼ全国平均並みかそれを超える結果となっており、安定した学力の状況となっています。学校の取組が目に見える結果として表れ、嬉しい状況です。

1. 朝食を毎日食べていますか。 選択した児童生徒の割合 (%)

	食べている	どちらかといえば、食べている	あまり食べていない	全く食べていない
小 四万十市	80.7	13.4	5.5	0.4
小 全 国	84.8	9.7	4.1	1.4
中 四万十市	79.3	14.4	5.3	1.0
中 全 国	79.7	12.2	5.4	2.6

2. 家で、学校の授業の予習・復習をしていますか。 選択した児童生徒の割合 (%)

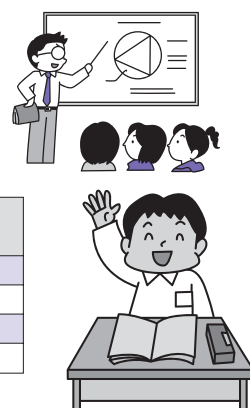
	している	どちらかといえば、している	あまりしていない	全くしていない
小 四万十市	63.4	28.3	7.9	0.4
小 全 国	27.7	34.9	27.3	10.0
中 四万十市	34.6	37.0	22.6	5.8
中 全 国	18.2	37.0	31.6	13.1

3. 学校の授業時間以外に、普段 (月～金曜日)、1日当たり

どれくらいの時間、勉強をしますか (学習塾や家庭教師含む)。 選択した児童生徒の割合 (%)

	3時間以上	2時間以上、3時間より少ない	1時間以上、2時間より少ない	30分以上、1時間より少ない	30分より少ない	全くしない
小 四万十市	9.1	20.9	59.1	9.1	1.6	0.4
小 全 国	12.5	16.8	36.9	23.8	7.4	2.5
中 四万十市	6.7	27.9	44.7	15.4	3.8	1.4
中 全 国	10.5	25.9	34.2	16.6	7.9	4.9

**各学校では、分析を行い、学校での指導に
生かす取り組みを進めています！**



4.家の人(兄弟姉妹は除く)と学校での出来事について話をしますか。
選択した児童生徒の割合(%)

		している	どちらかといえば、 している	あまりしていない	全くしていない
小6	四万十市	54.3	27.2	12.6	5.9
	全 国	52.8	27.7	15.0	4.4
中3	四万十市	51.0	29.8	18.3	1.0
	全 国	44.7	31.3	17.6	5.9

5.自分には、よいところがあると思いますか。
選択した児童生徒の割合(%)

		当てはまる	どちらかといえば、 当てはまる	どちらかといえば、 当てはまらない	当てはまらない
小6	四万十市	44.5	44.1	9.4	2.0
	全 国	41.2	42.8	11.6	4.3
中3	四万十市	35.1	44.7	17.8	2.4
	全 国	33.7	45.1	15.2	6.0

6.将来の夢や目標を持っていますか。
選択した児童生徒の割合(%)

		当てはまる	どちらかといえば、 当てはまる	どちらかといえば、 当てはまらない	当てはまらない
小6	四万十市	66.9	19.3	7.1	6.7
	全 国	68.2	16.9	8.6	6.2
中3	四万十市	56.7	25.5	10.1	7.2
	全 国	45.3	27.1	17.4	10.0

【問い合わせ先】(市)教育委員会 学校教育課 ☎(34)5445

規則正しい
日々の生活♪
家庭学習は学校と
ともに再確認!
親子での会話を
お願いします♪



市民のひろば

四万十ぶしゅかんの産地化へ発信!

8月18日(土)、四万十ぶしゅかんの旬が始まったことを祝う「四万十ぶしゅかん解禁祭」を天神橋アーケードで開催しました。今年で3年目となるこのイベントは、特産品であるぶしゅかんの生産者と消費者が、グルメ・音楽・体験を通してぶしゅかんを存分に楽しみ、交流することを目的としています。

会場では、ぶしゅかんを使ったグルメ屋台や大人気の耐ハイぶ耐ハイが大盛況で、どのグルメにもカットぶしゅかんが添えられ、お客さんに自由に搾ってもらい、旬の極みを味わって頂きました。

ステージでは、中村幼稚園園児とぶしゅまるくんが、PR曲「禁断の果実」に合わせた可愛らしいダンス共演、立幡多農業高校の「ぶしゅかんまんじゅう」開発発表や、堀内佳さんのライブなどを催し、会場を沸かせました。

伊与田四万十ぶしゅかん生産者組合長は「ぶしゅかんグルメに舌鼓する県内外の方々やイベントを楽しむ子ども達の様子に感無量」と話し、本市の資源であるぶしゅかんの産地化に向けて、生産者一同ますます生産の意欲が高まりました。

青果で楽しむぶしゅかんの旬は、10月中旬頃までの限られた期間です。現在は加工品が通年販売されておりま

すが、生産者が一番食べて欲しい青果の美味しさを届けるこのような機会を、これからも大切にしながら取り組んで参ります。

四万十ぶしゅかん生産者組合
事務局 佐竹貴子



～民生委員制度について～

民生委員制度は、大正6(1917)年に前身である岡山県の「済世顧問制度」が創設されて今年で101年目を迎えています。

民生委員は、民生委員法に基づき、厚生労働大臣から委嘱された非常勤の地方公務員になり、無報酬でボランティアとして活動しています。任期は3年で、再任もできます。また、民生委員は児童福祉法に定める児童委員を兼ねています。

民生委員は、自らも地域住民の一員として、それぞれが担当する区域において、住民の生活上のさまざまな相談に応じ、行政をはじめ適切な支援やサービスへの「つなぎ役」としての役割を果たすとともに、高齢者や障害者世帯の見守りや安否確認などにも重要な役割を果たしています。



生活の不安

- ひとり暮らしでさみしい、何かあった時に不安
- 災害が起こった時、避難を助けてほしい

ひとりで悩まずに相談してください



みんせい いん じ どう いん
**民生委員児童委員は
あなたの相談相手です**

福祉サービスのこと

- 困っているけどどこに相談していいかわからない
- 配食サービスを利用してみたい

ご近所のこと

- 最近、〇〇さんの姿を見かけない
- 何日分も〇〇さんの家に新聞がたまっている

虐待かも…

- 隣の〇〇さんの家の怒鳴り声と子どもの泣き声がすごい
- 近所の〇〇さんの子どもが何日も服を変えていない

＊民生委員は、あなたの必要な支援につなぎ、ネットワークであなたを支えます！

【問い合わせ先】

四万十市社会福祉協議会内

(本所) ☎(35)3011 右山五月町8-3

(支所) ☎(31)6111 西土佐用井1110-31



生活保護制度の概要について(お知らせ)

生活保護は、様々な事情で生活に困っている方に対して、その程度に応じ必要な保護を行い、最低限度の生活を保障するとともに、自分で生活していく力をつけるための援助を行なう制度です。

保護の対象となる方

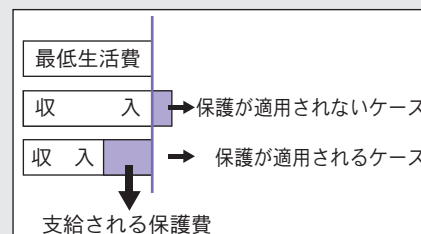
自分の持っている資産、能力を活用し、さらに扶養義務者などからの援助、ほかの法律による給付を優先して活用した上でも、なお、生活に困窮する方。

保護のしくみ

保護を受けることができるかどうかは、国の定める基準に基づいて算定した最低生活費と世帯の収入とを比べて判断します。世帯の収入が最低生活費より少ない場合に、その差額を保護費として支給します。

保護の種類

- | | |
|--------|------------------------------|
| 1 生活扶助 | 食費、衣服費、光熱水費など日常の暮らしに必要な費用 |
| 2 住宅扶助 | 家賃、地代、家屋補修費など |
| 3 教育扶助 | 義務教育に必要な学用品費、給食費など |
| 4 介護扶助 | 介護サービス(施設入所、ヘルパーの利用など)の費用 |
| 5 医療扶助 | 病院、診療所にかかる時の費用、治療材料費など |
| 6 出産扶助 | 子供を出産するときの分娩にかかる費用 |
| 7 生業扶助 | 仕事に就くために技能を習得するための費用、就職の支度費等 |
| 8 葬祭扶助 | 葬祭を行うための費用 |



保護を受けるには

住んでいる地域の福祉事務所に申請することが必要です。申請に基づいて、福祉事務所は必要な調査を行い、保護が必要かどうかを決定します。

保護適用後には、世帯の実態に応じた訪問調査、指導、援助を行ないます。

【問い合わせ先】

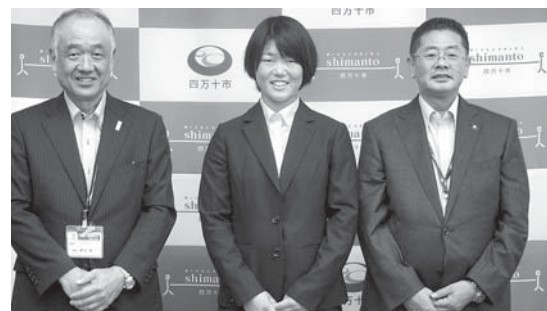
(本庁)福祉事務所 生活福祉係 ☎(34)1781 (総合支所)西土佐福祉こども分室(保健課内) ☎(52)1132



「堺事件」川谷銀太郎ら九士を偲ぶ

堺事件とは、慶応4(1868)年、大阪・堺で警備等の任務に当たっていた土佐藩兵と、フランス海軍水兵との衝突を発端とした事件で、これにより処分を受けた川谷銀太郎ら藩兵9名が当時の入田に流刑になりました。

8月5日(日)、事件から150年を迎えたことを機に、入田地区では地元の歴史として、堺事件とその流刑者九士を顕彰するシンポジウムを開催しました。当日は、地区内にある川谷銀太郎の墓前での150年忌法要の後、入田桜づつみ公園内にて記念碑の除幕式が行われました。また、堺市から訪れた方々による川谷銀太郎の生涯を描いた紙芝居の上演や、県立歴史民族資料館学芸課長による記念講演がありました。



女子ソフトボール「第7回東アジア選手権」出場の下山絵理さん(藤岡中出身)市長表敬訪問

8月7日、女子ソフトボール「第7回東アジア選手権」(6/10～6/16於:台湾)に日本代表として出場し、大学2年生でチーム最年少ながら、自慢の打撃力で日本チームの優勝・大会連覇に貢献された下山絵理さんが市役所を訪れ、中平市長が表敬訪問を受けました。

懇談の中では、「多くの先輩方と一緒にプレーできて大変勉強になった。優勝という経験ができてよい刺激になった。」と謙虚な発言。「もっと強くなりたい。トップの代表になりたい。」とさらに上を見つめる目標の高さもうかがえました。当面の目標は9月の「全日本インカレ大会で優勝すること」とのことですが、2年後の東京オリンピックの代表入りも目指して頑張ってもらいたいと思います。



古津賀第2団地花の会
四国地方整備局長表彰受賞

7月20日、国土交通行政関係功労者(道路愛護等)として、「古津賀第2団地花の会」(代表者 渡辺利一さん)が平成30年度四国地方整備局長表彰を受賞し、中村河川国道事務所長から感謝状が手渡されました。

古津賀第2団地花の会は、古津賀地区の一般国道56号において、長年にわたり、環境美化のための清掃活動および植栽を実施しています。国道および周辺地域の環境浄化に寄与した功績を讃えられました。



道の駅「よって西土佐」
～夏の感謝祭・41℃フェア～

道の駅「よって西土佐」では、暑さ日本一を記録した8月12日に「夏の感謝祭・41℃フェア」を開催しました。日本一の座は、先日、埼玉県熊谷市に譲ったとはいえ、今年もやっぱり暑い!

フェアには暑さをアツさで迎え撃つ「激辛カレー」や、日本一の寒さマイナス41℃を記録した北海道旭川産の「香ばしい焼とうもろこし」などが登場。露地栽培日本一を誇る西土佐の米ナスを使った冷たい「米ナススムージー」のお披露目も行われ、試飲した人たちはその美味しさに驚いていました。メインイベントは、昨年より更に辛さをアップした「激辛うどん早食い競争」。咳き込みながら食べる11名の猛者たちに、来場者からアツい声援が送られました。

しまんと 情報掲示板



今月は

固定資産税 3期分
国民健康保険税 3期分
下水道事業受益者負担金 2期分
の納付月です

募集

平成31年度入学生募集 高知県立幡多看護専門学校

社会人・推薦入試(専願)

社会人入試 8人程度募集

高校推薦 7人程度募集

※専願は、合格後、確実に入学できる方を対象としています。

▼試験日 10月13日(土)

▼出願期間 9月3日(月)～21日(金)

一般入試

20人程度募集

▼試験日 平成31年1月24日(木)

▼出願期間

11月26日(月)～12月14日(金)

※試験内容・出願方法等の詳細は、募集要項および幡多看護専門学校ホームページをご覧ください

募集要項配布場所

県立幡多看護専門学校、幡多福祉保健所、県庁1階募集要項コーナー

【問い合わせ先】

高知県立幡多看護専門学校 入試係

高知県宿毛市山奈町芳奈3番2号
☎ 0880(66)2525

今年も募集がスタート! 第33回高知県地場産業大賞

県内で製造または加工された優れた地場産品(概ね過去2年以内に製品化されたもの)、地場産業に貢献のあった活動を募集します。

応募の中から、地場産業大賞はじめ、産業振興計画賞、地場産業賞、地場産業奨励賞、高校生を対象とした高知県次世代賞の各賞を決定します。皆さまのご応募をお待ちしています。



募集期間

9月1日(土)～10月31日(水)

高校生対象の「次世代賞」は9月1日(土)～12月15日(土)まで

申請用紙

高知県産業振興センターホームページからダウンロード可

【問い合わせ・申込先】

(公財)高知県産業振興センター

〒781-5101

高知市布師田3992-2

☎ 088(845)6600

FAX 088(846)2556

E-mail: kigyoushou@joho-kochi.or.jp

四万十市の受賞製品ご紹介



高知県産素材にこだわった
WANLIFEのペットフードシリーズ
WANLIFE(四万十市)

第32回において
高知県地場産業奨励賞を受賞しました。

高知おもちゃ病院 しまんと診療所が開院中! こわれたおもちゃ無料で直します

「おもちゃ病院」とは、子どもたちの壊れた「おもちゃ」を直すことによって、物の大切さを教え、また子どもたちとの交流をはかることを目的とするボランティア団体です。
ぜひお子さまと一緒においでください。

日時

9月16日(日)10時～12時

※毎月第3日曜日に開院します。

場所

アピアさつき1階

(四万十市右山五月町8-13)

おもちゃ治療費

無料

※部品代は必要です。

直せるおもちゃ

対象年齢14歳以下のおもちゃ

第60回四万十市美術展審査員の変更

8月広報や地区回覧用チラシ等でご案内しておりましたが、四万十市美術展の日本画部門の審査員が変更になりましたのでお知らせします。

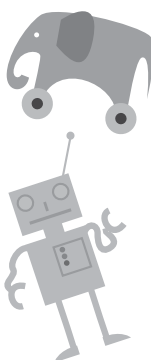
▶審査員

日本画部門

(変更前) 上田 明徳

(変更後) 中村 達志

【問い合わせ先】(市)生涯学習課 ☎(34)7311



【問い合わせ先】

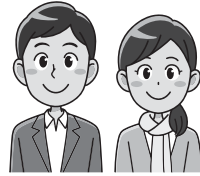
☎ 090-8285-6857(川村)
☎ 080-3167-5707(原)

※詳細は、「高知おもちゃ病院」ホームページ(<http://toyhospital-kochi.blog.jp>)をご覧ください。

ドクター・受付募集!
おもちゃドクター(おもちゃを治療してくれる方)と受付をしてくれる方を募集中です。

JA高知はた 農作業ヘルパー登録者募集

農作業をやりたい方、ぜひお問い合わせください！！短時間や短期間しか働けない方でも登録は可能です！



JA営農センター

農作業ヘルパー登録者と雇用者との契約成立のお手伝いをします。

求人申込

農作業ヘルパー紹介

求職登録

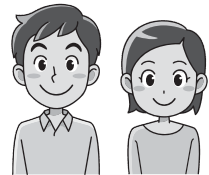
農家紹介

農家〔求人者〕



雇用契約

農作業ヘルパー〔求職者〕



※賃金は、雇用者（農家）から直接ヘルパーさんへ支払われます。
※登録者は随時募集していますが、雇用契約の成立をお約束するものではありません。

▶ 受付 月曜日～金曜日（祝祭日除く）8時30分～17時まで

【問い合わせ先】

中村地区 JA高知はた幡東営農センター「無料職業紹介所」担当 田頭、藤田 ☎(31)5301

西土佐地区 JA高知はた北幡営農センター「無料職業紹介所」担当 田向、安藤 ☎ 0880(28)5225

教室・講座

シルバー人材センター パソコン教室後期受講生募集

パソコンを買ってもいまいち使い方が分からない超初心者から、使いこなしている方まで、ニーズに併せて楽しく、仲間作りをテーマに掲げた教室です。見学もできます。

▼期間 10月～3月（後期）
▼時間 各組共通

① 10時～12時
② 13時30分～15時30分
③ 18時30分～20時30分

▼内容
・基礎講習（超初心者対象）
毎週木曜日

・ワード・エクセル中級講座
第1・3木曜日

・パソコン活用講座
第2・4木曜日

・個人授業
毎週木曜日 定員2名 予約制

▼場所
市立中央公民館 1階情報学習室

▼対象
四万十市に在住または勤務する人（年齢不問）

▼定員 各組共通7名程度 先着順

▼受講料
無料（ただし、教室使用料・プリント代等の教室維持費等の負担金月750円～3000円が必要）

【問い合わせ先】

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

生涯学習講座

市川笑三郎一門による 歌舞伎の魅力

第一部	ご挨拶 「ようこそ歌舞伎へ！」 市川 笑三郎	市川笑三郎がご挨拶を兼ねて、歌舞伎の魅力や歌舞伎俳優の裏話、また、明日を担う門弟たちへの思いを語ります。
	講座「歌・舞・伎」 福井浩二 構成 ナビゲーター 市川三四郎 市川 翔三	歌舞伎の持つ三つの要素を、ユーモアを交えて楽しく、わかり易く実技とともに解説します。
第二部	歌舞伎舞踊 道初音旅 義太夫「吉野山」	静御前 市川 笑三郎 狐忠信 市川 翔乃亮 (四万十市出身 中村高校卒) 歌舞伎の有名狂言『義経千本桜』の四段目の口、所作事です。名作をお楽しみください。

▼日時 9月19日（水）
19時～（開場：18時30分）

▼会場 市立文化センター 大ホール

▼受講料 500円（全席自由席）

▼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（本庁）市民・人権課、（総合支所）西土佐住民分室、西土佐教育分室

【問い合わせ先】

（市）生涯学習課 ☎(34)7311

働く婦人の家講座

① 骨盤体操(西土佐)

ダイエットに、健康づくりに、楽しく骨盤体操をしてみませんか♪

- ▼日時 10月1日～29日(毎週月曜日・10月8日を除く全4回)
- ▼場所 西土佐ふれあいホール
- ▼対象 四十市に居住または勤務する女性
- ▼定員 20人程度
- ▼講師 シミズダンススタジオ
- ▼受講料 無料
- ▼用意する物 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
- ▼申込受付 9月10日(月)～

② ペン字書道

- ▼日時 10月12日～11月16日(毎週金曜日・全6回)
- ▼場所 働く婦人の家 2階 講習室A
- ▼対象 四十市に居住または勤務する女性
- ▼定員 7人 ※初心者を優先します
- ▼講師 浜町 史
- ▼受講料 無料
- ▼用意する物 デスクペンまたはボールペン、筆ペン、便せん、(お持ちの方は)硬筆用下じき

▼申込受付 9月10日(月)～

③ きもの着付け

今秋も、毎年好評の「きもの着付け講座」を開講します。きものが好きな方、きものおしゃれを楽しみたい方は、この機会にぜひお申し込みください。

- ▼日時 9月27日(木)～11月22日(木)(毎週月・木曜日・10月8日を除く全16回)
- ▼場所 働く婦人の家 2階 和室
- ▼対象 四十市に居住または勤務する女性
- ▼定員 13人 ※初めての方を優先します
- ▼講師 間崎 益美
- ▼受講料 無料
- ▼用意する物 初日はゆかた一式(ゆかた・半幅帯・伊達締め1本・前板1枚・腰紐2本) ※2回目以降は講師の指示するものをご用意ください。
- ▼申込受付 9月10日(月)～

④ パドマ・ヨーガ療法(2)

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

- ▼日時 10月2日～30日(毎週火曜日・全5回)
- ▼場所 働く婦人の家 2階 和室

▼対象

四十市に居住または勤務する女性

▼定員 12人

▼講師 野村 厚子

▼受講料 無料

▼用意する物

飲み物、バスタオル2枚、ヨガマットまたは敷物用バスタオル1枚

▼申込受付 9月14日(金)～

①②③④共通

▼申込受付時間

9時～17時15分

(12時～13時、土・日・祝日を除く。)

いずれの講座も定員になり次第締め切り

▼申込方法

本人に限り窓口・電話で受付

※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

郷土資料館バックヤードツアー 「郷土資料館を探検!!」

- ▼日時 9月23日(日)10時～12時
- ▼場所 市立郷土資料館
- ▼入場料 無料
- ▼定員 先着20名(小学校3年生以上)
- ▼探検内容

館内でクイズラリーをしながら、今しか見られない資料館のバックヤード(裏舞台)をのぞいてみよう!子供はもちろん、大人同士での参加もお待ちしております。

▼受付期間

9月17日(月)～21日(金)

※定員に達し次第受付を終了します。

▼申込方法

電話、FAX、メールにて、お申し込みください。

▼その他

ケガ、事故については主催者側で加入する傷害保険の範囲内で対応します。

【問い合わせ・申込先】

市立郷土資料館

☎・FAX(35)4096

E-mail: sryoukan@city.shimanto.lg.jp



7月ツアーの様子



平成30年度 高知大学出前公開講座

受講料

無料

日程：10月1日（月）～11月1日（木）
場所：市立中央公民館 1階 大会議室

募集定員
～各クラス～

30名

開講講座一覧

第1回 10月1日（月）
19:00～20:45（開講式含）

子どもの
ほめ方・しかり方
～子育てに
応用できる心理学～

教育学部教授
たませ ゆみ

玉瀬 友美

第2回 10月16日（火）
19:00～20:30

衣・食・住から見る
生活の化学
～健康と安全・安心
の観点で考える～

教育学部教授
がもう けいじ

蒲生 啓司

第3回 10月23日（火）
19:00～20:30

よさこい祭りを
知りつくす！
～地域を盛り上げよう～

地域振興推進センター特任准教授
かわたけ だいすけ

川竹 大輔

第4回 10月26日（金）
19:00～20:30

土佐一条家にみる
西南四国中世の終焉

人文社会科学部教授
つの ともあき

津野 倫明

第5回 11月1日（木）
19:00～20:45（閉講式含）

「美味礼讃」
～味と匂と高知の食～

医学部講師
むらた よしひろ

村田 芳博



3回以上出席
された方には
修了証書を授
与します。



申込期限 各講座の前日まで（先着順）
申込先 （市）生涯学習課 ☎（34）7311
主催：高知大学／共催：四万十市教育委員会

催し

四万十川国際音楽祭2018
中村交響楽団演奏会 in 西土佐

西土佐中学校音楽部やジュニア弦楽アンサンブル講座生との合奏もあります。楽しいコンサートをどうぞお楽しみください。

▼日時

10月7日（日）
14時開演（13時30分開場）

▼会場 西土佐ふれあいホール

山下洋輔：The Scenery of the Stream

「流れの風景」

オッフェンバック：天国と地獄 序曲

ベートーヴェン：交響曲第5番 短

調「運命」より

演歌メドレー など

（曲目は変更する場合があります）

▼チケット

一般 500円（全席自由席）

高校生以下 無料

◎チケット販売所

市立中央公民館・市立図書館・市立

図書館西土佐分館・西土佐教育分

室

【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

募
集

教室・講座

催
し

ス
ポ
ー
ツ

健康・福祉

その他・相談

第14回 四万十市文化祭のご案内 (9月～10月前半)

四万十市文化祭を開催します。お誘い合わせのうえ、ご来場ください。

行 事 名	開催日時	会 場
太極拳ふれあいフェア	9月9日(日) 開場13:30開演14:00	中央公民館 大ホール
デッサンクラブ陶芸展	9月13日(木)～16日(日) 開場 9:00	中央公民館 展示ホール
諸流秋のいけばな展	9月22日(土)～23日(日) 開場 9:00	中央公民館 大ホール
各流合同茶会	9月23日(日) 開場 9:00	中央公民館 大会議室・和室ⅠⅡ
ここでえいがかい！？ 第41回上映会「家路」	9月29日(土)～30日(日) 29日 開演①14:00 ②19:00 30日 開演①10:00 ②14:00	中央公民館 大ホール
第26回中村写真クラブ写真展	10月6日(土)～10日(水) 開場 9:00	中央公民館 展示ホール
第42回合唱団むぎ発表会	10月7日(日) 開場13:00 開演13:30	中央公民館 大ホール
第27回合同吟詠発表会	10月7日(日) 開場12:30 開演13:30	文化センター 大ホール
第49回中村俳句大会	10月7日(日) 開場9:00 開演12:00	社会福祉センター 大会議室
四万十漫画倶楽部 秋の漫画フェスタ2018	10月9日(火)～14日(日) 開場 9:00	中央公民館 大会議室
中村写友会写真展	10月12日(金)～16日(火) 開場 9:00	中央公民館 展示ホール
第41回日本アカデミー賞最優秀作品 「三度目の殺人」「ラ・ラ・ランド」上映会	10月14日(日) 開場9:30 開演10:00	文化センター 大ホール
川柳中村大会	10月14日(日) 開場10:00 開演13:00	JAはた農協会館 4階大ホール

※中央公民館での展示部門は、最終日は16:00まで。

主催：四万十市文化祭執行委員会 共催：四万十市 四万十市教育委員会

10月後半以降の行事は、広報しまんと10月号でご案内します。

【問い合わせ先】(市)生涯学習課 ☎(34)7311

スポーツ

四国アイランドリーグ

PIUS公式戦

高知ファイティングドッグス

VS

愛媛マンダリンパイレーツ

駒田監督がやってくる!!
ホーム最終戦!! 優勝を左右する試合
になるかもしれません。

▼日程 9月15日(土)

▼時間 試合開始 13時

▼場所 四万十スタジアム

▼入場料 無料(市後援試合)

▼少年野球教室開催

試合終了後、ファイティングドッグス選手による野球教室を予定しています。参加されるチームの応募をお待ちしています。

【問い合わせ先】

高知ファイティングドッグス球団

事務所

☎088(878)0775

(公財)四万十市体育協会

☎(37)4572



四万十川ウルトラマラソン 味の素協賛事業 岩崎恭子 小学生水泳教室

第24回四万十川ウルトラマラソンのゲスト岩崎恭子さんを講師に迎え、水泳教室を開催します。

バルセロナオリンピック競泳金メダリストから、水泳の楽しさや泳ぎ方の基礎を学んでみませんか。

▼日時 10月20日(土) 14時～15時

▼会場 市立温水プール

▼対象者

25m以上泳げる小学3～6年生

※四万十市・四万十町在住の方

▼定員 50名(先着順)

▼参加料 無料

▼募集期間

9月18日(火)～28日(金)

8時30分～17時15分

▼主催

四万十川ウルトラマラソン実行委員会

▼申込方法

市民スポーツセンターまで電話、または直接お申し込みください。

※保護者または本人の申込に限ります。

▼その他

教室中の事故等については、主催者でかける傷害保険の範囲内で対応します。

▼問い合わせ・申込先

四万十川ウルトラマラソン事務局

(市民スポーツセンター内)

☎(34)0605



「土佐の小京都中村 550年記念事業」 一條大祭少年相撲大会

心身ともに健全で明るくたくましい児童の育成と、相撲競技の普及を目的とした一條大祭少年相撲を開催します。

▼日時 11月23日(金・祝) 8時30分～

▼会場 四万十市中村天神橋39番地(旧土豫銀行跡地)

▼競技方法

団体戦

1～3年生の部(男女混合)と4～6年生の部(男女別)

※小学校対抗を基本としますが、中村南小、具同小、中村小、東山小以外の小規模校は近隣学校との合同参加可。

▼個人戦

学年別のトーナメント形式。団体戦と同じく1～3年生の部は男女混合、4～6年生の部は男女別。

▼服装等

大会事務局で用意するまわしを着用します。

男子は上半身裸で体操服等のズボンの着用を認めます。

女子は上下体操服等での参加とします。

▼土俵は相撲マットを使用します。

▼保険

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します。

▼参加料 無料

▼参加資格

原則、幡多地区の小学生(応募多数の

場合は市内優先)

▼受付期限 9月21日(金)

▼申込方法 市内各小学校にお申し込みください。

▼主催 土佐の小京都中村550年祭実行委員会

▼主管 高知県相撲連盟四万十支部

▼後援 四万十市、四万十市教育委員会、四万十市小中学校PTA連合会、四万十市三原村体育主任会、幡多地区小学校体育連盟 他

【問い合わせ先】

(市)生涯学習課 スポーツ振興係

(市民スポーツセンター内)

☎(34)2071



介護予防 「温水トレーニング教室」

この教室は、温水プールを利用して、膝や腰への負担が少ない水中運動により、筋力アップや柔軟性など身体の機能を維持・向上するための高齢者を対象とする教室です。

生活に運動を取り入れることの必要性を知るとともに、運動を習慣化できる機会として実施します。普段運動されてない方や、体力に自信のない方でも、無理なく楽しめる運動メニューで

すので、お気軽にご参加下さい。

▼期間 10月～平成31年2月

▼時間 12時15分～13時15分(受付11時30分～)

▼コース/定員

・毎週月曜日コース(全15回)/40人

・毎週金曜日コース(全15回)/40人

※申込者が定員を上回る場合は、この教室に参加したことがない方、または全日程参加できる方を優先します。

▼場所および内容

・10月～12月(10回)

市立温水プール(安並)

水中ストレッツ、アクアビクスなどの水中運動

・平成31年1月～2月(5回)

市立武道館(安並)

ストレッツ運動

※各コースの実施前後に体力・体組成測定および講習日毎に健康チェック(体重・血圧)を行います。

※必ず、スイミングキャップを着用願います。

▼参加料 無料(プール入場料も無料)

▼対象者 65歳以上で市内に住所を有し居住している方

※持病のある方は事前にかかりつけ医師にプールで運動をしてよいかわ確認してください。

▼指導者 (公財)四万十市体育協会委嘱の指導者

▼募集期間 9月10日(月)～21日(金)

▼問い合わせ・申込先

市民スポーツセンター内

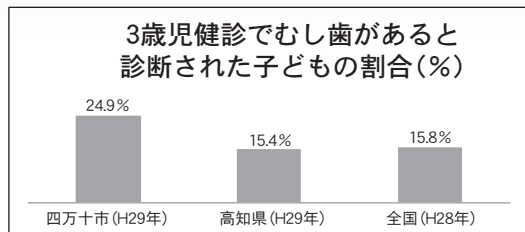
(公財)四万十市体育協会事務局

☎(34)2071

〔連載〕 けんこうだより①⑥

子どものむし歯と予防

市では幼児期からむし歯になっている子どもの割合が、県平均に比べおよそ1.6倍と高くなっています。食後の歯磨きが十分でないことや、おやつを決めずにダラダラと食べることなどが原因として考えられます。



むし歯にならないために

①正しい食生活を心がける

口の中では、むし歯菌が食べ物の糖に反応し歯の表面を溶かす「脱灰」と、歯を健康な状態に戻す「再石灰化」が繰り返されています。ダラダラと長い間食べ続けると脱灰が続く、再石灰化が追いつかなくなりむし歯になります。お菓子などをダラダラと食べないように生活リズムを整えましょう。おやつは食べる時間と量を決めましょう。

②むし歯菌を増やさない

食後には必ず歯磨き(仕上げ磨き)をしましょう。奥歯の溝など、食べカスが残しやすい部分は時間をかけて丁寧に磨くように。糸ようじなどで歯間の掃除をすることも大切です。

③歯の質を強くする

歯の質には個人差がありますが、「フッ素」を利用することでむし歯菌に負けない強い歯にすることができます。

フッ素の効果は？

①酸に溶けにくい強い歯にする ②再石灰化を促進し、穴のあく前の初期むし歯を修復する ③むし歯菌の働きを弱めるといった効果があります。フッ素は自然界に広く存在し、飲料水やほとんどの食品に含まれています。

生えただけの永久歯は軟らかくむし歯になりやすいため、永久歯が生えはじめる幼児期からフッ素を利用すると効果的です。

フッ素によるむし歯予防の取り組み

市では、幼児期のむし歯予防のためにフッ素を活用しています。



<フッ素塗布>

幼児健診の際に、希望される方には歯科衛生士によるフッ素塗布を行っています。フッ素を歯の表面に塗布する方法で、年に3～4回行うと効果的で歯科医院で行うことができます。予防効果は30～40%といわれています。

<フッ素洗口>

市内保育所等に通園する4・5歳児を対象にフッ素洗口を行っています。週に1回フッ素の入った洗口液で、1分間の音楽に合わせてブクブクうがいを行うもので、予防効果は50～80%といわれています。

むし歯を予防するためには、「決められた時間にしっかりと食事する」「食べた後には必ず歯磨きをする」「歯の質を強くする」の3点に気をつけることが大切です。子どもの頃から食後の歯磨きなど、正しい生活習慣を身につけましょう。



【問い合わせ先】(本庁)健康推進課 地域保健係 ☎(34) 1823
(総合支所)保健課 保健係 ☎(52) 1132

市民病院へ花の苗を寄付していただきました！

中村京町2丁目の西原功様より市民病院へ千日紅(センニチコウ)などの花の苗を寄付していただき、後川テニスクラブ有志の皆さんで病院正面玄関前の花壇に植え込みをしていただきました。

暑い日が続く中で、きれいな花を咲かせ、来院される方の目を楽しませてくれると思います。

ありがとうございました。





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)

もみじで遊ぼう

もみじ保育所の広い園庭でかけっこをしたり、遊具で遊んだりするよ。お母さんと一緒に運動会ごっこを楽しもうね♪

時 ①グループ9月13日(木)、②グループ14日(金)

9:30~11:00

場 子育て支援センター分室(もみじ保育所内)

体育遊び

ぽっぽのホールで運動会ごっこ。かけっこをしたり、プーパークに乗ったり…みんなで楽しみましょう♪

時 ①グループ9月27日(木)、②グループ28日(金)

9:30~11:30

場 子育て支援センター

◆0歳児・妊婦対象(ぴよちゃんクラブ)

体育遊び

ぽっぽのホールで、ハイハイやかけっこをするよ。プーパークにも乗せてもらおうね!泣かずに乗れるかな?どちらかで参加してね!

時 9月19日(水)、20日(木) 9:30~11:30

場 子育て支援センター

※新たに参加を希望される人は、準備などの都合がありますので、あらかじめご連絡下さい。(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。



その他の活動

◆ぽっぽの広場(妊婦・0・1・2・3歳児対象)

理学療法士さんが身体の発達のお話をしてくれます。発達に合った遊びや運動などいろいろ勉強になるのではないのでしょうか?ぜひ、誘い合って聞きに来てください。

時 10月11日(木) 10:00~11:30

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
愛育園	9月10日 月	9:30 ~ 10:30	数台有
もみじ保育所	9月19日 水	9:30 ~ 11:00	〃
下田保育所	9月20日 木	9:30 ~ 10:30	〃
川登保育所	10月2日 火	10:00 ~ 11:00	〃
竹島保育所	10月5日 金	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



～市民病院だより～ vol.3 大規模地震医療活動訓練について

○平成30年7月外来・入院延患者数

外来延患者数	4,023人
内科	2,087人
外科	162人
整形外科	593人
脳神経外科	269人
泌尿器科	389人
透析	523人
入院延患者数	2,466人



院内災害対策本部の運営



多数傷病者への対応

8月4日(土)、平成30年度大規模地震医療活動訓練が実施されました。この訓練は南海トラフ地震を想定し、災害時における医療救護体制の検証と各関係機関の連携を図ることを目的として、高知県、香川県、徳島県、大分県、宮崎県の5県において実施されました。訓練には内閣府、厚生労働省、国土交通省、警察庁、消防庁、各都道府県などが参加し、全国各地から300を超す医療チーム(356施設、377チーム)と各県の医療機関125病院(高知県20病院)が参加しました。

当院も、幡多けんみん病院、幡多福祉保健所、市役所等とともに参加し、院内災害対策本部の運営、多数傷病者対応、重症患者の搬送、医療チームの受け入れ訓練などを実施しました。

今回の訓練を通じ、各関係機関との連携、情報伝達や医療チームの受け入れの難しさなどを改めて実感しました。

今後も市民に信頼される良質な医療を提供していくとともに、災害に備え、市民の命を守れるように努めてまいります。

【問い合わせ先】市民病院 ☎(34)2126



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
9月	11日(火)	7:30～9:30 胃がん(バリウム)検診	八束地区	八束小学校体育館
		8:00～11:00 特定健診(注1)・前立腺がん検診		
		9:20～11:30 乳がん検診		間崎多目的集会施設
		13:20～15:30 乳がん検診		
	12日(水)	8:50～11:00、13:10～15:20 乳がん検診	個別通知	保健センター
		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
	13日(木)	個別通知 胸部レントゲン(肺がん・結核検診)	中村地区(注2)	地区巡回
	18日(火)	7:30～9:30 胃がん(バリウム)検診	中村地区(注2)	文化センター
		8:00～11:00 特定健診(注1)・前立腺がん検診		
		13:30～15:00 特定健診(注1)・前立腺がん検診		
	19日(水)	12:50～13:30 7か月児・10か月児健診		健康管理センター
	20日(木)	9:30～11:00 乳幼児相談・ママタッチ教室・ミニ講話		健康管理センター
	21日(金)	9:00～12:00 特定健診結果説明会	大橋通5～7丁目・右山・右山元町・不破・不破出来島・角崎・不破上町・不破緑ヶ丘・駅前町・右山天神町・右山五月町	本庁101会議室
	25日(火)	7:30～9:30 胃がん(バリウム)検診	入田・具同(中組)・具同田黒2～3丁目	具同体育センター
		8:00～11:00 特定健診(注1)・前立腺がん検診		
		13:30～15:00 特定健診(注1)・前立腺がん検診		
	26日(水)	9:00～11:00 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
	27日(木)	個別通知 胸部レントゲン(肺がん・結核検診)	中村地区(注2)	地区巡回
10月	28日(金)	8:30～9:30 胃がん(バリウム)検診	奥屋内上・奥屋内下・黒尊・口屋内・玖木	口屋内出張診療所
		9:00～10:00 ひまわり健診・前立腺がん検診		
		13:30～14:30 ひまわり健診・前立腺がん検診		
	1日(月)	12:50～13:30 1歳9か月児健診	津野川・津賀・橘	津野川集会所
		9:00～14:30 大腸がん検診(容器配付)		健康管理センター
		9:00～11:00 定例健康相談		地区巡回
		9:00～9:30 奥鴨川		西土佐総合支所
		9:45～10:15 口鴨川		公民館鴨川分館
		10:30～11:00 板ノ川		口鴨川集落センター
		11:10～12:00 若藤		板ノ川集会所
	3日(水)	13:00～13:30 利岡	若藤地区集会所	若藤地区集会所
		13:45～14:45 岩田		利岡集会所
		15:00～15:40 佐田		岩田集会所
		7:00～9:00 大腸がん検診(容器提出)		佐田地区集会所
		9:30～10:00 田野川甲	中筋・東中筋・具同地区	地区巡回
		10:20～10:50 田野川乙		田野川甲集会所
		11:10～11:40 敷地		田野川乙集会所
	4日(木)	特定健診結果説明会	敷地	敷地集会所
		特定健診結果説明会		敷地集会所
		特定健診結果説明会		敷地集会所

(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。

※9月10日までの計画については、広報しまんと8月号に掲載しています。

【問い合わせ先】(本庁)健康推進課 ☎(34)1115・(34)1823 (総合支所)保健課 ☎(52)1132

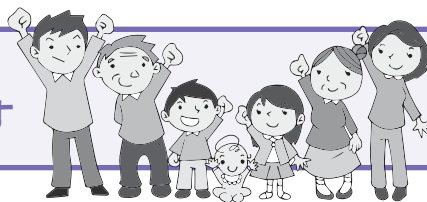
精神保健福祉相談

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 10月11日(木)
- ▶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 9月27日(木)までに 電話でご予約ください
- ▶主 催 高知県幡多福祉保健所

【問い合わせ先】(県)幡多福祉保健所 健康障害課 四万十市中村山手通19 ☎(34)5124

四万十市介護保険情報 VOL.14 市内の介護サービス事業所をご紹介します



●居宅介護支援事業所●

ケアマネジャーを配置している事業所で、要介護認定申請の代行や要介護認定を受けられた方が居宅サービスを利用する場合に、ケアプランの作成を依頼するときの窓口となり、サービス提供機関と連絡、調整し、在宅生活を支援します。

《居宅介護支援事業所 かわせみ》



住 所	四万十市西土佐用井1110-1
管 理 者	濱田 絢野
電 話	(49)0011(受付時間:8:30~17:30)
営 業 日 (時間)	月曜日~金曜日(8:30~17:30) 土曜日・日曜日は休業、祝日は営業
理 念	利用者の尊厳を守りやさしい介護に徹する。
特色・PR	状況によるご利用者・ご家族の不安や心配事の解決に向け、医療・介護の連携強化に努め、在宅・施設サービス等を提案していきます。 西土佐地域に加え、愛媛県鬼北町・松野町の方も担当させてもらっています。

受けよう 特定健診

市では、メタボリックシンドロームを中心とした生活習慣病※の芽の早期発見・予防を目的とした特定健診を無料で実施しています。

生活習慣病は自覚症状なく進行します。ご自身の健康管理のため、年に一度は受診しましょう。



30歳代の国保の方を対象とした若者健診も同時実施しています!

健康維新の志士
けん しん太郎くん

▼対象者

国民健康保険に加入している40歳から74歳までの方。

(生活習慣病等で治療中、通院中の方も主治医とご相談の上ぜひ受診してください。)

▼検査項目

身体計測(身長・体重・BMI・腹囲)、検尿(尿糖・尿蛋白)、血圧測定、血液検査(TG・LDL-C・中性脂肪・AST・ALT・γ-GT・HbA1c・クレアチニン・eGFR・尿酸)・診察
・医師が必要と認めた方には心電図検査・眼底検査・貧血検査を実施します。

▼受診方法

地区での集団健診を受診する場合

健診の2週間ほど前に送付する個別通知に記載されている受付時間内に会場にお越しください。

個別健診・人間ドックを受診する場合

県内の特定健診実施医療機関で受診できます。事前に予約して受診してください。

▼受診時に必要なもの

- ① 特定健診受診券(受診券は健診の2週間ほど前に送付します。それより前に受診を希望される方はお問い合わせください。)
- ② 国民健康保険被保険者証
- ③ 問診票

※生活習慣病とは、不規則な食生活や食べすぎ、運動不足等の生活習慣が原因で起こる病気(糖尿病・高脂血症・高血圧症等)の総称です。
重症化すると脳卒中や心臓病等の大きな病気の原因となります。



今年度の受診券の有効期限は、平成31年3月31日までとなっています。年度内の受診をお願いします。

【問い合わせ先】

(本庁)健康推進課 健康増進係
☎(34)1115
(総合支所)保健課 保健係
☎(52)1132

第45回 幡多ふれあい医療公開講座

▼開催日時

9月9日(日)13時30分~16時

▼場所

大方あつき館
(黒潮町入野69313)

▼講演内容

- ① タバコの罠
高知大学医学部附属病院
総合診療部 助教 北村 聡子
- ② 人生の最終段階を自分らしく過ごすために、自分や家族が今からできること
関南病院
がん看護専門看護師 弘末 美佐

▼参加費

無料
(どなたでも参加できます)

▼主催

県立幡多けんみん病院

【問い合わせ先】

幡多けんみん病院(経営事業課)
☎0880(66)2222(代表)
(市)健康推進課 健康増進係
☎(34)1115

一からはじめる健康玉手箱 vol.4 ～ひざが痛い方のための体操～

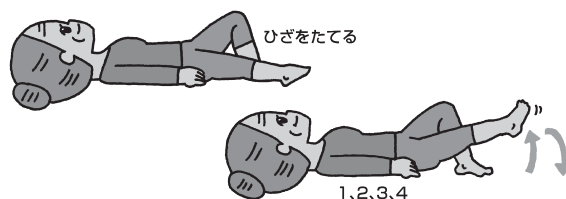
加齢とともに、ひざの軟骨がすり減ったりなくなったりすると、関節が変形して炎症や痛みが現れることがあり、特にこれは中高年の女性に多くみられます。また、体を動かしている時には、片ひざには体重の約3～4倍の重さがかかるといわれ、下半身には体重以上の重みが加わっています。今回は、立ち上らずにできる簡単な体操をご紹介します。

ひざが痛いので運動がおっくうだという方もぜひ取り組んでみてはいかがでしょうか。

体操の紹介

① 太ももを上げる運動

片方の脚をのばし、もう片方の脚は膝を曲げる。のばした脚をそのままゆっくり上に上げて4つ数えたらゆっくり下ろす。



② 膝を伸ばす運動

できるだけ背すじをのばし、膝をゆっくりのばす。脚をまっすぐにした状態で4つ数え、ゆっくり下ろす。



③ 柔軟性を高める運動

膝をのばしたまま ゆっくりと垂直にあげる。
※反動をつけずに ゆっくり行いましょう。



どうすれば、
予防や悪化防止ができるの？

- ① 太ももやひざの周りの筋肉を鍛えましょう
- ② ひざの柔軟性を高めましょう
- ③ 適度な運動やバランスのとれた食事で肥満を防ぎましょう

※ひざの痛みや変形が強い場合等は、必ず医師に相談しましょう。



いきなり動かさず、
まず、体をほぐしてから
運動をしましょう！

【問い合わせ先】

(本庁) 高齢者支援課 高齢者福祉係
☎ (34) 8066
(総合支所) 保健課 保健係
☎ (52) 1132

【問い合わせ先】

「たんぼの会」事務局 松岡時規子
☎ (34) 4528
四万十地域包括支援センター
☎ (34) 0170

▼日時 9月27日(木) 13時～15時
▼場所 社会福祉協議会 西土佐支所
※家族の方だけでも、認知症の方と一緒でもかまいません。
※中村地域から会場までのバスを運行します。
10時30分 市役所(本庁) 出発
12時 道の駅「よつて西土佐」で昼食
(乗車できる人数に限りがあるため、利用をご希望の方は9月25日(火)までに、左記までご連絡をお願いします)

認知症介護についての悩みや不安を一人で抱え込んではいませんか。
「たんぼの会」は参加者で思いや悩みを共有し、支え合うための「集いの場」です。
他の人にはなかなか分かってもらえないことも、同じ体験をしてきた人とうしなら分かりあえ、介護で疲れた心が少しでも楽になるかもしれません。
今回は西土佐地域での交流会です。初めてのの方の参加もお待ちしております。

認知症のひとと家族の会
「たんぼの会」を
西土佐で開催します！

その他・相談

働きたい女性のための 就職なんでも出張相談

働きたいすべての女性を応援するため、高知県が開設している高知家の女性しごと応援室が、月に1回、出張相談を行っています。

気持ちの整理をお手伝いするコンサルティング、長所や適性を知るための職業適性診断、応募書類の作成指導等、ニーズにあわせ、女性相談員がきめ細かく丁寧に支援しますので、お気軽にお立ち寄りください。

▼日程

9月18日(火)・10月9日(火)・11月20日(火)・12月13日(木)・1月29日(火)・2月19日(火)・3月12日(火)

時間 11時～15時

▼場所

ハローワーク四万十地下会議室

※相談無料・予約不要

職業適性診断ご希望の方は、予約していただけるとお待たせすることがあります。

▼電話受付時間

月・火・木・土 9時～17時

【問い合わせ先】

高知家の女性しごと応援室

(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」3階

☎088(873)4510

FAX 088(803)9199

交通事故被害者の家庭をサポート

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

▼育成資金の貸付

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

・金額

一時金 15万5千円

入学支度金 4万4千円

月額 1万円または2万円

▼介護料の支給

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

・金額

月額3万円～13万円

▼友の会への入会

育成資金の貸付、介護料の支給世帯を友の会の活動や交流会に招待します。

【問い合わせ先】

(独)自動車事故対策機構 高知支所

☎088(831)1817

災害編

食の案内人

日常でも大活躍のキッチンバサミですが、断水が起こった場合なども活用できます。袋を開けたりする以外にも、食材を切る時に包丁代わりに使ったり、調理後一口大に切ったりする時にも活用でき、洗浄も簡単なので洗い物が減って便利です。

♪キッチンバサミ活用法♪

◆野菜を切る

葉物野菜やオクラやピーマンなど、根菜類以外なら切ることができます。

◆肉を切る

脂身や筋を切るのに威力を発揮してくれます。薄切り肉はもちろん鶏肉も切ることができます。(刃に滑り止めのギザギザがついているものが、より切りやすい)

◆魚を切る

切り身や刺身用の短冊を一口大に切ったり、サンマやアジなどをハサミでさばくこともできます。

＜注意＞肉や魚を切った時はしっかり洗浄してください。



なすの生姜炒め

＜材料＞4人分

長ナス

ピーマン

豚肉

A「生姜

酒・みりん・しょうゆ

ごま油

1～2本(300g)

2コ(80g)

150g

1かけ分

(チューブ入で可)

各大さじ2

大さじ1/2

＜作り方＞

①なすは縦半分になり、斜めに切る。ピーマンは回しながら一口大の乱切りにする。豚肉は食べやすい大きさに切る。

②熱したフライパンに豚肉を入れ炒め、なす、ピーマンの順に炒めていく。

③②に火が通ったらAを入れ食材にからめたら火を止める。最後にごま油を回しかける。



食材はすべてキッチンバサミで切り、まな板・包丁を使わない調理法で挑戦！

四万十市国保西土佐診療所 管理栄養士 篠田知佐

定期相談所

	日 時	場 所	相談内容	問い合わせ先
行政相談所	9月20日(木) 13時～16時	社会福祉センター	国や県、市の仕事に対する苦情や要望 《相談委員》正木 卓夫 ☎(37)2560 平石真理子 ☎(35)4250	(本庁)総務課 ☎(34)1804 (総合支所)地域企画課 ☎(52)1111
	10月10日(水) 13時～16時			
	10月11日(木) 9時～12時	奥屋内下集会所	《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
中村地域	10月10日(水) 10時～12時 13時～15時	社会福祉センター	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
西土佐地域	10月11日(木) 9時～12時	奥屋内下集会所		

図書館だより

※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

- ★休館日の案内★
9月28日(金) 館内整理日
- ★大人のための生涯学習講座★
○「アロマ講座」アロマソープ作り」
・日時 9月15日(土)10時30分～11時30分
・場所 市立図書館内多目的ホール
・講師 野並美佐 対象 高校生以上
・参加費 500円 定員 10人
・申込 事前申込制 主催 市立図書館
- ★列車の中でおはなし会★
○「土佐くろでGO!」
・日時 9月30日(日)10時20分～12時50分
・場所 土佐くろしお鉄道中村駅
・対象 小学生(3年生以下は要保護者同伴)
・参加費 無料 定員 20人(保護者含む)
・申込 事前申込制 主催 市立図書館

開館時間 (本館) 9:00～19:00
(分館) 10:00～18:00

平成30年
9
September

新着おすすめ8+8

赤い靴
火星の科学
現代社会と経済倫理
人生を豊かにするスマホとの付き合い方
蝶のゆくへ
ふたりぐらし
文字渦
読み聴かせの奇跡

大山 淳子
藤井 旭
永合 位行
石川 結貴
葉室 麟
桜木 紫乃
円城 塔
森川 ひろ子

一般書

新着図書(363冊)

行ったり来たり大通り
えげつないいきもの図鑑
古事記
日本全国地名のひみつ
ニャンコどこいった?
秘密基地のつくりかた教えます
ぼくの島にようこそ!
わたしの森に

五味 太郎
大谷 智通
斉藤 洋
今尾 恵介
よこた だいすけ
那須 正幹
市川 里美
アーサー・ビナード

児童書／えほん

人権週間事業「人権絵画標語展」入賞作品紹介

【絵画の部】

・審査員特別賞
そね ゆめじ
曾根 夢二 くん
(東山小学校3年)
「いじめ ストップ」



【標語の部】

・審査員特別賞
まつおか まゆ
松岡 真優 さん
(東中筋中学校1年)

それぞれの
違いを認め
つながろう

※所属校・学年は受賞当時のものです。

国際交流員コラム

四十万市国際交流員

デン
シヨウキョウ
田 小 嬌(中国)

2015年4月9日



7月に富士山初登頂

中国のデリバリーブーム

日本に来て三年半も経ちました。中国に帰るたびに、現在の流行についていけないと感じます。中国IT業界が急速に発展し、三、四年前からキャッシュレス社会になりつつあります。都会はもちろん、田舎の小さい売店や屋台でも、携帯でQRコードを読み取るだけで支払いができるようになりました。

ここ一年明らかに感じたもう一つの変化があります。それは多くの中国人、特に平日のサラリーマンの人々が、フードデリバリーサービスを驚くほど利用していることです。現在ほとんどの飲食店がデリバリーサービスを提供しています。利用者がスマホでプラットフォームを通じて注文すると、

そのプラットフォーム提供者の専用バイク便が各飲食店まで注文内容を取りに向かい、そして利用者の指定場所まで配達します。昼前に注文と支払いを済ませ、ランチタイムにお弁当が届きます。プラットフォーム提供者によって配達員のバイクや制服の色は違います。暑い夏でも荒天でも、特に昼になると、街中やオフィスのビルの中に、色とりどりの配達員の姿がたくさん現れます。中国の友達たちに聞いたところ、外食よりデリバリーサービスを利用する理由の一つは、少しでも時間を節約したいということとです。夜に残業しないように、昼間の時間をできるだけ仕事に使いたいようです。もちろん、フードデリバリーは昼のお弁当に限らず、午後にはコーヒーやスイーツ、夜遅い時間に夜食を注文する人も少なくないです。

ちなみに、「デリバリー」を中国語で「外売(わいまい)」と言います！



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.30】

TEL 観光商工課 観光係
(34)1783

日本一のトンボ保護区を守るために

これまでにトンボ王国で記録されたトンボの種類数は77種。1ヶ所での確認種数は日本一です。池作りや植生管理の徹底により、元々60種だったものを約30年でここまで増加させました。住み着いているのは現在60種前後と推察され、オナガサナエなど10種近くが四万十川など近隣地から、オギンヤンマなど数種は沖縄県などの遠隔地から台風などの南風に乗って飛来してくるものです。記録種は一度確認されたら永久に消えませんが、より重要なのは1年間に安定して見られる種類数です。トンボ王国では2004年から昨年までずっと60種以上を継続しています。これが、トンボ王国が日本一のトンボ保護区たる所以です。ちなみに、よきライバルである静岡県磐田市桶ヶ谷沼では、極力人手を加えない方針で、同じく約30年で記録種70種。オイトトンボなど4種が絶滅状態で、年間に確認できるのは現在40種ほどだそうです。

しかし、トンボ王国のトンボ類も生態系も磐石ではありません。休耕田の増加でアカカネなどの赤トンボ類が激減、カトリヤンマは風前の灯です。また、夏季の異常高温と少雨の影響で、ヨツボシトンボやマコアカネなどが減少。さらに、ウシガエルやアメリカザリガニなど、在来生物を食害する帰化動物の繁殖も脅威となっています。

トンボ王国では詳細な環境調査を通し、日々、水周りや植生の管理を行っています。今や、豊かな生態系の保全は人手抜きには

語れないのです。

催しのお知らせ

家族対抗組み合わせパズル大会

▼開催日 9月16日(日)

10時〜11時30分、14時〜15時30分の2回(いずれも表彰式を含む)

▼内容

小学生を含む1チーム3人とし、3種類のオリジナル組み合わせパズルをそれぞれ5分間ずつ組み合わせ、正解総数で優劣を競います。

▼参加費

無料。ただし、四万十川学遊館の入館料が必要。

▼募集 午前・午後とも10チーム(要予約)

学遊館クラブ フナ釣り

▼開催日

10月7日(日) 9時〜12時 ※雨天中止

▼内容

トンボ池でミミズをエサにしてギンブナやコイなどを釣ります。釣竿などの道具は用意します。釣れたフナはお持ち帰りできます。

▼参加資格

会員または四万十川学遊館の年間パスポート所有者(当日手続き可能)で小学生先着20名。ご家族の参加も歓迎します。*要予約



(公社)トンボと自然を考える会
TEL (37)4110

募集

教室・講座

催し

し

スポーツ

健康・福祉

その他・相談

お誕生
おめでとう



(平成30・8・5届出分まで)

住所 赤ちゃん 保護者

中村東町	森	萌乃夏	和史
右山	山宗石	葵斗	真幸
右山	山川島	涼羽	大
右山	山川島	歩叶	大
右山元町	岡本	風雅	健太
右山元町	白木	愛和	大介
右山天神町	江口	遼	守幸
古津賀	深木	菜帆	俊行
古津賀	押谷	柚姫叶	実幸
古津賀	藤本	蒼士	英
具同	山下	奏多	猛志
具同	小野	莉李華	健正
具同	熊岡	彩葉	健太
具同	熊岡	優芽	朋希
赤松町	敷地	優空	孝文
国見	後田	陽向	翔平
竹島	尾崎	笑菜	章弘
鍋島	江口	伊織	昌誌
敷地	森岡	笑満	栄治
西土佐江川崎	池田	京華	孝司
西土佐江川崎	村上	栞菜	直樹

ご冥福を
お祈りします



(平成30・7・5届出分まで)

住所 氏名 享年

具同田黒	村島	眞司	65
中村栄町	岩井	壯	67
中村京町	片山	勝也	74
中村東町	橋村	徹夫	89
不破	中島	清則	70
角崎	上岡	峰子	86
中村丸の内	加用	敬一郎	84
安並	山本	文子	88
古津賀	高岡	年穂	68
具同	川村	眞徳	58
有岡	弘田	悦得	70
九樹	大原	昭子	89
下田	島村	誠夫	90
下田	森岡	一	87
平野	井上	浪子	98
蔵岡	谷口	寛	90
奥鴨川	朝比奈	正	67
田野川	久保田	庫喜	95
久保川	岡村	幸夫	89

猫の苦情が増えています



動物の愛護および管理に関する法律や家
動物等の飼養および保管に関する基準等の
法令を遵守してください。
ルールにのっとらない無責任なエサやりは、
周辺住民の方の迷惑になることがあります。
環境生活課

鶴ノ江	谷岡	雅史	66
西土佐橋	稲戸	文子	96
西土佐西ヶ方	山崎	芳野	79

「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・人権課 電話(34)1113まで必ずご連絡ください。

人が人らしく

★人権さまざま★

159

「もしもし、お母さんいる？」

「知らない」

「お父さんは？」

「知らない」

電話の応対に出た子どもとのやりとりです。笑い話か実話かは分かりませんが、現代家庭の実態を知らせてくれる絶妙な会話です。こんな家族がいつ頃から実現したのでしょうか。でも、電話での応対で済んでいるうちはまだよかったのかと思います。

す。いまでは笑うに笑えない、すっかり様変わりしてしまった家族の状況が、毎日のように報道され、これで限界だろうと思っている、日替わりで飛び込んでくる親の幼児虐待のニュースに身も心も凍り付いてしまします。いつからこんな日本になってしまったのでしょうか。

東京都目黒区で、両親からの虐待により亡くなったしまった船戸結愛(ゆあ)ちゃん(5)。寒い夜ベランダに放置され、アカギレとシモヤケだらけの全身を一晚中耐えたこともありまし

た。1月下旬頃より食事也十分に与えられず、やせ細った体は、医師の診察もなく、3月2日、肺炎と肺血症で死亡しました。父親の暴力に何の口出しも出来ずにいた母親も共に逮捕されました。

死の直前まで毎日のように、切実な思いを大学ノートにつづっていました。その一

部を抜粋します。

『パパとママにいわれなくてもしつかりとじぶんからきょうよりかあしたはもっとできるようなするからもうおねがいゆるしてゆるしてください おねがいします もうほんとうにおなじことはしません ゆるして

きのうぜんぜんできなかったこと これまでまいにちまいにちやってきたことをあほみたいにあらわすだけあそぶってあほみたいだからやめようから もうぜったいぜったいやらないからね ぜったいやくそくします』

わずか五歳の女の子が、全身全霊で書き遺した文章を捜査官も泣きながら読み上げたといひます。(書き写しながら私もこみ上げるものがあります)

友達ともやんちゃしながら、まわりに甘えながら、大きくなりたかったことでしょう。保育所にも行かれました。普通に大きくなれなかった結愛ちゃん。どんなにか辛かったことでしょう。

小さなちいさな魂よ！安らかなれと祈るばかりです。

四万十市人権啓発講師

山本衛

土佐の小京都中村550年祭



合同結婚式・夜神楽奉納



7月21日、不破八幡宮にて合同結婚式・夜神楽奉納を行いました。合同結婚式には、諸事情により結婚式を挙げていなかった3組のご夫婦が参加し、家族・友人・地域の方々から祝福されました。

また、津野山神楽(梶原町)・幡多神楽(四万十町)・池川神楽(仁淀川町)の3神楽が奉納され、勇壮な舞やユーモアたっぷりの演舞に多くの観客が魅了されました。

よさこい四万十2018

8回目の今年は約30チームが参加予定！総勢1,000人を超える踊り子たちが市内で舞い踊ります。フィナーレ(天神橋アーケード)では、チームの垣根を越えて全チームが一斉に乱舞！総踊りはよさこい四万十でしか見ることができません。この一大イベントをお見逃しなく！



▶日 時 9月16日(日)9時30分～19時(予定)

▶演舞場 中村駅、不破八幡宮、中村病院駐車場、天神橋アーケード、東下町、一条通

【問い合わせ先】中村商工会議所内 よさこい四万十実行委員会 ☎(34)4333



「公家大名」としての土佐一條氏

戦乱の世を生き抜くうえで、周囲の実力者との関係を持つことは重要な戦略の一つである。

一條教房が同じ幡多の加久見氏と婚姻を結び、房家が生まれたことは前回も記したが、房家の長男・房冬の正室は京都から下向した玉姫(伏見宮邦高親王の王女)、側室は大内氏(山口)の娘であり、二男・房通は京都の一條家と養子縁組を結んでいる。また、房冬の子・房基も九州の有力大名・大友義鑑の娘と結婚し、その子らも大友氏や伊東氏(南九州)、宇都宮氏(愛媛)と婚姻を結んだ。

このように土佐一條氏は京都との関係を保ち、公家としての一面を持ちつつ、幡多での勢力を拡大するため周辺諸国との関係を築き、自ら隣国へ侵攻していくという「公家大名」としての姿勢を確立していったのである。

一方その頃、土佐の中央部における有力者・長宗我部氏の勢力も拡大しつつあった。一條房基と対立関係にあった長宗我部国親は幼少の頃、戦乱に巻き込まれた際、皮肉にも房基の祖父である房家により保護された過去があった。(以下次号)

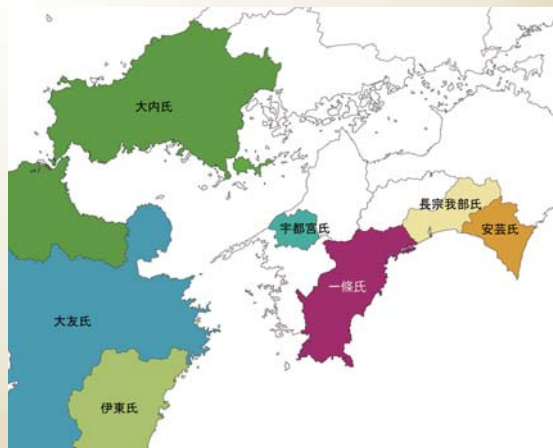
■玉姫の墓(中村新町)

身分の高い女性でさえほとんど記録が残されていない当時にして、玉姫についてはわずかだが言及した書物があり、その身分が別格であったことが伺える。



■永禄3(1560)年頃の大名勢力図

色で塗られた所が一條氏と姻戚関係があった。豊後水道周辺の有力大名と関係を結んでいることから、一條氏が海運を有利に働かせようとしていたことが伺える。





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。

9月 2日(日)	市民病院	☎(34)2126
9日(日)	さくらクリニック	☎(35)2555
16日(日)	市民病院	☎(34)2126
17日(月)	吉井病院	☎(34)5005
23日(日)	佐々木整形外科	☎(34)7177
24日(月)	森下病院	☎(34)2030
30日(日)	さたけ小児科	☎(37)2255
10月 7日(日)	市民病院	☎(34)2126
8日(月)	幡多病院	☎(34)6211

人のうごき ~7月末日現在~

()内は、前月との差

総人口	34,107人	(4)	転入	75人
男	16,123人	(△6)	転出	58人
女	17,984人	(10)	出生	23人
世帯数	16,596世帯	(10)	死亡	36人

9月実施の統計調査

調査名	該当地区
労働力調査	有岡
毎月勤労統計調査(二種)	荒川、楠島、国見
個人企業経済調査	中村一条通、大橋通、新町、天神橋、 山手通、東下町、本町、栄町、於東町

【問い合わせ先】(県)総務部 統計分析課 ☎088(823)9344

日直指定水道業者



●水道料金は口座振替で●

9月 1日(土)	㈲夕部設備	☎(37)3383
2日(日)	㈱奥宮工業	☎(37)5151
8日(土)	㈲大同設備	☎(35)4879
9日(日)	㈲山下建設	☎(33)0653
15日(土)	豚座建設㈱	☎(34)6031
16日(日)	㈲平野水道	☎(35)2316
17日(月)	森下住宅器機	☎(34)4855
22日(土)	土居水道工事店	☎(32)1095
23日(日)	中村水道工事センター	☎(35)4323
24日(月)	㈱中村住設	☎(34)3621
29日(土)	㈲大杉設備工業	☎(34)2324
30日(日)	㈲福永工業	☎(35)5996
10月 6日(土)	㈲カキタニ設備	☎(33)0660
7日(日)	岡崎プロパン㈱	☎(35)3458
8日(月)	㈲夕部設備	☎(37)3383

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

「広報しまんと」10月号は
9月26日(水)発送予定です



有料広告 掲載スペース

有料広告 掲載スペース