



華やかに 晴れやかに 門出
(P.18に関連記事)

土佐の小京都中村550年祭



11月から12月にかけて開催した記念事業です。

■高校野球招待試合(11/18)

箕島高校・高知商業高校・中村高校の3校による熱戦が繰り広げられました。



■提灯行列(11/22)

園児から一般の方まで約550名が参加しました。



■ロックバランスング(12/9)

講師からコツを学びながら体験しました。



■幡多の昭和vsフィギア展(11/22～24)

昔懐かしいものがたくさん！



まちに受け継がれる一條文化

四万十川や土佐湾を利用した舟運は、中村の町を着実に発展させ、一條氏下向の一因ともなった。この頃創建された不破八幡宮本殿や、坂本遺跡から出土する舶来の品々からは当時の卓越した技術や文化の先端を伺うことができる。下向した一條氏によって京都の技術や文化が伝わり、町の文化度の向上とも相まって町の誇りが芽生える契機が生まれたのである。

近世に入っても関西圏との交易は成長を続け、中村の町は中村山内家の城下町として武家という消費層が加わることでさらに商業都市としての性格を色濃くしていく。「おまち」と呼ばれる市街地周辺には多様な職種の商家が生まれ、通りには豪商が軒を連ねはじめる。町場の発展に合わせて文芸や書画、茶道、華道等を嗜むものが増え、町の文化が形作られていったのである。

商家の育てた文化の中でも一條氏は大切に扱われ、江戸時代の終わり頃、文久2(1862)年には一條神社が建立されている。町を去ってから300年を経た時代にあっても中村の町にとっての一條氏は、その遺徳が偲ばれる存在であったことがわかる。(以下次号)



■一條神社



■下田湾風景図 島村小灣筆

四万十市郷土博物館 リニューアルオープン!!

四万十市立郷土資料館が2019年2月1日に、名称も新たにリニューアルオープンします。

新しい名前は「**四万十市郷土博物館**」。

私たちの暮らす地域の歴史や文化、自然環境等にさまざまな角度から光を当て、新しい発見や驚きをみなさんと共有していきたいと思ひます。

現在は小京都と呼ばれる町の歴史を物語る数々の歴史資料や、川と暮らしてきた川漁の道具等を展示中です。以前と見違える博物館にぜひおいでください。

開館時間 9時～17時(受付は16時30分まで)

休館日 毎週水曜日

入場料

区分	入場料(1人当たり)	
個人	大人	430円
	高校生	170円
団体(20人以上)	大人	340円
	高校生	120円
個人(年間)	大人	1,290円
	高校生	510円

※特別企画展時は料金に変更となる場合があります。

※次の方は無料で入場できます。

- ①中学生以下の方
- ②65歳以上の方(年齢確認が必要)
- ③身体障害者手帳を提示した方のうち、障害の程度が2級以上の方およびその介護者1人
- ④療養手帳を提示した方およびその介護者1人
- ⑤精神障害者保健福祉手帳を提示した方のうち、障害の程度が2級以上の方およびその介護者1人

【問い合わせ先】

四万十市郷土博物館

☎・FAX(35) 4096

E-mail: 40010museum@city.shimanto.lg.jp



博物館外観



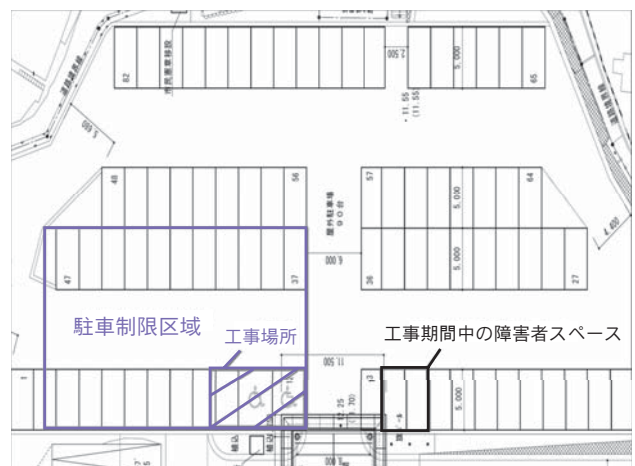
1階展示室

本庁舎駐車場障害者スペースに屋根を設置します

市では、車いす使用者や体が不自由な高齢者等が来庁しやすい環境を整備するため、2月から3月にかけて、市役所本庁舎駐車場の障害者スペースに屋根を設置する工事を行います。

工事にあたっては、右図のとおり駐車を制限させていただきます場合がありますので、あらかじめご了承ください。なお、工事期間中は右記の場所を障害者スペースとしてご利用ください。

ご来庁の皆さまには、ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。



庁舎側

【問い合わせ先】(市)総務課 行政管理係 ☎(34) 1804

地域おこし協力隊活動報告

富山地区担当の地域おこし協力隊の原田です。

着任して2年半、富山でしてきたことを紹介させていただきます。

協力隊として活動する際には、「地域の方が主役」「外から来た私だから見える資源を見つける」「見つけた資源から地域の課題への解決案を提案実行する」の3つを意識しています。

地区のみなさんは地区の活性化に関して自分事としてとらえている方も多く、活動への理解とご協力を頂いています。

三ツ又のぎんなん祭では、集落の歴史にまつわる史跡や今を生きるなりわいの圧巻の景色をめぐるツアーを企画し、好評いただきました。また、草刈りの負担軽減になればと思い、地域の方と耕作放棄地で除草やぎを飼育し、お祭りや学校の授業にふれあい出張をしています。

単発のイベントのにぎやかだけでなく、長期的な課題に向けた取り組みが盛んなのも富山地区の特徴です。大きな課題は産業がなく若い人が住みにくいことですが、暮らしていて強く思ったのは、山間地の武器は「山の資源とその活用の幅広さ」です。物質的な資源の豊富さだけでなく、今だから残っている技術や知識という無形のものも含め、山間地の魅力であり集落を維持する可能性の糸口だと思い、地域の人から習いながら経済活動につなげるヒントを活動の中で集めています。ニホンミツバチや炭焼き、わら細工、きのこの原木栽培など多岐にわたる活動となり、いつの間にか「マルチの人」と呼ばれていました。任期後もこのマルチな活動から形になってきた雑貨販売と人工林の間伐作業の複業スタイルで富山に定住する心づもりでいます。



期後もこのマルチな活動から形になってきた雑貨販売と人工林の間伐作業の複業スタイルで富山に定住する心づもりでいます。

雑貨販売は「ちいさな木こり」の屋号で山間地の魅力を発信しながら、インターネット上で商品提供をしています。ほそぼそとした内容ですが、心に刻まれる経済活動を強みに事業展開していく予定ですので、任期後も温かく見守っていただけたらうれしいです。



地域おこし協力隊(地域振興担当)募集中です

市では7月1日から着任いただく地域振興担当の地域おこし協力隊を募集しています。都会からのUターン・Iターンを考えているご家族やご友人などがいましたらぜひお声掛けください。

○募集内容

■担当業務：地域振興に関する業務

■担当地域：①富山地域担当 1名 ②(西土佐)目黒川流域担当 1名

■応募締切：3月29日(金)必着

※募集要件等、詳しくは募集要項または

四万十市地域おこし協力隊ホームページ(<https://40010city.com/>)をご確認ください。



【問い合わせ先】

①富山地域担当分 (本庁)企画広報課 ☎(34)1129

②目黒川流域担当分 (総合支所)地域企画課 ☎(52)1111

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います。しかし、現在、物件の数が足りていない状況です。移住者が空き家に入居することは、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ため、ご協力をお願いします。

以下の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円～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ください。

ごきげんよう西土佐！

Vol.8



ご家族やお知り合いの方で 四万十市への移住を検討されている方は いらっしゃいませんか？

市では、移住・定住についての相談窓口として「移住推進員」を配置し、専任スタッフが仕事・住まい・子育てなど移住・定住にまつわる相談に対応しています。また、市と連携してNPO法人「四万十市への移住を支援する会」でも、空き家の紹介や就業支援のほか、移住後の住環境の悩みやいろいろな困り事の相談にも対応し、手厚い移住サポートを行っています。

移住後も、各地域の移住サポーターがいろいろな相談に乗るなど、市全体で移住後の生活をサポートさせていただきます。

1ターンだけでなくUターンの方のご相談も承りますので、四万十市への移住を検討されている方がおられましたら、ぜひご紹介ください。

【問い合わせ先】

(市)企画広報課 移住推進員

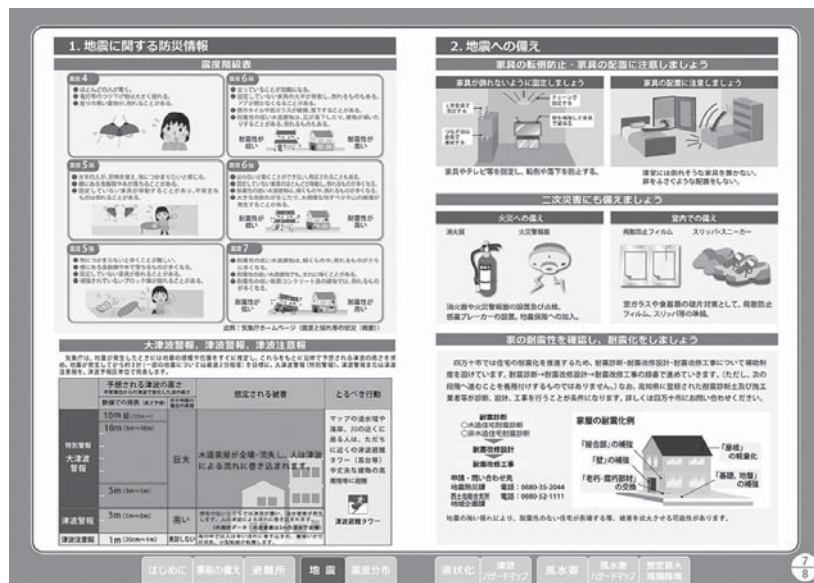
☎(34)8866 E-mail: iju@city.shimanto.lg.jp

ホームページ <http://iju.city.nakamura.kochi.jp/>



／ 私たちが相談を
お受けいたします！

ハザードマップを見てみよう(第9回)



今回は、「地震」の説明(2回目)です。P8の左上「震度階級表」をご覧ください。

お気づきですか？左側(震度4～震度5強)のイラストは「家の中の状況」ですが、右側(震度6弱～震度7)は「建物の状況(耐震性が低い・高い)」になっています。これは震度6弱以上になると、建物の被害が目立ち始めるからです。耐震性の低い木造の建物は、震度6弱で瓦の落下、傾き、倒壊が出始め、震度6強で傾き、倒壊するものが多くなります。震度7ではさらに多くなり、なおかつ、耐震性の低い鉄筋コンクリート造の建物でも倒壊するものが多くなります。

ます。

特に、昭和56年5月31日以前(旧建築基準法)に建築された建物は現在の基準に沿っていないため、被害が大きくなる可能性があります。P8右下の「家の耐震性を確認し、耐震化をしましょう」を参考に、ぜひ住宅の耐震化をお願いします。

右上「2. 地震への備え」をご覧ください。前回もお伝えしましたが、大きな地震の際に家具が倒れてケガをすることのないよう、避難の妨げにならないように固定してください。特に寝室の家具の配置には十分注意してください。

気象庁は地震発生後約3分を目標に、大津波警報(特別警報)、津波警報または津波注意報を発令します。高知県の地震継続時間分布図によると四万十市は1分30秒から2分間揺れが継続する見込みです。建物が倒れず、家具で負傷せず、家具が出口をふさがなければ、津波から避難できます。住家がある地域の最短の津波到達時間は14分。揺れの時間を引いた12分を避難に有効に使うために、家具の固定や住宅の耐震化など、事前の対策をしっかりと行いましょう。

これらの備えは大きな地震が起きる前にできる「自助」の一つです。市は「公助」として情報を発信し、さまざまな補助事業で「自助」を推進しています。積極的に「公助」を利用し、「自助」を充実させて、あなたの、そして家族の命を守りましょう。



※ハザードマップは上下に開いている穴を利用して、見たいページを開いたままつり下げることができます。

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14地区、5団体、5つの学校で行いました。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

防災行政無線がよく聞こえなかったときは、
「34-7800」で「自動音声」にて確認できます。

愛玩鳥を飼育している皆さんへ

高知県内で高病原性鳥インフルエンザが発生した場合、愛玩鳥を飼育している皆さんへの情報提供や飼育されている愛玩鳥の異常の有無を調査する必要があります。

県と市において、各家庭での愛玩鳥の飼育状況を把握する必要がありますので、次の愛玩鳥を飼育している方はご連絡をお願いします。

■対象となる鳥の種類

鶏、アヒル、アイガモ、ウズラ、七面鳥、キジ、ダチョウ、ホロホロ鳥、その他家畜として飼育していない鳥

※調査対象は、趣味などで屋外にて飼育されている鳥です。屋内（鳥かごなど）で飼育されている文鳥やインコなどは対象外ですので連絡の必要はありません。

■連絡をいただきたい内容

住所、氏名、電話番号、鳥の種類、羽数
※個人情報保護法関係および市で共有するもので、本目的以外には使用しません。

【問い合わせ先】

(市)農林水産課 農業振興係
☎(35)1117
FAX(34)0478
(県)西部家畜保健衛生所

☎(37)2148
FAX(37)5326

カセットボンベおよびスプレー缶等の処分について(お願い)

カセットボンベやスプレー缶等を処分する際は、次の4点にご注意ください。

1. 中のガスを完全に使い切って穴をあける。
 2. ガス抜き作業は、火の気のない風通しのよい屋外で行う。
 3. 商品の取り扱い方法をよく読む。
 4. 資源ごみとして出してください。
- 家庭ごみ収集袋には入れないでください。

カセットボンベやスプレー缶等が原因とみられる引火・爆発の事故も発生しています。

右記4点に特に注意し、ゴミ出しのルールに従って処分していただきますようお願いいたします。

【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

平成30年度 税の標語優秀作品 四万十市

- | | |
|---------------|------------------------------------|
| ○四万十市長賞 | 納めよう 暮らしのための 税金を(大用中学校2年 伊勢脇結愛さん) |
| | 税金は 僕らの暮らし ささえてる(八束中学校2年 東 勇太さん) |
| ○四万十市教育長賞 | 税を知り みんなで社会を 支えよう(中筋中学校2年 秋月美咲さん) |
| | 税金を 納めて造る マイタウン(中村高校1年 文野晃太郎さん) |
| ○四国税理士会中村支部長賞 | 考えよう 税金の意味 使い道(中村中学校3年 岸本遼太郎さん) |
| | その税は みんなの暮らし 守る税(県立中村中学校1年 畠中穂希さん) |
| | 自覚せよ 私は国民 納税者(幡多農業高校3年 楠岡優斗さん) |
| ○幡多間税会会長賞 | 納めよう 暮らしにかかわる みんなの税 |
| | (県立中村中学校2年 中村京介さん) |
| | いい社会 みんなで納税 消費税(県立中村中学校3年 九谷圭柊さん) |
| | 考えよう 未来につながる 税のこと(幡多農業高校3年 川田芽生さん) |
| | この国の 土台をつくる 税金で みんなで作る 豊かな社会 |
| | (中村高校1年 酒井元気さん) |

全国の間税会(※)では、租税教育の一環として中・高校生を対象に「税の標語」の募集を行っています。今年度、幡多間税会が幡多地区を対象に募集したところ、市内では、10校から860件の応募をいただきました。

応募作品は「税」に関して真摯に考えられたものであり、中・高校生の税務行政に対する意識の高さを再確認させていただきました。

※間税会…税務知識の普及や税務行政への協力等を目的に間接税(消費税・印紙税等)の納税者で組織する団体です。基本的には、税務署の管轄ごとに組織されています。



平成31年度 (平成30年分) 市・県民税(国民健康保険税) 申告が始まります！

税の申告は、市・県民税だけでなく国民健康保険税や介護保険料等の算定基礎となります。所得がなかった人でも申告がないと、国民健康保険税の『低所得者に対する軽減措置』の適用を受けられない場合があります。また、国民年金保険料の免除申請、公営住宅、児童扶養手当、医療費助成、金融機関などへの各種申請等に必要所得(課税)証明の交付ができません。

市・県民税の申告が必要な方は、期限までに適正な申告をお願いします。

申告期間

2月18日(月)～3月15日(金)
※土・日曜日を除く。

※平成31年度分は、平成30年1月1日～12月31日の期間の申告内容が対象です。

※平成31年1月1日現在、四万十市に住所を有する方が対象です。

申告に必要なもの

■収入や経費のわかるもの

- ①給与・年金のある人：源泉徴収票
- ②営業・農業・不動産収入のある人：収支内訳書(自分で作成)、収入経費のわかるもの
- ③その他の収入のある人：収入経費のわかるもの

■印鑑

■所得税の還付を受ける人は口座番号のわかるもの

■本人確認書類(身分証明書)

マイナンバーカード(申告者ご本人の)、運転免許証(窓口に来られる方の)など

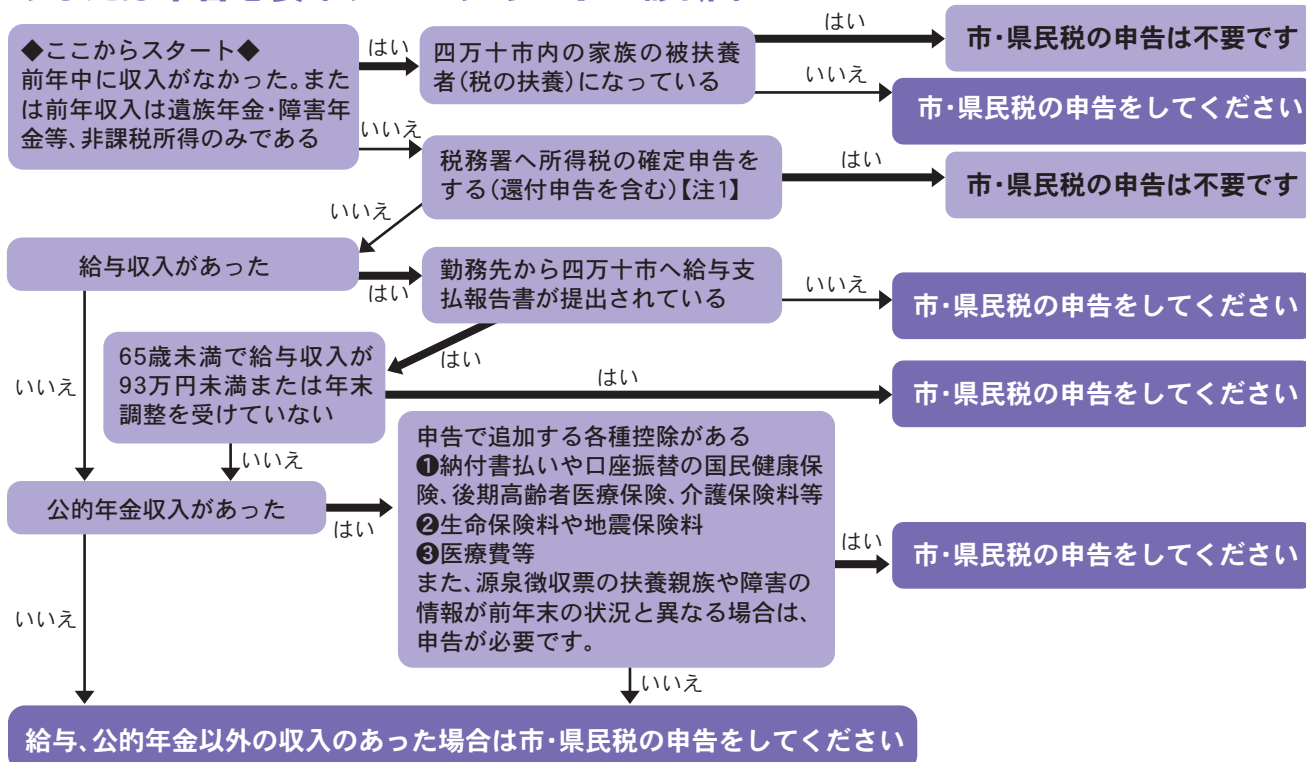
例1「マイナンバーカード」

例2「マイナンバー通知カード」+「運転免許証、公的医療保険の被保険者証など」

■控除額がわかるもの

- ①医療費の領収書(自分で合計)、保険金など補てん金額のわかるもの、医療保険者からの医療費通知など
- ②国民健康保険税、国民年金、介護保険料などの支払証明書
- ③生命・地震保険料の掛金の控除証明書
- ④身体障害者手帳、療育手帳など

あなたは申告必要？フローチャートで診断！



※市・県民税の申告が必要か判断できない場合は、市民税係 ☎(34)1112までお問い合わせください。

【注1】税務署で確定申告が必要な主な例

- ・公的年金等の収入金額が400万円を超える方
- ・公的年金等の収入が400万円以下で、それ以外の所得が20万円を超える方
- ・複数の所得があり、所得税を納税する必要がある方

・給与所得者で年末調整を受けていない方
・1か所から給与を受けていて、それ以外の所得が20万円を超える方
⇒確定申告については、中村税務署 ☎(35)2135にお問い合わせください。

確定申告(国税の申告)が必要な場合は、申告期間中に限り、市職員による申告相談を受け付けていますが、申告の内容によっては、中村税務署でのご相談(申告)となります。

【問い合わせ先】(本庁)税務課 市民税係 ☎(34)1112 (総合支所)西土佐住民分室 ☎(52)1111

軽自動車税は毎年4月1日現在の所有者に課税されます！ ～軽自動車・原動機付自転車等の廃車や名義変更の手続きは3月末までに～

軽自動車税は月割課税がありませんので、4月2日以降に廃車や譲渡しても、その年度分の税金は全額、4月1日現在の所有者に納めていただくことになります。

すでに車両を処分していても、廃車等の手続きをしないと軽自動車税は課税されたままになります。

所有状況に変更があった場合は、速やかに手続きをお願いします。

■手続きの対象となる事例

- 市外からの転入、もしくは市外への転出
- 車両を譲り渡した、もしくは譲り受けた
- 車両を解体処分した
- 故障などの理由で車両を使用しないまま放置している
- 車両の盗難被害に遭った
- 車両、もしくはナンバープレートを紛失した
- 所有者が死亡した場合 など



車種	届出先	届出に必要なもの	
原動機付自転車 (125cc以下、 ミニカー)	(本庁)税務課 市民税係 ☎(34) 1112	登 録	・印鑑 ・車名 ・車台番号 ・排気量
		廃 車	・印鑑 ・ナンバープレート
小型特殊自動車 (農耕作業用、その他 フォークリフト等)	(総合支所)西土佐住民分室 ☎(52) 1111	名義変更	・新旧所有者の印鑑 ・ナンバー等の登録内容が分かるもの (例:標識交付証明書、自賠責保険証等)
		ナンバー変更	・印鑑 ・ナンバープレート
		車体変更	・印鑑 ・車名 ・車台番号 ・排気量

車種	届出先	届出に必要なもの	
軽二輪 (125cc超250cc以下)	(一社)全国軽自動車協会連合会高知事務所 高知市長浜3106番地3 ☎088(842) 4311	廃 車	・印鑑 ・ナンバープレート ・検査証(届出済証) ・自賠責保険証
軽自動車 (三輪・四輪)	軽自動車検査協会高知事務所 高知市長浜3106番地3 ☎050(3816) 3125	名義変更	・新旧所有者の印鑑 ・新所有者の住民票(1部3カ月以内) ・検査証(届出済証) ・自賠責保険証
二輪小型自動車 (250cc超)	高知運輸支局 高知市大津乙1879番地1 ☎050(5540) 2077	住所変更	・印鑑 ・住民票(1部3ヶ月以内) ・検査証(届出済証) ・自賠責保険証

農耕作業用自動車の登録はお済みですか

トラクター、コンバイン等の農耕作業用自動車には、地方税法および市税条例の規定により軽自動車税が課税されます。まだ登録がお済みでない場合は登録手続きをお願いします。

■対象

トラクター、コンバイン、田植機、農業用薬剤散布車等で、乗用装置を有する時速35km未満のもの。
(歩行型田植機等の乗用装置のないものは対象外)
田畑でのみ使用し、公道を走行しない場合も、所有していれば課税の対象となります。

■手続きに必要なもの

- 所有者の方の印鑑
- 車名(メーカー名)
- 型式
- 車台番号(型式や車台番号が分からなければ車名だけでもかまいません。)



【問い合わせ・届出先】(本庁)税務課 市民税係 ☎(34) 1112 (総合支所)西土佐住民分室 ☎(52) 1111

中村税務署の確定申告会場は2月18日(月)開設！

中村税務署では、次の期間中、所得税・消費税・贈与税の申告会場を設置します。

■開設期間 2月18日(月)～3月15日(金)(土・日曜日を除く。)

■相談時間 9時から16時まで

■設置場所 中村税務署(四万十市中村新町4丁目4番地)

※税務署から送付された「確定申告のお知らせはがき」または「氏名等が印字された申告用紙」をお持ちの方は、税務署または市で申告相談を受けられる際に必ずご持参ください。

※期間中、確定申告会場は大変混雑し、長時間お待ちいただくこともありますので、ご自宅で申告書が作成できる国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」をぜひご利用ください。

1月からマイナンバーカードやICカードリーダーライターをお持ちでない方でも、e-Tax(電子申告)用のID・パスワードで電子申告が可能となりました。ID・パスワードの発行を希望される方は、運転免許証などの本人確認書類をお持ちの上、お近くの税務署にお越しください。

◎マイナンバーの記載にご注意ください！

申告書等を提出する際、マイナンバーの記載と本人確認書類(例1:マイナンバーカード、例2:通知カードと運転免許証など)の提示または写しの添付が必要です。ご注意ください。

また、郵送等による提出の際には本人確認書類の写しの添付をお願いします。

【問い合わせ先】中村税務署 ☎(35)2135

確定申告

便利な

申告書の作成は

国税庁ホームページの

「確定申告書等作成コーナー」で!!

画面の案内に従って金額等を入力すれば、税額などが自動計算され、所得税及び復興特別所得税、贈与税、消費税及び地方消費税の申告書や青色申告決算書などを作成できます。

作成した申告書等は・・・

e-Tax

データ送信

または

書面提出

詳しくは **国税庁** で **検索**

申告と納税は期限内に！

所得税及び復興特別所得税
贈与税

3月15日(金)

消費税及び地方消費税
(個人事業者)

4月1日(月)

寄付のお礼

12月26日、岩間沈下橋の一日も早い復旧を願う活動の一環として、独自にデザインした「チャリティTシャツ」を販売している四万十市西土佐商工会青年部(部長 山沖直樹さま)から、その売り上げの一部をご寄付いただきました。

四万十市を代表する観光スポットであり、地元住民のライフラインでもある岩間沈下橋復旧の費用の一部として活用させていただきます。誠にありがとうございます。



絵本寄贈のお礼

12月中旬、㈱ウイルTSUTAYA 四万十店さまから保育所に絵本15冊を寄贈していただきました。

サンタさんからの絵本のプレゼントに子どもたちは目を輝かせていました。いただいた絵本は、子どもたちが自由に見たり読んだり、職員が読み聞かせするのに使わせていただきます。

子どもたちへ温かいご支援をいただき、ありがとうございます。



積木寄贈のお礼

12月18日、県立中村高等技術学校から「松の積み木」と「杉のパズル」を竹島保育所に寄贈していただきました。

サンタクロースとトナカイに扮した訓練生から、少し早いクリスマスプレゼントを受け取った子どもたち、とても楽しそうに遊んでいました。手

作りの積み木等は安心して子どもたちに使ってもらうことができ、木の優しい手触りや香りでもとても癒されれます。これから大切に使用させていただきます。ありがとうございます。



寄付のお礼

1月9日、市内で活動している吹奏楽団「ハイクラソーナウインド アンサンブル」の皆さんから、児童福祉に役立ててほしいと、12月に行なわれた定期演奏会の収益金より現金6万円をご寄付いただきました。子どもたちのための事業に活用させていただきます。どうもありがとうございます。

平成30年7月豪雨災害義援金のお礼

昨年7月の台風7号および豪雨は、市内各地での住家等の浸水や損壊被害をはじめ、県内にも甚大な被害をもたらしました。被災された皆さまに心からお見舞い申し上げます。

昨年、高知県から、県に寄せられた災害義援金1億7098万6383円のうち157万900円を本市に配分していただき、市の災害見舞金配分委員会で県の配分基準に沿った金額等を決定し、該当した皆さまに見舞金としてお届けさせていただきました。

被災された皆さまに対し、心のもった義援金をいただき、深くお礼を申し上げます。





しまんと 市教委だより

土佐の小京都550年祭 関連行事

ふるさと発見！ 四万十の子ども研究発表会 開催

12月9日(日)に、土佐の小京都550年祭の関連行事として、「ふるさと発見！ 四万十の子ども研究発表会」を開催しました。

当日は、各学校が総合的な学習の時間等に取り組んでいる「ふるさと教育(四万十市の地域・歴史・文化・人物等に関するもの)」の内容を、児童生徒が発表しました。午前の小学校の部には、市内すべての小学校14校から18グループ86名が、午後の中学生の部には、市内すべての中学校11校から13グループ64名が参加し、それぞれ研究を深めた内容を創意工夫して発表しました。

この発表会を通して、未来を担う子どもたちに四万十市の伝統と文化を大切にする心、ふるさと四万十市を愛し、誇りに思う心を持ってもらいたいと願っています。

入賞の学校およびグループの発表テーマは、以下のとおりです。



【小学生の部】

市長賞	具同小学校 「具同小プロジェクト ～四万十の食で地域を盛り上げ隊～」
教育長賞	中村小学校 「中村を全国に広めよう」
優秀賞	東中筋小学校「東中筋の歴史 ～水害との戦い！～」
550年祭賞	蕨岡小学校 「蕨岡をもっと知ろう ～ちょっと聞いてよ蕨岡自慢～」
特別賞	西土佐小学校「西土佐の郷土料理 いなかずし」

【中学生の部】

市長賞	中村西中学校「地域(具同地区・四万十市)を見つめて」
教育長賞	後川中学校 「地元の歴史から学んだこと」
優秀賞	大川筋中学校「ふるさと教育」
550年祭賞	中筋中学校 「今と昔がつながる寺 ～有岡山 真静寺～」
特別賞	蕨岡中学校 「蕨岡のお宝発見！」

ご質問・ご意見をお寄せください

(市)教育委員会 ☎(34)1136 FAX(34)4271 E-mail: school@city.shimanto.lg.jp
西土佐教育分室 ☎(52)1110 FAX(52)1446 E-mail: n-school@city.shimanto.lg.jp

アユ報告会のご案内

四万十川でアユの研究に携わっていただいている先生方をお招きし、調査研究に関する報告会を開催します。関係者、市民の皆さんの参加をお願いします。

■日時 2月28日(木)10時～12時
■場所 市立中央公民館 3階研修室Ⅱ

■報告内容

「DNAマーカーによる四万十川放流アユ種苗の識別と繁殖貢献の有無」

愛媛大学大学院連合農学研究科博士課程 山田裕貴

「四万十川河口域におけるアユの前半生とその動態アユの個体数変動の謎を探る！」

西日本科学技術研究所 四万十研究室長 東健作

「四万十、仁淀に拮抗／四万十アユ、産卵増大の兆し？」

高知大学総合科学系黒潮圏科学部門 教授 木下泉

■参加費 無料

【問い合わせ先】

(市)農林水産課 林業水産係
☎(34)11170
FAX(34)0478
E-mail: suisan@city.shimanto.lg.jp

ねんきんだより

4月から産前産後期間の国民年金保険料が免除となります！

出産予定日または出産日が属する月の前月から4か月間の国民年金保険料が免除されます。なお、多胎妊娠の場合は、出産予定日または出産日が属する月の3か月前から6か月間の国民年金保険料が免除されます。

※出産とは、妊娠85日(4か月)以上の出産をいいます。(死産、流産、早産された方を含みます。)

■対象者

「国民年金第1号被保険者」で出産日が平成31年2月1日以降の方

■届出時期

出産予定日の6か月前から届出可能です。

※ただし、届出ができるのは平成31年4月からです。

■届出先

(本庁)市民・人権課 市民係
(総合支所)西土佐住民分室

口座振替による前納の申し込みは2月末日までに！

うっかり忘れて納付期限を過ぎていた、忙しくて金融機関の窓口等で支払う時間がないという方は、便利な口座振替をご利用ください。なお、まとめて前払い(前納)すると保険料が割引されます。

■口座振替の申し込みは：

年金手帳または納付書、預(貯)金通帳、預(貯)金通帳の届出印を持って、金融機関や郵便局または、幡多年金事務所で申し込みください。

なお、口座振替による2年前納、1年前納および6力月前納(4月～9月分)は、4月末日の引き落としとなります。

※すでに口座振替で前納をしている人は、あらかじめ申し込みする必要はありません。

※申し込みから口座振替が開始されるまで2力月程度かかりますので、あらかじめご了承ください。

■国民年金前納割引制度(口座振替前納)について

■口座振替の振替方法は、

- (1) 2年前納(4月～翌年3月分)
- (2) 1年前納(4月～翌年3月分)
- (3) 6力月前納(4月～9月分、10月～翌年3月分)
- (4) 当月末振替(早割)※本来の納付期限よりも1力月早く口座より振替する方法です。
- (5) 翌月末振替※保険料の割引はありません。

の5種類から自由に選んでお申し込みいただくことができます。

その他、現金(納付書・クレジットカード)納付による前納があります。納付書でのまとめ払いによる割引はいずれも申し込みができます。

■まとめて前払い(前納)すると、割引が適用されるのでお得です。

■平成31年度の保険料額は、2月～3月に告示される予定です。

参考：平成30年度の振替方法別割引額

振替方法	1回あたりの納付額	割引額	2年分の合計割引額	振替日
2年前納	377,350円	15,650円	15,650円	5月7日
1年前納	191,970円	4,110円	8,220円	5月7日
6力月前納	96,930円	1,110円	4,440円	5月7日 10月31日
当月末振替(早割)	16,290円	50円	1,200円	毎月月末
翌月末振替(割引はありません)	16,340円	なし	なし	翌月末

※振替日が休日の場合は翌営業日に振替されます。

★年金相談のお知らせ

次の日程で日本年金機構による出張年金相談を行います。ご希望の方は、必ず事前にご予約のうえご利用ください。

なお、相談時にはご本人・代理人確

◎詳しくは日本年金機構ホームページを参照ください。
<http://www.nenkin.go.jp/>

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。

※予約がない時間帯には出張相談を実施しない場合があります。

■日時

2月21日(木)

10時～12時、13時～15時

■場所

西土佐総合支所

■予約受付

(総合支所)西土佐住民分室

☎(52)1111

■受付期間

2月19日(火)まで

※予約が埋まり次第締め切ります。

【問い合わせ先】

幡多年金事務所

(中村東町2丁目4-10)

☎(34)1616

(本庁)市民・人権課 市民係

☎(34)1113

(総合支所)西土佐住民分室

☎(52)1111

市民のひろば

四万十子ども食堂

私たち「四万十子ども食堂」は平成29年12月より、毎月第2土曜日に、子どもたちに昼食と学習支援の場を提供しています。

毎回、小学生のグループや親子連れなど、60人ほどがボランティアの皆さん手づくりのあたたかい昼食を楽しんでいます。地域の皆さんや乳幼児を連れたお母さんたちもゆとりと食事ができています。食事の前後には学習支援も行っています。

「四万十子ども食堂」は中村東町の共同作業所「ほっとハート」を借りてスタートしました。利用者が増えたことなどから、現在は中央公民館で開催しています。4月以降の会場はまだ決まっていない状況ですが、今後も引き続き、このような場を必要とする子どもたちを少しでも手助けしていきたいと思っています。

この取り組みに対して、毎回、多くの方から食材の提供、寄付金、ボランティアなど温かい支援をいただいています。ご協力くださった皆さまへ、この場をお借りして、心よりのお礼を申し上げます。

今後も四万十市の子どものために、ご支援をお願いします。

四万十子ども食堂 会長 西山哲二



この看板が目印です。

☎080-1996-5526

事務局 谷

【寄付やボランティアについての問い合わせ先】

【寄付やボランティアについての問い合わせ先】

皆さんお気軽にご利用ください。

19歳以上 300円

18歳まで 無料

毎月第2土曜日 11時～14時

四万十子ども食堂



寒波による水道管の凍結・破裂にご注意を！

寒波の影響で気温が下がると、水道管が凍結して水が出なくなったり、破裂したりすることがありますので、気象情報に注意し、水道管の点検をお願いします。

なお、万一に備えて、自宅等に設置してあるメータ・止水栓の位置を確認しましょう。

■特に凍りやすい箇所

- ・屋外でむき出しになっているところ（給湯器、温水器）
- ・風あたりの強いところ
- ・北向きで日当たりの悪いところ など

■凍結を防ぐためには

- ・水道管に市販の保温チューブや布切れを巻きつける。
- ・蛇口から糸状に水を出しておく。

■凍結、破裂が起きた時には

- ・凍結した場合は『水道管』にタオルなどを巻き、ぬるま湯をかける（熱湯は不可）。
- ・破裂した場合は『止水栓』を閉め、市指定水道業者に連絡し修理する。（自宅等敷地内は自己負担です。）

※道路や公園などで漏水を発見した場合は下記までご連絡ください。

【問い合わせ先】(本庁)上下水道課 水道係 ☎(34)1149 (総合支所)産業建設課 管理土木係 ☎(52)1111

幡多広域消費生活センター便り

カニの勧誘電話にご用心

自分の留守中に自宅へ海産物販売業者から電話があり、妻が出た。業者は自分の住所と名前を知っており「以前カタログギフトで海産物を注文した人へ連絡している。ズワイガニを6日後に代引きで送る」と言われ、妻は事情がわからず承知したという。帰宅後に妻から話を聞き、電話の着信履歴に残っていた番号へ電話し「注文を取り消したい」と伝えたところ了承された。キャンセルできたか不安だ。(60歳代男性)

【ひとこと助言】

- カニなどの海産物の勧誘電話を受け、強引に契約をさせられた、断ったのに商品が届いたなどの相談が多数寄せられています。家族が注文したか不明な場合は、本人に確認してから返事をするなど、即答せず冷静に対応することが大切です。
- 電話での勧誘を受けて契約した場合は、8日以内ならばクーリング・オフができます。
- 業者と連絡が取れないなど、不安なときや困ったときは、早めにお住まいの消費生活センター等にご相談ください。
(国民生活センター 見守り新鮮情報 第297号より)

※ 幡多広域消費生活センターでは、出前講座(無料)による啓発活動を実施しています。
お気軽にお申し込みください。

困ったときは、消費生活センターへご相談ください。



幡多広域消費生活センター

＜相談受付＞月曜日～金曜日(祝日および年末年始を除く) 9:00～12:00 / 13:00～17:00

☎(34)6301 FAX(34)6295

〒787-0012 四万十市右山五月町8番32号 四万十市立働く婦人の家1階

市長日誌 12月15日～1月14日

12月15日	農事組合法人わらびおか 農業用倉庫落成式
16日	四万十川国際音楽祭2018 大谷康子クリスマスコンサート
17日	四国西南地域道路整備促進協議会 要望活動(愛媛県大洲市)
18日	四国西南地域道路整備促進協議会 要望活動(中村河川国道事務所)
19日	農林水産省・中国四国農政局ほか訪問(東京都、岡山県)
20日	西土佐地区区長会
21日	市民表彰選定委員会
22日	四万十ふしゅかん生産者組合要望受
25日	幡多三市議会議長懇談会
26日	土佐くろしお鉄道株式会社 取締役会(高知市)
27日	中村小学校 四万十の子ども研究発表会のふしゅかんジャムの贈呈
28日	高知県空き家再生・活用促進専門家グループ 意見交換会
29日	西土佐商工会 岩間沈下橋 寄附贈呈式
30日	中村商工会議所議員との意見交換会
1月1日	幡多中央消防組合・幡多中央環境施設組合 組合議会
2日	仕事納めの式(本庁、消防)
3日	土佐くろしお鉄道 年末餅つき・振る舞い餅イベント
4日	年末特別警戒巡視(西土佐地区)
5日	年末特別警戒巡視(中村地区)
6日	新春はしりぞめ
7日	成人式(西土佐、中村)
8日	仕事始めの式(本庁、支所)
9日	幡多公設地方卸売市場 初市式典
10日	中村青年会議所 新年賀詞交歓会
11日	消防出初式
12日	医師確保業務(徳島市)
13日	カツラ山団地要望受
14日	行政改革委員会
15日	ハイクラソナー・ウィンド・アンサンブル 寄附贈呈式
16日	四国地方整備局ほか訪問(高松市)
17日	水辺からはじまる生態系ネットワーク 全国会議及び
18日	全国フォーラム(東京都)
19日	高知県農業協同組合 設立記念祝賀会(高知市)

列車でおでかけ「土佐くろ特急割引」実施中

土佐くろしお鉄道では、多くの皆さまに鉄道を利用していただくため、2種類の特急列車運賃の割引を行っています。大変お得な内容となっていますので、この機会にぜひ快適な列車の旅をお楽しみください。

■学生割引

【対象】幡多地域(*)と四万十町在住の高校生

【割引内容】中村駅または宿毛駅発の「くろしおSきっぷ自由席用(往復タイプ)」を2人以上で購入の場合、1人につき3,000円割引

例) 中村～高知間往復 通常7,200円⇒割引後4,200円

■ファミリー割引

【対象】幡多地域(*)と四万十町在住の小学生を含む家族

【割引内容】中村駅または宿毛駅発の「くろしおSきっぷ自由席用(往復タイプ)」および中村・宿毛ゾーン発の「阪神往復フリーきっぷ」を購入の場合、大人1人につき小学生1人分の運賃全額を割引

例) 中村～新大阪間往復 通常6,170円⇒割引後0円

中村～高知間往復 通常3,600円⇒割引後0円

※以下共通事項

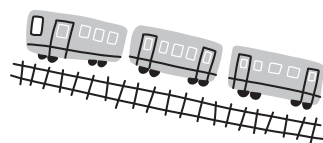
【発売期間】3月31日(日)まで

【申込方法】中村駅または宿毛駅では利用日の前日までに、四万十交通(窪川駅内)では利用日の前々日までに申込

【注意事項】期間中の割引は1回限り、乗車当日の購入は不可

(*) 幡多地域は四万十市、宿毛市、土佐清水市、黒潮町、大月町、三原村です。

3月16日(土)は、ダイヤ改正です！



土佐くろしお鉄道では、3月16日(土)ダイヤ改正を実施します。

今回の改正で、中村・宿毛線では、特急列車の列車名と運転区間を変更します。

上り			下り		
現行		改正	現行		改正
南風12号(宿毛～岡山)	⇒	あしずり4号(宿毛～高知)	南風3号(岡山～中村)	⇒	あしずり3号(高知～中村)
宿毛発9:05		発車時刻変更なし	中村着13:24	⇒	到着時刻変更なし
あしずり4号(中村～高知)	⇒	あしずり6号(中村～高知)	あしずり3号(高知～中村)	⇒	あしずり5号(高知～中村)
中村発11:11		発車時刻変更なし	中村着15:31	⇒	到着時刻変更なし
あしずり6号(中村～高知)	⇒	あしずり8号(中村～高知)	あしずり5号(高知～中村)	⇒	あしずり7号(高知～中村)
中村発13:24		発車時刻変更なし	中村着17:27	⇒	到着時刻変更なし
南風24号(中村～岡山)	⇒	あしずり10号(中村～高知)	南風13号(岡山～宿毛)	⇒	あしずり9号(高知～宿毛)
中村発15:10		発車時刻変更なし	宿毛着19:04	⇒	到着時刻変更なし
あしずり8号(中村～高知)	⇒	あしずり12号(中村～高知)	あしずり7号(高知～中村)	⇒	あしずり11号(高知～中村)
中村発16:47		発車時刻変更なし	中村着20:49	⇒	到着時刻変更なし
あしずり10号(中村～高知)	⇒	あしずり14号(中村～高知)	あしずり9号(高知～中村)	⇒	あしずり13号(高知～中村)
中村発17:45		発車時刻変更なし	中村着21:39	⇒	到着時刻変更なし
あしずり12号(宿毛～高知)	⇒	しまんと10号(宿毛～高松)	あしずり11号(高知～中村)	⇒	あしずり15号(高知～中村)
宿毛発19:16		発車時刻変更なし	中村着23:36	⇒	到着時刻変更なし

※高知着発の列車は、岡山方面から高知までおよび高知から岡山方面への特急南風と接続しています。
なお高知駅では、1番、2番のりばは同じホームでお乗り換えとなります。

【問い合わせ先】土佐くろしお鉄道 ☎(35)4961



予土線3兄弟3重連
「クリスマスパーティー号」の運行

12月22日(土)、予土線3兄弟列車を連結した「クリスマスパーティー号」が運行されました。

「しまんトロッコ」、「海洋堂ホビートレイン(かっぱうようよ号)」、「鉄道ホビートレイン(初代新幹線をイメージした列車)」の珍しい3連結は、宇和島駅～窪川駅間、愛媛コース・高知コースの2コース運行され、県内外の125人がクリスマス企画と予土線の風景を楽しみました。

江川崎駅では、ぶしゅまろくんと、高知県吹奏楽コンクールで銀賞を受賞した西土佐中学校音楽部の演奏でお出迎え。列車内でミニコンサートを行ったコントラバス奏者、金岡秀典氏も飛び入りして会場を盛り上げました。



冬の感謝祭を開催!

12月30日(日)、道の駅「よって西土佐」では、一年間のご愛顧に感謝を込めて「冬の大感謝祭」を開催しました。恒例の杵つきもちの実演販売、天然鮎でだしをとった年越しそばや特製ビーフシチューのランチセットなど、この日限定のメニューを多くの人が楽しみました。

道の駅2月のフェア「新酒のんDEみそ」を2月17日(日)に開催します。完売のため現在入手できない人気商品「山間米酒」の新酒先行販売、鮎みそ、田楽やお酒に合うおつまみ類、山間米酒の風味漂うスイーツなども企画中です。

また、文化的景観地域を中心に取り組んでいる四万十ひな祭り街道にあわせ、おひなさまも展示して、皆さまのお越しをお待ちしています。

第50回読売中村ロードレース

12月23日(日・祝)に、恒例の読売中村ロードレースを開催しました。この大会は、仲間づくりと住民の体力向上および健康管理を目的に、昭和44年から行っています。

今年も、幡多郡内をはじめ、県内外から357名の申し込みがあり、279人のランナーが、3km、5km、10kmのコースで健脚を競いました。

季節はずれの暖かい気温の中でのレースになり、中学男子2・3年生の部で14年振りに大会記録が更新されるなど、好タイムが記録されました。



選手宣誓
市立中村中学校 坂井祐太さん



小学男子スタート

【入賞者(敬称略)】

種目	1位	2位	3位
小学男子の部(3km)	西内 祐仁 0:11:15	川村 麟之介 0:11:19	山崎 新大 0:11:55
小学女子の部(3km)	嵐 花 0:11:19	久保 真梨夏 0:11:40	豊田 梨心 0:12:15
中学男子1年の部(3km)	松田 拓真 0:10:11	堀川 京佑 0:10:27	栗生 翼 0:10:35
中学女子1年の部(3km)	中田 莉子 0:11:30	西村 百花 0:11:37	岡崎 柚胡 0:11:46
中学男子2・3年の部(3km)	江口 誠悟 大会新記録 0:09:08	岸本 遼太郎 大会新記録 0:09:12	長崎 海弥 大会新記録 0:09:13
中学女子2・3年の部(3km)	嵐 杏心 0:10:37	白木 ひなの 0:10:56	吉松 真穂 0:10:59
壮年男子の部(5km)	有光 浩 0:17:28	國本 武恆 0:17:37	毛利 仁人 0:17:47
壮年女子の部(5km)	中田 満子 0:23:38	渡辺 はるか 0:25:14	
高校女子・一般女子の部(5km)	福田 サラ 0:18:29	秋元 萌香 0:21:50	
高校男子の部(10km)	飛崎 悠太 0:32:36	小川 達也 0:32:58	濱口 和孝 0:33:01
一般男子の部(10km)	伊勢脇 厚哉 0:33:54	田中 智也 0:33:58	泉 智史 0:35:46



平成31年 消防出初式

1月6日、安並運動公園をメイン会場に、新春恒例の四万十市消防出初式を行いました。

消防団をはじめとし、消防署員、女性防火クラブ、下田少年消防クラブなどの関係機関から約300名が参加しました。

市長らが見守る中、ポンプ車など21台の消防車両がパレードを行った後、メイン会場に移り、式典で優良消防団員の表彰などを行いました。

安並水車の里公園では、消防車30台による一斉放水が行われ、大迫力の中、出初式を締めくくりました。

「皆さま、本年も火の用心にご協力ください！」



中村
会場

第14回 四万十市成人式 はばたけ 新成人280人

1月3日、四万十市成人式が中村文化センターと西土佐ふれあいホールで行われ、本年度成人を迎えた348人(男184人・女164人)のうち280人が出席し、社会の一員としての自覚を胸に、新たな一歩を踏み出しました。

中村会場では、市長から新成人に「今日という日を節目に、『自分はこれからどう生きるのか』を問いかけ、今日の若き日の思いや決意をしっかりと胸に刻み、勇気をもって大人の世界へ飛び込んでください。」と激励のメッセージが贈られ、新成人代表の濱町孝介さんから「まだまだ未熟な私たちですが、『ふるさと四万十市』への感謝を忘れずに、これから、各自が選んだ道を一步一步着実に進んでまいります。」との謝辞が述べられました。

スライドショーで中学生のころの写真や当時の担任の先生からのメッセージが流れると、会場は笑い声や歓声に包まれました。

西土佐会場では、新成人代表の金城友寿さんが決意表明の中で「私どもがこの場にいられるは家族のおかげです。お父さん、お母さん、今日まで育ててくれてありがとうございます。」と述べました。

恒例となった2分の1成人式も行われ、西土佐小学校4年生からお祝いメッセージが贈られたほか、式典後にはもち投げも行われ、にぎやかな門出のお祝いとなりました。

今後の皆さんのご活躍をお祈りします。



西土佐
会場



来年の成人式は1月3日(金)西土佐地域10時開式、中村地域14時開式予定です。

対象は平成11年4月2日から平成12年4月1日までの出生者で、原則、四万十市に住民登録をしている方としますが、学生等で市外に住民登録をされていて四万十市の成人式に出席を希望する方も対象とします。(11月から受付予定です。あらためて広報でお知らせします。)



中村小学校をスタート！



天神橋アーケードを駆け抜ける！

新春はしりぞめを行いました

毎年恒例となった「新春はしりぞめ」を1月2日(水)に行い、天神橋アーケードを通る約1.2kmのコースを395人の参加者が走り抜けました。

このはしりぞめは、年始に心地よい汗を流してもらい、1年間スポーツを通じて元気に過ごしていただくことを目的に開催しています。

当日は天候にも恵まれ、開会式後に中村小学校をスタートして走った後は、こちらも毎年恒例のお楽しみ抽選会を行い、大盛況のうちに終了しました。



お楽しみ抽選会

気をつけて 架空請求詐欺！！

「サイトの利用料が未払いです」と請求のメールが届き、身に覚えがないので、記載の連絡先に問い合わせたら…「すぐに払わないと法的手続きを取る」と言われ、「コンビニなどでプリペイドカードを買って、書いてあるID番号を教えて」と言われた。

これは詐欺です。お金を渡すのと同じことです。

ID番号を教えない！ ID番号を写真に撮ってメールしない！

身に覚えのない請求は無視しましょう。

これから年度末にかけて、税金や医療費などの還付金詐欺が多発することが予想されますので、十分注意してください。不審な電話やメールがあったら、一人で判断せず、家族や警察など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 警察相談電話 #9110

防犯
メモ

しまんと
情報掲示板

市営住宅入居者募集

募集

- ▼住宅名
古津賀第2団地共同住宅
(4階 B・4号室)
- ▼所在地
四万十市古津賀3760番地
- ▼構造
RC造4階建
- ▼間取り
6畳、4・5畳、3畳、DK、WC、浴室、物置
- ▼建築年
昭和49年
- ▼家賃
8600円
- ※入居世帯の所得額により異なります。
- ▼入居資格
○現に同居している親族または同居しようとしている親族があること
○住宅に困窮していること
○所得に制限があります。
※詳細はお問い合わせください。
- ▼募集案内
(市)財政課にて2月1日(金)より配付
- ▼受付期間
2月1日(金)～15日(金)
8時30分～17時15分
※12時～13時および土、日、祝日を除く。
- ▼入居予定
3月下旬
- ▼問い合わせ・申込先
(市)財政課 管財契約係
☎(34)6120

四万十市婚活サポーター募集

市では、ボランティアで、出会いや結婚に関するさまざまなお手伝いをしていただける婚活サポーターを募集しています。

現在9名の方に婚活サポーターとしてご協力いただいておりますが、さらに充実した取り組みにするため20歳以上の多数の方に、ご意見、ご協力をいただきたいと思っています。

▼活動内容

結婚に関する相談・助言、お引き合わせ、婚活イベントの手伝い、アフターフォローの実施など

▼登録期間

登録した日から2年間(更新あり)

▼登録対象者(要件)

- ・市内在住で20歳以上の方
 - ・職業として結婚相談や結婚紹介を行っている方
 - ・市が定める規則等を順守している方
- ※詳細は、市公式ホームページに掲載の四万十市婚活サポーター事業実施要綱をご覧ください。
<http://www.city.shimanto.lg.jp/life/supporter/index.html>

【問い合わせ・申込先】

(市)子育て支援課 企画係
 ☎(34)90007

防衛省 予備自衛官補および自衛官候補生募集案内

受験科目	予備自衛官補 (一般・技能)	自衛官候補生
応募資格	一般: 18歳以上34歳未満 技能: 18歳以上で保有する技能・資格に応じ53~55歳未満 (詳細についてはお問い合わせください。)	18歳以上33歳未満 (詳細についてはお問い合わせください。)
受付期間	4月12日(金)まで	試験日前日まで
試験日	4月20日(土)~24日(水)の内いずれか1日	2月23日(土) 3月9日(土)
試験会場	一般: 高知駐屯地 技能: 善通寺駐屯地	高知駐屯地

【問い合わせ先】自衛隊四万十地域事務所 ☎(35)3096

平成31年度 河川愛護モニター募集

住民の皆さんと連携しながら、河川愛護思想の普及啓発および河川の適正な維持管理に協力してもらうことを目的に、河川愛護モニターを募集します。

▶応募資格

満20歳以上の方で、河川愛護に関心を持ち活動範囲の近隣(おおむね5Km以内)に居住する方

▶募集人員

活動範囲ごとに1名(応募者多数の場合は選考)

▶任期

平成31年4月1日から翌年3月31日まで(1年間)

▶手当

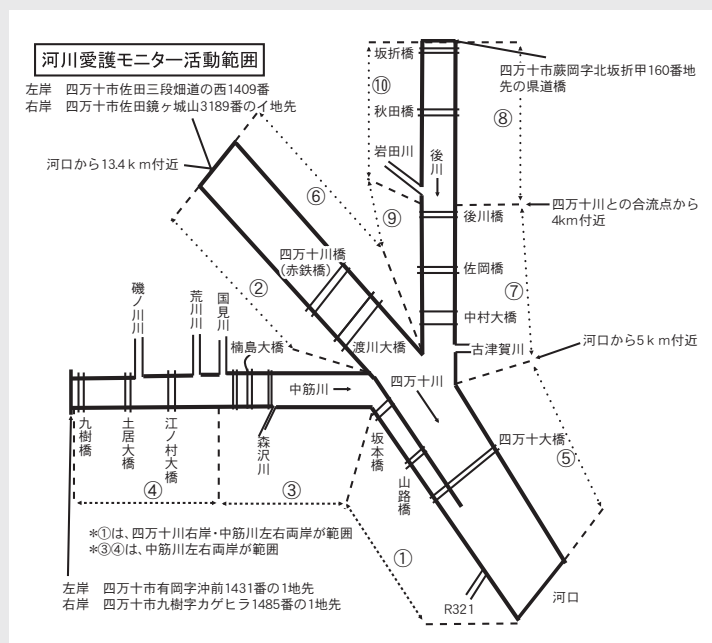
月額 2,800円(交通通信費を含む。)

▶応募方法

官製はがき、ファックスまたはEメールに必要な事項を記入の上、3月4日(月)までに送付して下さい。

▶必要事項

- ・活動範囲(①から⑩の数字で記入)
希望区間が複数ある場合には、第3希望まで記載。
- ・氏名(ふりがな)、生年月日、性別、住所、電話番号、職業
- ・応募理由や河川に対する思い(100字程度にまとめて記述。)



【問い合わせ・申込先】

〒787-0015 四万十市右山2033-14 国土交通省中村河川国道事務所 河川管理課 氏原
 ☎(34)7309 FAX(34)2674 E-mail:skr-nakama52@mliit.go.jp

「四万十川キャンペーンレディ」募集

（一社）四万十市観光協会では、市の観光PRをお手伝いしてくれる方を募集しています。
四万十市に在住する18歳以上の健康で明朗な女性のご応募をお待ちしています。

▼主な仕事内容

- ・四万十市の各種観光行事への参加
- ・県内外での観光宣伝・催し物等への参加
- ・公的行事への参加
- ・その他

●報酬 各出務に日当を支給します。

●募集人員 1名

●任期 平成31年3月2日から約2年間

▼応募方法

履歴書（3か月以内のカラー写真を貼付）を下記まで郵送または持参により提出してください。

▼募集期限

2月14日（木）17時30分まで

●賞品 賞金 5万円

▼選考方法

- ・1次審査
書類選考（書類選考の上、面接日をお知らせします。）
- ・2次審査 面接（筆記試験なし）

【問い合わせ・応募先】

（一社）四万十市観光協会
☎（34）1555
〒787-0014
四万十市駅前町8-3
（中村駅バスロータリー内）

戦争にまつわる品物や話を募集します

今年は平成から新しい時代になって初めての夏を迎えます。
昭和も遠くなり、戦争の惨禍を伝えることのできる世代も限られてきている今、いくつかの行事を通じて、次の世代に平和の大切さを伝えたいと思います。

そのために、朗読劇の上演と戦争の資料展を6月から7月にかけて市と共催で行う予定です。

ご協力いただける方は、ぜひ、3月末までに左記までご連絡ください。

◎遺品、写真、手紙などを展示等に貸し出しできる方

◎戦争当時の中村空襲や生活の様子などの話を聞かせてくださる方

【問い合わせ先】

朗読劇「夏の雲は忘れない」実行委員会
実行委員長 永野 侃
☎090-2782-4705
副実行委員長 谷 恵子
☎080-1996-5526



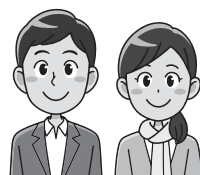
マチイロ

「広報しまんと」
スマートフォンで
配信中!



JA高知県 幡多地区 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

【問い合わせ先】

中村地区 JA高知県 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高知県 北幡営農センター「無料職業紹介所」担当 田向、安藤 ☎ 0880（28）5225

第30回 四万十川リバーサイドフルウォーク2019

ボランティアスタッフ募集

全国からおいでいただく参加者とふれあい、大会を支えていただくスタッフを募集します。
ご応募お待ちしております。

- ▶日 程 4月6日(土)・7日(日)※どちらか1日だけの参加も可能です。
- ▶対 象 者 高校生以上の方 ただし、18歳未満の方は保護者の承諾書が必要です。
- ▶募集人数 先着40人
- ▶募集締切 2月28日(木) 17時15分まで
- ▶業務内容 参加者の受付等運営補助(集合場所は市民スポーツセンター)
- ▶説明会 3月下旬に開催予定
- ▶支給物品
 - ・スタッフジャンパー(昨年までと同様のため、お持ちの方はご遠慮ください。)
 - ・弁当(業務時間等により支給されない場合があります。)
- ▶申込方法 下記まで電話でお申し込みください。

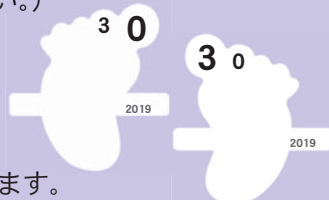
参加者募集

ぜひ、全国からの参加者と一緒に、春の四万十川を楽しんでください。
また、30回記念としてピンバッジを5年ぶりに復刻し、全員にプレゼントします。

日時	コース名	距離
4月6日(土) 9時出発	ごり※	10km
	あかめ※	16km
	くじら	29km
4月7日(日) 8時出発	あゆ※	17km
	てながえび	23km
	かわせみ	30km

4/7(日)23km・30kmはスタート地点
までバス移動

- ▶日 程 4月6日(土)・7日(日)雨天決行
- ▶集合場所 市民スポーツセンター
- ▶参 加 料 一般:2,000円 高校生以下1,000円
1日参加でも2日参加でも同額です。
※印のコースは、市内在住の人のみ無料で参加できます。
ただし、参加賞はありません。
- ▶昼 食 1食600円 ※事前申し込みが必要です。
- ▶申込期限 2月28日(木)



【問い合わせ・申込先】四万十川リバーサイドフルウォーク実行委員会(市立中央公民館内) ☎(34)2062
・パンフレットは、市公式ホームページからダウンロードできるほか、市役所1階ロビーにもあります。

第7回 働く婦人の家まつり 2月23日(土)・24日(日)

働く婦人の家で活動している諸団体が学習成果を発表し、利用者相互の交流を深めると共に、働く婦人の家について多くの人を知っていただくため「働く婦人の家まつり」を開催します。お誘い合わせてお気軽にご来場ください。

記念講演

- ▶日時 2月24日(日)10時～11時30分
- ▶場所 市立中央公民館 2階 大ホール
- ▶講師 山中 千枝子さん(ソーレ講師)
- ▶演題 「インターネットと人権」
～今、何がおこっているの…～

作品展

- ▶日時 2月23日(土)10時～16時/24日(日)9時～16時
- ▶場所 市立働く婦人の家(四万十市右山五月町8-32)
- ▶展示 働く婦人の家利用諸団体の作品
(パッチワーク・和裁・編み物・絵手紙・生花・ペン習字・トルペイントなど)

ちらし寿司の販売

- ▶日時 2月23日(土)午前中 ※売り切れ次第終了

ヨーガ体験

- ▶日時 2月23日(土)13時～14時30分
24日(日)10時～11時30分
- ▶定員 各6人
- ▶場所 市立働く婦人の家 1階 託児室
- ▶講師 野村 厚子さん
- ▶申込方法 2月4日(月)～ 本人に限り窓口・電話で受付
- ▶申込受付 9時～17時15分(12時～13時、土・日・祝日を除く。)※定員になり次第締め切り

舞台部門発表会

- ▶日時 2月24日(日)13時～16時
- ▶場所 市立中央公民館 2階 大ホール
- ▶内容 働く婦人の家利用諸団体
※演奏(大正琴・オカリナ)・民謡・詩吟・日舞・歌謡・体操・フラダンス・手話体操など

主催 働く婦人の家まつり実行委員会

【問い合わせ先】働く婦人の家まつり実行委員会事務局 (市)生涯学習課 人権教育係 ☎(34)6299

第1回四万十市旗争奪小学生野球大会開催

四国各県をはじめ、近畿、中国、九州から16チームの参加を得て、第1回四万十市旗争奪小学生野球大会が四万十市を中心に開催されます。

少子化に伴い、少年野球人口の減少が叫ばれている中で、大会開催となります。市民の皆さんの歓迎はもとより、会場での温かい声援で盛り上げていただきますとともに、小さなお子さんがいるご家庭では、観戦を通じてぜひ野球に取り組みきっかけにしてみてください。

▼日時 3月2日(土)・3日(日)
▼会場 四万十スタジアムほか
▼主催 全日本小学生野球交流協会

【問い合わせ先】
高知県小学生野球連盟幡多支部長
有友大
☎090-8972-8848



第3回市民ハイキング

「風車を巡る大月町大洞山」

▼日時 2月23日(土) ※雨天中止
▼行程 8時40分 集合・出発(西土佐地域)
9時30分 西土佐ふれあいホール
集合・出発(中村地域)
11時 市民スポーツセンター
大洞山ウインドファーム
ウォーキング(約3km)
12時 昼休憩
13時 大洞山ウインドファーム
ウォーキング(約4km)
14時30分 大洞山ウインドファーム
出発(バス移動)
15時30分 解散(中村地域)
市民スポーツセンター
16時30分 解散(西土佐地域)
西土佐ふれあいホール

▼参加料 500円(保険料ほか)
※昼食(弁当)の注文を希望される方は別途500円
※当日集金します。

▼定員 40人(先着順)
※5km以上歩ける方を対象とします。

▼募集期間 2月4日(月)～15日(金)
8時30分～17時15分(土・日・祝日を除く)

▼申込方法 電話にてお申し込みください。
※弁当を希望される方はあわせてお申し込みください。

▼その他

・小学生以下は保護者同伴でご参加ください。
・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)生涯学習課 スポーツ振興係
☎(34)2062

安並運動公園内体育施設・ 具同体育センター体育施設 の年間使用予約受付

平成31年度大会等で使用を希望する団体の使用予約を受け付けています。
希望調書は市民スポーツセンター、具同体育センターでの配布のほか、市HPからもダウンロードできます。

▼施設名 安並運動公園内体育施設・具同体育センター

▼予約期間 平成31年4月1日～翌年3月31日

▼受付期間 2月10日(日)17時まで

▼調整会議 2月18日(月)
19時から市立武道館会議室にて
※各団体から必ず1人は出席してください。

【問い合わせ・提出先】

指定管理者(公財)四万十市体育協会
市民スポーツセンター内
☎(34)2071

平成31年度 市立学校体育 施設上半期利用申込受付

(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。平成31年度上半期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。

▼開放施設

体育館・武道場・卓球場・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 平成31年4月1日～9月30日

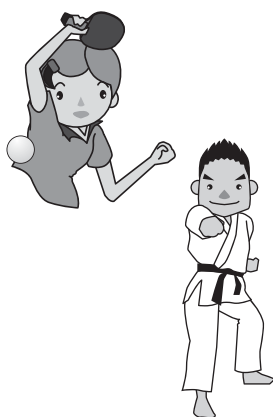
▼募集期間 2月4日(月)～15日(金)
8時30分～17時15分
(土・日、祝日を除く)

※申請書は市立中央公民館での配布のほか、市公式ホームページからもダウンロードできます。

<http://www.city.shimanto.lg.jp/kyouiku/sport/sisetu.html>

【問い合わせ・申込先】

(市)生涯学習課 スポーツ振興係
☎(34)2062





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		場所
健診・検診 教室・学習会 相談 献血	2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
		13日(水)	9:00～11:00	?	出張健康相談	J A 高知県西土佐支所
			10:00～11:30	本	ママ＆チルドレン	具同体育センター
			12:50～13:30	+	3歳児健診	健康管理センター
		17日(日)	9:50～12:00	本	妊婦教室	子育て支援センター“ぽっぽ”
		20日(水)	9:30～11:00	本	ぴよっこクラブ(親子の集い)	保健センター
			9:50～11:30	本	妊婦教室	子育て支援センター“ぽっぽ”
			12:50～13:30	+	7か月児・10か月児健診	健康管理センター
		21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
		22日(金)	12:50～13:30	+	1歳9か月児健診	健康管理センター
		25日(月)	13:15～14:30	?	育児相談・離乳食相談・歯科相談	子育て支援センター“ぽっぽ”
	27日(水)	10:00～11:30	本	ママ＆チルドレン	具同体育センター	
	3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	本	3か月児・7か月児健診	健康管理センター

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

高知県いい歯の表彰受賞

おめでとう
ございます



高知県では歯科医師会協力のもと、80歳以上で自分の歯でしっかりかむことができ、健康な歯が20本以上残っている方を表彰しています。本市では3名の方が優良賞を受賞されました。

・沖 正晴さん(85歳)井沢 ・江口 菖さん(84歳)井沢 ・今城 輝美さん(88歳)有岡

その中のお二人をご紹介します。

沖 正晴さん(85歳)井沢

毎朝30分のウォーキングをされている沖さん。背筋もまっすぐでとても若々しいです。

色んな歯ブラシを試し、自分の歯並びに合ったものでお手入れをされているそうです。3ヶ月に1回歯科医院にかかり、歯石を取ってもらうなどのケアも行われています。野菜を多く食べ、甘い煮物を控える食生活も、歯と口の健康を保つ秘訣(ひけつ)と話されていました。



江口 菖さん(84歳)井沢

卓球や大正琴、日本舞踊などすてきな趣味を楽しまれている江口さん。自分で育てた野菜や、採ってきた山菜でお料理をされるそうです。自然のものを大切に味わう食生活を見習いたいですね。

定期的に歯科医院にかかり、歯磨きの方法や、よくかんで食べることの大切さを教えてもらっているそうです。



【問い合わせ先】(市)健康推進課 ☎(34)1823

〔連載〕けんこうだより②①

特定健診の結果から、生活習慣を見直そう！

●特定健診は、受診ただけで良いの？

特定健診の結果は、後日自宅に郵送するか各地区で開催する結果説明会でお返ししています。「毎年異ならないし、大丈夫だろう」と安心し、健診結果をそっとしまっただけではいませんか？

特定健診では、血圧や腹囲測定に合わせ血液検査や尿検査も行っています。目には見えないご自身の身体の状態を確認し、普段の生活習慣を振り返る絶好の機会です。特定健診を受けたことに満足せず、健診結果から日々の生活習慣を見直すきっかけにすることが重要です。

●特定健診の結果って、どこをどう見たら良いの？

市の特定健診の検査結果は、表面に各検査項目の結果が『お天気マーク』で表示され、『健診結果のお知らせ』として各検査項目に対するコメントも記載されています。

裏面には、検査結果の詳細な値が、今回のものだけでなく過去2年分記載されています。

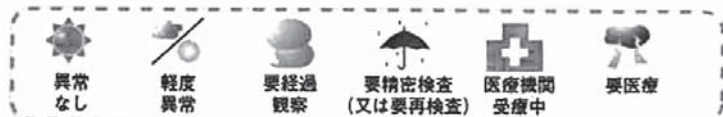


●今年の検査結果だけでなく、前回の検査結果と比較することが大切！

健診結果が届くと、今年の検査結果だけを見がちではないですか？

ご自身の健康状態を把握するには、今年の結果だけでなく「以前と比較して値がどうなっているのか」と長い目で確認していくことが大切です。今年の検査結果だけにとらわれず、「去年と比較して値が高くなっている」「基準値を越えているけれど、去年より改善している」等、前回の健診結果と見比べてみてください。

●お天気マークで、雨マークと雷マークがあった場合は要注意！ お天気マークの見方



晴れ	異常なし
くもりと晴れ	軽度異常
くもり	要経過観察
雨	要精密検査
病院	医療機関受療中
雷	要医療

雨マークと雷マークは、病院受診が必要な検査項目になります。

生活習慣病は、進行するまで症状が出ることは少なく、痛くもかゆくもないことがほとんどです。そのため「これくらいの値だったら大丈夫だろう」「特に症状もないし、病院に受診するほどではない」と思いがちです。

健診結果はあなたの身体が発信しているサインです。症状の有無にかかわらず、雨マーク・雷マークの場合は健診結果を持って、一度医療機関へご相談されることをお勧めします。

●健診結果の見方が分からない時はどうしたら良いの？

市の集団健診の約1ヵ月後に、各地区集会所等で特定健診結果説明会を開催しています。集団健診を受診された方だけでなく、職場での健診結果や病院で受診した健診結果をご持参いただければ、保健師・管理栄養士が結果の見方についてご説明します。詳しい日時についてはお問い合わせください。

今年度の集団健診は、1566名の方が受診されました。

まだ受診していない方は、3月末までに委託医療機関で受診してください。

【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

こんにちは!四万十市食生活改善推進員(ヘルスマイト)です

わたしたちは、食を通じた健康づくりをすすめるボランティアです。四万十市民を対象に、「私達の健康は私達の手で」をスローガンに活動をしています。

地区やグループでの講習(ミニ講話+調理実習)のご希望、ヘルスマイト加入へのお問い合わせなど、お気軽に声をおかけください。

◆このような活動を実施しています◆

- ・地区集会所での伝達講習
- ・グループにむけての講習
- ・小中学校における食育講座
- ・高校生にむけての食活講座
- ・量販店における食育イベントの開催
- ・諸団体と合同の食育イベントへの参加
- その他調理補助ボランティアなど…

【問い合わせ先】

(市)健康推進課 健康増進係内
四万十市食生活改善推進協議会事務局
担当 橋田
☎(34)1115 FAX(34)0567

ピンクのエプロンが目印
“食改さん(しょっかいさん)”と
よんでください



麻しん風しん混合ワクチン (MRワクチン)の予防接種 はお済みですか？

麻しんや風しんを予防する唯一の手段は、ワクチンです。自分が感染しないためだけでなく、周りの人に感染を広げないためにも予防接種は有効です。予防接種をまだ済ませていない人は、できるだけ早く、受託医療機関で受けるようにしましょう。

※接種料金は無料です。

(接種期間を過ぎると任意接種となり、有料になります。)

※対象者には個人通知をしています。予診票などを紛失された場合は左記までお問い合わせください。

対象者		接種期間
1期	生後12月～24月未満(1歳になったらできるだけ早く)	2歳の誕生日の前日まで
2期	小学校就学前の1年間の幼児(平成24年4月2日～平成25年4月1日生)	平成31年3月31日まで

【問い合わせ先】

(本庁)健康推進課
☎(34)1823
(総合支所)保健課
☎(52)1132
保健係
地域保健係

平成30年度 ふくしの仕事相談会

ふくしのミニセミナーを開催し、福祉職場のいろいろな働き方を紹介します。また福祉施設・事業所によるプレゼンテーションで福祉職の魅力や職場PRを行います。ぜひご来場ください。

▼日時

2月22日(金)
13時30分～16時(13時受付開始)

▼会場

四万十市社会福祉センター
(四万十市右山五月町8-3)

▼参加対象者

福祉の仕事に関心のある方、介護職場に就職・転職を希望される方
※介護の資格のない方でも、参加可能です！

▼主催

高知県、ハローワーク四万十、高知県社会福祉協議会(高知県福祉人材センター)、四万十市社会福祉協議会(幡多福祉人材バンク)

【問い合わせ先】

四万十市社会福祉協議会内
(幡多福祉人材バンク)
担当 田口 今村
☎(35)5514



一からはじめる健康玉手箱 vol.9 ～元気のヒケツ！みず・めし・うん・うん～

日常生活の中で「みず(水分)」「めし(食事)」「うん(排便)」「うん(運動)」の4つを心がけることで、体調が整い、生活習慣病や認知症などの病気の予防にもつながります。

今回は「排便」と「運動」についてです。

排便

便秘にご用心！

便秘の定義はいろいろありますが、「自然にスッキリ出ないこと」が便秘を抱える多くの人に共通している特徴のようです。便秘になるとおなかの張りや食欲低下、気分がイライラして落ち着かないといった症状が見られます。

例えば認知症の人に不穏、暴言・暴力、ウロウロして落ち着かない等の症状が見られている場合、もしかすると便秘の影響もあるかもしれません。

自然な排便のためには、水分をとること、食事の工夫(野菜、雑穀、豆・イモ類など繊維の豊富な食品、腸内善玉菌を増やすヨーグルトなどを食べる)、適度な運動で腸に刺激を与えることが大切です。

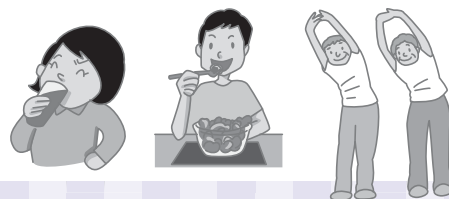
運動

人間は加齢とともに筋力や体力が低下し、高齢になると動くのがおっくうになり、活動量が低下しやすくなります。活動しないとおなかのすかないため、食欲も減退してしまいます。

運動は筋力、体力、骨の強化にも効果的です。散歩、体操、水泳など自分に合った運動を体調に合わせて無理のない程度に行いましょう。

2回にわたってご紹介した「水分、食事、排便、運動」の4つの要素は、互いに関係し合っており、どれかが欠けてもさまざまな体調不良につながります。日常生活の中でこの4点を意識して体調管理を行ってください。

【問い合わせ先】(市)地域包括支援センター ☎(34)0170



～市民病院だより～ vol.8 給食室の紹介

○平成30年12月外来・入院延患者数

外来延患者数	3,896人
内科	2,059人
外科	169人
整形外科	437人
脳神経外科	244人
泌尿器科	434人
透析	553人
入院延患者数	1,961人

病院給食は、医療の一環として提供されるものであり、治療や健康管理をサポートする重要な役割を担っています。患者さまにとっては生活リズムの中心であり、おいしい食事は日々の楽しみの一つでもあります。給食室では、患者さまが少しでもおいしく感じ、「食べられてよかった」と満足感を持っていただくことを大切に考え、献立や調理はもちろん、温かいものは温かく、冷たいものは冷たく食べていただけるように温冷配膳車を導入しています。

主な取り組み

○「糖尿病にならないためのセミナー」の開催

○行事食の提供(四万十の日、土用の丑の日、クリスマス、正月など)

○病院給食では珍しい刺身やお寿司などの生ものの提供も行っています。

【問い合わせ先】市民病院 ☎(34)2126



行事食(お正月)



お寿司



糖尿病セミナー(料理教室)



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

もみじ保育所に遊びに行くよ。保育所の様子も見せてもらいましょう。生活の流れや持ち物など、参考になるといいですね。

※感染症が流行している場合は中止になることもあります。

時 2月25日(月) 9:30~11:00

場 子育て支援センター分室(もみじ保育所内)

◆0歳児、妊婦対象(ぴよちゃんクラブ)

手形、足形をとろう

どれだけ大きくなったかな? 手形足形をとるよ。身長、体重も測ろうね。

時 2月18日(月) 9:30~11:30

場 子育て支援センター



その他の活動

◆おしゃべり喫茶(妊婦・0・1・2・3歳児対象)

お母さんたちのちょっと一息、プレイクタイム! 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! おかあさんの飲み物は用意します。今回はぴよちゃん・ぽっぽさん一緒です。参加される方は飲み物代100円持参してください。

時 2月14日(木) 9:30~11:30

場 子育て支援センター

◆親子ヨガ(妊婦・0・1・2・3歳児対象)

子供と一緒にヨガを楽しみませんか? 子育てに疲れた身体をヨガでほぐしてリフレッシュしましょう♪

時 2月20日(水) 9:30~11:30

場 子育て支援センター

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。

◆ひなまつり

桃の節句をみなでお祝いしましょう♪ どんなお楽しみがあるかな…?

時 [ぴよちゃんクラブ] 2月28日(木) 9:30~11:30

[1・2・3歳児](ぽっぽ) 3月1日(金) 9:30~11:30

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)

保健師さんに生活リズムのお話をしてもらいます。入所・入園を控えている親子にとっても、ためになるお話です。誘い合って聞きに来てくださいね。

時 3月4日(月) 10:00~11:30

場 子育て支援センター

◆誕生会

2月・3月生まれのお誕生日をみなでお祝いしようね。今年度最後の誕生会です。

時 [ぴよちゃんクラブ] 3月6日(水) 9:30~11:30

[1・2・3歳児](ぽっぽ) 3月7日(木) 9:30~11:30

場 子育て支援センター

園庭開放 ※雨天の場合は中止します。

保 育 所 名	月 日		時 間	駐 車 場
おおぎ保育所	2月13日	水	9:30 ～ 10:30	数台有
	★3月6日	水		
川崎保育所	2月13日	水	9:30 ～ 11:00	〃
	3月5日	火		
★具同保育所	3月5日	火	9:30 ～ 10:30	〃
★古津賀保育所	3月6日	水	9:30 ～ 11:00	〃
★愛育園	3月7日	木	9:30 ～ 10:30	〃

◎今年度より園庭開放日のうち、1日のみ園内見学の日を設けています。(★印の表示)園内を見学して、いろいろ話を聞くことができます。(雨天の場合もあります。)



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



2月は「北方領土返還運動全国強調月間」です

返還へ 想いを繋げ 拓く未来

2月7日は「北方領土の日」

北方領土返還要求運動高知県民会議

〒780-0870 高知市本町1-6-24 高知商工会議所内 TEL:088(875)1170 e-mail:soumu@cciweb.or.jp



北方領土
イメージキャラクター
エリカちゃん

くらしといのち何でも相談会

日々の生活で困っていることについて、秘密厳守で専門家(司法書士等)が相談に応じます。

小さなことでもお気軽にどうぞ。

▼日時 2月14日(木)13時～15時
▼場所 アピアさつき

(四万十市右山五月町8-13)

▼主催 高知医療生活協同組合
▼後援 四万十市、四万十市社会福祉協議会他

【問い合わせ先】
☎08056675310 樋口

不動産に関する無料相談

高知県宅建協会では、不動産や住まいに関する問題等について、当会の専門の相談員がお答えする「不動産に関する無料相談」を毎週火曜日・金曜日に開催しています。

地区巡回相談を左記のとおり開催します。お気軽にご利用ください。

▼日時 3月14日(木)13時～16時
▼場所 市立中央公民館 3階研修室Ⅲ

【問い合わせ先】

(公社)高知県宅建物取引業協会
高知市鷹匠町2丁目2-29
鷹匠岡林ビル3階(仮事務所)
☎088(823)2001

農業者の皆さまへ

「青色申告を始めて、収入保険に加入しませんか？」

青色申告を行う農業者(個人・法人)は収入保険に加入できます。

収入保険は、すべての農産物を対象に、自然災害や価格低下などによる収入減少が生じた場合に補償する保険です。

- ・けがや病気で収穫ができない
- ・盗難や運搬中の事故にあった
- ・災害で作付不能になった
- ・倉庫が浸水して売り物にならない
- ・自然災害や鳥獣害などで収量が下がった
- ・取引先が倒産した
- ・市場価格が下がった
- ・輸出したが為替変動で大損した

こんなとき、収入保険は農業収入の減少を広く補償します！

【問い合わせ先】
高知県農業共済組合 幡多支所
☎(37)5537

林退共の退職金請求

林業の仕事に従事されたことがあり、当時、林業退職金共済制度(林退共)に加入していた方、もしくは加入していたかもしれない方で、退職金請求手続きをしたお心当たりのない方は、お気軽に最寄りの支部または本部へお問い合わせください。

また、林退共事業本部では、被共済者の方に確実に退職金を受け取っていただくため、現況調査などを実施していますので、ぜひ調査にもご協力をお願いします。

【問い合わせ先】

(独)勤労者退職金共済機構 林業退職金共済事業本部
〒170-8055 東京都豊島区東池袋1-24-1 ニッセイ池袋ビル
☎03(6731)2889
FAX 03(6731)2890
ホームページ
<http://www.rintalkyo.taisyokukin.go.jp/>

高知県中央児童相談所が移転しました

1月21日(月)より、高知県中央児童相談所が下記に移転しましたのでお知らせします。

新住所
高知県高知市若草町10-5
☎088(821)6700
FAX 088(821)9005

注意！ シルバー人材センターを名乗る庭木のせん定・草刈

シルバー人材センターを名乗り、訪問販売の手口で庭木のせん定や草刈を請負う事例が発生しています。シルバー人材センターでは、通常、電話で依頼を受け契約を結びます。また、支払方法は金融機関の口座への振込か、シルバー人材センター事務所に来所での支払いで、基本的に作業員と直接現金のやり取りをすることはありません。

不審な場合は、その場で契約や作業員に直接支払いをすることは絶対に避けて下さい。まずはシルバー人材センターにご連絡、ご確認いただきますようお願いいたします。

【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

定期相談所

	日 時	場 所	相談内容	問い合わせ先
行政相談所	2月20日(水) 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 平石真理子	(本庁)総務課 ☎(34)1804
特設人権相談所	2月18日(月) 10時～12時 13時～15時	四万十市 田黒集会所	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(相談無料、秘密厳守)	高知地方法務局 四万十支局 ☎(34)1600 Fax(34)1601
無料農業経営相談 (偶数月第4木曜日)	2月28日(木)	高知県 農業協同組合 はた支所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 農業水産事業 ☎088(825)1091

図書館だより

開館時間 (本館) 9:00～19:00
(分館) 10:00～18:00

平成31年
2
February

- ★休館日の案内★
2月21日(木)～22日(金) 西土佐分館蔵書点検
2月22日(金) 館内整理日
3月4日(月)～8日(金) 本館蔵書点検
- ★子育て支援講座★
○「スマホでわが子、孫をかわいく撮ろう!」
日時 2月17日(日) 10時30分～11時30分
場所 市立図書館多目的室
対象 未就学児・保護者10組
申込 要申込
費用 無料
- ★子ども歴史講座★
日時 2月24日(日) 10時30分～11時45分
場所 市立図書館多目的室
対象 小学4年生～高校生 20～30人程度
申込 要申込
費用 無料
- 持ち物 自分のスマートフォン

(問) 市立図書館 ☎(35)2923

新着おすすめ8+8

幾何学模様の美しいヒンメリ
子どもと食べたい作りおきおかず
世界一周猫の旅
つくもがみ笑います
テレビ探偵
ピーク
100年歯を失わない生き方
平成くん、さようなら

大岡 真奈
中村 美穂
中西 なちお
畠中 恵
小路 幸也
堂場 瞬一
小峰 一雄
古市 憲寿

一般書

新着図書(440冊)

金の鳥
少女は森からやってきた
だーるまさんだーるまさん
たぬきのおもち
ハニーのためにできること
ムーミントロールと氷のおまつり
やぎこ先生いちねんせい
ゆかいな床井くん

さかた きよこ
小手鞠 るい
きむら よしお
せな けいこ
楠 章子
トーベ・ヤンソン
ななもり さちこ
戸森 しるこ

児童書／えほん

★休館のお知らせ★

蔵書点検のため、本館は3月4日(月)から8日(金)まで、分館は2月21日(木)から22日(金)まで休館とします。
図書館には約15万点の資料があり、それらの資料が正しい場所にあるか、無くなっている資料はないか、1冊1冊総点検します。利用者の皆さまには大変ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。休館中の本・雑誌の返却は、本館は北玄関(夜間出入口)左側の返却ポストをご利用ください。なお、DVD等の視聴覚資料と紙芝居は、破損の恐れがあるため返却ポストを利用できませんので、開館日に直接カウンターにお持ちいただくか、一階総合案内へお預けください。

人権週間事業「人権絵画標語展」入賞作品紹介

今月より平成30年度「人権絵画標語展」の入賞作品を毎月紹介します。

【絵画の部】

・市長賞
はら ひびき
原 響輝 さん
(東中筋小学校1年)
「ちからをあわせて」



【標語の部】

・市長賞
おかざき はると
岡崎 悠人 さん
(中村南小学校4年)

だれにでも
やさしい心
おすそわけ

お誕生 おめでとう



(平成31・1・5届出分まで)

住所 赤ちゃん 保護者

中村百笑町	板川	藤士	浩一
右 山	酒井	慶也	彩加
右 山	酒井	瞬也	彩加
右 山	森	心陽	健吾
中村丸の内	川島	一葉	宗一郎
古津賀	今城	里咲	烈
古津賀	今城	朔玖	将明
古津賀	今城	翼沙	竜司
具 同	多和	華音	敏幸
具 同	沖	朱音	佑太
具 同	大西	蒼	智史
横 瀬	松本	倅弦	順子
井 沢	池本	志気	伶央
岩 田	藤原	蒼	旭
大 用	伊勢脇	詩	庸平
西土佐用井	谷本	蓮來	信也



ご冥福を お祈りします



(平成31・1・5届出分まで)

住所 氏 名 享年

中村大橋通	石川	修	75
中村丸の内	中尾	喜代子	92
中村桜町	北原	聖可	91
中村新町	武田	愛子	93
右 山	北原	正信	96
不 破	原	繁美	96
古津賀	久保田	富榮	97
安 並	今城	幸見	92
古津賀	本田	清	95
古津賀	平田	政之	96
具 同	正木	直文	69
具 同	中脇	伍	87
森 沢	松岡	寅雄	92
森 沢	遠近	由美子	86
横 瀬	松本	鈴代	66
上ノ土居	岡田	克彦	78
平 野	茶畑	昭二	91
平 野	茶畑	要	86
蔵 岡	山崎	保	72
蔵 岡	尾崎	清正	91
田 野	浦田	由美子	62
敷 地	片山	初意	57

ペットは最後まで責任をもって 飼いましょう



動物を「飼う」ことは、「命を預かる」ことです。周りに迷惑をかけないように責任を持ちましょう。人と動物が共に生きるためには、飼い主のモラルとマナーが必要です。環境生活課

「お誕生おめでとう」、「ご冥福をお祈りします」のコーナーへの掲載については、家族の方に確認したうえで掲載を希望される場合は、(本庁)市民・人権課 電話(34)1113まで必ずご連絡ください。

岩 田	柿葉	英夫	90
田 出ノ川	黒岩	貞格	67
手 洗川	福永	功	90
大 用	佐竹	和子	84
大西ノ川	長者	久惠	95
竹 屋敷	佐竹	スエ子	89
西土佐口屋内	上戸	紅	82
西土佐須崎	岡村	有益	65
西土佐江川	東	義明	66

人が人らしく

★人権さまざま★

161

山村の小学校に勤務していたころ、子供たちの間で奇妙な日本語が飛び交うのに気付きました。「おげた」とか「おぐ」というのです。訊きいてみると「挽(も)げた」と「折る」という動詞をくっつけて誰かが作った言葉らしい。そんな日本語は正しくないぞと注意しても「エンプツのシンがオゲタ」などと普通に言い合っていました。

最近こんな話もあるようです。日本史最大の歴史的人物とされてきた聖徳太子の名が小学校の教科書から消えるというのです。太子の業績だとされている事柄はとも多くありますが、中でも小野妹子を隋に派遣して煬帝(ようたい)に送りつけたとされる有名な公文書、『日出する処の天子、書を日没する処の天子に致す、恙(つつが)なきや』があります。これが太子とは全く関係ないと隋の歴史書は記述しています。当時北九州(博多湾沿岸)に居たという倭(たい)国王・多利思北孤(たりしほこ)が送り届けたもので、隋王が腹を立て、送り主の国名を差別用語(へんご)に書き換えて歴史書に書き残したといわれるのが事実です。それがいつか太子の手紙だと日本史は書き換え、子どもたちまでも学習させられていたものでした。これは大和に日本の政権が生まれる前後の話

なのですが、のちの政治で大和政権こそ正当だという歴史観(こくし)皇国史観に基づいた考え方を国民に強制してしまいました。聖徳太子は生涯、天皇にならなかった人物で国を代表して外交文書を出すはずがありません。こんな大切な事柄が、いつの間にかねじ曲げられ、しかも史実だとして教えられていたのです。

四十万市人権啓発講師
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。

2月 3日(日)	市民病院	☎(34)2126
10日(日)	竹本病院	☎(35)4151
11日(月)	木俣病院	☎(34)1211
17日(日)	市民病院	☎(34)2126
24日(日)	吉井病院	☎(34)5005
3月 3日(日)	市民病院	☎(34)2126
10日(日)	正木整形外科	☎(34)5252

人のうごき ~12月末日現在~ ()内は、前月との差

総人口	34,002人	(△24)	転入	56人
男	16,116人	(△11)	転出	55人
女	17,886人	(△13)	出生	22人
世帯数	16,573世帯	(△6)	死亡	47人

2月実施の統計調査

調査名	該当地区
労働力調査	磯ノ川、中村大橋通、具同馬越
毎月勤労統計調査	楠島、国見、荒川、右山五月町
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●

2月 2日(土)	㈲カキタニ設備	☎(33)0660
3日(日)	岡崎プロパン(株)	☎(35)3458
9日(土)	㈲夕部設備	☎(37)3383
10日(日)	㈱奥宮工業	☎(37)5151
11日(月)	㈲大同設備	☎(35)4879
16日(土)	㈲山下建設	☎(33)0653
17日(日)	豚座建設(株)	☎(34)6031
23日(土)	㈲平野水道	☎(35)2316
24日(日)	森下住宅器機	☎(34)4855
3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)	㈱中村住設	☎(34)3621
10日(日)	㈲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

「広報しまんと」3月号は
2月27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