

しまんと提灯台パレード

会長賞 大橋通提灯台



会長賞 いなん

なかむら踊りパレード



第15回

しおれど 市民祭

なかむら踊りパレード
7月27日(土)開催
9団体 約570人参加



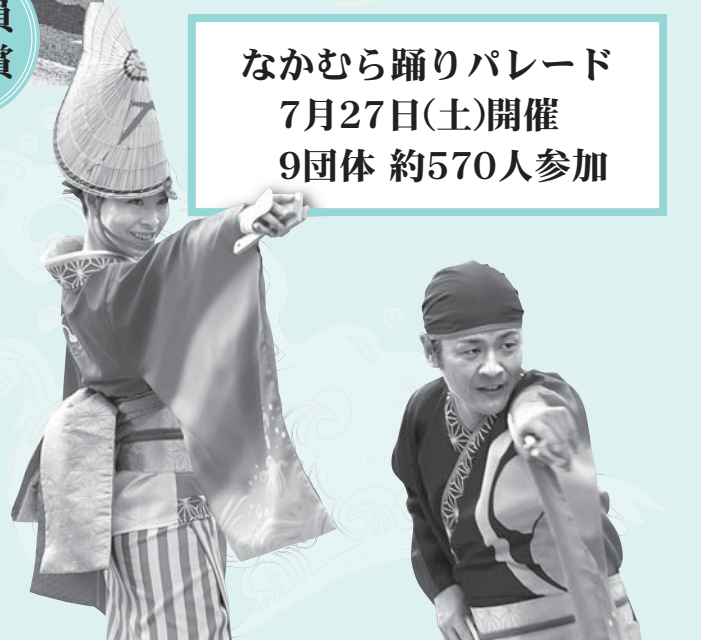
カズダンススクール&幡多舞人

審査員
特別賞



敢闘賞

土佐中村一條太鼓



寄付のお礼

大塚製薬株式会社さまよりしまんと市民祭実行委員会へ「オロナミンCドリンク」5000本をご寄付いただきました。

しまんと市民祭なかむら踊り・提灯台パレードや全日本女郎ぐも相撲大会の参加者にお配りしたところ「暑いので飲むと元気になる」と大変喜んでいただきました。ありがとうございました。



📷 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。

四十万市 市民祭

検索

しまんと提灯台パレード
7月27日(土)開催
9団体 13基 約820人参加



審査員
特別賞

天神橋区提灯台(子供提灯台)

審査員
特別賞

一条通一丁目区



第69回 全日本女郎ぐも相撲大会
8月3日(土)開催



第22回 四万十川水泳マラソン
7月28日(日)開催



日本体育大学とスポーツ連携協定を締結しました

7月16日、学校法人日本体育大学から、松浪健四郎理事長、具志堅幸司学長など4人が本市を訪れ、全国で70番目となる体育・スポーツ振興に関する連携協定を締結しました。

この協定は、日本体育大学と四万十市がそれぞれ有する教育資源および人的資源を活用することにより、「体育・スポーツ・健康づくり」の各分野における一層の発展とさらなる社会貢献を図ることを目的としています。

今後、具体的な実施事業について協議を進めていきます。



災害協定を締結しました

7月9日、高知県行政書士会と災害発生時の支援協力協定を締結しました。この協定は大規模災害発生時に、行政書士が罹災証明書などの手続きや困りごとの相談を無料で受けたり、

市が行う被災者支援業務の支援をいただくものです。

また同日、市自主防災会連絡会議と、支援物資配送に関する協定を締結しました。この協定は被災時にトラック等の確保が困難になることが予想される中、市自主防災会に物資配送を行っていただくものです。

7月18日には、高知県土地家屋調査士会と災害発生時の支援協力協定を締結しました。この協定は大規模災害発生時に、家屋の登記等、土地家屋調査士の専門知識が必要な手続きについて、無料で相談を受けるものです。

左上：高知県行政書士会
左下：四万十市自主防災会連絡会議
右下：高知県土地家屋調査士会



市では、今後も関係機関や企業の皆さまと連携しながら取り組みを進めていきます。

寄付のお礼

このたび、市の事業に役立ててほしいと、日曜市組合さまより10万円のご寄付をいただきました。

日曜市は、天神橋商店街など本市中心部で昭和50年から44年もの間、最盛期は60店以上の出店もあり、大変にぎわっていましたが、近年の出店数の減少、後継者不足により平成31年3月31日に幕を閉じました。

日曜市組合さまからのご厚志は、地域振興に活用させていただきます。



寄付のお礼

このたび、西土佐中学校の環境整備に役立ててほしいと笹岡睦男さま（株式会社睦商會）より2,490,577円をご寄付いただき、理科室に空調設

備を整備しました。ご厚意により学習環境が整えられ、生徒も安心して学習に取り組むことができます。ありがとうございます。



事業者の皆様！仕入税額控除の方式が変わります！

2019年10月1日から消費税・地方消費税の軽減税率制度がスタート。全ての事業者の方に関係があります。レジ導入などに対する補助金もあります。



詳しくはこちら

軽減税率 国税庁

検索



2019年10月1日、消費税・地方消費税の税率は10%へ。

※10%のうち2.2%は地方消費税です。

- 👉 税率上げは社会保障制度を次世代に引き継ぎ、みんなが安心して暮らす社会にするために必要です。
- 👉 引上げ分は、すべての世代を対象とする社会保障のために使われます。
- 👉 家計と景気、両方の視点から対策を実施します。

政府広報 消費税 検索

2019年全国家計構造調査を実施します

この調査は、家計における消費、所得、資産および負債の実態を総合的に把握し、世帯の所得分布および消費の水準、構造等を全国のおよび地域別に明らかにすることを目的としています。

調査員が皆さまのお宅に伺いましたら、調査の趣旨をご理解いただきご協力をお願いします。

令和2年国勢調査実施に向けて

国勢調査が令和2年10月1日を基準日として、来年度実施されます。

国勢調査は、統計法という法律に基づいて5年に一度実施される最も重要な統計調査で、日本国内の人口や世帯の実態を明らかにするため実施されます。

また、市では国勢調査をはじめとする各種統計調査の調査員を募集しています。

詳しくは左記までお問い合わせください。

【問い合わせ先】

(市)企画広報課 広報統計係
☎(34)1810

優良工事等表彰式を行いました

本市が発注し、平成30年度に完成した工事のうち、施工結果が極めて優秀と認められる受注者に対し、優良工事等表彰を行いました。

この表彰は、受注者の施工意欲の向上を図り、市が発注する工事の品質向上に資することを目的としています。

表彰の対象となった工事および受注者は、次のとおりです。

※工事名 工事場所 受注者

【表彰1】

工 市道平和通線防災・安全社会資本整備工事 場 中村一条通他

受 株式会社若竹組
代表取締役 山本敏夫

【表彰2】

工 市道八束地区防災拠点基地中央線道路整備工事(その3)

場 間崎
受 豚座建設株式会社
代表取締役 佐田憲昭

【表彰3】

工 平成29年度四万十市立市民スポーツセンター長寿命化工事(繰越)

場 安並
受 豚座建設株式会社
代表取締役 佐田憲昭

【表彰4】

工 市道片魚四手ノ川線道路災害復旧工事 場 片魚

受 明星建設有限会社



代表取締役 佐竹大樹

【表彰5】
工 中筋中学校避難路整備工事

場 有岡
受 株式会社大工業

代表取締役 有田泉尾

【表彰6】
工 大用地区地域農業水利施設改築工事 場 大用

受 後川建設有限会社
代表取締役 三宅貴美

【問い合わせ先】

(市)財政課 建築土木監理係
☎(34)1809

一人ひとりの回答が、明るい未来の礎になる。

2019年

全国家計構造調査

——— 今を知り 明日をみつめる 暮らしの統計 ———

【問い合わせ先】(市)企画広報課 広報統計係 ☎(34)1810

開始100年の国勢調査、はじまります



国勢調査2020 詳しくは
キャンペーンサイトへ▶

■国勢調査2020キャンペーンサイト

<https://www.stat.go.jp/data/kokusei/2020campaign/>

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ま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せん。

公共下水道・農業集落排水が利用できる地域の皆さまは、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いたします。

下水道等に関する質問や相談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



ぶしゅかんの産地化推進にかかる補助の要件が変わります

市では、ぶしゅかんの産地化推進の取り組みの一環として、新規定植を予定している人に対し補助を行っていますが、より一層の産地化の推進を図るため、本年度から補助要件を変更します。

■補助内容

・ぶしゅかんの苗木代(1/2以内)
・有害鳥獣防止の防護柵資材購入にかかる経費(1/2以内)

■変更点

・3戸以上の農業者で組織する団体が補助対象(個人への補助は廃止)
・市の推奨する栽培方式に則した生産に取り組むことが必要
※新規定植希望者の募集については、次号でお知らせする予定です。

【問い合わせ先】

(市) 農林水産課 農業振興係
☎(34) 1117



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893件、死者16人、傷者981人となっており、昨年同期と比べ、件数・傷者は減少していますが、依然として高齢者(65才以上)が被害に遭う事故が多く、事故死者の70%(12人)をしめています。

秋は日没時間も早くなり、夕暮れ時は早めにライト点灯するなど、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(土)～30日(月)

■重点目標

- 1 子供と高齢者の安全な通行の確保
- 2 高齢運転者の交通事故防止
- 3 夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗用中の交通事故防止
- 4 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徹底
- 5 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

プレミアム付商品券事業のご案内

■商品券の申請

・住民税非課税者のうち対象となる可能性のある人には、8月上旬に申請書を郵送しています。
11月29日(金)までに申請してください。

※子育て世帯は申請不要で、9月下旬ごろに住民票記載の住所に世帯主宛てに商品券の購入引換券を送付します。

■商品券の購入期間

10月1日から令和2年2月28日まで

■商品券の使用期間

10月1日から令和2年3月31日まで

■商品券の購入場所

土佐中村郵便局、中村八束郵便局、中村古津賀郵便局、下田郵便局、藤岡郵便局、富山郵便局、江川崎郵便局、中村下町郵便局、四万十トンボ郵便局、中村駅前郵便局、東中筋郵便局、後川郵便局、川登郵便局、有岡郵便局、大宮郵便局、口屋内郵便局

■商品券が使用できる店舗
P7の店舗一覧をご確認ください。

【問い合わせ先】

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

プレミアム付商品券 登録店舗一覧

248店舗(7月31日時点)

古津賀・井沢・安並・佐岡	西岡クリーニング フジ中村店	ドゥアミー	理容いわがみ
野並商事	ローソン四万十中村大橋通二丁目店	(有)ホリデイ	チタ商会
Site C	フジ中村店	ワークウェイ四万十店	エディオンイヌイデンキ
瀬浜村自動車	Sound Bar Braids Berry	WAN LIFE	ます山
ホンダ販売池田	ほっかほっか亭中村店	明屋書店四万十川店	彩食空間より道
みお	ファミリーマート四万十大橋通店	岡村自動車整備工場	酒のしまむら本店
レストラン湯房	陽気商店	西部グリーン	和菓子処おおいし
平和な湯	大虎	花のアトリエ フラワーガーデン	サロンドジュネス
酒のしまむらアネックス	天神橋・愛宕町・山手通・小姓町	ドラッグセイムス四万十トンボ店	レディースショップやすおか
アストモスリテリング㈱四国カンパニー中村営業所	喫茶あつぷる	洋服の青山中村店	中村くらしを見直す会
美容室髪飾り	寝装の太田	マルナカ四万十店	マルナカ中村一条店
相互自動車	Bar KID	ザ・ダイソー&シューズカンパニーマルナカ四万十店	福軒
ハンズ・コマドリ四万十店	新ロイヤルホテル四万十	西岡クリーニング マルナカ四万十店	伊丹産業中村営業所
幡多石油中村給油所	おしゃれハウスくによし	西岡クリーニング 具同田黒店	中村カイロヘルスセンター
幡多石油古津賀給油所	炭火屋	イエローハット四万十店	山崎ガレージ
ベスト電器四万十店	田村写真館	高知県農業協同組合JAふれあいの店具同店	西岡クリーニング 東町店
うどん工房麦屋 四万十製麺所	陶器のみやざき	ユニクロ四万十ショッピングガーデン店	野並自転車店
ドラッグセイムス四万十古津賀店	右城松風堂	ダイソー&アオヤマ100YEN PLAZA中村店	モリ時計店
パティスリーフウ	常連	フジグラン四万十(食品館・生活館)	(有)ヒガシ
理容いいとも	森自転車四万十店	ラバックスワールド	下田・竹島・山路・深木・楠島・ 国見・荒川・有岡・岩田・蔵岡
焼肉しまんと	たきざわ呉服店	ジュエリービュー	福井石油店
サニーマート四万十店	二宮洋服店	アバン	フクヤスポーツ
ミスタータイヤマン四万十店	花味	ギャルフィット	ウイング
ザ・ダイソー中村古津賀店	居酒屋喜八	タツミヤ	ニッセイデンキ
ホームセンターマルニクエスト古津賀店	ムコウダ宝石店	フラワーショップ ピュア	せいぶ印刷工房
TSUTAYA四万十店	良水	サンライズクリーニングフジグラン四万十店	ヘアサロンシママラ
右山・駅前・不破	レディスファッション原宿	シューズカンパニー四万十店	(有)谷口自動車
メイク	京極	ペットショップ タケムラ	四万十屋
四万十珈琲アピアさつき店	ベル化粧品店	菓子処青柳 フジグラン四万十店	地場産品直販所 彩市場
ふとんの坂東	厨房わかまつ	エフワン	加持養鰻場
サラダ館四万十市右山店	大塚時計店天神橋店	カフェレガロ	ローソン四万十竹島店
茶の間福祉タクシー	東下町・栄町	美容室 沙羅双樹	高知県農業協同組合中村東部出張所
メガネ倶楽部	天下のヒゲ店	ヘアサロン 悟空	高知県農業協同組合中村北部出張所
セリア生活良品アピアさつき店	美粧堂	ダイソー フジグラン四万十店	高知県農業協同組合中村西部事業所
遠近石油	居酒屋牛若丸	スペースタナカ	高知県農業協同組合中村南部出張所
シューズアンドバッグ ブーケ	居酒屋みやざき	レ キャトル セゾン	西土佐
カフェ・リノ	料亭吾妻	コムサイズム	竹葉自動車
民宿こばん	ハタズキッチン	ライトオン	横山精肉
土佐くろしお鉄道中村駅売店	東京堂	ニトリ	焼肉よこやま
物産館サンリバー四万十	エンペラー	フードコート(フジグラン四万十店内)	川崎電気
メガネの三城中村店	居酒屋誠道	ヒマラヤスポーツ	フレンドショップセドヤ
ピーチ・ボーイズMOMO	スナック和加	ABCマート	ホテル星羅四万十
トーカイ四万十営業所	柿谷プロパン	宮脇書店	四万十川西部漁業協同組合
リカーランドアサイ	食酔亭元屋	マクドナルド	柴商店
ブティックkaneko	ルンバ	焼肉 まる牛	zakka Perle
Vabene	本町・桜町・京町・新町・於東町	つけ麺めんくう	岡田モータース
大玉屋	one's star	どんと	河野電化サービス
高知県農業協同組合中村支所経済課	総合衣料田中屋	ミスタードーナツ	道の駅よって西土佐
高知県農業協同組合JAグリーン中村店	山崎鮮魚問屋	くすりのレディ四万十店	森のコーデジ
one day photo studio	手もみ処パニパニ	ほっかほっか亭四万十店	佐竹商店
ファミリーマートサンリバー四万十店	味劇場ちか	プロジェクト・ホンダ	喫茶店 福喰
菓子工房福寿	中西一貫堂薬局	バイクプラザ ウエムラ	高知県農業協同組合西土佐支所販売経済課
大橋通・弥生町・岩崎町・四万十町	タカセ釣具店	ファミリーマート中村具同店	竹内金物
chum-chum closet★	おしゃれの店ケイ	DCMダイキ四万十店	竹本石油店
すくもハイヤー中村	お好みハウスぐうちょきばあ	ローソン四万十具同バイパス店	岡田酒店
鈴ハイヤー	木戸竹葉堂薬局	ケーズデンキ四万十店	一新
アマンド	是澤商店	こうち生活協同組合 四万十支所	横山商店
土佐料理壽しー	さつき美容室	一条通・東町	中宮産業
小島ガス販売店	井上スポーツ	いちじょこさん市場	どんぐりはうす
どい時計店	具同・渡川	焼肉たかみ	武内商店
ドイツパン工房プロート屋	こまつ衣料	炙り肉たかみ	中西本店
居酒屋やじろ兵衛	オートショップオジマ	松本薬局	ストローベイルSANKANYA
平和観光タクシー	西南石油	四万十珈琲東町焙煎所	呑み処 月
焼肉南大門	シュープラザ四万十店	谷岡魚店	
季節料理たにぐち	西南石材	共栄電機商会	

👉 災害に備えましょう

本格的な台風シーズンとなりました。平時から避難場所や危険箇所の確認を行い、緊急時には気象情報等をもとに早めの避難を心掛けましょう。風水害・土砂災害は事前に情報が手に入ります。

■テレビのdボタンから防災情報が入手できます

気象情報・雨量情報・水位情報のほか、市町村が発信する避難勧告や避難所開設などの情報をいち早く見ることができるので、確認方法を覚えておきましょう。

- ①NHK(1チャンネル)に合わせて、リモコンの「dボタン」を押す
- ②「防災・生活情報」を選択し「決定ボタン」を押す
- ③気象情報や避難情報、河川水位情報などの自分が知りたい情報を選択



■ペットの同行避難について

市内の避難所では、避難バッグやケージへ入れた場合のみ、体育館の玄関ロビーなどでのペットの滞在を可能としていますが、これまでに同行避難をした人はいません。ペットの同行避難をためらい、その影響で被害にあうといった状況は避けていただきたいと考えています。

市内でペットの一時預かりやトリミング、ペットフードの販売を行っている「Wanlife(ワンライフ)」代表の梅原俊順さんにペットの同行避難についてお話を聞きました。

宮崎県沖の日向灘で地震が相次いだとき、南海トラフ巨大地震がついにくるのでは、と頭をよぎった人も多いと思います。いつか来るとは言われているものの、いつか、の準備をしようとしても、なかなか難しいものですね。

私は、8年前東日本大震災の時に福島県に住んでおり、当時住んでいた地域が福島県浪江町の避難場所に指定されたため、浪江町からの要望を受け各避難所にペット用支援物資を配るお手伝いをしました。避難所では、ペットを飼っている人、飼っていない人、動物が苦手な人が一緒に避難生活を送ります。

各避難所を回中で「ペットお断り」の貼り紙を貼っている避難所も多く、肩身が狭く車の中で終日をペットと過ごす避難者や、無駄吠え、臭い、アレルギーなどペットを巡るトラブルも見聞きました。

日本は今、15歳未満の子どもの数よりペットの数が多く、ペットが居るから避難所に居れない、という状況を解決しないと、結果人命が危ぶまれます。東日本大震災からこれが一つの反省課題となり、国が指針を示してペットとの同行避難を勧めています。

昨年、ペットとの同行避難訓練が中村南小学校、具同小学校で行われました。私が参加した中村南小学校の避難訓練では、ペットを連れてきた人は私を含めて3組のみでした。災害時に、いきなりペットがあふれかえっても、訓練時に想定できなかったことを行政側が準備することは難しく、ペットと同行避難をする飼い主もそれは一緒ではないでしょうか？

9月1日は防災の日であり、秋から冬にかけて各地域で避難訓練も行われます。ぜひ一度ペットを連れて同行避難訓練を行い、その時に見える避難時の課題や準備物、日ごろのしつけなどを考え直すきっかけにしてみたいはいかがでしょうか？

ペットとの同行避難は飼い主自らがペットを守ることが大前提です。ペット用避難バッグや、ケージの準備等(約5日分の食べ物と水・薬・予備の首輪やリード・トイレ用品・万が一逃げてしまった場合のペットの写真など)、同行避難訓練に参加することによって、必要なものが見えてきます。

そして避難訓練時から地域の皆さんとのコミュニケーションを図ることで、災害時にペットを巡るトラブルを回避できるのではないのでしょうか。

Wanlife 梅原俊順(愛玩動物飼養管理士1級 ペット栄養学会員)



防災行政無線が、聞こえなかった時は

☎34-7800

(自動音声にて確認できます)

【問い合わせ先】

(市)地震防災課 ☎(35)2044 bousai@city.shimanto.lg.jp

ご存じですか？ 被災宅地危険度判定

被災宅地危険度判定とは、地震などで宅地が大規模かつ広範囲に被災した場合に、宅地の被害状況を迅速かつ的確に把握したうえで危険度を判定し、皆さまに情報提供することです。二次被害の軽減・防止を図るものです。平成28年の熊本地震では、本県の被災宅地危険度判定士が、被災市町村の支援のため現地へ派遣されました。判定後は、3種類の判定ステッカーを現地の見やすい場所に表示し、当該宅地の使用者や居住者、宅地付近を通行する歩行者が安全かどうかを識別できるようにします。

判定ステッカーには、判定結果に基づく対処方法の説明や二次災害防止のための処置についても明示しており、問い合わせ先も表示しています。

※この判定は、造成された宅地について擁壁や斜面等の確認を行うもので、建築物について確認を行う被災建築物応急危険度判定とは異なります。目的をご理解いただき、判定のための調査の際にはご協力をお願いします。

【問い合わせ先】

(市)まちづくり課 計画係
☎(34)8150
FAX(34)0381

■ステッカーの種類(A3サイズ)

危険宅地 UNSAFE	要注意宅地 LIMITED ENTRY	調査済宅地 INSPECTED
● この宅地には立ち入ることは危険です ● 立ち入る場合は専門家に相談して下さい ● この判定は二次災害の軽減・防止を目的としています	● この宅地に入る場合は十分に注意して下さい ● 必要時に避難する場合は専門家に相談下さい ● この判定は二次災害の軽減・防止を目的としています	● この宅地の被害状況は小さいと考えられます ● この判定は二次災害の軽減・防止を目的としています
【赤】 立ち入ることは危険。	【黄】 立ち入る際は十分注意が必要。	【青】 被災程度は小さいと考えられる。

市税・保険料等の納付 は口座振替をおすすめします

「税金を納めに行く時間がない。」「すっかり納付期限が過ぎてしまった。」

こんな経験はありませんか？こうした問題を解消してくれるのが口座振替です。口座振替は、指定の口座から指定日に振替しますので、金融機関の窓口に向く必要がありません。

受付は各金融機関で行っていますので、「預貯金通帳」「通帳の届出印」をお持ちのうえ、振替を希望する金融機関窓口で手続きを行ってください。

口座振替制度を利用し、期限内納付にご協力をお願いします。

■口座振替で納付できる市税等

- (1) 市税
市県民税・固定資産税・軽自動車税・国民健康保険税
- (2) 保険料
後期高齢者医療保険料・介護保険料
- (3) その他
保育料・保育所主食費・水道料金・住宅使用料・学校給食費・墓地管理手数料

■口座振替ができる金融機関

四国銀行・高知銀行・愛媛銀行・伊予銀行・幡多信用金庫・高知信用金庫・四国労働金庫・高知県農業協同組合・ゆうちよ銀行

※口座振替を利用していない市税等を追加で申し込みできます。

※手続き後は取り消しや変更の届出がない限り自動継続します。

※振替開始まである程度時間が必要です。余裕をもって手続きをお願いします。

【問い合わせ先】

(本庁)収納対策課
☎(35)5552
(総合支所)西土佐住民分室
☎(52)1111

事業系一般廃棄物の処理 について(お願い)

店舗や事務所から出されるごみは、「紙」や「生ごみ」でも、家庭用ごみ袋では出せません！

事業者自らの責任において、適正な処理をお願いします。家庭用ごみ袋で排出されたもので、事業所ごみと思われるものについては、個別に連絡する場合があります。

事業系一般廃棄物の処理方法は、収集運搬業者に委託する方法または事業者自ら幡多クリーンセンターへ搬入する方法があります。詳細は、ホームページをご確認ください。

【問い合わせ先】

(市)環境生活課 四万十川・環境係
☎(34)6126
<http://www.city.shimanto.lg.jp/life/gomi/page01-2.html>



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加入している人、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。(外国人の人については、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。詳細はお問い合わせください。

- (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、も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

【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

高知県後期高齢者医療広域連合事務所の移転について

高知県後期高齢者医療広域連合は、主に75歳以上の皆さまを被保険者とする後期高齢者医療制度を運営する特別地方公共団体です。

8月26日(月)に事務所を移転しました。
なお、移転による電話・FAX番号の変更はありません。

■新住所

高知市丸ノ内2丁目4-1

高知県保健衛生総合庁舎1階

■旧住所

高知市本町4丁目1-32

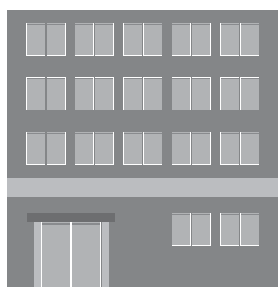
こうち勤労センター4階

【問い合わせ先】

高知県後期高齢者医療広域連合事務局

☎088(821)4525

FAX 088(821)4518



犬のフン害防止運動の協力をお願いします

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ま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っています。

皆さまのご参加をお願いします。

■開始式

9月9日(月)6時

赤鉄橋下(お祭り広場)

■活動(日時・集合場所)

9月9日(月)開始式の後

6時30分〜7時

9月12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12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

在宅の障害児・者の手当について

在宅の障害児・者に対して、次のような手当が支給されます。

新たに手当を受ける場合は申請が必要です。詳細は下記までお問い合わせください。

手当の種類 (手当月額)	対象者	障害等の区分	備考
特別障害者 手当 (27,200円)	常時特別な介護を 必要とする在宅の 20歳以上の人	・1～2級程度の障害が2つ以上重複している あるいは、1～2級程度の障害と3級程度の障 害が2つ以上重複している人 ・重度の身体機能障害により、日常生活動作能 力の評価が極めて重度と認められる人 ・内部障害により絶対安静の人 ・精神または知的障害により日常生活能力の 評価が極めて重度と認められる人	3カ月を超えて入 院している場合は 支給対象外
障害児福祉 手当 (14,790円)	常時介護を必要と する在宅の20歳未 満の児童	・身体障害1級程度の障害がある人および2級 程度の障害がある一部の人 ・療育手帳A1またはA2の一部の人 ・精神の障害により上記と同程度以上と認め られる人	障害年金を受給し ている場合は支給 対象外
特別児童 扶養手当 1級(52,200円) 2級(34,770円)	20歳未満の児童を 自宅で養育してい る保護者	・身体障害者手帳1～3級程度の障害がある人 または4級程度の障害がある一部の人 ・療育手帳A1、A2、またはB1の一部の人 ・精神の障害により上記と同程度以上と認め られる人	
四万十市心身 障害児扶養 手当 (2,000円)		・身体障害者手帳1～3級手帳の交付を受けて いる人 ・療育手帳A1、A2の人 ・特別児童扶養手当1級の認定を受けている人	
高知県重度心身 障害児療育手当 (7,300円)	18歳未満の児童を 自宅で養育してい る保護者	・特別児童扶養手当1級相当の障害がある人	障害児福祉手当が 支給されている児 童は対象外

※扶養義務者等に一定額以上の所得がある場合は支給対象外となります。

※認定に際しては診断書による判定が必要となります。

【問い合わせ先】

(本庁)福祉事務所 社会福祉係 ☎(34) 1120 FAX(34) 1880 E-mail:fukusi@city.shimanto.lg.jp
(総合支所)西土佐福祉こども分室(保健課内) ☎(52) 1132

地域福祉についての 座談会を開催します

7月号広報15ページにてお知らせしたとおり、「地域福祉計画」の策定にあたり、7月から「地域座談会」を開催しています。9月、10月は左記の日程で行いますので、多くのご参加をお待ちしています。

【座談会の日程】

月	日	曜日	地区	時間	場所
9	17	火	八束	19時～ 20時40分	間崎多目的集会所
	19	木	中村		市立中央公民館1階大会議室
	26	木	西富山・蕨岡		J A 高知県中村東部出張所
10	1	火	西土佐		西土佐総合支所2階大会議室
	8	火	東山		南津地区保健福祉サテライト
	15	火	具同		市立武道館 会議室
	24	木	大川筋		四万十市防災センター かわらっこ

【問い合わせ先】

(市)福祉事務所 社会福祉係
☎(34) 1120
(福)四万十市社会福祉協議会
☎(35) 3011

平成31年度(令和元年度) 全国学力・学習状況調査結果

今年度の全国学力・学習状況調査は、平成31年4月18日に全国一斉に実施されました。

この調査は、児童生徒への教育指導の充実や学習状況の改善等に役立てることや、教育に関する継続的な検証改善サイクルを確立することを目的とし、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、算数・数学に加え、初めて中学校英語の調査も行われました。また、新学習指導要領の考え方にに基づき、本年度から「知識(従来のA問題)」と「活用(従来のB問題)」を一体的に問う調査となりました。市内小中学校の学力状況を広く市民の皆さまに知っていただくことで、学校や家庭での取り組みを地域ぐるみで支えていただきたいと思います。学校訪問時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。

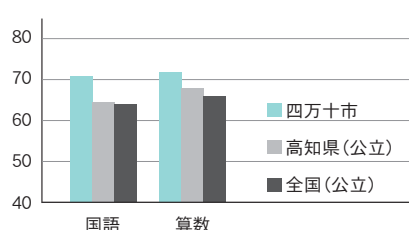
(小学生の結果)

**引き続き全国上位の学力！
高く、安定した学力の状況続く！**

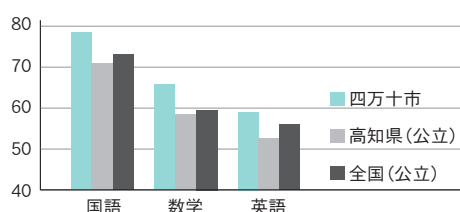
国語・算数ともに高知県および全国の平均正答率を大きく上回りました。

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 対象学年：6年生	国語 平均正答率(%)	算数 平均正答率(%)
四万十市	70.9	72.2
高知県(公立)	64.0	68.3
全国(公立)	63.8	66.6



中学校 対象学年：3年生	国語 平均正答率(%)	数学 平均正答率(%)	英語 平均正答率(%)
四万十市	78.8	65.2	58.3
高知県(公立)	70.8	58.1	52.4
全国(公立)	72.8	59.8	56.0



(中学生の結果)

**チーム学校の取り組みが確実な学力向上に！
国語・数学で全国平均を大きく超える！**

国語・数学・英語のすべての教科で高知県および全国の平均正答率を上回りました。

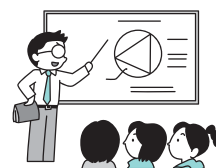
中学校については、4年連続でほぼ全国平均並みかそれを超える結果となっており、安定した学力の状況となっています。特に、今年度は、国語と数学で、全国平均を大きく上回りました。

学校の取り組み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	87.9	9.3	2.4	0.4
6 全 国	86.7	8.6	3.6	1.0
中 四万十市	78.7	12.6	5.8	2.9
3 全 国	82.3	10.8	4.9	2.0

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



2.学校のきまりを守っていますか。 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 四万十市	42.7	52.4	4.8	0.0
6 全 国	46.7	45.6	6.6	1.0
中 四万十市	73.4	25.6	1.0	0.0
3 全 国	66.8	29.4	3.1	0.6



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	11.3	16.1	58.9	9.7	3.6	0.4
6 全 国	12.4	16.9	36.8	24.1	7.6	2.3
中 四万十市	8.7	28.5	43.5	14.5	4.3	0.5
3 全 国	9.9	25.6	34.3	17.2	8.4	4.4

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	48.4	25.4	20.2	6.0
	全 国	50.1	27.3	16.8	5.8
中3	四万十市	49.8	25.6	20.3	3.9
	全 国	46.4	30.0	17.5	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	42.7	39.1	14.5	3.6
	全 国	38.8	42.4	13.4	5.3
中3	四万十市	34.3	45.9	15.9	3.9
	全 国	29.0	45.1	18.6	7.3

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	62.1	19.4	12.9	5.6
	全 国	65.9	17.9	9.3	6.9
中3	四万十市	58.5	20.3	16.9	4.3
	全 国	44.9	25.6	17.9	11.5

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♪



【問い合わせ先】(市)教育委員会 学校教育課 ☎(34)5445

高知県スポーツ少年団総合交流大会結果報告について

4月から5月にかけて開催された「第28回高知県スポーツ少年団総合交流大会」に出場したスポーツ少年団のチームが優秀な成績を収めましたので、お知らせします。

このほかにも、スポーツ少年団が日々活動を行っています。入部や見学希望の人は、お問い合わせください。

高知県スポーツ少年団交流大会成績(1位・優勝のみ掲載)

中村ジュニアアスリートクラブ【陸上】			中村柔道スポーツ少年団【柔道】	
種目	記録	氏名	種目	氏名
女子5・6年生 80mハードル	15秒13	武政すみれ	個人戦 幼児の部	黒岩 琴羽
女子5・6年生 走高跳	12m0	武政すみれ	個人戦 2年生の部	尾崎 斗郁
女子5・6年生 ジャバリックボール投げ	37m19	上田 椿	個人戦 3年生男子の部	上岡 桜士朗
男子2～4年生 4×100mリレー	66秒03	金子 飛鳥	個人戦 4年生男子の部	浅井 孝介
		西内 尊	東中筋ジュニアソフトテニスクラブ 【ソフトテニス】	
		沖 周生		
女子2～4年生 4×100mリレー	65秒15	宮崎 月杜	種目	氏名
		小山ひかり	個人 男子2部	宮本 絆里
		山崎 寧唯		遠近 奏空
		小笠原由羽	個人 女子2部	田淵ひなた
		有光菜穂子		宮川 真尋

【問い合わせ先】(市)生涯学習課 スポーツ振興係 ☎(34)2062

店頭での資源物の回収 地球温暖化防止と循環型 社会の構築を目指して

ごみの資源化や清流保全活動にご協力いただいている㈱マルナカさまをご紹介します。

●マルナカが行っているエコ活動
クールビズの実施、店舗照明のLED化、ギフト商品のエコ包装の推進、マイバッグ等の販売

マルナカ四十万十店・マルナカ中村一条店で回収している資源物

食品トレイ、ペットボトル(キャップ、ラベルは外してつぶす)、牛乳パック、アルミ缶

※トレイ、牛乳パック、ペットボトル、アルミ缶は洗ってからお持ちください。回収できないものなどの詳細は、各店舗にお問い合わせください。



マルナカ四十万十店



マルナカ中村一条店

四万十市郷土博物館 愛称「しろっと」に決定しました！

4月15日から5月24日の期間募集をしていました、四万十市郷土博物館の愛称には、138件もの応募があり、その中から最優秀賞として高岡郡日高村の岩本やよいさんの作品「しろっと」を選定しました。優秀賞2作品は、神奈川県相模原市の内河裕信さんの「しまみゅー」と、四万十市の東真奈さんの「おやまのうえの 博物館」が選ばれました。

愛称決定の表彰式を8月8日に開催し、教育長と四万十市観光協会会長より表彰状と副賞を贈呈しました。今後は、愛称「しろっと」を郷土博物館の刊行物や広報、ロゴデザイン等へ利用するよう検討していきます。愛称募集に応募いただいた皆さま、ありがとうございました。



市長日誌 7月15日～8月14日

7月15日	四国アイランドリーグplus公式戦
16日	富山地区区長会要望 受
17日	日本体育大学とのスポーツ等連携協定締結式 日曜市組合からの寄付金受領式
18日	土佐くろしお鉄道・中村宿毛線運営協議会 市町村長意見交換会 不破地区要望 受
19日	災害発生時における支援協力についての協定調印式 高知県国民健康保険団体連合会 理事会(高知市)
22日	高知県市町村道整備促進協議会 要望活動(高松市) 2019トムソーヤアドベンチャースクールin四万十 開校式
23日	県道中村宿毛線整備促進期成同盟会 総会(三原村)
24日	四万十川改修期成同盟会 要望活動(高松市)
26日	れんけいこうち広域都市圏推進会議(高知市)
27日	しまんと市民祭
28日	四万十川水泳マラソン大会
29日	高知県遺族会幡多支部 総会
30日	四万十川改修期成同盟会 要望活動(東京都、30日)
31日	第38回四万十市市民大会 高知大学連携事業推進会議 四国横断自動車道佐賀～四万十建設促進期成同盟会 通常総会 ほか
8月1日	高知県市町村道整備促進協議会 要望活動(東京都、2日)
2日	複合施設整備研究会
5日	土佐くろしお鉄道中村・宿毛線運営協議会 総会
6日	高知県土地改良事業団体連合会理事会、国土交通省訪問(高知市・東京都、7日)
8日	「食品衛生月間」並びに「1日食品衛生指導員」行事
9日	入田地区要望 受

鉄道の日記念事業 第14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、今年は10月5日(土)に開催します。

当日は駅前だけでなく、駅構内においても26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、10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。

沿線の小学生による図画・書道展も開催しますので、ぜひこの機会に中村駅にお越しください。

中村駅まつり

- ▶日 時 10月5日(土) 10時30分～16時 ※『鉄道の日記念イベント』9時～15時 駅構内
- ▶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、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

沿線小学生の図画・書道展(中村駅待合室・宿毛駅商業スペース内)

- ▶開催期間 10月10日(木)～30日(水)

【問い合わせ先】土佐くろしお鉄道(株) ☎(35)4962(平日) ☎(35)4961(土・日・祝日)

©やなせたかし

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

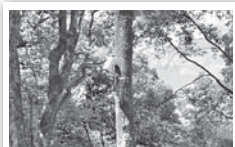


郷土博物館が明るく
ライトアップされました

今年1月にLED高速通信社さま(東京都千代田区)から四万十市郷土博物館に寄贈いただいた、LEDサーチライトの設置作業が6月23日(日)に行われました。

同社の加盟店や高所伐採技術者の皆さまがボランティアで協力くださり雑木を伐採し、無事設置が完了しました。現在は、2基のライトで博物館がライトアップされています。

作業にご協力いただいた皆さま、ありがとうございました。



中村交響楽団定期演奏会が
開催されました

7月14日(日)、中村交響楽団主催の第87回定期演奏会が市立文化センターで開催され、606人が、モーツァルトのフィガロの結婚序曲や映画ジュラシック・パークのテーマ曲ハイライトなど1時間余りの演奏を楽しみました。

今回は、国際的なジャズピアニストである山下洋輔さんも参加され、ガーシュインのラプソディ・イン・ブルーとアンコールで山下さん作曲の流れの風景の2曲をエネルギッシュに弾かれ、圧巻の演奏を披露してくれました。

演奏終了後も、山下さんのすばらしい演奏に、拍手が鳴りやみませんでした。



夏休みこどもエコ教室

7月28日(日)、四万十市役所にて小学生を対象に「夏休みこどもエコ教室」を行いました。

エコに関するすごろくゲームや、自転車発電体験・備長炭で電池を作りオルゴールを鳴らしてみたりと、楽しく学びました。参加者からは「楽しかった。またやりたい」「家に帰ってリサイクルに挑戦してみる」など、うれしい感想も聞けました。



道の駅「よって西土佐」

7月28日(日)道の駅「よって西土佐」で、「夏のりきりまつり」が開催されました。西土佐自慢のナス、オクラ、キュウリ、トマトなどの夏野菜が並び、グリーンスムージーや、鮎市場特製ナスのかば焼きも販売され多くの人で賑わいました。

8月11日(日)には「ナスフェス」と「アツいまちサミットの涼活イベント」も開催され、米ナスフライ、小ナスの漬物などの試食・販売や、作付け面積日本一の米ナスに合うディップソースの試食投票も行われ、地元ナスを多くの方に知ってもらう良い機会となりました。

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

令和2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名程度

高校推薦 9名程度

※合格後確実に入学できる人が対象

試験日 10月12日(土)

出願期間 9月2日(月)～20日(金)

一般入試

18名程度募集

試験日 令和2年1月23日(木)

出願期間

11月25日(月)～12月13日(金)

▼募集要項配布場所

県庁1階募集要項コーナー、県立幡多看護専門学校、幡多福祉保健所、安芸福祉保健所、須崎福祉保健所
※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。

【問い合わせ先】

県立幡多看護専門学校 入試係
宿毛市山奈町芳奈3番2号
☎0880(66)2525

今年も募集スタート！ 第34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、地場産業奨励賞や高校生を対象とした高知県次世代賞等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2日(月)～10月31日(木)
高校生対象の「次世代賞」は9月2日(月)～12月13日(金)

▼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(地場産業大賞で検索)

【問い合わせ・申込先】

(公財)高知県産業振興センター
高知市布師田3992-2
☎088(845)6600
FAX 088(846)2556
E-mail: kigyousinkou@joho-kochi.or.jp



しまんとファミリーサポートセンター 会員募集中！

『しまんとファミサポ』では、依頼会員(子どもを預けたい人)および援助会員(子育ての援助をする人)を募集しています。

援助活動を行うまでに、依頼会員と援助会員でマッチング(顔合わせ)をする必要がありますので、援助を希望する人は、すぐに利用する予定が無くても早めの登録をお願いします。

会員条件

依頼会員 ※里帰り出産の人も利用可能

- ・四万十市居住者または四万十市で勤務している人
- ・生後6か月から小学校6年生までの子どもをもつ人

援助会員

- ・四万十市に居住する20歳以上の人
- ・自宅などで子どもの預かりが可能な人
- ・指定の講習を受講できる人(必須)

援助活動の内容 ※援助活動は会員同士の同意により行われ、すべての希望に対応できるものではありません。

何ができる？	・一時的な預かりや保育所や学童保育、習いごと等の送迎
どんな時に利用できる？	・仕事や冠婚葬祭、通院、授業参観、子育てから離れてリフレッシュしたい時など
どこで預かる？	・原則援助会員の自宅(公共施設や量販店のキッズコーナーなども可)
利用料金は？	・1時間あたり600円～800円を援助会員に直接支払い(交通費や食事代などは実費) ※要件を満たす場合は半額減免となる場合あり
病気の子は？	・症状が落ち着いていれば預かり可(預かれない事例:熱が38.5℃以上、咳・鼻水が止まらない、下痢、はしか・おたふく など) ※病児の預かりは1歳以上の子どもが対象 ※事前にかかりつけ医の受診が必要 ※基本講習に加え12時間の実務講習を受講した援助会員のみ病児の預かりが可能

【問い合わせ先】しまんとファミリーサポートセンター ☎(34)8310

就職活動に役立つスキルアップセミナー

教室・講座

正社員就職を目指す求職者のために、無料セミナーを開催します。
1クラスから参加できますので、お気軽にお申し込みください。

▼場所 ハローワーク四万十
▼定員 各10名(先着順)

▼参加料 無料
セミナーの前日までに要予約

▼申込方法 電話・FAX・メール
主催

高知県地域活性化雇用創造プロジェクト推進協議会

《求職者向けスキルアップセミナー開催日程》

月日	時間	内容
9/26(木)	13時30分～15時30分	自分の働き方を考える
10/9(水)		基本のビジネスマナー
11/20(水)		信頼関係を築く話し方・聴き方
11/28(木)		応募書類の作成
12/6(金)		面接のコツ

※年齢制限はありません。

第2回四万十市市民救助隊養成研修

【問い合わせ先・申込先】

アビリティセンター(株)

高知事業推進室

☎088(872)1204

FAX 088(822)0210

E-mail: chipro2@abi.co.jp

四万十市、四万十消防署、四万十市市民防災会連絡会議合同で、第2回四万十市市民救助隊養成研修を開催します。

この研修の目的は、災害対応に対する正しい知識・技術を習得し、災害時に助けられる側から助ける側にシフトし「市民による市民のための強固な防災体制」を実現させることです。
学びや気づきを得、未来につながる研修になると考えていますので、多くの市民の皆さまの参加をお待ちしています。

▼開催日時

10月5日(土)、6日(日)
8時30分～16時30分(予定)

▼開催場所

四万十市防災センター、四万十消防署

▼定員 各50名

▼申込期限 9月17日(火)

※両日とも同じ研修内容です。
※定員になり次第締め切ります。

【問い合わせ先・申込先】

四万十消防署 警防第二係(消防団係)
☎(34)5881



令和元年度

高知大学出前公開講座



受講料

無料

日程：9月20日（金）～10月24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 9月20日（金）
19:00～20:45（開講式含）

教育の社会学
～子どもと家庭・
学校・社会～

教育学部講師
よこやま たかし
横山 卓

第2回 10月4日（金）
19:00～20:30

**18歳までに学ぶ
契約の知識**

教育学部教授
こじま きょうこ
小島 郷子

第3回 10月10日（木）
19:00～20:30

**アクティブ・エイジングと手
軽にできるコンディショニ
ング運動**

教育学部講師
つねゆき やすこ
常行 泰子

第4回 10月17日（木）
19:00～20:30

「知っちゅう」を「備えち
ゅう」に変えるために今日か
ら楽しくはじめよう「いつも
防災」

地域協働学部准教授
おおつき さとし
大槻 知史

第5回 10月24日（木）
19:00～20:45（閉講式含）

**長宗我部氏による
浦戸の拠点化
～豊臣期の固有性～**

人文社会科学部教授
つの ともあき
津野 倫明



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

3回以上出席
された方には
修了証書を授
与します。

【問い合わせ・申込先】

四万十市シルバー人材センター内
四万十市シルバーパソコン愛好会
☎090-1320-5215（三井）
E-mail: noboru321@purple.plala.or.jp

▼受講料

無料（ただし、教室維持費等の負担金
月750円～3000円が必要）

▼定員

各クラス5名程度

定員になり次第締め切り

▼講座内容

・個人講習

毎週木曜日 ①②

・ワード・エクセル中級講座

第1・3木曜日 ①②

・パソコン活用講座

第2・4木曜日 ①のみ

・スマートフォン講座

第2・4木曜日 ②のみ

▼時間

①10時～12時
②13時30分～15時30分

▼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）

シルバー人材センター パソコン教室受講生募集

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
している人まで、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。
見学もできますので、お気軽にお問
い合わせください。

働く婦人の家講座

①顔ヨガ(初心者優先)

一日たった3分で顔も心も10歳若返る、とにかく楽しい顔ヨガを体験してください。

▼日時

9月25日～10月9日
(毎週水曜日 全3回)

19時～20時30分

▼場所 働く婦人の家2階 講習室A

▼定員 15人 ※初めての人の優先

▼講師

岡由記 高津文美子 式フェイシャル
ヨガインストラクター

▼用意する物

鏡、スマホ等(顔の撮影に使用)、ハンカチ、飲み物、筆記用具

▼受付期間 9月2日(月)～

②パドマ・ヨーガ療法

無理せず自分のペースでできるの
で、初心者にもおすすめです。

▼日時

10月1日～11月19日
(毎週火曜日全6回)

19時～20時30分

※10月22日、29日は除く。

▼場所 働く婦人の家2階 和室

▼定員 12人

▼講師 野村 厚子

▼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

▼受付期間 9月17日(火)～

③アクセサリ

ピアス、ストラップなどを作ってみ
ませんか♪

▼日時

10月16日～11月13日
(毎週水曜日全5回)

19時～20時30分

▼場所 働く婦人の家2階 講習室A

▼定員 10人

▼講師 芝藤 由佳理

▼用意する物

材料費(1個につき100～300
円程度)

※当日持参してください。

▼受付期間 10月2日(水)～

①②③共通

▼対象

四十万市に居住または勤務する女性

▼受講料 無料

▼申込方法

本人に限り窓口・電話で受付

※受付時間は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ます。

※講師の都合により日程が変更にな
る場合があります。

【問い合わせ・申込先】

働く婦人の家 ☎(34)6299

子育てひろば「とことこ」 【このゆび とくまれ】

▼日時

9月14日(土)、28日(土)
10時～11時30分

▼対象 3歳～小学1年生程度

▼参加料 500円

ふさよばあばの音楽遊び

▼日時 9月15日(日)10時30分～11時

▼対象 0歳～

▼参加料 無料

ママ先生うきちゃんの産後ケア

▼日時

9月19日(木)10時30分～11時30分

▼対象

産後2か月～1年程度のお母さん

▼参加料 500円

ママ先生うきちゃんのキッズバランス ボール

▼日時 9月21日(土)10時～11時

▼対象 4歳～小学2年生程度

▼参加料 500円

※参加費には保険料を含んでいます。

「とことこ」はアピアさつきの1階で、
9時～20時まで開いています。

【問い合わせ先】

カドルファミリー 代表 伊與田紗希

☎090-9249-9878

E-mail: cuddefamily2018@gmail.com

☆参加予定の人はこちらをチェック!



幸徳秋水研究会

▼日時 毎月第2日曜日13時30分～
▼場所 市立中央公民館小会議室II

▼当面のテーマ

9月8日 秋水著「兆民先生」1

10月13日 秋水著「兆民先生」2

11月10日 秋水と為松公園史跡めぐり

13時 文化センター前集合

※参加自由・無料

【問い合わせ先】

幸徳秋水を顕彰する会 尾崎清

☎090-9458-7833

催し

出会いは後からついてくる
対話力を磨いて仕事・人生
楽しもう

広報7月号20ページでお知らせし
た、独身者対象の対話向上プログラ
ムについては、定員に達するまで随時
参加者を募集しています。
電話、FAX、メール、応募フォーム
から申し込みできますので、皆さまの
参加をお待ちしています。

【問い合わせ・申込先】

未来はくみ塾 永島

☎・FAX(34)4803

携帯080-2971-7847

E-mail: miraihagukumi@gmail.com



第15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	入場料
展示 第14回 写団「りゅう」クラブ展	9月3日(火)～8日(日) 開場9:00	中央公民館 展示ホール	無料
展示 大橋通1丁目地区 健康福祉委員会	9月9日(月)～15日(日) 開場15:00	中央公民館 展示ホール	無料
展示 絵画作品展	9月19日(木)～22日(日) 開場9:00	中央公民館 展示ホール	無料
展示 デッサンクラブ陶芸展	9月26日(木)～29日(日) 開場9:00	中央公民館 展示ホール	無料
音楽 第43回 合唱団むぎ 発表会	9月29日(日) 開場13:00 開演13:30	中央公民館 大ホール	一般500円 高校生以下300円
展示 四万十漫画倶楽部 秋の漫画フェスタ2019	9月30日(月)～10月6日(日) 開場9:00	中央公民館 展示ホール	無料
展示 諸流 秋のいけばな展	10月5日(土)～6日(日) 開場9:00	中央公民館 大ホール	一般200円
舞台 合同吟詠発表会	10月6日(日) 開場12:30 開演13:30	文化センター 大ホール	無料
文芸 川柳中村 50周年記念大会	10月6日(日) 開場10:00 講演会12:00～ 川柳大会 13:00～	JA高知県幡多地区本部会館 4階大ホール	無料 (大会競技者2000円)
文芸 第50回 中村俳句大会	10月6日(日) 開場9:00 開演12:00	社会福祉センター 大会議室	無料
展示 第40回 親筆会書作展	10月11日(金)～13日(日) 開場9:00	中央公民館 展示ホール	無料

※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

四万十川国際音楽祭2019 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。

▼日時

9月29日(日)
14時開演(13時30分開場)

▼会場 西土佐ふれあいホール

▼曲目 山下洋輔: The Scenery of the Stream
「流れの風景」

モーツァルト: フィガロの結婚序曲、
交響曲第40番

J・ウィリアムズ: ジュラシックパーク

ふるさと 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

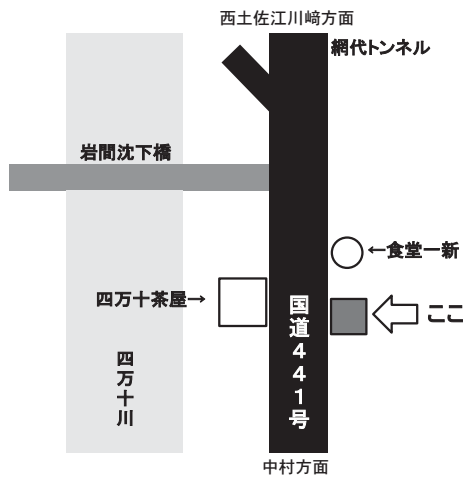


奈路広写真展 「幡多の自然と暮し」

▼期間 9月1日(日)～29日(日)
▼会場 河畔の写真展示室
(西土佐岩間)

【問い合わせ先】

河畔の写真展示室
☎080-6384-1011(滝石)



SHIMANTO RIVER FESTIVAL 2019

四万十川を満喫するイベントを開催します。

▼日時 9月29日(日)9時～15時
▼場所 かわらっこ

▼料金 大人2000円、子ども1000円
すべての体験等へ参加できます。

▼主な体験コーナー(予定)

SUP&カヌー体験、2人1組SUP
レース(先着20名、みんなでヨガ、ス
ラックライン、フォトコンテスト)

▼主催 四万十市バーアクティビティ連絡協議会
▼後援 四万十市、(一社)四万十市観光協会 ほか

【問い合わせ先】

With RIVER
☎0880(49)0119



ルミエールフェスタ2019

見えない・見えにくいことで不自由
を感じている人の日常生活を「より便
利に」「楽しく」を目指すイベントを9
月29日(日)にオーテピアで開催します。

▼開催内容

視覚障害者スポーツ体験、盲導犬セミ
ナー、福祉機器展示会、バリアフリー
映画「博士の愛した数式」の上映(9時
30分～)、目の健康講座(13時～16時)
など

【問い合わせ先】

オーテピア高知声と点字の図書館
高知市追手筋2丁目1-1
☎088(823)9488

May J. コンサート 無料送迎バスの運行につ いて

9月15日(日)に西土佐ふれあいホー
ルで開催する「May J. コンサート」
では、市立武道館(安並)から会場まで
臨時無料送迎バスを運行します。
バスは事前予約制で、定員になり次
第受付を終了します。お電話にてご予
約ください。

コンサートの詳細は、広報7月号また
は市ホームページ「May J. Tour
2019」のバナーをご覧ください。

【問い合わせ・予約先】

西土佐ふれあいホール
☎(52)23112
9時～17時(土、日、祝日除く。)

四万十市郷土博物館 「しろつと」お知らせ

展示入替

①9月7日(土)から、2階の常設展
示を幸徳秋水奉納絵馬等に入れ替
えます。

②9月28日(土)から、3階で「漁労か
ら見る川と紡ぐ暮らし」展と「遺跡
から見える幡多のはじまり」展の
企画展示を再開します。

※②の企画展では、地元漁師の皆さ
まにご協力いただき、実際使用し
ている漁具や、市内の遺跡から発
掘された土器や白玉などを展示予
定です。

※博物館の展示を楽しんでいたたく
ため、9月24日(火)まで「しろつと

いつでもクイズ」を開催中です。館
内を回りながらクイズに挑戦しま
せんか?全問正解者には記念缶
バッジをプレゼント!皆さまのこ
来館をお待ちしています。

臨時休館

展示替えに伴い、次の期間休館させ
ていただきます。ご迷惑をおかけし
ますがご理解よろしく願います。

▼休館期間

9月4日(水)～6日(金)、
9月25日(水)～27日(金)

開館時間

9時～17時(入館は16時30分まで)
※水曜日休館(臨時休館する場合が
あります。)

※入場料や臨時休館の予定につい
ては、左記までお問い合わせくださ
い。

【問い合わせ先】

四万十市郷土博物館
☎(35)4096
<http://www.city.shimanto.lg.jp/museum/>
(市)生涯学習課 ☎(34)7311



「広報しまんと」
スマートフォンで
配信中!





第25回四万十川ウルトラマラソン 10月20日(日)開催!!

全国47都道府県5035人から抽選で選ばれた約2400人のランナーが四万十路を駆け抜けます。ぜひ、当日は沿道などから皆さまの暖かい応援をよろしくお願いします。

25回大会を記念して、ランナーやボランティアの皆さんに対する企画も進行中です。楽しみに！

☆スタート

●100kmの部／5時30分 四万十市立蔵岡中学校前 ●60kmの部／10時00分 四万十町こいのぼり公園前

☆表彰式

場所 県立中村中学校・中村高等学校補助グラウンド

時間 16時30分～(各部 男女別総合1～8位)

☆フィニッシュ

県立中村中学校・中村高等学校補助グラウンド 競技終了時刻 19時30分

※トップランナー到着予想時刻は12時過ぎとなっており、その後ランナーが続々とフィニッシュします。

17時ごろからフィニッシュするランナーが増え始め、19時30分に競技終了となります。競技終了時刻には花火の打ち上げを行う予定です。

大会当日のお願い

今大会も2400人(100kmの部1800人、60kmの部600人)のランナーが参加します。大会コースの道路は道幅の狭いところが多くありますので、一般通行車両は、安全に注意しながら走行をお願いします。

また、当日はランナーの安全確保はもとより、大会が円滑に運営できるようコース内への自動車の乗り入れはできるだけ自粛していただきますようご協力をお願いします。

※ランナー安全確保のため移動応援はご遠慮ください。発覚した時は該当ランナーが失格となる場合があります。

第25回四万十川ウルトラマラソンボランティア説明会

四万十川ウルトラマラソンのボランティアに、多数の申し込みをいただき誠にありがとうございます。心より厚くお礼申し上げます。

ボランティア説明会を下記の日程にて開催します。全体会の後に各班別の説明会を行いますので、必ず出席していただきますようお願いいたします。

①中村地域のボランティア申込者および依頼された人

日時:10月3日(木)18時30分～ 場所:市立中央公民館 2階大ホール他

②西土佐地域のボランティア申込者および依頼された人

日時:10月3日(木)19時～ 場所:西土佐ふれあいホール

【問い合わせ先】四万十川ウルトラマラソン実行委員会事務局

(中村地域) ☎(34) 0605 / FAX (34) 4894 (西土佐地域) ☎(52) 1110 / FAX (52) 1446



四万十市 シティプロモーション

検索



携帯 ☎(35) 2394
090-8973-8921

【問い合わせ・申込先】
四万十市グラウンドゴルフクラブ
(安岡)

▼日時
9月20日(金)、25日(水)、27日(金)
▼場所 古津賀児童公園
※用具はすべて用意しています。

健康づくり、認知症予防、仲間づくりに、60歳以上の人に最適な運動です。

グラウンドゴルフ初心者教室



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
+ 健診・検診	5日(木)	9:00～9:30	ひまわり健診報告会	用井	用井集会所
		10:30～11:00		長生	長生集会所
		9:30～11:00, 13:30～15:00	特定健診(注1)・前立腺がん検診	中村地区の一部	中央公民館
	6日(金)	13:30～15:40	乳がん検診(拾い年)	平成30年度受診していない人・クーポン対象者	保健センター
	10日(火)	9:00～12:00	特定健診結果説明会(8/20実施分)	中村地区の一部	四万十市役所101
	11日(水)	10:00～11:30	ママ&チルドレン		具同体育センター
		12:50～13:30	1歳9か月児健診		健康管理センター
	12日(木)	8:30～12:00	特定健診(注1)・前立腺がん検診	八束全地区	八束小学校体育館
		8:00～10:00	胃がん(バリウム)検診		
		9:00～11:00	出張健康相談		
教室・学習会	13日(金)	9:30～11:00	乳幼児相談		健康管理センター
	18日(水)	12:50～13:30	7か月児・10か月児健診		健康管理センター
	19日(木)	8:30～11:00, 13:30～15:00	特定健診(注1)・前立腺がん検診	具同地区の一部	具同体育センター
	20日(金)	個別通知	胸部レントゲン(肺がん・結核検診)	中村地区の一部	地区巡回
	25日(水)	10:00～11:30	ママ&チルドレン		具同体育センター
		12:50～13:30	3歳児健診		健康管理センター
	26日(木)	9:00～12:00	特定健診結果説明会(9/5実施分)	中村地区の一部	四万十市役所101
		11:00～13:00	献血		道の駅 よって西土佐
	27日(金)	個別通知	胸部レントゲン(肺がん・結核検診)	中村地区の一部	地区巡回
	30日(月)	13:15～14:30	ママタッチ教室		子育て支援センター“ぼっぼ”
献血	1日(火)	9:00～13:50	大腸がん検診(容器配付)	具同・東中筋・中筋全地区	地区巡回
	2日(水)	8:30～11:00, 13:30～15:00	特定健診(注1)・前立腺がん検診	具同地区の一部	具同体育センター
		8:00～10:00	胃がん(バリウム)検診		
		9:20～11:30, 13:20～15:30	乳がん検診(注2)		
	3日(木)	9:00～9:30	特定健診結果説明会(9/12実施分)	名鹿	名鹿集会所
		9:50～10:20		初崎	初崎集会所
		10:40～11:10		津蔵淵	津蔵淵地区集会所
		11:30～12:00		間崎	間崎多目的集会所施設
		13:30～14:00		深木	深木集会所
		14:20～14:50		実崎	実崎集会所
		15:10～15:40		山路	山路多目的集会所施設
		16:00～16:20		坂本	坂本地区集会所
スポーツ	4日(金)	～9:00回収	大腸がん検診(容器提出)	具同・東中筋・中筋全地区	地区巡回
		9:30～11:00	びよっこクラブ		子育て支援センターにしとさ
	6日(日)	9:50～12:00	妊婦教室		子育て支援センター“ぼっぼ”

(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入会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4日までの計画については、広報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

温水トレーニング教室に参加しませんか？

この教室は、膝や腰への負担が少ない水中運動により、筋肉を鍛え柔軟性を維持・向上させるとともに、日常生活に運動を取り入れることを目的とした高齢者を対象とする教室です。
水中ストレッツ、アクアビクスなど、体力に自信がない人でも無理なく楽しめる内容となっていますので、お気軽にご参加ください。

▼期間 10月～令和2年2月

▼時間 12時15分～13時15分(受付11時30分～)

▼場所 市立温水プール(安並)

▼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、初めての人、参加回数少ない人を優先します。

※スイミングキャップ着用必須

▼対象者

65歳以上で市内に住所を有し居住している人

※持病のある人は事前にかかりつけ医師に確認してください。

▼講師 (公財)四万十市スポーツ協会委嘱の講師

▼参加料

1500円(プール入場料は無料)

▼募集期間 9月2日(月)～20日(金)

▼問い合わせ・申込先

(公財)四万十市スポーツ協会事務局
☎(34)2071

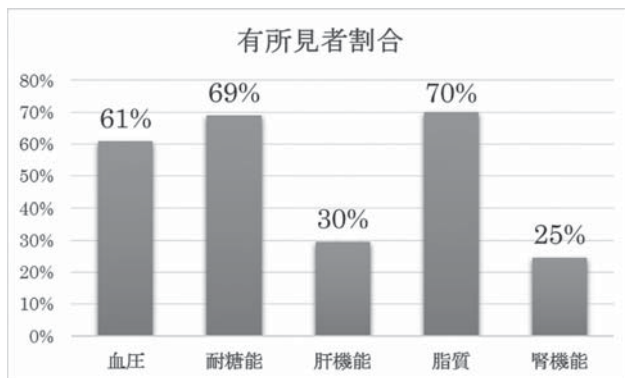
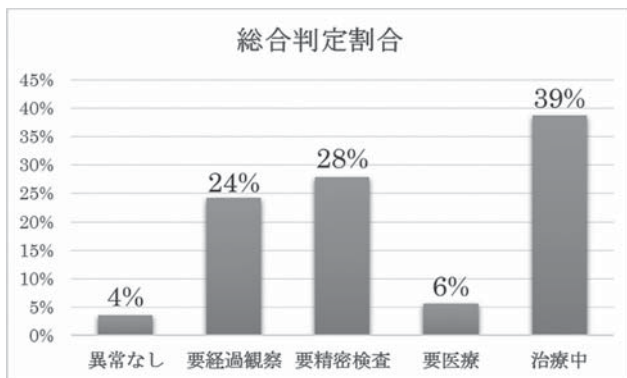
～“健診”それは健康のバロメーター～

生活習慣病予防を目的とする健康診査(健診)には、40～74歳が対象の「特定健康診査(特定健診)」と、39歳以下または75歳以上が対象の「一般健康診査」があります。生活習慣病は症状が出るころには悪化していることも多く、気づかないまま進行する病気として知られています。悪化する前に気づけるよう、健診をきっかけに自分の体の状態を知ること大切です。

特定健診は、各地区で受けられる集団健診と、契約医療機関で受けられる個別健診があります。集団健診の時期に合わせて個別に通知しますが、それまでに受診を希望する場合は、問い合わせにより受診券を交付できます。また、社会保険加入者の被扶養者も、受診券を持参すれば集団健診を受診できます。

■総合判定結果で「異常なし」は全体の4%

平成30年度に市が実施した特定健診の受診者は2923名で、健診対象者の44.4%にあたります。健診では、血圧、脂質、耐糖能(糖尿病に関するもの)、肝臓、腎臓等の判定があり、項目すべてが「異常なし」という人は受診者全体のわずか4%でした。有所見者の割合は脂質の項目が最も高く、受診者の70%でした。



※平成30年度特定健診(集団健診のみ)の健診結果より

■身体の変化をみるために毎年の健診を！

身体に異常に早く気づけると、食生活の改善などで正常域にもどる可能性が高くなります。健診を継続して受けることで検査数値を比較し、体内状況をチェックできます。生活習慣病のリスクが高い場合には、特定保健指導が受けられます。自分の健康を維持・増進するためのきっかけとして健診を活用してください。お勤めの方は職場の健診を受けましょう。

【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

献血へのご協力のお願い

血液は長期保存ができず、人工的に造ることもできないため、1年を通じて輸血用の血液を必要としており、特に、夏場や冬場は献血者が減少傾向にあります。

献血にご協力いただいた人に、7項目の生化学検査(糖尿病の検査等)や8項目の血球計数検査(赤血球数やヘモグロビン濃度の検査等)を実施していますので、献血をご自身の健康管理にもお役立てください。

【問い合わせ先】

(市)健康推進課 健康増進係
☎(34) 1115

第51回 幡多ふれあい医療公開講座

日時 9月8日(日) 13時30分～16時
場所 大方あかつき館

▼講義内容

- ① 嗅覚と老化について
高知大学医学部地域看護学教授
(耳鼻咽喉科学専門医) 奥谷 文乃
- ② こころの健康と心理学入門
こども・おとなのこころ

渡川病院 院長 吉本 啓一郎
参加費 無料

【問い合わせ先】

幡多けんみん病院 経営事業課
☎0880(6)2222(代表)
(市)健康推進課 健康増進係
☎(34) 1115

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 9月12日(木) 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、ブーカーに乗ったり…みんなで楽しみましょう♪

時 9月27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。ブーカー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18日(水)、19日(木) 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、悩んでいること等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。



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、誘い合って聞きにきてください。

時 10月4日(金) 10:00～11:30

場 子育て支援センター

◆親子ヨガ(妊婦・0・1・2・3歳児対象)

子ども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 10月10日(木) 10:00～10:45

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9日 月	9:30～10:30	数台有
竹島保育所	9月9日 月	9:30～10:30	〃
東山保育所	9月11日 水	9:30～10:30	〃
下田保育所	9月27日 金	9:30～10:30	〃

※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、あらかじめご連絡ください。(活動内容によっては、ご遠慮いただく場合もあります。)

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



～市民病院だより～ vol.14 薬剤科の紹介

○令和元年7月外来・入院延患者数

外来延患者数	4,157人
内科	2,166人
外科	142人
整形外科	522人
脳神経外科	290人
泌尿器科	448人
透析	589人
入院延患者数	1,664人



薬剤科には、現在6名の職員が在籍しています。主な業務は、調剤、処方監査、抗がん剤無菌調製、服薬支援などで、病院の中で使われるすべての「薬」について、安全で効果的に使用されるように関与しています。

また、各病棟には病棟薬剤師を配置し、入院患者さまの入院中の医薬品が適正に使用されるように、薬物療法の有効性と安全性を確保する役割を担っています。

その他、医薬品の管理や、医薬品の安全使用のための院内スタッフへの情報提供と指導のほか、院内感染対策、褥瘡(床ずれ)対策や糖尿病療養指導などのチーム医療の一員としての活動を行っています。

お薬に関する疑問や質問については、病棟薬剤師または院内薬局窓口までお気軽に声をかけてください。

【問い合わせ先】市民病院 ☎(34)2126

健康福祉委員会の取り組み

しあわせ

幸福の黄色いタオル～支え合い大作戦！～



磯ノ川地区健康福祉委員会が、支えあいの地域づくり事業の取り組みとして、ゴミ（今回は小型家電）を保管している世帯を対象に「幸福の黄色いタオル～支え合い大作戦！～」を行いました。

区長や健康福祉委員会の若手メンバーに加え、社会福祉協議会の職員と中村高校の3年生2名がボランティアとして回収希望の目印である黄色いタオルが出ている家を回り、軽トラック約2台分の小型家電を回収しました。

この作戦は大変好評で、今後も年に1回は実施していきたいと意欲的に話していました。

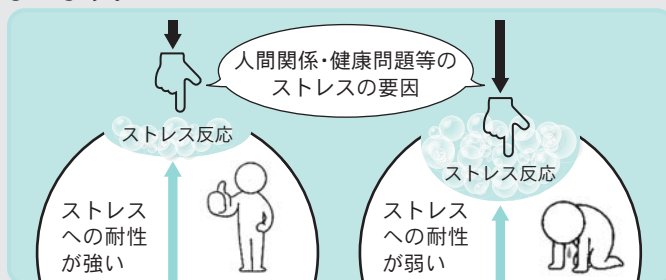
【問い合わせ先】(市) 高齢者支援課 介護保険係 ☎(34) 1165



みつめてみよう。“いのち”と“こころ”

～こころとからだのサインにきづく①～

私たちは、職場の人間関係や家族関係、経済問題や健康問題など、さまざまなストレスを抱えて生きています。こうしたストレスは、自分で意識して解消していかないと、いずれ身体や心の不調となって現れてしまいます。



◆ストレスとはどんな状態？

体の外側からの圧力によって歪みが生じた状態をストレスといい、歪みを元に戻すために、こころや体に生じた反応をストレス反応といいます。

こころや体が弱っていると、圧力を押し戻す力も弱まり、歪みが戻るまでに時間がかかります。

■ストレスを抱えていないかチェック☑してみよう

- | | |
|---|--|
| ☐ 一度の失敗や、よくない出来事にとらわれやすい | ☐ 物事をつい深読みしすぎてしまう |
| ☐ 仕事や家事が手につかなくなった | ☐ ケアレスミスが増えた |
| ☐ 目がしょぼしょぼする、または疲れやすい | ☐ 常にイライラしていて落ち着きがない |
| ☐ 手のひらや首筋に汗をよくかくようになった | ☐ 朝、目覚めると気分が悪くなる |
| ☐ 心配事が頭から離れない | ☐ 時間に追われる日々を送っている |

当てはまる項目が多い人ほど、強いストレス状態にある可能性があります。自分が出しているSOSに気づいたら、一人で抱え込まず周囲の人に相談しましょう。気分が落ち込んだり、体調のすぐれない日が続くようであれば、早めに医療機関を受診しましょう。

【問い合わせ・相談窓口】 9/10～9/16は自殺予防週間です

(市) 福祉事務所 社会福祉係 ☎(34) 1120 FAX(34) 1880 E-mail: fukusi@city.shimanto.lg.jp

高齢者虐待は年々増加しており、平成29年度には全国で1万7千件を超える高齢者虐待が発生しています。市でも、高齢者虐待に関する相談が毎年寄せられています。

■高齢者虐待の種類

家族や親族、同居人または高齢者施設職員などによる高齢者虐待は、以下の5種類に分類されます。

①身体的虐待

暴力によって、身体を傷つける、外部との接触をわざと遮断し続ける、といった行為

②ネグレクト

食事や水分を与えない、病院に通わせないなどして、劣悪な環境のまま放置する行為

③心理的虐待

威圧的な言葉や態度で脅しや侮辱を与える、無視をするなど、精神的な苦痛を与える行為

④性的虐待

本人を辱める性的な行為をする、わいせつな行為を強要する、といった行為

⑤経済的虐待

必要な金銭を渡さない、本人の金銭や財産を勝手に使う、といった行為

※これらの行為が複合して行われるケースもあります。

虐待の発生要因として考えられること

【被虐待者の要因】

- ・認知機能の低下（自分の要望をうまく伝えられない）
- ・身体が十分に動かない（排泄の失敗が多いなど）
- ・認知症による記憶や会話の障害、徘徊、せん妄等の症状
- ・精神障害や知的障害等

【虐待者の要因】

- ・介護疲れやストレス
- ・障害や病気による影響
- ・介護に関する知識不足
- ・経済的に困っている

【環境の要因】

- ・介護者以外の親族が介護に無理解、非協力
- ・介護サービスの量や内容の不足
- ・近隣とのつきあいが少なく、社会から孤立している

高齢者虐待の背景にはさまざまな要因があります。介護者の“自分がやらなくてはいけない”という責任感や介護疲れなどから虐待が始まってしまうことも少なくありません。介護が長期化している場合は、特に周囲の配慮や手助けが必要です。介護保険サービス等の利用を通じて、高齢者だけでなく、介護者を支援することも大切です。

虐待かもしれない…相談したい…と思ったら

四万十市地域包括支援センターへご相談ください。相談は無料、秘密厳守で対応します。

中村地域 ☎(34)0170（夜間、土日祝日の連絡先 ☎(34)0170）

西土佐地域 ☎(52)1000（夜間、土日祝日の連絡先 ☎(52)1111）

平成30年度四万十市「人権絵画標語展」入賞作品紹介

【絵画の部】

- ・審査員特別賞
ほそぎ たろう
細木 汰朗さん
(八束小学校6年)
「本当にやりますか」



【標語の部】

- ・審査員特別賞
ふくどめ せいと
福留 聖仁さん
(藤岡中学校3年)

助け合い
みんなの人権
守りぬく

※所属校・学年は受賞当時のものです。

食の案内人 災害編

いざという時のためにアルファ米を備蓄している家庭も増えています。アルファ米は5年間保存可能で、袋の中にお湯(水でも可)を入れると食べられ、ライフラインがストップした時には活躍する防災食のひとつです。今回は、アルファ米をアレンジした食べ方をご紹介します。

加熱は必要なし!
混ぜるだけで食べられる!

<材料1~2人分>

♪チキンライス…風♪

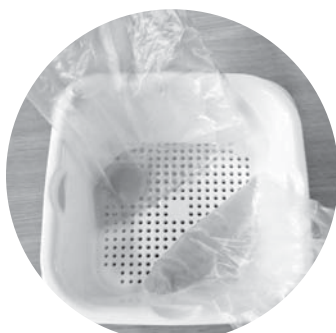
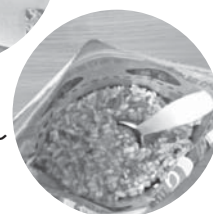
アルファ米五目ご飯…1袋
野菜ジュース……………160cc
(やわらかめにする場合はジュースを多めに入れる)

●チキンライスの作り方

- ① アルファ米の袋を開封し、スプーンと乾燥剤を取り出す
 - ② 野菜ジュースを入れ、スプーンでパックの底からよくかき混ぜる
 - ③ しっかり封をして、1時間待つと出来上がり
- ※野菜ジュースを温めてから入れると15分で出来上がるが、酸味が増す

●ふわふわ卵の作り方 ~ふわふわ卵をチキンライスの上にのせてオムライス風に~

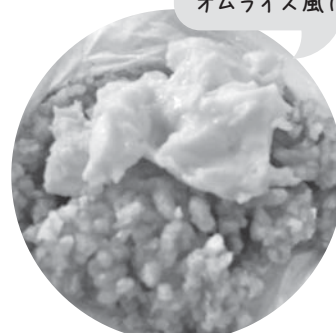
- ④ 卵をポリ袋の中に直接割り入れ、よくもみほぐす
- ⑤ 袋の中の空気を抜いて真空に近い状態にし、袋の上の方でしっかりしぼる
- ⑥ ⑤の卵を中火で1分30~2分弱、加熱する(火を通しすぎると卵が固くなるので注意!)
- ⑦ チキンライスの上に⑥の卵をのせるとオムライス風の出来上がり!



混ぜる



火を通す



チキンライスにのせると
オムライス風に!

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(金) 13時~16時	社会福祉センター	国や県、市の仕事に対する苦情や要望 《相談委員》正木 卓夫 平石 真理子	(市)総務課 ☎(34) 1804
人権擁護委員による 特設人権相談所	10月9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
	10月9日(水) 9時~12時	奥屋内下集会所		

オンラインによる相談を行っています

就職支援機関「ジョブカフェこうち」では、遠方の人や事務所に行きにくい人の利便性を高めるため、スマートフォンやパソコンを使ったオンライン相談を行っています。

ネット環境があれば、チャットやテレビ電話のイメージで、無料で就職相談ができるほか、ウェブ面接の練習も可能です！

ジョブカフェホームページより予約受付を行っていますので、お気軽にご予約ください。



【問い合わせ先】

ジョブカフェこうち
☎088(802)1533
<https://www.jobcafe-kochi.jp/4749/>

消費者ホットライン188を ご存知ですか？

消費者ホットライン188(局番なし)は、お近くの消費生活相談窓口をご案内し、消費生活相談の最初の一步をお手伝いするものです。

「悪質商法等による被害にあった」「ある製品を使ってけがをしてしまった」など、消費者トラブルで困っていることはありませんか？

一人で悩まずに、全国どこからでもつながる消費者ホットライン「188(いややー)」にご相談ください。専門の相談員がトラブル解決を支援します。

「泣き寝入りは超いやや(188)」 で覚えてね

【問い合わせ先】

消費者庁消費教育・地方協力課
消費者ホットライン担当
☎03(3507)9190

無料公証相談会

「公証制度」とは、契約や遺言を行う際、法務大臣の任命する「公証人」に依頼して、公正証書を作成することで、トラブル防止と財産等の安全の確保を図る制度です。

10月1日から7日までの「公証週間」にあたり、遺言、任意後見契約、売買契約等についての公正証書作成等に関する無料公証相談会を開催します。

▼日時

10月5日(土)、6日(日)
10時〜12時、13時〜16時

▼場所

中村公証役場(中村大橋通6・3・7
第1とらやビル4階)

▼駐車場 吉井病院西隣No.37・38

※相談は事前予約制です。電話またはFAXにてご予約ください。

【問い合わせ先】

中村公証役場
☎(34)1728
FAX(34)9766

なんでも無料相談会

生活保護・成年後見・相続・遺言・離婚

など日常生活にかかる相談に、行政書士が無料でお応えします。

▼日時

10月5日(土)9時30分〜12時
※予約は不要です。

▼場所

市立中央公民館1階 大会議室

▼主催

高知県行政書士会
(一社)コスモス成年後見サポートセンター 高知支部

【問い合わせ先】

高知県行政書士会、コスモス高知会員 曽根
☎(37)1202

認知症の人と家族の会 「たんぼの会」in西土佐

認知症介護についての思いや悩みを共有し、支え合うための集いの場「たんぼの会」の交流会を西土佐で開催します。

▼日時

9月27日(金)13時〜15時

▼場所

社会福祉協議会 西土佐支所
※中村地域から会場までのバスの運行
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
(バスの利用希望者は9月25日(水)までに左記までご連絡ください。)

【問い合わせ先】

「たんぼの会」事務局 松岡時規子
☎(34)4528
四万十市地域包括支援センター
☎(34)0170

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では、さまざまな支援を行っています。

▼NASVA療養施設(病院)の運営

脳損傷による重度の意識障害の人の治療・看護に特化した病院を全国7か所で運営しています。入院期間は、おおむね3年以内です。

▼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、介護が必要な人に支給します。

▼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り、重い後遺障害を残すことになった家庭(生活困窮家庭)の児童を対象に、中学校卒業まで無利子で育成資金をお貸しします。

【金額】

一時金 155,000円
入学支度金 44,000円
月額 10,000円または20,000円

▼友の会への入会

育成資金の貸付・介護料の支給に該当した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

国際交流員コラム

四万十市国際交流員

左 佳立(中国)

2019年4月17日



中国の9月といえば、一番楽しめるのは中秋節です。

十五夜の月を鑑賞する慣習は中国に由来します。唐代には旧暦8月15日の月をうたった詩は多いものの、まだ特定の節日はなく、宋代に中秋節が旧暦8月15日に固定され、2008年に中秋節が法定祝日に加えられました。(西暦ではだいたい9月頃)

中秋節は春節に次ぐ中国の伝統的な祝日です。中秋節の丸い月は団圓を象徴し、この祭りは「団圓節」とも呼ばれています。「后羿射日」「嫦娥奔月」「吳剛伐桂」という伝説的な物語があります。嫦娥奔月を聞き、百姓たちに中秋節に月を祭る風習が広がり、中秋節の伝統的な行事は月見、月祭り、月餅を食べる、提灯などがありますが、地方により中秋節を祝う風習が違います。(広州、香港の「豎中秋」、上海の「踏月」、銭塘江観潮など。)

北京にもさまざまな中秋節の習慣があります。一家団圓で碧雲寺で願掛けをしたり、仏教の文化を感じたり、香炉峰で葉書に祝福の言葉を書き、専用の封筒に入れて友達に送る人もいます。伝統文化が好きな人々はこの休みを利用して景山公園で行われる中秋民俗展示会で茶道用品や盆栽を見たり、天壇公園で行われる音楽祭や園林博物館で行われる戯曲、民俗楽器、詩歌の朗読会を楽しみます。毎年中秋節になると、人々は帰省し、家族と一緒に食卓を囲みます。

唐の時代の著名詩人李白の代表作「静夜思」は、中秋節に一人異郷にあり故郷を偲ぶ時、よく詠われています。「床前明月光(床前 月光を看る)、疑是地上霜(疑ふらくは是 地上の霜かと)。挙頭望明月(頭を挙げて 山月を望み)、低頭思故郷(頭を低れて 故郷を思ふ)」。

唐の時代の著名詩人李白の代表作「静夜思」は、中秋節に一人異郷にあり故郷を偲ぶ時、よく詠われています。「床前明月光(床前 月光を看る)、疑是地上霜(疑ふらくは是 地上の霜かと)。挙頭望明月(頭を挙げて 山月を望み)、低頭思故郷(頭を低れて 故郷を思ふ)」。

中国の中秋節



「嫦娥奔月」

図書館だより

令和元年
9
September

開館時間 (本館) 9:00~19:00
(分館) 10:00~18:00

新着おすすめ8+8

格闘 観光公害
キキ・ホリック
金庫番の娘
追体験 霧晴れる時
ナチュラルクリーニングの最強レシピ
ビル・ゲイツの幸せになる質問
烈風ただなか

高樹 のぶ子
佐滝 剛弘
森 晶磨
伊兼 源太郎
青木 聖久
佐光 紀子
中谷 昌文
あさの あつこ

新着図書(436冊)

うみへいったちいさなカニカニ
うれしいおいしいはんぶんこ
おしごと年鑑
おぼけとしゃかん
しずかなみずうみ
タイムマシンって実現できる?
ぼかりの木
むしホテルとなぞのちかしつ

クリス・ホートン
宮野 聡子
谷 和樹
斉藤 洋
山崎 優子
二間瀬 敏史
こうだ ゆうこ
近藤 薫美子

一般書

児童書／えほん

★休館日の案内★

9月27日(金) 館内整理日

★バリアフリー映画上映会★

○上映作品「博士の愛した数式」

日時 9月14日(土) 13時30分(開場13時)

場所 市役所3階会議室 ・対象 高校生以上

参加費 無料 ・定員 40席程度 ・申込 不要

★バリアフリー機器展示体験会・出張相談会★

日時 9月14日(土) 13時~17時

場所 図書館入口

対象 どなたでもお気軽にご来場ください。

参加費 無料 ・申込 不要

※機器等は展示のみで販売はしていません。

※詳しくは図書館カウンター、お電話でお問い合わせください。

問 市立図書館 ☎(35)2923

お誕生 おめでとう



(令和1・8・5届出分まで)

住所 赤ちゃん 保護者

中村丸の内	藤川	凛	睦人
具 同	山崎	律輝	雅也
具 同	中村	宙	真
具 同	竹本	颯志	翔太
具 同	中山	紗奈	俊次
渡 川	浦田	夏芽	真輝
具 同田黒	伊與田	綾乃	雄一郎
上ノ土居	敷地	夏樹	純一
西土佐江川崎	小川	湖珀	寿樹
西土佐長生	小倉	維夏	孝雄



「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、家族の方が希望された場合に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 ☎(34)
1113まで必ずご連絡ください。

ご冥福を お祈りします



(令和1・8・5届出分まで)

住所 氏名 享年

中村大橋通	溝渕	美和	76
中村上小姓町	武政	基	89
中村京町	篠川	サキヨ	89
中村一条通	板山	フク子	90
中村一条通	江口	喜幸	61
中村一条通	福原	孝子	78
右 山	毛利	洋子	88
右 山	吉村	正	77
安 並	森本	一	72
佐 岡	岡本	豊美	92
古 津	賀東	静子	93
具 同	濱田	由利子	95
具 同	島村	壽恵子	99
間 崎	朝日	孝子	74
津 蔵	上田	一亀	90
津 蔵	沖田	志末子	91
下 田	田岡	由子	93
蔵 岡	豊崎	金穂	96
板 ノ	下岡	幸子	93
高 瀬	高屋	熊尾	91
三 里	岡村	清生	57
片 魚	山添	見鶴	96

婚活相談窓口を開設しています

ご家族、ご友人からの相談も可能です。

■毎週水曜日17時～19時(祝日除く。)

【窓口】

(市)子育て支援課 企画係
☎(34)9007



大 用	沖屋	和	84
大 用	佐竹	卓	85
西土佐橘	中平	喜久実	55
西土佐江川崎	田村	作一	85
西土佐江川崎	濱田	泰彦	87
西土佐用井	山本	智子	93

人が人らしく

★人権さまざま★

168

わが国では、世の中のことを言い表すのに、社会と言ったり、世間と言ったりするふた通りの言葉があります。この二つを使い分けて暮らしているのが特性だともいわれてきました。

このふたつ、どこが、どう違うのでしょうか。

社会とは、世の中のルールを作って生きること示す「公」の言葉として、明治以降に新しく作られた日本語のひとつです。法律や行政に支配を受けている世界(国や県等)だともいえます。

一方、世間とは、隣近所の顔見知りや親戚などが存在する世界です。ルールやきまりなどがあるようで無いようで、親達(目上の人たち)から、そんなことあ世間では通らんぜよ、といわれてしまうと、たとえ理不尽でも黙り込んでしまわねばならない世界が、世間なのです。

たいていの人が一度や二度、この言葉で黙らされてしまった体験もあるかと思っています。

この二つをうまく具合に使い分けて、日本は成り立ってきた世界だといえます。これに従い(納得)するか、反発(反抗)するのか、人々は苦しんできたともいえます。

長いこと私どもが格闘してきた

たことに同和問題があります。法律(社会)では百数十年も昔に「無くなった」となっていたが、世間はなかなか納得するのに時間がかかりました。

また一方ハンセン病は、今では風邪にかかった程度の病だと証明されているにもかかわらず社会の方が人々を恐怖のどん底に落とすような法をつくりだして国民を苦しめました。病人を隔離するやり方を長年にわたり続けてきました。社会のつくった罪悪です。小泉首相時代、政府の責任として決着をつけました。しかしながら病人達の家族の苦しみにはまだ思い至らず、令和時代になっても漸く国が謝罪と賠償の責任があるとの判決で、社会全体も間違っていたことをわからされました。

「社会も世間も」国民一人一人の謝罪が必要だと言われたことになりました。わが国が、器用になんて使分けできた世界を、きれいさっぱり解消する時代がきたということなのです。「世間」を振りかざすやり方をやめ、真のルールにのっとった地域社会を建設することを国も個人も共に尊重する時代を教えられたのだと思っています。

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。

9月 1日(日)	市民病院	☎(34)2126
8日(日)	中村病院	☎(34)3177
15日(日)	市民病院	☎(34)2126
16日(月)	吉井病院	☎(34)5005
22日(日)	中村クリニック	☎(34)5100
23日(月)	さくらクリニック	☎(35)2555
29日(日)	正木整形外科	☎(34)5252
10月 6日(日)	市民病院	☎(34)2126
13日(日)	森下病院	☎(34)2030
14日(月)	佐々木整形外科	☎(34)7177

人のうごき ~7月末日現在~ ()内は、前月との差

総人口	33,715人 (△13)	転入	70人
男	15,979人 (△6)	転出	55人
女	17,736人 (△7)	出生	18人
世帯数	16,610世帯 (△2)	死亡	46人

9月実施の統計調査

調査名	該当地区
①労働力調査	双海
②経済センサス基礎調査	具同、東山、中村東町1~3丁目、中村大橋通7丁目
③2019年全国家計構造調査	上ノ土居、江ノ村(一部)、右山(一部)、右山天神町(一部)、有岡(一部)

【問①】(県)総務部統計分析課 ☎088(823)9344

【問②・③】(市)企画広報課 広報統計係 ☎0880(34)1810

日直指定水道業者



●水道料金は口座振替で●

8月31日(土)	(有)カキタニ設備	☎(33)0660
9月 1日(日)	岡崎プロパン(株)	☎(35)3458
7日(土)	(有)夕部設備	☎(37)3383
8日(日)	(株)奥宮工業	☎(37)5151
14日(土)	(有)大同設備	☎(35)4879
15日(日)	(有)山下建設	☎(33)0653
16日(月)	豚座建設(株)	☎(34)6031
21日(土)	(有)平野水道	☎(35)2316
22日(日)	森下住宅器機	☎(34)4855
23日(月)	土居水道工事店	☎(32)1095
28日(土)	中村水道工事センター	☎(35)4323
29日(日)	(株)中村住設	☎(34)3621
10月 5日(土)	(有)大杉設備工業	☎(34)2324
6日(日)	(有)福永工業	☎(35)5996
12日(土)	(有)カキタニ設備	☎(33)0660
13日(日)	岡崎プロパン(株)	☎(35)3458
14日(月)	(有)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25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