

広報 しまんと

SHIMANTO

No.174

2019

10

今年もいい出来！
四万十島しゆかん収穫してます！！





防災キャンプを実施しました

8月8日(木)、9日(金)に市内小学生を対象に、四万十市防災士会の主催で、下田中学校で防災キャンプ(避難所宿泊体験)を実施しました。

当日は17名の児童が参加し、体育館での宿泊を通して避難所生活の過酷さを体験し、炊き出しの実践や、避難タワー等の防災施設の見学、防災学習等を行い、防災に関する知識を深めました。

また、日ごろから防災に関して独自に取り組んでいる中村高校の生徒会にも運営に参加していただきました。

※四万十市防災士会は、地域の防災力向上を目的に、市内の防災士90名によって構成する組織です。



音楽物語「ぞうのババール」開催

8月25日(日)、市立文化センターで四万十川国際音楽祭・四万十川子ども演劇祭両実行委員会主催による音楽物語「ぞうのババール」が開催されました。

音楽物語は、ジャン・ド・ブリュノフが書いた絵本『ぞうのババール』に、作曲家フランシス・プーランクが音楽をつけたピアノと朗読による作品で、ピアニストの三浦友理枝さんと、四万十市出身でオペラを勉強しているバリトンの森翔梧さんが出演されました。

森さんの素敵な声による歌や朗読、三浦さんの美しいピアノの音色が会場に響きわたり、385人の観客は物語の中に引き込まれました。



小学生がはたのうふれあい体験に参加しました

8月20日(火)、青少年健全育成四万十市民会議の主催で「なつやすみ はたのうふれあい体験」が幡多農業高校で行われ、20組の親子が参加しました。

牛や豚などとふれあうことで命の大切さを学び、高校生が先生となり相互学習を図ることを目的としたイベントで、当日はあいにくの雨で乗馬体験はできませんでしたが、高校生の指導のもと、牛舎や豚舎でのお世話などを体験しました。

牛の乳しぼりでは、初めてとは思えないほど上手にしぼることができ、最後にソフトクリームを参加者が笑顔で食べました。

来年2月には親子でのまちなか探索イベントを開催予定です。



金婚式 おめでとうございます

9月1日(日)、高知新聞企業等主催の第62回金婚夫婦祝式典が新口イザルホテル四万十で開催され、四万十市からは24組のご夫婦が出席されました。

式典では、高知新聞報道写真・50年を振り返るDVD上映、若柳月春司さんによる優雅な祝舞や、中村南小学校鼓笛隊の皆さんによる演奏があり、楽しくなごやかなひとときを過ごされました。

これからもますますお元気で仲良くお過ごしください。



市長説明要旨

―抜粋―(要旨)

南海トラフ地震臨時情報

この臨時情報は、南海トラフ地震の発生に繋がる恐れのある異常な現象が観測された場合に気象庁が発表するもので、平成29年11月から運用が開始されており、あくまでも、これまでの大規模地震の発生履歴などを基に、平常時よりも相対的に発生危険性が高まった状態を示すものであり、結果的に南海トラフ地震の発生に繋がらず、空振りに終わる可能性もあります。

しかし、昨年、国の示す南海トラフ地震の30年以内の発生確率が、70%から70%に引き上げられ、刻一刻とその切迫度が高まっている中、臨時情報のような科学的な知見を防災対応に生かすことは、命を守ることを始め減災という視点においては、大変重要なものであると考えております。

臨時情報の発表後の対応については、本年3月に国のガイドラインが、また7月末には国のガイドラインに沿った検討を行うため、県としての考え方をまとめた手引きも示されたことから、現在県内各市町村において、臨時情報発表後の

防災対応についての検討が進められています。

本市におきましても、臨時情報発表後に事前の避難を呼びかける地域の指定やその避難場所・避難方法、小中学校の休校判断など、非常に多くの事項について検討をしなければなりません。

県としては、今年度中に各市町村での検討を終了し、来年度から県下一斉での運用を開始したい考えであるため、早急にその検討を進める必要があります。

そのような状況ではありますが、市民生活に直接影響を与える大変重要なこととありますので、その影響も勘案しつつ、特に大きな影響を及ぼすことが想定されており、また津波の浸水区域の地区におきましては、地元説明会などを通して、市民の皆さんの意見をお聞きしながら、迅速かつ慎重に検討を進めていきたいと考えております。

文化複合施設の整備

7月1日に実施した基本設計プロジェクトの第二次審査では、技術提案書の提出を受けた代表企業5社のプレゼンテーション及びヒアリングを行い、

①提案の的確性・実現性・独創性、②業務への取り組み意欲、③コミュニケーション能力などを総合的に評価し、審査した結果、「株式会社 東畑建築事務所 大阪事務所」を代表企業枠の特定者として

選定しました。

7月19日には、当社が市内企業枠の中

から選定した「有有限会社 鳥設計事務所」との設計共同企業体結成に係る協定書等、関係書類の提出がありましたので、結成された「東畑建築事務所・鳥設計共同企業体」を相手方として、7月25日に委託契約を締結しました。

一方、ソフト面では「管理運営基本計画」の策定に取り組んでおり、6月28日には「第1回市民ワークショップ」を開催しました。

今回は、32名の参加のもと「新施設でしたい事、してほしい事」をテーマに、新しい施設での事業のあり方についてグループワークを行い、「既存施設を中心に活発に行われているサークル活動を新しい施設でも継続して行うことができ、今まで以上に気軽に市民が参加できるように活動・交流拠点となればよい」という意見や、「施設に初めて訪れる人をいかに増やしていくかという考えのもと、交流の仕組みづくりや広報活動を見える化し、情報をオープンにして人を集めることが重要である。」などの意見をいただいたところです。

市民ワークショップは、2回目を9月3日、最終3回目を11月初旬に予定しており、より幅広い市民の声が反映された計画となるよう努めてまいります。

プレミアム付商品券事業

この事業は、10月から消費税・地方消費税率が10%に引き上げられることに伴い、住民税が非課税の低所得者の方並びに乳幼児のいる子育て世帯の消費に与える影響を緩和するとともに、地域における消費を喚起、下支えすることを目的として、国が補助金を交付し、市がプレミアム付商品券を発行・販売するものです。

商品券の販売期間は10月から来年2月末までとし、販売場所は、購入される方の利便性を考慮して市内16の郵便局で販売します。

また、商品券の使用期間は10月から来年3月末までとしており、商品券が利用できる店舗は、市への登録が必要となっているため、6月下旬から募集を開始したところ、現在まで約270店舗からの応募をいただいています。

この商品券の購入対象者数としては、約1万人を見込んでおり、8月からは、プレミアム付商品券受付窓口を設置し、申請が必要な住民税非課税の方への対応や申請内容の審査等を行うとともに、今月下旬からは、子育て世帯を含めた購入対象者にプレミアム付商品券購入引換券の発送を予定しています。

今後におきましても、プレミアム付商品券事業の目的に沿った効果が最大限に発揮されるよう、市内での横断的な連携はもとより、関連団体等とも連携・調

整しながら、円滑な事業推進に努めてまいります。

保育所の民設民営について

これまで、公立保育施設の老朽化や子どもの安全確保などから愛育園ともみじ保育所を統合し、低年齢児の待機児童解消や保育サービスの充実を目的として統合後の保育所を民設民営で運営することとして協議・調整を重ね、両保育所での10回の意見交換会や2回の住民説明会で意見を伺ってまいりました。

また、この間「保護者の同意なく愛育園ともみじ保育所の統合園を民設民営としないことを求める陳情書」や、「愛育園ともみじ保育所の統合園を、今のまま公立保育所とすることを求める署名」が多くの皆さんの声として提出され、これまでの保護者や地域の皆さんのご意見や署名数も尊重したうえで、愛育園ともみじ保育所の統合については再検討し、統合しないこととしました。

しかしながら、本市における保育の長年の課題である低年齢児の待機児童解消や障害児保育、延長保育、休日保育等の保育サービスの拡充は、公立保育所の現体制では、職員増などが必要であるため、実施することは難しいと考えております。

よって、少子化対策として子育て環境の整備を進めるうえでも、保育を必要と

する保護者の支援体制の整備が急務となつていくことから、民間活力を活用した低年齢児保育の実施を始め、保育サービスの拡充を最善の策として捉え、市民病院北側の用地に民設民営による新たな保育所の建設を進めたいと考えております。

なお、今議会終了後、民設民営事業者の公募を行う予定としております。

幼児教育・保育の無償化について

10月1日より幼児教育・保育の無償化が開始され、これまで保護者の皆さんが負担していました3歳から5歳児の利用料が無償となります。

また、認可外保育施設やファミリーサポートセンターの利用料につきましても、国の制度に基づき、保育の必要性があると認定された場合は、無償化の対象となります。

一方、今回の無償化に伴いまして、副食費が保育料から切り離され実費徴収となり、3歳から5歳児においては、毎月一人当たり4,500円の負担を保護者の皆さんにお願いすることになります。

なお、この副食費に対しても、これまでの保育料の負担額を超えることがないよう、国の免除制度が設けられています。

この幼児教育・保育の無償化につきましては、マスコミ等でも周知されていま

すが、市といたしましても保護者の皆さんに十分な周知を図ることとし、円滑な実施に取り組んでまいります。

ファミリーサポートセンター事業の開始

地域の支え合いによる子育て支援の仕組みであるファミリーサポートセンター事業ですが、多くの皆様のご協力により事業の準備が整い、7月1日にオープニングセレモニーを開催いたしました。

当日は、ご来賓の皆様や親子連れの会員の皆様など78名の方々にご参加いただき、盛大に事業をスタートすることができました。

スタート後は、委託先であるNPO法人「スマイルはたっこ」の2名のアドバイザーにより、会員の登録受付や援助活動実施に向けた調整を行っており、現在、援助会員と依頼会員を合わせて50名を超える登録をいただいているところです。

会員同士がペアになるためのマッチングにつきましても、7月以降順調に実施されており、既に子どもの預かりなどの援助活動も行われております。

今後、より多くの方々にご利用いただけるよう、保育所や小学校での事業説明会などを行っていくとともに、リーフレットを配布し事業の周知を図ってま

まいります。さらに、援助会員向けの講習会を継続して実施し、ボランティアで援助いただく会員の養成に努め、安定した事業運営により、地域の支え合いによる子育て支援の輪が広がるよう取り組んでまいります。

学力向上

各種学力調査における児童生徒の学力は、小学校・中学校ともにほとんどの教科で全国平均や高知県平均を超える結果となっており、ここ数年、高く安定的な学力を維持しております。

特に、今年4月に行われた全国学力・学習状況調査の結果においては、小学校・中学校ともに国語、算数・数学で全国平均を大きく超える結果となりました。

小学校では、昨年度までと同様全国上位の高い学力の状況を維持し、中学校においても、今年度は飛躍的に上昇し、平成19年度の調査開始以降の最高値を達成し全国上位の結果を残しております。また、今年度初めて実施されました中学校の英語においても、全国平均を上回る結果となりました。

それぞれの学校において、校長を中心として全教職員が参画するチーム学校の取組を進めてきたことが、確実に児童生徒の学力の定着につながっております。また、小学校3年生から実施しております各種学力調査の結果をもとに、各

学校で学力向上に向けてのPDCAサイクルを回し、着実に取組を積み上げていることも大きな要因であると考えております。

今後も、児童生徒の夢や目標、希望する進路を実現するための確かな学力の定着と向上に向けて、取り組んでまいります。

健全化判断比率等

「地方公共団体の財政の健全化に関する法律」に基づき、平成30年度決算における健全化判断比率及び資金不足比率を算定しましたので報告します。

まず、健全化判断比率ですが、実質赤字比率及び連結実質赤字比率とも赤字は無く該当なし、実質公債費比率は早期健全化基準25%に対して11.1%、将来負担比率は早期健全化基準350%に対して121.5%と、いずれの指標も早期健全化基準を下回っております。

また、前年度と比較すると、実質公債費比率は同率、将来負担比率は5.9%改善しています。

次に、公営企業会計の資金不足比率ですが、資金不足の生じている公営企業会計はございません。

しかし、一般会計からの繰出に依存している会計も多いため、今後も独立採算の原則を再認識し経営の健全化に努めてまいります。

ふるさと納税返礼品「電子感謝券」の加盟店募集

ふるさと納税の新たな返礼品として「電子感謝券」(電子ポイント)の取り扱いを開始します。この電子感謝券は、ふるさと納税の寄附者が、市内の加盟店において商品購入やサービスを受ける際にお金の代わりに使用できる電子ポイントです。

市では、加盟店(電子感謝券が使用できる店舗)を募集しますので、登録を希望する場合は、市または四万十市観光協会までお問い合わせください。

■主な要件

以下の要件すべてを満たし、市が定める加盟店規約に同意する店舗(事業者)が対象となります。

- ・市内に事業所がある法人、団体または個人事業者であること
- ・品物等の販売または役務の提供が市内で行われていること
- ・販売または提供する品物等が地場産品であること

※地場産品とは

平成31年総務省告示第179号第5条の地場産品基準に該当する品物等(飲食物やサービスを含む)をいいます。具体的には、

- ・市内において生産された品物等(農畜水産物など)
- ・市内において原材料の主要な部分が生産されている品物等(加工品など)
- ・市内において製造、加工、その他の工程のうち主要な部分を行うことにより相応の付加価値が生じている品物等(加工品、飲食物など)
- ・市内において提供される役務(宿泊、アクティビティなど) などです。

※詳しくは、お問い合わせください。

「電子感謝券」取り扱い説明会の開催

電子感謝券の取り扱いに関する店舗(事業者)向け説明会を開催します。

加盟店への登録を希望する方はもちろん、「興味があるので話を聞いてみたい」といった方もお気軽にご参加ください。参加を希望する場合は、事前申込が必要です。

- 日時 10月29日(火) 昼の部 14時～ 夜の部 19時～
- 会場 四万十市防災センター 2階(不破出来島2058番地20)

【問い合わせ・申込先】

- (市)企画広報課 産業振興室 ☎(34)1145
- (一社)四万十市観光協会 ☎(34)8555



～未来を紡ぐ 参加・交流・創造の拠点となる文化複合施設を目指して!～

文化複合施設『管理運営基本計画』第2回市民ワークショップ&『基本設計』市民説明会を開催しました

市では、「文化複合施設」の整備計画を進めており、令和3年度からの本体建設工事着工に向けて、本年度は「基本設計」と「管理運営基本計画」を策定しています。

「基本設計」は、建物の構造や配置、各階のレイアウト、備えるべき機能や設備、デザイン等を定めるもので、「管理運営基本計画」は、“新しい施設でどんな活動を行うか”“今後施設をどのように活用していくか”など、新施設の事業や運営についての方針を示すものです。

9月3日に「管理運営基本計画」第2回市民ワークショップ(高校生4名を含む32名の参加)を、9月17日には「基本設計」市民説明会(70名の参加)を行い、さまざまな意見をいただきました。

文化複合施設の整備については、市民の皆さんのニーズをできるだけ設計および計画に反映し、より使いやすい施設にしていけることを目標に、今後も下記のとおり、市民ワークショップを予定しています。



「管理運営基本計画」
第2回市民ワークショップの様子



「基本設計」
市民説明会の様子

【ワークショップ(テーマ:市民ができることを考える)でいただいた意見の一部をご紹介します!】

- 長年陶芸をしているので、体験学習などでお手伝いすることができる。
- キッズスペースで子どものお世話や、部屋の清掃をするといったボランティア活動をすれば、地域住民と関われ人生経験・職業体験のひとつになると思う。(高校生)
- 市民が意見を言える評価の場をぜひ作ってほしい。

《市民ワークショップ 参加者募集!!》

基本設計

第2回

- ◆日時 10月17日(木) 18:30～20:30
- ◆会場 市立文化センター 2階 大ホール
- ◆テーマ 空間の使い方を「考える」
～模型を使って、理想の空間を考えよう～
- ◆応募締切 10月10日(木)

第3回

- ◆日時 11月21日(木) 18:30～20:30
- ◆会場 市立中央公民館 1階 大会議室
- ◆テーマ 四万十オリジナルを「創る」
- ◆応募締切 11月14日(木)

管理運営基本計画

第3回

- ◆日時 11月5日(火) 18:30～20:30
- ◆会場 四万十市役所 3階 会議室
- ◆テーマ 新しい施設の使い方を考える
- ◆応募締切 10月29日(火)

参加について

- ◆対象 原則、市内に居住または通勤・通学している中学生以上の人(未成年者は、保護者の承諾が必要)
- ◆参加料 無料
- ◆応募方法 電話またはメール、FAX(住所・氏名・年齢・電話番号・(あれば)所属団体を明記)にてお申し込みください。(電話受付は、土・日・祝日を除く8:30～17:15)

【問い合わせ・申込先】

(市)企画広報課 文化複合施設整備推進室(右山五月町8-22 市立中央公民館内)
☎(34)1501 FAX(34)1502 E-mail:bunkafukugou@city.shimanto.lg.jp

ソールドアウト株式会社 進出協定締結式 ～会社説明会・面接会のご案内～

9月24日(火)、ソールドアウト株式会社と高知県、四万十市で進出協定を締結しました。同社は、日本全国の中小・ベンチャー企業の成長支援をデジタルマーケティング、IT化、HRの領域で展開しています。

高知県、四万十市では、雇用の創出による地域経済活性化のため同社の誘致を進め、このたび、市内に運用広告型のオペレーションセンター「デジタルオペレーションセンター四万十」を開設することとなりました。

デジタルオペレーションセンター四万十の概要

■所在地 中村電気ビル本館6階(中村大橋通6丁目9-21) ■操業開始予定日 令和2年1月1日

■業務内容 インターネット広告掲載を行うための各種オペレーション業務
(広告設定、配信調整、報告書作成等)

会社説明会・面接会

新オフィスの開設に伴い、オープニングスタッフを募集します。下記のとおり会社説明会・面接会を行いますので、ぜひご参加ください。

■会社説明会・面接会の日程

| | | |
|------|----------------------|-------------------|
| 開催日 | 10月21日(月)および23日(水) | 10月22日(火・祝) |
| 会場 | ハローワーク四万十(右山五月町3-12) | 市立文化センター(中村桜町2-1) |
| 当日予定 | ・会社説明会11:00～12:00 | ・面接会13:00～16:30 |

※面接会参加者は、ハローワーク発行の紹介状、履歴書、職務経歴書をご持参ください。

※求人内容は、ハローワーク四万十でご確認ください。



【協定に関する問い合わせ先】(市)観光商工課 商工・雇用対策係 ☎(34) 1126

【会社説明会等に関する問い合わせ先】ソールドアウト株式会社 担当 池上^{いけがみ} ☎050(1749)8008

東京都千代田区神田駿河台3-4 龍名館本店ビル4階・6階

<https://www.sold-out.co.jp/>

プレミアム付商品券の申請はお済みですか？

25%も
お得！

住民税非課税者は申請が必要です

対象となる可能性のある人には、8月上旬に四万十市プレミアム付商品券購入引換券交付申請書を郵送しています。希望者は**11月29日(金)**までにお早めに申請してください。

※子育て世帯は**申請不要**で、住民票記載の住所に世帯主宛てに購入引換券を9月30日(月)に発送します。

プレミアム付商品券は25%もお得

非課税者、子育て世帯は対象となる子どもの人数ひとりにつき、最大2万5千円分の商品券を2万円で購入できます。

例えば

夫婦2人世帯で、2人とも
住民税非課税の場合
※被扶養者でないこと等が条件



「非課税者分」として、
2万5千円×2人＝**5万円分**の
商品券を4万円で購入可能



合計1万円
もお得！！



※商品券の購入期間、使用期間、購入場所、使用できる店舗については、前月号または市ホームページ「四万十市プレミアム付商品券」のバナーをご確認ください。

【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) 1113

10月1日は「浄化槽の日」

合併処理浄化槽は、下水道と同程度の汚水処理性能を持つ環境に配慮した設備ですが、正しい使い方と適正な維持管理がなされないと、本来の機能を十分に発揮することができません。浄化槽の保守点検・清掃・法定検査をきちんと行い、長く上手に使用し、地域の美しい自然を守りましょう。

■法律で義務付けられていること

○年3回の保守点検
資格のある業者に委託しましょう。

○年1回以上の清掃

市長の許可を受けた業者に委託しましょう。

○法定検査

浄化槽を新しく設置したときのほか、年1回必ず指定検査機関で受けましょう。

【指定検査機関】

高知県環境検査センター

☎088(860)2400

FAX 088(860)2410

水の国支えるかなめ「浄化槽」

(第33回全国浄化槽大会標語 最優秀賞作品)

【問い合わせ先】

(市)上下水道課 下水道係

☎(34)6129

FAX(34)0381

ご存じですか？農業者年金

農業者年金は、農業者がより豊かな老後生活を過ごすことができるよう国民年金(基礎年金)に上乗せした公的な年金制度です。

■農業者年金への加入要件

- ①国民年金第1号被保険者である(国民年金保険料納税免除者を除く。)
 - ②年間60日以上農業に従事している
 - ③年齢が20歳以上60歳未満である
- 以上に該当する人ならどなたでも加入できます。

■農業者年金の特徴とメリット

★保険料を自由に決めることができる
保険料は月額2万円から6万7千円までの範囲で加入者自身が自由に決定できます。

★終身年金で死亡一時金がある

加入者が80歳までに亡くなった時には80歳までに受け取れるはずであった年金の現在価値に相当する額が死亡一時金としてご遺族に支給されます。

★税制面での優遇措置がある

保険料は全額社会保険料控除の対象となります。

★要件を満たす人には保険料の国庫補助がある

認定農業者で青色申告の対象者や対象者と家族協定を結んだ配偶者・後継者など一定の要件を満たす人には、

保険料に対し国庫補助があります。

【問い合わせ先】

農業委員会事務局

(市)農林水産課 農地管理係

☎(34)1521

ぶしゅかん産地化にむけた新規定植希望者の募集

市では、平成26年度からぶしゅかんの産地化推進に取り組んでいます。

その一環として、ぶしゅかんの新規定植を予定している人のうち、苗木代等の補助の希望者を募集します。

■補助内容(予定)

・ぶしゅかんの苗木代(1/2以内、補助上限額500円以内/本)
・有害鳥獣防止の防護柵資材購入に係る経費(1/2以内)

■主な補助要件

- (1)四十市内に在住かつ市内に農地を持つ3戸以上の農業者で組織する団体であること
- (2)市の推奨する栽培方式(※)で栽培すること
- (3)ぶしゅかんの産地化を目指し、熱意をもって取り組むことなど

※市の推奨する栽培方式とは、一定の品質のぶしゅかんを生産するために適した資材などについて

定めたマニュアルのこと

■募集期間 11月15日(金)まで

応募内容の確認後、ほ場の現地確認をしたうえで補助対象者を決定します。

ほ場の状態や定植希望本数によっては、補助内容について希望に添えない場合があります。

【問い合わせ・申込先】

(市)農林水産課 農業振興係

☎(34)1117

漏水調査の実施

上水道区域において、安全で安定した水道水の供給を行うため、水道管の漏水調査を行います。

漏水調査は、委託証明書を携帯した調査員が路上で調査しますが、場合によっては宅内量水器まで確認することがあります。ご理解とご協力をお願いします。

■実施地区

中村、東山、下田、具同地区の全域、東中筋地区の一部

■実施予定期間

10月10日(木)～
令和2年3月10日(火)

【問い合わせ先】

(市)上下水道課 水道係

☎(34)1149

不妊治療費等の助成事業

市では、不妊に悩むご夫婦に対して保険適用となる不妊治療費および人工授精に要した費用を助成する事業を行っています。

必要書類や申請方法など、詳しくは左記までお問い合わせください。

■助成内容

- ・保険適用の不妊治療費について、夫婦1組1年度あたり医療機関で支払った自己負担金に対して5万円を上限として助成。助成を受けることができるのは、通算5年
- ・人工授精に要した費用について、夫婦1組1年度あたり5万円を上限として助成。助成を受けることができるのは、通算2年

【問い合わせ先】

(市)健康推進課 地域保健係
☎(34)1823

スーパー彦市西土佐店がレジ袋無料配布中止店舗となりました

9月2日より、スーパー彦市西土佐店が、新たにレジ袋無料配布中止店舗となりました！

これにより、市内のレジ袋無料配布

中止店舗は、8店舗(サニーマーケット四十店・毎日屋さつき店・フジ中村店・フジグラン四万十・T・S・U・T・A・Y・A四万十店・マルナカ四万十店・マルナカ中村一条店・スーパー彦市西土佐店)となりました。

市では地球温暖化防止・ごみ減量のため、マイバッグでのお買い物を推進しており、たくさんのお客様にご協力いただいています。

レジ袋削減の趣旨をご理解いただき、マイバッグでのお買い物にご協力をお願いします。

【問い合わせ先】

(市)環境生活課 四万十川・環境係
☎(34)6126



消費税率の引き上げに伴う介護保険の更点について

消費税率の引き上げにより、介護保険では下記のとおり変更があります。

①区分支給限度基準額の改正
介護報酬改定により、10月より区分支給限度基準額(要介護度に応じた1ヶ月あたりの支給限度額)が変わります。

■在宅サービスの1ヶ月あたりの支給限度額

| 要介護度 | 9月まで(改正前) | 10月から(改正後) |
|------|-----------|------------|
| 要支援1 | 50,030円 | 50,320円 |
| 要支援2 | 104,730円 | 105,310円 |
| 要介護1 | 166,920円 | 167,650円 |
| 要介護2 | 196,160円 | 197,050円 |
| 要介護3 | 269,310円 | 270,480円 |
| 要介護4 | 308,060円 | 309,380円 |
| 要介護5 | 360,650円 | 362,170円 |

※福祉用具購入費、住宅改修費の変更はありません。
※総合事業利用者の支給限度額もあわせて変わります。

②介護保険被保険者証の取り扱い

要介護(要支援)認定を受けている人の介護保険被保険者証には、区分支給限度基準額が記載されていますが、今回の改正による被保険者証の差し替えは行いません。交付年月日が9月30日以前の被保険者証については、10月1日以降のサービス利用分から、改正後の区分支給限度基準額に読み替えていただきますようお願いいたします。

【問い合わせ先】

(市)高齢者支援課 介護保険係
☎(34)1165
FAX(34)0567

しまんと市民祭へのご協力ありがとうございました

今年で15回目の開催となった「しまんと市民祭」も、約5万人の来場をいただいた8月の納涼花火大会をもって無事終了することができました。これもひとえに市民の皆さまのご協力によるものと深く感謝します。地域の皆さまや協賛企業の皆さまからいただいたご寄付は、しまんと市民祭運営などに活用させていただきました。

また、納涼花火大会クジ付き協賛券も多くの皆さまにご購入いただき、あわせてお礼申し上げます。

今後も実行委員会では、皆さまから親しまれる市民祭となるよう努めていきます。

しまんと市民祭実行委員会
会長 中平 正宏

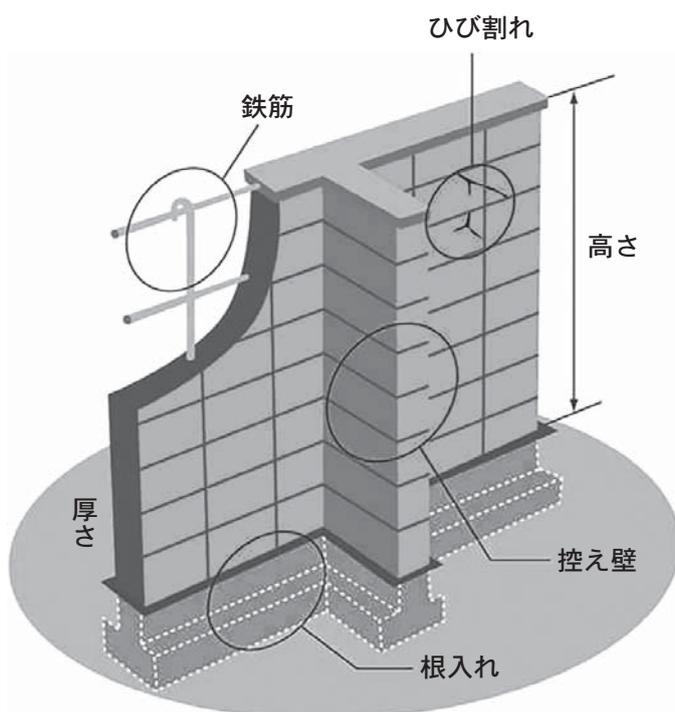


👉 ブロック塀を点検しましょう

平成30年6月18日に発生した大阪府北部の地震では、ブロック塀の倒壊による死亡事故がありました。国土交通省において、ブロック塀の安全対策のためのチェックポイントを作成していますので、塀の所有者はこれを参考に、ブロック塀の安全点検に取り組んでください。

ブロック塀の点検のチェックポイント

ブロック塀について、以下の項目を点検し、ひとつでも不適合があれば危険なので改善しましょう。まず外観で1～5をチェックし、ひとつでも不適合がある場合や分からないことがあれば、専門家に相談しましょう。



出典：
パンフレット「地震からわが家を守ろう」日本建築防災協会
2013. 1 より一部改

- 1. 塀は高すぎないか
・塀の高さは地盤から2.2m以下か。
- 2. 塀の厚さは十分か
・塀の厚さは10cm以上か。
(塀の高さが2m超2.2m以下の場合は15cm以上)
- 3. 控え壁はあるか
(塀の高さが1.2m超の場合)
・塀の長さ3.4m以下ごとに、塀の高さの1/5以上突出した控え壁があるか。
- 4. 基礎があるか
・コンクリートの基礎があるか。
- 5. 塀は健全か
・塀に傾き、ひび割れはないか。
- 6. 塀に鉄筋が入っているか
<専門家に相談しましょう>
・塀の中に直径9mm以上の鉄筋が、縦横とも80cm間隔以下で配筋されており、縦筋は壁頂部および基礎の横筋に、横筋は縦筋にそれぞれかぎ掛けされているか。
・基礎の根入れ深さは30cm以上か。(塀の高さが1.2m超の場合)

組積造(れんが造、石造、鉄筋のないブロック造)の塀の場合

- 1. 塀の高さは地盤から1.2m以下か。
- 2. 塀の厚さは十分か。
- 3. 塀の長さ4m以下ごとに、
塀の厚さの1.5倍以上突出した控え壁があるか。
- 4. 基礎があるか。
- 5. 塀に傾き、ひび割れはないか。
- 6. 基礎の根入れ深さは20cm以上か。
<専門家に相談しましょう>

点検の結果、危険性が確認された場合は、建築士や専門業者に相談し、速やかに付近通行者への注意表示、補修、撤去等の対応をお願いします。

※撤去の際には補助金の制度がありますが、本年度の申請受付は終了しており、次回の申請受付は来年5月以降に行う予定です。申請期間が近付きましたら、広報等でお知らせします。

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

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

しまんと 市教委だより



HELLO!

四万十市の子どもたち



7月29日および8月5日、四万十市に、新しく3人のALT(外国語指導助手)が着任しました。
各小中学校へ出向き、外国語の学習サポートを行います。

ジェイダ ディカソン(Jada Dickerson)

はじめまして、ジェイダと申します。

アメリカのペンシルベニア州から来ました。マサチューセッツ州のスミス大学の卒業で、専攻は東アジアの言語と文化でした。中でも、日本については特に勉強しました。

日本の歴史にはとても興味があります。もともと私の好きな時代は平安時代ですが、明治維新に関わりの深い高知県に来たので、明治時代についてもっと知りたいです。

また、日本語の勉強を続けるつもりです。もっと上達したいので、話しかけてください。会話を通して、私の言語や文化を分かち合うことを楽しみにしています。

児童生徒のために楽しい英語の授業をしたいと思います。よろしくお願いいたします。



リヴァイ マルコム(Levi Malcolm)

みなさん、こんにちは。私はリヴァイ・マルコムです。

日本に来るのは初めてです。年齢は23歳で、イングランドのグロスターから来ました。スタッフォードシャー大学でゲーム技術の学士を取得し、卒業しました。

私の作るデジタル彫刻の多くは、日本の伝統的なデザインや神話にインスパイアされたもので、私は日本の伝統的な鎧や刀を研究すること、そしてそれらの驚くべき細部までのこだわりや、職人の技能を見るのが大好きでした。

私は新たな出会いや、四万十の美しい自然を楽しめることにワクワクしています。私の趣味はデジタル彫刻、スポーツ、カヤックです。

私はいつも日本を興味深く思っていましたし、私のものとは大きく異なる文化を体験できることを楽しみにしています。四万十のすばらしい食べ物、歴史、伝統や人々について学ぶことがとても楽しみです。

私はここでよい先生になりたいですし、日本語も上手になりたいです。私に遠慮なく話しかけてきてください。精一杯答えたいと思います。

私の日本語はまだまだ上手とは言えませんが、上手くなるように一生懸命頑張ります。



アレッサンドロ イーストホープ(Alessandro Easthope)

はじめまして。アメリカのユタ州から参りました、22歳になったばかりのアレッサンドロ・イーストホープと申します。

アメリカで大学院生として日本の戦後文学や歴史を研究していました。将来は教授の職業を目指しております。

趣味はいろいろあります。読書、卓球、ハイキングや料理が特に好きです。

日本に来た理由は、言語を学んだり教えたりすることで地域の住民の皆さんと絆を深めたり、さまざまな楽しい思い出を作ったりするためです。

もし街頭でわたしを見かけたらぜひ声をかけてください。何よりも人と関わり合うのが好きです。

何卒よろしくお願いいたします。



ご質問・ご意見をお寄せください

(市)教育委員会
西土佐教育分室

☎(34)1136
☎(52)1110

FAX(34)4271
FAX(52)1446

E-mail : school@city.shimanto.lg.jp
E-mail : n-school@city.shimanto.lg.jp

幡多広域消費生活センター便り

消費税率引き上げに便乗した詐欺に注意！

【事例】

銀行の業界団体を名乗る男から、「消費税増税の関係で、高齢者に社会保険料の一部が戻ることとなった。通帳とキャッシュカードの番号を教えてください。あなたは4万円戻る」と電話があった。(80歳代男性)

【ひとこと助言】

- ・社会的に話題になっている出来事を悪用し、言葉巧みに近づく詐欺手口が見られます。今後、消費税率の引き上げに便乗した手口の発生が予想されますので、注意が必要です。
- ・金融機関や行政等が、消費税増税を理由に消費者個人に電話をかけてくることはありません。「お金が戻ってくる」等と言われても信用してはいけません。
- ・着信番号通知や録音機を活用し、知っている人以外からの電話には直接出ないということもトラブルを避ける一つの方法です。
- ・不審な電話があったら、すぐに最寄りの警察やお住まいの自治体の消費生活センター等にご相談ください。(消費者ホットライン「188」、警察相談専門電話「#9110」)

※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

消費者ホットライン188(いやや)

〒787-0012 四万十市右山五月町8番32号 働く婦人の家1階

おんきんだより

10月1日から年金生活者支援給付金制度が始まります

年金生活者支援給付金は、公的年金等の収入や所得額が一定基準額以下の年金受給者の生活を支援するために、年金に上乘せして支給されるものです。

受け取りには請求書の提出が必要です。ご案内や事務手続きは、日本年金機構(年金事務所)が実施します。

■対象者

受給している年金の種類により、左記のとおり要件が異なります。

- (1) 老齢基礎年金受給者の場合
① 65歳以上である
- ② 世帯員全員の市町村民税が非課税
- ③ 年金収入額とその他所得額の合計が約88万円以下の要件をすべて満たすこと
- (2) 障害基礎年金・遺族基礎年金受給者の場合
前年の所得額が約46.2万円以下であること

■請求方法

日本年金機構より、請求手続きのご案内が、9月から対象者に順次送付されますので、同封のハガキ(給付金請求書)に必要な事項を記入し、日本年金機構へご返送願います。

【問い合わせ先】

給付金専用ダイヤル

☎0570(05)4092

幡多年金事務所(中村東町2丁目4-10)

☎(34)1616

市民のひろば

旬を乗せて走る！ ぶしゅかんトレイン

四万十の夏の味・ぶしゅかんの解禁を祝うべく、8月24日（土）に土佐くろしお鉄道中村駅～宿毛駅間で『ぶしゅかんトレイン』を運行しました。

4年前から毎年開催している『ぶしゅかん解禁祭』。今年も趣向を変えて貸し切りの列車内で行い、畳でお座敷と化した車内はぶしゅかんの旬を待ちわびた参加者で満員御礼となりました。

ぶしゅかんをたっぷり使用したお料理のほか、市内ではすっかりおなじみとなった『ぶ耐ハイ』が飲み放題とあって、乾杯を合図に思い思いにその味を堪能しました。

途中、四万十川に架かる鉄橋



四万十ぶしゅかん生産者組合
組合長 伊与田真哉

の中央で停めた車内では、シンガーソングライターの堀内佳さんによるミニライブが開演。いつもと違いギター1本で演奏された『四万十ぶしゅかんの歌』では思わず踊りだす人の姿もありました。

宿毛駅からの復路では、景品が当たる抽選会も開催し、各々の抽選番号を手に白熱する車内は、あいにくだった天気を忘れさせるほどでした。

最後に列車が中村駅のホームに入るまで、約2時間の非日常を参加者は笑顔で満喫したようでした。まだまだぶしゅかんを楽しめるシーズンです。暑さの残る四万十の秋、ぶしゅかんを料理やお酒にとり入れて乗り切っていきましょう！

市長日誌 8月15日～9月14日

- 8月16日 大文字の送り火
- 19日 第11回幡多地域医療道場シンポジウム
- 22日 第61回幡多地区人権教育研究大会
- 高知県日台親善協会懇親交流会(高知市)
- 23日 「環境先進企業との協働の森づくり事業」パートナーズ協定締結式(高知市)
- 高知県山林協会 令和元年度第1回理事会(高知市)
- 24日 西土佐地区防災学習会
- 25日 四万十川国際音楽祭・四万十川こども演劇祭2019 音楽物語「ぞうのババール」
- 27日 第25回四万十川ウルトラマラソンにおける陸上自衛隊との調印式及び感謝状贈呈式
- 28日 西土佐懇談会(～9月12日)
- 30日 第1回幡多地域アクションプランフォローアップ会議(宿毛市)
- 31日 第15回しまんと市民祭(しまんと納涼花火大会)
- 9月1日 第62回 金婚夫婦祝福式典
- 2日 9月市議会定例会開会(～20日)
- 3日 令和2年度道路関係予算概算要求概要説明会(東京都)
- 4日 国道441号、国道321号、県道中村宿毛線整備促進期成同盟会高知県土木部要望(高知市)
- 7日 蕨岡地区敬老会
- 8日 第26回全国ほんもの体験ネットワーク総会
- 第15回四万十市文化祭開幕式
- 西富山地区敬老会
- 令和元年度救急医療連絡協議会
- 10日 養護老人ホーム白藤園 敬老式典
- 13日 市内百歳表彰表敬訪問 祝状・記念品授与(～30日)

おわびと訂正

広報9月号13ページに掲載しました「高知県スポーツ少年団総合交流大会結果報告について」の記録に誤りがありましたので、おわびして訂正します。

武政 すみれさんの「女子5・6年生走高跳」の記録

正誤
12 m 0
20



しまんと情報掲示板



防犯メロ

電子マネーを利用した特殊詐欺にご注意ください

最近、インターネット有料サイトの利用料金未納などを騙ったサイトや架空請求など、詐欺行為の支払い手段として電子マネーを悪用した被害が急増しています。

- ①メールや電話で料金を請求された
- ②有料サイトの未納料金などを請求された
- ③すぐに支払わなければ、裁判を起こすと言われた
- ④複数のコンビニで買うように言われた

といったものがあります。一つでも当てはまった時は詐欺の可能性が高いので、すぐ警察まで連絡してください。

被害に遭わないように、日ごろから家族でも話し合うようにしてください。

【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

今月は

市県民税 3期分
国民健康保険税

4期分の納付月です

市営住宅入居者募集

募集

▼住宅の概要

①古津賀第2団地共同住宅

(2階C-2号室)

所在地 古津賀3760番地

構造 RC4階建

間取り 6帖、4.5帖、3帖、DK、WC、浴室、物置

建築年 昭和49年度

家賃 8,600円〜

※入居世帯の所得額により異なります。

②入田団地共同住宅

(2階A-203号室)

所在地 入田3592番地

構造 中層耐火構造3階建

間取り 6帖×2、3帖、LDK、WC、浴室、物置

建築年 平成11年度

家賃 23,200円〜

※入居世帯の所得額により異なります。

①②共通

▼入居資格

(1)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。単身の場合は、60歳以上の者等

(2)住宅に困窮していること

(3)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10月1日(火)より配付

▼受付期間

10月1日(火)〜15日(火)

8時30分〜17時15分
(12時〜13時、土、日、祝日を除く。)
※申込者が複数の場合は抽選
▼入居予定 11月下旬

【問い合わせ・申込先】

(市)財政課 管財契約係
☎(34)6120

高知県婚活サポーター養成講座受講者募集

出合いへの支援を希望する独身者を、ボランティアでサポートする「婚活サポーター」の養成講座を開催します。

▼日時

10月19日(土) 13時30分〜15時

▼場所

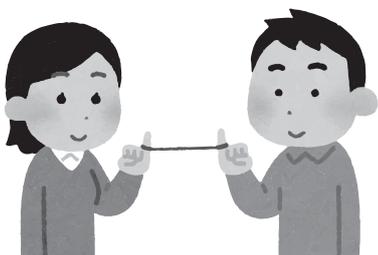
市立中央公民館3階 研修室Ⅲ

▼参加費 無料

▼申込期限 10月18日(金)

【問い合わせ・申込先】

(県)少子対策課 出合い・結婚支援担当
☎088(823)9717



古津賀に住んでみませんか？～市有地を分譲します～

古津賀一丁目～四丁目に全28区画ある市有地は、土地区画整理事業により造成された宅地で、近隣には大型スーパーや保育所・公園も近く、閑静な住宅街に位置しています。

今回、この市有地の分譲を開始しますので、希望する方は(市)まちづくり課までお問い合わせください。

■受付開始日時

11月13日(水)8時30分から

■売払方法

(市)まちづくり課窓口で受け付けした人から先着順

※物件の詳細は、市公式ホームページをご確認ください。

<http://www.city.shimanto.lg.jp/life/menu/jyutaku/kotsuka.html>

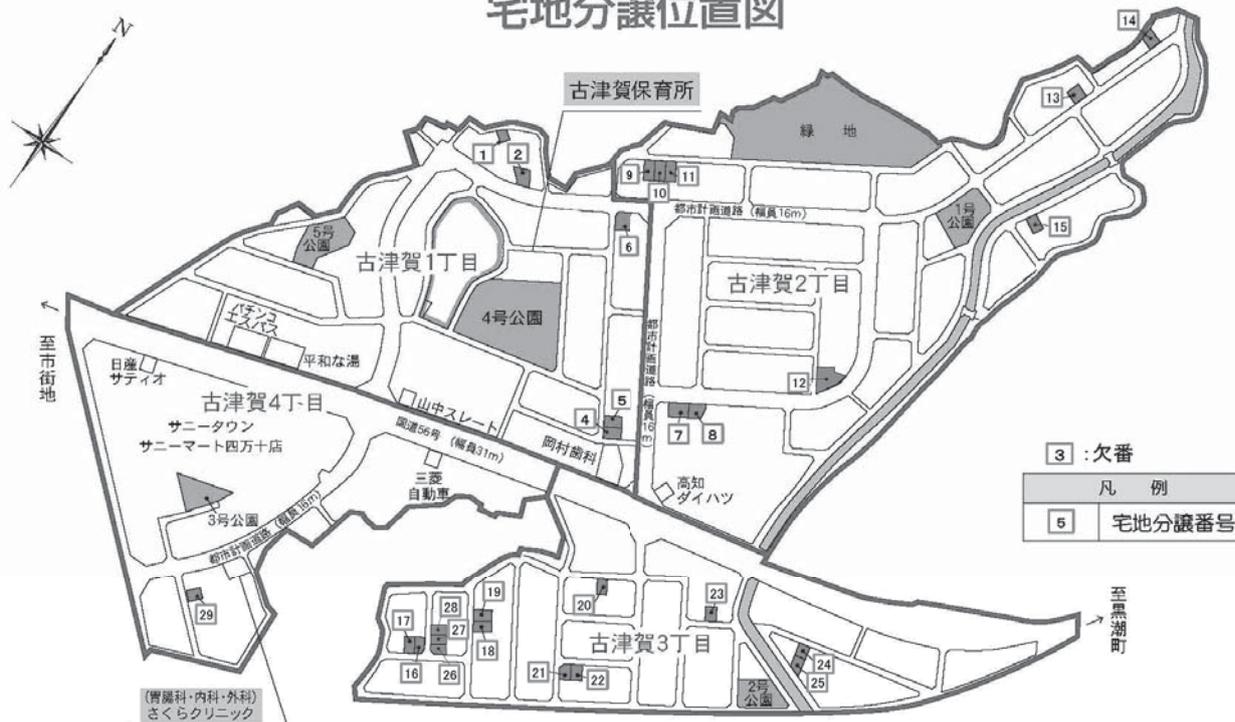
【問い合わせ先】

(市)まちづくり課
計画係 ☎(34)8150

■分譲価格 ※本年度より価格を見直しました。

| 番号 | 所在 | 地番 | 面積 | 単価 | 坪数 | 分譲価格 |
|----|--------|--------|---------|-----------|---------|-------------|
| 1 | 古津賀一丁目 | 99番 | 120.95㎡ | 29,300円/㎡ | 36.59坪 | 3,543,835円 |
| 2 | " | 103番 | 270.00㎡ | 36,600円/㎡ | 81.68坪 | 9,882,000円 |
| 3 | 欠番 | | | | | |
| 4 | 古津賀一丁目 | 155番 | 231.40㎡ | 36,900円/㎡ | 70.00坪 | 8,538,660円 |
| 5 | " | 156番 | 231.40㎡ | 35,800円/㎡ | 70.00坪 | 8,284,120円 |
| 6 | " | 168番 | 356.83㎡ | 36,900円/㎡ | 107.94坪 | 13,167,027円 |
| 7 | 古津賀二丁目 | 3番1,4番 | 331.96㎡ | 31,900円/㎡ | 100.42坪 | 10,589,524円 |
| 8 | " | 5番 | 252.47㎡ | 30,000円/㎡ | 76.37坪 | 7,574,100円 |
| 9 | " | 26番 | 236.26㎡ | 34,400円/㎡ | 71.47坪 | 8,127,344円 |
| 10 | " | 27番 | 236.26㎡ | 34,400円/㎡ | 71.47坪 | 8,127,344円 |
| 11 | " | 28番 | 236.26㎡ | 34,400円/㎡ | 71.47坪 | 8,127,344円 |
| 12 | " | 95番 | 484.93㎡ | 34,400円/㎡ | 146.69坪 | 16,681,592円 |
| 13 | " | 153番 | 250.11㎡ | 34,800円/㎡ | 75.66坪 | 8,703,828円 |
| 14 | " | 159番 | 222.16㎡ | 33,700円/㎡ | 67.20坪 | 7,486,792円 |
| 15 | " | 171番2 | 178.75㎡ | 32,900円/㎡ | 54.07坪 | 5,880,875円 |
| 16 | 古津賀三丁目 | 4番 | 191.86㎡ | 33,200円/㎡ | 58.04坪 | 6,369,752円 |
| 17 | " | 5番 | 191.86㎡ | 32,800円/㎡ | 58.04坪 | 6,293,008円 |
| 18 | " | 26番 | 209.56㎡ | 32,200円/㎡ | 63.39坪 | 6,747,832円 |
| 19 | " | 27番 | 209.56㎡ | 32,200円/㎡ | 63.39坪 | 6,747,832円 |
| 20 | " | 54番1 | 193.38㎡ | 32,500円/㎡ | 58.50坪 | 6,284,850円 |
| 21 | " | 64番 | 200.00㎡ | 33,200円/㎡ | 60.50坪 | 6,640,000円 |
| 22 | " | 65番 | 185.35㎡ | 32,200円/㎡ | 56.07坪 | 5,968,270円 |
| 23 | " | 78番 | 307.65㎡ | 33,800円/㎡ | 93.06坪 | 10,398,570円 |
| 24 | " | 92番 | 194.48㎡ | 30,200円/㎡ | 58.83坪 | 5,873,296円 |
| 25 | " | 93番 | 194.05㎡ | 30,600円/㎡ | 58.70坪 | 5,937,930円 |
| 26 | " | 14番 | 211.64㎡ | 33,200円/㎡ | 64.02坪 | 7,026,448円 |
| 27 | " | 15番 | 211.64㎡ | 32,200円/㎡ | 64.02坪 | 6,814,808円 |
| 28 | " | 16番 | 211.64㎡ | 32,200円/㎡ | 64.02坪 | 6,814,808円 |
| 29 | 古津賀四丁目 | 71番 | 208.07㎡ | 32,600円/㎡ | 62.94坪 | 6,783,082円 |

宅地分譲位置図



募集

教室・講座

催し

スポーツ

健康・福祉

その他・相談

子育てひろば「とことこ」 【このゆびとくまね】

「とことこ」はアピアさつきの1階で、9時から20時まで開いています。置が新しくなって、とっても気持ちいいです♪

さらに、中村ロータリークラブさまのご協力により、新しいおもちゃも入りました！ぜひ遊びに来てください。「とことこ」は、どなたでも利用できますが、必ず大人同伴で利用してくださいね！

ママ先生うきちゃんの産後ケア

▼日時 10月17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 5000円

ママ先生うきちゃんのキッズバランスボール

▼日時 10月19日(土) 10時～11時
▼対象 4歳～小学2年生程度
▼参加料 5000円

ふさよばあばの音楽遊び

▼日時 10月20日(日) 10時30分～11時
▼対象 0歳～
▼参加料 無料

みやもつち先生の運動あそび

▼日時 10月26日(土) 10時～11時30分
▼対象 3歳～小学1年生程度
▼参加料 5000円

※参加費には保険料を含んでいます。

☆フリーマーケットやります！☆
キッズ用品などの出店募集中です♪
詳細はお問い合わせください。

▼日時 11月3日(日) 10時～14時
▼場所 アピアさつき
▼出店料 5000円
▼申込期限 10月11日(金)

【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: cuddlefamily2018@gmail.com

☆参加予定の人はこちら↓
をチェック！



働く婦人の家講座

①骨盤体操

ダイエットに、健康づくりに、楽しく骨盤体操をしませんか？

▼日時 10月29日～12月17日
(毎週火曜日 全8回) 19時～20時
▼場所 働く婦人の家1階 軽運動室
▼定員 18人
▼講師 シミズダンススタジオ
▼用意する物 運動のできる服装、タオル、運動靴(上履き)、飲み物
▼受付期間 10月15日(火)～

②バランスボール※初心者優先

運動が苦手な方にもおススメです。脂肪を燃焼させ、健康的な体作りをしましょう♪

▼日時 11月11日～12月16日
(毎週月曜日 全6回)
19時30分～20時30分

▼場所 働く婦人の家2階 和室
▼定員 12人(初心者優先)
▼講師 山崎うき
▼用意する物 飲み物、タオル、動きやすい服装
▼受付期間 10月28日(月)～

①②共通

▼対象 四万十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

男女共同参画推進講座

日常で使える英会話の教室です。

①英会話教室(中村)※初心者優先

▼日時 11月5日～12月3日
(毎週火曜日全5回) 19時～21時
▼場所 働く婦人の家2階 講習室A
▼対象 四万十市に居住または勤務する人
▼定員 10人(初心者優先)
▼講師 谷恵子

▼用意する物 筆記用具
※あれば高知新聞「よもつか」
▼受付期間 10月8日(火)～

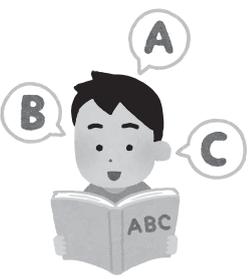
②英会話教室(西土佐)※初心者優先

▼日時 11月5日～26日(毎週火曜日全4回)
19時～20時30分
▼場所 西土佐総合支所2階 大会議室
▼対象 四万十市に居住または勤務する高校生以上の人
▼定員 10人(初心者優先)
▼講師 生川千晴
▼用意する物 筆記用具・ノート
※あれば英和・和英辞典
▼受付期間 10月8日(火)～

①②共通

▼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



第15回 四万十市文化祭のご案内 (10月後半～11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 中村写友会写真展 | 10月18日(金)～22日(火・祝) 開場9:00 | 中央公民館 展示ホール | 無料 |
| 展示 波多美術協会展 | 10月25日(金)～29日(火) 開場9:00 | 中央公民館 展示ホール | 無料 |
| 映画 ここでえいがかい!? 第45回上映会「日日は好日」 | 10月26日(土) 上映①14:00 ②19:00 10月27日(日) 上映①10:00 ②14:00 | 中央公民館 大ホール | 前売券1300円、 当日券1500円、 高校生・シニア・障害者 1000円、 中学生以下無料 |
| 講演 郷土歴史講座 | 10月26日(土) 開演12:00 | 中央公民館 2階研修室 | 無料 |
| 舞台 第25回剣城流錦龍館剣詩舞道 高知中村会剣詩舞道大会 | 10月26日(土) 開場12:30 開演13:30 | 文化センター 大ホール | 無料 |
| 舞台 歌の祭典'19 | 11月2日(土) 開場17:00 開演18:00 | 文化センター 大ホール | 無料 |
| 音楽 第5回 ヤマハジュニアピアノコンクール ～高知・西地区大会～ | 11月3日(日・祝) 開場12:30 開演13:00 | 文化センター 大ホール | 無料 |
| 映画 吉永小百合主演 映画「北の桜守」上映会 | 11月4日(月・休) 上映10:30 | 文化センター 大ホール | 中学生以上1000円 小学生以下無料 |
| 音楽 中央区小中学校音楽祭 | 11月7日(木)～8日(金) 開場8:00 開演9:00 | 文化センター 大ホール | 無料 |
| 音楽 幡多地区小中学校連合音楽祭 | 11月9日(土) 開場8:00 開演9:00 | 文化センター 大ホール | 無料 |
| 展示 寒蘭花展示会 | 11月9日(土)～10日(日) 開場9:00 | 中村地区建設協同組合 3階 大ホール | 無料 |
| 講演 秋水と為松公園史跡めぐり | 11月10日(日) 文化センター前13:00集合 | 屋外 | 無料 |
| 舞台 能楽発表会 | 11月10日(日) 開場9:00 開演9:30 | 文化センター 大ホール | 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

11月後半以降の行事は、広報しまんと11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 堀米ゆず子と女神たち

国際派ヴァイオリニストのカルテット(四重奏)コンサートです。

▼日時

10月13日(日)
13時開演(12時30分開場)

▼会場

市立中央公民館2階 大ホール

▼チケット

一般(前売)2000円
(当日)2500円
高校生以下500円

▼曲目

テレマン：4つのヴァイオリンのための協奏曲 二長調 ト長調
ブラームス：ハンガリー舞曲 第1番、第5番
サラサーテ：ツイゴイネルワイゼン

▼チケット販売所

市立中央公民館・市立図書館・図書館
分館・市立文化センター・西土佐教育
分室・フジ中村店・アピアさつき・サ
ニーマート四万十店・市内楽器店・鈴
ハイヤー・澤近画廊・総合衣料田中屋
他

▼その他

・未就学児童の入場・同伴はご遠慮く
ださい。託児サービスもあります。
(要事前申込、3歳未満就学児童)
・臨時駐車場：JA高知県幡多地区本部

▼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

第2回まちあそび人生ゲーム参加者募集

市内中心商店街を舞台に、リアル人生ゲーム「第2回四万十市まちあそび人生ゲーム」タイムスリップしてきた「玉姫さま」を開催します。
参加費は無料で、上位チームには豪華商品を用意しています。

▼開催日 11月30日(土)

▼受付場所 四国銀行中村支店跡地(一条通1丁目)

▼受付時間

- ① 10時30分～11時
 - ② 11時～11時30分
 - ③ 11時30分～12時
 - ④ 12時～12時30分
 - ⑤ 12時30分～13時
 - ⑥ 13時～13時30分
- ※1チーム2名以上、小学生以下は保護者同伴でご参加ください。

▼定員

先着300チーム
受付時間ごとに定員になり次第受付終了

▼参加予約

まちづくり四万十(株)
Fax(35)4887
E-mail: machidukur40010@pure.ocn.ne.jp

【問い合わせ先】

四万十市商店街振興組合連合会女性部(四万十玉姫の会) 担当 木戸
☎(35)2012(木戸竹葉薬局)



↑申込フォーム

第23回三ツ又ぎんなん祭りを開催します

▼日時 10月27日(日)9時30分～15時
※少雨決行、雨天時は中止
▼会場 三ツ又清流の里(集会所前)
▼内容 ぎんなん試食、アメゴ釣り、三ツ又集落の探索、昼食(地域のおばちゃん手作りのちらし寿司や炊き込みご飯など)、ぎんなん飛ばし大会、アメゴの掴み取り大会 など

※アメゴ釣りは予約が必要です。

10月24日(木)締め切り

▼アメゴ釣り参加費

大人1000円 小中学生500円

※昼食代別途

▼留意事項

・天候等により当日の開催状況が不明の場合は、当日午前7時以降にお問い合わせください。
・駐車スペースには限りがありますので、なるべく乗り合わせの上ご来場ください。

【問い合わせ・申込先】

三ツ又区長 白石一幸
☎090-5919-0415
(市)農林水産課 農業振興係
☎(34)1117



出会い応援イベント『Remarryのススメ』参加者募集

共感できる相手との出会いをつなぐきっかけづくりのイベントです。
お互いの価値観を尊重しながら大人の会話を楽しみましょう。

▼日時 11月16日(土)18時～20時30分

▼場所 市内飲食店(別途お知らせ)

▼内容 飲食店でのパーティー

▼対象者

原則30歳～49歳の独身者で婚姻歴がある人またはそれに理解のある人
※託児要相談

▼定員 男女各10名

※応募多数の場合は市内在住、婚姻歴のある人を優先

▼参加料 4000円

▼募集期限 11月1日(金)まで

【問い合わせ・申込先】

(市)子育て支援課 企画係
☎(34)9007
Fax(34)9003
E-mail: kosodate@city.shimanto.lg.jp

スポーツ

スケートボード教室開催

初心者大歓迎です。東京五輪正式種目のスケートボードを体験してみませんか。

▼日時

11月3日(日・祝)12時30分～16時



【問い合わせ・申込先】

(市)生涯学習課 スポーツ振興係
☎(34)2071

▼雨天中止
▼会場 市立スケートパーク(安並)
▼対象者 小学生以上で、原則幡多郡内在住者
※スケートパーク使用者登録済み
しくは当日登録が必要です。

▼定員 40名(先着順)

▼参加料 無料

▼募集期間

10月15日(火)～10月23日(水)

8時30分～17時15分

▼主催 幡多エリア協議会

▼講師

ストラッシュチーム

長きにわたりスケートシーンで活躍してきた国内東西のスケーターが集まり設立された、海外で活躍するスケーターが多数在籍するチームです。

▼協力

高知県スケートボード協会、HBS

▼申込方法

電話、または直接お申し込みください。
※本人または保護者の申し込みに限ります。

▼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。
スケートボード、ヘルメット等の貸出は、数に限りがあります。



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いたします。当日は、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。

四万十川ウルトラマラソンに^{えむたかし}M高史さんがやってきます!



四万十川ウルトラマラソン実行委員会では、来る10月20日(日)に開催する第25回四万十川ウルトラマラソンに合わせて、ものまねアスリート芸人のM高史さんをお迎えします。有名選手のものまねで全国の大会に200回以上ゲスト参加してきたM高史さんは、マラソン自己ベスト2時間40分34秒の本物のアスリートでもあります。60kmの部で走りますので応援よろしくお願いいたします。

イベントスケジュール

- 10月19日(土)
 - ・市立中村中学校陸上部表敬訪問
 - ・100kmの部前夜祭
- 10月20日(日)
 - ・100kmの部開会式 激励メッセージ 5時～ 蕨岡中学校
 - ・60kmの部開会式 激励メッセージ 9時30分～ 四万十町こいのぼり公園

四万十川ウルトラマラソン ボランティア表彰

四万十川ウルトラマラソンでは、25回大会を記念し、25回連続でボランティアに参加いただいた方を表彰します。また、毎年20回以上ボランティアに参加いただいた方、団体を対象に、本人および推薦申請による表彰を行っています。本年度は下記の皆さまを表彰することとなりました。表彰者は、大会プログラム、実施ハンドブック等で紹介のうえ、10月3日(木)のボランティア説明会で表彰を行い、記念品を贈呈します。

【25回連続ボランティア表彰者(申請受付による)(敬称略)】

矢部 由喜子、松本 真一、山崎 栄恵、井上 克彦

【ボランティア20回参加個人表彰者(申請受付による)(敬称略)】

安田 巧、井上 恵子、篠田 悦子、都築 一昌、藤倉 初美、芝 正司

※令和元年9月9日現在で掲載しています。(順不同)

次回大会(来年)以降も、20回表彰は継続して申請受付を行う予定です。



【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 ☎(34)0605 FAX(34)4894

小学生のスポレク・チャレンジ・フェスタ

子どもたちに運動する楽しさを知ってもらい、生涯スポーツへの関心や意欲を高めるため、四万十市スポーツ推進委員会が開催しています。

▼日時

11月2日(土)、9日(土)

いずれも9時～11時50分

※両日でも、いずれか1日でも参加

できます。申し込みの際に、参加で

きる日をお伝えください。

▼場所

市民スポーツセンター アリーナ

▼対象

小学校1年生～6年生

▼定員

両日とも先着60人

▼参加料

無料

▼募集期間

10月15日(火)～25日(金)

8時30分～17時15分

▼その他

※定員になり次第締め切り

・運動ができる服装と体育館シューズ、タオル、飲み物等をご用意ください。

・上位6人に表彰状、3位以上にはメダルを授与します。

・種目によって学年別のハンデがあります。

・詳しくは小学校からの配付チラシをご覧ください。

【問い合わせ・申込先】

(市)生涯学習課 スポーツ振興係

☎(34)2071

第15回 四万十市民総合体育祭

総合開会式

日時 11月3日(日・祝) 午前8時30分

場所 市民スポーツセンター(安並)

| 日 程 | 種 目 | 場 所 |
|-----------------------|-------------------|---------------------------------------|
| 9月1日(日)～ 11月30日(土) | 早起きソフトボール | 運動広場(早朝) |
| 10月6日(日) | シニアソフトボール | 運動広場 |
| | ビートスカッシュ | 市民スポーツセンター |
| 10月27日(日) | スカッシュバレー | 市民スポーツセンター |
| | 軟式野球 一次 | 四万十スタジアム |
| | 登山(シ・マムタの会) | 黒尊の紅葉と八面山(標高1151m) 市民スポーツセンター8:00発 |
| 11月2日(土) | 居合道 | 市立武道館 |
| 11月3日(日・祝) | バドミントン | 市民スポーツセンター |
| | 壮年ソフトボール | 運動広場①② |
| | ペタンク | 運動広場③④ |
| | 弓道 | 弓道場 |
| | 少年野球 | 四万十スタジアム |
| | 剣道 | 市立武道館 |
| | 家庭婦人バレーボール | 具同体育センター |
| | 少年サッカー | 渡川緑地公園 |
| ふれあいマラソン | 四万十川緑地公園サイクリングロード | |
| 11月6日(水) | グラウンド・ゴルフ | 運動広場(予備日11月7日) |
| 11月9日(土) | 空手(玄武館) | 市立武道館 |
| 11月10日(日) | 実年ソフトボール | 運動広場 |
| | 軟式野球 二次 | 四万十スタジアム |
| | 水泳 | 市立温水プール |
| | ミックスバレーボール | 具同体育センター |
| | ゲートボール | 河川敷ゲートボール場 |
| 11月16日(土) | 柔道 | 市立武道館 |
| | ソフトテニス(中学生) | 西南大規模公園テニスコート(黒潮町) |
| | 早朝ゴルフ | 河川敷ゴルフ場 早朝6:30～ |
| 11月17日(日) | 9人制女子バレーボール | 具同体育センター |
| | 登山(中村山の会) | 仁淀川町 安居渓谷:具同体育センター8:00発 |
| 11月24日(日) | ソフトテニス(Jr) | 西南大規模公園テニスコート(黒潮町) |
| | 太極拳 | 市立武道館 |
| | 軟式野球 決勝 | 四万十スタジアム |
| | ソフトバレーボール | 具同体育センター |
| 12月1日(日) | ソフトテニス(一般) | 西南大規模公園テニスコート(黒潮町) |
| 日程調整中 | 卓球 | 市民スポーツセンター |

※日程等は変更になる場合があります。

- 参加資格 各種目ごとの要項に定める範囲とする。
- 参加申込 四万十市具同5493-1(具同体育センター内)
(公財)四万十市スポーツ協会事務局または、各種目団体事務局へお申し込みください。
- 事故補償 大会における事故の補償は、各種目団体で応急処置を行い病院を紹介した後は、大会本部が加入するスポーツ傷害保険以外の補償はありません。

【問い合わせ先】(公財)四万十市スポーツ協会事務局 ☎(37)4572

【連載】けんこうだより②9

～質の良い睡眠で快適生活！～

◆睡眠で得られる効果って？

睡眠中はただ身体を休めるだけではなく、心身の修復や記憶の整理をしています。睡眠時間が不足するとメンテナンスも不十分になり、疲れがとれにくく、学習の効果も低くなりがちです。

◆「睡眠時間は8時間ないといけない」って本当？

睡眠でゆっくり休むためには、「8時間睡眠が目標」と聞いたことはありませんか？

睡眠時間は、年齢や今までの生活習慣により個人差が大きいので、人によって必要な睡眠時間は異なります。大切なのは睡眠時間ではなく睡眠の質であり、睡眠時間が短くても入眠がスムーズで、朝すっきりと目覚め、「よく眠れた」という熟睡感があり元気に活動できていれば、質のよい睡眠がとれている証拠です。

◆質の良い睡眠を確保するために、必要な生活習慣とは

①快眠の第一歩は規則正しい生活から！

運動や食事などさまざまな生活習慣がありますが、睡眠も生活習慣のひとつです。

就寝時間・規則時間を大体同じ時間に決め、身体の体内時計を整えることが快眠への大きな一歩となります。

②運動習慣は快眠習慣へつながる

運動習慣がある人には不眠が少ないことが、国内外の研究により判明しています。

しかし、1回の運動だけでは効果が弱く、習慣的に運動を続けることが大切です。睡眠の質を上げるためには、夕方から夜(就寝の3時間くらい前)の運動が効果的と言われています。

③入浴も快眠の大きな鍵！

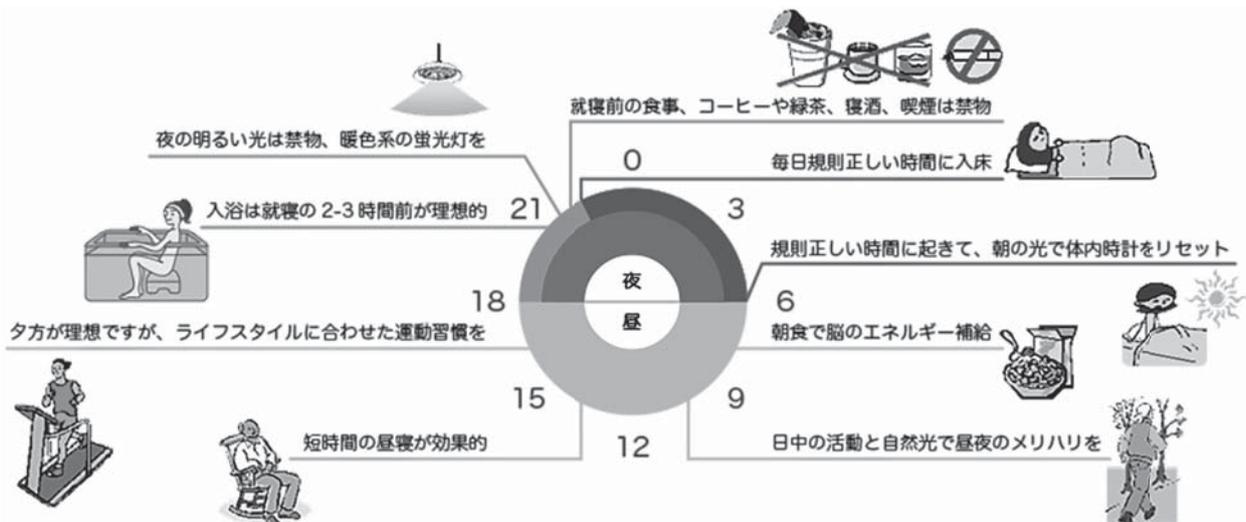
入浴をし就寝前に一時的に体温を上げることで、入眠しやすい身体になります。

入浴のタイミングも重要であり、午前あるいは午後の早い時間は効果が得にくく、就寝2時間～3時間前の入浴が理想です。

④光で体内時計を整える

光の効果は体内時計を24時間に調節することにあります。人の体内時計の周期は24時間より長めにできており、調節ができないと体内時計がどんどんずれていきます。

起床直後に光を取り込むことが最も効果的なので、起きたらまずカーテンを開け自然の光を部屋に取り込みましょう。



参考：厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト

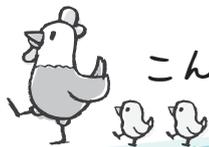
◆睡眠に関する不調が続いたときは…

「寝付けない」「ゆっくり眠れたという感覚がない」など、睡眠で悩んでいることはありませんか？

不眠症とは、睡眠に関する問題が1か月以上続き、日中に倦怠感・意欲低下・集中力低下・食欲低下などの不調が出現する病気です。「なかなか眠れない」「寝ても疲れがとれず、身体がだるい」等睡眠に関する不調が続く場合は、医療機関へご相談ください。

【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)

お楽しみ遠足

①②グループ一緒に安並公園へお弁当を持って出かけるよ!すべり台やブランコで遊んだり、どんぐり拾いもできるかな…?秋の自然を感じながらいっぱい楽しもうね!!(天気にかかわらず、お弁当・おやつ・水筒・敷物を持参してください。)

時 10月30日(水) 9:30~11:30 ※現地集合、現地解散です。

場 安並公園(雨天の場合は支援センター)

◆0歳児・妊婦対象(ぴよちゃんクラブ)

おしゃべり喫茶

ちょっとひととき…お母さん同士、お茶を飲みながらおやつを食べながら、ゆっくりとお話を楽しみませんか?子どもとお母さんのおやつは持参してください。お母さんの飲み物については用意します。(飲み物代として100円いただきます。)

時 10月29日(火) 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 |
|--------|----------|-------------|-----|
| あおぎ保育所 | 10月16日 水 | 9:30~10:30 | 数台有 |
| 東山保育所 | 10月16日 水 | 9:30~10:30 | 〃 |
| 利岡保育所 | 10月16日 水 | 9:30~10:30 | 〃 |
| 具同保育所 | 10月18日 金 | 9:30~10:30 | 〃 |
| | ★11月6日 水 | | |
| 竹島保育所 | 10月18日 金 | 9:30~10:30 | 〃 |
| もみじ保育所 | 10月21日 月 | 9:30~10:30 | 〃 |
| | 11月8日 金 | | |
| 下田保育所 | 10月23日 水 | 9:30~10:30 | 〃 |
| 蕨岡保育所 | 10月23日 水 | 9:30~11:00 | 〃 |
| 東中筋保育所 | 10月24日 木 | 10:00~11:00 | 〃 |
| 古津賀保育所 | 11月6日 水 | 9:30~10:30 | 〃 |

※★表示の日は、天候にかかわらず園内を見学させてもらったり、いろいろ話を聞くことができます。

※具同保育所は、トンボ公園に駐車してください。

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



その他の活動

◆みんなで運動会(妊婦・0・1・2・3歳児対象)

広い体育館で、お母さんやお友だちと走ったり、踊ったり…みんなで運動会ごっこを楽しもう♪

※準備の都合上、登録をされている人のみの活動とさせていただきます。当日は、9:00より駐車可能ですので、お早めにお越しください。(10月17日(木)の午後は、運動会準備のため休所させていただきます。)

時 10月18日(金) 9:30~11:30

場 具同体育センター

◆乳がんに関する講話(妊婦・0・1・2・3歳児対象)

保健師OBが、乳がんに関する知識や自己検診の方法についてお話してくれます。誘い合って聞きに来てください!

時 10月24日(木) 10:00~11:00

場 子育て支援センター

◆離乳食講習会(初期)

初めての離乳食はいろいろと不安なものです…今回は初期の離乳食の作り方を栄養士さんに教えてもらいましょう!試食もできますよ。参加を希望される人は、10月29日(火)までに支援センターまでご連絡ください。

時 11月1日(金) 9:30~11:30

場 子育て支援センター

◆防災講座(妊婦・0・1・2・3歳児対象)

もし、大きな地震や津波が来たら…など、災害を予測してお話をしてもらいます。防災意識の高まっている昨今、ぜひ、みんなで聞いてみませんか?はじめての人もお気軽にお越しください。

時 11月8日(金) 10:00~11:00

場 子育て支援センター

※初めて参加を希望される人は準備の都合などがありますので、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。)

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。

第52回 幡多ふれあい医療公開講座

日時 10月27日(日) 13時30分~15時30分

場所 宿毛文教センター

講義内容 ①しん・ふ・ぜ・ん(心不全) 近森病院 循環器内科部長 中岡洋子

②潜んでますよ歯周病 幡多歯科医師会会長 幸徳歯科院長 山本明

参加費 無料

【問い合わせ先】

県立幡多けんみん病院

☎0880(66)2222(代表)

(市)健康推進課 健康増進係 ☎(34)1115

第1回 けんみんいきいき講座

日時 10月29日(火) 11時30分~12時

場所 幡多けんみん病院 3階大会議室

テーマ 糖尿病って知っていますか?

講師 内科医師 野島、管理栄養士 川崎、臨床検査技師 上岡・野町

参加費 無料

【問い合わせ先】

県立幡多けんみん病院 内科外来

☎0880(66)2222(代表)

後期高齢者医療制度の歯科健診

全身の健康を守るためには、しっかりと噛んで食べることが大切です。高齢になるとむせこんだり、のどにつかえたりすることも多くなり、誤嚥性肺炎を起こすこともあります。自身のお口の健康状態を知るためにも歯科健診を受診しましょう。

■対象者

高知県後期高齢者医療の被保険者のうち

- ① 前年度75歳年齢到達者(昭和18年4月1日～昭和19年3月31日生まれの人)と前年度に後期高齢者医療の歯科健診を受診した人には、受診券を事前送付します。
- ② ①以外の方は、申し込みにより受診券を発行します。

※長期入院患者や施設入所者は対象外

■自己負担 無料※治療が必要な場合の治療費は自己負担

■受診回数 実施期間内に1回

■健診実施期間 10月1日(火)～令和2年2月29日(土)(5ヶ月間)

■受診方法

事前に、受診を希望する登録歯科医院に予約をしてから受診してください。

登録歯科医院については、受診券と同封の実施機関一覧表をご確認ください。

■持ち物 被保険者証、受診券、問診票、入れ歯、お薬手帳

■健診項目

- ・咀嚼機能評価(かみ合わせなど) ・舌、口唇機能評価(舌および口唇の巧緻性)
- ・嚥下機能評価(だ液の飲み込みテストなど) ・口腔乾燥
- ・歯の状態(歯、歯周組織、口腔衛生状態など) ・問診による状況確認(服薬状況など)

■健診結果

健診当日、受診した歯科医院で結果説明が行われます。

健診結果は、保健指導などに活用させていただきます。

【お問い合わせ・申込先】(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



高齢者インフルエンザ予防接種

▼対象者

- ① 65歳以上の人
- ② 60歳以上65歳未満の人で、心臓、じん臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に障害を有する人(身体障害者手帳1級相当)

▼実施期間

10月1日(火)～12月31日(火)

▼委託医療機関の休診日を除く。

▼回数 期間中に1回のみ

▼料金 1100円

※生活保護受給者は、左記問い合わせ先にて発行する「自己負担金免除証明書」を医療機関に提出することで無料となります。(本人以外が申請する場合は委任状が必要)

▼接種場所 県内の委託医療機関

【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





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 |
|--------|-------------------------|-------------------------|----------------------|----------------------------|----------------|
| 10月 | 7日(月) | 9:00～11:00 | ② 定例健康相談 | | 西土佐総合支所玄関ホール |
| | 8日(火) | 個別通知 | ☒ 胸部レントゲン(肺がん・結核検診) | 郡部(拾い①) | 地区巡回 |
| | 9日(水) | 10:00～11:30 | ☒ マム&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 |
| | 10日(木) | 9:50～11:30 | ☒ 妊婦教室 | | 子育て支援センター“ぼっぼ” |
| | | 9:00～12:00 | ② 特定健診結果説明会 | 入田(上・下)・具同(中組)・田黒(2～3丁目) | 四万十市役所101 |
| | 11日(金) | 9:00～11:00 | ② 出張健康相談 | | JA高知県西土佐支所 |
| | | 9:30～11:00 | ② 乳幼児相談 | | 健康管理センター |
| | 15日(火) | 9:00～15:00 | ☒ 大腸がん検診(容器配付) | 東山・下田地区 | 地区巡回 |
| | 16日(水) | 12:50～13:30 | ☒ 3か月児・7か月児健診 | | 健康管理センター |
| | 17日(木) | 8:30～11:00, 13:30～15:00 | ☒ 特定健診(注1)・前立腺がん検診 | 後川全地区 | 後川中学校体育館 |
| | | 8:00～10:00 | ☒ 胃がん(バリウム)検診 | | |
| | 18日(金) | 7:00～9:00 | ☒ 大腸がん検診(容器提出) | 東山・下田地区 | 地区巡回 |
| | 23日(水) | 10:00～11:30 | ☒ マム&チルドレン | | 具同体育センター |
| | | 9:00～12:00 | ② 特定健診結果説明会 | 渡川(1～3丁目)・赤松町・具同(西組、馬越、渡川) | 四万十市役所101 |
| | | 12:50～13:30 | ☒ 3歳児健診 | | 健康管理センター |
| | 24日(木) | 11:30～16:30 | 🩸 献血 | | サニーマート四万十店 |
| | 28日(月) | 13:15～14:30 | ☒ ママタッチ教室・離乳食相談・歯科相談 | | 子育て支援センター“ぼっぼ” |
| | 29日(火) | 個別通知 | ☒ 胸部レントゲン(肺がん・結核検診) | 中村・具同・東山(拾い②) | 地区巡回 |
| | 30日(水) | 12:50～13:30 | ☒ 7か月児・10か月児健診 | | 健康管理センター |
| 31日(木) | 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) | | | |
| 11月 | 5日(火) | 9:00～11:10 | ☒ 大腸がん検診(容器配付) | 中村地区の一部、八束 | 地区巡回 |
| | 6日(水) | 12:50～13:30 | ☒ 1歳9か月児健診 | | 健康管理センター |
| | | 13:30～14:00 | | | 口屋内出張診療所 |
| | | 15:00～15:30 | ☒ 子宮頸がん検診 | | 保健センター |

(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。

※10月6日までの計画については、広報9月号P23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

～市民病院だより～ vol.15 透析室の紹介

○令和元年8月外来・入院延患者数

| | |
|--------|--------|
| 外来延患者数 | 3,988人 |
| 内科 | 2,113人 |
| 外科 | 142人 |
| 整形外科 | 510人 |
| 脳神経外科 | 295人 |
| 泌尿器科 | 354人 |
| 透析 | 584人 |
| 入院延患者数 | 1,488人 |



透析室は医師1名、看護師6名、臨床工学技士3名の体制で主に人工透析に関する業務を行っています。人工透析とは、働きが低下した腎臓の代わりに老廃物や余分な水分などを取り除く治療法のことです。主に「慢性腎不全」、「急性腎不全」という病気の患者さまに行っています。

日本で行われている人工透析の約9割が「血液透析」で、市民病院でも現在25床で53人の患者さまが治療を受けています。

「血液透析」では、患者さまと透析装置をつなぎ、血液を送りこんで浄化しキレイになった血液を再び体内に戻します。治療は、1回4時間で、一週間に3回が標準的な治療です。

透析患者さまやそのご家族の不安や苦痛を理解し、安心して透析治療が受けられるよう日々努めています。

【問い合わせ先】市民病院 ☎(34)2126



気づこう！防ごう！高齢者虐待

～第2回 これって“虐待”？～

「虐待」という言葉を聞くと、「悪意を持って行う、ひどい行為」を想像しがちですが、実際は、虐待者側に虐待をしている自覚がなく、その行為をささいなものにとらえていることもあります。こうした虐待行為が日常化していくことで、生命にかかわる虐待へと発展してしまふことがあります。

こんな気持ちから虐待につながるがあります。

| 「これはしつげだから…」 | 「どうせなにも分らないんだし…」 | 「介護がこれ以上大変になっても困る…」 | 「家族のお金だから自分のことに使っても…」 |
|---|--|---|---|
| <p>虐待</p> <ul style="list-style-type: none"> ・良いことと悪いことを分かってもらうために叩く、つねる ・言うことをきかないので怒鳴ったり、ののしる ・おもらしをした罰に下着を脱がせて放置する | <p>虐待</p> <ul style="list-style-type: none"> ・子ども扱いする ・言っても分らないだろうと、臭い、汚い、役立たず等と言う ・人前で下半身を隠さずおむつ交換する ・訴えがないので食事を最低限しか与えない、入浴させない | <p>虐待</p> <ul style="list-style-type: none"> ・おもらししないよう、水分をあまり飲ませない ・落ちたら怖いので、ベッドに縛り付けたたり、柵などでベッドから出られないようにする ・過剰に薬を与えて動きにくくさせる | <p>虐待</p> <ul style="list-style-type: none"> ・本人の財産を無断で売却したり、使う ・日常生活に必要なお金を渡さない ・通院を制限したり、必要な介護サービスを受けさせない |

「本人のためだから」「頑張って介護をしているからこのくらいは仕方ない」という思いが高齢者虐待につながるがあります。介護者は一度冷静になれる環境を作り、相談機関で客観的なアドバイスを受けることも大切です。

高齢者は、虐待行為に傷ついてもその事実を隠すことがあり、周囲に助けを求めた時には危機的な状況に陥っていることもあります。こうした状況を防ぐため、周囲ができるだけ早く高齢者と介護者のSOSに気付き、各種相談機関につなげることが大切です。



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)

第2回睡眠教室開催

不眠でお悩みの方の薬物療法や、良い睡眠をとるためのリラクゼーション法と認知行動療法についてお話しします。

教室終了後、睡眠についてのお悩みや質問などの相談をお受けします。また、睡眠の検査や治療機器の体験もできます。

お気軽にご参加ください。

▼日時 11月2日(土) 14時～15時30分
 ▼場所 聖ヶ丘病院 作業療法室
 ▼講師 聖ヶ丘病院 副院長兼精神科医長 高村祥吾

▼事前申込 不要
 ▼参加費 無料
 日本睡眠学会認定技師 木下理恵

【問い合わせ先】
 聖ヶ丘病院 情報管理室 小島
 宿毛市押ノ川1196
 ☎0880(63)2146



募集

教室・講座

催し

スポーツ

健康・福祉

その他・相談

一からはじめる健康玉手箱 vol.15 ～いつまでも美味しく食べられる口づくり～



しっかり噛めて、食事が美味しく食べられること。そして、人と会話を楽しみ、声を出して笑うことは生きがいにもつながり、身体健康や老化防止にも深く関わっています。

今回は、美味しく食べるためのお口の準備となる「口唇・舌体操」を紹介します。

口唇・舌体操

お口の機能が高まり、唾液がよく出て、舌がなめらかに動いて飲み込みやすくなります。体操の最後に口角を上げ“ニッコリ”笑うと表情もより良くなります。



自宅でも、集まりの場でも気軽に楽しむことができます！



お口の健康のために自分でできることはたくさんあります！

- よく噛んで食べる
- 口の中を観察する
- 歯や入れ歯を丁寧に磨く
- 口の体操やマッサージを行う
- かかりつけ歯科医をもち定期的に検診を受ける
- 受動喫煙を防いで、タバコを吸わないようにする など

お口の機能を維持・改善し、歯の病気や誤嚥性肺炎などを予防するとともに、『歯つらつ』人生を目指しましょう！

【問い合わせ先】

(市)高齢者支援課 高齢者福祉係 ☎(34)8066 FAX (34)0567
E-mail: kourei@city.shimanto.lg.jp

平成30年度四万十市「人権絵画標語展」入賞作品介绍

【絵画の部】

・審査員特別賞
やまわき こうしろう
山脇 倭史朗さん
(東中筋小学校2年)
「のぼりぼうに
のぼったよ」



【絵画の部】

・審査員特別賞
はやし うみと
林 卯弥斗さん
(中村小学校2年)
「みんなで
サッカーしよう」



※所属校・学年は受賞当時のものです。

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②～

こころや体が疲れていると、不安や心配事にうまく対処することができなくなり、ストレス状態からなかなか抜けられなくなってしまう。今の自分がどんな状態なのか、一度立ち止まって振り返ってみよう。

| 元気なこころの状態 | 疲れたこころの状態 |
|---|--|
|  <ul style="list-style-type: none"> ・「こんなこともあるさ」と寛容に受け止められる ・身なりに気を配れる、おしゃれが楽しい ・相手の立場や気持ちが思いやれる ・仕事もプライベートも楽しくいろいろなことに意欲的 ・元気にあいさつでき、おしゃべりが楽しい |  <ul style="list-style-type: none"> ・何事も悲観的に受け止めてしまう ・身なりが乱れてくる、おしゃれに身が入らない ・ささいなことで腹が立ち、心に余裕がなくなる ・何事にも興味が失せ、楽しめない、集中できない ・人と会いたくない、あいさつをするのも億劫 |

■ストレスと上手に付き合うためには…

日々やらなければならないことに追われると、自分の身体を顧みる余裕がなくなることもあります。忙しい時こそ少し手を止め、自分の身体に元気かどうか問いかけ、「最近眠れていないな」「笑って話ができているか…」等自分自身の身体と向き合う時間を作ってみてください。

【問い合わせ・相談窓口】

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

介護予防講演会

介護保険のしくみを正しく知り、自立して地域で生活を営むための身体づくりや地域での互助・共助など、これからの介護予防や地域づくりについて考える内容です。

▼日時

11月6日(水)13時30分～15時20分

▼テーマ

みんなで考える介護保険制度

▼講師

株式会社ライフリー

▼代表取締役

佐藤孝臣

▼会場

J A 高知県幡多地区本部会館

▼申込

3階中ホール(石山五月町7番40号)

▼参加料

不要

▼その他

無料

▼お問い合わせ先

「いきいき生活応援隊委員」更新者・新規受講者の必須講座です。

▼お問い合わせ先

・歯科衛生士によるお口の健康づくりについてのミニ講話もあります。

▼お問い合わせ先

※駐車場に限りがありますので、できる限り乗り合わせてお越しください。



佐藤孝臣

作業療法士。大分県で3カ所のデイサービスセンターを運営し、“できないことができるように、できることはもっとできるように”を实践。自立した生活を送るための支援をされ、全国各地で講演やアドバイザーなどで幅広く活躍中

【問い合わせ先】
(市)高齢者支援課 介護保険係
☎(34)1165
FAX(34)0567
E-mail:kaigo@city.shimanto.lg.jp

その他・相談

事業主の皆さまへ 働き方改革関連法等に関する説明会

働き方改革関連法については、本年4月1日から順次施行され、令和2年4月1日には、パートタイム・有期雇用労働法の施行、労働者派遣法の改正が予定されています。
高知労働局では、これら法制度の円滑な施行を図るため、左記のとおり説明会を開催します。参加費は無料ですので、ぜひご参加ください。

▼日時 10月15日(火)13時30分～
▼場所 中村地区建設協同組合会館
(石山元町3丁目3-26)

※定員に限りがありますので、先着順でのご案内とします。

【問い合わせ・申込先】
高知労働局雇用環境・均等室
☎088(885)6041



「広報しまんと」
スマートフォンで
配信!



無料合同労働相談会

解雇、パワハラ、賃金未払いといった職場の問題でお悩みの人を対象に、国や県などの労働相談機関等が合同で無料相談会を開催します。

弁護士などの専門家が面談または電話にて相談をお受けします。事業主の人も相談できますので、お気軽にご相談ください。

高知県労働委員会事務局では、随時ご相談をお受けしています。

▼日時 10月18日(金) 10時～17時

▼面談場所

高知県庁北庁舎

(高知市丸の内2-4-1)

受付場所 4階 労働委員会事務局

▼相談ダイヤル

☎088(821)4661

※当日専用

※相談は事前予約優先、先着順です。

予約は、10月17日(木)12時まで受け付けています。

【問い合わせ・予約先】

高知県労働委員会事務局

☎088(821)4645

B型肝炎被害者説明会

集団予防接種の際の注射器の回し打ちによるB型肝炎ウイルス感染被害について、国から和解金支払いなどの救済を受けるための手続きに関する説明会を開催します。

救済手続きについての疑問・質問などにもお答えしますので、ご遠慮なく参加ください。

▼日時 10月19日(土)13時～14時

▼場所 市立文化センター

※事前の参加予約、参加費用不要

【問い合わせ先】
全国B型肝炎訴訟広島弁護士団
☎0120(10)6589

不動産公売会

幡多広域市町村圏事務組合租税債権管理機構は、地方税等の滞納により差し押さえた不動産を売却する不動産公売会を、次のとおり開催します。

▼公売方法 期日入札による会場公売

▼公売日時

11月15日(金)

13時30分受付開始 14時入札開始

▼公売会場

高知県幡多総合庁舎 3階大会議室
(中村山手通19)

※会場は駐車台数が限られています。

▼公売物件

四万十市税務課および収納対策課窓口に備え付けのチラシまたは租税債権管理機構ホームページの「公売情報」をご確認ください。

▼公売保証金

各物件の公売保証金は現金に限らせていただきます。受付時にお預かりします。物件を落札しなかった人には、公売会終了後にお返しします。

▼買受代金納付期限

11月22日(金) 14時30分まで

▼必要な持ち物

身分を証明するもの(公の機関が発行した顔写真付きのもの…免許証、パスポート等)、印鑑(認印可)、農業委

員会等が交付する「買受適格証明書」(農地該当物件に入札する場合のみ)、委任状(代理人が入札手続きを行う人のみ)

※「買受適格証明書」の交付申請は、毎月の受付期間が決まっており、申請受付から証明書の交付まである程度時間がかかります。詳しくは、公売物件所在地の農業委員会にお問い合わせください。

※物件によっては、状況により公売が中止となる場合があります。

▼現地案内

事前に物件の下見を希望する人はご連絡をお願いいたします。

【問い合わせ先】

幡多広域市町村圏事務組合 租税債権管理機構

☎(34)1301

ホームページ
http://www.hatae.co.jp/~hata_sozai/

「仕事が決まらない」「仕事が続かない」「対人関係がうまくいかない」「子供の将来が心配」など、就職のことでお悩みの若者(15～39歳)とその保護者の支援を行っています。

就職支援のプログラムについて説明後、相談会を開催します。

▼日時 11月27日(水)

11月27日(水)

説明会 13時～14時

相談会 14時～17時

▼会場

市役所本庁3階 305会議室

※説明会は参加自由、相談会は予約制

【問い合わせ先】

高知県幡多福祉保健所 健康障害課

☎(34)5124

就職支援説明会・相談会

「仕事が決まらない」「仕事が続かない」「対人関係がうまくいかない」「子供の将来が心配」など、就職のことでお悩みの若者(15～39歳)とその保護者の支援を行っています。

就職支援のプログラムについて説明後、相談会を開催します。

▼日時

11月27日(水)

説明会 13時～14時

相談会 14時～17時

▼会場

市役所本庁3階 305会議室

※説明会は参加自由、相談会は予約制

【問い合わせ・申込先】
はた若者サポートステーション
☎(34)9100

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人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

11月18日(月)13時30分～15時30分

▼場所 高知県幡多福祉保健所等

▼受付件数 2件まで

▼受付締切 11月1日(金)

※電話でご予約ください

【問い合わせ先】

高知県幡多福祉保健所 健康障害課

☎(34)5124

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



消費者ホットライン188 を「存じ」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、全国各地からでもつながる消費者ホットライン「188(いやや)」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】

消費者庁消費者教育・地方協力課
消費者ホットライン担当

☎03(3507)9190



消費者庁
消費者ホットライン188
イメージキャラクター「イヤヤン」

相続手続きと遺言講演会・ 相談会く法律改正解説く

今年、相続法が数多く改正されたことにより、相続や遺言の方式にも変更があります。

改正点について、司法書士が講演会で具体的に説明します。講演後は、相談会を開催します。

相談会のみ参加も可能ですので、お気軽にご参加ください。
講演会、相談会はどちらも無料です。

▼日時

10月20日(日)
講演会 13時～15時20分
相談会 15時30分～16時30分

※相談会のみ参加も可能です。

▼場所

市立中央公民館1階 大会議室

【問い合わせ先】

高知県司法書士会 西支部
(藤田司法書士事務所内)

☎(34)9512

婚活に関する相談会

独身者やそのご家族を対象に、高知県婚活サポーターによる相談会を開催します。相談は無料です。

▼日時 10月19日(土) 14時～15時30分

▼場所 市立中央公民館2階 研修室1

▼申込 不要(当日出入り自由)

【問い合わせ先】

高知県婚活サポーター 大石
☎09071476812

一日合同行政相談所

土地や家の相続手続きや相続後の税金、高齢者や障がい者への支援など、行政等に関するご相談を関係機関や弁護士が無料でお聞きします。
秘密厳守で対応しますので、お気軽にご相談ください。

▼日時

11月1日(金) 10時30分～15時
(受付は10時20分～14時40分)

※予約は不要です。

※受付は予定よりも早めに終了する場合があります。

▼場所 アピアさつき 1階フロア

▼その他

弁護士相談は、相談者お一人(付き添いも含む)につき1回20分以内とさせていただきます。

【問い合わせ先】

総務省高知行政監視行政相談センター
☎088(824)4100



定期相談所

| | 日時 | 場所 | 相談内容 | 問い合わせ先 |
|-------|--|----------|--|--|
| 行政相談所 | 10月7日(月)～13日(日)は、行政相談週間です。10月は次のとおり行政相談所を設けますので、国や県、市の仕事に対する苦情や要望などがありましたらおいでください。 | | | |
| | 10月9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 (総合支所)地域企画課 ☎(52)1111 |
| | 10月9日(水) 9時～12時 | 奥屋内下集会所 | 《相談委員》中平 晋祐 | |



自賠責保険・自賠責共済のご案内 ～忘れちゃいけない「自賠責」～



交通事故による死傷者数は年々減少傾向にあるものの、平成30年の事故発生件数は約43万件、死傷者数は約53万人と、国民の誰もが交通事故の被害者にも加害者にもなり得る極めて深刻な状況となっています。

交通事故は車社会の負の部分であり、被害者にとっても加害者にとっても悲惨な結果をもたらすものです。自賠責保険・共済は、すべての車、バイク1台ごとに加入が義務付けられており、加害者の賠償責任を担保することで被害者の基本的な賠償を保証する制度であり、被害者の救済を目的としています。

一人ひとりが、より一層自賠責制度の役割や重要性、保険金、共済金の支払いのしくみなどを十分に理解・認識することがとても大切です。

自賠責保険・共済未加入での運行は法令違反です！

自賠責保険・共済は、万一の自動車事故の際の基本的な対人賠償を目的として、自動車損害賠償保障法に基づき、原動機付自転車を含むすべての自動車に加入が義務付けられており、自賠責保険・共済なしで運行することは法令違反ですのでご注意ください！

特に、車検制度のない250cc以下のバイク（原動機付自転車・軽二輪自動車）は、有効期限切れ、かけ忘れにご注意を！

自賠責制度の詳細な内容は、自賠責保険ポータルサイト (<http://www.jibai.jp>) でご覧になれます。

【問い合わせ先】国土交通省 四国運輸局 高知運輸支局 輸送・監査部門 ☎088(866)7311

図書館だより

開館時間 (本館) 9:00～19:00
(分館) 10:00～18:00

令和元年
10
October

新着おすすめ8+8

MGC
銀座の紙ひこうき
罪の轍
東京貧困女子。
時間(とき)の花束
マイ・ストーリー
めんどくさがり母さんの最強ずるメン
落花狼籍

蓮見 恭子
はらだ みずき
奥田 英朗
中村 淳彦
三浦 百恵
ミシェル・オバマ
マルサイ
朝井 まかて

新着図書(436冊)

アッチとドッチのフルーツポンチ
あやしいぶたのたね
いえでをしたてるてるぼうず
こんなとききみならどうする?
ひとすじの光
水の絵本
昔はおれと同じ年だった田中さんとの友情
よくわかるVR

角野 栄子
佐々木 マキ
にしまさき かやこ
五味 太郎
ウォルター・ウィック
荒井 良二
椰月 美智子
館 暁

一般書

児童書／えほん

★休館日の案内★ 10月25日(金) 館内整理日

★大人のための名作映画上映会★ ○「リンカーン」

日時 10月12日(土) 13時30分～(開場13時)
場所 四万十市役所3階会議室
参加費 無料
対象 高校生以上
定員 40席程度
申込 不要

★児童行事★

○「子ども図書館員体験講座」

日時 10月26日(土) 13時～16時30分

日時 10月27日(日) 9時15分～12時30分

場所 四万十市立図書館内 グループ学習室

対象 小学3年生～中学生
参加費 無料

定員 6名

申込 事前申込制 ※両日参加可能な人

※イベントは変更の可能性もありますので、詳しくは図書館カウンターまたは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・9・5届出分まで)

住所 赤ちゃん 保護者

| | | | | | |
|----|------|----|-----|----|---|
| 右山 | 右山元町 | 右山 | 山崎 | 暖 | 剛 |
| 右山 | 元町 | 福本 | 眞大 | 貴章 | |
| 駅前 | 町 | 小野 | 開晴 | 和久 | |
| 右山 | 天神町 | 遠近 | 風咲 | 秀倫 | |
| 古津 | 賀 | 沼瀬 | 健吾 | 直哉 | |
| 古津 | 賀 | 山下 | 紫園 | 将由 | |
| 入田 | 武田 | 健永 | 雅也 | 卓大 | |
| 具 | 同 | 坂 | 李美愛 | 健正 | |
| 具 | 同 | 山下 | 凛 | 侑輔 | |
| 具 | 同 | 上田 | 愛響 | 仁司 | |
| 具 | 同 | 夕部 | ゆず | 伊吹 | |
| 具 | 同 | 澳本 | 一花 | 天暉 | |
| 具 | 同 | 岡村 | 晴 | 和希 | |
| 具 | 同 | 武政 | 萌華 | 茂 | |
| 具 | 同 | 山本 | 糸華 | 保直 | |
| 赤松 | 町 | 小島 | 夏芽 | 巧 | |
| 赤松 | 町 | 寺尾 | 玖恭 | 仁志 | |
| 楠島 | 田邊 | 吉井 | 李紅 | 信彦 | |
| 山 | 路 | 滝石 | 悠紀也 | 浩正 | |
| 西土 | 佐岩間 | | | | |

ご冥福を お祈りします



(令和1・9・5届出分まで)

住所 氏名 享年

| | | | | |
|----|------|-----|-----|-----|
| 中村 | 栄町 | 柿内 | 幸仁 | 69 |
| 中村 | 新町 | 金澤 | 寛三 | 83 |
| 右山 | 五月町 | 宮崎 | 績 | 101 |
| 中 | 村 | 麻岡 | 繁子 | 97 |
| 中 | 村 | 今城 | 晴惠 | 96 |
| 右 | 山 | 久保田 | 春猪 | 88 |
| 古津 | 賀 | 松本 | 初意 | 99 |
| 古津 | 賀 | 渡邊 | 芳子 | 90 |
| 古津 | 賀 | 三好 | 静香 | 84 |
| 江ノ | 村 | 中山 | 造 | 89 |
| 九 | 樹 | 大原 | 直 | 66 |
| 実 | 崎 | 池本 | ツルミ | 89 |
| 間 | 崎 | 刈谷 | 秀猪 | 96 |
| 竹 | 島 | 片山 | 綾子 | 84 |
| 下 | 田 | 三好 | 幸一 | 87 |
| 下 | 田 | 森山 | 徳久 | 88 |
| 藏 | 岡 | 福本 | 初枝 | 101 |
| 敷 | 地 | 武田 | 章 | 97 |
| 西土 | 佐津野川 | 坂本 | 重夫 | 80 |
| 西土 | 佐下家地 | 篠田 | 幸美 | 77 |

募集

教室・講座

催し

スポーツ

健康・福祉

その他・相談

「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。

ハロウィンジャンボ5億円
(1等3億円・前後賞各1億円合わせて)
ハロウィンジャンボミニ3,000万円
(1等2千万円・前後賞各5百万円合わせて)
この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。
9月24日(火)2種類同時発売! 発売期間 9/24(火)~10/18(金) 抽せん日 10/30(金)
各1枚 300円
公益財団法人高知県市町村振興協会

人が人らしく

★人権さまざま★

169

令和になって初めてか、と思うような記事が高知新聞に掲載されました。最近の同和問題を論じた記事で、山口県の人権啓発センター事務局長の『ネット時代の部落差別』と題した論文です。(7月24日付け)

私も若かった頃は国民的課題といわれた同和問題を一から必死に学習しました。仕事上もその解決に日夜を分かたず取り組みました。その甲斐?あつてか(国民一同の努力の結果)同和問題は解消とまでは行かなくとも、おいそれとは元の時代に

戻らないだろうとすっきり安心してきっていました。新聞もすっかり落ち着き払っていたに違いないありません。そんな矢先のこの記事でしたので、寝ぼけ眼を叩かれる思いで目が覚めました。

論文によりますと、差別はなくなりどころか高度な学習能力を身につけ、超近代的な姿になって、一介の老いぼれでは手も足も出ないほどの状態だということです。

私の時代には「どこやらのオンチャンがこういうた、オバヤンがこんな差別をした」という次元の話でしたのに、現在は目で見ることもできないような、インターネットで全世界に差別をばらまいているのだ、と書か

あのことろ全身全力で差別解消に立ち上がっていた人たちの功績を真つ向から踏みじって余りあるものだとはいえます。人は万物の霊長といわれています。そのためには「恕(じよ)の心を養えと孔子も数千年も昔に教えています。霊長になるため磨くのは(ここ)です。でも、心はコロコロころがってじつとしてくれません。それでも私はもう差別する側の人間にもどりとくありません。誰かのためにそうするのはなく、自分自身の成長のためにです。

若い方々よ、どんなエライ人間でも人を差別する権利は誰にもありません。いつまでも人間であるため老人もがんばって生きていくつもりです。

四万十市人権啓発講師

山本衛



当直医



※当番については変更になる場合がありますので、各医療機関へ事前に電話でお問い合わせください。

| | | |
|----------|---------|-----------|
| 9月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 |
| 20日(日) | 市民病院 | ☎(34)2126 |
| 22日(火) | 小原外科胃腸科 | ☎(35)0108 |
| 27日(日) | さたけ小児科 | ☎(37)2255 |
| 11月3日(日) | 市民病院 | ☎(34)2126 |
| 4日(月) | 幡多病院 | ☎(34)6211 |
| 10日(日) | 小原外科胃腸科 | ☎(35)0108 |

人のうごき ~8月末日現在~ ()内は、前月との差

| | | | | |
|-----|----------|-------|----|-----|
| 総人口 | 33,698人 | (△17) | 転入 | 56人 |
| 男 | 15,974人 | (△5) | 転出 | 60人 |
| 女 | 17,724人 | (△12) | 出生 | 17人 |
| 世帯数 | 16,597世帯 | (△13) | 死亡 | 30人 |

10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 | 右山、中村(東町1~3丁目、大橋通7丁目を除く。) |
| 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) |

【☎①】(県)総務部統計分析課 ☎088(823)9344

【☎②・③】(市)企画広報課 広報統計係 ☎0880(34)1810

有料広告 掲載スペース

日直指定水道業者



●水道料金は口座振替で●

| | | |
|----------|------------|-----------|
| 9月28日(土) | 中村水道工事センター | ☎(35)4323 |
| 29日(日) | ㈱中村住設 | ☎(34)3621 |
| 10月5日(土) | ㈾大杉設備工業 | ☎(34)2324 |
| 6日(日) | ㈾福永工業 | ☎(35)5996 |
| 12日(土) | ㈾カキタ二設備 | ☎(33)0660 |
| 13日(日) | 岡崎プロパン㈱ | ☎(35)3458 |
| 14日(月) | ㈾夕部設備 | ☎(37)3383 |
| 19日(土) | ㈱奥宮工業 | ☎(37)5151 |
| 20日(日) | ㈾大同設備 | ☎(35)4879 |
| 22日(火) | ㈾山下建設 | ☎(33)0653 |
| 26日(土) | 豚座建設㈱ | ☎(34)6031 |
| 27日(日) | ㈾平野水道 | ☎(35)2316 |
| 11月2日(土) | 森下住宅器機 | ☎(34)4855 |
| 3日(日) | 土居水道工事店 | ☎(32)1095 |
| 4日(月) | 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)1114

「広報しまんと」11月号は
10月23日(水)発送予定です



有料広告 掲載スペース