

広報しまんと

SHIMANTO

No.179
2020

3

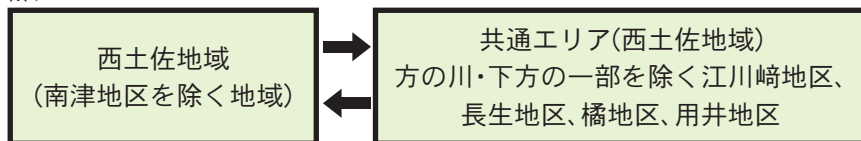
春の訪れ

運行地域

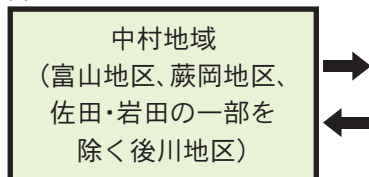
中山間地域の各エリアと中村市街地エリア（西土佐地域は各エリアから共通エリア）を結んでいます。（※1、※2）

それ以外のエリア間は直接運行していないため、乗り換えが必要です。

※1



※2

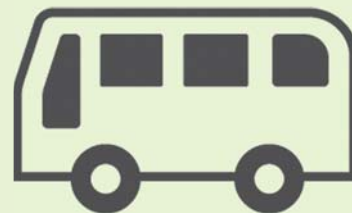


中村市街地エリアはバス停での乗降。
注：中村市街地エリア内のみの乗降は不可。



電話一本！
簡単・便利！

デマンド交通 運行中！



中山間地域にお住まいの皆さん、「街に買い物に行きたいけど、いつも近所をお願いするのは気が引ける」「免許証を返納して車の運転ができなくなった」などの理由で外出を控えるようになっていませんか？四万十市にはそんな悩みを解決する便利なバス・タクシー（デマンド交通「ふれ愛号」「ふれ愛タクシー」）があります。ぜひご利用ください！

【問い合わせ先】

(中村地域)
本庁 企画広報課
☎(34) 1129
(西土佐地域)
総合支所 地域企画課
☎(52) 1111

運行日 月～土曜日(祝日は運休)

※一部地域では運行日が異なります。
※一日の運行回数は各地域ごとに異なります。

運賃

1区域 200円
2区域 300円
3区域 500円

運行車両

ふれ愛タクシー



←東富山・
東藤岡

ふれ愛号



←東富山・
東藤岡以外の
地域

利用者登録

予約受付センターに電話するだけで登録できます。利用については住所、氏名、電話番号などを事前に登録していただきます。

※初回予約時に、予約と登録を同時にすることもできます。

※(本庁)企画広報課または(総合支所)地域企画課でも登録可能ですが、専用の用紙に記入が必要です。

利用予約の仕方

電話一本で予約できます。予約受付センターへ営業時間内に電話していただくだけです。

予約受付は、各始発運行時間の1時間前(富山・藤岡は2時間前)まで

※各地区の始発便の予約受付は、前日(利用が月曜日の場合は前の週の土曜日)まで

利用に際しての注意

乗る方を順番にお迎えしますので、送迎時間は変動します。タクシーとは違い、他の利用者のお宅や目的地をまわり、希望の目的地に向かうため、「何時までに〇〇へ行きたい」「何時何分に迎えに来て欲しい」等の要望にはお応えできませんので、ご了承ください。ご利用の際は(本庁)企画広報課または(総合支所)地域企画課にパンフレットがありますので、事前にお読みください。

※八束地区でも、路線型のデマンド交通を運行しています。詳細は、(本庁)企画広報課までお問い合わせください。

「デジタルオペレーションセンター 四万十」 開所式

平成31年3月から県と連携し、誘致に取り組んできましたソウルドアウト株式会社（東京都）の本市進出が決定し、去る1月14日にインターネット広告などのオペレーション業務を行う「デジタルオペレーションセンター 四万十」の開所式が行われました。地元雇用は10人で始まり、5年後には50人の雇用を目指しています。

本市では採用枠の少ない事務系職種の雇用が拡充されるほか、これまでにない最先端かつ大変魅力的な領域の業務が当地で可能となりますので、若者の人口流出の抑制やU・Iターンなどの移住・定住の促進、さらには域内消費の拡大など、さまざまな経済波及効果を期待しています。



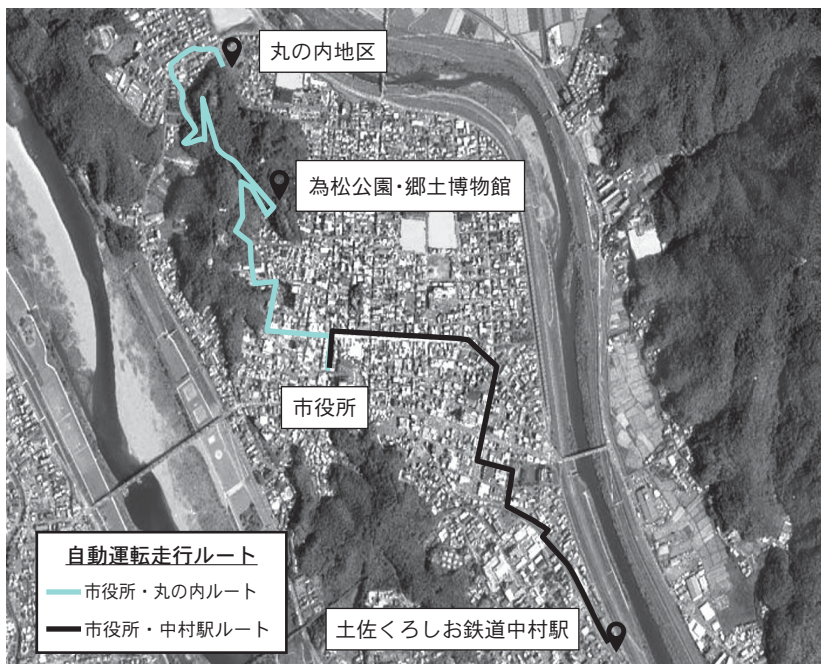
自動運転車両実証実験の実施

広報2月号4ページでお知らせしたとおり、国土交通省が実施している「自動運転車両」を活用した実証実験について、県内初の実証実験を本市で実施します。

2月17日に行われた「自動運転実証協議会」にて、車両運行路線と期間が決定しました。

詳細は、市公式ホームページや周辺地区に後日お配りするチラシをご確認ください。

多くの皆さまに自動運転をご体験いただけますようお待ちしております。



■実施期間

3月下旬からを予定
(2週間程度の予定)

■運行路線

- ①市役所から為松公園経由、丸の内まで(往復)
- ②市役所から土佐くろしお鉄道中村駅まで(往復)

【問い合わせ先】

(市)まちづくり課 計画係

☎(34)8150 FAX(34)0381

南海トラフ地震への備えを進めるために

近い将来に発生が想定される南海トラフ地震に向けては、事前にさまざまな備えをし、発災直後は市民の皆さんの自助・共助による応急対応が非常に重要です。しかし、各地区、各家庭での取り組み状況には差があるのが現状です。そこで今一度、南海トラフ地震への備えを考える機会とするため、市の地震津波防災アドバイザーの都司嘉宣(つじよしのぶ)元東大准教授による「南海トラフ地震への備えを進めるために」の連載を開始します。

第1回「2016年熊本地震の教訓 ～耐震化の必要性～」

四万十市地震津波防災アドバイザー 都司嘉宣

2016年4月14日の21時26分、熊本市の南東部を震源としたマグニチュード6.5の地震が起き、震央付近の益城町では震度7と発表された。その約28時間後、最初の地震のすぐ北東の地点を震央とするマグニチュード7.3の地震が起きた。マグニチュードが最初の地震より概ね1.0大きいということは、規模が30倍もある大地震である。この2度の地震は、阿蘇カルデラ内から宇土半島に達する布田川断層の右ずれの滑りによって起きたものであった。

震度7の揺れは、木造家屋の30%以上が全壊するといわれており、震源となった益城町をはじめ、近接した西原村などでは多数の全壊家屋を生じ、死者は合計51人に達した。

この地震は、交通監視ビデオが広範囲に設置されて以後に起きた初めての大きな地震であり、そのビデオ映像で判明したのは、「地震断層に近い所、液状化の起きた場所での全壊家屋は、地震発生後わずか2、3秒以内に全壊している」という事実である。揺れ始めてわずか2秒後にはもう天井が床に落ちてきており、部屋の中にいた人は、何もすることができず天井の下敷きになって圧死したのである。わずか2秒では机の下に身を伏せる時間もない。

さらに、益城町では全壊となった家の隣の家が、全く無被害に近い状態で建っている様子が見られた。1981年以降、耐震性を考慮した設計基準が発表され、これ以前と以後とで建てられた家の耐震性が大きく異なっているのである。熊本地震によって全壊した家と無被害であった家の差は、新たな設計基準で建てられた家か否かの差であろう。しかし、1981年以前に建てられた家であっても、耐震工事を実施した家はやはり無被害にとどまっている。家を守るのではなく命を守るため、1981年以前に建てられた家に住む人は耐震補強を欠かすことができない。



益城町の市街地の被災
(熊本日日新聞社提供)

防災行政無線の内容が聞き取れなかったときは

☎0880-34-7800 で聞き返しができます。

アプリでも防災情報を配信しています

LINE(防災行政無線放送内容を配信)



友だち追加



検索ID: @shimantocity

Yahoo!防災速報(緊急情報のみ配信)



iPhone版



Android版

ヤフー防災速報

検索

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



飲食店・ホテル・旅館・事務所などの施設管理権原者の皆さまへ 事業所の受動喫煙防止対策が「マナー」から「ルール」へ！

■令和2年4月1日から「原則屋内禁煙」に！

健康増進法の改正により、客・従業員含め2人以上が利用する全施設が「原則屋内禁煙」になります。(個人の住宅、ホテル・旅館の客室など、居住に提供される場所は適用除外)

■一定基準を満たせば喫煙専用室等の設置が可能

一定基準を満たすことにより、喫煙専用室、加熱式たばこ専用喫煙室、喫煙可能室(既存飲食店のみの経過措置)、喫煙目的室の設置が認められています。

喫煙室を設置する場合は、以下の義務があります

- ・施設の出入口および喫煙室の出入口に標識を掲示
- ・広告、宣伝の際に、喫煙室設置施設であることを表示(喫煙専用室は除く。)
- ・次の喫煙室設置の技術的基準をすべて満たすこと
 - ☆喫煙室の出入口において、室外から室内に流入する空気の気流が0.2m毎秒以上ある
 - ☆喫煙室から煙が室外に流出しないよう、壁、天井等によって区画されている
 - ☆たばこの煙が屋外または外部の場所に排気されている



喫煙専用室
Designated smoking room
標識例

■既存の飲食店(既存特定飲食提供施設)の経過措置

次の3つの条件すべてにあてはまる場合は、喫煙可能である旨の標識を掲示すること等により、例外的に店内の一部または全部を喫煙可能とし、喫煙可能室を設置することができます。

- ①令和2年4月1日時点で営業している
 - ②客席面積が100㎡以下
 - ③資本金または出資の総額が5,000万円以下
- ※(県)幡多福祉保健所へ「喫煙可能室設置施設」の届出が必要



喫煙可能店
Smoking area
標識例

■施設管理権原者の義務 ※義務違反者は、最大50万円の罰則(過料)が科せられることがあります。

- ・喫煙禁止場所に喫煙器具、設備等を設置しない
- ・喫煙室を設置した場合、技術的基準に適合するよう維持する
- ・喫煙場所(屋外含む。)を設ける場合、受動喫煙が生じない場所にするよう配慮する



20歳未満(従業員含む。)は喫煙を目的としない場合であっても、喫煙エリア(屋内、屋外を含めたすべての喫煙室、喫煙設備)への立ち入りが禁止となります！

■国による財政支援制度

各種喫煙室の設置等にかかる「受動喫煙防止対策助成金(助成率は経費の2分の1(飲食店は3分の2)、上限100万円)」があります。

※詳しくは、厚生労働省ホームページまたは高知労働局(☎088-885-6023)まで

◎受動喫煙対策にかかる届出やご相談は(県)幡多福祉保健所(☎34-5120)まで

【問い合わせ先】(市)観光商工課 商工・雇用対策係 ☎(34)1126 FAX(34)2525

プレミアム付商品券のお知らせ

商品券購入者の皆さまへ

プレミアム付商品券の使用期限間近！

プレミアム付商品券をお持ちの人は、使用期限の3月31日(火)までに商品券を使用してください。

※使用期限を過ぎた商品券は無効となります。未使用の商品券の払い戻し、現金への交換はできません。

■商品券が使用できる店舗

購入引換券と一緒に送付したチラシ(利用約款の裏面)をご覧ください。
※登録店舗は随時受け付けており、最新の店舗情報は市公式ホームページに掲載しています。

登録店舗の皆さまへ

お客さまが使用した商品券の換金期限は、4月30日(木)までとなっています。市へ登録した際に記載した金融機関において、期限までに手続きを済ませてください。

※4月に入ってからからの換金については、事務処理の都合上4月2日以降の手続きにご協力をお願いします。

【問い合わせ先】

(本庁)観光商工課 商工・雇用対策係
☎(34)11126
FAX(34)2525
(総合支所)産業建設課 産業振興係
☎(52)11113

市役所本庁舎内での販売について

現在、市役所本庁舎において、職員
の福利厚生面等から弁当等の販売を許可しています。販売を希望する人は、左記の条件により申請をしてください。

①販売できる人

四十十市内の業者、団体等に限る。

②販売対象物

お弁当、パン、菓子、果実、野菜等の食品類に限る。

※加工していない果実、野菜等のみの販売は不可

③使用を許可する時間

12時から13時まで(準備時間除く。)

④使用を許可する場所

本庁正面玄関ホール
(販売台は各自準備)

⑤申請に必要な書類

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

※申請書等は(市)総務課で配布するほか、市公式ホームページでもダウンロードできます。

※希望曜日・場所が重なる場合、申請者間等で協議・調整等をするため、ご希望に添えない場合があります。あらかじめご了承ください。

※市の都合により使用を中止いただく

く場合があります。

⑥申請期間

3月2日(月)～19日(木)17時15分
必着

⑦提出方法

持参または郵送にて⑤の書類を提出

【問い合わせ・提出先】

(市)総務課 行政管理係
☎(34)1804

住宅耐震相談会および建築デザイン作品展

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

■日時 3月7日(土)10時～14時

■場所 四十十市役所本庁3階

建築デザイン作品展

県内の高校・専門学校・大学・大学院生による建築デザイン作品の展示を行います。ぜひご覧ください。

■展示期間

3月6日(金)15時～8日(日)15時
■場所 四十十市役所本庁1階ロビー

■主催

(一社)高知県建築士事務所協会

【問い合わせ先】

(市)地震防災課 ☎(35)2044

四十十市ぶしゅかん産地化推進事業費補助金の補助要件変更

市では、ぶしゅかん産地化推進の取り組みの一環として、ぶしゅかんの定植ほ場に対する鳥獣被害防止に必要な資材の購入経費を補助しています。より一層の産地化の推進と将来的なぶしゅかんの安定供給を目的に、補助要件を変更します。

■補助内容

・鳥獣被害防止を目的とする資材の購入にかかる経費(1/2以内)

■変更点

・すでにぶしゅかんを栽培しているほ場も補助対象とする。
・定植前にあらかじめ防護柵等を設置する場合も補助対象とする。(補助年度の3月末日までにぶしゅかんを定植するほ場に限る。)

【問い合わせ先】

(市)農林水産課 農業振興係
☎(34)11117

止水板配布のお知らせ

春の代掻きや田植えによって流れ出る濁水は、河川の生態系や景観へ悪影響を及ぼします。重要文化的景観である四万十川を守るには、濁水の流出を防ぐ取り組みが必要です。

四万十の日実行委員会では、農業を営んでいる皆さんを対象に、止水板を配布していますので、希望する場合は下記までご連絡ください。

【問い合わせ先】四万十の日実行委員会事務局

(市)環境生活課 四万十川・環境係 ☎(34)6126



止水板

四国銀行派出所の業務時間変更のお知らせ

市役所本庁舎1階の四国銀行派出所の業務時間について、四国銀行の支店窓口の営業時間と合わせるため、4月1日(水)より業務時間を15時までとします。

還付金等の現金支払いについては、取扱時間が短くなりますので、ご理解とご協力をお願いします。

■派出所の業務時間の変更内容

現行 9時から15時30分まで

(12時から13時を除く。)

4月1日から 9時から15時まで

(12時から13時を除く。)

※派出所の業務時間外は、これまで通り各種市税等の納付のみ会計課窓口で対応します。

(毎週水曜日は19時まで)

【問い合わせ先】

(市)会計課 ☎(35)6484



市税等の納付は口座振替が便利です

市税等を納めに行く時間がない、気が付いたら納期限が過ぎていた、という経験はありませんか？

口座振替は、納期限日に自動で振替されるため、納め忘れがなくなります。手続き後は、取り消しや変更の届出がない限り自動継続されます。

口座振替を希望する場合は、「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。

■口座振替で納付できる市税等

市県民税・固定資産税・軽自動車税・国民健康保険税・後期高齢者医療保険料・介護保険料・保育料・保育所給食費・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

※振替まである程度時間が必要です。余裕を持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)1112

ストマ用装具の給付

人工肛門または人工膀胱の造設により身体障害者手帳の交付を受けている人は、ストマ用装具の給付が受けられます。給付を受けるためには事前申請が必要です。給付を受けたい月の前月中旬までに申請してください。

4月分のストマ用装具の申請は3月24日(火)までに行ってください。

■申請に必要なもの

①印鑑 ②身体障害者手帳

【問い合わせ・申請先】

(本庁)福祉事務所 社会福祉係

☎(34)1120

FAX(34)1880

(総合支所)西土佐福祉こども分室

☎(52)1132

FAX(52)1024

おわびと訂正

広報2月号13ページに掲載しました「令和元年度 税の標語優秀作品」のなかで、掲載内容に誤りがありましたので、おわびして訂正します。

四国税理士会中村支部長賞
幡多農業高校3年

誤 伊藤 蒼里さん
正 伊藤 蒼生さん

引越して住所を異動する人は、窓口での「正確な住所の届出」が必要です！

・住所の異動届(転出届・転入届・転居届等)は、国民健康保険および国民年金の資格の確認や、選挙人名簿への登録などにつながる大切な手続きです。

・「マイナンバーカード」の住所等は、最新のものにする必要があります。



※正当な理由なく住民票の異動の届出をしない場合、5万円以下の過料に処されることがあります。

■住民票の異動届(転出届・転入届・転居届等)の手続き方法

①他の市区町村に転出・転入する場合

引越し前の市区町村 転出前に転出届を提出し「転出証明書」を受け取る



引越し先の市区町村 転入日から14日以内に「転出証明書」を添えて転入届を提出

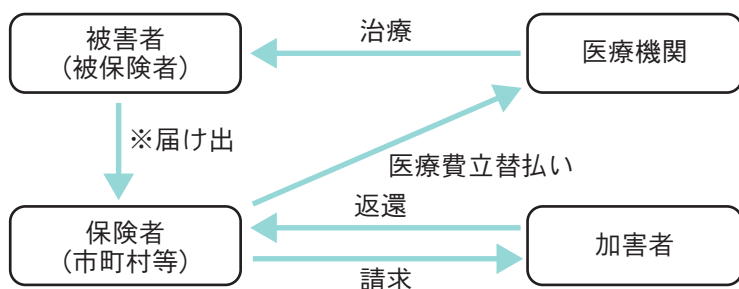
②四万十市内で転居する場合 市役所窓口で転居日から14日以内に転居届を提出

【問い合わせ先】(本庁)市民・人権課 市民係 ☎(34) 1113 FAX(34) 3302
(総合支所)西土佐住民分室 ☎(52) 1112 FAX(52) 2124

国民健康保険・後期高齢者医療保険被保険者のみなさんへ

交通事故などによってケガをした場合は届出が必要です！

国民健康保険・後期高齢者医療保険の加入者が、交通事故など第三者の行為によってケガ・病気をした場合の医療費は、加害者が全額自己負担するのが原則です。加害者の経済的理由などによって被害者の治療が遅れるのを防ぐため、国保を使って治療を受けることができますが、その場合、保険者は被保険者の医療費の保険者負担分を一時的に立て替え、あとから加害者に事故の過失割合によって計算した医療費を請求することになります。



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



こんなときも届出が必要です

交通事故以外でも、以下のような場合が第三者の行為によるケガとなります。

・他人から暴力をうけた ・他人の飼い犬にかまれた

※自損事故の場合も、医療給付を受けるためには届出が必要です。

手続きに必要なもの

・被保険者証 ・印鑑 ・交通事故証明書の原本または原本証明

【問い合わせ先】(本庁)市民・人権課 国保係 ☎(34) 1114 FAX(34) 0567
(総合支所)西土佐住民分室 ☎(52) 1112 FAX(52) 2124

国民健康保険証について

■保険証の更新

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

ただし、令和2年度中に75歳になる人の保険証の有効期限は、誕生日の前日です。誕生日からは後期高齢者医療の被保険者になります。（後期高齢者医療保険証は、75歳の誕生日の前月に郵送します。）

■学生用保険証の交付

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

【問い合わせ・申請先】

（本庁）市民・人権課 国保係
☎（34）1114
FAX（34）0567
（総合支所）西土佐住民分室
☎（52）1112
FAX（52）2124

介護保険福祉用具購入・住宅改修の受領委任払い開始

4月から、利用者の一時的な負担を軽減するため、福祉用具購入・住宅改修にかかる費用の支払いについて、受領委任払い制度を開始します。

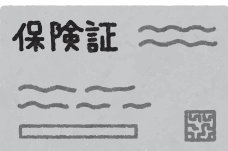
現在は、原則、いったん費用の全額を利用者が負担し、後から申請により介護保険給付分（所得に占める割合から7割）を受け取る償還払い制度を行っています。利用者は一時的な全額負担により、利用者は一時的な全額負担を行わず、介護保険対象費用の1割（所得等に占める割合）の負担で購入等が行えるようになります。

受領委任払い制度は、4月1日以降の申請から利用できます。利用できる人は、要介護（支援）認定者のうち保険料の滞納がない人等です。

詳しくは、担当のケアマネジャー、または左記までお問い合わせください。

【問い合わせ先】

（本庁）高齢者支援課 介護保険係
☎（34）1165
FAX（34）0567
（総合支所）保健課
☎（52）1132
FAX（52）1024



犬を飼っている皆さんへ 令和2年度の狂犬病予防注射の実施について（お知らせ）

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

令和2年度の狂犬病予防注射（集合注射）を次の日程で実施します。

地 区	予防注射日
大川筋・中筋・東中筋・八束	4月17日（金）
東山・下田・後川	4月24日（金）
富山・蔵岡	5月15日（金）
具同・中村	5月22日（金）
西土佐地域	4月10日（金）
	4月17日（金）

生後91日以上の子犬の登録と注射料金（1頭あたり）
・登録料（一生に1度） 3,000円
・注射料（毎年1回） 3,200円
※令和2年度から注射料金が3,200円に変わります。

詳しい時間と場所については、飼い主の皆さんあてに通知（3月中旬から4月上旬）します。また「問診票」も同封しますので、確認のうえ必要事項を記入して注射の際に提出してください。

※飼い犬の登録をしていない人は、お問い合わせください。

※犬の死亡、飼い主の変更などがあった場合は下記へ連絡してください。

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



フンの放置や放し飼いの苦情が後を絶ちません。

飼い主の皆さんはフンの後始末などをきちんとし、適正に飼育するようにしてください。

動物の遺棄・虐待は犯罪です。

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

生涯学習課移転のお知らせ

市立中央公民館および市立働く婦人の家の取り壊しに伴い、3月23日(月)から生涯学習課は下記の住所地の事務所へ移転します。スポーツ振興係については、当面の間、市民スポーツセンター内で引き続き業務を行います。

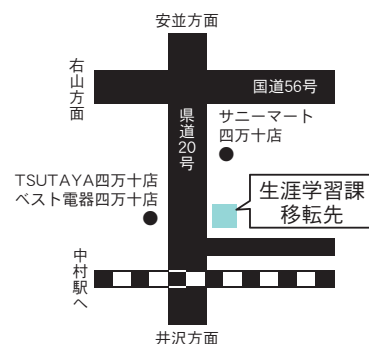
市民の皆さまにはご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

■移転先(3月23日から)

住所 〒787-0010 四万十市古津賀4丁目41番地
 社会教育振興係 ☎(34)7312 公民館運営係 ☎(34)7311
 人権教育係 ☎(34)6299 共通FAX(35)4260

スポーツ振興係のみ

住所 〒787-0008 四万十市安並4231 市民スポーツセンター内
 ☎(34)2071 FAX(34)4894



【問い合わせ先】(市)生涯学習課 公民館運営係 ☎(34)7311

令和2年 春の全国交通安全運動

春の全国交通安全運動が4月6日(月)～15日(水)の10日間実施されます。

新入学シーズンを迎え、新たに通園・通学する子どもたちの姿が見かけられるようになります。学校周辺や通学路等を通行するときはスピードを控え、子どもに注意して運転しましょう。また、家庭や地域の大人が日ごろから交通ルール・マナーを守り、子どものお手本となるように心がけましょう。

【重点目標】

- 1 子どもを始めとする歩行者の安全の確保
 - ・運転手だけでなく、歩行者も事故にあわないよう気をつけることが大切です。
 - ・車のライトに反射する、反射材を身に着けるようにしましょう。
- 2 高齢運転者等の安全運転の励行
 - ・体調が悪い時は運転を控えるようにしましょう。
 - ・後部座席でのシートベルト着用は、自分自身だけでなく、同乗している家族や友達を守ります。
- 3 自転車の安全利用の推進
 - ・夜間はライトを点灯しましょう。
 - ・子どもや高齢者には、ヘルメットを着用させるようにしましょう。



【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

下水道 見えないしごとに 金メダル

2019年度下水道推進標語

公共下水道・農業集落排水へ接続のお願い

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

また、中央下水道管理センター(下水処理場)では小学校等からの見学を受け入れています。

詳しくは下記まで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 FAX(34)0381

四万十の日実行委員会事業

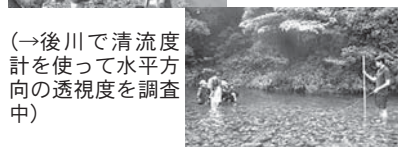
四万十の日実行委員会(官民32団体で構成)では、平成元年発足以来、清流保全・振興・環境教育・学習等に積極的に取り組んでいます。令和元年度に実施した3事業をご紹介します。

水辺の楽校 ～小学生の環境学習～

市内の小学3～4年生対象の自然体験学習「水辺の楽校」。この事業は、小学生が実際に近くの川に行き、そこに住んでいる生物のことを知り、四万十川に親しみを持ってもらおうという環境学習です。



(←竹島川で干潟の生き物を静かに観察中)



(→後川で清流計を使って水平方向の透視度を調査中)



(←深木川で生物を採取中。採取した生物はみんなで確認)

親子川漁体験事業

この事業は、四万十川中央漁協の組合員の皆さんのご協力のもと実施したもので、入田大墜付近の河原で市内の小中学生親子50名が、投網や鮎のつかみどり体験をしました。放流された約600匹の鮎は四万十川中央漁協に提供いただいたものです。投網や手づかみで捕まえた鮎は、河原で炭火焼にし、美味しくいただきました。川の生き物を美味しく食べる、これもひとつの環境学習と思います。



河川環境水質浄化事業 ～「しまんとAI」～

1月27日、西土佐小学校の4年生を対象に「しまんとAI」の作り方講座を開催しました。「しまんとAI」は、ヨーグルト、ドライイースト、納豆、砂糖、お湯でつくる環境浄化微生物で、食べ物由来の微生物により環境に優しい微生物ができ、家庭排水に含まれる化学洗剤の量を減らしたりすることができます。子どもたちは、家にある材料で簡単に作れる、「しまんとAI」に興味津々でした。



～これらの事業には、四万十川清流保全基金が活用されています～

四万十川市民一斉清掃にご協力ください

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



日時 4月12日(日)8時～9時【小雨決行、雨天中止】

集合場所

中村地域

- ①久保川休憩所(久保川トンネル上流側)②勝間(鵜ノ江)沈下橋(左岸側)③高瀬沈下橋(右岸側)
- ④佐田沈下橋(左岸側)⑤佐田休憩所⑥渡川緑地(赤鉄橋具同側)⑦四万十川お祭り広場(赤鉄橋中村側)⑧四万十大橋(鍋島ボート競技場跡地)
- ⑨佐岡橋(後川右岸中村側)⑩山路橋(左岸側)

西土佐地域

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

収集物 河川周辺のゴミ(ビン・カン類、ビニール類、ペットボトル、紙類等)

※家庭ゴミの持ち込みはお断りします。

その他 動きやすく、汚れてもよい服装でご参加ください。

軍手、ゴミ袋は各集合場所で配布します。

中止の決定は、当日朝6時に行い、街頭広報等で周知します。

主催 四万十市、四万十の日実行委員会、四万十市民憲章推進協議会

【問い合わせ先】(本庁)環境生活課 四万十川・環境係 ☎(34)6126 (総合支所)地域企画課 ☎(52)1111

小中学校の入学式



令和2年度の四万十市立小中学校の入学式は**4月7日(火)**です！

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

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

※蕨岡中学校および八束中学校については、新入生徒がいないため、入学式は行いません。

就学援助制度



就学援助制度とは

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

申請方法

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

※申請は年度ごとに必要です。令和元年度に就学援助および新入学準備金の認定を受けている人でも、令和2年度に就学援助を受けたい人は申請が必要です。申請漏れのないようお気をつけください。

対象

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

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

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

認定

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

支払時期

原則学期末ごとの3回払いとしますが、項目によって異なる場合があります。

○援助の内容（令和元年度援助額参考）

援助の項目	小学校	中学校
学用品費	年額 11,520円	年額 22,510円
通学用品費（1年生除く。）	年額 2,250円	年額 2,250円
修学旅行費	年額 21,670円 （上限額）	年額 60,300円 （上限額）
学校給食費	年額 約55,000円	年額 約60,500円

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

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

竹島小学校で『防災教育公開授業研修会』が行われました

竹島小学校では、「高知県実践的防災教育推進事業(平成29・30年度)」 「四万十市一校一役教育研究(防災教育)」の研究指定を受け、「主体的・協働的に課題解決に取り組むなかで、自分の命を守り、たくましく未来を切り拓く児童の育成」をテーマに取り組んでいます。

1月23日に、その成果を発表する公開授業が行われました。当日は、1年生、4年生、5年生の授業と取り組み発表、そして継続して指導をいただいている諏訪清二先生(防災学習アドバイザー・コラボレーター 神戸学院大学現代社会部)の講演が行われました。

1年生 「竹島のひなばしよを たしかめよう！」

校区探検の学習で作った地図をもとに、登下校中の避難場所や避難経路をまとめ、身を守るために自分たちができることについて考えました。



日曜日に家にいるときや友だちの家にいるとき、出かけているとき…の避難場所も考えていこう。

4年生 「ひなん所生活について 考えよう！」

避難所の写真を見て、そこでの生活をイメージし、避難所生活での心配をなくすために、自分たちができることについて考えました。



自分だったら、ここ(避難所)で寝られるかな?食事をすることができるかな?

5年生 「災害時に必要な 情報を考えよう！」

地震が起こった時に必要な情報を、どのようにして得ることができるか考え、話し合いました。



情報媒体(テレビ、ラジオ、新聞等)について、学習したことをもとに、情報の中身について深めていこう。

※防災学習では、自分がその場所にいたら…、自分だったら…と、自身のこととしてとらえ・考え、臨機応変に対応できる力や命の大切さを実感し、思いやりや助け合いの心や態度を育むことをねらいとして取り組んでいます。

ご質問・ご意見をお寄せください

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

《令和元年度 日本赤十字社活動資金のお礼と報告》

日本赤十字社の活動資金寄付金は、災害に備える活動に使われています

日本赤十字社は、南海トラフ地震等の災害時における被災者の救護や防災活動をはじめ、救急・水上安全等の講習の実施、さらに赤十字奉仕団活動や献血事業など地域および広域相互支援活動ができる体制づくりを推進しています。

火事や水害等の被害者に救援物資を届けます

火災や水害等の被害者に対して、右の様な緊急セット、毛布やバスタオルを配布しています。



赤十字救急法救急員を増やします

赤十字救急法救急員とは、南海トラフ地震や万が一の事故やケガから命を守り、医師または救急隊に引き継ぐまでの正しい知識と応急手当の実技を取得することを目的とした講習です。(2018・2019年で、計34名の赤十字救急法救急員が誕生) 来年度も開催しますので、興味のある人はぜひ受講ください。



防災等に関する講習会を開催し、防災・減災につなげます

地区等で、応急手当等の講習会や避難所運営ゲームを実施しています。発災時に皆で助け合える防災力・減災力を高めていきます。講習会のご希望は下記までご連絡ください。



【日本赤十字社高知県支部四万十市地区活動資金実績】(令和2年2月3日現在)

一般活動資金(各地区より)	2,928,003円	法人活動資金(奉仕団活動分)	92,000円
法人活動資金(振込等)	366,000円	合計	3,386,003円

皆さまの温かいご支援にお礼申し上げます。ご協力ありがとうございました。

【問い合わせ先】日本赤十字社高知県支部 四万十市地区(事務局)四万十市社会福祉協議会 ☎(35)3011

土佐くろしお鉄道 ダイヤ改正のお知らせ

土佐くろしお鉄道では、3月14日(土)よりダイヤ改正を実施します。

中村・宿毛線の主な改正内容は次のとおりです。

■特急列車の列車名および運転区間の変更

中村駅6時8分発の「南風6号」岡山行きが、「あしずり2号」高知行きに変更となります。発車時刻は変更ありません。以降の列車も列車名が順に変更となります。

現行 南風6号(中村～岡山) ⇒ 改正 あしずり2号(中村～高知)

※高知から岡山方面へは、特急列車「南風」と接続しています。

■特急「あしずり15号」の到着時刻を約30分繰り上げ

現行 高知発21:53⇒窪川着22:59⇒中村着23:36—乗換(普通列車)—中村発23:41⇒宿毛着0:11

改正 高知発21:23⇒窪川着22:31⇒中村着23:08—乗換(普通列車)—中村発23:13⇒宿毛着23:44

■中村発窪川行き列車の出発時刻を10分繰り上げ

※窪川駅への到着時刻に変更はありません。

現行 中村発8:10⇒古津賀着8:13⇒土佐入野着8:22⇒土佐佐賀着8:44⇒窪川着9:17

改正 中村発8:00⇒古津賀着8:03⇒土佐入野着8:12⇒土佐佐賀着8:34⇒窪川着9:17

そのほかJR四国との調整等で最大6分の時刻変更を行います。

【問い合わせ先】土佐くろしお鉄道 ☎(35)4961



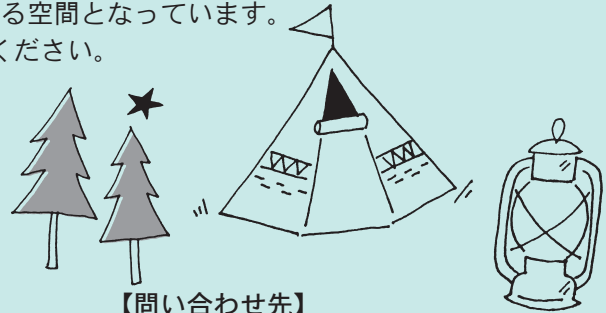
2020年4月オープン！ 四万十ひろば カヌー館オートキャンプ場



本年度、西土佐用井地区の四万十ひろばで整備を進めているオートキャンプ場が、3月末で完成し、4月下旬にグランドオープンします。

関東で人気のアウトドア施設を多く手がける「株式会社ピカ」のプロデュースにより、四万十ひろばが大きくリニューアルされ、四万十川を望めるリバービューサイトなど20区画の整備、利用者に便利なお湯のどる炊事棟や、公衆トイレも新しくなります。共有スペースにはハンモック、各サイトにはたき火スペースもあり、家族連れも楽しく過ごせる空間となっています。

皆さまぜひカヌー館オートキャンプ場へお越しください。



【問い合わせ先】

(本庁)観光商工課 観光係

☎(34) 1783

FAX(34) 2525

(総合支所)産業建設課 産業振興係

☎(52) 1113

FAX(52) 2124

市長日誌 1月15日～2月14日

- | | |
|-------|---|
| 1月15日 | 幡多広域市町村圏事務組合 臨時議会 |
| 16日 | 高知県建設協会中村支部 令和元年度新年安全祈願祭 |
| 17日 | 令和2年第1回西土佐地区区長会 |
| 18日 | 地方創生フォーラム四国in高知(高知市) |
| 19日 | 第19回西土佐地域じんけんフェスティバル |
| 20日 | 高知県防衛協会令和2年新年互礼会(高知市)
特別交付税要望活動、観光庁、文化庁訪問ほか(東京都、22日) |
| 24日 | 全国川サミット総会および首長サミット(宮崎市、25日) |
| 26日 | 農事組合法人 四万十利岡FARM法人設立総会 |
| 31日 | 四万十市産わさび試食会 |
| 2月1日 | 令和2年度四万十市区長会第1回理事会
シンポジウム「四国の新幹線を考えるin高知」(高知市)
2020年南国土佐観光びらき(高知市) |
| 4日 | 土佐西南大規模公園建設促進同盟会総会(黒潮町) |
| 5日 | 四万十市地区健康福祉委員会代表者連絡会議 |
| 7日 | 西土佐地域懇談会(5日、6日、12日、17日) |
| 8日 | 高知県退職者連合要望 受 |
| 9日 | 市民講座「認知症」認知症は予防できる！改善できる！
「日本体育大学スポーツ等連携事業」三矢八千代フィットネス教室 |
| 10日 | 土佐中村一條太鼓第27回定期演奏会
大川筋地区自治会要望 受 |
| 12日 | 第17回JA高知県 幡多地区ゆず出荷販売検討会 |
| 13日 | 高知県土地改良事業団体連合会 理事会(高知市) |
| 14日 | 令和元年度小型動力ポンプ付積載車引き渡し式
第69回「社会を明るくする運動」反省会
第2回幡多地域アクションプランフォローアップ会議(土佐清水市) |

市民のひろば

第2回四万十旗争奪小学生野球大会開催

1月25日、26日の2日間、四万十スタジアムを中心に「第2回四万十旗争奪小学生野球大会」が開催されました。

大会は、全日本小学生野球交流会の主催により、昨年から四万十市と黒潮町を会場に開催されており、東は京都府、西は熊本県から小学6年生の15チームが参加しました。



開会式では、市立中村中学校音楽部の演奏が花を添え、地元四万十ボーイズの森本早紀さんの歓迎の言葉、阿部圭志君の選手宣誓の後、徳弘教育長の見事な始球式で熱戦が幕を開けました。

決勝は、京都宇治オールスターズと2連覇を目指す岡山選抜との戦いとなり、両チームの保護者による熱烈な応援合戦の中、強打で勝ち上がった京都宇治オールスターズが緊迫した戦いを制し、見事初優勝を成し遂げました。

地元から参加した四万十ボーイズは惜しくも1回戦で敗れましたでしたが、敗れた他のチームとの交流戦も行うことができ、野球を通じて交流の輪を広げることができました。

来年度以降も、四万十市を中心に開催いただける予定となっているため、訪れていただける多くの選手・保護者の皆さんに良い思い出を作ってください、四万十市との関わりを持っていただけるきっかけとなる大会に育てていければと思っています。

高知県小学生野球連盟
幡多支部長 有友大

こんにちは！ 「中村高校演劇部」です！

みなさん、中村高等学校に演劇部があるのを知っていますか？

中村高校演劇部は、平成16年に創部され、現在は部員10名と歴史的にも人数的にも演劇強豪校に程遠い部ではありますが、「自分たちの活動を通じ、演劇の魅力を多くの方々に知ってもらいたい」という思いを胸に、日々練習を重ねています。

そんな日々の練習の成果が実り、昨年11月に行われた高知県高等学校演劇コンクールで「優秀賞」をいただき、中村高校演劇部創部初となる四国大会にも出場させていただきました。

今回、地域の方々に私たちの活動や演劇の素晴らしさを知っていただきたい、そして、いつも支



中村高校演劇部 一同

えてくださっている皆さまに対し、言葉だけでは言い表せない感謝の気持ちを演劇を通じて伝えるため、3回目となる自主公演「おのゝこ」(リライブ)を行います。

「おのゝこ」とは「生き返る」という意味です。公演のテーマに選んだ理由は、舞台の上で「別の人として生きること」、そして「何度も何度も立ち上がり自分たちの思いを演じていきたい」との思いからです。

自主公演は、3月21日(土)市立文化センターにて行います。演劇は堅苦しいものではありません。演劇は気軽にふらっと立ち寄るだけでもかまいませんので、私たちの演劇で、多くの方々に感謝の気持ちを伝えられたらと思っています。



第68回 高知県市町村対抗駅伝競走
四万十市Aチーム準優勝

1月26日に第68回高知県市町村対抗駅伝競走が県東部(室戸市～安芸市8区間46.5km)で行われ、本市から2チームが出場し、四万十市Aチームが見事準優勝に輝きました。優勝チームとは、惜しくも9秒の僅差でした。

区間別では、市立中村中学校出身(1人は在学中)の3人が区間賞を獲得しました。1区(7.4km)岸本遼太郎くんが22分22秒、2区(6.7km)櫻内新也くんが20分26秒で区間新記録、6区(2.8km)江口誠悟くんが8分39秒と圧巻の走りを見せてくれました。

今後の活躍が期待される四万十市陸上界に、皆様のご声援をお願いします。



(公財)四万十市スポーツ協会
生涯スポーツ推進県民会議顕彰受賞

1月31日、令和元年度の生涯スポーツ推進県民会議が高知市のオーテピアで開催され、本市における生涯スポーツの普及、振興に貢献したこれまでの功績が認められ、団体の部において(公財)四万十市スポーツ協会が生涯スポーツ推進県民会議顕彰を受賞し、土森正典会長が表彰状を受け取りました。

スポーツ協会は、安並等体育施設の指定管理者として、施設の適正な管理運営のほか、スポーツ大会や各種教室を開催して、スポーツ振興や健康づくりに取り組まれており、ますますの活躍が期待されます。



道の駅「よって西土佐」
新春新酒まつり開催!

1月19日(日)「酔って新春新酒まつり」が開催されました。西土佐地域の山間米組合が丹精込めて作った山間米で仕込まれる純米吟醸酒「山間米」は、在庫切れが年々早まるほどの人気を誇っており、フェア当日はこの「山間米」の生酒の試飲ができるとあって、新酒や限定メニュー、おつまみなどを買い求める人でにぎわいました。

3月のフェアは、3月14日(土)に「莓まつり」を開催します。西土佐産の莓の食べ比べや特別なスイーツなどを企画しています。おひなさまも展示していますのでお誘いあわせてご来場ください。

①道の駅「よって西土佐」 ☎(52) 1398

中村シティーパーキング 月ぎめ駐車募集

四万十市中村一条通四丁目にある市営駐車場の月ぎめ利用者を募集します。



◆募集内容

市営駐車場の月ぎめ利用者
(利用期間は、原則、月初めから月末までの1か月単位)

- ◆募集台数 普通車および軽自動車『30台』
- ◆応募期間 3月2日(月)～31日(火)※先着順で受付
- ◆利用料金 月額5,000円(消費税含む。)
- ◆利用期間 4月1日～令和3年3月31日まで(最長で1年間)
- ◆応募先 (市)まちづくり課 計画係 ☎(34)8150
※申込書はまちづくり課窓口でお渡しします。

募集

しまんと
情報掲示板

元年度の市税の
納め忘れはありませんか。
今一度お確かめください。

防衛省 予備自衛官補および自衛官候補生(今春入隊)募集案内

受験科目	予備自衛官補(一般・技能)	自衛官候補生
応募資格	一般: 18歳以上34歳未満 技能: 18歳以上で保有する技能・資格に応じ53~55歳未満 (詳細についてはお問い合わせください。)	18歳以上33歳未満 (詳細についてはお問い合わせください。)
受付期間	4月8日(水)まで	3月7日(土)まで
試験日	4月18日(土)~22日(水)の内いずれか1日	3月8日(日)
試験会場	一般: 高知駐屯地 技能: 善通寺駐屯地	高知駐屯地

【問い合わせ先】自衛隊四万十地域事務所 ☎(35) 3096

平和首長会議 令和2年度 青少年「平和と交流」支援事業 「HIROSHIMA and PEACE」 参加者募集

平和首長会議では、青少年「平和と交流」支援事業の一環として、広島市立大学で開講している講座「HIROSHIMA and PEACE」に、加盟自治体の青少年を招へいます。

「HIROSHIMA and PEACE」は、世界中から集まった学生等が、「ヒロシマと平和」を英語で学び、討論する夏期集中講座です。

▼期間 7月29日(水)~8月8日(土)
▼場所 広島市内(広島市立大学、平和記念公園等)

▼支援対象者 国内3名(原則1自治体から1名)

▼支援内容 広島市までの往復交通費、宿泊費、日当、授業料、教材費(購入が必須の場合)

▼申込方法 申し込みは市を通じて行う必要があります。平和首長会議のホームページ(http://www.mayorforpeace.org/ja/ecbn/effort/2020_HAP.html)で募集条件等を確認し、必要書類を3月9日(月)までに、電子データで左記まで提出してください。

▼申し込みは市を通じて行う必要があります。平和首長会議のホームページ(http://www.mayorforpeace.org/ja/ecbn/effort/2020_HAP.html)で募集条件等を確認し、必要書類を3月9日(月)までに、電子データで左記まで提出してください。

▼申し込みは市を通じて行う必要があります。平和首長会議のホームページ(http://www.mayorforpeace.org/ja/ecbn/effort/2020_HAP.html)で募集条件等を確認し、必要書類を3月9日(月)までに、電子データで左記まで提出してください。

▼申し込みは市を通じて行う必要があります。平和首長会議のホームページ(http://www.mayorforpeace.org/ja/ecbn/effort/2020_HAP.html)で募集条件等を確認し、必要書類を3月9日(月)までに、電子データで左記まで提出してください。

▼申し込みは市を通じて行う必要があります。平和首長会議のホームページ(http://www.mayorforpeace.org/ja/ecbn/effort/2020_HAP.html)で募集条件等を確認し、必要書類を3月9日(月)までに、電子データで左記まで提出してください。

【問い合わせ先】
(市)総務課 秘書係
☎(34) 1111(代表)
E-mail: hisyo@city.shirantol.jp

パソコンの学び合いから始める仲間づくり!

1月25日付け高知新聞の特集記事、「優しい社会へ」で紹介されたパソコン教室です。

シニア世代が定期的に外出することで、社会参加と同年代交流により健康でいきいきと過ごしながら、パソコン学習を通じて新たな生きがいを見つけることを目指しています。

▼参加募集教室
毎週火曜日
会場 市立文化センター
① 10時~12時 30分 10名
※初心者優先の教室です。
② 13時30分~16時 5名
毎週水曜日
会場 四国労働金庫中村支店2階
③ 10時~12時 30分 5名
毎週土曜日
会場 四万十市役所会議室
④ 10時~12時 30分 5名
⑤ 13時30分~16時 5名

▼対象 ① ② ③ ④ ⑤は日本語入力ができる人が対象です。

▼参加費 月額3000円(諸費用込みの会費)

▼申込期限 随時参加可能
※見学も自由にできます。

【問い合わせ・申込先】
NPO法人四万十市シニアネットワーク(担当 川山)(安並5374)
☎090-4978-2452

パソコン・スマホ教室 受講生募集

パソコンやスマホ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、ニーズにあわ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。

▼時間(各講座共通)
① 10時~12時 ② 13時~15時

▼講座内容
・基礎講習(超初心者対象)
毎週火曜日 ① ②
・ワード・エクセル中級講座
第1・3火曜日 ① ②
・パソコン活用講座
第2・4火曜日 ①のみ
・CD・DVD作成
デジタル写真の加工・スライド写真の作成等の教室
・スマホ基礎
第2・4火曜日 ②のみ
・電源の入れ方から実施
・個人授業 毎週火曜日 ① ②

▼場所 アピアさつき 2階会議室

▼対象 四万十市に在住または勤務する人(年齢不問)

▼定員 各講座7名程度(先着順)

▼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)

【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.palala.or.jp

子育てひろば「とことこ」 【このゆびとくまれ】

みやもつち先生の運動あそび

▼日時 3月14日(土) 10時～11時30分

ふさよばあばの音楽遊び

▼日時 3月15日(日) 10時30分～11時

ママ先生うきちゃんの産後ケア

▼日時 3月19日(木) 10時30分～11時30分

ママ先生うきちゃんのキッズバランスボール

▼日時 3月21日(土) 10時～11時

「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。ぜひ遊びに来てください。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。

【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！



第3回市民ハイキング 春の訪れ～桜と潮風～

▼日時

3月15日(日) 8時50分集合

※雨天中止

▼集合場所

市民スポーツセンター(安並)

※西土佐から参加の人は送迎有

▼行き先

須崎市桑田山・高岡郡中土佐町大野浜

※バスで片道約1時間半

▼参加料

500円(内訳 保険料ほか)

※弁当を注文する人は、別途500円

▼定員

40名(先着順)

※4km程度歩ける人

▼募集期間

3月5日(木)～10日(火)

8時30分～17時15分(土・日除く。)

※電話がつかりにくい場合があります。

▼申込方法 電話

▼その他

・小学生以下は保護者同伴

・ケガ、事故については、主催者側で加入する傷害保険の範囲内に対応

【問い合わせ・申込先】

(市)生涯学習課 スポーツ振興係

☎(34)2071



四万十シルバー教室閉級式 作品展・舞台発表会

四万十シルバー教室は、50歳以上の皆さんの生きがいづくりと社会参加・ボランティア活動の技術習得を目指し、延べ253人の受講生が8講座に在籍して学習に励んできました。

閉級式とあわせて、1年間の学習成果を発表します。皆さんお誘い合わせのうえお気軽にお越しください。

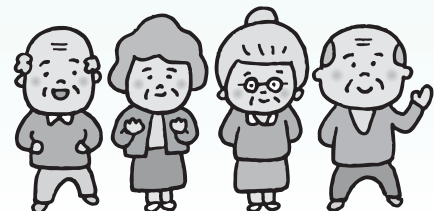
閉級式と舞台発表会	作品展
日時 3月12日(木) 12:30～ 閉級式行事 13:00(予定)～ ステージ発表(各講座25分間) ●ダンス ●詩吟 ●楽しい踊り ●民謡 15:00 終了予定 場所 市立文化センター 大ホール	期間 3月10日(火)～12日(木) 9:00～17:00(最終日は15:30まで) ※生け花は3月11日(水)より展示 場所 市立文化センター *生け花(2階ホワイエ) *書道(1階大会議室) *家庭園芸(1階大会議室) *水彩画(3階ホワイエ)

※駐車場が狭いため、お車でのご来場は乗り合わせをお願いします。

※3月12日(木)は、臨時駐車場をご利用ください。

臨時駐車場:JT跡地(中村東町1-23)

【問い合わせ先】(市)生涯学習課 公民館運営係 ☎(34)7311



四万十川花紀行

入田ヤナギ林 菜の花まつり

2020年3月7日[土] - 3月29日[日]

SHIMANTO RIVER FLOWER FESTIVAL 2020

日程	イベント内容
3月7日(土)	地域物産展・観光協会による物販 ざわめきテント(飲食販売)、防災植物展示、エビタマ作り体験、野草がゆ試食、投網体験(①11:00~12:00・②13:00~14:00)
	四万十川PRテント(パネル展、土石流シアター、降雨体験機)、巣箱づくり、ダムパネル展、スラックライン体験
	しまんと食まつり(しまん豚:豚はらみ串、てづくり工房はらっぱ:ベーグル等、かわらっこ市:鮎飯等、常連:ぶしゅかんちらし、四万十屋:今が植え時期!ぶしゅかん苗木格安販売!)、観光開き
	野点 具同保育所園児によるぶしゅかんサンバダンス披露(10:00~)※雨天中止
8日(日)	地域物産展・観光協会による物販 ざわめきテント(飲食販売)、防災植物展示、エビタマ作り体験、野草がゆ試食
	四万十川PRテント(パネル展、土石流シアター、降雨体験機)、巣箱づくり、ダムパネル展、スラックライン体験
	四万十リバー雪合戦※雨天中止
	しまんと食まつり(しまん豚:豚はらみ串、てづくり工房はらっぱ:ベーグル等、かわらっこ市:鮎飯等、常連:ぶしゅかんちらし、四万十屋:今が植え時期!ぶしゅかん苗木格安販売!)
14日(土)	地域物産展・観光協会による物販 幡多農業高校生徒手作り製品の販売

日程	イベント内容
15日(日)	地域物産展・観光協会による物販 菜の花コンサート 10:00~ 中村西中学校 11:00~ 東中筋小学校 13:00~ 中村中学校 14:00~ 県立中村中学高等学校 中村西中学校生徒発案!菜の花まつりに人を呼び込めプロジェクト
	地域物産展・観光協会による物販 KIMONO LOILOI(キモノ ロイロイ)体験(10:00~14:00)※雨天中止 ジュニアクロスカントリー大会
	地域物産展・観光協会による物販 KIMONO LOILOI(キモノ ロイロイ)体験(10:00~14:00)※雨天中止
	地域物産展・観光協会による物販 KIMONO LOILOI(キモノ ロイロイ)体験(10:00~14:00)※雨天中止
28日(土)	地域物産展・観光協会による物販
29日(日)	地域物産展・観光協会による物販

【菜の花バス時刻表】※無料

3月7日(土)・8日(日)

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

【問い合わせ先】(一社)四万十市観光協会 ☎(34) 1555

四万十川花紀行 為松公園・四万十川桜づつみ公園 桜

為松公園 3月20日(金・祝)～4月5日(日)

期間中18時から22時まで、ぼんぼり点灯による桜のライトアップを行います。

※為松公園への車両の乗り入れは、道路幅が狭いため期間中は小姓町側から丸の内側への一方通行にご協力をお願いします。車両でのお越しの際は、歩行者に十分注意して通行をお願いします。

四万十川桜づつみ公園(入田) 3月27日(金)～29日(日)

3月27日(金)～29日(日)の3日間、ライトアップ(18時から21時ごろまで)、ふるまい(28日のみ)も行いますのでぜひお越しください。

【問い合わせ先】

(市)観光商工課 観光係 ☎(34) 1783 FAX(34) 2525



市立温水プール休館のお知らせ

設備補修と衛生管理のため、次の期間休館とします。

日時 3月6日(金)16時30分～12日(木)

※3月13日(金)から平常どおり開館

温水プールでは、夕方からでもゆったり自分のペースで泳いだり、水中歩行もできます。健康増進、心身のリフレッシュにぜひご利用ください。

【問い合わせ先】市民スポーツセンター ☎(34) 2071



スポーツ

春休み早朝子ども水泳教室

▼日程

【第1クール】

3月27日(金)～3月30日(月)
※3月31日(火)は、休館日のためお休みです。

【第2クール】

4月1日(水)～4月4日(土)

時間 8時～9時

場所 市立温水プール

対象

令和元年度小学1年生～6年生

定員

各講習20人

※参加者が少ない場合、中止する場合がございます。

▼受講料

第1クールのみ(4日間)2000円
第1・2クール(8日間)3500円

※第2クールのみの参加は不可

プール入場料

220円/1回

※回数券・会員入場可

スポーツ安全保険料

800円

※日割り50円でもかけられます。

申込期間 3月2日(月)～19日(木)

申込方法

所定の申込書に記入のうえ、受講料・保険料を添えてお申し込みください。

※欠席の場合、受講料等の払い戻しは行いません。

【問い合わせ・申込先】

(公財)四万十市スポーツ協会 市民スポーツセンター内

☎(34) 2071 ※電話での受け付けは行いません。

申込受付時間 8時30分～17時(土曜日:12時まで)

火曜スイミング教室

基礎や練習方法から指導する、初心者対象の水泳教室です。

▼開催期間

4月7日～令和3年3月末
毎週火曜日

場所 市立温水プール

子どもの水泳教室(小学生対象)

時間 18時～19時15分

(受付17時30分)

定員 45名

大人の水泳教室(中学生以上)

時間 19時15分～20時30分

(受付18時45分)

定員 30名

▼会費 月額1500円

※別途プール入場料必要

※回数券・会員入場可

▼スポーツ保険料(年額)

中学生以下 800円

一般 1850円

65歳以上 1200円

申込期間 3月2日(月)～19日(木)

申込方法

所定の申込用紙に記入のうえ、お申し込みください。

※申込多数の場合抽選

※令和元年度参加者も新規にお申し込みください。

▼抽選(市立武道館会議室)

3月22日(日) 13時～15時

募集

教室・講座

催し

スポーツ

健康・福祉

その他・相談

初心者卓球教室

基礎や練習方法から指導する、初心者対象の卓球教室です。

▼日程

4月～令和3年3月末

・毎週火曜クラス／19時～21時

4月7日(火)開講

・毎週木曜クラス／10時～12時

4月9日(木)開講

▼会場

市民スポーツセンター卓球場・アリーナ

▼会費 月額1000円

▼使用料(1回当たり)

大人150円 高校生70円

小中学生50円

▼スポーツ安全保険料

小中学生 800円

大人 1850円

65歳以上 1200円

※保険期間

加入日～令和3年3月31日

▼定員 各クラス 30名

▼受付期間

3月3日(火)～3月19日(木)

8時30分～17時(土曜日:12時まで)

▼申込方法 窓口および電話

▼講師 中山典夫(幡多卓球協会)

※運動のできる軽装・室内シューズ・タオルをご用意ください。

※ラケットの無い人も歓迎します。

※受付期間終了後、申込者に書面にてご連絡します。

※ケガや事故については、スポーツ安全保険の範囲内で対応します。

【問い合わせ先】

(公財)四万十市スポーツ協会

市民スポーツセンター内

☎(34)2071



第31回

四万十の日制定記念 春季市民スポーツ大会

主催:(公財)四万十市スポーツ協会 後援:四万十市・四万十市教育委員会

日程	種目	場所等
4/5(日)	水泳 居合道	市立温水プール 市立武道館
4/11(土)	卓球 空手(玄武館)	市民スポーツセンター アリーナ 市立武道館
4/12(日)	ミックスバレーボール 軟式野球一次 ペタンク 壮年ソフトボール 弓道 太極拳 家庭婦人バレーボール	市民スポーツセンター アリーナ 四万十スタジアム 安並運動公園 運動広場 安並運動公園 運動広場 安並運動公園 弓道場 市立武道館 具同体育センター
4/16(木)	グラウンド・ゴルフ	安並運動公園 運動広場(予備日4/17)
4/18(土)	早朝ゴルフ	河川敷ゴルフ場(中村ゴルフクラブ) 早朝6:00～
4/19(日)	バドミントン ゲートボール タスキリレー(ランナース) 登山(シ・マムタの会)	市民スポーツセンター アリーナ 河川敷ゲートボール場 渡川緑地公園 行先:自然の森・御在所山689m(愛媛県) 市民スポーツセンター8:00出発
4/26(日)	実年ソフトボール スカッシュバレー 軟式野球決勝 9人制女子バレーボール 登山(中村山の会)	安並運動公園 運動広場 市民スポーツセンター アリーナ 四万十スタジアム 具同体育センター 行先:松軒山(愛媛県) 具同体育センター8:00出発
4/29(水・祝)	剣道 シニアソフトボール ソフトテニス(一般)	市立武道館 安並運動公園 運動広場 西南大規模公園テニスコート(黒潮町)
5/9(土)	ソフトテニス(ジュニア)	西南大規模公園テニスコート(黒潮町)
5/10(日)	柔道	市立武道館
5/23(土)	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)
6/7(日)	相撲	安並運動公園 相撲場
4/1～5/31	早起きソフトボール	安並運動公園 運動広場

総合開会式:4月12日(日)8時30分～ 市民スポーツセンター アリーナ

※期日・会場は変更になる場合があります。

【問い合わせ先】(公財)四万十市スポーツ協会事務局 ☎(37)4572

こんにちは 四万十市地域子育て支援センター“ぽっぽ”です!



親子ふれあい活動

◆0歳児・妊婦対象(ぴよちゃんクラブ)

巣立ち式

3月いっぱいではぽっぽを巣立っていくお友達とお別れ式です。

みんなで成長を喜び合いながらお祝いしましょう。

時 3月16日(月) 10:00~11:30

場 子育て支援センター

◆1・2・3歳児対象(ぽっぽ)

巣立ち式

3月いっぱいではぽっぽを巣立っていくお友達とお別れ式です。

みんなで成長を喜び合いながらお祝いしましょう。

時 3月17日(火) 10:00~11:30

場 子育て支援センター



その他の活動

◆誕生会

2月・3月生まれのお誕生日をみなでお祝いしようね。本年度最後の誕生会です。

時 [ぴよちゃんクラブ] 3月9日(月) 9:30~11:30

[1・2・3歳児](ぽっぽ) 3月10日(火) 9:30~11:30

場 子育て支援センター

育児相談

相談日/月~金 9:30~11:30、13:30~16:30

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

※活動のある日の午前中は、相談に応じられない場合があります。

お知らせ

☆令和2年度の活動を希望する人は「広報しまんと4月号」をご覧のうえ、お申し込みください。

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



風しん抗体検査・予防接種を受けましょう

風しんは、感染者の飛まつ(唾液のしぶき)などによって他の人にうつる感染力の強い感染症です。妊娠早期の妊婦が風しんに感染すると、先天性風しん症候群(眼や耳、心臓障害がでること)の子どもが生まれてくる可能性が高くなります。

大人になって感染すると無症状~軽症のことが多いですが、まれに重篤な合併症を併発することがあります。無症状でも他人に風しんをうつすことがあるので、感染を拡大させないために社会全体が免疫を持つことが重要です。

クーポン券を利用して、まずは風しん抗体検査を受けましょう。実施機関などの詳細はお問い合わせください。

令和元年度に発送した風しん抗体検査および予防接種クーポン券の有効期限延長

昨年、昭和47年4月2日~昭和54年4月1日生まれの男性にクーポン券を発送しましたが、受診率の低迷による国の対策として、クーポン券の有効期限を令和3年3月末まで延長することになりました。

クーポン券を利用していない人はお早めにご利用ください。

紛失等によりクーポン券の再交付を希望する場合は、下記までお問い合わせください。

■令和2年度クーポン券発送対象者 ※3月末発送予定
昭和37年4月2日~昭和47年4月1日生まれの男性

【問い合わせ先】

(本庁)健康推進課 地域保健係 ☎(34)1823

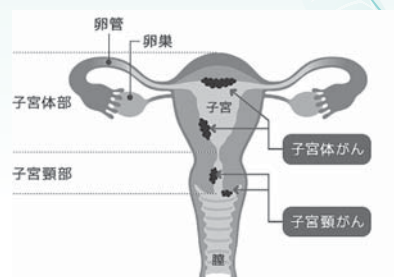
(総合支所)保健課 保健係 ☎(52)1132



【連載】けんこうだより③4

～子宮がんについて～

子宮がんには、子宮の入り口付近にできる子宮頸がんと子宮内にできる子宮体がんがあります。子宮頸がんは、20～30歳代で発症する方が増えており、子宮がん全体の80～90%を占めます。子宮体がんは、閉経後の50～60歳代に多くみられ、子宮がん全体に占める割合が増えてきています。



■こんな症状がでたら要注意！

子宮頸がんは、初期に全く症状がないのが普通です。月経でない時の出血、臭いの強いおりものなどの典型的な症状は、ある程度病気が進行してから現れます。

子宮体がんは、初期の段階で不正出血がみられ、進行すると血の混じった臭いの強いおりものや腹痛などが現れます。閉経後の出血は特に注意が必要です。ただし、自覚症状が現れない場合もあります。

■発症要因

子宮頸がんの発症には、その多くにヒトパピローマウイルス (HPV) の感染が関連しています。HPVは性交渉での感染が知られています。多くの場合、感染しても免疫によって排除されますが、一部子宮頸がんへ移行すると考えられています。喫煙でも、子宮頸がんの発症リスクが高まります。

子宮体がんは、エストロゲンという女性ホルモンが関係する原因として、出産経験がないこと、閉経が遅いこと、肥満が挙げられます。エストロゲンが関係しない原因には、糖尿病や血縁者に大腸がんになった人がいることなどがあります。

■子宮頸がん検診

対象者 20歳以上の市内在住の女性 **検査方法** ブラシで子宮の入り口の細胞を採取

市の検診は2年に1回となっており、年度により受診対象者の地区が異なります。早期発見・早期治療のため子宮頸がん検診を受けましょう。検診結果で要精密検査の判定があった場合は自己判断せず、必ず医療機関を受診しましょう。

令和2年度対象地区 東中筋・中筋・八束・下田・蕨岡・後川・大川筋・富山

※上記以外の地区の人は、令和元年度に未受診であれば受診可能

※子宮体がんは、医療機関で検査が必要です。症状がある場合は、迷わず医療機関を受診しましょう。



令和2年度各種がん検診・健康診査の申し込みは、3月13日(金)まで受け付けています。

**「女性の健康週間」
3月1日～8日**

3月2日から5日まで、本庁入口でがんに関する展示等を行いますので、ぜひお越しください。
協力：アフラック生命保険(株)



健康維新の志士
けん しん太郎くん

【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



1年に1度は健診を
～健康は自分で～

保健カレンダー



+	月日	時間	事業名	場所
+ 健診・検診 教室・学習会 相談	2日(月)	9:00～11:00	① 定例健康相談	西土佐総合支所玄関ホール
	4日(水)	12:50～13:30	② 3か月児・7か月児健診	健康管理センター
	9日(月)	13:15～14:30	③ ママタッチ教室	子育て支援センター“ぽっぽ”
	11日(水)	10:00～11:30	④ マム&チルドレン	具同体育センター
		12:50～13:30	⑤ 3歳児健診	健康管理センター
	12日(木)	9:00～11:00	⑥ 出張健康相談	JA高知県西土佐支所
	18日(水)	12:50～13:30	⑦ 1歳9か月児健診	健康管理センター
	19日(木)	9:30～11:00	⑧ 乳幼児相談・ミニ講話	健康管理センター
	25日(水)	10:00～11:30	⑨ マム&チルドレン	具同体育センター
		12:50～13:30	⑩ 7か月児・10か月児健診	健康管理センター
	26日(木)	9:00～12:00、13:15～15:45	⑪ 献血	四万十市役所本庁

献血 【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

食の案内人

健康づくり編

スーパーの食品売り場の産直コーナーや、各地の直売所に行くと、いろいろな季節の野菜に出会えます。カラフルでみずみずしい野菜を見て、季節の移ろいを感じるのも楽しみの一つ。寒さを乗り越えて芽吹く春の野菜は、生命力にあふれていて魅力的です。

栄養面でも、β-カロテンやビタミンを多く含み、抗酸化作用が強いので、心と体の活力アップに役立ちます。今回は、直販所であまりのかわいさにひとめぼれした春つぼみをご紹介します。

春つぼみのオープン焼き

■材料(4人分) ・所要時間15分

春つぼみ……………6株(240g)
だし汁(かつおぶし) ……適量
ちりめんじゃこ(上乾) ……大さじ2
ぶしゅかんポン酢 ……適宜

■作り方

- ①春つぼみをよく洗ってくし形に切り、だし汁でさっとゆでてからオーブントースターで水けを飛ばす程度に焼く。
- ②カリカリのちりめんじゃこを乗せ、ぶしゅかんポン酢をつけながらいただきます。

ブロッコリーやカリフラワーで代用できます。



メモ



春つぼみ

アブラナ科の野菜。ブロッコリーの茎のようなコリコリとした食感と香りのよさが魅力。炒め物やパスタに最適♪

【1人分栄養価(参考値)】

※春つぼみをブロッコリーとして計算
エネルギー 36kcal たんぱく質 5.3g
β-カロテン 600μg

四万十市健康推進課 管理栄養士 橋田典子

一からはじめる健康玉手箱 vol.20 ～地域のために自分たちでできることから～

いつまでも住み慣れた地域で安心して暮らし続けるために「どんな課題があるのか」「どんなことが自分たちでできるのか」を一緒に考え、実践する取り組みとして生活支援体制整備事業の第2層推進会議を定期的に開催しています。

生活支援コーディネーターが地域に呼びかけ、よりよい地域づくりのために“何かしてみたい”“お手伝いはできるよ”という思いのある人が会議のメンバーとして集まっています。四万十市を3圏域(中村東・中村西・西土佐)に分け、圏域ごとにアイデアを出し合い活動しています。昨年の広報9月号に掲載された「幸福の黄色いタオル～支え合い大作戦!」(磯ノ川地区での小型家電ゴミ回収の取り組み)もその1つです。

その他、もみじ保育所を活用した交流する場の創出、健康福祉委員会の介護予防活動で使えるDVDの作成、男性が主役となって集える木工教室の開催、デマンド等公共交通機関を活用した買い物ツアーなど活動はさまざまです。活動に興味がある・参加してみたいという人は、四万十市社会福祉協議会(生活支援コーディネーター:小谷 ☎35-3011)までご連絡ください。

中村東



介護予防体操のDVD制作の様子

中村西



幸福の黄色いタオル
支え合い大作戦の様子

西土佐



公共交通を活用した買い物ツアーの様子

【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: kourei@city.shimanto.lg.jp

～市民病院だより～ vol.19 糖尿病透析予防プログラムについて

○令和2年1月外来・入院延患者数

外来延患者数	3,852人
内科	2,096人
外科	102人
整形外科	448人
脳神経外科	253人
泌尿器科	370人
透析	583人
入院延患者数	1,719人



糖尿病の合併症である糖尿病腎症。初期はあまり自覚症状がありませんが、放っておくと静かに進行していきさまざまな合併症を引き起こします。

当院では糖尿病透析予防チームがあり、医師、看護師、管理栄養士、理学療法士や薬剤師といった専門スタッフが患者さまと一緒に食事や日常生活を見直し、糖尿病になっても適切な自己管理を行い病状の進行を抑えられるようサポートしていきます。

糖尿病腎症のステージは1～5期の5つのステージに分かれており、このプログラムでは2期以上の患者さまが対象となります。

お気軽にご相談ください。

【問い合わせ先】

市民病院 ☎(34) 2126



いのちとこころの相談窓口

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。「人に話すと怒られるかもしれない。」「こんなこと誰にも話せない。」そんなふうに一人だけで悩みを抱えていますか？

誰かに一言でも悩みを話すことで、解決につながったり、こころの負担が軽くなることもあります。周りに相談する人が見つからない場合は、下記の窓口までご相談ください。

相談窓口・受付時間	住所	電話番号
(市)福祉事務所 社会福祉係 月～金(8:30～17:15)	四万十市中村大橋通4丁目10 (市役所本庁⑥番窓口)	☎(34) 1120
精神保健福祉センター 月～金(8:30～17:15)	高知市丸ノ内2丁目4-1	☎088(821) 4966
高知いのちの電話 毎日(9:00～21:00)		☎088(824) 6300

※福祉事務所に相談いただいた場合、訪問することもできます。

※ご相談の内容や相談者の情報は守られます。

※相談場所に迷ったときは、まず福祉事務所にお問い合わせください。

【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



認知症予防教室開催

3月は「楽しく動いて笑って脳トレ」をテーマに、いろいろな脳トレを行います。この機会にチャレンジしてみませんか。事前のお申し込みは不要です。

▼日時 3月27日(金) 14時～15時
▼場所 聖ヶ丘病院 作業療法室
▼参加費 無料
▼駐車場 有

【問い合わせ先】

聖ヶ丘病院
地域連携推進室 中野・長尾
宿毛市押ノ川1196
☎0880(63) 2146(代表)

その他・相談

認知症介護にかかわる家族の会「たんぽぽの会」交流会

「たんぽぽの会」は、認知症介護についての思いや悩みを共有し、支えあうための「集いの場」です。
他の人にはなかなか分かってもらえないことも、同じ体験をしてきた人とうしなら分かりあえ、介護で疲れたところが少しでも楽になるかもしれません。初めてのひとの参加もお待ちしています。

▼日時

3月31日(火) 13時30分～15時30分

▼場所

市立健康管理センター(市民病院1階)

※ご家族だけでも、認知症の人と一緒に参加でもかまいません。

【問い合わせ先】

「たんぽぽの会」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

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。
疑問・質問などにもお答えしますので、遠慮なく参加ください。

▼日時 3月14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団
☎082(223) 6589

新型コロナウイルス相談センター

☎088(823) 9300
(受付時間9時～21時)

※新型コロナウイルス感染症に関する相談を受け付けています。



収入保険に加入しませんか？



収入保険は青色申告を行う農業者対象の保険制度で、
全ての農産物を対象に収入減少を補てんします！

収入保険のポイント

①さまざまなリスクに対応できます

自然災害での収量減少、市場価格の低下のほか、病気やけがによる収量減少、収穫物の盗難による収入減少にも対応できます。

②農業者ごとに、保険期間の収入が基準収入の9割を下回った場合に、下回った額の9割を補てんします

③支払い保険料等に国からの補助があります

保険料等に50%、積立金に75%の国庫補助があります。

④通常、確定申告後に保険金をお支払いしますが、災害等の状況に応じて、早期にお支払いするつなぎ融資(仮払い)が利用できます

今年青色申告をされた方は、令和3年1月～12月を対象期間とした収入保険の加入申請ができます。
詳しくはお近くの農業共済組合にお問い合わせください。

【問い合わせ先】高知県農業共済組合 本所 ☎088(856)6550 幡多支所 ☎(37)5537

多重債務でお悩みの方に

四国財務局には、借金を抱え悩んでいる方々のための「相談窓口」があります。一人で悩まずご相談ください。必要に応じて、弁護士・司法書士などの法律専門家への引き継ぎも行っています。

▼相談方法

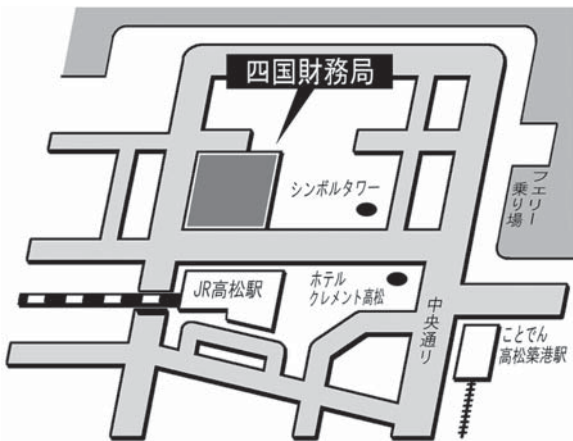
相談は無料です。まずお電話ください。こちらから電話をかけ直します。

▼受付時間

月曜日～金曜日
9時～12時、13時～17時
(祝日、12月29日～1月3日を除く。)

【相談・問い合わせ先】

四国財務局 多重債務者相談窓口
香川県高松市サンポート3番33号
高松サンポート合同庁舎(南館)
☎087(811)7801(直通)
FAX087(823)2025



Uターン希望者の相談も支援しています

市では地域の活力を維持するため、移住支援に取り組んでいます。Uターン希望者に対しても、移住支援用住宅の紹介など支援しています。高知県での仕事探しは、東京、大阪、高知に窓口を設け、「高知求人ネット」を運営する高知県移住促進・人材確保センターへお気軽にご連絡ください。県外からのUターンや移住をお考えのご家族・ご友人にもぜひお知らせください。

市公式HP(移住)

<http://juicity.nakamurakochi.jp/wp/>

高知求人ネット

<https://kochi-jinzai.jp/>

【問い合わせ先】

(市)企画広報課 ☎(34)8866
高知県移住促進・人材確保センター
☎088(855)6648(代表)

市公式HP(移住)



高知求人ネット

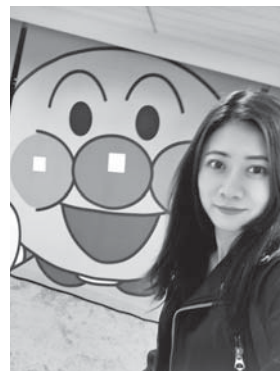


国際交流員コラム

四万十市国際交流員

左サ カリツ
佳立(中国)

2019年4月17日



アンパンマンとの自撮り

退任あいさつ

皆さん、こんにちは。暖かい冬の中にも春の足音が聞こえてきますが、お元気にされていますか。

光陰矢の如し、私も一年間にわたる四万十市での仕事を終え、四月に帰国することになりました。短い間でしたが、大変お世話になりました。

この一年間に、素敵な出会いがたくさんありまして、心より感謝しております。市民向けの中国語講座に多くの方が出席してくださり、皆さんと一緒に語学勉強ができて、本当に楽しかったです。(結局厳しい先生になったかも、ごめんなさいね。)

市内の各地を回って、出前講座を開き、たくさんの方々と交流ができて、中国に対する質問をたくさんいただきました。中国文化にも関心を持ってくださり、自分の仕事のやりがいを感じさせていただき、本当にありがとうございました。

料理ができない私は、料理教室と一緒に参加なさった皆さんに笑われました。これからは料理ができるように、頑張りたいと思います。職場で日ごろお世話になった皆さんにも、お礼を申し上げます。

去年の4月に国際交流員として高知県四万十市に配置されて、赴任する前は、この未知の場所に多少なりとも不安を持っていましたが、任期を終えてこの地を離れる今となっては、名残惜しい気持ちでいっぱいです。

仕事やプライベートであちこちを回って、四万十市への知識が深くなればなるほど、この魅力を感じさせられます。「日本最後の清流」といわれる四万十川や、自然と共に生きるために考えて造られた、形が不思議だと思われる沈下橋。こういう綺麗な風景はもちろん、皆さんの優しさと豪快な人柄、この素晴らしい県民性をより多くの人々に知ってほしいです。

この一年間、本当にありがとうございました。さようならとはいいたくないですが、またどこかで会いましょう！

料理教室



ロケ通訳



地域異文化交流と異文化交流講座



中国語講座



図書館だより

令和2年
3
March

開館時間 (本館) 9:00~19:00
(分館) 10:00~18:00

一般書

新着おすすめ8+8

活動弁士の映画史
歌舞伎座の怪紳士
狐火の辻
コープス・ハント
超雑談力
箱とキツネと、パイナップル
叛逆老人は死なず
リンパとホルモンの解剖生理

高槻 真樹
近藤 史恵
竹本 健治
下村 敦史
五百田 達成
村木 美涼
鎌田 慧
高橋 結子

新着図書(213冊)

いらっしゃい
雷のあとに
県知事は小学生？
斎藤道三
すべりだい
ねんどのカフェ
のりまき
もいもいどこどこ？

せな けいこ
中山 聖子
濱野 京子
静霞 薫
新井 洋行
岡田 ひとみ
小西 英子
市原 淳

児童書／えほん

★休館日の案内★

3月2日(月)～6日(金) 蔵書点検(本館のみ)
27日(金) 館内整理日

★返し忘れていた本はありませんか★

返却日を過ぎても、返却されない資料があります。
延滞は、次に利用される人に迷惑がかかりますので、返却期限は必ずお守りください。
図書館の資料は、市民の皆さまの大切な財産です。気持ちよく図書館をご利用いただくために、ご協力をお願いします。
※引越予定の人は、今一度確認をお願いします。

★子ども映画上映会★

○「くまのアーネストおじさん」(80分)
・日時 3月15日(日)10時30分～12時(開場10時15分)
・場所 市役所3階会議室
・対象 3歳～小学生(未就学児は保護者同伴)
・参加費 無料
・定員 50席程度
・申込 不要
・主催 市立図書館
※詳しくは図書館カウンターまたはお電話でお問い合わせください。

(問) 市立図書館 ☎(35)2923

定期相談所

	日 時	場 所	相談内容	問い合わせ先
行政相談所	3月19日(木) 13時～16時	社会福祉センター	国や県、市の仕事に対する苦情や要望 《相談委員》正木 卓夫 平石 眞理子	(市)総務課 ☎(34)1804

【令和元年度四万十市「人権絵画標語展」入賞作品紹介】

【絵画の部】

・市長賞
はせがわ ちから
走川 力さん
(東中筋中学校2年)
「画面の向こうの…」



【標語の部】

・市長賞
かわむら ひでのり
川村 昆義さん
(中村西中学校3年)

人権は
己の心を
磨くもの

お誕生 おめでとう



(令和2・2・5届出分まで)

住所 赤ちゃん 保護者

中村丸の内	中屋	凱誠	将幸
右山元町	北井	陽彩	大也
右山天神町	國元	碧星	望
古津賀	西地	永茉	まどか
具同	岡村	柚優利	貴博
具同	遠山	楓奈	和気
渡川	井上	和真	公威
竹島	山崎	千聖	清聖
竹島	森岡	佑星	圭一
西土佐江川崎	新改	響生	一樹

ご冥福を お祈りします



(令和2・2・5届出分まで)

住所 氏名 享年

中村大橋通	市川	一雄	87
中村大橋通	苧坂	忠男	95
中村百笑町	稲葉	眞由美	59
中村丸の内	遠山	利幸	71
中村京町	弘井	久恵	90
中村一条通	松岡	岩根	73
中村東町	坂本	登志行	80
中村新町	内田	六十二	88
中村新町	内田	章江	86
右山	森	千世	84
右山	三好	保	98
不破	上岡	英夫	89
古津賀	名本	光子	86
古津賀	山下	健一	86
佐岡	谷本	安子	87
具同	西川	登	90
具同	塚谷	瑞夫	82
具同	吉本	敏子	89
具同	岡崎	良暢	79
赤松	宮地	照夫	93
有岡	猪野	小夜子	72
九樹	大原	豊實	96

人権コラム「災害と人権」

1995年の阪神・淡路大震災から25年。
2011年の東日本大震災から9年。

2つの未曾有の大災害の記憶は、発生から長い年月を経た今も私たちの心に根強く残っています。近い将来発生が懸念されている南海トラフ地震でも甚大な被害が発生することが予想されています。

さて、災害と人権侵害とは、切っても切れない関係にあります。いざという時に備え、どのような人権侵害が起きてしまうのかを事前に想定しておくことが大切です。

◆災害時における人権課題

災害によって人権侵害を受ける可能性は誰にでもあります。例えば、今日マスメディアやインターネット等の普及によって膨大な情報を容易に入手できますが、災害時は、情報端末(スマホ等)を使える人とそうではない人との間に入手できる情報に格差が生じ、それは避難も含めた「行動の選択」の違いにもつながってくることでしょう。

また、障害者や高齢者などは、避難すること自体が容易ではなく、避難できても体が不自由なために段差や仮設トイレなどに適応できないことも考えられます。中には、医療機器や薬、特別な食事に頼らないと命をつなぐことさえ叶わない人も。

その他にも、避難所では、プライバシーの問題や、衛生面や育児

面での女性への配慮なども課題になります。

◆災害時要配慮者の避難

このように、私たちの周りには、災害時に特別な支援を必要とする方たち(災害時要配慮者)がいます。しかし、どんな人たちが、どのような支援を必要としているのかは、なかなか気付きにくいものです。

平成30年度に県が行った地震・津波県民意識調査結果では、「要配慮者の避難を支援する体制ができていないか」という問いに対して、「よく知らない」が58.8%で最も高く、次いで「できていない」が23.9%となつています。「できている」は8.1%と低く、要配慮者を支援する体制の整備と周知が課題として明らかとなっています。

◆私たちにできること

大切なことは、私たちの身の回りの誰にどんな支援が必要なのかを、あらかじめ具体的に知っておくことです。

災害に襲われれば誰しも自分のことで精一杯になり、他人を思いやる余裕がなくなりがちです。だからこそ、平日頃から「他人に配慮すること」を意識しておくことが大切。そして、顔が見える地域のコミュニティがいざという時にも生きてくるはずです。

(市)市民・人権課
人権啓発センター



募集

教室・講座

催し

スポーツ

健康・福祉

その他・相談



当直医



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

3月 1日(日)	市民病院	☎(34)2126
8日(日)	さくらクリニック	☎(35)2555
15日(日)	市民病院	☎(34)2126
20日(金)	中村クリニック	☎(34)5100
22日(日)	木俣病院	☎(34)1211
29日(日)	吉井病院	☎(34)5005
4月 5日(日)	市民病院	☎(34)2126
12日(日)	佐々木整形外科	☎(34)7177

人のうごき ~1月末日現在~ ()内は、前月との差

総人口	33,621人 (△59)	転入	42人
男	15,936人 (△24)	転出	56人
女	17,685人 (△35)	出生	11人
世帯数	16,605世帯(△25)	死亡	56人

3月実施の統計調査

調査名	該当地区
①労働力調査	中村大橋通、具同馬越
②経済センサス-基礎調査	西土佐地域全域

【☎①】(県)総務部統計分析課 ☎088(823)9344

【☎②】(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●

2月29日(土)	土居水道工事店	☎(32)1095
3月 1日(日)	中村水道工事センター	☎(35)4323
7日(土)	㈱中村住設	☎(34)3621
8日(日)	㈱大杉設備工業	☎(34)2324
14日(土)	㈱福永工業	☎(35)5996
15日(日)	㈱力キタニ設備	☎(33)0660
20日(金)	岡崎プロパン㈱	☎(35)3458
21日(土)	㈱夕部設備	☎(37)3383
22日(日)	㈱奥宮工業	☎(37)5151
28日(土)	㈱大同設備	☎(35)4879
29日(日)	㈱山下建設	☎(33)0653
4月 4日(土)	豚座建設㈱	☎(34)6031
5日(日)	㈱平野水道	☎(35)2316
11日(土)	森下住宅器機	☎(34)4855
12日(日)	土居水道工事店	☎(32)1095

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」4月号は
3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