

今月の主な内容

Contents

- ▶ 第10回四万十市成人式 2
- ▶ 防災活動の紹介等 3
- ▶ 市制施行・合併10周年記念事業 4
- ▶ 未利用間伐材などの有効活用を
木質バイオマス発電開始 5
- ▶ 第26回四万十リバーサイドフルウォーク 11
- ▶ 平成27年度各種検診(健診)の受付 15

成人式

1月3日、320人の新成人が祝福を受けました。

会場で久々に会った人たちは、男性は凛々しく、女性は美しく大人びた姿に、お互い少し照れくさそうにしていました。それぞれのこの日の思いを忘れることなく、大人への階段を上っていきましょう。(P2に関連記事)

2015.1.3

第10回 四万十市成人式

【中村地域】

中村地域の成人式は、市立文化センターで15時から行われ、男性140人、女性150人、計290人の新成人が出席しました。

式典では、まず新成人たちが生まれた年の広報や出来事のスライドショーが流れ、次に中学校ごとの卒業写真が一人ずつ流れると、会場は一気にヒートアップし、歓声が沸き起こりました。その後、市長から新成人へメッセージが贈られ、新成人は静粛に市長のメッセージに耳を傾けていました。

将来は四万十市へ帰って来る人も、そうでない人も、この日ばかりは同じ気持ちで大人への第一歩を踏み出しました。新成人の皆さんの今後の活躍を期待しています。



【西土佐地域】

西土佐ふれあいホールを会場に10時30分から開催され、対象者34人のうち30人が出席しました。

式典では、最初に新成人一人ひとりが自己紹介として近況報告や今後の進路などを話し、その後、市長を始め中学校時代の恩師や新成人保護者代表などからの心温まる言葉をいただきました。

また、西土佐会場恒例となった「2分の1成人式」では、西土佐小学校の4年生(10歳)6人の参加があり、全員が将来の夢を発表し、会場が温かい雰囲気となりました。式典の最後には新成人たちの幼少時代からの写真や、保護者代表などからのメッセージビデオが上映され、記念写真撮影を行いました。心温まる成人式となりました。



災害に備えて ～防災活動の紹介等～

四万十市消防出初式を行いました

1月4日(日)、安並市民スポーツセンターにおいて、新春恒例の消防出初式が行われました。

消防団員の士気の高揚、指揮統率および現場規律の徹底、機械器具操作の熟知、団員相互の親睦等を目的として毎年行われています。

はじめに、J A 高知はた駐車場(右山)から安並市民スポーツセンターまでの区間を消防車両がパレード走行し、その後の式典では団長訓示や優良団員の表彰、人員および機械器具点検等が行われました。

式典終了後、水車公園へ移動して一斉放水を行いました。

消防団車両が更新されました
 昨年の12月24日(水)に、消防団東山分団の消防車両が最新型に更新され、市役所で引渡式が行われました。(写真)

今後は有事をはじめ、訓練や啓発活動等、住民の安全・安心確保のため活用していきます。



一斉放水(水車公園)

式典(安並スポーツセンター)

木造住宅耐震相談会のご案内

左記に該当する方で、耐震診断や耐震工事等をお考えの方を対象に、四万十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)についてご相談に応じます。市で設けている住宅耐震化補助事業についてもご説明しますので、お気軽にお越しください。

◆日時 2月28日(土) 10時～15時

◆場所 市役所 本庁 1階ロビー

◆対象者 昭和56年5月31日までに着工された市内の木造住宅にお住まいの方、すでに市の事業である耐震診断を受診された方

◆主催 (社)高知県建築士事務所協会中村支部

◆共催 四万十市

※また、2月27日(金)～3月1日(日)の3日間、市役所1階ロビーにおいて、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っていますので、ぜひご覧ください。

防災活動拠点施設が完成しました

南海トラフ地震等の大規模災害に備え、中村地区へ防災活動拠点施設を建設しました。当施設は甚大な津波被害が予想される下田・八東・東山地区や液状化、火災が心配される市街地において、迅速かつ重点的な復旧・救援活動を行うための拠点施設です。

また、当施設は消防団の中村分団第3、4班の屯所機能も有しており、日頃より消防団、自主防災会の皆さまに活用してもらうことで、地震の際にも迅速な対応が可能となるように努めるものです。

2箇所の施設には、詰め所や備蓄倉庫のほか、災害時でも使用できるマンホールトイレや震度5以上で自動解除する防災キーボックスも設置しています。

このページに関する問い合わせ先

(市)地震防災課 ☎(35)2044

完成した防災活動拠点施設(中村地区2箇所)



防災キーBOX



災害用
マンホールトイレ



右山元町1丁目
(中村分団第4班屯所機能含む)



中村一条通4丁目
(中村分団第3班屯所機能含む)

毎月第1日曜日は「四万十市自主防災の日」

来月は3月1日(日)平成26年度四万十市防災標語「人の輪を 広げてつなぐ 地域の防災」

市制施行・合併10周年を迎えます

平成17年4月10日に中村市と西土佐村が合併し誕生した四万十市は、平成27年4月10日で市制施行・合併10周年を迎えます。

そこで市民の皆さんと一緒にこれを祝い、さらなる一体感を醸成し、今後の四万十市の飛躍と発展のきっかけとなるよう次のとおり四万十市制施行・合併10周年記念事業を行います。事業の詳細については、その都度この広報でもお知らせしますので、一緒に10周年を盛り上げていきましょう。



テーマ

「人が輝き、夢が生まれる 悠久と躍動のまち 四万十市」

●実施期間 平成27年4月1日(水)～平成28年3月31日(木)

●予定している記念事業

- ・記念式典および四万十市表彰(4月10日)
- ・NHKのど自慢の公開放送(5月24日)
- ・原付バイクご当地ナンバープレートの作製
- ・四万十市産業祭
- ・記念誌の発行
- ・その他冠事業(※)等



※冠事業を募集しています。

民間団体等が行うイベント・大会などについて「四万十市制施行・合併10周年記念」の冠名を付けて実施いただける方を募集しています。詳しくはお問い合わせください。

【問い合わせ先】

総務課 行政管理係 ☎(34)1804

四万十市農業委員会 委員選挙

平成27年4月9日で任期満了となる四万十市農業委員会委員選挙を次のとおり行います。

■選挙の期日(投票日) 3月22日(日)

■選挙期日の告示日 3月15日(日)

■選挙すべき委員数 21人

■立候補予定者等事前説明会

立候補予定者、推薦届出者の方は、ご出席ください。

日時 2月20日(金) 10時～
場所 市役所3階会議室

(3033305)

持参するもの

立候補予定者または、説明会出席者の印鑑

【問い合わせ先】

(市)選挙管理委員会事務局
☎(34)1784

民部地区に 集会所ができました

12月に民部地区(有岡)の集会所が完成しました。

建築にあたっては地区が主体となり、平成26年度四万十市ふるさと暮らし支援事業での助成が利用されています。

今後は、地域活動の拠点として、福祉や防災などさまざまな場面での活用が期待されます。

【問い合わせ先】

(市)環境生活課 ☎(35)4147



未利用間伐材などの有効活用を！ 木質バイオマス発電開始

未利用間伐材などを木質バイオマスとして活用し、森林の整備・活性化を図りましょう！

高知西南中核工業団地（宿毛市）に建設中であつた、木質バイオマス発電施設と木質ペレット製造施設がこの度完成となり、1月27日に竣工式が行われました。

当施設は、これまで山林へ捨てられていた間伐材などを発電用やペレットの原材料として有効活用することができ、森林資源の活用による林業振興、エネルギーの地産地消が期待されています。



森林の所有者や自伐林家の方で、木質バイオマス用に伐採した場合は、森林の伐採には必ず事前の届出が必要ですので、まずは農林課または西土佐林業分室へご相談ください。届出なく伐採した木材は受入困難となる場合があります。

なお、発電用に持ち込む場合は併せてバイオマス証明書が必要となりますので、伐採届と同時に市で申請手続きを行ってください。

木材の持ち込み方法や買い取り価格などの詳細については、㈱グリーン・エネルギー研究所へ直接お問い合わせください。

【伐採の届出およびバイオマス証明に関する問い合わせ先】

（本 庁）農 林 課 ☎（34）1118

（総合支所）西土佐林業分室 ☎（52）1111

【木材の持ち込み方法や買い取り価格に関する問い合わせ先】
㈱グリーン・エネルギー研究所 ☎080（6382）0925

地域づくり人事業

ANA総合研究所の来住^{きし}です。

「誰にでも笑顔で応対すると八方美人と思われるので嫌です」

先日、ある接遇研修で受講者の方からこのようなお声がありました。誰にでも良い顔をすると言頼されないのではないかとということでした。不安が生まれるのは当然です。その不安は、その方の仕事に対する真剣さとプロ意識の現われだと思いました。その時は明確な回答もできないままでしたが、あれから八方美人の笑顔について考えるようになりました。

八方美人とは、周囲から嫌われたくないから誰にでも愛想をよくし、何にでも同調、妥協するのでかえって相手に不信感を与えるため、あまり良い意味では使われません。実際、自分が八方美人と呼ばれていたら悲しくなります。ですが、八方美人の笑顔は「誰にでも」ではなく、ある特定の人に対して良い顔をするので反感をかうのだと思います。ある特定の人とは、上司や取引先など、自分に利益のある人です。見ている側が「私には笑顔はないが、上司には笑顔だ」と感じれば「あの人は八方美人だ」という言葉がでてくるのではないのでしょうか。

それに対して、接遇の笑顔とは、相手へ

の心遣いですから、全ての人へ分け隔てなく、上司や取引先はもちろん、部下や知らない人にも笑顔で接します。そのため、見ている側は「感じの良い人」と認識するのではないかと思います。

しかしながら、接客業では八方美人もありなのです。なぜなら、お客さまは自分たちに利益をもたらす人です。利益をもたらすお客さまに、笑顔は必要なサービスのひとつです。

ただし、こちらのお客さまには笑顔なのに、あちらには笑顔ではないとなると、印象が悪くなり、これが良くない方の八方美人となるのではないのでしょうか。どのお客さまにも公平に笑顔で対応する八方美人は接客業では「プロ」と呼ばれるかもしれません。いずれにしても、答えはありません。皆さまはどうお考えになりますか。

笑顔とは本当に奥深いものです。



住民税(市県民税)・国民健康保険税の申告はお早めに！

申告の受付は2月16日(月)～3月16日(月)までです

■申告が必要な人

次のいずれかに該当する方は、確定申告をする必要がなくても住民税の申告書を提出しなければなりません。

◇平成27年1月1日現在で四万十市に居住している人のうち平成26年中に営業・保険外交・農林漁業・利子・配当・不動産・譲渡・一時所得・雑所得などがあった人

◇給与所得者で次に該当する人

- ①給与所得のほかに農業・不動産・配当所得などがあった人
- ②年末調整を受けていない、または、年末調整後に内容に変更がある人
- ③勤務先から市へ給与支払報告書が提出されていない人

◇その他

無収入および非課税収入(遺族年金、障害年金など)のみの人で、市内同一世帯の人の扶養親族になっていない人

※確定申告(国税の申告)が必要な場合は、四万十市では申告期間中に限り、市職員による申告相談を受け付けています。

申告の内容(高度な判断を要する等)によっては、中村税務署でのご相談(申告)となります。

■申告が不要な人

1. 所得税の確定申告書(還付申告書を含む)を提出された人
2. 給与収入のみの人で、勤務先から市へ年末調整済みの「給与支払報告書」が提出されている人
3. 年金・恩給などの公的年金等のみで、医療費控除や生命保険料控除などの各種控除を受けない人
4. 前年中に収入がなく市内同一世帯内の人の扶養となっている人

※所得がなかった人でも申告がないと、国民健康保険の加入者は、国民健康保険税の『低所得者に対する軽減措置』の適用を受けることができない場合があります。

また、国民年金保険料の免除申請、公営住宅、児童扶養手当、医療費助成、金融機関などへの各種申請等に必要所得(課税)証明の交付ができません。

■申告に必要なもの

◇印鑑

◇源泉徴収票または支払調書(給与・公的年金など・個人年金・報酬など)

◇満期保険金など一時金の支払内訳書

◇営業所得や農業所得、不動産所得などがある場合、収入、経費が分かる明細書や領収書およびそれらを基に作成した収支内訳書

■各種控除を受ける場合の必要書類

◇医療費控除…医療費の領収書および保険金など補てん金額のわかるもの

◇社会保険料控除…申告者および生計を共にする配偶者や親族にかかる保険税・料(国保税・国民年金保険料・任意継続保険料など)の納付・控除証明書または領収書

◇生命保険料控除…申告者および扶養親族名義の一般生命保険・個人年金保険支払証明書

◇地震保険料控除…地震保険料および旧長期損害保険料支払証明書

◇寄附金控除…受領書または証明書

◇障害者控除…障害者手帳、療育手帳、障害者控除対象者認定書※など

※障害者控除対象者の認定について 税法上の障害者控除は、通常「身体障害者手帳」等を交付されている人などについて認められていますが、手帳の交付を受けていない人でも、年齢65歳以上で介護保険の要介護認定(要介護度1～5)を受けられた人は、税の障害者控除の対象となる場合があります。申告時に介護保険被保険者証を提示してください。なお、所得税の確定申告には、「障害者控除対象者認定書」が必要です。

【障害者控除対象者認定書申請場所】(本 庁)福祉事務所 社会福祉係 ☎(3 4) 1 1 2 0
(総合支所)福祉分室(保健課内) ☎(5 2) 1 1 3 2

◇住宅借入金等特別控除…家屋・土地の登記簿謄本または抄本、家屋・土地の売買契約書、住民票の写し、年末残高証明書など

◀次ページへ続きます

税務課からのお知らせ

■収入が公的年金のみの人へ

収入が公的年金のみで、次のいずれかに該当する人は住民税の申告が必要な場合がありますので、「公的年金等の源泉徴収票」をご確認ください。

- ①年金機構等に扶養親族等申告書が未提出で、配偶者控除、扶養控除、障害者控除および寡婦(夫)控除を受けていないため控除の追加のある人
- ②源泉徴収票に記載されている社会保険料控除(公的年金から引かれている分)以外の各種控除の追加がある人

【問い合わせ先】(本 庁)税務課市民税係 ☎(34) 1112(直通)・(34) 1111(内線2102~2106)
(総合支所)西土佐税務分室 ☎(52) 1111(代表)

軽自動車税は

毎年4月1日現在の

所有者に課税されます！

軽自動車・原動機付自転車等の
廃車や名義変更の手続きは
3月末までに！

軽自動車税は月割課税がありませんので、4月2日以降に廃車や譲渡しても、4月1日現在の所有者に、その年度分の税金は全額納めていただくことになります。既に車両を処分していても、廃車等の手続きをしないと軽自動車税は課税されたままになります。

所有状況に変更があった場合は、速やかに手続きをお願いします。

■手続きの対象となる事例

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

【問い合わせ先】

(本 庁)税務課 市民税係
☎(34) 1112
(総合支所)西土佐税務分室
☎(52) 1111

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

届出先(軽自動車協会・運輸局関係)		届出に必要なもの	
軽二輪 (125cc超250cc以下) 軽自動車 (三輪・四輪)	高知県軽自動車協会 高知市長浜3106-3 ☎088(842) 4311	廃 車	・印鑑 ・ナンバープレート ・検査証(届出済証) ・自賠償保険証
		名義変更	・新旧所有者の印鑑 ・新所有者の住民票(1部3カ月以内) ・検査証(届出済証) ・自賠償保険証
二輪小型自動車 (250cc超)	高知運輸支局 高知市大津乙1879-1 ☎050(5540) 2077	住所変更	・印鑑 ・住民票(1部3カ月以内) ・検査証(届出済証) ・自賠償保険証

平成26年分 所得税・消費税・贈与税の確定申告のご案内

■確定申告会場の案内

中村税務署では、次の期間中、所得税、個人事業者の消費税および贈与税の申告会場を設置しております。

◆設置場所：中村税務署(所在地 四万十市中村新町四丁目4番地)

◆開設期間：2月16日(月)～3月16日(月)(土・日曜日および祝日を除く)

◆受付時間：8時30分～16時まで

※申告相談は、9時から17時まで行っていますが、申告書の作成等に時間を要しますので、申告会場には16時までにお越しください。

■確定申告書作成に当たっての留意事項

※税額の計算は、所得税のほか復興特別所得税の計算が必要なことにご留意ください。

※確定申告書第二表の記載に当たっては、特に以下の点に注意してください。

- ・「所得の内訳」の表は、「所得の種類」、「支払者の氏名・名称等」、「収入金額」、「源泉徴収税額」を必ず記載してください。
- ・「社会保険料控除」欄は、支払った保険料の金額を必ず記載してください。
- ・「生命保険料控除」欄の各欄は、支払った保険料の合計金額を必ず記載してください。
- ・「障害者控除」欄は、障害者に該当する方の氏名を必ず記載してください。

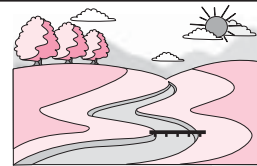
【問い合わせ先】 中村税務署 ☎(35)2135

市長日誌 12月15日～1月14日

12月15日	12月市議会定例会(～17日)地区懇談会(～24日)
12月16日	西土佐地区区長会
12月18日	いやしの里リニョールオープン式典
12月19日	中筋地区戦没者慰霊祭
12月21日	四万十市雇用創造促進協議会 成果公開セミナー
12月23日	読売中村ロードレース
12月24日	東山分団への小型動力ポンプ付積載車引渡し式
12月25日	産業振興に係る幡多信用金庫との包括協定式
12月26日	環境施設組合協議会
12月29日	仕事納め式(本庁、消防署)
12月30日	年末特別警戒巡視(竹屋敷、藤岡、富山、中村1班・6班)
12月31日	年末特別警戒巡視(西土佐地区)成人式(中村、西土佐)
1月3日	消防出初式
1月4日	幡多公設地方卸売市場初市式典
1月5日	仕事始め式(本庁、支所)
1月6日	中村商工会議所新年互礼会
1月8日	高知県庁ほか(高知市)
1月10日	内閣官房まち・ひと・しごと創生本部事務局訪問(東京)
1月13日	四万十カップ少年サッカー大会
1月14日	高知県防衛協会新年互礼会(高知市)四万十市の道路整備を進める女性の会勉強会
1月15日	有岡地区要望受問崎地区要望受地域審議会

最後の清流を後世に

第5回：四万十川の景観



12月号・1月号の2回にわたって四万十川条例に掲げる目標を達成するために、四万十市で行われているさまざまな取り組みについてご紹介をしました。これらは、主に四万十川の“環境”に関するものでしたが、今回は四万十川の“景観”に注目したお話です。

【景観ってなんだろう？】

景色や風景という言葉は日本人が古くから使ってきたものですが、“景観”という言葉には少し耳慣れない感じがするかもしれません。景観という言葉をもとに分解してみると、景色など眺められる“対象”を指す「景」という文字と、それを眺める“主体”である人間の感性を示す「観」という文字が組み合わさってできています。自然の風景や街並みと、それを眺める人間の両方があって初めて成立するのが“景観”なのです。



「景」
見る対象



「観」
見る主体の感覚

+

【四万十川が目指すのはどんな姿？】

四万十市では四万十川の美しい景観をみなさんと一緒に守り、また育てていきたいと考えています。そこで「四万十川景観計画『四万十川の環境デザイン』」を策定し、四万十川の景観に関する目標や取り組みの方向性を示しています。



四万十川景観計画は平成20年に策定されました。
四万十市公式ホームページの行政情報＞各種計画よりご覧になれます。

この計画では、四万十川の魅力を「流域の森林資源に代表される豊かな自然環境によって創り出された“生命を育む力”であり、人と川とのかかわりにより傑出された文化的景観」と表現しています。そして、この魅力を未来へ伝えていくための方法として、森林資源や内水面漁業資源の育成、流域の森林・土地の開発行為の制限などを挙げ、みんなで協力し取り組んで行こうと呼びかけているのです。

皆さんが好きな四万十川の景観はどのようなものですか？ぜひ、この機会に考えてみてください。

～ 景観計画に掲載されている四万十川の特徴的な景観(抜粋) ～



川と共に生きるための知恵 沈下橋



四季折々の伝統漁法



日本有数の規模を誇る汽水域

【問い合わせ先】(市)観光課 四万十川対策係 ☎(34) 1170

ま ち の 話 題

新春はしりぞめ

恒例の中村地域の体育はじめ「新春はしりぞめ」を1月3日に行いました。

このはしりぞめは、年末年始の運動不足を解消し、心地よい汗を思いっきり流していただくことと今年一年間スポーツを通じて元気に過ごしていただきたいと思います。

天候に恵まれ、367人の参加者は元気に中村小学校をスタートし、約1200mを走りきりました。

走った後は、お楽しみ抽選会を行い、賞品が当たった参加者は、疲れも忘れて大変うれしかったです。



古津賀中央線

歩道整備

12月16日(火)、古津賀地区の住民・企業・施設等のボランティア約60人により、古津賀中央線の歩道整備が行われました。この歩道整備は、毎年皆さんで協力して実施しているとのことでした。当日は前日の雪の影響もあり気温がとても低く、参加者の方々は寒さで手や耳を真っ赤にしながら歩道に飛び出た枝を切ったり、花壇の草などを刈りとりたりしていました。寒い中お疲れさまでした。



第46回読売中村ロードレース

12月23日(火)に、恒例の読売中村ロードレースが開催されました。この大会は、仲間づくりと住民の体力向上および健康管理を目的に、昭和44年から行われています。

今年も、幡多郡内をはじめ、室戸市、高知市や愛媛県から前回は大きく上回る申し込みがあり、317人のランナーが、3km、5km、10kmのコースで健脚を競いました。

【入賞者(敬称略)】

種目	大会記録	1位	2位	3位
小学男子の部(3km)	10'07" (34回)	斉原 優生 11'14"	田村 諒優 11'14"	藤岡 賢生 11'14"
小学女子の部(3km)	10'52" (42回)	沖村 優心 11'26"	山本 ゆい 11'27"	新谷 美玲 11'54"
中学男子1年の部(3km)	9'49" (25回)	門田 雄誠 10'08"	櫻内 新也 10'12"	久保偉央吏 10'23"
中学女子1年の部(3km)	10'39" (42回)	中西 未来 11'13"	福田 サラ 11'23"	宮地 陽菜 11'36"
中学男子2・3年の部(3km)	9'20" (36回)	山口昂志朗 9'32"	亀井 陸 9'39"	森 大志 9'42"
中学女子2・3年の部(3km)	9'59" (41回)	濱口 菜月 10'45"	西 杏実 11'21"	福田 夏鈴 11'47"
壮年の部(5km)	15'45" (39回)	西村 譲治 17'14"	明神 良房 17'22"	中平 伸幸 18'06"
高校女子・一般女子の部(5km)	16'55" (43回)	早川 由花 19'59"	二宮 萌実 20'40"	酒井 優衣 20'43"
高校男子の部(10km)	31'06" (27回)	矢野 雄大 32'05"	千屋 祐太 32'50"	武内 英介 33'03"
一般男子の部(10km)	31'27" (26回)	田中 智也 33'39"	泉 智史 35'35"	有光 浩 36'10"





この救助について、(公財)四万十市公園管理公社の職員を代表して小笠原由夫さんに11月27日に中村警察署長より、また1月9日に高知県警察本部長より感謝状が贈られました。

昨年8月26日、赤鉄橋元の渡川緑地にて、増水した四万十川を遊泳中に流され、渦から出られなくなっていた少年を(公財)四万十市公園管理公社の職員が発見し、現場にいた8人が連携して救助しました。

四万十川で少年救助 公園管理公社職員に 感謝状



四万十市制施行・合併10周年記念

第26回 四万十川リバーサイドフルウォーク



■ボランティアスタッフ募集

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

日程 4月4日(土)・5日(日)
集合場所 市民スポーツセンター
対象者 高校生以上

※18歳未満の人は保護者の承諾書が必要です。

募集人数 先着50人

募集締切 2月27日(金) 17時まで

業務内容 参加者受付等の運営補助

説明会 3月下旬に開催予定

支給品 スタッフジャンパー、お弁当

※すでにスタッフジャンパーをお持ちの人はご遠慮ください。

申込方法 電話でお申し込みください



■参加者募集

あなたも全国からの参加者と一緒に、四万十川沿いを歩きながら春を満喫しませんか。

4月4日の「新ごりコース」「あかめコース」、4月5日の「あゆコース」に参加される市内在住の人は、無料で参加できます。ただし、参加賞はなく完歩証のみとなります。

日程 4月4日(土)・5日(日) ※雨天決行

集合場所 市民スポーツセンター

コース

日時	コース名	距離	ルート			
4月4日(土) 9時出発 (受付8時~8時30分)	新ごり※	10km	ス ポ ー ツ セ ン タ ー	(バス移動)	四万十大橋	→ ス ポ ー ツ セ ン タ ー
	あかめ※	16km		→	四万十大橋	
	くじら	29km			くじらの見える丘	
4月5日(日) 8時出発 (受付7時~7時30分)	あゆ※	17km	ス ポ ー ツ セ ン タ ー	(バス移動)	佐田沈下橋	→ ス ポ ー ツ セ ン タ ー
	ふじ	19km		→	高瀬沈下橋	
	てながえび	23km			三里沈下橋	
	かわせみ	30km		(バス移動)	口屋内沈下橋	

参加料 一般:2,000円 高校生以下:1,000円 1日参加でも2日参加でも同額です。

※印のコースは、市内在住の人に限り無料で参加できます。

昼食 1食600円(要事前申込)

申込期限 2月27日(金)

問い合わせ・申込先

四万十川リバーサイドフルウォーク実行委員会(市民スポーツセンター内) ☎(34)2071

※パンフレットは市役所1階ロビーにもあります。ご遠方の人はご請求ください。送付します。

中村中学校で模擬選挙

若者の投票率アップの取り組み ～未来のために、みんなで投票、みんなに参加！～

10月30日(木)に中村中学校で実際の選挙に使用している投票箱、投票記載台を用いた『模擬選挙』を実施しました。

最近の各種選挙において、投票率が低下傾向にあることから、将来の有権者である中学生に選挙を身近に感じ、関心を高めてもらうため、学校と連携して、生徒会役員選挙を実際の投票に近いかたちで行いました。

体験した生徒からは、「小学校の時の選挙とは全く違って、ニュースなどで見る選挙と同じだったので少し緊張しました。今回の投票はすごく貴重な経験になりました。」「今回、選挙をリアルにやってみて、大変だったけど、選挙はやっぱり必要だと思いました。大人になったら必ず投票に行きます。」「本格的な投票で少し大人に近づいてきたと思いました。ぜひ来年も実施してもらって、来年の1年生にもこの感じを経験してもらいたいです。今年の生徒会役員選挙は、本当に良い選挙でした。」と感想を話してくれました。

生徒たちには今回のこの経験を生かして、初めて選挙に行くときにも、「よく知らない」「だれに投票していいのかわからない」という意識ではなく、「投票のことは知っている」「選挙に行こう」という意識を持ってくれることを期待しています。

●立会演説会



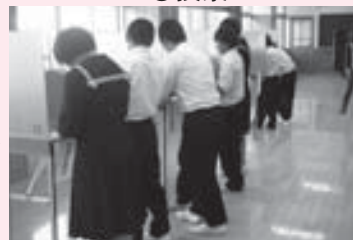
立候補者等が生徒会に入っており、がんばりたいことやいい学校にしたいなどの思いを演説しました。

●投票用紙の交付



選挙人名簿と照合して、投票用紙を受け取ります。

●投票



投票記載台で、投票用紙に記載します。

●投票用紙の投函



投票管理者と投票立会人の面前で、自ら投票箱に投函します。

●当選証書付与式



選挙管理委員会より当選者に当選証書の付与を行いました。



放課後児童指導員・ 教育活動推進員の登録者募集

市では、放課後児童クラブ(学童保育)で勤務する放課後児童指導員および放課後子ども教室(子ども教室)で勤務する教育活動推進員の登録者(パート職員)を募集しています。

市内小学校区にある学童保育および子ども教室は、保護者が労働などにより、昼間家庭にいない児童を対象に、授業終了後や長期休業日等(春・夏・冬休み)に生活の場を確保し、適切な遊びや指導を行い児童の健全育成を図るとともに、事業を通して仕事と子育ての両立を支援するものです。学童保育および子ども教室の運営については、保護者会が中心になり運営委員会等を組織して行っていますが、四万十市教育委員会において、放課後児童指導員および教育活動推進員として勤務できる方の募集・登録を行い、必要としている市内小学校区にある各運営委員会へ、生涯学習課から適宜ご紹介いたします。

■登録を希望される方は、生涯学習課で配布する「四万十市放課後児童指導員・教育活動推進員登録票」に必要事項を記入のうえ、生涯学習課まで提出をお願いします。

■登録後、雇用の必要がある市内小学校区の各運営委員会に適宜紹介し、各運営委員会から直接、面接日程等調整のご連絡をいたします。

(雇用条件などは各小学校区の運営委員会によって異なります)

※業務内容等、詳細につきましては左記までお問い合わせください。

【問い合わせ・提出先】

(市)教育委員会 生涯学習課 ☎(34)7311

市教委だより

中村南小の交通安全への取り組みに感謝状

中村南小学校では、毎年行われる地域安全パレードへの鼓笛隊の参加や、毎月3回の職員、地域住民、保護者による交通安全街頭指導、児童による校門前での交通安全指導とあいさつ運動、毎月の児童会主催の通学路のクリーン作戦、児童の横断歩道でのドライバーへのお礼のあいさつなど、年間を通して交通安全の推進に関する取り組みを続けています。

これらの取り組みが、交通安全思想の高揚と交通秩序の確立に貢献しているとして、四国管区警察局長ならびに、四国交通安全協会会長から感謝状が贈られました。



児童代表、校長の教育長への報告にて



地域安全パレードへの鼓笛隊の参加

「いじめ防止標語 最優秀作品」 「おもいやる 小さな言葉で いじめゼロ」 西土佐中学校 3年 津野 仁来

いじめ防止に向けての関心と意欲を高めることを目的に、市立小中学校の児童生徒による、いじめ防止標語のコンクールを行いました。この結果、西土佐中学校3年の津野仁来さんの作品が最優秀に選ばれ、他の優秀作品とともに1月14日に表彰式が行われました。



優秀賞

「やめようよ 人が悲しむ その言葉」
下田小学校 6年 山本和佳

「変えようよ 相手のなみだ うれしさに」
中村小学校 6年 今城遥夢

「どうしたの こえをかけるよ あのこにも」
具同小学校 1年 宮地 美風

「いじめたら 相手も自分も 傷つくよ」
大用中学校 3年 坂本 知也

入選作品

学校名	学年	児童生徒名	標語
竹島小	3	南雲 虎士郎	友だちを 今よりもっと 大切に
東山小	5	佐竹 里	いじめた子 のちに いじめの いたさ知る
藤岡小	5	福留 直輝	なくそうよ いじめしたって 楽しくない
大用小	5・6	5・6年生	ちよつとまで!! それで いいのか その行動
利岡小	5	高橋 怜那	いじめはね 相手も自分も きずつける
川登小	2	出島 四葉	言い方を 少し考え つたえよう
八束小	5	5年生	くらい顔 笑顔に変えよう 声かけて
東中筋小	5	赤松 成	一人でも 仲間はずれを へらそうよ
中筋小	6	マシゲラーフンダン海	いじめはね 悪のとびらの 入り口だ
中村南小	4	駄場 あや	悪口で 心の花が かれるかも
西土佐小	6	古味 万凜	救いの手 さしのべてあげて だれにでも
下田中	1	和田 友睦	いじめでは してもされても 傷を負う
中村中	2	田村 萌	SOS こどくの穴から 助け出そう
藤岡中	2	竹村 美乃里	「やめろっや」 声にだして 意味を持つ
後川中	3	濱田 辰太朗	何気ない その一言が 引き金に
大川筋中	1	宮崎 桃佳	嫌になる 見てみぬふりを する自分
八束中	1	山崎 友稀	いじめなど 言語道断 人として
東中筋中	3	中島 海翔	学級で 手をとりあって 輪をつくらう
中筋中	1	橋田 侑佳	勇気出し 声をかけたら 笑顔咲く
中村西中	3	福本 玲響	大丈夫? その一言で 救われる



1年に1度は健診を
～健康は自分で～

保健カレンダー

2



健診
教室・学習会
相談
献血

月日	時間	事業名	場所
2月	12日(木)	9:30～11:00	健康管理センター
		13:15～14:30	
	16日(月)	9:00～11:00	西土佐分署横
	18日(水)	12:50～13:30	健康管理センター
	22日(日)	13:30～15:30	健康管理センター
	25日(水)	13:30～15:30	健康管理センター
		10:00～11:30	具同体育センター
	27日(金)	12:50～13:30	健康管理センター
		個別通知	西土佐地域内
		9:30～11:30	西土佐保健センター
3月	2日(月)	9:00～11:00	西土佐分署横
	4日(水)	12:50～13:30	健康管理センター
	6日(金)	12:50～13:30	健康管理センター
	10日(火)	9:30～11:00	健康管理センター

※2月10日(火)までの計画については、広報四万十1月号に掲載しています。

【問い合わせ先】(本庁)保健介護課 ☎(34)1115 (総合支所)保健課 ☎(52)1132



特定健診 (生活習慣病健診)を 受けましょう!!

特定健診はもう受診しましたか？
普段、自覚症状がないからと安心していませんか？国保に加入している40歳～74歳の被保険者の人は年1回無料で特定健診が受診できます。まだの人は特定健診を受けて、自分の健康状態を確認しましょう。

特定健診は県内・市内の委託医療機関で受診できます。(予約が必要となりますので電話等で確認してください)

なお、本年度の特定健診受診券の有効期限は2月28日(土)までです。

(受診券は該当者には既に送付していますが、紛失している場合再交付もできます)

【問い合わせ先】

(本庁)保健介護課

☎(34)1115

(総合支所)保健課

☎(52)1132



身体障害者(車いす 使用者)健康診査

市では、日常生活において常時車いすを使用している在宅の身体障害者を対象に、健康診査を実施しています。

これは、長時間の車いすの使用により発生しやすい褥瘡、骨の変形、膀胱機能障害等の二次障害を予防することを目的とするもので、実施医療機関は市民病院です。

健診費用は無料ですので、希望される方は期日までにお申込ください。

健診内容

問診、身体計測、理学的検査、血圧測定、検尿、血液化学検査、肝機能検査、腎機能検査

(心電図・眼底・貧血の検査等は必要に応じて実施)

実施日 2月下旬以降(予定)

申込期間 2月4日(水)～18日(水)

【問い合わせ・申込先】

(本庁)福祉事務所 社会福祉係

☎(34)1120

(総合支所)西土佐福祉分室(保健課内)

☎(52)1132



平成27年度 各種検診（健診）の受付を行います

平成27年度各種検診（健診）の申込書を広報2月号と一緒に配布します。受診希望者は申込書に必要事項を記入して2月27日（金）までに提出してください。

各種がん検診の内容および料金等

検診（健診）名	対 象 者	検査方法（内容）	検査料金	備 考
特定健康診査 ^[注1] （生活習慣病健診）	40歳～74歳までの 国民健康保険加入者	身体計測・検尿・血圧測定・問診・診察・血液検査 《貧血検査・心電図・眼底検査》 ※《》は医師の判断で実施	無料	原則申込不要
健康診査 ^[注2] （生活習慣病健診）	後期高齢者医療加入者および生活保護受給者			
前立腺がん	50～79歳の男性	血液検査	400円	上記の生活習慣病健診実施日に行います
肺がん	40～64歳	胸部X線撮影	200円	申込不要
胸部レントゲン	65歳以上		無料	
胃がん ^[注3]	40歳以上	バリウムを飲んで X線撮影	1,000円	
大腸がん	40歳以上	便潜血反応検査	300円	
子宮頸がん	20歳以上の女性	子宮頸部の細胞診検査	600円	平成26年度に受診された人は受けることができません
乳がん ^[注3]	40歳以上の女性	マンモグラフィ	900円	中村地域は、中村・東山・具同地区が対象（平成26年度に受診された人も受診できます）

注1

- 平成27年4月1日から継続して国保資格のある人には、特定健診の案内を送付します。《申込不要》
なお、国保へ途中加入された人は申込が必要です。
- 国保以外の人で健診を希望の人は、加入している医療保険者や事業所（職場等）にお問い合わせください。

注2

- 後期高齢者医療に加入している人には、各地区の健診日約2週間前に健康診査受診券を個別通知します。
※ただし、下記①から③に該当する人には受診券が送付されません。
①前年11月から1月までに生活習慣病で治療中の人 ②長期入院・施設入所者 ③事業主健診等での受診者
※2月以降生活習慣病の治療が終了し、健康診査の受診を希望される人は申込が必要です。
- 平成27年度に75歳になり後期高齢者医療に加入した後、健康診査を受診する人は申込をしてください。
（平成27年度の特定健診（国保）を受診された後、後期高齢者医療に切り替わった人は健康診査を受診できません）
- 生活保護受給者の人は、申込が必要です。

注3

- 胃がん・乳がん検診は平成27年度より検診の実施方法に一部変更があり、特定健診または子宮頸がん検診とセットで行います。（がん検診または特定健診のみ、あるいは両方の受診も可能です）
- 中村地域の乳がん検診の実施年は、従来は2年に1度の隔年実施でしたが、平成27年度より住所地によって変わります。平成27年度からの奇数年は中村・東山・具同地区が対象です（平成26年度に受診した人も平成27年度受診できます）。その他の地区の人は平成28年度からの偶数年に対象となります。

注意

- 対象者は市内に住民票がある人で、平成28年3月31日時点の満年齢を基準とします。
- がん検診については希望者全員有料となります。（生活保護受給世帯の人は無料）
- 上記のがん検診を実施している職場にお勤めの人は受診できません。
- 検診（健診）実施日の約2週間前に日時・場所を記載した案内文書を個別通知します。
- 年間の検診（健診）日程は4月に全戸へ配布します。
- 申込は原則として持参・郵送により受付しますが、やむを得ない事情がある場合は電話での申込も受付します。

【問い合わせ・申込先】（本 庁）保健介護課 保健衛生係（庁舎1階⑤番窓口） ☎（34）1115
（総合支所）保健課 保健係 ☎（52）1132



今月のテーマはあいうべ体操です。

あいうべ体操は、口呼吸を鼻呼吸に改善する体操で自分の持つ自然治癒力と体の持つ本来の力を引き出せる口の体操です(福岡県 みらいクリニック院長 今井一彰考案)

口がいつも開いている方、なんとなく疲れやすい方、だるい方、アレルギー疾患で困っている方などにお勧めです。

…あいうべ体操のやり方…

口を閉じて鼻で呼吸するためには、口の周りの筋肉と舌を鍛える事がが必要です。

★次の4つの動作を順に繰り返します。

①「あー」と口を大きく開く



②「いー」と口を大きく横に広げる



③「うー」と口を強く前に出す



④「べー」と舌を突き出して下に伸ばす



(モデルは今井一彰医師)

- ・1セット5秒前後のゆっくりとした動作で行います
- ・1日30セットを目安に行い、慣れるまでは30セットを2～3回に分けていいです
- ・できるだけ大げさにして、声は出しても出さなくてもいいです
- ・あごに痛みのある場合は「いーうー」でもOKです

口呼吸と鼻呼吸の違い

口呼吸



冷たく乾いた異物だらけの空気が直接、喉にあたってしまうので、口の中は乾燥し、病原体が繁殖しやすい状態になります。

鼻呼吸



鼻毛と粘膜がフィルターの役割を果たして、異物をシャットアウトするので、入ってきた空気は温度や湿度が調整されます。

呼吸の基本は鼻呼吸！

口呼吸は口の中が乾燥し、唾液による殺菌作用が十分に働かなくなり、口臭や歯肉炎の要因にもなります。

鼻呼吸は入ってくる空気を温めながら加湿し、異物の侵入も防ぐため唾液の殺菌作用が十分に働き、インフルエンザや風邪の予防に効果があることも最近の報道で取りあげられています。

☆「あいうべ」体操を行って、鼻呼吸を積極的に取り入れ、身体の免疫力を高めましょう！

【問い合わせ先】(市)保健介護課 ☎(34) 1115

市民講座「認知症」のご案内 認知症は予防できる！ 改善できる！

65歳以上の4人に1人、85歳以上では2人に1人の方に何らかの認知症状がみられると言われている今日、認知症はこの家庭にもおこりうるごく身近な病気です。とはいえ認知症は怖い「家族が認知症になったら大変だ」と心配されている方も多いのではないのでしょうか。認知症はある程度予防ができます。もし認知症になっても進行を遅らせたり症状を改善したりもできます。でも、個人の頑張りだけでは限界があり、ご家族、ご近所、医療や介護の専門職との連携が大切です。昨年度に引き続き、認知症の予防とケアについての市民講座を開催しますので、皆さんお気軽にご参加ください。

日時 3月15日(日) 13時30分～16時30分

場所 市立中央公民館大ホール

内容 ▼講話①「高齢期の体の変化と認知症」

講師 金田 弘子

(鳥取県 森本外科・脳神経外科医院 副院長)

▼ケアの実際(事例紹介)

四万十市認知症重度化予防実践塾での実践から紹介

▼講話②「上手に老いるための自己点検」

講師 石黒 秀喜

(財団法人 長寿社会開発センター 審議役)

参加費無料！

※準備の都合上、参加ご希望の方は事前に左記までご連絡いただければ幸いです。(事前連絡がなくても参加できます)

【問い合わせ先】

四万十市地域包括支援センター

☎(34) 0170



障害福祉サービス等の対象となる 難病等の対象疾病の拡大について

障害者総合支援法の施行に伴い、障害者の定義に難病患者が加わり、対象となる人は、身体障害者手帳の所持の有無に関わらず、必要と認められた障害福祉サービス等(※)の受給が可能となっていたところですが、平成27年1月1日より、対象疾病が130疾病から151疾病に拡大されました。

※障害者(18歳以上)については、障害福祉サービス、補装具および地域生活支援事業。

障害児(18歳未満)については、障害児通所支援、障害福祉サービスのうち障害児も対象としているサービス、補装具および地域生活支援事業のうち障害児も対象としている事業。

対象者

対象疾病(政令で示された151疾病 例:先天性筋無力症候群・再発性多発軟骨炎・遠位型ミオパチー等)による障害がある人。

対象となる疾病については、受診している医療機関等にお問い合わせください。

手続き

対象疾病に罹患していることがわかる証明書(診断書または特定疾患医療受給者証等)を持参のうえ、左記窓口で申請してください。

その後、障害支援区分の認定や支給認定等の手続きを経て、必要と認められたサービスを利用できることとなります。

【問い合わせ・申請先】

(本 庁)福祉事務所 社会福祉係

☎(34)1120

(総合支所)西土佐福祉分室(保健課内)

☎(52)1132



麻しん風しん混合ワクチン (MRワクチン)の 予防接種はお済みですか？

麻しんや風しんを予防する唯一の手段は、ワクチンです。自分が感染しないためだけでなく、周りの人に感染を広げないためにも予防接種は有効です。

予防接種をまだ済ませていない人は、できるだけ早く、受託医療機関で受けるようにしましょう。

対象者		接種期間
1期	生後12月～24月未満 (1歳になったら できるだけ早く)	2歳の誕生日 の前日まで
2期	小学校就学前の1年間の 幼児(平成20年4月 2日～平成21年4月 1日生)	平成27年 3月31日まで

※接種料金は無料です。(接種期間を過ぎると任意接種となり、有料になります)

※対象者には個人通知をしています。予診票などを紛失された場合は左記までご連絡ください。

【問い合わせ先】

(本 庁)保健介護課 保健衛生係

☎(34)1115

(総合支所)保健課

☎(52)1132

講演会のご案内

知的障害や発達障害など、何らかの障害を抱える方の自立について考える」というテーマのもと、左記の日程で講演会を開催します。親亡き後の課題、自己理解の課題、お金の面や性の問題等、当事者の方の自立というものを考えていくうえでさまざまな課題やその支援についてのお話をお伺いする予定となっています。たくさんの方の参加をお待ちしております。

日時

2月26日(木)
14時30分～15時45分(受付14時～)

場所

市立中央公民館 1階大会議室

演題

『自立に向けて親・支援者が取り組みできること
～今日からできる金銭支援～』

講師

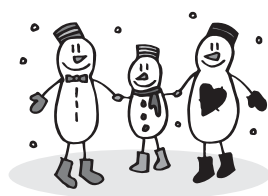
社会福祉法人大阪府障害者福祉事業団
大阪府立稲スポーツセンター
支援員 鹿野 佐代子
*参加費無料、当日参加可

【問い合わせ先】

(市)福祉事務所 社会福祉係

心の健康相談センター

☎(34)8088





です！

親子ふれあい活動

◆1・2・3歳児対象(ぽっぽ)

ぽっぽでおやつ作り(グループ①②③)

クッキーとお芋でおいしいおやつを作るよ！お母さんと一緒に飾りつけもしてみよう♪

時 2月17日(火)、18日(水) 9:30～11:30

場 子育て支援センター

※グループに関係なく、どちらかに参加してください。
先着10組ずつまでとさせていただきます。親子でエプロン・三角巾・材料代100円をご持参ください。(登録されている方みの活動です)

ぽっぽで遊ぼう(グループ①②③)

本年度の活動も後、1カ月となりました。ぽっぽで仲良くなったお友だちとお庭やお部屋で元気いっぱい遊ぼうね♪

時 2月26日(木) 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)

ぽっぽで遊ぼう

ぽっぽのお庭やお部屋で、ゆったりと遊びましょう。4月から比べるとどれだけ大きくなったかな？身長・体重も測るよ。

時 2月24日(火) 9:30～11:30

場 子育て支援センター

※初めて参加を希望される人は、準備の都合がありますので、あらかじめご連絡ください。(活動の内容によっては、ご遠慮をお願いする場合があります)

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。

その他の活動

◆ひなまつり(ぽっぽ、ぴよちゃんクラブ)

すてきなゲストの方に来ていただいて、桃の節句をみんなで祝いましょう♪

時 3月2日(月) 9:30～11:30

場 子育て支援センター

◆おしゃべり広場(妊婦・0・1・2・3歳児対象)

澤田敬先生の本年度最後の子育て講座です。ぜひ誘い合って聞きに来てください。講話を聞いた後、みんなでいろいろなおしゃべりを楽しみましょう。子育ての悩みについても答えてくれますよ。

時 3月4日(水) 10:00～11:30

場 子育て支援センター

◆お別れ遠足・誕生会(ぽっぽ、ぴよちゃんクラブ)

ぽっぽさん、ぴよちゃん、一緒にお別れ遠足に出かけるよ。春の公園で、みんなで遊ぼうね。1年間の思い出話などしながらゆったり楽しく過ごしましょう！

2月・3月生まれのお誕生会もするよ。(お弁当、おやつを持って来てね。)

時 3月10日(火) 10:00～11:30

場 安並公園(雨天の場合は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
もみじ保育所	3月10日 火	9:30～11:00	数台分有
古津賀保育所	3月10日 火	10:00～11:00	〃
具 同 保 育 所	3月5日 木	9:30～10:30	〃
八 束 保 育 所	3月6日 金	9:30～10:30	〃
東 山 保 育 所	3月10日 火	10:00～11:00	〃



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

・豊かに食す

健康づくり編

もちもちカップケーキ(所要時間約20分)

以前、糖尿病セミナーで紹介したデザートを少し変えて紹介します。

糖尿病は、食事からとった栄養が変化したブドウ糖が血液中に多くなる病気ですが、砂糖やカロリーのとり過ぎに注意することで、血液中のブドウ糖を調節することができます。今回は砂糖の代わりにカロリーオフ甘味料を使用し、バター・卵を使わずカロリーを控えました。普段の料理やお菓子など、砂糖や糖分のとり方に気をつけましょう。バターや卵は使っていないので、もちもちは温かいうちだけ。お早めに召し上がってください。

栄養成分(1個分)
エネルギー:83kcal
たんぱく質:2.0g
脂質:1.2g

<材料>(8cmカップ8個分)

ホットケーキミックス … 150g (1袋)	(飾り用)
プレーンヨーグルト …… 80g	生クリーム …………… 少々
牛乳 …………… 50g	カロリーオフ甘味料 …… 少々
カロリーオフ甘味料 …… 10g	いちご …………… 4個
純ココア …………… 5g	

🍴 作り方 🍴

①オーブンを予熱する。(170℃)

②ボウルにヨーグルト、牛乳、カロリーオフ甘味料、ココアパウダーを入れ混ぜ合わせる。

③②のボウルにホットケーキミックスを入れてさらに混ぜ合わせる。

④型に8等分に入れて、軽く空気を抜いて170℃のオーブンで12～15分焼く。

※飾り用…いちごを縦半分にし、へたの部分をV字に、両端を細く切ってハート型を作る。カップケーキの上に泡立てた生クリームを塗り、いちごをのせると完成。



四万十市立市民病院 管理栄養士 乾優衣

ねんきんだより



年金に関する「不審な電話や訪問」に、ご注意ください!!

全国各地で、国・年金事務所、市役所の職員と称して、現金を詐取したり、銀行口座番号を聞くなど、不審な電話や訪問があったという問い合わせが寄せられています。

また、「年金関係の書類」を配達できないなどと言って、運送会社を名乗り、職業や会社名などの情報を入力しようとする電話があったという問い合わせも寄せられています。
怪しいなど感じたら、お近くの年金事務所、市役所または警察に連絡してください。

口座振替による前納の申し込みは2月末日までに!

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

口座振替の申し込みは:

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

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

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

国民年金前納割引制度(口座振替前納)について

■口座振替の振替方法は、

- (1) 2年前納(4月〜翌々年3月分)
- (2) 1年前納(4月〜翌年3月分)
- (3) 6カ月前納(4月〜9月分、10月〜翌年3月分)
- (4) 当月末振替(早割)

※本来の納付期限よりも1カ月早く口座より振替する方法です。

(5) 翌月末振替 ※保険料の割引はありません。
の5種類から自由に選んでお申し込みいただくことができます。

■まとめて前払い(前納)すると、割引が適用されるのでお得です。

■平成27年度の保険料額は、平成27年2月下旬に告示される予定です。

参考:平成26年度の振替方法別割引額

振替方法	1回あたりの納付額	割引額	2年分に換算した割引額	振替日
2年前納	355,280円	14,800円	14,800円	4月30日
1年前納	179,160円	3,840円	7,680円	4月30日
6カ月前納	90,460円	1,040円	4,160円	4月30日 10月31日
当月末振替(早割)	15,200円	50円	1,200円	毎月月末
翌月末振替(割引はありません)	15,250円	なし	なし	翌月末

※振替日が休日の場合は翌営業日に振替されます。

◎詳しくは日本年金機構ホームページをご参照ください。

<http://www.nenkin.go.jp>

★年金相談のお知らせ

左記の日程で日本年金機構による年金相談を行います。どうぞお気軽にご利用ください。

なお、相談時には、ご本人・代理人確認のための身分証明書(運転免許証等)や年金手帳、年金証書等をお持ちください。また、代理人の場合は委任状(基礎年金番号、相談内容、交付物の記載)が必要になります。詳しくはお問い合わせください。

※当日、年金に関するデータの交付を希望する場合は、身分証明書として運転免許証、パスポートなど公的機関の発行した有効期限内の顔写真付身分証明書が必要となります。

日時 2月19日(木) 10時〜12時、13時〜15時
場所 西土佐総合支所

【問い合わせ先】

幡多年金事務所(中村東町2丁目4-10)

☎(34)1616

(本 庁)市民課市民係

☎(34)1113

(総合支所)市民課西土佐市民国保分室

☎(52)1111



幡多広域消費生活センター便り

詐欺被害??? 最初の一手は電話から

詐欺被害のほとんどは、突然かかってきた電話で始まっています。

「自分は大丈夫」、「私には関係ない」と油断しないで、見知らぬ人にお金を渡すことのないようにしてください。

被害に遭わないように、自宅の電話は留守番電話に設定して、相手と直接会話をしないで、録音されている必要な相手だけにかけなおすようにするか、ナンバーディスプレイ機能の活用をしましょう。

次のような電話がかかったら、消費生活センターにご相談ください。

- ◆「証券を代わりに買って…、〇〇倍で買い取ります」
- ◆「登録された個人情報を削除してあげる」
- ◆「あなたに購入の権利があります」
- ◆「あなたの名前を貸してほしい」
- ◆市町村役場や銀行の職員を名乗り「還付金があります。キャッシュカードを持ってATMに行ってください」
- ◆「オレだけど、会社のお金を使い込んでいるのがバレそうだ」
- ◆その他の「うまい話」や「心配な話」の電話

※相談は無料、秘密厳守です。安心してご相談ください。

【問い合わせ先】

幡多広域消費生活センター(月～金 9時～12時/13時～17時 祝日・年末年始を除く) ☎(34)6301 FAX(34)6295
(市)環境生活課 ☎(35)4147

交通安全指導員だより

No.20

県内では今年に入り死亡事故が連続発生し、わずか6日間で3人が犠牲となっています。そのうち2人は歩行中の高齢者となっており、ドライバーの漫然とした運転などから事故が発生しています。

漫然運転とは、考え事などでぼんやりした状態で運転をすることで、前方への注意が欠け、危険を見落としたり発見が遅れてしまいます。特にまっすぐな道路では、運転操作も少なくつい緊張が緩みがちです。一瞬の気の緩みが事故につながることを頭に入れて、どんなときでも、どんなところでも運転に集中するようにしましょう。

四万十市内の交通事故状況－平成26年－

交通事故件数	※()は前年比
人身事故	77件(－14件)
物損事故	932件(－168件)
死者数	4人(+1人)
負傷者数	84人(－17人)

運転に集中しよう！



【担当課】環境生活課 市民生活係
☎(35)4147

平成26年度 第5回子犬の譲渡会

日時 2月25日(水) 9時30分から

場所 高知県中村小動物物管理センター
(古津賀3069-14)

☎(34)6252

開催内容 受付時間等

- ・子犬を譲りたい人受付 9時30分～10時
- ・子犬を飼いたい人受付 10時～10時10分
- ・抽選・譲渡犬決定 10時10分～10時20分
- ・愛犬の飼い始め講習会 10時20分～11時
- ・子犬の譲り渡し 11時～

子犬を譲りたい人

・事前に高知県幡多福祉保健所まで連絡してください。

・譲渡する子犬は、原則として生後2～3カ月の健康な子犬(離乳済み)です。

・当日は必ず印鑑を持参し子犬を連れてきてください。

子犬を飼いたい人

・必ず印鑑と子犬を入れる箱を持ってきてください。

・子犬の譲渡が決まった人は愛犬の飼養前講習を受けていただきます。

・本人への譲渡となりますので代理の方へはお譲りできません。

・原則として1家族1頭の譲渡とし、希望者が多数の場合は抽選となります。

【問い合わせ先】

高知県幡多福祉保健所 衛生環境課
☎(34)5119

第5回 働く婦人の家まつり ◆開催のご案内◆

働く婦人の家では、施設を利用し活動している諸団体が学習成果の発表および利用者相互の交流・親睦を図るとともに、働く婦人の家について多くの人に知っていただくため「働く婦人の家まつり」を開催します。お誘い合せのうえご来場ください。

◎記念講演

日時 3月1日(日) 10時～11時30分

場所 市立中央公民館 2階大ホール

講師 竹内 良江(シミズダンススタジオ)

演題

「健康的で楽しい日々を！、自宅のできる骨盤底筋体操」

※お話の後に、座ったままでもできる軽い体操をお楽しみください。

普段の服装でご参加いただけます。

◎作品展

日時 2月28日(土) 10時～16時

3月1日(日) 9時～16時

場所 働く婦人の家(右山五月町8-32)

展示 働く婦人の家利用諸団体の作品

※パッチワーク・絵手紙・和裁・洋裁・書道・生花・草木染など

ちらし寿司・蒸しパンの販売(土曜日午前中のみ)



◎ヨーガ体験

イスヨーガの無料体験コーナーです。この機会にぜひご参加ください。

日時 2月28日(土) ①11時～12時

②14時～15時

3月1日(日) ③14時～15時

定員 ①～③まで各8人

※ヨガマット・バスタオル・アルミのシート等

お持ちの人はご持参ください。

場所 働く婦人の家 1階託児室

講師 野村 厚子

申込方法

2月9日(月)～本人に限り窓口・電話で受付
9時～17時15分(12時～13時、土・日・祝日を除く)

定員になり次第締め切り

申込先 働く婦人の家 ☎(34)6299

◎舞台部門合同発表会

日時 3月1日(日)

13時～16時(プログラム終了まで)

場所 市立中央公民館 2階大ホール

内容 働く婦人の家利用諸団体

(踊り・民謡・詩吟・日舞・歌謡・体操・フラダンス等)

主催

働く婦人の家まつり実行委員会
(働く婦人の家利用団体・働く婦人の家運営委員会・四万十市)

【問い合わせ先】

働く婦人の家まつり実行委員会(事務局
(市)人権啓発課)

☎(35)1035

図書館だより

平成27年
2
February

開館時間 9:00～18:00

新着おすすめ8+8

乙霧村の七人
九年前の祈り
子どもたちの未来を考えてみた
少女のための秘密の聖書
図解介護保険の改正早わかりガイド
はじめての保育園
避難所
善き女の愛

伊岡 瞬
小野 正嗣
乙武 洋匡
鹿島田 真希
井戸 美枝
保育園を考える親の会
垣谷 美雨
アリス・マンロー

一般書

2月の新着図書349冊

おばあちゃんの家わたしの家
おばけかいぞく
ネイマール
ねこざかなとイッカクくん
ねこどんなかお
はじめての聖書
藤城清治影絵聖画集
ぶんぶんおばけ

たかい ひろこ
吉田 純子
マイケル・パート
わたなべ ゆういち
MAYA MAXX
橋爪 大三郎
藤城 清治
なかがわ ちひろ

児童書／えほん

★休館日の案内★

2月2日(月) 定休

9日(月) 定休

16日(水) 建国記念の日 定休

23日(月) 定休

3月2日(月) 定休

※2月24日(火)～27日(金) 蔵書点検

★蔵書点検による休館のお知らせ★

蔵書点検のため、2月24日(火)から27日(金)までの4日間を休館いたします。

図書館には約13万点の資料があり、それらの資料が正しい場所にあるか、無くなっている資料はないか、1冊1冊総点検します。

利用者の皆さまには大変ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

休館中の本・雑誌の返却は、北玄関(夜間出入口)左側の返却ポストをご利用ください。

なお、DVD等の視聴覚資料と紙芝居は、破損の恐れがあるため返却ポストを利用できませんので、開館日に直接カウンターにお持ちいただくか、一階総合案内へお預けください。

問 市立図書館 ☎(35)2923

寒波による水道管の凍結・破裂にご注意を！

寒波の影響で気温が下がると、水道管が凍結して水が出なくなったり、破裂したりすることがありますので、気象情報に注意し水道管の点検をお願いします。なお、万一に備えて、自宅等に設置してあるメータ・止水栓の位置を確認しましょう。

●特に凍りやすい箇所

・屋外でむき出しになっているところ（給湯器、温水器）

・風あたりの強いところ

・北向きで日当たりの悪いところ など

●凍結を防ぐためには

・水道管に市販の保温チューブや布切れを巻きつける

・蛇口から糸状に水を出しておく

●凍結、破裂が起きた時には

・凍結した場合は『水道管』にタオルなどを巻き、ぬるま湯をかける（熱湯は不可）

・破裂した場合は『止水栓』を閉め、市指定水道業者に連絡し修理する（自宅等敷地内は自己負担です）

※道路や公園などで漏水を発見した場合は左記までご連絡ください。

【問い合わせ先】

（本 庁）上下水道課 ☎（34）1711
（総合支所）産業建設課 ☎（52）1111

げすいどう みずのみらいを まもるみち

（日本下水道協会 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けるよう、皆さんのご理解とご協力をお願いします。

また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



トンボ王国 2月のイベント情報

○平成26年度 第10回 学遊館クラブ

「おやつ広場作り」

春、サクラやツツジがきれいに咲く小高い丘で、おやつやお弁当を広げて食べられる「おやつ広場」を作ります。ノコギリを使って木を切ったり、クワを使ったりします。ぜひ親子でご参加ください。（軍手を持っている人は持参してください）

日時 2月15日（日）10時集合

場所 トンボ自然公園

対象 四万十川学遊館年間パスポート所持者

（学遊館クラブ希望者）

※前日までに予約をお願いします。

○つくってあそぼ教室

ハサミやノリを使って簡単に作れるトンボ王国オリジナルの紙工作キットを作ってみなで遊びましょう。景品も用意しています。

場所 四万十川学遊館

対象 小学生以下の有料入館者

第1回「とんぼ飛び立つ」

日時 2月1日（日）13時30分集合

第2回「釣って遊ぼう」

日時 2月8日（日）13時30分集合

第3回「紙とんぼを飛ばそう」

日時 2月22日（日）13時30分集合

【問い合わせ先】

（公社）トンボと自然を考える会
☎（37）4110



毎年2月は「北方領土返還運動全国強調月間」です。

択捉島、国後島、色丹島、歯舞群島の北方四島は、歴史上、一度も外国の領土になったことのない日本固有の領土です。

「四島（しま）返還 ひとりの力が 大きな力に」

（平成26年度北方領土返還要求運動に関する標語 最優秀作品）

第3回四万十・足摺無限大チャレンジライド 開催!

四国西南地域を舞台にしたサイクリングイベント「四万十・足摺無限大チャレンジライド」を今年も開催します。本大会はタイムを競う競技レースではなく、清らかな自然環境の中で景色、文化、歴史を感じながら楽しむサイクリングイベントです。また、コース上のエイドステーションでは地元ボランティアによる志向を凝らした「おもてなしメニュー」を味わうことができ、地元の人々との交流を楽しむことができます。全国の自然を愛する自転車乗りの皆さまをお待ちしております。

【日時】2月28日(土)・3月1日(日)

【スタート場所】四万十市防災センター(スタート&ゴール)

【参加者】約500人

【コース】①足摺コース(108km)+足摺岬オプションコース(30km)
2月28日(土)9:00~

②四万十川コース(136km)3月1日(日)7:30~

③無限大コース(244km)2月28日(土)・3月1日(日)

【主催】四万十・足摺無限大チャレンジライド実行委員会

【参加申込】<http://www.shimantomugendai.jp/>をご覧ください

【申込期限】2月9日(月)

【問い合わせ先】(一社)幡多広域観光協議会 ☎(31)0233

皆さまのご声援
よろしく
お願いします!

はたっぴー



いやしの里レストラン・ 厨房リニューアルオープン

昨年11月26日からリニューアル工事のため閉館していましたが、12月18日にリニューアルオープンしました。

土佐の小京都をイメージし、格子等の仕切りにより客席の個室化を実現し、和モダン風な落ち着いた空間に様変わりしました。ぜひ、多くの皆さまにご利用頂きますようお願いいたします。

【問い合わせ先】

四万十いやしの里

☎(31)5111



みんなのオススメ教えてください! 「高知家の食卓」

県民総選挙2015

大手旅行雑誌の「地元ならではのおいしい食べ物」が多かった「ランキング」で、最新5年間のうち4度も第1位を獲得している高知県。「旅先で地元の人が薦めるお店に行きたい」という観光客の皆さまの声にしっかりと応えるため、県民の皆さまが薦める飲食店とメニューを県民自らの投票で選ぶ『「高知家の食卓」県民総選挙』を今年も開催します。ぜひ、皆さまの投票をよろしくお願いします。

投票期間 2月16日(月)まで

投票方法

①県広報誌「さんSUN高知」2月号に添付している投票用紙に記入し、郵送または市役所1階に設置している投票箱に投函

②(公財)高知県観光コンベンション協会HP

「よやこいネット」投票ページから投票

<http://www.attakor.jp/>

※投票は1世帯につき1票となっています。

結果発表 4月中旬予定

【問い合わせ先】

(県)観光政策部 観光政策課

☎088(823)9606

メモリアルウエディング 船上結婚式

募集

4月10日の「四万十の日」に、全国の希望者から選ばれた3組のカップルが、春の四万十川に浮かぶ屋形船で結婚式を行います。挙式をお考えの方は、ぜひお申込ください。

日時 4月10日(金) 午前中

場所 佐田沈下橋付近〜三里沈下橋付近

内容

○新郎様のタキシード

○新婦様のウエディングドレス

○屋形船上での人前結婚式(約2時間)
を4月10日(四万十の日)に限り、
1組あたり4万10円にて挙式します。

申込締切 2月28日(土)

主催

四万十D&H(ドリームアンドホープ)

後援

中村商工会議所

(社)四万十市観光協会

KHK有限会社 ほか



問 四万十D&H(花嫁衣裳おぐら内) ☎(34)2259
〒787-0025 四万十市中村一条通三丁目

平成27年度 公民館団体登録申請受付

お知らせ

公民館では、社会教育を目的として定期的な活動を行い、市の社会教育の向上に貢献が期待できる等の一定要件を満たす団体について、登録し、その活動を支援しています。

平成27年度の申請を希望する団体は、公民館団体登録基準要綱をご確認のうえ、左記関係書類を提出してください。

登録期間

平成27年4月1日〜平成28年3月31日

提出書類

(1)平成27年度四万十市立公民館団体登録申請書

(2)添付書類

ア 平成27年度事業(学習)計画書

イ 会員名簿

ウ 会則・規約等(※定めている団体)

提出期限

3月6日(金) ※期限厳守

「四万十市立公民館団体登録基準要綱」提出書類は、中央公民館窓口または市ホームページ「四万十市からのお知らせ」団体登録について」からダウンロードできます。

問 教育委員会 生涯学習課(中央公民館内) ☎(34)7311

高知県合同労働相談会

相談

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方を対象に、国や県などの労働相談機関等が合同で無料相談会を実施します。

当日は、弁護士、社会保険労務士、司法書士といった専門家が相談をお受けします。面談でも電話でも可能です。事業主の方も相談できますので、お気軽にご相談ください。

日時 3月2日(月)10時〜16時

場所 高知県庁北庁舎 4階

(高知市丸ノ内2-4-1)

相談ダイヤル(当日専用)

☎088(821)4661

※相談は事前予約優先、先着順です。

予約受付は、2月4日(水)9時から
高知県労働委員会事務局で行います。

問 高知県労働委員会事務局 ☎088(821)4645

情報掲示板

しまんと



防犯メモ

還付金の手続き？ 公的機関職員を名乗る 不審な電話にご注意!!

市町村役場や銀行の職員を名乗り、医療費や社会保険料の還付を口実に、不審な電話が相次いでかかっています。「還付金があるので手続きを」と言ってATMへ誘導し、お金を振り込ませるといのは還付金詐欺の手口になりますので注意してください。

対策

- 公的機関や銀行の職員が還付金の受け取りのためにATMへ誘導する電話をすることは絶対にありません。
- 不審な電話があった場合は、一人で判断せず、家族や警察などに相談するとともに、必ず事実を確認してください。

その他

これから年度末にかけて、税金や医療費などの還付金詐欺が多発しますので、十分に注意してください。

【問い合わせ先】
中村地区地域安全協会
(中村警察署内)
☎(34)0110



今月は
国民健康保険税 8期分
下水道事業受益者負担金 4期分
の納付月です

お知らせ

新年度の市民交通傷害保険の加入申込を、次のとおり受け付けます。
この保険は1年契約ですので、毎年申込が必要です。

保険期間

平成27年4月1日午前0時～平成28年3月31日午後12時までの1年間

加入資格

平成27年4月1日時点で、本市に住民登録(住民票のある人)

※4月1日時点で転出等により住民登録を喪失している人は加入対象外になります。
※一人につき2口まで加入できます。

【個人】

受付 3月2日(月)から随時受付

掛け金ほか

1口につき720円(生活保護法の適用を受けている人は360円)

※本庁および総合支所担当課に備えている加入申込書にてお申し込みください。印鑑が必要です。

※年間を通じていつでも加入できます(途中加入の掛け金は月割)。

【団体】

受付 3月2日(月)～31日(火)

掛け金ほか

1口につき690円(団体加入報奨金30円が相殺された額です。生活保護法の適用を受けている人は330円)

※区長回覧の団体加入申込書にてお申し込みください。1団体20口以上必要です。

※団体加入の人の被保険者カードは、4月中旬以降に配付となります。

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

お知らせ

(市)教育委員会では、地域におけるスポーツ活動の普及を目的とした、市内小中学校体育施設(中村地域)の夜間開放を行っています。利用を希望される団体は、所定の申請書などの提出をお願いします。

開放施設

体育館・武道場・運動場

※開放できる学校、曜日、時間帯などについては、お問い合わせください。

利用期間

平成27年4月～平成27年9月

申込受付期間

2月2日(月)～16日(月)

※土日祝日を除く、8時30分から17時15分の間にお願います。

平成27年度 市立学校体育施設
上半期利用申込受付

お知らせ

平成27年度に大会等で体育施設の使用を希望する団体は年間使用の予約を受け付けています。希望調書は市民スポーツセンターおよび具同体育センターにあります。

施設名

・安並運動公園内体育施設
・具同体育センター

予約期間

平成27年4月1日～平成28年3月31日

受付期間

2月16日(月)17時まで

調整会議

2月19日(木)19時から
市立武道館 会議室

*各団体から必ず1人出席してください。

問(公財)四万十市体育協会(安並スポーツセンター内) ☎(34)2071

問(市)教育委員会 社会体育課 ☎(34)2071

催し

中村の春を飾る文化協会主催の「春の合同展」を左記のとおり開催いたします。四万十市に関わりのある人ならどなたでも参加できる展示会ですので、お気軽に、ご出品、ご観覧ください。

搬入 3月1日(日)10時～16時
会期 3月6日(金)～8日(日)

9時～17時(最終日は16時まで)

会場 市立中央公民館

部門 華道、茶道、洋画、日本画、書道、写真、短歌、川柳、俳句、工芸、手工芸、グラフィックデザイン

※最終日には茶席も用意します。

整理費 100円(高校生以下は無料)

第36回 春の合同展

催し

四万十楽舎主催による「四万十語り部フェスタ」を2日間にわたり開催します。地域に伝わる伝統や文化を現代の照明効果や映像を交えてご覧いただけます。
他に特別ゲストとして、琴と尺八の奏者を東京都からお招きし、四万十の歌姫とのコラボレーションも企画しています。
入場は無料ですので、多くの方のご来場をお待ちしています。

○四万十語り部フェスタ西土佐

日時 2月28日(土)14時～

場所 西土佐ふれあいホール

○四万十語り部フェスタ中村

日時 3月1日(日)14時～

場所 市立文化センター

問 四万十楽舎 ☎(54)1230

問(市)教育委員会 生涯学習課 ☎(34)7311

昨年度に引き続き、次の2会場で「くろそん手帖展覧会」を開催します。
黒尊を訪れた皆さんが想いのままに書き込んだくろそん手帖を一堂に集めて展示します。

開催場所・期間

中村会場(市立中央公民館)
3月15日(日)～22日(日)
奥屋内会場(旧奥屋内小学校)
3月28日(土)・29日(日)

※29日午後には表彰式を行います。表彰式に合わせて「くろそんカフェ」も開店されます。

くろそんカフェ(3月29日午後のみ)
ケーキとコーヒー 500円(要申込)
申込期間 3月1日(日)～13日(金)
下記連絡先まで

くろそん手帖の出品者募集中!

お手元を書き込んだくろそん手帖をお持ちの人はぜひこの展覧会に出品ください。観覧者の評価が高かった手帖、黒尊の方々に驚かせた手帖は表彰されます。

募集期間 2月1日(日)～3月13日(金)
出品要件

少しでも黒尊での想い出が記入されているくろそん手帖

郵送方法

下記連絡先まで持参もしくは郵送ください。(出品時の送料はご負担願います)
※出品いただいた手帖は、5月初旬までに生涯学習課から返送します。



問(市)教育委員会 生涯学習課 社会教育振興係(市立中央公民館) ☎(34)7311
〒787-0012 四万十市右山五月町8-22

四万十シルバー教室 閉級式 作品展と舞台発表会

四万十シルバー教室は、60歳以上の方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325人の受講生が10講座に在籍して学習に励んでいます。

閉級式と記念講演 併せてこの1年間の学習成果を、舞台発表と作品展示により行います。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

日時

3月13日(金)
13時～ 閉級式行事
14時～

ステージ発表 各講座20分間)

謡曲、民謡、楽しい踊り、詩吟、編み物、ダンス

場所

16時30分 終了予定
市立中央公民館 2階大ホール

作品展

期間

3月11日(水)～13日(金)
9時～17時
(最終日は16時まで)

場所

市立中央公民館
・生け花、書道(1階展示ホール)
・編み物、家庭園芸、水彩画(1階大会議室)

※駐車場が狭いため、お車でのご来場は乗り合わせでお願いします。

問(市)教育委員会 生涯学習課 ☎(34)7311

講演会「医食同源・心と体のための食生活」

教室・講座

講演会

日時 3月1日(日) 9時30分～12時

場所 新口イヤルホテル四万十 2階

講師

食文化論者
小泉 武夫(東京農業大学名誉教授
専門は発酵学、食文化論、農学博士)

〈主な著書〉
「食あれば楽あり」「食と日本人の知恵」
「発酵食品礼賛」など多数

参加費 無料

主催 国立会(高知県国立大学歯学部同窓会)

申込締切

2月20日(金)

にいや歯科医院 新谷泰司(四万十市具同2241-5)
☎(37)4182 FAX(37)6782

第24回 幡多ふれあい医療公開講座

教室・講座

日時

2月8日(日) 13時30分～(開場13時)
※16時終了予定

場所 土佐清水市立中央公民館

テーマ

『笑顔で長生きするための口「モ予防」』

内容

「脚(あし)の痛みとの付き合い方」
幡多けんみん病院整形外科医長 小松誠

「腰(こし)の痛みとの付き合い方」
幡多けんみん病院整形外科部長 北岡謙一

参加費 無料、どなたでも参加できます

※講師の先生方の都合で開催日時が変更になる場合がありますので、ご留意ください。

問 幡多けんみん病院(経営事業課) ☎0880(66)2222
(市)保健介護課 ☎(34)1115

西土佐ふれあいホール自主事業 『南国の初春 ～八重山の島唄、沖縄の島唄～』

沖縄の無形文化財「八重山古典民謡」は、男女の掛け合いで唄われる軽快なユンタ（作業歌）や、男性の唄に女性の囃子が高音で入る叙情歌が特徴的です。ぜひその魅力をお楽しみください。

今回出演される山本さん（女性）は、四万十市出身で2003年に沖縄に移住して演奏活動をされています。この機会に皆さまをお誘いあつてお越しください。



日時

2月21日（土）14時～（開場13時30分）

場所

西土佐ふれあいホール

出演

宮良 康生（八重山民謡無形文化財）

山本 藍（四万十市出身）

演奏曲

とぅばらーま、安里屋ゆんた、さんしんの

花 ほか

チケット

（前売）一般 1000円

高校生以下 500円

※当日券は500円増し

チケット販売所

西土佐ふれあいホール、西土佐総合支所、

西土佐ふるさと市、市立中央公民館

問 西土佐ふれあいホール
☎（52）1110

「星羅deであいしまんと交流会inにしとさ」参加者募集 !!

市では、独身男女の出会いの場として「であいしまんと交流会」を開催します。ホテル星羅四万十（貸切）での交流会や天体観測、屋形舟体験、カヌー館でのアクティビティー等、春の西土佐を満喫しながら、楽しめる内容としています。新しい出逢いをここで見つけてみませんか？

開催日 3月14日（土）～15日（日）
参加費 男性6千円 女性4千円
（交流会・宿泊・朝食・イベント体験料込み）※当日支払

参加資格

女性25歳から45歳、男性25歳から50歳までの独身男女

募集人員 男女各15人程度

申込期限 2月20日（金）

申込方法

左記事項を記入のうえ、電話・FAX・メール・郵送等のいずれかで、下記までご応募ください。

- ①住所 ②氏名 ③性別 ④年齢
- ⑤生年月日 ⑥職業 ⑦電話番号
- ⑧趣味 ⑨応募きっかけ



（市）産業建設課 産業振興係 ☎（52）1111 FAX（52）2124
問 申 〒787-1601 四万十市西土佐江川崎2445-2 西土佐総合支所内
E-mail n-sangyou@city.shimanto.lg.jp

「四万十川キャンペーンレディ」募集

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

主な仕事内容

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

報酬 各出務により日当を支給
募集人員 2人

任期

平成27年3月6日～平成29年3月31日までの2年間

応募方法

・履歴書（3カ月以内のカラー写真を貼付け）を下記まで郵送または提出してください。

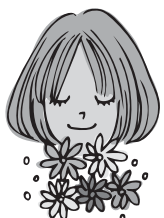
申込期限

2月20日（金）17時30分まで（当日消印有効）

選考方法

- ・1次審査 書類選考
- ・2次審査 （書類選考のうえ、面接日を通知）

面接（筆記試験なし）



（一社）四万十市観光協会 ☎（35）4171
問 申 〒787-0015 四万十市右山383-15
（物産館サンリバー四万十敷地内）

モラロジー生涯学習セミナー「心がつくる人生」

このセミナーは、私たちの心のあり方（心づかい・考え方）に焦点を当て、心豊かな人生、楽しい家庭、明るい職場、住みよい社会をつくるための日々の心づかいと行いのあり方を、参加者の皆さまとともに考えるものです。

これからの人生にとって大切な指針や、子どもの教育や親の介護・人間関係のトラブルなどのさまざまな問題解決のヒントを学ぶことができます。本年も全国で約420会場にて「モラロジー生涯学習セミナー」を開催しています。

日時

2月18日（水）～19日（木）

19時～21時15分（受付18時30分）

場所 市立中央公民館 1階大会議室

講師 公益財団法人モラロジー研究所
社会教育講師

伊賀斌彦（奈良県）・上村卓三（京都府）

参加費 1500円

主催 公益財団法人モラロジー研究所

後援 文部科学省・高知県教育委員会
四万十市・四万十市教育委員会

問 申 窪川モラロジー事務所しさんとニューモラルサークル
福留 ☎(32) 1698

シニア世代のためのパソコン初心者教室

初心者教室ではパソコンに触ったことも無い初心者の方でも電源の入れ方や文字を打つことから始めます。また、年齢に関係なくご参加いただけますので一年間ゆっくり学習することができます。

☆初心者教室

パソコンのできる基礎的な事を浅く広く学習します。

期間

平成27年4月から平成28年3月までの1年間

日時 毎週土曜日・13時30分～16時

場所 市立中央公民館1F 情報学習室

対象者

パソコンに興味があり生活の道具として使いたいという学習意欲のある方・生活に楽しみを見つけない方。

定員 募集人数20人（先着順とします）

※基礎教室・基礎復習教室についても若干の補充募集をしますので詳細はお電話にてお尋ねください。

募集期間

2月9日（月）～3月16日（月）

※ただし、定員に達しましたら締め切らせていただきます。

受講料

受講料は無料ですが月4回10時間学習のための教材・資料作成料および教室運営費の合計で月額3000円ご負担をお願いします。

※事務局は毎週火曜・土曜の終日と水曜日の午前中は不在となります。

問 (市)非営利活動市民団体 四万十市シニアネットワーク事務局 担当 かわやま
☎(37) 2301 ☎090(4978) 2452 FAX (37) 2301

幡多地区林業就業相談会

林業に就業したい人、関心のある人を対象に、林業事業者・林業関係団体の担当者が、個別面談によりお応えします。お気軽にご参加ください。

日時

2月28日（土）

13時～16時（受付締切15時30分）

場所 市立中央公民館

参加費 無料

募集

参加予定企業約30社！多くの事業所と話をするチャンス！

はた地域での就職・転職をお考えの方は、ぜひご参加ください。

日時

2月19日（木）

13時～16時（受付：12時30分）

場所

JA高知はた農協会館4階大ホール
（右山五月町7-40）

※面接希望の方は、履歴書（写真貼付）をご持参ください。

※参加無料、相談のみ可。



問 ハローワーク四万十
☎(34) 1155

問 高知県林業労働力確保支援センター
☎0887(57) 0366

四万十市雇用創造促進協議会 2月開催講座

募集種目	日 時	場 所	内 容	講 師	募集期間	定員
◆加工技術力向上研修	2月6日(金) 14:00~16:00	四万十市西土佐商工会 2階会議室	◎売れる、たからものは、足元から。 ＜デパートやらスーパーに売ったち＞	野村 裕 (有限会社パッケージ高知 代表取締役)	2月5日(木)まで	20人

ご不明な点がございましたら、下記までお問い合わせの上お申し込みください。応募者多数の場合は先着順になります。

問 四万十市雇用創造促進協議会 ☎(34)9570 FAX(34)9571
ホームページ <http://www.shimanto-koyo.com/>

定期相談所

	日 時	場 所	相談内容	問い合わせ先
行政相談所	2月20日(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 ☎(37)2560 平石真理子 ☎(35)4250	(本庁)総務課 ☎(34)1804
弁護士資格のある 人権擁護委員による 特設人権相談所 ※要事前予約(電話、 FAX)	3月9日(月) 13時~15時	高知地方法務局 四万十支局 (右山五月町3番12号 中村地方合同庁舎2階)	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、事前予約制・1人30分以内)	高知地方法務局 四万十支局 ☎(34)1600 FAX(34)1601
無料農業経営相談 (偶数月第4木曜日 開催)	2月26日(木)	JA高知はた本所 3階	農業に関する借入相談、経営全般に関するお悩みなどの相談(要事前予約)	日本政策金融公庫 高知支店 農林水産事業 ☎088(825)1091

平成27年度 河川愛護モニター募集

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

応募資格

満20歳以上で、活動範囲の近隣に居住する人

募集人員

活動範囲ごとに各1人(応募者多数の場合は選考)

任 期

平成27年4月1日~平成28年3月31日まで

手 当

月額 2,800円(交通通信費を含む)

応募方法

必要事項を官製はがき・ファクスまたはEメールに記入の上、3月2日(月)までに送付してください。

▽必要事項

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

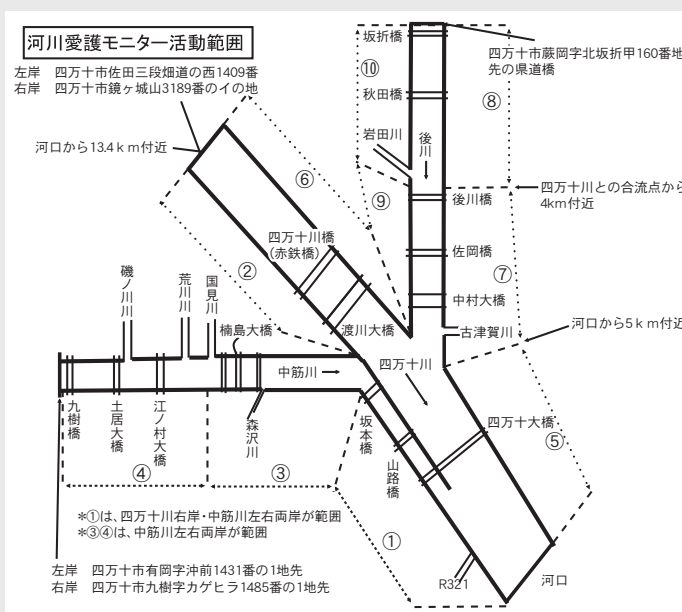
【問い合わせ・申込先】

〒787-0015 四万十市右山2033-14

国土交通省中村河川国道事務所 河川管理課 池内

☎(34)7309 FAX(34)2674

Eメールアドレス nakama52@skr.mlit.go.jp



【平成26年度 東九州自動車道全線開通予定】

平成26年度中に「佐伯IC~蒲江IC」が開通することにより、南九州がぐっと近くに!!「四国~九州を結ぶコバルト色の夢航路」「宿毛フェリー」を利用して南九州へ行きませんか?宿毛佐伯航路利用促進協議会(構成:高知県・大分県・幡多6市町村・佐伯市)において、利用促進による航路維持に取り組んでいます。

宿毛フェリー 時刻表					
下り【宿毛 発→佐伯 着】			上り【佐伯 発→宿毛 着】		
1便	00:30	03:40	1便	04:10	07:20
2便	08:00	11:10	2便	12:00	15:10
3便	16:00	19:10	3便	20:50	00:00

【問い合わせ先】株宿毛フェリー ☎0880(62)1100 FAX 0880(62)1200





(平成27・1・5届出分まで)

住所 赤ちゃん 保護者

中村弥生町	下駄場	徠稀	祐斗
中村新町	竹内	柊馬	陽
右山	樋田	望樹	崇幸
右山元町	本田	桃子	次郎
角崎	吉本	煌月	征四郎
安並	野村	怜生	祐樹
安並	山口	瞳	信也
安並	濱口	小由紀	雅幸
麻生	祖父江	夢来	祐二
具同	一藤	圭吾	将文
具同	笹原	榮翔	翔也
具同	村上	怜	隆志
渡川	坂本	爽志	義人
渡川	藤倉	恵介	大介
赤松町	横山	花	一平
実崎	尾崎	葉琉	翔太
井沢	山本	陸人	茂広
蔵岡乙	橋本	彩良	正和
蔵岡乙	松田	彩葉	翔平
大屋敷	敷地	智夜	一平
西土佐西ヶ方	沖本	慶吾	匠平



(平成27・1・5届出分まで)

住所 氏名 享年

中村山手通	藤田	克子	92
中村弥生町	岡谷	清信	86
中村東下町	櫻内	桓子	82
中村丸の内	室津	澄恵	89
中村桜町	佐竹	辰子	82
中村本町	片山	亜也	42
中村京町	楓	朝	97
中村一条通	山口	八重喜	95
中村一条通	北代	猪士郎	85
中村東町	池田	雅彦	72
右山天神町	遠近	美代子	87
右山天神町	松田	康子	91
中村丸の内	宮崎	武雄	91
古津賀	野並	孝木	87
古津賀	野並	福代	85
古津賀	東	彦宏	78
古津賀	前田	千代子	92
古津賀	矢野	昭英	86
古津賀	細木	力	79
具同	西村	大	92
具同	渡邊	ヤス子	85
具同	松本	仲夫	72
具同	小川	ツル子	87
渡川	今城	亨	75
国見川	岡山	歌子	92
磯川	宮崎	忠美	97
津蔵	宮崎	ヨシコ	91
初蔵	島内	茂猪	94

登記手続相談予約制 サービスの開始について

高知地方法務局では、1月5日から登記手続相談の予約制のサービスを開始しています。
登記手続相談を利用される場合は、あらかじめ電話で相談の予約をお願いします。なお、相談時間は30分以内とし、相談料は無料です。

【予約・問い合わせ先】
高知地方法務局 四万十支局
☎(34) 1603

初崎	鍋島	澤田	利雄	84
双海	沖	小松	文子	89
蔵岡	中川	貞子	喜一郎	93
田野川	丑本	喜一郎	吉晴	69
手洗川	岡村	吉晴	実	88
三里	谷岡	實	一	88
大屋敷	山本	光謙	一	87
住次郎	坂本	木	静子	82
竹屋敷	藤原	久保田	里見	83
西土佐奥屋内	篠田	篠田	里見	73
西土佐奥屋内	篠田	篠田	里見	88
西土佐奥屋内	篠田	篠田	里見	103
西土佐大宮	中川	浩	平	88
西土佐江川崎	植田	菊子	豊恵	87
西土佐江川崎	川崎	菊子	豊恵	88
西土佐用井	阿部	トシコ	増田	92
西土佐用井	増田	トシコ	増田	92

人が人らしく

★人権さまざま★ 118

ハンセン病は、百年もの長い期間、国が誤った隔離政策を続け、差別を助長してきました。今では完全に治る病であり、伝染病と言っても、流感程度の感染力もないと言われています。なぜこんな誤解がまかり通って来たのでしょうか。

間違った理解の仕方の人々は怖れ続けてきました。殊に日本が明治を迎え、欧米に肩を並べ近代国家を目指すにあたって、ハンセン病は国辱とまで考えるようになりました。

1907(明治40)年「癩予防二関スル件」を公布し、予防策を審議した際、隔離することが最善の方法だと決めつけられました。日清戦争に勝利した日本が、アジア・アフリカの植民地並みの患者が居ては最大の恥辱だと、強制隔離政策をいっそう押し進めることになってしまったのです。そうして年々エスカレートしていきました。療養所の所長以下職員には警察官出身者が採用され、懲戒検束規定が明記され、大正時代には全生病院長(光田健輔)のもとに、男性入所者の断種手術が公然とおこなわれ、他の療養所にも広まっていきました。

職員不足を補うため、入所者は強制的に働かされました。重症患者の付き添い看護、包帯・

ガーゼの洗濯、清掃、尿尿の汲み取り、散髪、木工、土工など重労働でした。

昭和時代に入り、「癩予防二関スル法律」で、さらに強められていきました。患者運動弾圧のための重監房まで設置、まるで重罪人の拷問のやり方にも負けないほどの仕置きが国をあげて実行されてきたのです。

行政や医療関係のみならず、国民の一人ひとりに至るまで、ハンセン病者の心の内まで理解するものは、誰一人いないという時代が、戦後になってさえ続けれられ、人権尊重を適用されることは全くありませんでした。そんな中にあっても患者の心に分け入り、生き甲斐や力を与え続けた人もありました。幡多出身の詩人大江滿雄は50年もの間、患者への詩の指導を続けた人でもあります。(四万十河畔に詩碑が建立されています)。

無知ほどこわいものはありません。熊本地裁の判決で、ようやく国が謝罪したのが僅か十年前です。患者にはもちろんのこと、出身地域までも差別してきた私たちも、心から深く詫びねばならないものと考えています。

四万十市人権啓発講師
山本衛

国際ソロプチミスト幡多国際交流

国際ソロプチミスト幡多は、11月30日に新口イタルホテル四万十において、第13回国際交流会を開催しました。毎年、着物や袴を着たり、生け花・書道・茶道・お琴・押し花など日本文化に触れていただき、外国の方々との交流を深めております。

今回で13回目になり、A L T(幡多地区在住の英語指導者)12人、ソロプチミスト会員12人が参加し生け花に挑戦、その後は日本語と英語の伝統的な歌を歌い楽しい時間を過ごしました。

幡多地区の子どもたちに教える外国の方々との交友関係を持つことは国際ソロプチミストの貴重な活動の一つです。

国際ソロプチミスト幡多
2014.7～2015.6会長 オルガ・カストリジョン



憩いの場 「こくやくうりば」



竹屋敷の中心地にある「こくやくうりば」は、喫茶兼食堂で美人(自称)の山脇さんと今城さんの二人で作ってくれる安くておいしいコーヒーと食事を食べさせてくれる店です。

「こくやくうりば」のいわれは、ようだいをこく場所だそうで、地域の方の憩いの場となっています。店に行くときにぎやかな大きな声が響いていますが、それでも始めた15年前と比べると少なくなつたと指を折りながら話す声はさすがにトーンが下がります。

二人は四万十市では珍しいくらいに俗にいう、言葉に衣を着せない話し方で誰にでもズバツと言いますので、私も初めての時は少し驚きましたが、今では声を聴かないと元気がでない気がするから不思議です。

日・月・祝日は休みですが、普段は7時から13時までやっていきますので、ようだいをこきにきてみてはいかがでしょう。

注:「ようだいをこく」とは世間話やら何でも話をするこくだそうです。

「こくやくうりば」愛好会

報告

昨年11月29日～12月7日に高知県内の低学年チームを対象とする「第6回宿毛市長旗争奪第9回スクスカップ低学年軟式野球交流会」(26チーム参加)が宿毛市で開催されました。

西土佐少年野球クラブおよび八束スポーツ少年団は、ともに低学年の人数が少なく単独参加ができないため連合での参加となりましたが、試合では連合チームと思えないような抜群のチームワークを見せて見事初優勝を飾りました。

普段は別のチームで活動する子どもたちですが、すぐに仲良くなり力を合わせて試合を行うことができました。この大会での貴重な経験を今後の取り組みに活かしてほしいと思います。

(西土佐・八束保護者一同)

連合チームスクスカップ優勝!



刈谷 清聖(八束小4年)
山本 秀虎(八束小4年)
松岡 史生(西土佐小4年)
村尾 悠大(西土佐小4年)
川添 楓季(八束小2年)
川添 遥斗(八束小4年)
阿部 圭志(西土佐小1年)
三石 史弥(西土佐小4年)
菊地 藍蓮(西土佐小2年)
谷田 成哉(八束小4年)
前田 廉(竹島小4年)
前田 陸(竹島小2年)
市川倅太郎(西土佐小2年)
林 大心(西土佐小4年)



広報

四万十

2

2015
No.118

発行/四万十市 編集/企画広報課
〒787-8501
高知県四万十市中村大橋通4丁目10番地

TEL.34-1111(代表) 広聴FAX.0120-459787
URL http://www.city.shimanto.lg.jp/
E-mail kouhou@city.shimanto.lg.jp



リサイクル適性(A)
この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。



当直医



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

2月 1日(日)	市民病院	☎(34)2126
8日(日)	小原外科胃腸科	☎(35)0108
11日(水)	大野内科	☎(37)5281
15日(日)	市民病院	☎(34)2126
22日(日)	山下整形外科	☎(34)0511
3月 1日(日)	市民病院	☎(34)2126

四万十市急患センター(月～金)

午後6時～午後9時(受付:午後8時45分まで)
内科(小学生以上) ☎(34)2399(診療時間内)

※保険証、受給者証等を忘れずにお持ちください。
(市民病院とは別の医療機関になります)

2月実施の統計調査

【問い合わせ先】

(県)総務部 統計課 ☎088(823)9344

調査名	該当地区
家計調査	丸の内、桜町、本町、京町、東町3丁目
労働力調査	古津賀 (2月 準備調査) (3～6月 実地調査)
毎月勤労統計調査(二種)	京町3丁目、新町3丁目、於東町、 東町1丁目(2月 名簿調査)
商業動態統計調査	具同、西土佐大宮、右山五月町

人のうごき ～12月末日現在～ ()内は、前月との差

総人口	35,401人 (0)	転入	69人
男	16,748人 (4)	転出	44人
女	18,653人 (- 4)	出生	28人
世帯数	16,483世帯 (- 6)	死亡	53人

日直指定水道業者



●水道料金は口座振替で●

1月31日(土)	(有)夕部設備	☎(37)3383
2月 1日(日)	西南管工	☎(36)2554
7日(土)	株奥宮工業	☎(37)5151
8日(日)	(有)大同設備	☎(35)4879
11日(水)	(有)山下建設	☎(33)0653
14日(土)	豚座建設株	☎(34)6031
15日(日)	(有)平野水道	☎(35)2316
21日(土)	溝渕設備	☎090(6882)1395
22日(日)	森下住宅器機	☎(34)4855
28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

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

編集後記

1月3日の「新春はしりぞめ」(P10)に参加しました。
子どもたちは元気よくとびだしていきましたが、昨年までの運動不足がたたって、ついでいけず。1周約1200mのコースを走りきるのも大変でした。今年こそは、この運動不足を解消したいものです。
まずは、寒さに打ちかかって、家をでることから始めたいと思います。

(正)

有料広告

有料広告掲載スペース

「広報四万十」3月号は2月25日(水)発送予定です



平成27年2月号