



夏の思い出 鮎しゃくり漁体験 (P12に関連記事)

国勢調査 2015

国勢調査が始まります

日本国内にふだん住んでいる**すべての人および世帯**が対象です。調査結果は「法定人口」として利用されるほか、社会福祉、雇用対策、防災対策などの各種行政施策はもとより、民間企業や研究機関でも広く活用され、国民生活に役立てられます。

- 10月1日現在の状況を回答してください。
- 調査項目は、男女の別・出生年月・就業状態 など17項目です。
- 国勢調査に従事する者には統計法による守秘義務が課せられており、個人情報 は厳格に保護されます。
- 調査員は「調査員証」と「腕章」を身につけています。

○インターネット回答

今回調査ではインターネット回答ができるようになります。

9月上旬から調査員が皆さまのお宅を訪問し、インターネット回答のご案内と回答用のID・パスワードを配布します。パソコン、スマートフォン等から回答できます。お配りするガイドにしたがってご回答ください。

インターネットでの回答期間は9月10日から9月20日です。

10分くらいで
カンタン!



○調査票の配布

9月21日(月)以降、インターネットで回答されなかった世帯に調査員が再度訪問し、紙の調査票をお配りします。(インターネットで回答済みの世帯には配布しません。)

○調査票の回収

10月1日(木)から調査員が調査票の回収にお伺いします。不明な点などがありましたら調査員にお尋ねください。

「調査票収納封筒」などに入れて封をした状態で提出いただいたものは、調査員は内容の確認をせず、そのまま市へ提出します。

不在にする場合などは「郵送提出用封筒」で提出いただくこともできます。



○調査票の確認

回答していただいた内容については、市で記入もれや記入誤りなどを確認します。正確な統計を作成するため、記入もれなどがあつた場合は市からご連絡することがあります。

皆さまのご協力をよろしくお願いします。

※国勢調査を装った「かたり調査」にご注意ください。不審に思われた場合は市までご連絡ください。

【問い合わせ先】(本庁)企画広報課 ☎(34) 1129 (総合支所)地域企画課 ☎(52) 1111



10月からマイナンバー通知カード送付開始! 住民票と同じ住所にお住まいですか?



□□□□□□

簡易書留

世帯主の
住民票の住所宛

各個人の通知カード



お住まいの住所と住民票の住所が違つくと「通知カード」を受け取ることができません。

お住まいの住所と住民票の住所が違つた方は、9月末までに住民票の異動をお願いします。



※マイナンバーをお知らせする「通知カード」は、住民票の住所に郵送されます。

どうしても住民票の異動ができない事情のある場合は、市民課にご相談ください。

(市)市民課 市民係
☎(34) 1113

マイナンバー制度についての問い合わせは

マイナンバーのコールセンター
☎0570(20)0178

南海トラフ巨大地震に備えて

■■ 南海トラフ巨大地震による被害想定 ■■

南海トラフ巨大地震について、高知県は平成25年5月に、【高知県版第2弾】震度分布・津波浸水予測（平成24年12月公表）の結果をもとに被害想定を公表しています。

< 対策実施による人的被害軽減のイメージ >

[平成25年5月時点]

[目標]

死者数: 42,000人
(四万十市: 900人)
津波早期避難率: 20%
住宅耐震化率: 74%
津波避難空間: 26%

・津波避難意識の向上
・避難空間の確保
・建築物の耐震化

死者数: 1,800人
(四万十市: 10人程度)
津波早期避難率: 100%
住宅耐震化率: 100%
津波避難空間: 100%

訓練や日々の備えなどさらなる取組みの推進

限りなくゼロに!



この被害想定では、「住宅の耐震化率を現状の74%（高知県平均）」、「津波から迅速に避難する人の割合を全体の20%」などといった前提のもと、最大クラスの地震・津波が発生した場合、死者数は高知県全体で42,000人、四万十市で900人が見込まれています。（平成25年5月現在）

ただし、これらの被害想定に対し、津波避難空間（津波避難路や津波避難タワー）を整備し、住宅耐震化率や津波早期避難率を向上させ、さらに皆さんが訓練や日々の備えをしっかりと行うことで、被害を限りなくゼロに近づけることができるのです。（上図参照）

■■ 災害に備えて皆さんにできることは… ■■

南海トラフ地震に立ち向かうためには、行政の取組みだけでなく、皆さん一人ひとりの日々の備えが必要です。今一度、皆さんの備えは万全かどうか確認をし、地震に備えましょう。

▶ 備蓄をしよう

大規模な地震が発生した場合、行政から皆さんへの支援物資が届くまでおおむね3日以上かかるといわれています。支援が届くまでの間「自分の力で生き延びる」ため、備蓄は大切です。また、避難することも想定して、非常持出品の用意もお忘れなく。

〔 備蓄品 〕

- ★3日～1週間分の備えを。
- ★賞味期限前に使用し、使用した分買い足すローリング・ストックを実践しましょう。
- ★各家庭に応じたオリジナルの備蓄を考えましょう。

□ 食料

缶詰、レトルト食品、インスタント食品、栄養補助食品、調味料 など

□ 飲料水

一人1日3リットルが目安。

□ 日用品

簡易トイレ、卓上コンロ、電池・燃料類、トイレトーパー、マスク など

□ 個人に応じた備蓄品

常備薬、生理用品、アレルギー食品 など

〔 非常持出品 〕

- 懐中電灯
- 携帯ラジオ
- 飲料水・非常食
- 貴重品
- 救急医療品
- 衣類
- など



▶ 家族で話し合いをしよう



自分自身と大切な家族の命を守るために、備蓄だけでなく家庭でできる備えや、地震が発生した時にどうするかについて、家族で次のような話し合いをしましょう。

〔 住まいの安全 〕

□ 家の中や周囲で危険な箇所はないか確認し、対策をする。

→ 具体例… 家具の転倒防止（固定金具の設置や家具の配置の工夫）、住宅の耐震化、危険なブロック塀の撤去 など



〔 避難の方法 〕

□ 自宅や職場から近い避難所と、避難所へ行くまでの避難経路や避難方法を確認する。（持ち物も確認）

□ 発災後の集合場所を決める。

〔 情報手段 〕

□ いくつか情報収集手段を準備し、家族との連絡手段を考える。

□ 災害時伝言ダイヤル（番号171）や携帯電話の災害時伝言板の利用方法を事前に確認する。



▶ 共助の力を高めよう

阪神・淡路大震災では、生き埋めや建物に閉じ込められた際の救助の手段のうち、約95%が自助や共助によるものでした。公助（行政の支援）が届くまでには時間がかかり、それまでではご自身や地域の力による救助活動が要となります。お住まいの地域の防災訓練に参加することはもちろん、日頃から地域の方との「声かけ」をして、共助の力を高めましょう。



毎月第1日曜日は「四万十市自主防災の日」

来月は10月4日（日）地域の避難訓練に参加して防災力を高めましょう！

このページに関する問い合わせ先 （市）地震防災課 ☎（35）2044

★地域おこし協力隊員

市では、地域おこし活動への協力者として、定住を目指しつつ地域活性化に意欲的に取り組む人材を地域おこし協力隊員として委嘱しています。8月から新たに2人の地域おこし協力隊員が着任しましたのでご紹介します。

【弘田理奈】

はじめまして。8月から地域おこし協力隊員としてお世話になっている弘田理奈と申します。出身は大阪ですが両親が四万十市中村出身のため、私も四万十市を故郷と思っており、帰りたいたずっと思っていました。西土佐の大宮で活動することになっていますが、まだ何もわからないのでいろいろ教えてください。見るもの全て新しいのでいろいろなことを学んでいきたいと思ひます。皆さま、これからどうぞよろしくお願いしす。

【小森やよい】

はじめまして！8月より地域おこし協力隊員として着任しました小森やよいです。

生まれも育ちも東京下町の江戸っ子！もちろん寅さん大好きです。まさに寅さんのように2011年から全国を回った結果、四万十に魅せられようやくこの西土佐に落ち着いたところです。

半家地区に住居を構え、主に西土佐地域の情報発信を担当しす。

また、地元の素材を使った昔ながらの手仕事などにも興味がありますので、ご経験やお知恵がありましたら教えていただけたらうれしいです！

まだまだ分からないことばかりですので、ご迷惑をおかけすることもありますが、どうぞよろしくお願いしす。



左から弘田隊員、小森隊員

移住者インタビュー

6月から大阪より移住された、藤掛泰雄（ふじかけやすお）さんを紹介しす。藤掛さんは、中村天神橋チャレンジショップで靴の修理のお店「RED CLOUD」を開店されています。

移住の決め手は何でしたか？

サーフィンができること、食べ物がおいしいところ、そして四万十市は移住者へのサポートがしっかりしている印象を受けたからです。

四万十市の好きなところはどこですか？

自然はもちろん、近所や天神橋商店街の方をはじめ人が優しく、とてもよくしていただいています。おかげさまでお店のほうも順調です。

四万十市に来て驚いたエピソードなどありますか？

下田を車で走っていたら、小学生が横断歩道を渡ろうとしていたので止まると、横断歩道を渡り終えた小学生がキャップを脱いでまでお礼をしてくれるというエピソードが数回あり、とても驚きました。

藤掛さんは、早速提灯台に参加するなどすっかり地域に溶け込んでいます。



移住支援住宅修繕費補助金の追加募集

市では移住促進に取り組んでいます。より多くの人に移住していただけるよう移住支援に使用する住宅の修繕・改修について補助金を交付しています。今回は平成27年度分の追加募集を行います。

補助事業完了後5年間、その住宅を移住支援以外に使用することはできません。

補助対象者

- 次の①、②のどちらか
- ① 住宅の所有者
 - ② 高知県外から移住を希望する人、もしくは移住をして1年を経過しない人

補助対象住宅

市内に所在する住宅で、現在誰も居住していない、もしくは申請者の右記②に該当する補助対象者が居住している住宅。

補助対象経費

- ・住宅の修繕・改修にかかる費用
- ・委託料、工事請負費、需用費、役務費、荷物（産業廃棄物）および家電リサイクル法対象は除く）の処分費等

補助率 10/10（補助金上限額50万円）

募集期間 9月30日（水）まで

採択件数 2件

※補助条件等について、お気軽にお問い合わせください。

また、市では移住希望者に賃貸する住宅を探しています。空き家をお持ちの人はぜひご連絡ください。

【問い合わせ・申込先】

（市）企画広報課

☎（34）1129

FAX（35）0007

市制施行・合併10周年記念事業 「しまんと漫博！」開催

8月3日から16日まで、市立中央公民館にて漫画フェス「しまんと漫博！」が開催されました。郷土ゆかりの漫画家の原画・イラストなどの作品展示のほか、郷土を紹介したまんがが作品のワンシーンなどがパネル等により紹介され、多くの人で賑わいました。

8月8日(土)には、関連行事として本市出身の漫画家、安倍夜郎さん、井上淳哉さん、左古文男さんによるトークショーやサイン会が行われ、描き方やキャラクターの設定など技術的な話のほかにも、漫画家をめざすようになったきっかけや、地元でのエピソードなどもあり、たいへん盛り上りました。また、漫画フェスにあわせて、募集した漫画作品は市内外から22点の応募がありました。

【問い合わせ先】

(市)教育委員会 生涯学習課
☎(34)7311



原画の展示



応募作品をながめる来場者



本市出身の漫画家によるトークショー

新たに四万十市観光大使を 委嘱しました！

この度、四万十市出身の左古文男さん、井上淳哉さんに四万十市観光大使を委嘱しました。今後本市の観光振興に係るアドバイスや、国内外PRのための情報発信等お手伝いをしていただきます。



左古 文男 氏
(四万十市出身)

1986年「YOKO HAMA BAY CITY BLUE」を発表、漫画家としてデビューする。1989年に小説家に転向し、以後、SF・ミステリー小説はじめルポルターージュ、エッセイなど幅広い分野で執筆する傍ら、ムックや書籍の企画・編集も行っている。



井上 淳哉 氏
(四万十市出身)

2001年漫画家デビュー。「おとぎ奉り」「BTOOOM!」など数々の人気漫画を描き上げ、2005年公開の映画「妖怪大戦争」では妖怪のデザイン担当として作品に参加。

2011年、株式会社STUDIOひせくつたを起業し、漫画家として第一線で活躍中。

市長日誌 7月15日～8月14日

- 7月15日 辞令交付式(和賀副市長退任)
- 16日 辞令交付式(福本副市長着任)
- 20日 西富山地区地域づくり講演会
- 21日 富山地区要望受、西富山地区要望受
- 22日 国道439号杓子バイパス整備促進期成同盟会総会
- 23日 八束地区要望受、中村ジュニアバレーボールクラブ表敬訪問、宮城県大崎市長表敬訪問
- 24日 間崎遍路休憩所贈呈式、県道中村宿毛線整備促進期成同盟会総会(大月町)
- 25日 しまんと市民祭(浴衣コンテスト、踊りパレード、しまんと提灯台)
- 27日 四国横断自動車道高知県建設促進期成会総会
- 28日 高知県土地改良事業団体連合会理事会(高知市)
- 29日 四万十市人権教育研究大会、高知県国民健康保険団体連合会総会、高知県日華親善協会懇親交流会(高知市)
- 30日 台湾表敬訪問(8/1、台北市他)
- 8月2日 医師確保業務(大阪市)
- 3日 四国治水期成同盟連合会、四国河川協議会第1回要望活動(5日、東京都)
- 5日 一日食品衛生指導員出発式、四万十川改修期成同盟会総会
- 6日 田野川甲地区要望受、国道321号改良期成同盟会総会(土佐清水市)
- 7日 四万十市観光大使委嘱式、四万十ヒノキブランド推進協議会総会
- 8日 Surf On Olympicsサーフィンの夢をかなえる1万人ビーチクリーン、漫画フェス「しまんと漫博！」受賞作表彰式
- 9日 歯と口の講演会
- 10日 定住自立圏共生ビジョン懇談会
- 13日 社会福祉法人梶の木福祉会との福祉避難所協定締結式

平成27年度四万十市職員採用資格試験案内(平成28年度採用)

職 種	採用予定 人 員	受 験 資 格
事務職Ⅰ	3名程度	昭和61年4月2日から平成10年4月1日までに生まれた人
事務職Ⅱ (職務経験者)	1名程度	昭和56年4月2日以降に生まれた人で、平成27年9月30日現在で民間企業等の職務経験が5年以上ある人
技術職(土木)	2名程度	昭和56年4月2日から平成10年4月1日までに生まれた人
保育士	4名程度	昭和61年4月2日以降に生まれた人で、保育士の資格を有する人または平成28年3月31日までに資格取得見込みの人
看護師	6名程度	昭和46年4月2日以降に生まれた人で、看護師の免許を有する人または平成28年4月30日までに免許取得見込みの人
理学療法士	2名程度	昭和56年4月2日以降に生まれた人で、理学療法士の免許を有する人または平成28年4月30日までに免許取得見込みの人

- 第一次試験 日 時 10月18日(日) 午前8時40分集合(時間厳守)
会 場 四万十市立中村中学校(中村東町2丁目1-30)
- 受付期間 9月1日(火)～9月24日(木)(土・日・祝日除く。郵送による場合は必着)
- 受験申込書・試験案内の配布
 - ①市役所本庁1階総合案内(土・日・祝日は、庁舎北側守衛室)
 - ②西土佐総合支所地域企画課(土・日・祝日は、宿直室)
 - ③市公式ホームページからのダウンロード
 - ④郵送による請求の場合は、封筒の表に「受験申込書請求」と「受験希望職種」を朱書きし、宛先を明記した返信用封筒(A4サイズの角2封筒に120円切手貼付のこと)を同封して総務課人事係まで請求してください。



問い合わせ・申込先 (市)総務課 人事係(本庁3階)

〒787-8501 四万十市中村大橋通4丁目10番地

☎(34)1803 または(34)1111(内線2322,2323)

*Eメールでのお問い合わせについてはお答えできませんのでご注意ください。

平成27年度幡多中央消防組合職員採用資格試験(平成28年度採用)

職 種	採用予定 人 員	受 験 資 格 等
消防職	1名程度	昭和63年4月2日～平成10年4月1日までに生まれた人で、普通自動車運転免許を有する人、または取得見込みの人 採用後は、幡多中央消防組合管内に居住し、通勤可能な人

- 第一次試験 日 時 10月18日(日) 午前8時40分集合(時間厳守)
会 場 四万十市立中村中学校(中村東町2丁目1-30)
- 受付期間 9月1日(火)～9月24日(木)(土・日・祝日除く。郵送による場合は必着)
8時30分～17時15分
- 受験申込書は次のところに置いています。(土、日、祝日でも受け取り可能です)

幡多中央消防組合消防本部・四万十消防署・黒潮消防署・四万十消防署西土佐分署・四万十市役所(本庁・西土佐総合支所)・黒潮町役場(大方本庁・佐賀支所)に置いています。なお、郵送による申込書請求の場合は、封筒の表に「受験申込用紙請求」と朱書きし、宛先を明記した返信用封筒(A4サイズの角2封筒に120円切手貼付のこと)を同封して幡多中央消防組合消防本部総務課総務係まで請求してください。
幡多中央消防組合公式ホームページ(<http://hata-ffa.jp/>)からダウンロードすることもできます。



問い合わせ・申込先 幡多中央消防組合消防本部 総務課総務係

住所 四万十市右山750-1 ☎(34)5881(担当 中平、山崎)

*Eメールでのお問い合わせについてはお答えできませんのでご注意ください。

平成26年度 **ごみ総排出量の報告**

平成26年度のごみ総排出量は12,921トンで、平成25年度と比べ52トン増加しました。リサイクル率は0.3ポイント減の10.1%となりました。

	普通・粗大ごみ	資源ごみ	チャレンジ事業	合計	リサイクル率
平成25年度	11,531t	653t	685t	12,869t	10.4%
平成26年度	11,614t	690t	617t	12,921t	10.1%

ごみが増加した理由のひとつとして、平成26年度は、台風や大雨による災害ごみが多かったことが考えられます。

本年度の目標は？

四万十市一般廃棄物処理実施計画で、平成27年度のごみ総排出量を **12,200トン以下**にすることを目標にしています。(26年度実績より721トン削減)

また、平成28年度にはリサイクル率を**13%**にすることを目指しています。

市民の皆さまには、普通ごみ・粗大ごみを減らすこと(=資源ごみとして出す、ごみの重さを減らす)への一層の取り組みをお願いします。

今日からできること

①ごみを軽くしましょう

ごみ処理経費は、「ごみの重さ」で決まります。

家庭から出るごみの40%は生ごみで、生ごみの80%は水分です。

ごみ減量のためにも水分を多く含んだ生ごみをビニールの袋に入れて出すのではなく、しっかり「水切り」をしてから出してください。

《例えば》

- ①玉ねぎの皮、カボチャのわた、ピーマンの芯などぬれていないものはぬらさない。
- ②茶殻、紅茶、コーヒーのかすは手できっちりしぼる。
- ③スイカの皮など日光に当てて乾燥させる。

②資源ごみとして出しましょう

資源ごみは「ごみ」ではありません。分別して出せば「資源」になります。使えるものは繰り返し使うよう心がけ、物を手放すときは、再利用できるよう(ごみにならないよう)に、きれいに出すようにしましょう。

(※汚れたものはリサイクルできません)

また、家庭用の小型家電(テレビ、冷蔵庫、洗濯(乾燥)機、エアコンを除く)も資源ごみとして出しましょう。

今月のお願い

- 容器を出すときは、すすいで出してください。キャップをはずしてください。
- 収集、分別する人に危険のないように、ごみを出してください。



汚れているものはリサイクルできません。(内容物が残っています)
キャップがついていると、それを外すために人手がいります。
(※ペットボトル本体とキャップはともに資源ごみですが、分けて収集しています)



ダンボールに混じって、包丁が出てきました。作業する人がケガをしては大変です。
ごみは、収集・分別するときに、必ず人の手を通りますので、危険のないように出してください。

(写真：幡多クリーンセンター)



よろしく
お願いします!

【問い合わせ先】 (市)環境生活課 環境係 ☎(34)6126

「四万十市・高知大学 連携事業報告会」のご案内

四万十市と高知大学は、地域の活性化を目的とした連携協定を締結し、天然アユを守るための取り組みや、スジアオノリ生産量アップの取り組みを進めています。これらの調査研究に関して、本年度も報告会を開催いたします。また今回の報告会は大学連携事業と関連して、ヒトエグサ(アオサ)の最新研究や国土交通省四万十川自然再生事業の取り組みの発表も併せて行います。市民の皆さまのご参加をお願いします。

【日時】9月30日(水) 13時30分～16時30分

【場所】市立文化センター 大会議室

※駐車場に限りがあります。できるだけ乗り合わせのうえ、ご来場ください。

【報告内容】

「ヒトエグサ(アオサ)の最新研究について」

木下 優太郎(高知大学総合人間自然科学研究科 理学専攻 修士課程 2回生)

「スジアオノリ生産量アップの取り組みについて」

平岡雅規 准教授(高知大学総合科学系黒潮圏科学部門) 辻 祐人(四万十市役所観光課四万十川対策係)

「四万十川自然再生事業の取り組みについて」

岡崎 聡(国土交通省中村河川国道事務所)

「天然アユを守るための取り組みについて」

東 健作 室長(西日本科学技術研究所 四万十研究室) 木下 泉 教授(高知大学総合科学系黒潮圏科学部門)

【参加費】無料

【主催】四万十市・高知大学連携事業推進会議

【問い合わせ先】

(市)観光課 四万十川対策係 ☎(34)1170

守ろう！ ニホンウナギ

県内の河川や湖などの内水面では、資源の減少が心配されているニホンウナギを保護するため、10月から翌年3月までの間、高知県内水面漁場管理委員会指示によりニホンウナギをとることが禁止されています。

ニホンウナギの資源回復に向けまして、皆さまのご理解ご協力をお願いします。

【問い合わせ先】

高知県漁業管理課
(高知県内水面漁場管理委員会事務局)
☎088(821)4608



密漁は**犯罪**です！

磯の水産動植物の採捕については、繁殖保護を図るため高知県漁業調整規則により禁止期間が定められています。これに違反して採捕した漁獲物や、その製品を所持・販売した場合にも同規則により、罰則が適用されますのでご注意ください。

違反者には「6カ月以下の懲役」もしくは「10万円以下の罰金」が適用されます。

名称	禁止期間	体長等の制限
いせえび	5月1日～9月15日	殻長13cm以下
とこぶし・あなごう	9月1日～翌年3月31日	殻長3cm以下
あわび	9月1日～翌年3月31日	殻長9cm以下
さざえ	9月1日～翌年3月31日	
てんぐさ類	9月1日～翌年2月末日	
ふのり	10月1日～翌年2月末日	
あらめ	10月1日～翌年6月30日	

※禁止期間外であっても漁業協働組員でなければ採捕できません。

買い手がいなければ密漁者たちの不法行為を防止することにもなりますので、密漁品と思われるものは購入せず、警察に通報してください。また、密漁現場を見かけた場合も、直ちに警察に通報していただきますようご協力をお願いします。

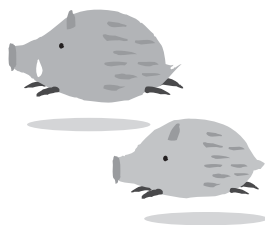
【問い合わせ先】(市)観光課 四万十川対策係 ☎(34)1170

鳥獣被害対策用の 電気柵設置の皆さまへ 安全確保について

静岡県において、電気柵の感電防止のための装置が適切に講じられていなかったことが原因と考えられる死亡事故が発生しました。同様の事故防止のため、次のような点に注意し、適切な電気柵の設置措置を行うようお願いいたします。

【電気柵設置上の注意】

① PSEマークがある電源装置の使用
電気柵の電気を30ボルト以上の電源(家庭用コンセント等)から供給するときは電気用品安全法の適用を受ける(PSEマークがある)電源装置を使用すること。



② 漏電遮断機の設置

①の場合において、公道沿いなどの人が容易に立ち入る場所に設置する場合は、漏電による危険防止のために、漏電遮断機を設置すること。

③ 危険を知らせる表示

電気柵を設置した場所には、電源の種類や電圧の大きさにかかわらず、人が見やすいように適当な位置や間隔、見やすい文字で危険である旨の表示を行うこと。



④ 定期的な点検・維持管理の徹底

断線の有無や通電状況の確認、その他破損箇所等(危険表示板含む)がないか定期的に点検を行い、維持管理を徹底すること。

⑤ 公共用地に設置する場合

は事前に許可を得る。道路や河川等公共用地に電気柵、または電源装置を設置する場合には、事前に管理者の許可を得ること。

そのほか不明な点がありましたら、左記までご連絡ください。

【問い合わせ先】

(本) 庁農 林 課 ☎(34)11118
(総合支所)西土佐林業分室 ☎(52)11111

住宅用太陽光発電システム 設置費補助受付中

地球温暖化防止の取り組みとして、再生可能エネルギーの導入を推進しています。その一環として、住宅用太陽光発電システムを設置した人に対して、補助を行っています。

現在、受付中です。残り20件程度になります。設置予定のある人はぜひ、申請ください。

■補助対象者

- ・自らが居住する市内の住宅に太陽光発電システムを設置する人
- ・自らが居住するために市内の太陽光システム付き新築住宅を購入する人
- ・平成28年3月までに設置完了できる人

※ただし、自らが電力会社と電灯契約を結ぶことができる人で、市税の滞納がない人など条件があります。

■補助金額

出力1kwあたり3万円
(上限12万円)



※申請は、工事を開始する前に行ってください。事後申請では補助金が交付できませんのでご注意ください。

■申請方法

申請書と申請に必要な書類を添付して(市)環境生活課まで提出してください。
申請書は(市)環境生活課で配布するほか、市ホームページからもダウンロードできます。

遍路休憩所を寄贈 いただきました

幡多信用金庫が、間崎地区集会所北隣に建設を進められていた遍路休憩所「しんきん庵第6号」の完成に伴い、7月24日付けで市へ寄贈いただきました。

遍路客含む観光客の利便性の向上や地区住民の憩いの場として、今後大切に活用させていただきます。ありがとうございます。





なかむら踊り 7月25日(土)

今年は、11団体・約700人の踊り子が参加しました。

梅雨もこの日を待っていたように明け、太陽が輝くなか、暑さを吹き飛ばすような笑顔と掛け声でスタートし、元気な踊りを披露しました。

【なかむら踊り受賞チーム】

会長賞	いなん
審査員特別賞	土佐中村一條太鼓
敢闘賞	ソウルクリーム



小京都なかむら浴衣コンテスト 7月25日(土)

浴衣を着て訪れていただいた方を対象に「浴衣コンテスト」を開催しました。当日は31名の方が参加し、「土佐の小京都らしい」美しい着こなしと、暑さを忘れさせてくれるような涼やかな立ち居振る舞いを披露され、優勝者にはANAよりご提供いただいた無料ペア航空券(高知～東京)が贈られました。



しまんと提灯台 7月25日(土)

煌々と明かりをともし、市街地を練り歩き、つじごとに豪快なパフォーマンスを繰り広げる「しまんと提灯台」。今年は11団体が参加し、子供提灯台や下田地区の太鼓台、(一社)中村青年会議所の女提灯台など総勢15基が街を練り歩きました。

【しまんと提灯台受賞チーム】

- | | |
|--------|--------|
| 会長賞 | 天神橋区 |
| 審査員特別賞 | 大橋通提灯台 |
| 敢闘賞 | 京町提灯台 |
| // | 栄町 |



第65回全日本女郎ぐも相撲大会 8月1日(土)

一条神社で行われる夏休みの恒例行事で、市内外の小学生51人が集まり、自慢のクモを戦わせました。クモは体格によって「幕内」、「十両」に分けられ、行司の呼び出しで長さ約50センチの木の棒の土俵で相手にかみついたり、棒から落とすなどの相撲をとります。

今年は、幕内の部に23人、十両の部に18人、観光の部には東京や大阪などから10人が参加し、「頑張れ!」「落とせ!」などと盛んに声援を送り、自分のクモが勝つと大喜びしていました。

まちの話 題

鮎のしゃくり漁体験

大用小学校、中
学校は毎年四万
十川中央漁協の
協力のもと、四万
十川の伝統漁法
を伝えることも
に、川に親しんで
もらおうと「鮎の
しゃくり漁体験」
を行っています。

今年7月27日
(月)に三島橋下の
後川にて実施され
ました。

四万十川中央漁
協から約300匹
の鮎が提供され、
小学生低学年児童
は素手でつかみ取りを、高学年児童と中
学生はしゃくり漁を楽しみました。

取れたアユの一部はその場で炭をつ
かって焼き、みんなでおいしくいただき
ました。

四万十川という財産・魅力を子どもた
ちに知ってもらい四万十川流域の保全
につながるため、今後も、この取り組み
が続くよう市も協力していきます。



北川村ゆず王国

「四万十加工所」が 操業を開始しました!

7月21日(火)から西土佐西ヶ方
地区で北川村ゆず王国株式会社
が、ゆず加工施設の操業を開始し
ました。

北川村ゆず王国株式会社は、J
A高知はた西土佐支所等からゆず
皮等を購入し、ゆずの加工食品等
を製造しています。

これまで、ゆずの加工は北川村
や高知市を拠点に行っていました
が、西土佐地域のゆずも使用して
いることから一次加工を西土佐地
域で行いたいと要望があり、西ヶ
方地区で遊休施設となっていた旧
西ヶ方小学校旧給食棟を活用して
操業を開始しました。

新たに市
内から3人
の方が採用
(従業員5
人)され、雇
用の拡大に
もつながっ
ています。



トンボ自然公園からお届けします!

トンボ王国 ニューコース

【vol.1】
問 観光課 観光係
TEL (34) 1783

四万十川学遊館 リニューアル情報 その1

館内の展示が一部新しくなっ
ています。なかでも、子供たちにおす
すめが「トンボ図鑑ダーツ」。
吸盤のついた弓矢を巨大パネル
に向かって勢いよく放ちます。パ
ネルには、トンボ自然公園内でみ
ることが出来るさまざまなトンボ
と点数が描かれており、希少な種
類ほど点数が高くなります。
ぜひ、親子で楽しんでみてはい
かがでしょうか?

●入館料 大人 860円
中高生 430円
小人 320円

※お得な年間パスポート・団体割引
もあります。
詳しくは四万十川学遊館まで
☎(37)4110

来て・見て・みつけて!

9月のトンボと植物たち

①可憐な赤とんぼマユタテアカネ
全長30〜40mm。トンボ王国で10
種類ほど見られる秋の赤トンボの
仲間です。額にある、眉毛のような
斑紋が特徴で、特に9月〜10月上
旬、ライオンズの森北側の小道沿
いで多く見られます。



秋が深まるにつれ赤み
も増していきます

②夏の終りはツリフネソウ

9月下旬〜10月中旬、小船をぶ
ら下げたような真紅の花を咲かせ
ます。スズメバチに擬態した、スズ
メガの仲間「ホシホウジャク」が花
粉を運びます。ライオンズの森北
側の小道沿いに群落があります。



ホウセンカやインパチエ
ンスも同じ仲間です



合計点を競ってもよし、ビンゴゲームにし
てもよし、個人同士でも団体対抗でも楽し
めます

第11回 中村駅まつり

今年も、土佐くろしお鉄道の利用促進と駅前のにぎわいを創出することを目的に、周辺住民や土佐くろしお鉄道(株)、関係団体が一体となって中村駅まつりを開催します。

普段鉄道を利用しない人も、この機会にぜひ中村駅まで足を運んでいただき、土佐くろしお鉄道を利用してみてください。

実施日 9月26日(土)
場所 中村駅前広場
催し物

アンパンマン列車見学会・撮影会(サニークン、サンコちゃんもいるよ)、駅にぎりコンテスト、中村・宿毛線愛称投票、SSD38パフォーマンス、吹奏楽演奏会(市立中村中学校)、お餅投げ、お菓子投げ など

主催 中村駅まつり実行委員会
 土佐くろしお鉄道中村・宿毛線運営協議会

【問い合わせ先】
 中村駅まつり実行委員会(市企画広報課内)
 ☎(34)1129



第10回(昨年)の中村駅まつり

サイクリングイベント 「四万十・南予横断 2リバービューライド2015」を開催します

国道381号等につながる愛媛・高知の県境地域(宇和島市、鬼北町、松野町、四万十市、四万十町)の観光振興や交流人口拡大を図り、地域活性化につなげるため、下記のとおりサイクリングイベントを開催します。

当日は、一般道を多数の自転車が走行することとなるため、道路通行時は十分にご注意いただきますとともに、参加者への温かいご声援をよろしくお願いします。

- 実施主体 予土県境地域連携実行委員会(愛媛県、高知県、宇和島市、鬼北町、松野町、四万十市、四万十町および国道381号等沿線道の駅等により構成)
- 日時 9月13日(日)
 [7:30 スタート(四万十町役場)] [西土佐地域通過予想時間
 17:30 ゴール(四万十町役場)] [往路9:30~11:00頃 復路12:40~14:30頃]
- 参加者数 300人(上級230人/中級70人)
- コース 上級:四万十町役場(往復 約162km)
 中級:道の駅みま~道の駅虹の森公園(片道 約65km)
 ※復路は松丸駅からサイクルトレインに乗車
- 大会形式 タイムや順位を競うイベントではなく、公道封鎖は行いません。

【コース概要図】



応援うちわをご用意しています!
 ご利用の方はお近くのお問い合わせ先まで!

	四万十町役場 (道の駅「あぐり園」)	道の駅 「四万十大正」	道の駅 「四万十とおわ」	宮地公園駐車場 (西土佐ふるさと市)	道の駅 「虹の森公園」	道の駅 「森の三角ぼうし」	道の駅 「みま」
上級コース	往路	○		○	○		○
	復路	○	○	○		○	折り返し
中級コース	往路		○	○	○		
	復路	○		サイクルトレイン乗車	折り返し		

地域の皆さまの温かいご声援を
 よろしく
 お願いします!

○エイドステーション利用可 □チェックポイント(立ち寄り必須)

【問い合わせ先】

- 予土県境地域連携実行委員会事務局(愛媛県南予地方局地域政策課内) ☎0895(22)5211(内218)
- (本 庁)観光課 ☎(34)1783
- (総合支所)産業建設課 ☎(52)1111

平成27年度 第34回 四万十市民大学 ご案内

市民の皆さまのご来場をお待ちしています。受講券は当日会場でも販売しています。お気軽にお越しください。



第4講座 9月24日(木)
講師 小説家 山本 一力
演題 生き方雑記帖2015

昭和23年高知県生まれ。平成9年、「蒼龍」で第77回オール讀物新人賞を受賞。平成14年には「あかね空」で第126回直木賞を受賞。平成27年第50回長谷川伸賞受賞。最新刊は「桑港特急」(文藝春秋社刊)



第5講座 9月27日(日)
講師 高知大学教授 玉里恵美子
演題 保育の父 佐竹音次郎

昭和40年大阪府生まれ。社会学博士。平成27年4月より地域協働学部副学部長。専門は、社会学、農村社会学、家族社会学、地域福祉論。著書は「高齢化社会と農村構造」「集落限界化を超えて」など多数。

【問い合わせ先】(市)教育委員会 生涯学習課 ☎(34)7311

第11回 四万十市文化祭のご案内 (9月～10月前半)

四万十市文化祭を開催します。お問い合わせのうえ、ご来場ください。

行 事 名	開催日時	会 場
太極拳ふれあいフェア	9月6日(日) 開場13:30 開演14:00	中央公民館 大ホール
中村写友会写真展	9月18日(金)～22日(火) 9:00～17:00	中央公民館 展示ホール
デッサンクラブ陶芸展	9月24日(木)～27日(日) 9:00～17:00	中央公民館 展示ホール
アマチュアバンドチャリティーコンサート	9月27日(日) 開場13:00	文化センター ホール
中村シルバーフォト写真展	10月2日(金)～6日(火) 9:00～17:00	中央公民館 展示ホール
諸流秋のいけばな展	10月3日(土)～4日(日) 9:00～17:00	中央公民館 大ホール
郷土歴史講座	10月4日(日) 13:00～17:00	中央公民館 大会議室
合同吟詠発表会	10月4日(日) 開場12:30 開演13:30	文化センター ホール
第46回 中村俳句大会	10月4日(日) 9:00～17:00	社会福祉センター 大会議室
絵手紙、墨彩画、染め物作品展	10月10日(土)～13日(火) 9:00～17:00	中央公民館 展示ホール
ここでええがかい!? 第31回上映会 「草原の椅子」	10月10日(土)～11日(日) 10日 開演①14:00 ②19:00 11日 開演①10:00 ②14:00 会場はいずれも30分前	中央公民館 大ホール
第15回 聖真流中村剣詩舞道大会	10月11日(日) 開場12:30 開演13:00	文化センター 大ホール
川柳中村大会	10月11日(日) 10:00～16:00	JS幡多4階大ホール
デイサービス作品展	10月15日(木)～21日(水) 9:00～17:00	中央公民館 展示ホール

※中央公民館にて行われる展示部門については、最終日のみ16時までです。

主催 四万十市文化祭執行委員会 共催 四万十市 四万十市教育委員会

10月後半以降の行事は、広報四万十10月号でご案内します。

【問い合わせ先】(市)教育委員会 生涯学習課 ☎(34)7311

市教委だより

Hello 四万十市子どもたち

8月3日、四万十市に、新しく2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。



はじめまして。トーマス・グレイと申します。「トム」と呼んでください。イギリスの南西のグロースター出身で、22歳です。実家から一時間ほど離れているカーディフ大学で、日本語とドイツ語を勉強しました。

昨年、半年間(3~8月)にわたって埼玉県草加市の獨協大学に留学したことがきっかけとなり、また日本に帰って来るようJETプログラムに参加することを決めました。

最初に四万十市でALTとして働くことになったことを知った時は、新たな生活にどうやって慣れるかわからず、少し不安を抱いていました。しかし、四万十市に着いたらすぐに不安は和らぎました。なぜなら、皆さんが親切ですし、生活はとても馴染めやすいというわけです。ずっと田舎に住んでいたので、四万十市の自然で、のどかな雰囲気はとても気に入りました。

サッカー、ラグビー、クリケット、サイクリング、水泳などといったスポーツをしたり、見たり、そして外国語を学んだりすることが趣味です。日本のことや、日本語を最初に勉強してから、常に日本をとて不思議なところだと捉えています。ですので、ALTとして働くことはとても大事だと思います。道ですれ違ったり、偶然に見かけたときは、ぜひ声をかけてください。これから、ALTとして、いろいろ工夫して、四万十市の子どもたちが積極的に英語を勉強するように励ますことを目標とします。よろしくお祈りします。



Thomas Gray

四万十市の皆さん、こんにちは。ウィリアム・ダイアーと申します。「ウィル」と呼んでください。23歳で、イギリスのロンドンから来ました。ロンドンで生まれましたが、エセックスというとても小さくて、人口が800人ほどの町で育ちました。

日本に初めて来て、美しい四万十川の近くに住むことがとてもうれしいです。四万十市を探って、いろいろな遊びをしてみたいと思っています。また、日本語をたくさん勉強して、小・中学生の英語の勉強のお手伝いをす

ることを、とても楽しみにしています。私は、サイクリングやスキーを楽しんで、特にランニングが大好きです。日本にいる時、四万十川ウルトラマラソンや東京マラソンに参加したいと考えています。私を見たら、ぜひ声をかけてください！よろしくお祈りします。



William Dyer

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 FAX(34)4271
☎(52)1110 FAX(52)1446

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

【問い合わせ・提出先】

(市)教育委員会生涯学習課

☎(34)7311

※業務内容等、詳細につきましてはお問い合わせください。

■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)

■登録を希望される人は、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。

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を募集しています。
学童保育および子ども教室の運営は、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。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人の募集・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、適宜ご紹介いたします。

放課後児童指導員・ 教育活動推進員の 登録者募集



1年に1度は健診を
～健康は自分で～

保健カレンダー 9



健診
教室・学習会
相談
献血

月日	時間	事業名	該当地区	場所
11日(金)	個別通知	胸部レントゲン(肺がん検診)	中村地区	巡回
14日(月)	8:00～9:00	胃がん検診		西土佐保健センター
17日(木)	9:30～11:30	ぴよっこクラブ(親子の集い)		西土佐保健センター
20日(日)	11:00～17:00	献血		フジグラン四万十
21日(月)	9:00～11:30, 12:30～16:00	"		フジグラン四万十
24日(木)	8:00～9:00	胃がん検診		西土佐保健センター
25日(金)	12:50～13:30	1歳9カ月児健診		健康管理センター
28日(月)	個別通知	胸部レントゲン(肺がん検診)	中村地区	巡回
29日(火)	7:30～9:30	胃がん検診	具同地区	具同体育センター
	8:30～11:00, 13:30～15:00	特定健診(注)/前立腺がん検診		
	9:00～11:30, 13:30～16:00	乳がん(マンモグラフィ)検診(注)		
30日(水)	8:00～9:00	胃がん検診		口屋内出張診療所
2日(金)	12:50～13:30	3歳児健診		健康管理センター
5日(月)	9:00～11:00	定例健康相談		西土佐総合支所
7日(水)	12:50～13:30	乳児健診		健康管理センター
8日(木)	9:30～11:00, 13:15～14:30	乳幼児(赤ちゃん)相談		健康管理センター
	9:30～11:00	ママタッチ		
	13:15～14:30	離乳食相談		
9日(金)	8:00～9:00	胃がん検診		西土佐保健センター

注1) 特定健診(生活習慣病健診)は、40歳以上の国民健康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の人が対象です。
注2) 乳がん(マンモグラフィ)検診は人数制限があるため、当日の飛び込み受診はできない場合がありますので、ご注意ください。
※ 9月10日(木)までの計画については、広報四万十8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

認知症の人と家族の会

『たんぼの会』

西土佐で開催します!

認知症介護についての悩みや不安を一人で抱え込んではいませんか。「たんぼの会」は参加者で思いや悩みを共有し、支え合うための座談会です。

ほか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ど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。初めての人の参加もお待ちしています。

今回は西土佐地域での交流会です。

日時：9月15日(火) 13時～15時
場所：四万十市社会福祉協議会

西土佐支所
(西土佐用井1110131)

★会場までのバスを運行します

12時 四万十市役所 出発

(乗車できる人数に限りがあるため、利用をご希望の方は9月11日までに、左記までご連絡をお願いします)

★家族の人だけでも、認知症の人と一緒でもかまいません。

★四万十市地域包括支援センターの職員も参加します。

【問い合わせ先】

「たんぼの会」事務局

松岡時規子 ☎(34)4528

四万十市地域包括支援センター

☎(34)0170



四万十市健康増進計画(第2期) シリーズ⑤ 笑顔で伸ばそう健康寿命！規則正しい生活リズムを！

《四万十市健康の秘訣12か条》 第4条「規則正しい生活リズムを身につけよう」

1. 決まった時間に起床しよう

決まった時間に起床することは、生活リズムを整えることにつながります。

人間には1日周期でリズムを刻む「体内時計」が備わっており、意識しなくても日中はからだ心が活動状態に、夜間は休息状態に切り替わります。これは毎朝、太陽の光を浴びることでリセットされます。体内時計を整えるためには決まった時間に起床することが大切です。



2. からだを動かそう

運動不足は全身の筋肉が弱ってしまったり、カロリーが消費されないため肥満につながる可能性があります。趣味や日課としている活動、散歩や体操など、からだを動かす機会を増やしましょう。からだを動かすことは高血圧や糖尿病といった生活習慣病の予防につながります。



3. 睡眠をしっかりとうろう

人間の体内では眠っている間に成長ホルモンが分泌されています。成長ホルモンは、子どもの成長や発達に欠かせないものであり、大人にとってはからだの機能を正常に働かせ維持していくもので、生きていくために欠かせないホルモンです。

睡眠不足でこの成長ホルモンの分泌が滞ると、からだの不調を招くこととなります。



今回は、健康の秘訣12か条の第5条「日頃から意識的にからだを動かそう」です。

四万十市健康の秘訣12か条は、1条ずつ詳細を掲載していきます。

四万十市健康増進計画の詳細は市ホームページに掲載しています。

【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

保健係

☎(52)1132



四万十市歯と口の健康づくり基本計画 心身ともに健康で豊かな人生を送るための口づくり

「学齢期：6～17歳」
乳歯から生えかわる永久歯をむし歯や歯周病から守る

乳歯から永久歯へ生え変わり、2～3年間には特にむし歯になりやすい時期です。本市では、永久歯における「一人平均むし歯数」が小学6年～中学3年生にかけ県平均を上回り、歯肉の状態では「なんらかの異常がみられる人」が小学6年生で約1割、中学1～3年生になると約3割という状況です。

この時期は、歯磨きの習慣化と食生活が予防の鍵となります。

家族みんなでやってみましょう！

①生活リズムを整え、歯磨きを習慣づけましょう

◇よくかんで3度の食事をしっかりと摂ることで、間食のダラダラ食への防止となり、生活リズムを整えることにつながります。

◇間食を摂るときは、むし歯になりにくい食品を選ぶなど工夫をしましょう。◇食べた後の歯磨きを習慣付けましょう。寝ている間はだ液の量が減り口の中の自浄作用も低下するため、寝る前の歯磨きは特に丁寧にしましょう。

②定期的に歯科健診を受け、歯やお口のチェックをしましょう

◇定期健診は早期発見・早期治療につながり、また、自分の口の状況にあったケアの方法を覚えてもらえる機会ともなります。

四万十市歯と口の健康づくり基本計画の詳細は市ホームページに掲載しています。

【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 保健係

☎(52)1132

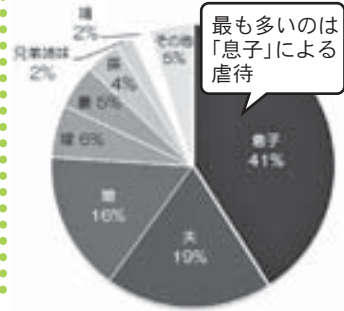


「気づいたら防げない！高齢者虐待」

シリーズ② 「虐待は気づいて起こるの？」

高齢者虐待はどうして起こるのでしょいか？平成25年度の厚生労働省の調査を見ると、虐待する側(虐待者の約4割は「息子」)。家族などから虐待を受けた高齢者(被虐待者)16140人のうち約7割(10980人)が「要介護認定者」であり、そのうちの約7割(7730人)に認知症の症状がみられます。介護、特に認知症介護の負担が、虐待に大きく関わっていることが考えられます。

■虐待者と被虐待者の続柄



虐待の発生要因として考えられること

【被虐待者の要因】

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



【虐待者の要因】

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



【環境の要因】

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



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

↓次回広報では「シリーズ③これって、虐待？」のテーマでお伝えします。
虐待かもしれない…相談したい…と思ったら

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、休日の連絡先] ☎(34)0170

西土佐地域 ☎(52)1000 [夜間、土日、休日の連絡先] ☎(52)1111

全国一斉「高齢者・障害者の人権あんしん相談」強化週間

高知地方法務局と高知県人権擁護委員連合会では、介護者による虐待、障害を理由とする差別など高齢者・障害者をめぐる人権問題の解決を図るため、左記のとおり電話相談の強化週間を実施します。期間中は、土曜日・日曜日もご相談をお受けします。また、平日は時間を延長し、19時までにご相談をお受けします。

実施期間 9月7日(月)から9月13日(日)までの7日間
時間 8時30分～19時(土・日は10時～17時)

開設場所 高知地方法務局人権擁護課または各支局

電話番号 0570(003)110
ゼロゼロみんなのひやくとおぼん

(全国共通ナビダイヤル)

電話は、おかけになった場所の最寄りの法務局につながります。

ただし、平日の17時15分以降の時間および土曜日・日曜日の全時間は本局(人権擁護課)につながります。

取扱内容

介護者からの肉体的・心理的虐待あるいは家族等による経済的虐待、就業差別、障害を理由とする差別、暮らしの悩みごとなど高齢者・障害者をめぐる人権問題 ※相談は無料、秘密は厳守します。

【問い合わせ先】

高知地方法務局 人権擁護課

☎088(822)3503



『平成27年度幡多ブロック 精神障害に関する研修会』のご案内

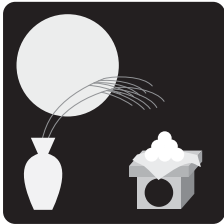
精神障害者およびその家族がかかえる課題などについて学習を深めるとともに、行政関係機関、ボランティア、住民など地域の人たちの理解を深め、ともに考える機会を持つことで、障害のあるなしにかかわらず、地域で安心して自立した生活を送ることができるよう環境づくりを考えることを目的として、左記のとおり研修会を開催します。多くの方のご参加をお待ちしています。

日時 10月15日(木) 13時30分～16時(受付13時～)
場所 ヨンデンプラザ中村 多目的ホール
講演 『障がい者とともに生きる街づくり』
講師 公益財団法人正光会 御荘病院院長 長野敏宏
対象

精神障害のある方の家族、ボランティア、医療機関、障害福祉サービス事業所、相談支援事業所、市町村等関係機関、その他
参加費 無料

【事前申込・問い合わせ先】

高知県西南地域精神障害者家族会連合会事務局
幡多福祉保健所 健康障害課 ☎(34)5124



心に不調を持った人と家族の会『虹の会』 会場変更のお知らせ

広報6月号掲載の「心に不調を持った人と家族の会『虹の会』」につきまして、会場が変更となりましたのでお知らせします。

【変更前】市立中央公民館 【変更後】四万十市社会福祉センター

【問い合わせ先】虹の会事務局 四万十市障害者支援センター ☎(34)3641

健康福祉委員会だより

vol.4

～ みんなで楽しく活動しています ～

【実崎地区健康福祉委員会】
人口カルテ：80世帯176人(男性84人、女性92人)
65歳以上62人・高齢化率35.2%
(平成27年7月1日現在 市人口統計月報)

6月24日、実崎地区健康福祉委員会におじゃましました。

実崎地区健康福祉委員会では、『健康づくり事業』として『介護予防・高齢者・障害者生きがい交流事業』に取り組んでいます。この日は、男性3人、女性21人の計24人の参加があり、愛ハピネスの丸尾さん指導による体操を行いました。

まずストレッチをして、手足を使って頭の体操です。左手と右手で異なる動きをさせるのはなかなか難しいですが、皆さん「これは簡単！」「これは難しい！」と笑いながら楽しそうに取り組まれていました。

次は、タオルを使っての体操です。タオルを使って体を伸ばしたり、結んだタオルを頭上に投げてキャッチしました。無理をしないように、一人一人が自分に合った体操を行いました。

最後は、『ほけない小唄』『ほけます小唄』『ほび』の3曲を大きな声で歌いました。

参加者の方からは、「ここでみんなに会うのが楽しみです、この集まりを楽しみにしています。」とのお話がありました。これからも、皆さんで楽しんでながら、さまざまな活動に取り組んでいただけたらと思います。

【問い合わせ先】

(本 庁)保健介護課 高齢者福祉係 ☎(34)1165
(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)

体育遊び

お母さんと一緒に、かけっこをしたり、プーパークにも乗せてもらって、みんなで楽しもうね♪

時 ①グループ 9月14日(月)、②グループ 15日(火)、

③グループ 16日(水) 9:30~11:30

場 子育て支援センター

なかよくお散歩

おやつを持って近くの公園に出かけるよ。自分で歩いて行けるかな? おやつ・飲み物を持って来てね!

※グループに関係なく、都合の良い方にご参加ください。

時 10月8日(木)、9日(金) 9:30~11:30

場 子育て支援センター

◆0歳児、妊婦対象(ぴよちゃんクラブ)

体育遊び

お母さんと一緒に、ハイハイやかけっこをするよ。プーパークにも乗せてもらおうね!

時 ①グループ 9月17日(木)、②グループ 18日(金)

9:30~11:30

場 子育て支援センター

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

①など番号が付いている活動は、日程ごとにグループに分かれます。

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	10月9日	金	9:30~11:00	数台有
八束保育所	10月15日	木	9:30~10:30	〃
東中筋保育所	9月17日	木	9:30~11:00	〃
川登保育所	10月13日	火	10:00~11:00	〃



その他の活動

◆お誕生会

8月・9月生まれのお友だちのお誕生日をみんなでお祝いしようね。ぽっぽさんは、誕生会后ティータイムもあります。参加される方は、子どもさんの飲み物と、お茶代50円・手作りおやつ材料代100円、合わせて150円をご持参ください。おつりのいらぬようにお願いします。おやつは、お家から持参していただいてもかまいません。

時 [びよちゃんクラブ]9月28日(月) 9:30~11:30

[1・2歳児][ぽっぽ]9月29日(火) 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)

澤田敬先生の子育てについての講話を聞いた後、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。初めての方もお気軽にどうぞお越しください。

時 10月2日(金) 10:00~11:30

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。

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



「里親制度」説明会&相談会

「里親」に関心をお持ちの人を対象とした説明会および相談会を開催します。

里親とは、親の病気や家出・離婚・その他いろいろな事情により家庭で生活することができなくなった子どもたちを、自分の家庭に温かく迎え入れ養育する人のことをいいます。

この会では、制度の目的や里親の種類(養育里親・養子縁組希望里親・親族里親など)、研修内容など、里親制度についての正しい理解を深めていただき、里親登録につなげていこうとするものです。

事前申し込みの必要はありませんので、関心をお持ちの人はぜひご参加ください。

日時

10月17日(土) 14時~17時(13時30分~受付)

場所 市立中央公民館 1階 小会議室

内容

里親制度の概要説明
個別相談(個別ブースを設置しております)

【問い合わせ先】

(県)幡多児童相談所 ☎(37)3159
月~金 8時30分~17時15分(祝日除く)

秋の全国交通安全運動

秋の全国交通安全運動が実施されます。

前年に比べ、交通事故件数は減少傾向にあるものの、高齢者の方が被害に遭う事故が依然多い状況です。市民一人ひとりが交通安全に対する意識をより一層高め、交通ルールを守り、交通マナーの向上に努めましょう。

実施期間

9月21日(月)～30日(水)

運動の基本

「子どもと高齢者の交通事故防止」

重点目標

1. 夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗用中の交通事故防止
(特に、反射材用品等の着用の推進および自転車前照灯の点灯の徹底)
2. 全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底
3. 飲酒運転の根絶

【問い合わせ先】

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



交通安全・防犯 ふれあいひろば を開催します！

日時

9月23日(水) 10時～12時

場所

物産館サンリバー 四万十

駐車場

イベント内容

- ・交通安全メッセージの伝達
 - ・クロナコヤマト交通安全教室(アンパンマンの寸劇)
 - ・防犯のお話
 - ・高知県警察音楽隊によるミニコンサート
- そのほか、自転車シミュレーター体験、白バイ・パトカーの展示もあります。
※参加は無料です。ぜひご来場ください。

※臨時駐車場 中村警察署

【問い合わせ先】

(本 庁) 環境生活課 市民生活係
☎(35) 4147

心豊かに食する

災害編パートVI

長期間断水になった場合、飲み水だけでなく調理や洗浄にも水は必要です。蛇口から水がでない場合の対処法や限られた水を無駄なく使用するためにどうすべきか…。まずは想像してみることが大切な訓練の第一歩となります。

たんくボトル

発案者：西土佐中学校3年 岡村 未愛さん・今井 茜音さん

岡村さん、今井さんに西土佐診療所での職場体験時に「災害時の食」について体験していただきました。その中で、蛇口から水がでない場合どうやって手を洗えばいいのかを考えてもらいました。そこで、ペットボトルのふたに穴を数か所あけると、シャワーのように水がでる「たんくボトル」が発案されました。こういったちょっとした工夫がいざという時には大いに活躍するはずですよ。

発案者のお二人に「たんくボトル」という呼び名をつけていただきました。アウトドア時にも役立ちますので一度つくってみてはいかがでしょうか。

たんくボトル

【材料】

ペットボトル…1本
千枚通し

【作り方】

千枚通しを使って、ふたに穴を数カ所開けたらできあがり！



岡村さん、今井さんからのコメント

断水時の工夫について、たんくボトル以外にも、ポリ袋で調理する方法を知っておくと皿などを汚さず、いろいろな料理が手軽に作れるので、いざという時のためにポリ袋やペットボトルは保管しておこうと思います！



ポリ袋調理！「切干大根の煮物」

【材料1人分】

切干大根…10g
干しいたけ…5g
切り昆布…少々
花かつお…少々
水…100g (カップ1/2)
めんつゆ…大さじ1 (3倍濃縮)

【作り方】

- ①ポリ袋に、材料をすべて入れて空気をしっかりとぬき、袋の上をしっかりとしぼる。
- ②鍋に1/3～1/2程度の水と①を入れて火にかける。
- ③沸騰したら弱火にし、20～30分煮るとできあがり。



補足…ポリ袋調理に使用する袋は、半透明のものを使用してください。(シャラシャラ音のするもの)
高密度ポリエチレンでできているため、130℃くらいまでは耐えられます。

西土佐診療所 管理栄養士 篠田 知佐

国民健康保険からのお知らせ

●国民健康保険の加入・脱退について

四万十市に住所があって、職場の健康保険や共済組合等に加入している人、後期高齢者医療の対象の人、生活保護を受けている世帯の人以外は、すべて国民健康保険に加入しなければなりません。(外国人の方については、在留期間が3カ月を超える場合は、国民健康保険の加入対象となります)

★こんなときは必ず14日以内に届け出を

国保に加入するとき	①市外から転入してきたとき ②職場の健康保険等をやめたとき ③職場の健康保険等の被扶養者からはずれたとき ④子どもが生まれたとき ⑤生活保護を受けなくなったとき
国保を脱退するとき	①市外に転出するとき ②職場の健康保険等に入ったとき ③職場の健康保険等の被扶養者になったとき ④死亡したとき ⑤生活保護を受けるようになったとき
変更が生じたとき	①市内で住所が変わったとき ②世帯主や氏名が変わったとき ③世帯を分けたり、一緒にしたとき ④修学のため市外に転出するとき

◎国保資格喪失の届はお早めに！！

社会保険加入や転出などにより四万十市国保の資格を喪失しているにもかかわらず、国保で医療機関を受診した場合、いったん国保から医療機関へかかった医療費の給付分が支払われます。しかし国保の資格が無くなっていますので、国保が負担した保険給付部分は不当利得となりますので、市へ返還していただくこととなります。また保険者により新旧の保険者間で調整できる場合は、必要書類の提出をお願いすることとなりますので、資格喪失届けはお早めをお願いします。

●一部負担金の減免・徴収猶予制度について

次のいずれかに該当したことにより、その生活が著しく困窮し、一部負担金(医療費)を支払うことが困難な場合に、一部負担金を減免・徴収猶予する制度があります。

- (1) 震災、風水害、火災その他これらに類する災害により死亡し、もしくは障害者となり、または資産に重大な損害を受けたとき
 - (2) 干ばつ、冷害、凍霜害等による農作物の不作、不漁、その他これらに類する理由により収入が著しく減少したとき
 - (3) 事業または業務の休廃止、失業等により収入が著しく減少したとき
 - (4) その他上記に類する事由があったとき
- 詳しくは、下記までお問い合わせください。



【問い合わせ先】

(本 庁)市民課 国保係 ☎(34) 1114
(総合支所)西土佐住民分室 ☎(52) 1111

犬のフン害防止運動 協力をお願い

犬のフンの放置や放し飼いの苦情が後を絶ちません。このため、今年も愛犬のフン害防止運動の一環として、早朝に市街地周辺の堤防や河川敷に放置されているフンやごみを拾います。

中村地区・具同地区・東山地区の区長会、協力団体を中心に、愛犬家をはじめとした市民の皆さまへ広く参加を呼びかけ、衛生環境の向上に努めていきたいと思っております。

左記の日程でお願いしますので、皆さまのご参加をよろしくお願いいたします。

開始式 9月7日(月) 6時

赤鉄橋下(お祭り広場)

活動(日時・集合場所)

9月7日(月) 開始式の後

6時30分～7時

9月10日(木) 6時～6時30分

【中村地区】赤鉄橋下、後川橋、佐岡橋、後川鉄道高架橋(角崎)

【具同地区】赤鉄橋下(具同側)

【東山地区】八宗田排水機場の北西堤防

下(安並)

終了式 9月10日(木) 6時45分

赤鉄橋下(お祭り広場)

※小雨決行

【問い合わせ先】

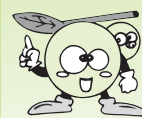
(市)環境生活課

☎(35) 4147

☎(35) 4147



ねんきんだより



「年金情報流出を口実にした『振り込め詐欺』や『個人情報』の詐欺」にご注意ください!!

該当する方には、基礎年金番号を変更させていただき、万全の対処を期す方針です(現在そのための準備を早急に進めています)。

★この年金情報流出事案に関して次のようなことはありません

- 日本年金機構や年金事務所からお客さまに電話することはありません。基礎年金番号の変更に関するご連絡は、後日、文書をお送りします。
- 日本年金機構からお客さまにお金を要求することは一切ありません。
- 日本年金機構がお客さまにATMの操作をお願いすることは一切ありません。
- お客さまの個人情報(家族構成など)を確認することはありません。

専用電話窓口(コールセンター)

☎0120-818211

受付時間 8時30分～21時

警察相談専用電話#9110

または最寄りの警察署まで

ご自宅や職場などに日本年金機構や機構の職員などを名乗る電話がかかってきたら、迷わずにお電話ください。

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/n/www/index.html>

※ご質問・ご相談等がございましたら、左記までお問い合わせください。

【問い合わせ先】

幡多年金事務所(中村東町2丁目4-10)

☎(34)1616

保険料の免除制度があります。

所得が少ないときや、失業等により保険料を納めることができない場合には、本人の申請によって、保険料の納付が免除される制度があります。

平成27年度の免除申請を、7月から受付しております。申請書は、市役所本庁・西土佐総合支所・幡多年金事務所の各窓口にご用意しておりますので、ご利用ください。

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)西土佐住民分室

☎(52)1111

ご存じですか？ 農業者年金

年金は家族一人ひとりについて準備することが大切です。加入の要件は3つです!!

- ①国民年金第1号被保険者であること
(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こと
 - ③年齢が20歳以上60歳未満であること
- 以上の方ならどなたでも加入できます。

★保険料を自由に決めることができます

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80歳までの保証があります

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遺族に支給されます。

★税制面での優遇措置があります
保険料は全額社会保険料控除の対象となります。

【問い合わせ先】

(市)農業委員会事務局(農林課 農地管理係)

☎(34)1521

公共下水道・農業集落排水への接続、浄化槽の設置をお願いします

毎年9月10日は下水道の日、10月1日は浄化槽の日です。

公共下水道・農業集落排水は、住みよい街づくりを進め、皆さんの生活環境を清潔で安全、快適なものにするとともに、自然環境を守るためになくてはならない重要な施設ですが、せっかくの施設も皆さんに利用していただければ、その効果を発揮することができません。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くよう、接続にご理解とご協力をお願いいたします。また、公共下水道・農業集落排水の区域外の地域の皆さんの家庭排水には、合併処理浄化槽の設置をお願いしています。

下水道や、浄化槽に関するご質問やご相談なども随時お受けしておりますので、お気軽にお問い合わせください。

【問い合わせ先】(市)上下水道課 下水道係 ☎(34)6129



市営住宅入居者募集

募
集

住宅名ほか

有岡共同住宅(B-1号室:1階)

所在地 四万十市有岡1675番地

構造 耐火構造2階建

間取り

6畳×2・4.5畳・DK・WC・浴室・物置

建築年 平成2年度

家賃

1万5100円から

※入居世帯の所得額により異なります

入居資格

○現に同居している親族または同居

しようとしている親族があること。

単身の場合は、昭和31年4月1日以

前に出生の方等

○住宅に困窮していること

○所得に制限があります

※詳細についてはお問い合わせください

募集案内配布および申込先

(市)財政課

※募集案内は9月1日(火)から配布

します

その他

申込者が複数の場合は抽選となります

受付期間

9月1日(火)～15日(火)

入居予定 10月下旬

問申 (市)財政課 管財契約係
☎(34)6120

第57回四万十市美術展

募
集

四万十市美術展を左記の日程で開催
します。たくさんの方の出品・観賞をお
待ちしています。

開催期間

11月19日(木)～25日(水)

9時～17時(最終日のみ16時まで)

場 所 市立中央公民館

部 門

洋画・日本画・書道・写真・工芸・グラフィック

デザイン

搬入日時

11月7日(土)、8日(日)9時～17時

搬入場所 市立中央公民館

入場整理費

一般 1000円

高校生以下 無料

開催・募集要項および出品票は公民館

窓口で配布するほか、市ホームページか

らもダウンロードできます。

<http://www.city.shimanto.lg.jp/kyouiku/art/exhibition.html>

問申 (市)教育委員会 生涯学習課
☎(34)7311

ご存じですか 公証制度

お
知
ら
せ

10月1日(木)～7日(水)は「公証週間」
です。

「公証制度」とは、皆さんが不動産の売
買・金銭の貸し借りなどの重要な契約を交
わしたり、遺言をする際、法務大臣の任命
する「公証人」に依頼して、公正証書(法的
に特別の証拠力が認められている文書)を
作成することにより、後日のトラブル防止
と、取引や財産の安全について確保を図る
制度です。

公証週間中は、土曜日も無料相談を
行います。

無料公証相談 四万十会場

日 時

10月3日(土) 10時～12時、13時～16時

場 所

中村公証役場

(大橋通6丁目3-7 第1とらやビル4階)

※事前予約制、電話相談はできません

問申 中村公証役場
☎(34)1728

情報
掲
示
板

しまんと



健康メモ

1日のスタートは 朝ご飯から

朝食は睡眠中に下がっていた体温を上げて血液の循環を促し、脳やからだにエネルギーを補給し日中に活動できるからだをつくります。また、朝食は腸へ刺激を与え、朝の排便を促進します。

<朝食のポイント>

- しっかりとんで食べる(朝食ははしない)
かむことで目覚めを良くし、頭をすっきりさせます。
- バランスよく食べる(単品食ははしない)
エネルギー源を脳に送って集中力がアップします。

<朝から食欲がわかないという人は…>

起きてすぐに水や牛乳、野菜ジュースを飲んで、胃を目覚めさせるのもおすすめです。

朝食は食べていないという人も、まずは乳製品、果物、野菜ジュースなど食べやすいものから何か口に入れてみましょう。



【問い合わせ先】
(市)保健介護課
保健衛生係
☎(34)1115



今月は

固定資産税 3期分

国民健康保険税 3期分

下水道事業受益者負担金 2期分

の納付月です

四万十川国際音楽祭2015 中村交響楽団演奏会in西土佐

皆さんのよく知っている名曲や、演歌メドレーなども演奏します。西土佐中学校音楽部とのジョイント演奏もあります。アットホームなコンサートを皆さんでお楽しみください。

日時

10月4日(日) 14時開演(13時30分開場)

会場 西土佐ふれあいホール

曲目

- W・A・モーツァルト
オーボエ協奏曲ハ長調第1楽章
- L・モーツァルト
おもちゃの交響曲
- アンダーソン
トランペット吹きの日
- アンダーソン
シンコペーテイド・クロック
- ビゼー
アルルの女
- 演歌メドレー ほか

チケット

一般 500円(全席自由席)
高校生以下 無料

◎チケット販売所

市立中央公民館・市立図書館・西土佐教育分室・市立図書館西土佐分館



問 四万十川国際音楽祭実行委員会(市立中央公民館内)
☎(34)7311

四万十川国際音楽祭2015 篠崎史紀ヴァイオリンリサイタル

NHK交響楽団第一コンサートマスターの篠崎史紀は、国際的なヴァイオリニストで「マロ」の愛称で親しまれています。「マロシリーズ」は即日完売という音楽界が最も注目している演奏家です。マロさんが信頼するピアニスト佐藤卓史とのヴァイオリンリサイタルをお楽しみください。皆さまお聞きのがしなく！

日時

11月19日(木) 19時開演(18時30分開場)

会場 市立文化センター

曲目

- ベートーベン
ヴァイオリン・ソナタ第5番ハ長調「春」
- クライスラー
美しくロスマリン、愛のよろこび
- ドヴォルザーク
ユーモレスク ほか

チケット

指定席 2500円
一般 1500円(当日2000円)
高校生以下 500円
※チケット発売開始 9月18日
※未就学児の入場はできません。託児(無料)希望の方は、11月6日までに電話で予約してください。

◎チケット販売所

(対象) 3歳児〜未就学児童
市立中央公民館・市立図書館・市立文化センター・西土佐教育分室・アピアさつき・サニーマート四万十店・清水店(土佐清水市)・南海楽器(宿毛市)・高新プレイガイド(高知市)ほか

問 四万十川国際音楽祭実行委員会(市立中央公民館内)
☎(34)7311

働く婦人の家講座

今秋も、毎年好評の「きもの着付け講座」を開講します。きものが好きな方、きものおしゃれを楽しみたい方は、この機会にぜひお申し込みください。

講座名	項目	期日	時間	定員	場所	講師	用意するもの
きもの着付け		9月24日(木)～ 11月19日(木) 毎週月・木曜日 【10/12(月)を除く 全16回】	19時～ 21時	13人	働く婦人の家 2F 和室	間崎益美	初日はゆかた一式(ゆかた・半幅帯・伊達締め1本・前板1枚・腰紐2本) ※2回目以降は講師の指示するものをご用意ください。

※講師の都合により日程が変更になることがありますのでご了承ください。

【対象】市内に居住または勤務している女性(初めての方を優先します) 【受講料】無料

【申込方法】9月7日(月)～本人に限り窓口・電話で受付 ※定員になり次第締め切り

問 働く婦人の家 ☎(34)6299
9時～17時15分(12時～13時/土・日・祝日を除く)

教室・講座

四万十市スポーツ推進委員会では、市民の皆さまが健康で「生き生き」とした生活が送れるよう、10月限定の健康教室を開催します。体力は、年齢とともに衰えます。「転ばぬ先の杖」のためにゲームやダンス、軽い運動を楽しみながら体力づくり挑戦してみませんか。

内容

筋力運動
体幹維持や転倒防止に役立ちます。
ゲーム
楽しみながら俊敏性(敏捷性)、反射神経等を鍛えます。
ダンス等
協調性や筋力の向上がはかれます。

期間

10月3日、10日、24日、31日(各土曜日)の4日間

時間 19時〜20時30分

場所 市立中村小学校体育館

定員 先着30人(50歳以上の男女)

募集期間

9月25日(金)17時15分まで

参加料 スポーツ保険料(500円)

※運動のできる服装、体育館シューズ、タオルやお水をご持参ください。

問 (市)教育委員会 生涯学習課 社会体育振興係
☎(34)2071

スラックラインレッスン会

催し

話題のNEWSスポーツにみんなで楽しく挑戦しませんか?
初めてのスラックライン体験から技への挑戦&検定まで。あらゆるスポーツに求められているバランス力を養えるスラックラインに乗りましょう!



日時・場所

9月12日(土)19時〜20時30分
安並スポーツセンター

13日(日)10時〜12時

入田キャンプ場河川敷

10月3日(土)19時〜20時30分

安並スポーツセンター

4日(日)10時〜12時

入田キャンプ場河川敷

参加対象

小学生以上(※保護者付き添いの未就学児は対象とする)

定員 20人(※先着)

受講料 500円/回(※傷害保険料込み)

講師

小島雅貴 藤原伸夫

(※変更となる場合があります)

持ちもの

タオル、動きやすい服装、体育館シューズ

主催

スラックラインレッスン会

代表 橋本通代(四万十市観光大使)

J S B A公認プロ・ソルトレイク五輪スノーボードハーフパイプ日本代表)

問 (公財)四万十市体育協会事務局(市民スポーツセンター内)
☎(34)2071

「市立図書館」指定管理者募集

募集

市では、市立図書館の指定管理者を募集します。
応募に関しては、市ホームページおよび図書館に備えています募集要項を参照してください。

募集施設

市立図書館(分館を含む)

募集要項配布期間

9月8日(火)〜9月15日(火)17時まで



問 市立図書館
☎(35)2923

第27回 幡多ふれあい医療公開講座

教室・講座

日時

9月13日(日)13時30分(開場13時)

場所 大方あかつき館レクチャーホール

内容

「低栄養について〜家庭で出来る予防〜」
幡多福祉保健所管内栄養士ネットワーク会議

竹本病院 管理栄養士 吉井 智美

特別養護老人ホーム シーサイドホーム

管理栄養士 谷口 智子

「うつ病について」

聖ヶ丘病院 医師 三浦 星治

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。

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

体験型無料セミナー 介護施設の職場見学会

募集
介護をちよつと知っておきたい。また興味はあるけれど...。自分にできるだろうか? と思つてゐる方、きつと役立ちます!

日時 10月3日(土)13時集合

集合場所 ジョブカフェこうち幡多サテライト(入口)
(右山五月町8-13ピアアさつき1階)

見学施設 社会福祉法人南海福祉会 四万十の郷

対象者 原則として39歳までの若年求職者および学生(高校生以上)

※その他希望する人はご相談ください。

定員 15人(定員になり次第締切)

申込み 電話・Eメール・FAXで申し込みください。

※筆記用具をご持参ください。

高知県就職支援相談センター ジョブカフェこうち・幡多サテライト
(運営日:月・水・金・土、11時~19時)
☎(34)6860 FAX(34)6866 E-mail:jcc-hata@opal.ocn.ne.jp

平成27年度 県立中村高等技術学校 住宅リフォーム科 後期訓練生の募集!

募集
募集訓練科名 住宅リフォーム科(後期)
応募資格 中学校卒業以上で65歳以下の方
(平成27年4月1日現在)

訓練期間 6カ月
(平成27年10月19日~平成28年3月18日)

願書受付期間 8月31日(月)~9月24日(木)

試験日 10月2日(金)

試験科目 適性検査・面接

合格発表 10月7日(水)

※遠隔地の方には、寮(男性)もあります。詳しくは、下記までお問い合わせください。

高知県立中村高等技術学校
☎(37)2723

シルバー人材センター パソコン愛好会 パソコン教室

教室・講座
パソコンで楽しく水彩画を始めませんか? 写真を下絵として使うので、絵心がない人でも簡単に始められます。

日時 第2・4木曜日
10時~12時

場所 市立中央公民館 情報学習室

費用 1500円(部屋使用料・運営費等)

募集定員 10人

募集期間 9月1日(火)~定員に達するまで

同時に左記教室も募集します。

■基礎教室
毎週月曜日
10時~12時
18時30分~20時30分

費用 3000円(部屋使用料・運営費等)

■ワードエクスセル中級教室
第1・3木曜日
10時~12時
13時30分~15時30分
18時30分~20時30分

費用 1500円(部屋使用料・運営費等)

主催 (二社)四万十市シルバー人材センター パソコン愛好会

四万十市シルバー人材センター(担当:常德)
☎090(1172)7058

図書館だより

開館時間 9:00~18:00

平成27年
9
September

新着おすすめ8+8

一時帰還	フィル・クレイ
お直しとか	横尾 香央留
金魚姫	荻原 浩
声(『緑衣の女』シリーズ)	アーナルデュル・インドリダソ
スクラップ・アンド・ビルド	羽田 圭介
東京ディズニーリゾート完全ガイド2015-2016	講談社
百歳までの読書術	津野 海太郎
星が「死ぬ」とはどういうことか	田中 雅臣

一般書

9月の新着図書(412冊)

あきらめないことにしたの ありがとう。パディ	堀米 薫
生き物のふえかた大研究	吉田 太郎
いしぶみ	長谷川 眞理子
かいけつゾロリのようなかい大うんどうかい	広島テレビ放送
さあ、しゃしんをとりますよ	原 ゆたか
ちいさなおおきな	トミー・デ・バオラ
魔女バジルとなぞのほうき星	山村 浩二
	茂市 久美子

児童書／えほん

★休館日の案内★
9月7日(月)定休
14日(月)定休
21日(月)定休
22日(火)国民の休日
10月5日(月)定休

★新しいDVDが入りました!★
「アナと雪の女王」「ベイマックス」思い出のマーニー」
びまる子ちゃん」シリーズ11巻、「トムとジェリーショー」全4巻、「四国八十八ヶ所霊場」5巻など
合計39巻のDVDが新しく入荷しました。
赤ちゃんから大人まで、幅広く楽しめるフィナンナップで取りそろえました!

貸出点数は一人2点まで、(新着DVDのみ)家族2点まで

1週間の貸出期間です。
館内でも見ることができまので、ぜひご利用ください。

市立図書館 ☎(35)2923

募集

出会いを求めるアラフォー世代の社会人の皆さまに、出会いのきっかけの場を設けるため次のおりイベントを開催します。

出会いを求めるアラフォー世代の社会人の皆さまへ 『独身限定！ 出会オー！ アラフォー！ 名刺交換会』

日時 10月25日(日)

受付17時～ 開始17時30分

場所 新ロイヤルホテル四万十

参加費

男性6千円 女性3千円

※軽食、ドリンク(アルコール)あり

定員 男女各20人

参加対象

男性：独身で安定した仕事を持ち四万十市内に在住または勤務している35～49歳

女性：独身で仕事を持ち右記男性との出会いを求める32～49歳

※10月17日 15時～18時 講師：永島尚世氏によるイベント参加男性

に向けた事前勉強会も中央公民館にて開催します(希望者のみ)。

募集期間

9月1日(火)～10月9日(金) FAX

郵送またはせいぶ印刷工房ホームページ

(<http://40010.com>)よりお申込み

ください。

主催

四万十市、有限会社せいぶ印刷工房

有限会社せいぶ印刷工房(出会い係)
問 申 〒787-0668 四万十市荒川1039-6
☎ (37) 2000 FAX (37) 3888

催し

名鹿のおいしいもんが大集合する港祭りを今年も開催します。皆さん誘い合わせのうえせびお越してください。伊勢エビ汁の無料配布(なくなり次第終了)もあります。

日時

9月27日(日) 10時から14時ごろまで

小雨決行

※荒天の場合、中止

場所 名鹿漁港

催し物

・名鹿の海クルージング体験

※天候により中止の場合あり

・鼓笛隊パフォーマンス

・飲食販売(伊勢エビ、新子、土佐シロ

の卵かけご飯、炊き込みご飯、豆腐

づくり実演など)

・もち投げ(13時30分ごろ)



問 (一社) 四万十市観光協会
☎ (35) 4171

お知らせ

四万十市社会福祉協議会では、職員採用試験を行います。内容等をご確認のうえお申し込みください。

採用予定人員 1名

職務内容 社会福祉協議会内の業務

受験資格

昭和61年4月2日以降に生まれた方で、

社会福祉士資格を取得した方

(取得見込みの方を含む)

受付期間 9月1日(火)～10月15日(木)

申込書の配付場所

四万十市右山五月町8-3

四万十市社会福祉センター内

試験日時 11月1日(日) 10時～

試験場所

四万十市右山五月町8-3

四万十市社会福祉センター

雇用予定

四万十市社会福祉協議会職員として平成

28年4月1日付で採用です

(ただし、資格を取得見込みで受験した方

は、資格が取得できなければ採用資格は無

効となります)

給料・労働条件等

四万十市社会福祉協議会の規程による

※ホームページで詳しい内容がご覧になれます。

(<http://shimanto-s.or.jp/>)または四万十市

社協で検索してください)



問 四万十市社会福祉協議会
☎ (35) 3011

定期相談所

	日時	場所	相談内容	問い合わせ先
行政相談所	9月18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 (総合支所)地域企画課 ☎(52)1111
	10月2日(金) 9時～12時	奥屋内下集会所	《相談委員》中平 貞行 ☎(52)1632	
特設人権相談所	10月2日(金) 9時～12時	奥屋内下集会所	金銭・相続・借地借家・結婚・離婚・セクハラ・DV・いじめ・児童虐待など人権に関する問題(無料・秘密厳守)	高知地方方法務局 四万十支局 ☎(34)1600 FAX(34)1601
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)	9月16日(水) 13時～15時	高知地方方法務局 四万十支局 (右山五月町3番12号 中村地方合同庁舎内)	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)	高知地方方法務局 四万十支局 ☎(34)1600 FAX(34)1601

全国一斉！法務局休日相談所

※予約不要
証人
法務局職員、司法書士、土地家屋調査士、公
相談員

日時 10月4日(日)10時～15時

場所 高知地方方法務局 四万十支局



問 高知地方方法務局四万十支局
☎(34)1600

不動産に関する無料相談

高知県宅建協会では、一般消費者を対象として、不動産・住まいに関する問題等について専門の相談員がお答えする「不動産に関する無料相談」を次の日程で開催いたします。

ぜひお越しください。

日時 9月17日(木)13時～16時

場所 市立中央公民館 3階 小会議室II

公益社団法人
高知県宅建物取引業協会
問 ☎088(823)2001

28年春入校 自衛官等募集

募集種目	受付期間	次試験期日	試験会場
防衛大学校学生 一般(前期)	男女:9月5日～30日	11月7日(土)、11月8日(日)	高知学芸進学アカデミー 土佐塾高校(高知市)

受験資格 高卒以上(見込み含む)・18歳以上21歳未満(平成28年4月1日現在)

将来、陸・海・空各自衛隊の幹部自衛官となる者を養成するコース。自衛隊のリーダーとして必要な幅広い視野、科学的な思考力で豊かな人間性を学びます。

防衛大学校の教育課程は、文部科学省の定める大学設置基準に準拠し、教養教育、外国語、体育・専門基礎の科目(人文・社会科学専攻または理工学専攻)を一般大学と同じように教育するとともに、本校独自の防衛に関する学術分野)の教育を行います。

また、本科を卒業し、独立法人大学評価・学位授与機構の行う審査に合格すれば、**他の一般大学と同様に学士の学位が授与されます。**

【学生手当】109,400円 平成26年4月1日現在(入学金・授業料の納入はありません。)

募集種目	受付期間	次試験期日	試験会場
防衛医科大学校 看護学科学学生	男女:9月5日～30日	11月7日(土)、11月8日(日)	高知よさこい咲都合同庁舎(高知市)

受験資格 高卒以上(見込み含む)・18歳以上21歳未満(平成28年4月1日現在)

4年制の看護学科では、一般教養科目を充実させるとともに、「災害看護論」、「感染症看護論」、「公衆衛生看護学」など特色ある教育を行います。

看護師国家試験合格率3年連続100%(平成23年、24年、25年)

【学生手当】109,400円 平成26年4月1日現在(入学金・授業料の納入はありません。)

問 防衛省 自衛隊高知地方協力本部四万十地域事務所
☎(35)3096



(平成27・8・5届出分まで)

住所 赤ちゃん 保護者



(平成27・8・5届出分まで)

住所 氏名 享年

中村大橋通	吉川	心菜	修平
中村弥生町	能見	歩花	望
中村一条通	村松	采空	庸平
中村東町	宮崎	朱里	卓也
中村丸の内	山崎	詩織	道広
中村新町	豊嶋	連	涼太
右山元町	宇都宮	奏音	朋彦
右山元町	宇都宮	奏音	朋彦
右山元町	中川	琥我	優一
右山元町	平岡	侑真	晃一
右山五月町	三木	輝久	直晴
右山五月町	北岡	愛華	仲朗
右山天神町	松木	厘汰郎	昌始
佐岡	森	星	卓也
古津賀	岡本	絆央	真美
古津賀	宗崎	蓮	亮太
具同	酒井	唯羽	秀
具同	岡林	咲希	弘晃
具同	植木	総司	亮
具同	中脇	陽菜	啓太
具同田黒	村井	小夏	翔
深木	横山	晋太郎	晋也
口鴨川	林	日葵	恭弘
岩田	増田	結心	洋平
西土佐大宮	矢間	美花	栄三
西土佐江川崎	谷平	咲花	貴宏

中村上小姓町	平林	弘三	76
中村京町	村松	晴子	91
中村東町	鎌田	温夫	87
右山元町	吉井	一	86
右山元町	新開	幸雄	84
不破	夕部	晴子	82
中村	今城	武政	91
安並	森	澄恵	86
安並	奥田	悦子	89
古津賀	田中	覺恵	99
具同	松岡	結子	58
具同	中川	比奈枝	93
具同	桜木	幸	90
江ノ村	大石	光代	98
楠島	上原	義正	87
国見	岡山	壽行	66
有岡	柴岡	ハナ子	79
有岡	近藤	由紀子	78
山路	小野	演子	90
津蔵	石川	恵美子	89
下田	矢部	經世	71
下田	山本	市松	97
下田	植木	崇夫	83
蔵岡	山本	浅子	88
蔵岡	寺尾	隆久	75

みなさんの声を聴かせてください

「開かれた市政」を推進するために、市民の皆さん一人ひとりが持っている市政に対する意見、提言や要望、苦情などをお聴かせください。

広聴ファックス
フリーダイヤルしこくなほちなな
0120-459787

広聴メール
四万十市公式ホームページ上に設けています
<http://www.city.shimanto.lg.jp/>

伊才原	森岡	良子	65
岩田	関本	綾香	81
久保川	武田	秋子	83
手洗川	佐野	馨	88
竹屋敷	白石	清子	92
西土佐奥屋内	小椋	アヤコ	101
西土佐藤ノ川	森	國美	91
西土佐津野川	今井	留野	94
西土佐用井	松浦	寛	102
西土佐江川	坂本	寛	97
西土佐江川	武内	勉	93

★人権さまざま★

人が人らしく

125

私たちは多くの人の助けなしには暮らしていけません。中学生への人権講話の際に、あなたは独りで成長したのではない。両親はもとより、隣近所で出会う人、見知らぬ人々にさえ世話をかけ、十五歳までには二五〇万人の人があなたの命を守ってくれたのだ。パンひとつにも、畑を耕した人、麦を播いた人、収穫した人、運んだ人、粉にした人、捏ねた人……。何百、何千の人の手で生かされてきているのです。などと話し、「ありがとう」をいつも用意して生きて伝えてきました。でも残念ながら、私自身が口先だけだったかもしれませぬ。時には「俺は独りで生きてる」などと、思い上がっていたかとも思います。心から反省することになってしまいました。

7月20日、予想さえしなかった出来事に見舞われたのです。いつもの朝と変わらず、血圧正常を確認。妻よりも先に朝食を終え、予てより懸案の仕事に取り掛かろうと、立ち上がったとたんでした。全身の力が抜けました。目もあけられず、救急車を！と妻に懇願。はじめは冗談かと思ったようですが娘夫婦も駆け付け、市民病院へと救急搬送されました。

ぐにやぐにやで、全くの軟体動物となった私を、隊員達は車内で懸命の介護。名前と年齢を訊き続けてくれました。しかし、どんな人達なのか分かりませぬ。嘔吐を繰り返しながら精いっぱい応えました。意識は失ってないと自己判断できました。到着を、院長自ら出迎えてくれたらしく、「山本さん！病院に着いたから安心してください」聞いたこともない大声でした。病名は「脱水症」。入院5日間。数多くの看護師、給食の人、汚物処理をし続けてくれた人、清掃係の方々など、近くで私だけに全力で尽くしてくれたのに、お名前も知らないままの退院となりました。

日常にあれほど注意を聞かされていたのに、水分を十分摂取してなかった迂闊な私の命を、多くの方々が支えてくれました。せめて一人でも名前を聞いておくべきだったと後悔しきりです。顔も分からなかった救急隊員、不眠不休の介護に携わってくれた病院の方々に、改めて「独り」では生きられないことを教えられました。

そんな自分をいまは、懸命にみつめ直しているところです。

四万十市人権啓発講師
山本衛

中村フットボールクラブからのご報告

中村FC 四国リーグ日程表

日 時	対戦相手	グラウンド
9月13日 13:00	多度津 FC	生島メイングラウンド(香川県)
9月20日 11:00	llamas 高知 FC	大方球技場
10月4日 13:00	ROSSORISE KFC	大方球技場



中村フットボールクラブ一同

中村フットボールクラブ(中村FC)は現在、四国リーグに所属しており、残留を目指して日々練習に励んでいます。

地域に貢献、交流することを目標としており、その活動の一貫として中村FC所属メンバーによる小学生対象のサッカー大会を開催しています。8月2日(日)には、中村南小学校グラウンドにて小学3年生(4年生対象として実施し、多くの子どもたちに参加いただきました。

この活動を通して、我々メンバーも勉強させていただき、また地域交流により地域の子どもたちにもサッカーの面白さを感じていただけたらと考えております。四国リーグも終盤を迎えており、最終2試合は大方球技場で行われます。ぜひ、応援よろしくお願いたします。

お知らせ

中村子ども劇場からのお知らせ

私たちは、子どもたちに「知識ではなく生きぬく智慧を身につけて、想像力(創造力)豊かに育ってほしい」と願い、舞台鑑賞などの活動をしています。9月には次の舞台を予定しています。ぜひご家族でこ来場ください。



次回例会

「はぐれ峠のわらい鬼」〜泣いた赤鬼の後日談〜
ひとり峠で待っている涙の枯れたわらい鬼。大切なものはぐれてしまったわらい鬼。「本当の気持ち」を大切な人と分かち合うこと。ばらしさを描いた作品です。

日時 9月9日(水)
場所 中央公民館
開演 19時(18時30分開場)

チケットなど問い合わせは左記まで
中村子ども劇場(代表 大杉)
☎090(7784)1967

- 【中村子ども劇場の自主活動】
- * お芋ほり
 - * 山登り
 - * いちご狩り
 - * 親子陶芸教室
 - など

人権週間事業「人権絵画標語展」入賞作品紹介

【絵画の部】

・審査員特別賞

いまづ みさき
今津 美咲 さん
(中村小学校2年)

「いっしょに
ぞうきんがけ」



【標語の部】

・審査員特別賞

ひろおか しゅんや
弘岡 峻弥 くん
(中村小学校1年)

てをのぼそ
ひとりじゃないよ
ぼくがいる

※所属校・学年は受賞当時のものです。



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。

8月30日(日)	正木整形外科	☎(34)5252
9月6日(日)	市民病院	☎(34)2126
13日(日)	森下病院	☎(34)2030
20日(日)	市民病院	☎(34)2126
21日(月)	佐々木整形外科	☎(34)7177
22日(火)	幡多病院	☎(34)6211
23日(水)	さたけ小児科	☎(37)2255
27日(日)	小原外科胃腸科	☎(35)0108
10月4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)

人のうごき ~ 7月末日現在~ ()内は、前月との差

総人口	35,060人 (-20)	転入	77人
男	16,580人 (-15)	転出	84人
女	18,480人 (-5)	出生	29人
世帯数	16,458世帯(-6)	死亡	42人

9月実施の統計調査

調査名	該当地区
家計調査	東町3丁目、右山五月町、右山天神町
毎月勤労統計調査(二種)	佐田、岩田
商業動態統計調査	古津賀、下田、具同田黒、右山五月町

【問い合わせ先】(県)総務部 統計課 ☎088(823)9344

日直指定水道業者



●水道料金は口座振替で●

8月29日(土)	株奥宮工業	☎(37)5151
30日(日)	㈱大同設備	☎(35)4879
9月5日(土)	㈱山下建設	☎(33)0653
6日(日)	豚座建設㈱	☎(34)6031
12日(土)	㈱平野水道	☎(35)2316
13日(日)	溝渕設備	☎090(6882)1395
19日(土)	森下住宅器機	☎(34)4855
20日(日)	土居水道工事店	☎(32)1095
21日(月)	中村水道工事センター	☎(35)4323
22日(火)	㈱中村住設	☎(34)3621
23日(水)	㈱大杉設備工業	☎(34)2324
26日(土)	㈱福永工業	☎(35)5996
27日(日)	㈱カキタニ設備	☎(33)0660
10月3日(土)	岡崎プロパン㈱	☎(35)3458
4日(日)	㈱夕部設備	☎(37)3383

水道の使用を開始・中止するときは…

引っ越しなどで水道の使用を開始、中止または使用者の名義を変更するときは、事前に下記までご連絡をお願いします。

【問い合わせ・連絡先】(本 庁)上下水道課 ☎(34)1711
(総合支所)産業建設課 ☎(52)1111

編集後記

あなたは、「夏」を感じるときはどんなときですか?高知県民なら「よさこい」と言いたいところですが、私は夏の甲子園のテレビ中継が始まると、今年も本格的な夏がやってきたと熱い思いがこみあげてきます。甲子園球児たちの一生懸命な姿に胸を打たれ泣きそうになるところもあります。毎日うだるような暑さにうんざりですが、これがあるからやっぱり夏が好きです。

(真)

有料広告

有料広告掲載スペース

「広報四万十」10月号は9月30日(水)発送予定です

