

四万十

秋の
四万十路を疾走

(P2に関連記事)

2015
11月
No.127

第21回 四万十川 ウルトラマラソン

10月18日(日)開催!

四万十川の自然と清流を守る



60kmスタート

【問い合わせ先】
四万十川ウルトラマラソン
実行委員会事務局(市生涯学習課)
☎(34)0605

■今大会の様様を撮影した写真、動画や、公式記録結果については、市公式ホームページ内にて随時掲載する予定です。

秋晴れとなった10月18日(日)、第21回四万十川ウルトラマラソンが開催され、100kmの部で1648人、60kmの部で536人のランナーが四万十川の自然をバックに駆け抜けました。
男子100km総合では、原良和さん(兵庫県)が6時間52分53秒で5連覇、女子100km総合では山口みゆきさん(兵庫県)が8時間19分28秒で初優勝をおさめました。
完走者数は1696人、完走率は77.7%でした。



男子100km総合5連覇の原良和さん



ボランティアも大活躍

【問い合わせ先】 四万十川ウルトラマラソン実行委員会事務局

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

黒尊むらまつり

紅葉の時期が近付いてきました。

「しまんと黒尊むら」では、「高知県」、「四万十市」と3者で「黒尊川流域の人と自然が共生する地域づくり協定」を締結して10年目を迎えました。今年も多くの方に楽しんでいただけますよう『黒尊むらまつり』の準備をすすめています。ぜひご来場ください。

日時: 11月14日(土) 10時~15時 場所: 黒尊親水公園

◆ 神殿橋紅葉狩リツアー

紅葉の名所神殿橋へ無料バスを運行します。
(所要時間: 約50分) 運行時間は当日案内します

◆ 黒尊むら市

地元食材を利用したたくさんの料理や黒尊川流域で作った米や野菜などの農産物、加工品、木炭、シシ肉などを用意しています。

◆ マイ箸づくり

四万十川森林ふれあい推進センターの皆さんの指導でマイ箸を作ってみませんか。

◆ しいたけ原木の菌打ち体験(参加費500円)

しいたけの原木に菌を入れてみませんか。自分で菌を入れた原木(1本)は無料でお持ち帰りいただきます。

問 申 農家レストランしゃえんじり ☎(54)1477(水曜定休)



【無料送迎バス】

中村方面からご利用の方は事前申し込みが必要です。

行き	観光協会(サンリバー)前	9:00発
	江川崎駅前	9:10発
	黒尊親水公園	10:20着
帰り	黒尊親水公園	15:00発
	観光協会(サンリバー)前	16:20着
	江川崎駅前	16:10着

四万十市産業祭の開催が決定しました！

10月8日(木)に四万十市役所において、四万十市産業祭第1回実行委員会が行われ、四万十市制施行・合併10周年記念事業として、来年3月に四万十市産業祭を開催することが正式に決定しました。

これまでも西土佐地域では1年おきに産業祭を実施していますが、四万十市10周年、また本年3月に策定した四万十市産業振興計画の初年度となるこの契機に四万十市全域を対象とした産業祭として開催するもので、官民一緒に盛り上げていきたいと考えています。

詳細な内容等は今後広報やチラシで周知していきます。

【日程】

平成28年3月6日(日) 10時～16時

【場所】

メイン会場 市役所本庁舎 駐車場
サテライト会場 商店街(天神橋・一条通)

【問い合わせ・申込先】

四万十市産業祭実行委員会事務局(四万十市総務課内)
☎(34)1804



第1回実行委員会 多くの団体に参加いただきました

ぶしゅかん産地化にむけた新規定植希望者募集

市では、昨年度からぶしゅかんの産地化推進に取り組んでいます。その一環で平成28年度にぶしゅかんの新規定植を行っていただける方を募集します。

ぶしゅかんは、本市の食文化に根付き、また独自性を発揮でき、農家所得向上につながる品目です。今年3月に大川筋、富山の中山間地域に設置した約1haのモデル園では、約450本の苗木も順調に生育しています。

今回の募集をもとに産地化に向けた取り組みを引き続き行いますので、皆さまのご応募をお待ちします。

主な要件は、

○四万十市内で5a以上のまとまった農地に植えていただける方

○ぶしゅかんの栽培について、熱意をもって行っていただけの方

などとなっています。

補助内容(予定)

①ぶしゅかんの苗木代(1/2以内)

②有害鳥獣防止柵資材購入に係る経費(1/2以内)

募集期間 11月20日(金)まで

【問い合わせ・申込先】

(市)農林課 農業振興係 ☎(34)1117



四万十市は移住を支援しています

空き家、ありませんか？

高知県の中でも、四万十市は特に移住先として人気が高く「四万十市へ移住したい！」というお問い合わせをたくさん頂いておりますが、それに対して現在、空き家の数が足りていないという状況です。

移住者の増加による効果は人口減少・少子高齢化対策、地域の活性化だけでなく、空き家自体の維持・管理、防犯、地域の美観にもつながります。

今後の継続的な移住支援のため、使用されていない空き家の情報を募集しています。賃貸・売却希望どちらでも構いません（賃貸の場合、家賃上限有り）。ご協力をお願いします。



修繕が必要な家ですが…

四万十市の移住支援登録空き家は、一般の不動産物件と異なり「現状のまま」修繕は借主負担」とすることもできます。ご連絡頂ければ一度調査に伺います。

不用品、荷物があるので、貸したくても貸せない…

空き家内に残っている不要な荷物、家具についても、入居者側の負担で処分していただくことが可能です。仏壇や大切な家具などについては「別室に保管」など指定することもできます。

NPO法人「四万十市への移住を支援する会」が移住希望者の事前面談を行い、地域になじめる方かどうかを判断した後に入居先のご紹介となります。契約は有資格者立ち会いのもと3年間の定期借家契約を交わします。また入居後のトラブル・ご相談についてもNPO法人のサポートがありますのでご安心ください。

「ペット不可」「地域参加」「畑の管理のできる方」…などのご希望の条件も指定できますので、まずは移住推進員までご連絡ください。



移住者交流会

— ようこそ、四万十市へ —

四万十市へ移住された方を対象とした交流会を開催いたします。移住された方ならどなたでも、ご参加いただけます。「他の移住者と知り合いたい」「情報交換したい」という方はお気軽にご参加ください。お子さま連れの参加、大歓迎です。

街中のオーガニックカフェで、ゆったりと交流を深めませんか。参加される方は電話・Eメールでお申し込みください。

日時 12月3日(木) 11時30分～14時
場所 喫茶ノラレコード 中村本町4丁目21-2
参加費 1000円(ランチ代)
募集人数 10人程度 *定員になり次第締切



【問い合わせ・申込先】

(市)企画広報課 移住推進員(熊谷・永島山崎・鈴木)

☎(34)8866

E-mail iju@city.shimanto.lg.jp

田舎暮らし体験(民泊)受入家庭を募集しています！



四万十市体験型観光受入研究会

現在、受入研究会では修学旅行生を対象とした田舎暮らし体験を受入可能な家庭を募集しています！体験型観光受入研究会(事務局：市観光課)では各地域の特性を活かした体験プログラムを確立し、交流人口の拡大はもとより、地場産業の振興及び地域の活力増進を図ることを目的に修学旅行生の様々な体験の受入を地域の方々と共にを行っています。なかでも、豊かな自然と、温かい人柄に触れることができる「田舎暮らし体験(民泊)」には、修学旅行生を中心に毎年多くの学校が四万十市を訪れています。

田舎暮らし体験の主な流れ

- 1 対面式・・・生徒も受入家庭もドキドキの瞬間！ここから短い間ですが“わが子”となります！
- 2 各家庭へ移動
- 3 家庭で共に過ごす団らん＆体験・・・田舎ならではの体験を通じて生徒たちとふれあいの時間！
【実際に行われている体験一例】農作業、苗箱洗い、料理作り、ホテル観賞、散歩
- 4 お別れ式・・・受入が終了し、涙する人、笑顔で送るなど家庭ごとのドラマが見られます。
- 5 お見送り



お父さん、お母さんと一緒に過ごします。
幡多弁も覚えてね！



「また来てね！」
「絶対来ます！」



初めての田植え体験！

関係団体 (一社)幡多広域観光協議会

修学旅行から一般旅行まで幅広くコーディネートする幡多地域のエキスパート！

幡多地域6市町村の修学旅行の手配・調整・対応・清算まですべてを担当！

【問い合わせ先】☎(31)0233



高知県西南地域キャラクター「はたっぴー」

ポイント☆都会から来た
修学旅行生には田舎の暮らしが新鮮！

よくある質問

Q:田舎暮らし体験って何をしたらいいの？

A:修学旅行生(2～5人)と共に普段のありのままの生活を送るだけです！

Q:農家じゃないけどできるの？

A:大丈夫です！家の周りの散歩や料理を一緒に作ったりするだけでも何気ない日常が素敵な体験となります。

Q:ボランティアなの？

A:いいえ！受入終了後に体験料をお支払いします！

【例】約8,000円／1人 ※あくまで目安です



説明会も随時開催しています！詳細については下記問い合わせ先までお願いします。
【問い合わせ先】四万十市体験型観光受入研究会(市観光課) ☎(34) 1783

災害に備えて ～防災活動の紹介等～

四万十市シェイクアウト訓練(市民一斉地震対応訓練)

11月5日(木)
午前10時訓練

市役所からの訓練開始放送を合図に、皆さんがその時にいる
その場所で地震発生時の対応行動を行ってください。

地震発生時の対応行動 3 STEP

- ①まず体勢を低くして地面に近づきましょう。
- ②固定された机やテーブルの下に入り、頭を守りましょう。
頭を守るものがない場合は、腕や荷物を使って、頭を守りましょう。
- ③揺れが止むまで動かずじっとしていきましょう。(約1分間)



みんな一緒に
Shake out !

参加予定団体 155団体 6,341名

※市内の学校・保育所・病院・施設・事業所・商業施設等が参加予定です。

防災行政無線の放送内容について

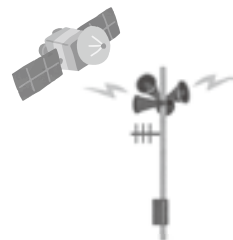
防災行政無線は、災害が発生するおそれのある時や発生した時に、避難の呼びかけ、災害の規模や状況について、迅速かつ正確な情報を市民の皆さんに伝達するシステムで、本市では順次整備を進めています。

この防災行政無線は、時報メロデーや各種広報、火災情報等だけでなく、「全国瞬時警報システム(Jアラート)」(※)から受信した緊急情報(緊急地震速報や津波注意報・警報等)等、様々な情報発信を行えるようになっています。

9月17日に発生した南米チリ沖での地震の影響で、翌18日午前3時に津波注意報が発表された際には、Jアラートから発信された津波注意報の情報により、防災行政無線等が自動起動し、大音量のサイレンと音声放送が流れました。深夜であつたため、市民の皆さんの中には驚かれた方もおられると思いますが、この放送は、どんな状況下でも、いち早く住民の皆さんに緊急情報をお伝えし、迅速に避難行動をとっていただくための対応ですので、皆さんのご理解・ご協力をよろしく願います。

※「全国瞬時警報システム(Jアラート)」とは？

国民保護に関する情報(弾道ミサイル情報、大規模テロ情報等)や、自然災害に関する情報(緊急地震速報、津波警報等)といった緊急情報を、人工衛星を用いて国(内閣官房・気象庁)から消防庁を経由して送信し、市区町村の防災行政無線や携帯メール等を自動起動させるもので、国から住民まで緊急情報を瞬時に伝達するシステムのことです。



防災行政無線の放送内容が聞き取れなかった場合は…

☎(34)7800 までお電話を！
放送内容を再度確認できます。



具同地区合同防災訓練開催のお知らせ

毎年、具同地区で開催されている合同防災訓練が今年も次の日程で開催されます。さまざまな訓練内容になっており、どなたでも参加できますので、積極的なご参加をお願いします。

【日時】 11月29日(日)
午前10時～12時30分

【場所】 具同小学校
(駐車場は校庭をご利用ください)

【内容】 消火訓練・AEDを使用した救命救急
訓練急手当訓練・炊き出し訓練・起震車
体験
講演会(講師：日本防災植物協会 齊藤香織さん 演題：身近な野草を使って災害時に非常食として役立てましょう)等

【その他】 当日、合同訓練に先立って、具同地区内の15地区合同の避難訓練を午前10時から実施します。訓練開始を市の防災行政無線でお伝えしますので、皆さんのご参加をお願いします。

【主催】 具同地区防災連絡協議会

このページに関する問い合わせ先
(市)地震防災課 ☎(35)2044



毎月第1日曜日は「四万十市自主防災の日」

来月は12月6日(日)備蓄品も衣替えが必要です。備蓄品の見直し・入れ替えをしましょう。

炊き出しセットを 寄贈いただきました

この度、全国でLPガスの供給などを中心に事業展開を行っているエネルギー総合商社の岩谷産業株式会社の四国内特約店で構成されている「マルサ会 四国地区会」から、地域社会貢献活動の一環として、災害時の避難所等で活用できる「炊き出しステーション」一式を寄贈いただきました。

今後は避難所へ配置し、訓練や災害時等に有効活用させていただきます。ありがとうございます。



【問い合わせ先】

(市)地震防災課

☎(35)2044

市役所庁舎 総合防災訓練を 行います

津波防災の日に合わせて、11月5日(木)午前10時より市役所本庁舎および西土佐総合支所で総合防災訓練を実施します。四国沖で大地震が発生し、その後庁舎内にて火災が発生したことを想定し訓練を行いますので、訓練時に来庁されている皆さまは、積極的にご参加ください。

【問い合わせ先】

(市)総務課 行政管理係

☎(34)1804

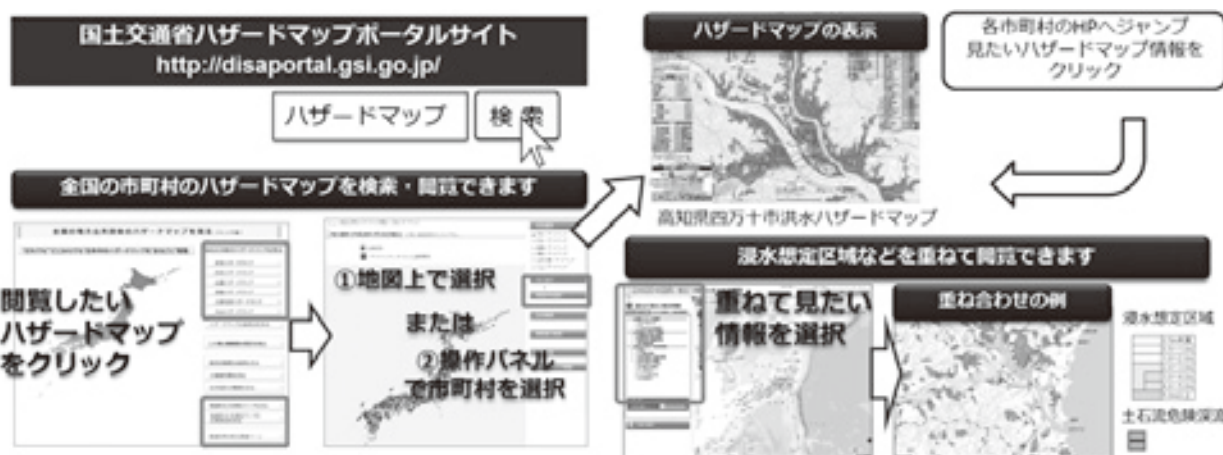


『国土交通省ハザードマップポータルサイト』を紹介します

この度の平成27年9月関東・東北豪雨では、全国各地において浸水被害等が発生し、特に鬼怒川の堤防が決壊した茨城県常総市では、甚大な被害が生じました。

今回の水害を受け、国土交通省では、全国の市町村長や堤防沿いにお住まいの住民の方々の不安や懸念に応えるための「避難を促す緊急行動」を実施することとしました。

(本省報道発表資料URL: http://www.mlit.go.jp/report/press/mizukokudo03_hh_000893.html)
地域住民を支援する行動の一環として、全国の市町村の洪水、土砂災害などのハザードマップを検索・閲覧できる『国土交通省ハザードマップポータルサイト』を紹介します。



ハザードマップは、自然災害による被害の軽減や防災対策に使用する目的で、被災想定区域や避難場所などの位置を表示した地図をいいます。皆さまの居住地等にどのような災害のリスクがあるのか確認していただき、避難行動をとる際の参考としてください。

【問い合わせ先】

国土交通省 四国地方整備局 中村河川国道事務所 工務第一課 ☎(34)7304

ちゃれんじshopTJBの取り組みについて

天神橋商店街では、高知県のチャレンジショップ事業費補助金を活用し、「ちゃれんじshop TJB」を平成24年3月1日にオープンしました。

チャレンジショップとは、商店街の空き店舗活用や商業者育成を目的として、チャレンジャーとなる方が、定められた区画の中で6カ月～1年間営業し、チャレンジショップを卒業した後、独立開業につなげていただくお店です。

商店街では、チャレンジャーへの経営アドバイスや、開業時の店舗探しなどの支援、出店者の独立開業に向けたサポートなどを行っております。

これまで8店舗が卒業し、天神橋商店街内に【ミシン屋ヤナダ】・【森自転車店】・【中古楽器専門sound space kariya】の3店舗開業、それ以外の四万十市内に1店舗開業しました。

現在チャレンジショップでは、【フットケア休足空間あんよ】(11月に卒業し、天神橋商店街への新規開業予定)・【靴修理RED CLOUD】が営業しています。

【靴修理 RED CLOUD】の代表 藤掛さんは『大阪から四万十市に移住し、チャレンジショップ開業後、徐々に客数、売上も伸びてきていますし、街のイベントに参加することにより、商店街の皆さんや地域にもなじむことができてきています。』と語っていただいております。藤掛さんのほかにもこれまで1・Uターンの方もチャレンジしています。

天神橋商店街では、今後も継続して事業を実施することにより、四万十市の商店街空き店舗活用、商業者育成に積極的に取り組んでいきたいと考えております。



【ちゃれんじshop TJB前】



【靴修理 RED CLOUD 藤掛氏】

ちゃれんじshopTJBへの出店募集

「ちゃれんじshop TJB」では、随時チャレンジャーの募集を行っています。現在の募集区画はA区画およびC区画(区画面積としては約7坪程度)です。出店費用としては、月額1万円以内と大変お手軽に出店することが可能です。



※ちゃれんじshop TJB平面図

チャレンジショップ募集要項は、

●チャレンジショップ卒業後、天神橋商店街に新規開業する意欲のある方

●原則として小売業を行われる方

興味のある方は、お気軽に下記「チャレンジshop TJB」事務局までお問い合わせください。

【問い合わせ先】

四万十市中村天神橋54 天神橋商店街振興組合(チャレンジショップ TJB事務局)

☎(35)2019(担当:深瀬、岡村)営業時間:10時～19時(定休日:水)

四万十市中小企業振興資金制度のご案内

四万十市では、市内金融機関(四国銀行、高知銀行、愛媛銀行、高知信用金庫、幡多信用金庫)と高知信用保証協会の協力のもと、中小企業者の皆さんの資金繰りを支援する「四万十市中小企業振興資金制度融資」を設けていますので、積極的にご利用ください。要件は次のとおりとなります。

貸付利息

年率2.00%以内(変動金利)
※具体的な金利に対しては金融機関へ問い合わせください。

貸付限度額

1000万円
設備資金、運転資金 等

償還期間

10年以内
※一般保証の標準的な事業者の場合における保証料率です。経営状況により異なる保証料率(0.03%～0.9%)が適用されます。

※金融機関、保証協会による審査の結果ご希望に添いかねる場合がございます。あらかじめご了承ください。なお、詳しくは左記問い合わせ先に連絡ください。

【問い合わせ先】

中村商工会議所

☎(34)4333

四万十市西土佐商工会

☎(52)1276

高知県信用保証協会幡多支所

☎(34)3164

四万十市商工課

☎(34)1126

食品加工・販売人材育成研修会のご案内

食品加工・販売における基礎知識を学ぶ研修会を開催します。計4回の講座を通じて商品力・販売力を一緒に磨いてみませんか。食料加工品の製造・販売事業者、これから創業をお考えの方はぜひご参加ください。

日時	場所	内容	講師	受講料	定員	募集期間
11月20日(金) 14:00～16:00	市立中央 公民館 3階研修室Ⅲ	商品開発のコツ、流通コスト 等をイチから学ぶ！	宮田 理恵 (カテナ株式会 社 代表取締役)	無料	20名 ※応募者多 数の場合 は先着順	11月13日 (金)まで
12月18日(金) 14:00～16:00						
1月以降の開催日時・内容等は参加者へ12月講座でお知らせします。						

【問い合わせ・申込先】四万十市地域商品研究会(事務局:しまんと百笑かんぱに株式会社) ☎(37)2236

アユの報告につ
いては、2014
年は四万十川の稚
魚数が例年と比べ
低水準で推移した
のに対し、仁淀川
では高水準となつ
た事、産卵場が上
流側に移動してい
る事や河口砂嘴消
失後も仔魚が河口
内浅場を広範囲で
成育場として利用
している事などが
報告されました。



四万十川景観計画を変更しました

平成20年10月に策定した「四万十川景観計画」について、四万十川流域の地域特性に応じた景観保全・景観形成をより一層推進することを目的に、平成27年10月13日付けで計画内容の変更の告示を行いました。

＜主な変更点＞

①届出対象行為の具体例追加

届出漏れの発生や、届出の要否について多くのお問合せをいただくため、「大規模な工作物」の具体例に「太陽光発電施設など」の文言を追加します。

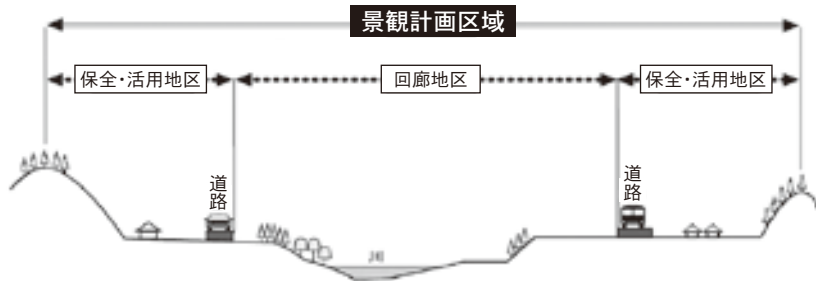
②景観形成基準(届出適合判断基準)の追加

工作物設置の場合に適用される基準について、自然景観の保全に関する項目を追加します。

- ・回廊地区でかつ行為地面積が1,000㎡を超える場合には、中高木による遮蔽修景をすること
- ・回廊地区での行為の場合には、外観に使用する素材や色彩について、周囲から突出するもの(反射性素材等)の使用を避けること 等

計画の詳細については観光課窓口のほか、市ホームページでもご覧いただけます。

新しい基準については、平成27年10月23日以降に届け出されたものが適用対象となっています。景観計画区域(特に回廊地区)にて工作物の設置をされる場合、従来の景観形成基準に加え、新たな基準も考慮していただく必要がありますのでご注意ください。



※景観計画区域は、主に川から主要道路までの「回廊地区」と、主要道路から山の第一稜線までの「保全・活用地区」に区分されます。

【問い合わせ先】

(市)観光課 四万十川対策係
☎(34) 1170

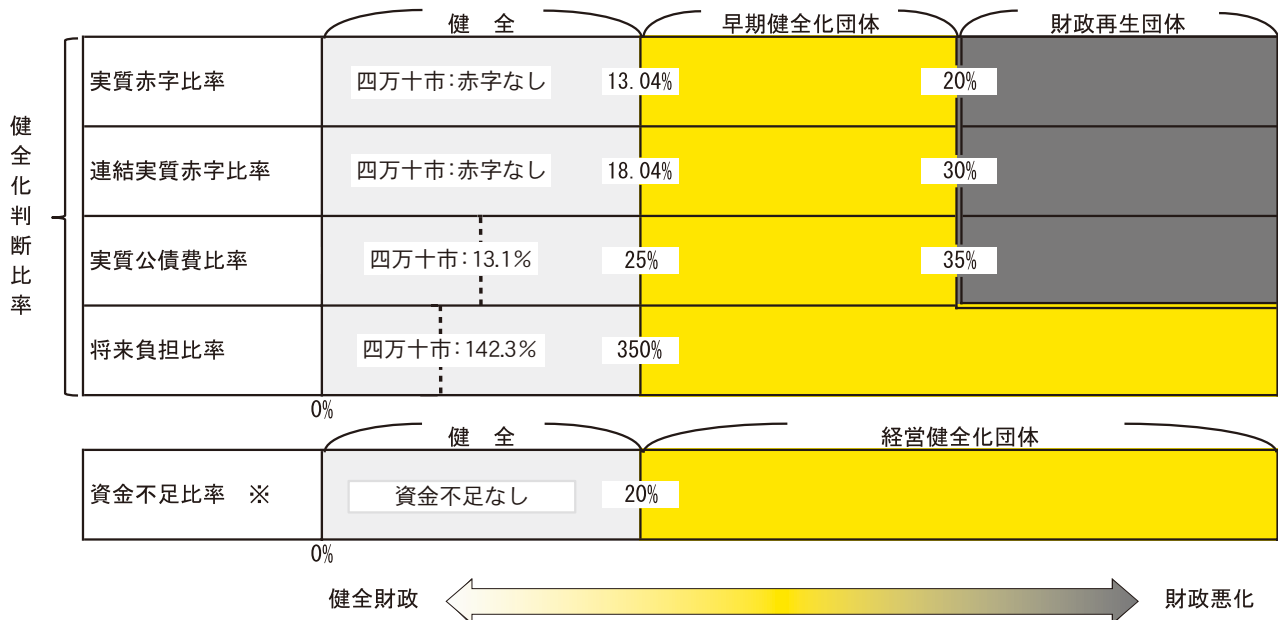
9月15日	西土佐懇談会(17日、24日)
18日	秋の全国交通安全運動交通安全メッセー ジ伝達式あいさつ
20日	特別養護老人ホーム光優 敬老会 西土佐小学校秋季大運動会 敷地地区敬老会
21日	具同地区合同敬老祝賀会、大宮分館敬老会
23日	高知県交通安全母の会キャラバン隊メッ セージ伝達式
24日	保育所リトル・フレンド新施設落成式 市内百歳表彰者お祝い訪問(25日、28日) 市内最高齢者 お祝い訪問
26日	中村駅まつり
27日	川崎分館敬老会、権合分館敬老会
28日	新嘗祭献穀田拔穂式
30日	西土佐中学校体育館起工式 四十十市・高知大学連携事業 アユ・スジ アオノリ報告会
10月2日	四十十市文化祭 開幕式 なくせじん肺運動キャラバン隊要請受 四十十川ウルトラマラソンにおける陸上自 衛隊との調印式
3日	「川活・友活・恋活 高知家からの挑戦状」 高知・四十十川であそぼんど」
5日	「マル丑会」四国地区会からの寄附受領式
6日	四十十国有林野等所在市町村連絡協議会 水道料金審議会 答申
7日	京都看護大学訪問(京都府) 中華民国(台湾)104年国慶日 祝賀レセプ ション出席(大阪府)
8日	四十十市産業祭第1回実行委員会
9日	第128回高知県市長会議(須崎市)
10日	不破八幡宮大祭
11日	高知県知事杯サーフィン大会
13日	大川筋合同敬老会 幸徳秋水を顕彰する会要望受、片魚地区要 望受
14日	四国西南地域道路整備促進協議会要望

市長日誌

9月15日～10月14日

財政健全化判断比率・資金不足比率の状況(平成26年度決算)

◎「地方公共団体の財政の健全化に関する法律」に基づき、「健全化判断比率」および「資金不足比率」を公表します。これは、地方自治体の財政状況を知るための指標で、一定の基準を超えた団体は、財政健全化計画をつくることなどが義務付けられます。
 平成26年度決算に基づく各指標は、いずれも基準を下回っています。
 なお、ホームページに詳細を掲示しています。



■用語の解説

- 実質赤字比率:一般会計等の実質赤字額が標準財政規模〔市が自由に使用できる財源(市税や交付税など)の額〕に占める割合をいいます。
- 連結実質赤字比率:すべての会計を対象とした実質赤字額が標準財政規模に占める割合をいいます。
- 実質公債費比率:一般会計等が負担する実質的な公債費が標準財政規模に占める割合をいいます。
- 将来負担比率:一般会計等が将来負担すべき実質的な負債の標準財政規模に対する比率をいいます。
- 資金不足比率:公営企業会計の資金不足額が事業規模に占める割合をいいます。
- 早期健全化団体:財政状況は悪化しているものの、自助努力により、財政健全化が可能な段階。
 財政健全化計画を定めて財政の健全化に向け取り組むことになります。
- 財政再生団体:財政状況がかなり深刻で、直ちに国の関与の下、財政の再生を確実に実行しなければならない段階。
 財政再生計画を定めて財政の再生に取り組むことになります。

【問い合わせ先】(市)財政課財政係 ☎(34) 1819

狩猟免許試験のご案内

狩猟免許試験および予備講習会が次のとおり実施されます。シカやイノシシなどの被害にお困りの皆さまをはじめ、たくさんの方の受験をお待ちしております。

試験日時
 12月12日10時(第一種銃猟・第二種銃猟)

予備講習会日時
 12月13日10時(わな猟)

試験場所
 ※予備講習会:高知県猟友会(☎088(823)1036)主催

試験および予備講習会場とも市立中央公民館

【受験料】

初心者 5200円、一部免除者 3900円

【申請書配布場所】

(県)鳥獣対策課、中村地区猟友会

【申請方法】

各試験実施日の10日前までに必着するよう持参または郵送

詳しい内容は、県鳥獣対策課のホームページに掲載しています。
<http://www.pref.kochi.lg.jp/soshiki/121601/>

狩猟免許取得予備講習料補助について

本年度、新しく狩猟免許を取得される人、猟銃の所持許可を取得される人に対して、次のとおり取得のための経費支援を行います。補助の対象者は市内在住の人で、市内において有害鳥獣の捕獲に従事することを確約する書類の提出も要件となります。

■予備講習会費用への補助

一般社団法人高知県猟友会が実施する初心者講習会の受講料(狩猟免許試験合格者7千円以内/人)

■射撃教習料への補助

猟銃所持許可申請に係る射撃教習の受講料(猟銃所持許可取得者3万7千円以内/人)
 ※過去に射撃教習を受講していない人が対象です。

【問い合わせ先】

(県)鳥獣対策課
 (本庁)農林課

☎088(823)9042
 ☎(34)1118

マイナンバー制度Q&A

マイナンバー制度とは、住民票を有するすべての方に一人一つの番号を付して、社会保障・税・災害対策の分野において、複数の機関に存在する個人の情報が「同じ人の情報である」ことを確認するために活用される制度です。

来年1月から運用開始となります。このマイナンバー制度に対するよくある質問について、Q&A形式でまとめましたので、ご参照ください。

Q 番号はいつ、どのように通知されますか？

A 今年の10月中旬から11月にかけて、住民票を有する国民の皆さま一人一人に、12桁のマイナンバーが通知されます。中長期在留者や特別永住者などの外国人も対象です。事前に居所を登録された方を除き、市町村から住民票の住所あてに、マイナンバーが記載された「通知カード」が簡易書留により世帯単位で郵送されます。

マイナンバーは一生使うものです。マイナンバーが漏えいして、不正に使われるおそれがある場合を除いて、一生変更されませんので、大切にしてください。

Q マイナンバーはどのような場面で使用することとなりますか？

A 来年(平成28年)1月以降、順次、社会保障、税、災害対策の行政手続でマイナンバーが必要になります。例えば、

- ① 年金を受給しようとするときに年金事務所にマイナンバーを提示
 - ② 健康保険を受給しようとするときに健康保険組合にマイナンバーを提示
 - ③ 毎年6月に児童手当の現況届を出すときに市町村にマイナンバーを提示
 - ④ 所得税及び復興特別所得税の確定申告をするときに税務署にマイナンバーを提示
 - ⑤ 税や社会保障の手続きで、勤務先や金融機関にマイナンバーを提示
- といった場面で利用することになります。

マイナンバーは社会保障、税、災害対策の中でも、法律や自治体の条例で定められた行政手続でしか使用することはできません。

情報提供ネットワークシステムを通じた各機関の間の情報連携は、国は平成29年1月以降、地方公共団体は平成29年7月以降、順次始まります。情報連携により、申請時の課税証明書等の添付省略など、国民の負担軽減・利便性向上が実現します。



Q 個人情報が一元管理され、外部に漏れるおそれはありませんか？

A 個人情報が外部に漏れるのではないかと、他人のマイナンバーでなりすましが起こるのではないかと、といった懸念の声もあります。マイナンバーを安心・安全にご利用いただくため、制度面とシステム面の両方から個人情報を保護するための措置を講じています。

制度面の保護措置としては、法律に規定があるものを除き、マイナンバーを含む個人情報の収集や保管は禁止しています。また、特定個人情報保護委員会という第三者機関がマイナンバーが適切に管理されているか監視・監督します。さらに法律に違反した場合の罰則も、従来より重くなっています。

システム面の保護措置としては、個人情報を一元管理せず、従来通り、年金の情報は年金事務所、税の情報は税務署といったように分散して管理します。また、行政機関の間で情報のやりとりをするときも、マイナンバーを直接使わず、システムにアクセスできる人を制限し、通信する場合は暗号化を行います。

また、情報提供ネットワークシステムを使って自分の個人情報をいつ、誰が、なぜやりとりしたのか、ご自身で確認していただける手段として、平成29年1月からマイナポータル(情報提供等記録開示システム)が稼働する予定です。

Q 個人番号カードは何に使えるのですか？

A 個人番号カードは、表面に氏名、住所、生年月日、性別と本人の顔写真が表示され、裏面にマイナンバーが記載されます。個人番号カードは、市町村に申請していただくことで、平成28年1月以降、交付される予定です。

個人番号カードは、①本人確認のための身分証明書として利用できるとともに、②カードに搭載されるICチップや電子証明書を活用することにより、各地方公共団体が条例で定めるサービスにも使用できるほか、e-Taxをはじめ、各種電子申請を行うことができます。マイナンバーはカードの裏面に記載されますが、法律で認められた場合を除き、個人番号カードの裏面をコピーすることなどは法律違反になるので、注意してください。

なお、ICチップには、券面に書かれている情報のほか、電子申請のための電子証明書が記録されますが、所得の情報や病気の履歴などのプライバシー性の高い個人情報は記録されません。そのため、個人番号カードから全ての個人情報が分かってしまうことはありません。



マイナンバー制度に関する問い合わせ先

『マイナンバーコールセンター ☎0570(20)0178』 もしくは
『(市)総務課行政管理係 ☎(34)1804』 までご連絡ください。

ま ち の 話 題

祝！市内最高齢104歳

9月21日(敬老の日)現在、市内の100歳以上のご長寿の方々は、29人(男性5人・女性24人)でした。そのうち最高齢者は、104歳の北原豊茂さん(一条通)です。

9月24日(木)、長寿の功績を労い、最高齢であることを励みに、ますますお元気でいていただきたいと、市長から最高齢者証と記念品を贈呈しました。北原さんは、しっかりとしたお声で「ありがとうございます」とお礼を述べられました。現在も背筋がすっと伸びたとても姿勢の良い方で、97歳まではバイクの運転もされていたそうです。若い頃からとても慎重な方で何事も準備をしっかりとするので、失敗が少なくストレスも少なかったようです。また、食事は腹八分目で食べ過ぎることはしないとのことでした。これからもますますお元気で、市内最高齢を更新されることとされます。



とみやま酒米収穫

9月25日(金)、富山の大用地区で酒米の収穫が行われました。

地域を盛り上げようと地元農家でつくる「とみやま酒米生産部」が取り組んでいる酒米の生産は、今年で15年目となりました。

8月の台風で稲が倒れましたが、被害もなく順調に育ち、収穫の日を迎えることができました。当日は、とみやま酒米生産部の皆さんに加え、大用保育所園児や小・中学生、また国際交流員の田小嶋さん(たこしまさくら)も参加し、約50人が汗を流して収穫しました。児童らも、手慣れた様子で鎌を使い、黄金色に実った稲穂を手際よく刈り取りしていました。

今回収穫した酒米「吟の夢」と四万十川伏流水を原料に仕込みが始まり、12月頃新酒「とみやま」が完成します。



よさこい四万十2015開催!!

9月22日(火)、「よさこい四万十2015」が開催され、市内6カ所で踊りが披露されました。このイベントは、中村商工会議所などで構成する「よさこい四万十実行委員会」主催で2011年から毎年実施されています。

5回目となる今年は、県内外から21チーム・約850人の参加がありました。昨年からは6チームの増となり、過去最多の参加です。県外からは、香川県観音寺市や愛媛県松山市やからの参加も。

色鮮やかな衣装やそろった踊りに、沿道からは拍手や声援が送られ、とても賑やかで活気のある1日となりました。



第11回 四万十市文化祭 (11月中旬～12月)

お誘い合わせのうえ、ご来場ください。

行 事 名	開催日時	会 場
映画「深夜食堂」上映 原作者「安倍夜郎」先生トークショー	11月8日(日) ①11:00～(上映のみ) ②14:00～(上映とトークショー) ③18:00～(トークショーと上映)	文化センター ホール
中央区小中学校音楽祭	11月12日(木)～13日(金) 開場8:00 開演9:00	文化センター ホール
寒蘭花展示会	11月14日(土)～15日(日) 8:00～16:00	中村地区建設協同組合 3階大ホール
能楽発表会	11月15日(日) 開場8:00 開演9:00	文化センター ホール
第24回四万十市短歌全国大会	11月21日(土) 13:00～16:00	幡多信用金庫本店 大会議室
一條大祭歌謡フェスティバル	11月24日(火) 昼の部15:00～夜の部18:00～	文化センター ホール
第29回 帽子と花の展覧会	11月27日(金)～29日(日) 9:00～17:00	中央公民館 研修室 I
第35回アーティストハウス宵架館 グループ展	11月27日(金)～12月2日(水) 9:00～17:00	中央公民館 2階大ホール
チャリティ合同舞踊会	11月28日(土) 開場11:00 開演12:00	文化センター ホール
写団「りゅう」 クラブ展	11月28日(土)～12月4(金) 9:00～17:00	中央公民館 展示ホール
ヤマハジュニアピアノコンクール2015 ～四国西南地区大会～	11月29日(日) 開場12:00 開演13:00	文化センター ホール
写団「四万十」 第39回クラブ写真展	12月5日(土)～11日(金) 9:00～17:00	中央公民館 展示ホール
第2回ハイクラソーナ・ウインド・アンサンブル 定期演奏会	12月5日(土) 開場17:30 開演18:00	中央公民館 大ホール
PCサロンゆうゆう 第5回サークル展	12月12日(土)～16日(水) 9:00～17:00	中央公民館 展示ホール
社交ダンスCR会発表会 兼ダンスパーティー	12月12日(土) 開場12:00 開演13:00	中央公民館 大会議室 I
エレクトーンステージ2015発表会 ジョイフルライブin四万十	12月13日(日) 開場12:30 開演13:00	文化センター ホール
フェスティバルKHK	12月25日(金) 開場13:00 開演13:30	文化センター 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時までとなります。

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

【問い合わせ先】 (市)教育委員会 生涯学習課 ☎(34)7311

成人式のご案内

市では、平成7年4月2日から平成8年4月1日までに生まれた人を対象に、新成人を祝福する「第11回四万十市成人式」を開催します。

■西土佐地域

日時 1月3日(日)
受付 10時
開式 10時30分
場所 西土佐ふれあいホール

※西土佐中学校卒業生と西土佐地域に住民登録がある人は、本人またはご家族に案内状を送付します。

【問い合わせ先】

(市)教育委員会 西土佐教育分室
☎(52)11110

■中村地域

日時 1月3日(日)
受付 14時20分～14時50分
開式 15時
場所 市立文化センター

※中村地域に住民登録がある人は、12月中旬までに案内状を送付します。

学生などで市外に住民登録をしていて四万十市の成人式に出席を希望する人は、12月4日(金)までに申し込みください。

【問い合わせ先】

(市)教育委員会 生涯学習課
☎(34)7311

平成27年度 全国学力・学習状況調査結果

平成27年4月21日(火)に全国学力・学習状況調査が全国一斉に実施されました。この調査は、児童生徒への教育指導の充実や学習状況の改善等に役立てることを目的としていて、小学校6年生と中学校3年生を対象としています。本年度は毎年実施している国語と算数・数学に、3年に1回実施している理科を加えた教科調査と、学習意欲や生活等に関する質問紙調査を実施しました。その調査結果について四万十市の概要をお知らせします。市内の小中学校の学力状況を広く市民の皆さまに知っていただくことによって、学校や家庭での取り組みを地域ぐるみで支えていただきたいと思います。学校へ訪問した際など教職員との話題の一つにしてみてください。なお、本調査により測定できるのは、学力の特定の一部分であること、学校における教育活動の一側面であることをご理解ください。

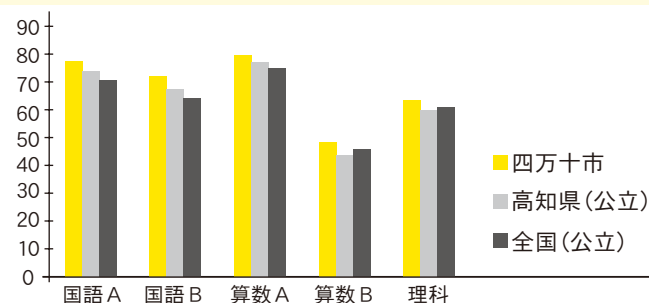
〔小学生の結果〕

**基礎・基本、国語が上昇！
算数の活用問題が課題！**

知識に関する「A問題」の国語・算数、活用に関する「B問題」の国語・算数、理科は、高知県の平均正答率を上回りました。

全国との平均正答率と比較しても同様の結果でした。特に「A問題」の国語・算数、「B問題」の国語については全国トップクラスに位置する喜ばしい結果でした。

小学校	国語 A	国語 B	算数 A	算数 B	理科
対象学年：小学校6年生	平均正答率(%)	平均正答率(%)	平均正答率(%)	平均正答率(%)	平均正答率(%)
四万十市	76.6	71.2	79.4	46.4	62.3
高知県(公立)	73.4	67.0	77.0	44.6	60.3
全国(公立)	70.0	65.4	75.2	45.0	60.8



〔中学生の結果〕

**基礎・基本の定着が必要です！
特に数学・理科が課題です！**

数学は知識に関する「A問題」、国語は活用に関する「B問題」において、高知県の平均正答率を上回りましたが、国語は「A問題」、数学は「B問題」、理科において、高知県の平均正答率を下回る厳しい結果でした。

全国と比較すると、「A問題」「B問題」の国語・数学、理科ともに全国の平均正答率を下回る厳しい結果でした。

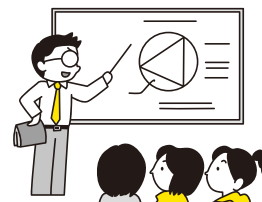
しかし、年々全国との差が縮まってきています。

**今後、分析を行い、学校での指導に
生かす取組を進めていきます！**

1. 朝食を毎日食べていますか。

選択した児童生徒の割合(%)

	食っている	どちらかといえば、食っている	あまり食っていない	全く食べていない
小6				
四万十市	90.3	7.9	1.1	0.7
全国	87.6	8.0	3.4	0.9
中3				
四万十市	75.8	14.5	7.3	2.4
全国	83.8	9.7	4.7	1.9



2. 普段(月～金曜日)、1日当たりどれくらいの時間、携帯電話やスマートフォンで通話やメール、インターネットをしますか。(ゲームは除く)

選択した児童生徒の割合(%)

	4時間以上	3時間以上、4時間より少ない	2時間以上、3時間より少ない	1時間以上、2時間より少ない	30分以上、1時間より少ない	30分より少ない	携帯電話やスマートフォンを持っていない
小6							
四万十市	1.9	1.1	6.0	4.9	7.9	27.0	51.3
全国	3.1	2.6	4.1	7.1	11.1	30.0	42.0
中3							
四万十市	9.3	8.1	14.5	13.7	11.7	11.3	30.6
全国	9.9	8.3	13.1	16.3	14.2	16.5	21.4

3.家で、学校の授業の予習をしていますか。

選択した児童生徒の割合(%)

		している	どちらかといえば、 している	あまりしていない	全くしていない
小6	四万十市	25.5	36.3	30.3	7.9
	全 国	16.7	26.7	37.3	19.2
中3	四万十市	9.3	17.3	44.4	28.6
	全 国	11.9	23.4	37.3	27.2



4.学校の授業時間以外に、普段(月～金曜日)、1日当たりどれくらいの時間、勉強をしますか(学習塾や家庭教師含む)。

選択した児童生徒の割合(%)

		3時間以上	2時間以上、 3時間より少ない	1時間以上、 2時間より少ない	30分以上、 1時間より少ない	30分より少ない	全くしない
小6	四万十市	7.9	19.5	55.8	13.9	2.2	0.7
	全 国	11.1	14.6	37.0	25.1	9.1	3.0
中3	四万十市	6.5	17.3	36.7	25.0	10.5	4.0
	全 国	10.4	25.3	33.3	17.0	8.6	5.3

5.家の人(兄弟姉妹は除く)と学校での出来事について話をしますか。

選択した児童生徒の割合(%)

		している	どちらかといえば、 している	あまりしていない	全くしていない
小6	四万十市	55.8	25.1	16.1	3.0
	全 国	53.2	26.3	15.9	4.5
中3	四万十市	41.1	29.0	22.6	7.3
	全 国	43.6	30.1	20.0	6.3

**規則正しい
日々の生活♪
家庭学習は学校と
ともに再確認！
親子での会話を
お願いします♪**

6.将来の夢や目標を持っていますか。

選択した児童生徒の割合(%)

		当てはまる	どちらかといえば、 当てはまる	どちらかといえば、 当てはまらない	当てはまらない
小6	四万十市	77.2	13.5	4.9	4.5
	全 国	70.5	16.0	7.5	5.9
中3	四万十市	48.4	23.8	17.3	10.1
	全 国	46.0	25.7	17.5	10.6



【問い合わせ先】(市)教育委員会 学校教育課 ☎(34)5445

図書館だより

平成27年
11
November

開館時間 9:00～18:00

★休館日の案内★

11月2日(月)定休
3日(火)文化の日
9日(月)定休
16日(月)定休

12月7日(月)定休
30日(月)定休
27日(金)館内整理日
23日(月)定休

★秋の夜長、おやすみまえに絵本はいかが？★

図書館では、新しい絵本の紹介や催しものの案内などを載せた『ことごとしよかんだより』を発行しています。カウンターに置いてあるので、ぜひ手にとってご覧ください。毎週日曜日には絵本の読み聞かせもしています。

お母さんやお父さんが子どもさんに読む絵本選びに迷った時には、気軽にカウンターへお声かけください。ぜひ、秋の夜長にゆつたりと親子で絵本の世界を楽しんでください☆

市立図書館 ☎(35)2923

新着おすすめ8+8
秋葉原先留交番ゆうれい付き
あの介護施設はなぜ、地域一番人気になったのか!!
うずら大名
きのうの影踏み
嫌老社会を超えて
「憲法9条」問題のココがわからない!!
最新地図で読む世界情勢
女子のための髪育レッスン

西條 奈加
糠谷 和弘
畠中 恵
辻村 深月
五木 寛之
寺脇 研
ジャン=クリストフ・ヴィクトル
浜中 聡子

一般書

11月の新着図書 343冊

お願いフェアリー 15 キスキスホームラン!
オルゴールのくるくるちゃん
さかなだつてねむるんです
じどうしゃトロッツ
しゅわしゅわ村のだじゃれ大会
ふまんがあります
ぱれーど
ルルとララのミルキープリン

みずの まい
こみね ゆら
嶋田 泰子
ユリ・シュルヴィッツ
くせ さなえ
ヨシタケ シンスケ
山村 浩二
あんびる やすこ

児童書／えほん



1年に1度は健診を
～健康は自分で～

保健カレンダー

11



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月	11日(水)	8:00～9:30	具同地区	具同体育センター
		8:30～11:00, 13:30～15:00		
		10:00～11:30		子育て支援センターぽっぱ
		9:00～11:00		JA高知はた西土佐支所
	13日(金)	7:00～9:00	個別通知	働く婦人の家・間崎多目的集会施設
		9:00～11:30, 13:00～15:30	西土佐地域	西土佐保健センター
	16日(月)	9:00～11:30	個別通知	市役所本庁正面玄関前・文化センター玄関前
		9:00～11:00		西土佐総合支所
		9:10～11:45	個別通知	荻ケ市～大宮～中家地 方面
	17日(火)	9:00～11:40	個別通知	方ノ川～奈路～津賀 方面
	18日(水)	9:30～11:00	大用・住次郎・大西ノ川・小西ノ川	富山地区集会所
		13:30～15:00	片魚・常六・三ツ又・大屋敷	旧常六小学校
	19日(木)	7:00～9:00	個別通知	市役所本庁正面玄関前
		～8:00	個別通知	荻ケ市～大宮～中家地 方面
	20日(金)	～8:00	個別通知	方ノ川～奈路～津賀 方面
	25日(水)	12:50～13:30	富山地区	健康管理センター
		10:00～11:30	富山地区(胃がん検診とセットの者)	具同体育センター
	26日(木)	8:00～9:30		富山地区集会所
		8:30～10:30		
		9:30～11:30		西土佐保健センター
12月	27日(金)	12:50～13:30		健康管理センター
	2日(水)	12:50～13:30		健康管理センター
	4日(金)	12:50～13:30		健康管理センター
	5日(土)	8:00～9:30	個別通知	健康管理センター
		8:30～11:00, 13:30～15:30		
	7日(月)	9:00～15:00		巡回(蕨岡・富山・大川筋・後川)
		9:00～11:00		西土佐総合支所
		9:00～12:10	個別通知	江川～用井～藤ノ川 方面
	9日(水)	12:50～13:30		健康管理センター
	10日(木)	7:00～9:00	個別通知	蕨岡・富山・大川筋・後川
		～8:00	個別通知	江川～用井～藤ノ川 方面

注1)特定健診(生活習慣病健診)とひまわり健診は、40歳以上の国民健康保険に加入してる人で、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参加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、申し込みが必要です。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。なお、乳がん検診は2年に1回の受診となるため、平成26年度に受診した人は対象となりません。

※11月10日(火)までの計画については、広報四万十10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



四万十市健康増進計画(第2期) シリーズ⑦ 笑顔で伸ばそう健康寿命！ストレスと上手に付き合おう！

《四万十市健康の秘訣12か条》
第6条「自分に合ったストレス解消法を見つけ、上手に付き合おう」

適度なストレスはやる気のもとになりますが、長いストレスや心身の疲労回復ができない状態が続くと、こころの病気や生活習慣病を引き起こす要因となります。自分のこころやからだの状態に関心を持ちましょう。



1. 日々のセルフケアこそ、健康管理の基本

気付きのポイントは「いつもと違うこと」です。いつもしていることが手につかなくなっているかもしれません？いつもの仕事に何倍も時間がかかっていませんか？ストレスがたまると苦しくて不快な気分になります。ストレスはできるだけため込まず、こまめに解消することが大切です。

2. 睡眠はこころの健康のバロメーター

「嫌なことも寝たら忘れた」と言う人がいるように、睡眠はからだだけでなく、疲れた脳も休ませることが出来ます。睡眠が慢性的に不足すると、脳の働きが鈍くなり集中力が低下したり、ストレスに弱くなるなど、さまざまな弊害が起きてしまいます。また、うつ病をはじめとするこころの病気の発症にもつながります。眠れない、熟睡できない日が2週間続いたら、専門の医療機関に相談してみましょう。



「ストレス対策に効く4つの「R」」

☆リラクゼーション(Relaxation)⇨神経をしっかりと休める

例：アロマセラピー、腹式呼吸、ヨガ、禅

☆レスト(Rest)⇨肉体をしっかりと休める

例：睡眠、マッサージ、温泉、長期休暇

☆レクリエーション(Recreation)⇨遊び、気晴らし

例：カラオケ、運動、ハイキング、外食、音楽、映画

☆リトリート(Retreat)⇨非日常の環境で身を養生

例：旅行、森林セラピー、ドライブ、湯治



次回は、健康の秘訣12か条の第7条「思いやり、感謝の気持ちをもとう」です。

四万十市健康の秘訣12か条を毎月1条ずつシリーズで詳細を掲載しています。

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



「大腸がん」無料検診のお知らせ

左表の年齢の人は、がん検診推進事業の対象者となっており、市が実施する大腸がん検診を無料で受けられます。対象者には10月初旬に「がん検診無料クーポン券」と「検診手帳」をお送りしますので受診希望の人は同封のご案内をよく読み、ご都合の良い方法でお申し込みください。

(クーポン券有効期限は平成28年1月31日まで)

平成27年度大腸がん無料検診対象者
《生年月日》

60歳	55歳	50歳	45歳	40歳
昭和30年4月1日	昭和34年4月2日	昭和39年4月2日	昭和44年4月2日	昭和49年4月2日
昭和30年4月1日	昭和35年4月1日	昭和40年4月1日	昭和45年4月1日	昭和50年4月1日

※年齢は、平成27年4月1日での年齢を記載しています



【問い合わせ・申込先】

(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



本年度の特定健診はもうお済みですか？

健やか犬 健犬
(けんけん)



健康づくり
声かけ隊長
古江掛 増代
(こえかけ ますよ)

市では生活習慣病の前段階であるメタボリックシンドロームの早期発見・予防を目的とした特定健診を行っています。

生活習慣病は気づかないうちに進行します。ご自身の健康管理のため年に一度は受診して、健康状態をチェックしましょう。

◎まだ健診を受けていない方

次の日程で本年度、最後の集団健診を行いますので、受診お願いします。

・対象者

国民健康保険に加入している40歳から74歳までの方(西土佐地域を含む全ての未受診者)

・健診場所

健康管理センター(市民病院敷地内)

・日時

12月5日(土)・12月12日(土)

8時30分～11時、13時30分～15時30分

・健診料金 無料

※受診の際には、受診券と被保険者証が必要です。

◎病院(個別健診)や人間ドック等で健診を受診される予定の方

特定健診受診券を持参することで、料金から特定健診分を差し引いた料金で受診できますのでお得です!ぜひご利用ください。

受診する場合は平成28年3月31日までに受診をお願いします。

特定保健指導に該当された方へ

生活習慣を見直すチャンスです。特定保健指導を受けましょう!

特定健診を受診した結果、メタボリックシンドロームのリスクがあると判断された方には、市の保健師・管理栄養士などが生活習慣を見直すサポートを行っています。

もし、放っていたら脳梗塞や心筋梗塞などの重大な病気につながる可能性が高くなりますので、ご自身やご家族のためにも生活習慣の改善を始めましょう。

なお、中村地域の該当者には、市から個別にお知らせいたします。

特定健診の結果や生活習慣改善に關しましては、お気軽に「相談ください」。

【問い合わせ・相談窓口】

(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

「高齢期…65歳以上」における注意ポイント
歯と口の健康が生活の質を大きく左右します

高齢期では、残った歯を守っていくことが何より大切です。

歯が1本抜けると、かむ力は半分になるといわれています。食べ物をきちんとかめなくなると栄養摂取に影響を与え、口腔機能が低下すると、誤嚥性肺炎や認知症など、高齢者の生活の質を大きく左右する重大な病気も招きやすくなります。

高齢期をいきいきと過ごすには、歯と口のケアは今まで以上に必要です。

【ポイント】

歯みがき…歯ブラシ、デンタルフロス、歯間ブラシなどを利用して歯垢がたまらないようにケアし、残った歯を守ることが大切です。

義歯の利用…歯を抜けたままにしないで義歯を活用して歯全体のバランスを整え、かむ力を維持しましょう。

定期健診…大きな問題がなくても年に1～2回は定期健診を受けましょう。

歯科医院に通えない場合は、訪問歯科診療もありますので利用できるか確認してみましょう。

口腔体操…口腔内を清潔にし、よくかむ、よく話す、口や舌を動かす口腔体操(あいうべ体操など)は、高齢期の健康のために非常に重要です。

高齢期になっても、もう年だから…と、諦めるのではなく、いつまでもおいしく安全に食べられる口を目指しましょう。

【問い合わせ先】

(本 庁)保健介護課 保健衛生係

(総合支所)保健課 保健係

☎(34)1115

☎(52)1132



「第5回市民病院健康フェア」開催のご案内

健康に自信のある方も、少し心配のある方も、どなたでもお気軽にお越しください。今年も楽しい企画を準備しています。お楽しみに！

日時 11月23日(月・祝)10時～12時
場所 市民病院 1階ロビー
主なプログラム(予定)

- ・健康チェックコーナー「血圧・血糖値測定など」
- ・試食コーナー「病院給食いち押しメニュー」
- ・AED体験コーナー「いざという時だいじょうぶ？」
- ・お悩み相談コーナー「介護・栄養・お薬・運動など」

【問い合わせ先】

市民病院 事務局
☎(34)2126(代表)



災害時の患者対応訓練!! ～四万十市立市民病院～

10月3日(土)、市民病院で災害時における患者対応の訓練が行われました。

今回は地震により県内に大きな被害がでたという設定で、各班に分かれ、患者の重症度などに基づいた優先順位決定、情報の伝達、搬送、治療といった訓練がなされました。最後に訓練の総括が行われ、各部門からは反省点などが報告されました。

また、当日は、患者役として市立中村中学校や四万十看護学院の皆さんにも協力いただきました。ありがとうございました。



健康福祉委員会だより

vol.5

いきいきと元気に体操しています！

【九樹地区健康福祉委員会】
人口カルテ：33世帯71人(男性40人、女性31人)
65歳以上34人・高齢化率47.9%
(平成27年8月1日現在 市人口統計月報)

9月3日、九樹地区健康福祉委員会におじゃましました。

この日は、男性4人、女性6人の計10人が参加して、『介護予防・高齢者・障害者生きがい交流事業』に取り組みました。

九樹地区健康福祉委員会はしばらく活動をお休みしていたため、この日は久しぶりの集まりとなりました。責任者さんから「これから色んなことを考えて、楽しく活動していきましよう。」とのあいさつがあり、まずこれからどのような活動をしていくか話し合いました。

話し合いが終わると、DVDを見ながら「いきいき百歳体操」を行いました。「いきいき百歳体操」とは、高齢者が健康で生き生きとした生活を送れるように、筋力を向上させる体操で、椅子に腰を掛けて、準備体操・筋力運動・整理体操の3つの運動を行います。約40分間という長い時間DVDに合わせて体を動かしますが、参加者の皆さんは久しぶりの体操にもかかわらず、手足を大きく動かしながら真剣に取り組んでいました。体操の後は、水分補給をしながら参加者同士の交流を深めました。

これからも参加者の皆さんが楽しく集える場を目指して、さまざまな活動に取り組んでいただけることを思います。

【問い合わせ先】

(本 庁)保健介護課 高齢者福祉係
(総合支所)保健課 保健係
☎(34)11165
☎(52)1132



介護サービス事業を紹介します(第2回)

今回は、認知症の人が必要な介助を受けながら共同生活を行う事業を紹介します。
《認知症対応型共同生活介護(グループホーム)》

認知症の高齢者が、少人数(9~18人)でより家庭に近い雰囲気の中で介護や支援を受けながら、可能な範囲で食事の支度や掃除、洗濯などの家事を行い、自宅に近い状況で生活を送ることができる施設です。

市内には11のグループホームがありますので、施設見学や入居申し込み、入居に係る費用などにつきましては、下記事業所までお問い合わせください(定員数が限られているため、入居申し込み後、空きが出るまで待機が必要な場合があります)。

対象者

以下の2つの要件の両方を満たす人が対象となります。

- 1 四万十市に1年以上在住している要支援2または要介護1~5の人(要支援1の人はご利用できません)
- 2 医師から認知症の診断を受けている人

利用料金のめやす

月々にかかる費用は、家賃・食費・光熱費、介護保険の自己負担額の他に、おむつ代などのその他雑費がかかります。利用料金は事業所の設定金額や介護度によって異なりますが、市内の事業所はおおむね月額8万円~13万円程度となります。

事業所(問い合わせ先)

事業所名	住 所	電話番号
グループホームわいず	四万十市中村大橋通6丁目7-5	(34)5335
グループホーム天の川	四万十市中村大橋通6丁目7-20	(34)8882
グループホームかがやき	四万十市駅前町5-20	(31)0607
グループホームしらふじ	四万十市右山1973-2	(34)0311
グループホームはなことば四万十	四万十市古津賀2丁目174	(35)8758
グループホームやまもも	四万十市入田3557	(37)5885
グループホームなのはな	四万十市山路308-1	(36)2851
グループホームはまゆう	四万十市井沢37-3	(34)8001
グループホーム紡ぎの家いちい	四万十市西土佐大宮594-3	(53)2002
あっとほーむ四万十	四万十市西土佐用井734	(52)1166
グループホームにしとさ	四万十市西土佐用井1110-39	(31)6411

※その他サービス等、介護保険に関することは(市)保健介護課 介護保険係 [(34)1165]までお問い合わせください。

四万十市認知症の人と家族の会 「たんぽぽの会」

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。
「たんぽぽの会」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。

日時 11月12日(木) 13時30分~15時30分

場所 健康管理センター(市民病院敷地内)

★家族の人だけでも、認知症の人と一緒にでもかまいません。

★四万十市地域包括支援センターの職員も参加します。

★薬剤師さんの参加もあります。お薬のことの相談もできますよ。

【問い合わせ先】

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

四万十市戦没者並びに

満州分村殉難者合同追悼式

次のとおり平成27年度の合同追悼式を執り行いますので、ご遺族の皆さまにはお繰り合わせのうえ参列いただきますようご案内申し上げます。

日時 12月1日(火) 10時~(1時間20分の予定)

場所 市立文化センター

参列者留意事項

- ・受付は9時から9時40分までをお願いします。
- ・供花等供物はご辞退いたします。
- ・服装は平服でお願いします。

【問い合わせ先】

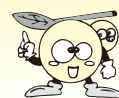
中村地域の方

(本庁)福祉事務所 社会福祉係 ☎(34)1120

西土佐地域の方

(総合支所)西土佐福祉分室(保健課内) ☎(52)1132

ねんきんだより



年金相談のお知らせ

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。

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 11月19日(木) 10時～12時、13時～15時
場所 西土佐総合支所

○とっても便利「ねんきんネット」

「ねんきんネット」は、年金記録や将来の年金受給見込額などを確認できるインターネットのサービスです。ご自身の年金記録を確認できるほか、将来の年金受給見込額について、ご自身の年金記録を基にさまざまなパターンを試算することもできます。「ねんきんネット」で検索してください。

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

11(いい)月30(みらい)日は「年金の日」です！！

「気づこう！防ごう！高齢者虐待」

シリーズ④ 「こんな様子に心当たりはありませんか？」

高齢者虐待は、深刻な状態に至るまでに何らかのサインを周囲に発しています。周囲が早い段階でそのサインに気づき、相談や声かけなど、高齢者・介護者が「一人で抱え込まない」関わりをしていくことが大切です。また、「高齢者虐待防止法」では、虐待を受けたと思われる高齢者を発見した場合、速やかに市役所や警察等、虐待対応機関に通報することが義務付けられています。「緊急性があるかどうか分からない」「虐待の証拠がない」という状況でも、高齢者虐待と「思われる」場合には地域包括支援センターにご相談ください。

下記のサインを参考にして、「気づき」の視野を広げましょう。(※サインはあくまでも虐待の疑い、可能性を示すものです。サインがあるというだけでは虐待の有無は断定できません。)

	気づきのポイント	どんな状況が考えられるか
高齢者の発するサイン	●体に不自然な傷やアザがあり、その理由について、説明がしどろもどろでつじつまが合わない。	身体的虐待の可能性があります。高齢者は介護者をかばってアザの理由や事実を話さないこともあります。
	●声かけをしても表情が乏しい。あきらめ、投げやりな態度、過度なおびえがみられる。	なんらかの理由で高齢者が心理的に追い込まれていたり、何かを訴えたいがそれを伝えることができずに不安定になっている可能性があります。家庭での暴言や暴力がその原因になっていることもあります。
	●身体からかなりの異臭がしたり、衣服が汚れたままになっている。	本人が清潔を保てない状況が常態化していたり、介護者が世話の放棄・放任をしていることが予測されます。
家族・介護者が発するサイン	●高齢者を介護している様子が乱暴にみえる。 ●家の中から家族の怒鳴り声や、高齢者の悲鳴が聞こえる。	介護度の重い高齢者を介護している場合、うまくいかないことに大声が出たり、乱暴な扱いをしてしまうことがあります。これらは毎日のことになると常態化してしまい、介護者が気づかぬうちにエスカレートしてしまうこともあります。
	●高齢者に面会させようとしめない。福祉・保健・介護関係の担当者を避ける。	家族がかたくなに関わりを拒否したり、高齢者を隠したりする場合には、高齢者に対して無関心で世話・介護を放棄していたり、高齢者の重篤な状態を隠そうとしていることも予測されます。

⇒次回広報では「シリーズ⑤ 介護の負担を減らすためにできること」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〕



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)

クリスマス製作

お母さんと一緒にクリスマスの飾りと、プレゼントを入れる袋を作ろう。かわいい飾りができたら、お家にも飾ろうね。

時 ①グループ11月18日(水)、②グループ19日(木)

③グループ20日(金) 9:30~11:30

場 子育て支援センター

親子でクッキング

親子で楽しめる簡単クッキング! 豚肉とひじきを使っておいしいおかずを一緒に作りましょう。試食も楽しみですね♪

時 12月10日(木) 9:30~11:30

場 働く婦人の家

※参加を希望される人は、12月3日(木)までに子育て支援センターまでご連絡ください。先着10組までとさせていただきます。親子でエプロン、三角巾、場合によってはマスク、材料代350円、使い慣れたお箸、フォークなど持参してください。また、飲み物、主食は各自ご用意ください。
※この活動は、登録している人に限らせていただきます。

◆0歳児、妊婦対象(ぴよちゃんクラブ)

クリスマス製作

お母さんと一緒にクリスマスの飾りと、プレゼントを入れる袋を作ろう。かわいい飾りができたら、お家にも飾ろうね。

時 ①グループ12月2日(水)、

②グループ3日(木) 9:30~11:30

場 子育て支援センター



その他の活動

◆おしゃべり広場(1・2・3歳児対象)

保健師さんと、歯科衛生士さんが来て、子育てについてのお話や、歯磨き指導をしてくれます。参加される人は、子どもさんが使っている歯ブラシを持参してください。

時 12月7日(月) 10:00~11:00

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。

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。

園庭開放 ※雨天の場合は中止します。

保 育 所 名	月 日	時 間	駐車場
あおぎ保育所	12月3日 木	9:30 ~ 10:30	数台分有
もみじ保育所	12月10日 木	9:30 ~ 11:00	〃
古津賀保育所	12月8日 火	10:00 ~ 11:00	〃
東中筋保育所	11月16日 月	9:30 ~ 11:00	〃
下 田 保 育 所	12月11日 金	9:30 ~ 10:30	〃
具 同 保 育 所	12月8日 火	9:30 ~ 10:30	〃
竹 島 保 育 所	12月8日 火	9:30 ~ 11:00	〃
東 山 保 育 所	12月4日 金	10:00 ~ 11:00	〃
川 登 保 育 所	11月17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



犯罪被害に関する出張相談会

こうち被害者支援センターでは、事件や事故の被害にあわれた方やその家族、遺族を対象とした無料出張相談会を実施しています。当日は登録弁護士と犯罪被害相談員が相談をお受けします。相談は無料ですので、ご希望の方は事前に申し込みのうえ、ぜひご利用ください。

○西部地区会場

中村合同庁舎3階大会議室(古津賀4丁目61)

11月17日(火)、平成28年1月19日(火)、3月15日(火)

時間は13時30分~15時30分です。

認定NPO法人 こうち被害者支援センター(月~金 10時~16時)

予約・問い合わせ先 ☎088(854)7511

相談専用電話 ☎088(854)7867

ひとりで悩まないで



四万十市 人権フェスティバル

市では、人権週間参加事業として左記の内容で人権フェスティバルを実施します。ご家族、ご近所お誘い合わせのうえ、ご来場ください。

街頭パレード

日時 11月28日(土) 10時～11時30分
出発セレモニー

J A高知はた農協会館 大ホール(4階)
※雨天決行

「人権絵画・標語作品展」入選作の表彰も行います。
パレード方法

広報車を先頭に、横断幕、中村南小鼓笛隊、パレード参加者の順に街頭パレードを行い、同時に、人権啓発資料を市民に配布し市民意識の高揚を図ります。

コース

J A高知はた農協 ↓ 中村駅(休憩) ↓
J A高知はた農協

※雨天の場合、J A高知はた農協会館大ホール(4F)で行います。

終了時間には変更があります。
啓発グッズの配布 標語入り風船など

■四万十市小学生・中学生「人権絵画・標語作品展」

期間 平成28年1月12日(火)～22日(金)
時間 9時～17時

場所 市立中央公民館 展示ホール
入場無料

【問い合わせ先】

(市)人権啓発課 ☎(35)1035

人権擁護委員を 紹介します

人権擁護委員をご存知ですか。地域の住民の皆さんの人権が侵されないように絶えず見守り、もし、人権が侵されたときには法務局と連携して救済のための適切な措置をとるとともに、人権尊重思想をご理解いただくための活動をすることを使命としています。

家庭、学校、職場、地域社会などでの困りごとや悩みごととは、お気軽に人権擁護委員にご相談ください。費用は無料で、相談内容の秘密は厳守します。

中村地域		佐土域		西地	
遠近 準二	近藤 信子	菊地 清人	南 哲志	遠近 哲代	鶴田 雅彦
竹田 元久	伊与田 良子	岡林 武範	坂本 名賀子		

【問い合わせ先】

高知地方法務局四万十支局 ☎(34)1600

心豊かに食する

食育編

食品のジャンルを問わず、加工食品の商品数は数え切れません。高価な主原料の使用量を減らすためにいろいろな食品添加物を用いているものもあれば、必要最低限の食品添加物のみ使用している商品もあります。商品と比較する際、見た目が変わらないのに価格がまったく違うときには、表示ラベルを見てください。原材料の記述がずいぶん違うはず。こういった食品添加物が何の目的で使用されているのかを知っておくと、商品を選ぶ際に役立つでしょう。

たとえばジャムの添加物・・・

- ゲル化剤：ペクチン・・・りんごやかんきつ類から抽出された水溶性食物繊維。ペクチンの少ない素材を使用する時にゼリー状にするために補う。
- 酸味料：クエン酸・・・酸味が足りない時に、ペクチンを固めるためのPH調整に使う。
- 酸化防止剤：ビタミンC(アスコルビン酸)・・・酸化防止のため多くの食品に広く使用されるビタミン。
- 香料・着色料：香りや色を付加するもの。種類は多数。

無添加手作りジャム

<材料>基本分量

ぶどう(巨峰)・・・3房
(実の重さ:800g)
グラニュー糖・・・200g
レモン汁……………大さじ1



作り方

- ①ぶどうはよく洗って縦半分になり、皮と種を取り除きます。皮は色付けに使うのでお茶パックに入れておきます。
- ②ホーローかセラミック製の鍋に実を入れ、グラニュー糖とレモン汁を振りかけて1～2時間ほどおきます。
- ③水分が出てきたら、お茶パックに入れた皮を乗せて中火にかけ、沸騰させます。あくが浮いてくるのでこまめに取り除きます。色が付いたら皮は取り出します。
- ④少し火を弱めて軽くとろみが付くまで煮込みます。さらさらしすぎかな?と思うくらいで火を止めると冷めたときにちょうど固さになります。
- ⑤ジャムが熱いうちに清潔なビンに詰め、キャップを軽く閉めます。1分後にキャップを一瞬緩めて空気を抜き、しっかりと閉めます。冷めたら冷蔵庫で保存します。

※ジャムには食べごろのおいしい果実を使います。砂糖の量の目安は果実に対して25～30%。
りんごでも酸味のきいたすっきりジャムが作れます。作り方はほぼ同じなのでぜひお試しください。

果物に含まれるペクチンが熱で溶け出して砂糖とともに酸と作用し、ゼリー化します。食品加工は、化学の要素を含んでいます。食材が変化していく過程を化学の目で見るのも楽しいもの。きっと興味を持つ子どもさんもうらっしゃるでしょう。ちょっとした実験感覚でお料理を楽しんでみてはいかがでしょうか。

四万十市福祉事務所 管理栄養士 橋田典子

交通安全 指導員だより No.27

秋の全国交通安全運動より

期間中は各地で交通安全の呼びかけを行いました。また朝の街頭指導では各団体・地域の皆さんにご協力いただき、ありがとうございます。幸いにも、重大事故は発生していませんが、運動期間が終わっても毎日が交通安全運動です。一人ひとりが意識して気をつけましょう。



はたっぴーと交通安全
メッセージの伝達！



事故に気をつけてよ！
(高齢者世帯訪問：西土佐)



多くのご参加ありがとうございました！
(交通安全・防犯ふれあいミニひろば)



自転車も安全運転で！
(朝の街頭指導)

【担当課】
環境生活課 市民生活係
☎(35)4147

みんなでつくろう安心の街 全国地域安全運動より

全国地域安全運動(10月11日～20日)にともない、街頭キャンペーンなどの活動を行いました。日頃から一人ひとりに地域安全に対する意識をもっていたいただき、みんなで犯罪のない安全・安心な街をつくっていきましょう。



地域安全パレード
みんなで地域安全！



街頭キャンペーン
特殊詐欺に気をつけて！

【担当課】
(市)環境生活課 市民生活係
☎(35)4147



中村宿毛道路夜間全面通行止め

利用者の皆様へ お知らせとお願い

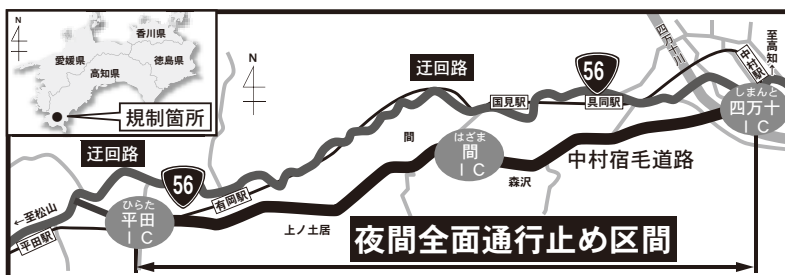
中村宿毛道路は国道56号(現道)の路面冠水時の代替路として、また救急医療活動を支援するなど、重要な役割を担っています。

今後も中村宿毛道路を安全・快適にご利用頂くために、夜間全面通行止めにより、集中的に維持修繕工事及びトンネル非常用設備等の点検を行います。

通行止め期間中はご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

日時
平成27年
11月16日(月)から
11月20日(金)
当日21:00～翌朝6:00

※大雨等の悪天候の場合は、11月24日(火)から
11月27日(金)までの同時刻帯に順延



区間 中村宿毛道路全線
(四万十IC～平田IC)

迂回路 国道56号
(現道)をご利用ください。

- 道路に関するお問い合わせは「道の相談室」
☎087-811-8460(平日8:30～17:15)
- 道路の異状を発見したら、道路緊急ダイヤルへ
お知らせください。#9910(24時間受付・無料)

携帯電話及び
スマホでの道路情報
提供2次元バーコード
からアクセス



【問い合わせ先】国土交通省 四国地方整備局 中村河川国道事務所 道路管理課 ☎(34)7301(代表)(平日8:30～17:15)
国土交通省 四国地方整備局 中村河川国道事務所 中村国道出張所 ☎(34)2252(平日8:30～17:15)

お!!なか・すく線ウオーク&ツアー開催

2015下半年「お!!なか・すく線ウオーク&ツアー」が始まります。11月は次のとおりです。皆さまのご参加お待ちしております。

①11月15日(日)

秋の黒尊溪谷紅葉・柚子狩りツアー

四万十川の支流で一番美しいとされる黒尊川上流の神殿橋付近での紅葉散策。また秋空のもと柚子狩りも体験します。

参加費 高知発1万1千円(小児8千円)、中村発4千円

募集人員 25人(申込締切日11月5日(木)) ※集合 中村駅

②11月15日(日)

らっきょう花と潮風のキルト展からうらウオーク

黒潮町で開催のキルト展をみながら、周りに広がるらっきょう畑を散歩します。

参加費 2千円

募集人員 30人(申込締切日11月6日(金)) ※集合 土佐入野駅

③11月29日(日)

昭和なパン作り工場 朝掘り昼仕込み酒造見学ウオーク

宿毛市にあるパン工場と酒造見学をするウオークです。

参加費 2千円

募集人員 30人(申込締切日11月20日(金)) ※集合 東宿毛駅

※②、③は列車ご利用で来られた方には1000円のキャッシュバックがあります。

【問い合わせ先】土佐くろしお鉄道株式会社 ☎(35)4961

●駅にぎり&中村・宿毛線愛称 決定!!

9月26日開催の中村駅まつりで皆様からご応募いただいたアイデアでコンテストをした結果、次のとおり決定しました。

駅にぎり 応募作品数37点

準グランプリ「鰯の炊き込みにごり」

中村・宿毛線愛称 応募作品数141点

グランプリ「四万十くろしおライン」

今後は土佐くろしお鉄道のPRに活用していきます。ご協力ありがとうございます。

【問い合わせ先】

土佐くろしお鉄道中村宿毛線運営協議会事務局
(四万十市企画広報課内) ☎(34)1129



トンボ王国 ニュース

【vol.3】

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3

とんぼ館第2

室国内外のトンボ標本コーナーに、本物そっくりのビーズ製のトンボフィギュアによる国内分布地図がお目見えしました。北海道にヨーロッパ系、本州、四国、九州に中国大陸系、南西諸島に東南アジア系、小笠原にオセアニア系という、国際色豊かな日本のトンボ相についての情報を、科学と芸術のコラボレーションでどうぞお楽しみください。



来て・見て・みつけて!

11月のトンボと植物たち

①オレンジ色の翅(はね)を持つ 「キトンボ」

全長40〜45mm。ハネの大半が鮮やかなオレンジ色をした赤トンボの仲間で、無色透明のハネを持つ種類が多い国内産トンボの中では異色の存在といえます。羽化は梅雨期に終え夏の間は山林で暮らし、10月中旬に水辺に戻ってきます。12月中旬までの繁殖期には、晴天の正午前後にヒメコウホネ池でよく見られます。ただし、数は多くありません。



②トンボシーズン閉幕を告げる 「ツワブキ」

10月中旬から12月上旬にかけて、山裾のいたるところで黄色い花を咲かせています。他に、目立つ花がほとんど見られなくなっていることもあり、蝶やハナアブなど、蜜を求めて多くの昆虫が集まってきました。また、蜜を吸うわけではありませんが、この時期、明るい場所に足場を求めるマユタテアカネやヒメアカネなど、小形の赤トンボも時々花びらに止まってハネを休めています。



平成27年度 地域災害支援ナース育成研修 受講者募集

募
集

県下で発生する広域自然災害の際に、地元の避難所や救護所、救護病院等で活動する看護職を育成する研修です。現在、現場を離れている方、お仕事をされている方、一度も災害研修を受けたことがない方、看護職ならごなたでも参加できます。

日時 12月13日(日) 9時～16時
場所 渭南病院(土佐清水市)

対象者 地域の保健師・助産師・看護師・准看護師(会員・非会員)

申込方法

災害看護研修申込書B(教育冊子・公益社団法人高知県看護協会のホームページからダウンロード)を用いて、開催7日前までに開催場所を明記のうえ、下記までお申し込み願います。

また、不明な際は電話でも受け付けます。
参加費 無料

問 申 公益社団法人高知県看護協会 災害看護担当 秦
☎088(844)0678 FAX088(844)0053 HP: <http://kochi-kangokyokai.or.jp/>

働く婦人の家主催西土佐「ヨーガ」講座

教室・講座

項目 講座名	期日	時間	定員	場所	受講料	用意するもの
ヨーガ講座	11月30日～ 12月21日 毎週月曜日 (全4回)	19時～ 20時30分	10人 程度	西土佐 ふれあい ホール	無料	運動のできる服装、 タオル、水(水筒等) ヨガマット又は敷 物用バスタオル1枚

※講師の都合により日程が変更になることがあります。

【対 象】市内に居住または勤務する女性

【講 師】中脇 しのだ

【申込方法】11月9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 申 (市)人権啓発課 ☎(35) 1035
8時30分～17時15分(12時～13時、土・日・祝日を除く)

糖尿病にならないためのセミナー(料理教室)

教室・講座

今回はクリスマス料理教室を行います。クリスマス料理といえば、高カロリーというイメージがありますが、血糖値やカロリーに気を付けながら、制限のある方でもおいしくいただけるクリスマス料理をご紹介します。

糖尿病の方だけでなく、健康に不安のある方やそのご家族など、ごなたでもかまいません。お気軽にご参加ください。

日時

12月12日(土)

10時～13時(受付9時30分)

場所 市立中央公民館 1階調理室

メニュー クリスマス料理

参加費 500円(材料費として)

定員 15人程度(※先着順)

持参物 エプロン、三角巾、手拭きタオル

申込期間

12月1日(火)～8日(火)

9時～17時(土日を除く)

申込方法

電話により、「セミナー」申し込みの旨お伝えください。

問 申 市民病院 管理栄養士 乾
☎(34) 2126(代表)

情報掲示板

しまんと



健康メモ

十分な睡眠 とれていますか?

寒くなってくるとコタツや布団から出るのがいやになり、ついつい夜更かしや二度寝をして生活リズムが乱れてしまいがちです。

十分な睡眠をとり早寝・早起きを心がけることは、疲労回復・肌質改善や免疫力の向上にもつながります。

＜十分な睡眠をとるコツ！＞

- 日中はからだを動かす
- お風呂にゆっくりつかる
- 寝る前にテレビやゲームなど強い光を見ない
- 遅くてもその日のうちに寝るように心がける

目覚めの良い朝を迎えるために、起きたら朝日を浴びてからだをリセットしましょう。



【問い合わせ先】
(市)保健介護課
保健衛生係
☎(34) 1115



今月は
国民健康保険税 5期分
下水道事業受益者負担金
3期分
の納付月です

一條大祭奉賛会では、毎年、一條大祭開催に合わせて京都下鴨神社より御神火を拝受しています。



ツアー日程

11月20日(金)

6時45分 物産館サンリバー四万十

集合

7時 出発

14時20分 京都着 京都市内視察

「東福寺」

18時30分 夕食

11月21日(土)

7時50分 ホテル発

8時 下鴨神社 到着

9時 御神火授与式拝観(ネクタイ着用をお願いします)

その後、直会の弁当があります。

募集人数

四万十市在住の方 10人

(多数応募の場合は抽選により決定)

締切日 11月10日(火) 17時まで

参加費

1万8千円(宿泊代、夕食代、直会弁当代)は各自負担となります。

下鴨神社(京都) 御神火授与式 拝観ツアー 参加者募集

問 申 (一社) 四万十市観光協会(一條大祭奉賛会事務局)
☎(35) 4171

はた地域かいご・ふくしセミナー&就職相談会

少子高齢化が進行するなか、介護・福祉分野では、人材確保が大きな課題となっています。介護福祉事業への理解を深めてもらうセミナーと個別相談も実施し、併せて人材確保の一環として就職相談会を行います。

日時

11月11日(水) 13時30分～16時(13時受付)

場所

J A 高知はた(右山五月町7-40)

参加事業所

介護関係の人材を求める事業所

参加対象者

介護関係に就職を希望されている人



力作ぞろいの作品を、ぜひご鑑賞ください。

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

入場整理費

一般 100円 高校生以下 無料

第57回四万十市美術展

問 教育委員会 生涯学習課
☎(34) 7311

四万十市教育文化展・児童詩展

今年も、一條大祭に合わせて市内全小中学校より作品が出品され、小中学校の教育文化展・児童詩展を開催します。

教育文化展は、健全な青少年文化の創造、育成をめざしており、各学校の審査を経て出品される書画および立体の三部門の作品が展示されます。児童詩展は、家庭や遊びなどの中で、生活感動が表現された作品が展示されます。

期間中は、児童生徒のすばらしい作品が体育館いっぱい展示されますので、ぜひたくさんの方のご観覧をお願いします。今年中は村中学校の体育館が改築中のため、中村南小学校体育館で開催します。

日時

11月22日(日)～24日(火)

9時～17時(24日は15時まで)

会場

中村南小学校体育館

主催 四万十市教育文化展実行委員会

「税を考える週間」の一環として、小中学校の児童、生徒による作品展を開催します。市内の小中学校からたくさんの方々が展示されますので、ぜひご覧ください。

期間 11月5日(木)～11日(水)

場所

・中村地域作品展

・ユンデンプラザ中村 1階ギャラリー

・西土佐地域作品展

・西土佐ふれあいホール

税に関する作品展

四万十市租税教育研究会事務局
問 (市) 教育委員会 学校教育課内
☎(34) 1136

問 実行委員会事務局
☎(39) 2018(大用中学校内)

よしもお笑いライブ in四万十西土佐

日時

11月28日(土)

14時〜15時30分(開場13時30分)

場所 西土佐ふれあいホール

出演 宮川大助・花子

ギャロップ／井上マー／ヒューマン中村

西土佐分校生徒(ラポール)／西土佐中

学校生徒(野球部)

※都合により出演者の変更になる場合があります。

入場料(前売り)

一般 2千円

高校生以下 千円

(当日券は各500円増し)

※4歳以下ひび上鑑賞は無料

前売りチケット取扱所

市立中央公民館

西土佐ふれあいホール

T S U T A Y A 四万十店 ほか

見に来てやあ〜



問 西土佐ふれあいホール
☎(52)2312

市民ハイキング冬の陣

土佐から伊予へ：お四国遍路の旅。楽しく歩いて年忘れ！札所八十八ヶ所が巡れます♪

行程

四万十市〜愛南町深浦・城辺〜宿毛市
〜四万十市

日時 11月29日(日)

日程(予定)

8時30分

集合 西土佐ふれあいホール(西土佐地域)

9時30分

集合 安並スポーツセンター(中村地域)

10時00分

研修(39番札所延光寺)

11時20分

ウォーキング深浦(蛇腹トンネル)

12時00分

ウォーキング城辺(40番札所観自在寺)

12時45分

昼食

14時20分

研修(松尾峠・宿毛湾港)

15時20分

解散 安並スポーツセンター(中村地域)

16時20分

解散 西土佐ふれあいホール(西土佐地域)

参加料

500円(内訳保険料・写真代・切手代)

希望者は弁当(700円)の注文を別途受付けます。

定員

40人(先着順)※いきいきクラブ会員は男女ペアでご参加ください。

申込期限 11月20日(金)

その他

・歩く準備を十分に行って参加してください。

・飲みもの、雨具、タオル等は各自でご持参ください。

・小雨決行。荒天中止。判断は当日7時に

行います。

・ケガ、事故については、主催者側でかける傷害保険の範囲内での対応となります。

主催 四万十市教育委員会

主管 四万十市スポーツ推進委員会

問 (市)教育委員会 生涯学習課 社会体育振興係
☎(34)2071

受講者募集

異文化理解講座in四万十市

四万十市 初開催!



皆さんは、外国の文化についてどれくらい知っていますか?この講座では、普段知ることのできない文化の違いを楽しく紹介

します。この機会に、ぜひご参加ください。

あなたの世界観が変わるかも!?

日時 12月5日(土) 13時〜16時30分

場所 四万十市役所 303会議室

内容

講座①

「肌で感じた日中高校教育の違い」

田小嬌(四万十市国際交流員)

講座②

「これって当たり前?白米生活習慣」

クレア・マークス(高知県国際交流員)

講座③

「知ってる?インドネシアとイスラム文化」

マリサ(高知市国際交流員)

募集期間 12月4日(金)まで

募集人員

50人(※定員になり次第募集を終了します。)

参加費 無料

主催

(公財)高知県国際交流協会・四万十市

問 申 (公財)高知県国際交流協会(担当:一宮)
☎088(875)0022 E-mail:info_kia@kochi-kia.or.jp

定期相談所

	日 時	場 所	相談内容	問い合わせ先
行政相談所	11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 (総合支所)地域企画課 ☎(52) 1111
	12月4日(金) 9時～12時	西土佐 ふれあいホール	《相談委員》中平 貞行 ☎(52)1632	
特設人権相談所	12月4日(金) 10時～12時 13時～15時	間崎多目的集会所	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)	高知地方法務局 四万十支局 ☎(34) 1600 FAX(34) 1601
	12月4日(金) 9時～12時	西土佐 ふれあいホール		
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)	11月25日(水) 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

無料相談

	日 時	場 所	相談内容	問い合わせ先
全国一斉 「女性の人権ホット ライン」 強化週間電話相談	11月16日(月) ～22日(日) 【平日】 8時30分～19時 【土、日曜日】 10時～17時	高知地方法務局 人権擁護課	DV、セクハラ、ストーカー、離婚問題、 暮らしの悩みごとなど女性をめぐる人 権問題。秘密厳守。 電話番号(全国共通ナビダイヤル) 0570(070)810 ※一部のIP電話からは利用できない場 合があります。	高知地方法務局 人権擁護課 ☎088(822) 3503
四国一斉12時間電 話相談	12月4日(金) 9時～21時	高知地方法務局 人権擁護課	差別待遇、暴行・虐待、いじめ、DV等、 家庭および近隣関係等における人権問 題に関するあらゆる相談。秘密厳守。 電話番号 0120(459)737 (しこく なやみなし)	高知地方法務局 人権擁護課 ☎088(822) 3503
高知弁護士会 幡多法律相談所	毎月第2・4木曜日 10:30～14:30	幡多信用金庫本店 (中村京町1-17)	各種法律相談。相談を希望する人は電 話にて予約をしてください。(1日6名)	高知弁護士会 ☎088(822) 4867
なんでも (無料)相談会	11月14日(土) ～15日(日) 10時～15時	四万十市 社会福祉センター	生活再建問題・ギャンブル問題・借金問 題など。弁護士や司法書士による相談 会。秘密厳守。 相談受付 ☎0120(565) 275 ☎080(1995) 9030	高知うろこの会 ☎088(822) 2539
いのちとくらし なんでも(無料) 相談会	11月14日(土) 10時～15時	四万十市 社会福祉センター	日々の生活の中での困りごと、何でも ご相談ください。弁護士等専門家が対 応します。	高知医療生協四万十 診療所(担当 樋口) ☎080(5667) 5310

自衛官等採用試験の お知らせ

(予備自衛官補)

【予備自衛官補一般・技能】
【身分】非常勤の特別職国家公務員

【受験資格】

(一般) 18歳以上34歳未満
(技能) 18歳以上53歳未満
(資格内容により異なります)

※技能公募につきましては、各種資格が必要となります。
左記連絡先までお問い合わせください。

【試験内容】

(一般) 筆記試験(国語、数学、理科、社会、英語および作文、口述試験、適性検査、身体検査)
(技能) 筆記試験(小論文)、口述試験、適性検査および身体検査

【試験日】

平成28年4月頃予定

【受付期間】

平成28年1月初旬～3月中旬頃予定

【待遇等】

日額7900円(教育訓練参加日数分支給)
自宅から訓練実施駐屯地までの交通費を支給します。

【問い合わせ先】

防衛省 自衛隊高知地方協力本部 四万十地域事務所
☎(35) 3096

高知県最低賃金は、10月18日から、1時間693円です

～ 高知労働局 賃金室 ～



中村大橋通	中村一条通	安並	安並	安並	安並	安並	古津賀	具同	具同	具同	具同	具同	渡川	具同田黒	実崎	双海東
加用	上野	浦田	平野	小山	今城	永野	畦地	山岡	池田	沖	新開	小川	安光	中野	野村	芹空
らら	智尊	希愛	千秋	慶	貴裕	桃愛	泰良	湊	藍菜	帆乃和	心晴	稔生	希奈	航生	弥月	一人
康人	俊二	委織	信人	創	歩	聖悟	正章	力	健人	友里	力	紘樹	真吾	晃一	光広	

（平成27・10・5届出分まで）

住所	赤ちゃん	保護者
----	------	-----

(平成27・10・5届出分まで)

ご冥福を
お祈りします

中村弥生町	中村東町	中村於東町	安並	古津賀	古津賀	入田	具同	具同	具同	有岡	津藏	鍋島	下田	下田	藏岡	佐田	小西ノ川	西土佐奥屋内	西土佐橘
岡山	金子	森	岡崎	安岡	東	渡辺	上田	東	金澤	橋田	田村	江口	弘井	高橋	岡山	山本	谷田	太田	尾崎
齊一	邦子	和明	元之	賢二	幸子	政子	千代子	昭	文代	公吉	勝房	國尾	梅子	イサミ	節子	照子	繁美	國惠	龜松
83	97	70	86	72	85	91	75	71	73	86	92	91	93	94	88	91	82	86	77

住所
氏名
（享年満年齢）

「お誕生おめでとう」、「冥福をお祈りします」のコーナーへの掲載については、家族の方に確認したうえで掲載することとしています。

掲載を希望される場合は、
本庁市民課 ☎(34)1113
まで必ずご連絡ください。

四万十いやしの里 休館のお知らせ

いやしの里館内設備メンテナンスのため次のとおり休館します。

- 12月2日(水) 9時から終日休館(全館)
「いやしの湯」利用:最終受付 8時30分
営業時間 9時まで
- 12月3日(木) 終日休館(全館)
- 12月4日(金) 15時より「いやしの湯」営業開始
17時よりレストラン「山川海」営業開始

【問い合わせ先】 四万十いやしの里 ☎(31)5111

漏水調査実施のお知らせ

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

業務におきましては、委託証明書を携帯した調査員が道路上で調査しますが、場合によっては宅内量水器まで確認することがありますのでご理解、ご協力よろしくお願いします。

実施予定期間：11月2日～平成28年3月20日

【問い合わせ先】
(市)上下水道課 水道係 ☎(34)1149

★人権さまざま★

いわれます。

日本開催予定の国際オリンピック・パラリンピックのエンブレム(象徴的文様)が問題となり、新しいデザインが現在考慮中とのことです。問題を、未然に防いだのはよかったのかなと、門外漢ながら私も、すこし安心したことでした。

才能のない私ですが、気になっていることがひとつあります。それは色彩のことです。最近
は印刷技術の著しい進歩により、身の周りには鮮やかな彩あかが溢あふれる世になりました。

華やかで 明るくて まさに
平和の象徴ともいうべきでし
うか。しかしながらそんな中
に色彩を明確に理解できない人
たちがいるとしたら、この華や
かさも喜びが半減されるのでは
ないかと心配するからです。

「色盲」とよはれてきた人たちがいます。聞くところによると、色彩弱者とか、色彩障害という熟語では、この人たちを理解したことはならないそうです。私自身も「盲」という漢字の印象から差別語ではないかと疑っ

たことがありました。「文盲」という言葉は人格を傷つけると聞かされていたからです。

ところが色盲には今のところ適当な言い方が見当たらないと

私たちの経験する色は全て、赤、青、緑の3色から成り立つ

うちの一つの感覚が弱かったり、無いことによって、異なる色彩感覚があり、日本では男性の5%、女性の0.2%の人々に、その特性があるとの統計があります。（外国はもっと多い国もあります）。このような特性の人は一部の色が区別しづらいだけで、日常生活への影響は限られているにもかかわらず、曾ては、多くの職場や教育機関から、門戸を閉ざされてきました。

一九九三年以降、全ての国立大学から入学制限が撤廃され、教員採用制限も外されました。弱者でも障害でもなく、多くは遺伝によって受け継いだものであり、いわば血液型のように生涯その特性は消えないものの、その人の掛け替えない個性と言つていいものなのです。そんな人の存在に、ちよつとだけ心を配り、やたらに色彩を複雑化した文書や配布物は考慮すべきではないかと考えます。大会のエンブレムも、広告も、みんなが心から楽しめる色彩の図案になればうれしいですね。

山本衛

堺事件と民部の里

堺事件と民部の里のお話をご紹介します。

「堺事件」は明治元年2月15日、堺の警備にあたった土佐の藩士たちがフランスの水兵11人を射殺したとされる事件です。発砲した藩士のうち20人が切腹と決まりましたが、9人が助命され、流刑の処分を受けて入田へ来ています。そのうちの1人「川谷銀太郎」は入田の地で相撲をとって負傷し、それがもとで死亡したといわれています。地元の人たちの手によって手厚く葬られています。平成29年には百五十祭を地元の人たちにより取り行う予定です。

また9人のうち1人横田は有岡の有岡山真静寺（真静寺）の住職と俗縁があり同寺に引き取られ、その後は9人で切腹した同僚11人のために真静寺で法会を行い、有岡の村民に剣術や学問を教えたと言われています。

法華宗のお寺である真静寺の開山当時は、村民には禅宗の檀家があり、法華宗を聞き入れてくれませんでした。そこで民部少輔は、土俵を作って土俵の真中に禅宗のお経を埋めさせ、村中の者を集めて「この土俵の上で相撲をとって怪我人が出た時は禅宗の罰があつたものと思つて改宗を進めない。もし怪我人が出なかった時には法華宗がすぐれている証拠であるので法華宗に改めるように」と命じ相撲をとらせました。すると一人も怪我人が出なかったの村人たちは法華宗に改宗したという「お埋相撲」の伝説が今も残っています。

有岡山真静寺を開基した地頭有岡民部少輔が居城を寄進して寺を作り治めたので、現在もこの地域一帯が有岡また、民部の里と言われています。

歴史研究家 橋本勝幸

中村中学校生表敬訪問(勉強・スポーツに頑張っています!)

市立中村中学校の柔道部、バレーボール部と科学の甲子園チームが市役所を訪れ、8月に北海道で行われた全国中学校体育大会(全中)の報告と、科学の甲子園ジュニア高知県大会での金賞受賞報告を行いました。

柔道部の3人は7月に行われた高知県中学校総合体育大会で優勝し、またバレーボール部は7人という少人数ではありますが、8月の四国中学総合体育大会において準優勝し、両部とも全中の出場権を獲得しました。バレーボール部は全中では予選グループを勝ち上がり決勝トーナメントへ進出しました。

科学の甲子園は、8月9日(日)高知だばさんセンターで県内43チームが参加して行われ、筆記競技と実技協議で競う大会で同中学校のチーム6人が見事金賞を受賞しました。この大会は理科や数学の課題に協働で取り組むことで科学の楽しさ、面白さを知り、科学と実生活との関連に気づき、科学を学ぶことの意義を実感することで学習意欲や科学的な思考力の向上を図ることを目的としています。

四万十市からは他に、下田中学校、中村西中学校も参加し、それぞれ銀賞を受賞する素晴らしい結果となりました。



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

かげやま ゆういちろう

影山 雄一郎 くん

(藤岡小学校 5年)

「いじめのない
世界にしよう」



※所属校・学年は受賞当時のものです。

【標語の部】

・審査員特別賞

おしだに そよか

押谷 颯 さん

(中村中学校 1年)

・審査員特別賞

のぐち かずと

野口 航翔 くん

(東中筋中学校 2年)

おはようと
家族へおくる
愛言葉

立ち上がれ
君の勇気で
救われる



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。

11月 1日(日)	市民病院	☎(34)2126
3日(火)	木俵病院	☎(34)1211
8日(日)	中村病院	☎(34)3177
15日(日)	市民病院	☎(34)2126
22日(日)	吉井病院	☎(34)5005
23日(月)	中村クリニック	☎(34)5100
29日(日)	さくらクリニック	☎(35)2555

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 ～ 9月末日現在～ ()内は、前月との差

総人口	35,024人	(-28)	転入	63人
男	16,564人	(-10)	転出	77人
女	18,460人	(-18)	出生	20人
世帯数	16,471世帯	(16)	死亡	34人

11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 大橋通6丁目、一条通
商業動態統計調査	具同

【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●

10月31日(土)	森下住宅器機	☎(34)4855
11月1日(日)	土居水道工事店	☎(32)1095
3日(火)	中村水道工事センター	☎(35)4323
7日(土)	㈱中村住設	☎(34)3621
8日(日)	(有)大杉設備工業	☎(34)2324
14日(土)	(有)福永工業	☎(35)5996
15日(日)	(有)カキタニ設備	☎(33)0660
21日(土)	岡崎プロパン㈱	☎(35)3458
22日(日)	(有)夕部設備	☎(37)3383
23日(月)	西南管工	☎(36)2554
28日(土)	㈱奥宮工業	☎(37)5151
29日(日)	(有)大同設備	☎(35)4879

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

ワールドカップニュージーランド代表のラグビー選手が、「日本ラグビーチームは、飛び抜けた選手はいないけどチームワークは世界一だ。」とインタビューで答えていました。他の種目でも、日本のチームワークの良さはたびたび世界から評価されています。日本人の「和」を大切にする心は、世界に通用する日本の貴重な財産だと再認識しました。

(真)

有料広告

有料広告掲載スペース

「広報四万十」12月号は11月25日(水)発送予定です

