

広報しまんと

SHIMANTO

No.2112

2022

12



**四万十市中・高生議会で
議員の仕事体験
(P13に関連記事)**

感染症の拡大を防ぐために

新型コロナウイルスとインフルエンザは、症状の違いがほとんどありません。手洗いや換気等の基本的な感染症対策に加えて、予防接種を受けることも感染症予防につながります。

●**発熱・咳等の症状がある方**
検査協力医療機関へ早めにご相談ください。(要事前連絡)

検査協力医療機関
についてはこちら



●**新型コロナウイルス健康相談センター**
新型コロナウイルスの症状や予防等、疑問や不安がある方はご相談ください。

☎088(823)9300 9時～21時(毎日)

問い合わせ先 健康推進課 地域保健係 ☎(34)1823 (34)0567
 西土佐保健分室 ☎(52)1132 (52)1024



年末年始後の新型コロナ流行に備えワクチン接種をご検討ください

過去2年間、年末年始の後に新型コロナウイルスが流行しています。ワクチンを接種して2週間程度経過後から抗体が増加するといわれており、年内にワクチン接種を受けることで、流行期に新型コロナウイルスに対する重症化予防効果等が期待されます。(現在、1回目から5回目までの接種予約を受け付けています。)

<p>初回接種が済んでいない方 (1・2回目)</p>	<p>■年末までに初回接種をご検討ください</p> <ul style="list-style-type: none"> ・流行時期に重症化予防効果が期待できます。 ・年末までに初回接種を完了すると、3月末までにオミクロン株対応ワクチンが接種可能になります。
<p>初回接種済みで、 オミクロン株対応ワクチンの 接種が済んでいない方</p>	<p>■12歳以上の方は、年末までにオミクロン株対応ワクチンの接種をご検討ください</p> <ul style="list-style-type: none"> ・流行時期にオミクロン株に対する感染予防効果、発症予防効果、重症化予防効果が期待できます。

新型コロナワクチンとインフルエンザワクチンは同時接種が可能です！

<p>同時接種が可能な医療機関</p>	<p>予約手順 ※新型コロナワクチンのみ予約が必要です。</p>
<p>中村病院、竹本病院 温クリニック四万十 こいけクリニック 小原外科肛門科胃腸科</p>	<p>①次の予約申込先から、新型コロナワクチン接種の予約をする 予約申込先 コールセンター・予約サイト・市役所窓口 ※左記の医療機関で接種するよう予約してください。 ②新型コロナワクチンの接種当日に、インフルエンザワクチン接種を希望する旨を申し出る(インフルエンザワクチンは予約不要)</p>

※最新の情報は市公式ホームページでご確認ください。

問い合わせ先 健康推進課 ワクチン接種推進室 ☎(34)8585 (34)0567



市公式
ホームページ

～事業者の皆さまへ～
**新型コロナウイルス感染症・物価高騰対策
 四万十市中小企業者物価高騰対策支援金**

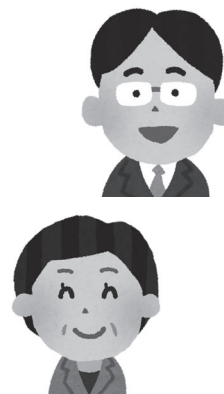
新型コロナウイルス感染症の影響が続くなか、さらなるエネルギー価格高騰による影響を受けている市内の事業者に対し、店舗等の光熱費の支援を行います。

要件 次の①～③すべてに該当すること

- ①第2次産業または第3次産業のうち市が指定する業種(下記の表)に属し、市内で店舗・事業所等を運営する中小企業者および個人事業者
- ②令和4年3月31日以前に開業している事業者
- ③市税を滞納していない事業者

<指定業種(日本標準産業分類 平成25年総務省告示第405号)>

産業	大分類
第2次産業	C 鉱業、採石業、砂利採取業 D 建設業 E 製造業
第3次産業	G 情報通信業 H 運輸業、郵便業 I 卸売業、小売業
	J 金融業・保険業(中分類67保険業のみ) K 不動産業、物品賃貸業
	L 学術研究、専門・技術サービス業
	M 宿泊業、飲食サービス業 N 生活関連サービス業、娯楽業
	O 教育、学習支援業(中分類81学校教育に分類されるものを除く。)
	R サービス業(他に分類されないもの)(中分類93政治・経済・文化団体、94宗教、95その他のサービス業、96外国公務を除く。)



支給額 令和4年7月～9月の任意の1か月に請求があった光熱費×3(上限30万円)

※光熱費…電気代、ガス代、燃料費(ボイラー等の器具に熱を得るための燃料費に限る。)の同月分の合計

申請期限 令和5年1月31日(火)まで ※当日消印有効

※申請書は、観光商工課、産業建設課で配布のほか、市公式ホームページからダウンロードできます。

申請方法 原則郵送(配布申請書類一式に返信用封筒を同封しています。)

送付先 〒787-8501 四万十市中村大橋通4丁目10番地

四万十市観光商工課 四万十市中小企業者物価高騰対策支援金担当 行

問い合わせ先 観光商工課 商工・雇用対策係 ☎(34) 1126

産業建設課 産業振興係 ☎(52) 1113



市公式
ホームページ

生活困窮者就職活動支援金の支給期間の変更について

新型コロナウイルス感染症生活困窮者自立支援金を受給中で、就職に向けて活動されている方に、就職活動費として月額3万円を支給する「生活困窮者就職活動支援金」の支給期間が下記のとおり変更となりました。対象者には申請書類等をお送りしていますので、支給要件等をご確認いただき、該当する場合は申請をご検討ください。

変更後 令和4年7月以降、令和5年1月までに支給される自立支援金に対して支給

問い合わせ先 福祉事務所 生活福祉係 ☎(34) 1781 FAX(34) 1880

～住宅を新築・増築する皆さんへ～ 四万十市産材利用促進事業のお知らせ

新たに新築・増築する住宅のうち、一定量以上の市産材を使用し、市内に本拠を置く建築業者等に建築してもらうなどの所定の要件を満たした住宅の施主に対して、市産材の購入にかかった費用の一部を助成します。

※補助対象となる木材の樹種はヒノキのみ



■補助金額

市産材使用量	補助上限額(1戸あたり)
1坪あたり0.2㎡以上の主要部材として用いられる市産材を使用すること	100万円

※対象となる主要部材は、土台、大引、梁、桁、火打、母屋、隅木、谷木、束、小屋束、棟木、通し柱、管柱、間柱、筋かい、垂木、差鴨居、根太のことを指す。

■補助対象要件(概要) 次の①～⑤すべてに該当すること

- ①建築工事の着工前であること
- ②市内に住所を有する方または有することとなる方であること
- ③市税を滞納していないこと
- ④建築延べ面積が50㎡以上であること
- ⑤市内に本拠を置く建築業を営む者に依頼し、建築される住宅であること

※事前説明を行いますので、申請前に下記までご連絡ください。

問い合わせ先 市農林水産課 林業水産係 ☎(34) 1118 FAX(34) 0478



市公式ホームページ

大学誘致の取り組みについて

(仮称)京都看護大学四万十看護学部について、2023年4月開学に向けて準備を進めてまいりましたが、学校法人による学生確保が見込めないとの判断から、申請を取り下げることとなりました。

進学を希望されていた受験生の皆さま、保護者の皆さまならびにご支援やご協力をいただいております皆さまにおかれましては、大変ご迷惑をおかけし、また大きな混乱を招いてしまいましたことを深くおわび申し上げます。

問い合わせ先

市企画広報課 大学誘致推進室 ☎(34) 9010 FAX(34) 9066



市公式ホームページ
(大学誘致の取り組み)

地域おこし協力隊が着任しました！

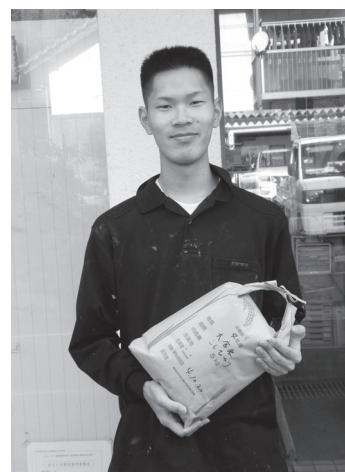
◇集落活動センター活動支援&移住促進担当◇

10月から地域おこし協力隊として活動させていただくことになりました北岡大輝^{きたおか だいき}です。東京都三鷹市よりまいりました。どうぞよろしくお願いたします。

昔から四万十川が好きで、四万十市に住みたいと思っていました。

主な業務として、地域住民で立ち上げた(株)大宮産業で、地域資源の「大宮米」の販路拡大、商圈拡大の取り組みなどを行っていきます。地域の現状を知るとともに、課題が多いことも分かってきましたが、外部ならではの視点で地域おこしに尽力していきます。

■趣味 キャンプ ■好きな食べ物 ラーメン



第15回友好都市サミットin別海

10月24日、北海道別海町^{べつかいちょう}にて「第15回友好都市サミットin別海」が開催されました。

友好都市サミットは、大阪府枚方市^{ひらかたし}、四万十市、沖縄県名護市^{なごし}、北海道別海町の4市町で構成され、各都市の持ち回りで開催し友好交流を行っています。今回は、別海町町制施行50周年記念・生涯学習センター落成記念にあわせて開催されました。

「友好都市間の連携を一步前に」をテーマに、今後の相互連携や友好都市のあり方について意見交換を行い、経済効果を伴う恒常的な交流促進を目指すことを確認しました。

次回は、四万十市と枚方市との友好都市提携50周年となる令和6年に本市で開催予定です。



男性用トイレにサニタリーボックスを設置しました

病気やその他の理由により、尿漏れパッドやおむつを必要としている方のために、市役所本庁舎や西土佐総合支所等の男性用トイレにサニタリーボックス(汚物入れ)を設置しました。今後も、市の施設等を快適に利用していただけるよう、環境整備に努めていきます。



「雇用対策協定」を締結しました

10月26日、高知労働局と「雇用対策協定」を締結しました。

この協定は、全国ネットワークで職業紹介・雇用保険・雇用対策を一体的に行う国(労働局・ハローワーク)と、地域の実情に応じた各種対策を行う地方公共団体が、それぞれの役割を果たすとともに、協力して雇用対策に取り組むために締結するものです。

今後は、経済の発展と市民の暮らしを守り、地方創生につなげるため、さまざまな雇用に関する課題に対して、市と高知労働局・四万十公共職業安定所が共通認識を持ち連携して雇用対策に取り組めます。



災害協定を締結しました

10月31日、日立建機日本(株)と「災害時におけるレンタル機材の提供に関する協定」を締結しました。

この協定は、地震や風水害などによる大規模災害が発生した場合に、迅速な災害復旧、応急救助のために重機や発電機等のレンタル機材を速やかに貸し出していただくものです。同社が保有するレンタル商品は、重機から小物商品まで多岐にわたっており、全国のネットワーク網を活かした迅速な対応が期待できます。

本協定により、災害時の応急活動を円滑かつ迅速に実施でき、市民の安心安全の確保につながるものと期待しています。市では、関係機関や企業の皆さんと連携しながら、今後も災害対策への取り組みを進めていきます。



資料を寄贈いただきました

保育の父・佐竹音次郎に学ぶ会さまより、佐竹音次郎の書いた日誌の複製を寄贈いただきました。

今回寄贈いただいたのは、佐竹音次郎が記した、明治38年から昭和15年までの33年間分の日誌31冊を複製したものです。資料は、佐竹音次郎の研究や近代史研究に広く活用できるよう、本庁舎2階の図書館にて公開させていただきます。



パブリックコメントの実施について

読書を通じ、心豊かな子どもたちを育むことを目的に「第三次四万十市子ども読書活動推進計画」の策定を進めています。皆様のご意見をお聞かせください。

募集期間 12月21日(水)まで

閲覧場所

市生涯学習課、西土佐教育分室、市立図書館本館・分館、市公式ホームページ

意見を提出できる方

市内に住所を有する方、市内に事務所または事業所を有する方、市内に勤務・通勤する方

意見の提出方法

閲覧場所に備え付けの用紙または市公式ホームページから様式をダウンロードし、必要事項を記入のうえ、郵送、FAX、メールまたは直接提出してください。

個人情報の利用目的

意見に記載された個人情報は、意見の内容を確認する場合にのみ利用します。また、意見などの概要を公表する際は、個人情報は公開しません。

※留意事項等、詳細は市公式ホームページをご覧ください。

問い合わせ・提出先

市生涯学習課 公民館運営係 〒787-0010 四万十市古津賀4-41
☎(34)7311 ✉kominkan@city.shimanto.lg.jp



市公式
ホームページ

都市計画(原案)の縦覧・説明会・公聴会について

県では、幡東都市計画公園(土佐西南大規模公園(大方地区・佐賀地区))と中村都市計画公園(土佐西南大規模公園(中村地区))の都市計画の変更について、都市計画原案の縦覧、説明会および公聴会を開催します。

<都市計画(原案)の縦覧>

縦覧期間 令和5年1月5日(木)～20日(金)8時30分～17時 ※土・日・祝日を除く。

縦覧場所 県土木部都市計画課(高知県庁6階)、県幡多土木事務所維持管理課(中村合同庁舎2階)、市まちづくり課(四万十市役所本庁5階)等

<説明会(四万十市会場)>

日時 1月12日(木)19時～20時 **場所** 四万十市役所3階 防災対策室

<公聴会(四万十市会場)>

日時 1月30日(月)15時～16時 **場所** 四万十市役所3階 303～305会議室

※公聴会で意見を述べようとする方(公聴会縦覧案件に関する内容に限る)は、令和5年1月20日(金)までに、意見の要旨とその理由、住所、氏名を記載した公述申出書を下記まで提出してください。(郵送は当日必着)

※公聴会で意見を述べようとする方がいないときは、公聴会は中止します。中止する場合は、県都市計画課ホームページでお知らせします。

問い合わせ・提出先

県土木部都市計画課 計画担当 ☎088(823)9846
〒780-8570 高知市丸ノ内1-2-20 高知県知事 宛

令和4年度四万十市職員採用資格試験(第2次募集)案内(令和5年度採用)

試験職種	採用予定 人 員	受 験 資 格
事務職 (診療情報管理士)	1名程度	昭和58年4月2日以降に生まれた者で、診療情報管理士の資格を有する者 または令和5年5月1日までに資格取得見込みの者
看護師	1名程度	昭和53年4月2日以降に生まれた者で、看護師の免許を有する者または令 和5年5月1日までに免許取得見込みの者

●試験日 ※事務職(診療情報管理士)は第一次試験日

【日時】 事務職(診療情報管理士) 令和5年1月15日(日)8時40分集合(時間厳守)

看護師 1月29日(日)11時集合(時間厳守)

【会場】 四万十市役所(中村大橋通4丁目10)

●受付期間

12月1日(木)～26日(月)8時30分～17時15分(土・日を除く。郵送の場合は受付時間内必着)

●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・日は、庁舎北側守衛室)

②西土佐総合支所地域企画課(土・日は、宿直室)

③市公式ホームページからのダウンロード(<https://www.city.shimanto.lg.jp/>)

④郵送請求の場合は、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)を同封して下記まで請求してください。

問い合わせ先

〒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

☎(34) 1803または☎(34) 1111(内線2322、2323) ✉zinzi@city.shimanto.lg.jp

四万十市競争入札参加資格審査申請の受付

令和5年度に市が発注する建設工事・物品買入れなどの競争入札への参加希望者は、次のとおり申請してください。

■受付期間 令和5年1月4日(水)～31日(火) ※土・日・祝日を除く。

■申請方法 Web申請(市公式ホームページ内「入札参加電子申請システム」から申請)

※書面申請も持参または郵送で受け付けますが、期間内必着とします。

■申請書類

①競争入札参加資格審査申請書

②経営規模等評価結果通知書・総合評定値通知書(直近のもの写し)※建設工事のみ

③納税証明書 ④暴力団排除に関する誓約書及び照会承諾書 ⑤その他

※詳細は、市公式ホームページをご覧ください。

問い合わせ・提出先 市財政課 管財契約係 ☎(34)6120 FAX(34)6767
〒787-8501 四万十市中村大橋通4丁目10



市公式
ホームページ

税務課からのお知らせ

事業主の皆さんは償却資産の申告をお忘れなく！

令和5年1月1日現在で、市内に事業用の償却資産を所有している方や事業を開始した方は、償却資産の申告が必要です。資産の増減が無い場合や、解散・廃業・休業した場合でも同様です。過去に申告している方には、12月中旬ごろに申告書を送付します。届かない場合や、新たに申告書が必要な場合はご連絡ください。

提出期限 令和5年1月31日(火)まで



詳細は市公式ホームページをご覧ください。

土地、家屋の異動はありませんか

固定資産税は、賦課期日である毎年1月1日の状況に応じて課税されます。土地、家屋について、次のような異動があったときはお知らせください。

- ①土地の利用状況(宅地、田、畑、山林、原野、雑種地等)の変更
- ②家屋の利用状況の変更や、新築、増築、取り壊しなど

固定資産税の不均一課税・課税免除

対象業種の用に供する設備等の新設等を行った場合、申請により不均一課税(中村地域)や課税免除(西土佐地域)を受けられる場合があります。申請期限は毎年1月末日です。詳細はお問い合わせください。

問い合わせ・提出先 本庁 税務課 資産税係 ☎(35)4428 FAX(34)8180
支所 西土佐住民分室 ☎(52)1112 FAX(52)2124

ジェネリック医薬品をご存じですか？

ジェネリック医薬品とは

新薬(先発医薬品)の特許が切れた後に販売される「後発医薬品」のことで、新薬と同等の有効成分、効能・効果を持っています。平均的に新薬より低価格であり、切り替えることで薬代の負担が軽減されることがあります。(治療内容により新薬での治療が必要な場合や、ジェネリック医薬品がない場合もあります。)

ジェネリック医薬品促進通知書の送付

国民健康保険の全被保険者のうち、ジェネリック医薬品に切り替えた場合に薬代の自己負担額の軽減が見込まれる方に対して、その差額を通知しています。

令和3年度は約7,900万円の医療費削減効果があったと見込まれており、ジェネリック医薬品への切り替えは、国保財政の改善にもつながっています。

ジェネリック医薬品を希望する場合は

主治医や薬剤師にご相談ください。「ジェネリック医薬品希望カード」を利用すると便利です。医療費削減のため、ジェネリック医薬品の利用と普及にご協力をお願いします。



このカードは保険証と一緒に送付しており、下記窓口にもあります。

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

暖房器具に頼りすぎていませんか？ ～家庭でできる節電の紹介～

使用量を抑えることで、電気料も二酸化炭素の発生量も削減できます。ぜひ参考にしてください。

①暖房の設定温度は20℃に

外気温が6℃の場合、エアコンの設定温度を21℃から20℃に下げると、年間約1,400円の電気料が節約できます。



②暖房は必要な時だけ使用する

使用時間を1日1時間短縮すると、年間約1,100円の電気料が節約できます。



③こたつは温度を低めに、上掛けと敷布団をあわせて

温度を強から中にするだけで、年間約1,300円の電気料が節約できます。
(上掛け布団と敷布団を一緒に使用すると、大きな保温効果が見込めます。)



④ストレッチなどの軽い運動で体を温める

ストレッチは血液の流れをよくし新陳代謝を高め、体の冷えを防ぎます。
特に高齢の方には、体力や筋力維持の点でもおすすめです。

問い合わせ先 市環境生活課 四万十川・環境係 ☎(34)6126

豚熱ウイルス拡散防止にご協力ください！

豚熱は、豚やイノシシに感染する伝染病で、県内の野生イノシシでも感染が確認されています。
人には感染しませんが、野生のイノシシなどから感染が広がって養豚場の豚に感染した場合、大きな損害が出てしまいます。地域の養豚業を守るため、次の点にご協力ください。

- ①下山時に靴底やタイヤの泥をよく落とす
- ②イノシシの餌となるごみは持ち帰る
- ③養豚場に近寄らない
- ④イノシシの死体を発見した場合は西部家畜保健衛生所まで連絡する

問い合わせ先

市農林水産課 農業振興係 ☎(34)1117 林業水産係 ☎(34)1118
西部家畜保健衛生所 ☎(37)2148 ☎090-8978-6474(夜間・休日)

12月11日(日)

幡多クリーンセンターで
ごみの受け入れを行います

平日忙しい方は、ぜひご利用ください。

詳細は、幡多広域市町村圏事務組合のホームページをご覧ください。



ホームページ

問い合わせ先 幡多広域市町村圏事務組合 ☎(31)2600 FAX(31)2626 ✉kankyou@hata-kouiki.jp

幡多広域消費生活センター便り

ウェブサイト閲覧中の偽の警告表示！慌てて連絡しないで！

【事例①】

パソコンでインターネットを使用していると、突然大きな警告音が鳴り、画面にウイルス感染の表示が出た。表示されている電話番号に連絡すると、「ウイルスに感染している。3年間のサポート契約が必要」と片言の日本語で言われ、約5万円をカード決済し、遠隔操作で何か作業をされた。不審に思い解約したいとメールで連絡したが、返信がない。(60代 女性)

【ひとこと助言】

- ・警告画面が表示されても、慌てて表示されている電話番号に連絡したり、セキュリティソフトやサポート等の契約をしないようにしましょう。事例のような警告画面は、偽の表示である可能性が高いと考えられています。偽の表示と思われる場合は画面を閉じましょう。
- ・「警告画面が偽かどうか判断がつかない」「セキュリティソフト等を契約しインストールしてしまった」「警告画面が消えない」等の対処方法は、情報セキュリティ安心相談窓口等に相談しましょう。(☎03(5978)7509※通話料が発生します。)
- ・解約手続きがスムーズに進まないケースもあります。困ったときは、早めに消費生活センター等にご相談ください。

※幡多広域消費生活センターでは、出前講座(無料)による啓発活動を実施しています。

幡多広域消費生活センター

〈相談受付〉月曜日～金曜日(祝日、年末年始を除く。)9:00～12:00 / 13:00～17:00

〒787-0012 四万十市右山五月町8番13号(アピアさつき2階駐車場西側)

☎(34)8805 FAX(34)8809 消費者ホットライン ☎188

✉syouhi@hata-kouiki.jp

年末年始の交通安全運動

年末年始は何かと気ぜわしい時季になり、交通量も増加し、交通事故が多発する傾向にあります。一人ひとりが交通安全を心がけ、交通ルールの順守と交通マナーの向上に努めましょう。

重大な事故につながる飲酒運転は絶対にないようにしましょう。

日没が早く、人も車もお互いに見えにくくなります。ドライバーは早めにライトを点灯し、歩行者や自転車は明るい服装や反射材の積極的な着用を心がけましょう。

■運動期間

年末 12月6日(火)～12月15日(木)までの10日間

年始 1月10日(火)～1月19日(木)までの10日間

■重点目標

- | | |
|------------------|--------------|
| 1 子どもと高齢者の交通事故防止 | 2 飲酒・暴走運転の根絶 |
| 3 自転車の安全利用の促進 | 4 歩行者の保護 |



問い合わせ先

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

中心商店街でイベントが開催されました

新型コロナウイルスの影響を受けた中心商店街を盛り上げようと、10月8日・9日に「天神橋すまいるマルシェ」が、同月22日に「おまち中村超得スタンプラリー」が開催されました。

「天神橋すまいるマルシェ」では、飲食店やハンドメイド雑貨店等が集まるマルシェやスタンプラリー、ステージライブが行われ、笑顔と活気が溢れた2日間となりました。

「おまち中村超得スタンプラリー」には、市内外から幅広い年代の方が参加し、参加者からは「普段入る機会が無かったお店に入るきっかけになった」等の感想をいただきました。

そのほか、障がい者スポーツ体験や小学生による合唱なども行われ、多くの方にイベントを楽しんでいただきました。



天神橋すまいるマルシェ
(天神橋商店街振興組合)



おまち中村超得スタンプラリー
(四万十市商店街振興組合連合会女性部)

わなげ交流大会を開催しました!

10月29日、市民スポーツセンターで第5回四万十市健康福祉委員会わなげ交流大会を開催しました。当日は全25チーム、総勢145名が参加し、熱戦が繰り広げられました。中村高校からのボランティア協力もあり、世代・地区を超えた交流となりました。

わなげは気軽にできる健康づくりで、とても奥が深いスポーツです。興味がある方は、お近くの健康福祉委員会や市高齢者支援課 ☎(34)8066 までお問い合わせください。



	1部	2部
優勝	水戸地区	串江地区
2位	森沢地区	平野地区
3位	田黒1区ひまわり会	山路地区

西土佐分校の生徒が地域交流でお神輿担ぎ

10月26日、中村高等学校西土佐分校の生徒が、地域交流の一環として用井神社の秋祭りに参加しました。

参加したのは1年生の7名。秋晴れの下、地域の方々と一緒にお神輿を担いで交流を深めました。



中学生・高校生が議員の仕事体験！

11月13日、「四万十市中・高生議会」が市役所本庁舎7階の議場で開催されました。

これは、(一社)中村青年会議所から、地元職業体験事業の一環として四万十市議会に参加協力要請があり開催されたもので、市内の中学校・高校に通う生徒24名(議員体験21名、傍聴3名)が参加しました。

生徒たちは議員席に座り、議事の進行も議長となった生徒が行うなど、実際の議会の流れを体験し、11名の生徒が一問一答形式で質問を行いました。生徒たちは、緊張しながらも地域活性化や教育支援、観光、農林業、災害発生時の避難所運営など、さまざまな視点から市に対して質問を行い、市長や副市長、教育長などからの答弁に真剣に耳を傾けていました。

生徒たちが議員の仕事を知る機会となるだけでなく、市にとっても、生徒たちからの意見を聞ける貴重な機会となりました。



市民のひろば

はたのう市場にかわる取り組み

私たち幡多農業高等学校生活コーディネート科3年生10名は、入学後楽しみにしていた「はたのう市場」をはじめ、数々の学校行事が新型コロナウイルスの影響で中止・縮小され、思うように活動できないもどかしさを感じていました。しかし、活動制限をできない理由にするのではなく、販売のチャンスを自分たちで掴みに行こうと、各科の豚味噌やベーコン、干しいたけ、トマト、梅肉エキス等の農作物を預かり、感染症対策を行いながら校外で販売する「とびだすマルシェ」を開始しました。この活動を始めてから、近隣学校や量販店、高齢者施設等、さまざまな場所で販売させていただいています。

また、四万十ぶしゅかんの魅力を知ってもらうため、ぶしゅかんを使ったお菓子作りを小学生と行ったり、先輩方が販売していたぶしゅかんばんじゅうを復活させ、好評を得ています。

Withコロナで少しずつイベントが開催されるようになり、イベント参加時には地域の方々から温かい言葉をかけていただき、この活動を通してもっと地域を元気にしていきたいという気持ちが強くなりました。

これからも、地域に向くことと地域を元気に盛り上げていきたいと考えています。応援よろしく願います。



幡多農業高等学校生活コーディネート科3年「とびだすマルシェ」メンバー同

四万十川のために今できること

vol.10

～川とともに生きる人々へのインタビュー①～

堀岡 喜久雄さん

- ・四万十川漁業協同組合連合会 会長
- ・四万十川中央漁業協同組合 組合長



<四万十川歴は約70年！>

堀岡さんの四万十川歴は約70年と長く、子どものころから四万十川で遊び、長年川漁師として活躍されています。主に鮎漁を行っており、投げ網が一番好きだと話してくれました。

漁協の活動として、地元の小学校や中学校で体験学習等も行っています。川で遊ぶ機会が減った子どもたちに、少しでも川に親しみを持ってほしいという気持ちで取り組んでいます。

現在、堀岡さんは行政等と一緒に河川環境の改善に向けて取り組んでくれています。



②現在の四万十川をどう思いますか？

やはり昔と比べると透明度や生物の豊富さは低下した。しかし、四万十川は豊かだと思う。四万十川がやせてきたのはその通りだから、どうにかしたい、何とかしたいと思っている。これは多くの漁師が思っていることだと思う。

長い時間をかけて悪くなったものは、直すのにも長い時間がかかると思うが、今できることから取り組んでいきたい。

問い合わせ先 農林水産課 林業水産係 ☎(34) 1118 FAX (34) 0478

市長日誌

10月15日～11月14日

- | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|------------|---|------------------------------|----------------------------|---------------------|------------------------------|------------------------------|-----------------|-------------------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| 14日 | 7日 | 4日 | 3日 | 2日 | 11月1日 | 31日 | 30日 | 28日 | 26日 | 24日 | 23日 | 21日 | 20日 | 19日 | 10月18日 |
| 四万十川財団第1回臨時理事会(四万十町) | 四万十市中・高生議会 | 四国横断自動車道高知県建設促進期成会 要望活動、安全・安心の道づくりを求める全国大会ほか(東京都、11日) | 四国横断自動車道高知県建設促進期成会 要望活動(高知市) | 中筋川流域市村総合整備推進協議会 要望活動(高知市) | 国道441号道路整備促進期成同盟会ほか | 第18回四万十市民総合体育祭 第4回樋口真吉杯 剣道の部 | 第18回四万十市民総合体育祭 第4回樋口真吉杯 剣道の部 | 基盤整備事業推進大会(東京都) | 全国治水期成同盟会連合会秋季理事会、都市基盤整備事業推進大会(東京都) | 高知県戦没者追悼式(高知市) | 高知県戦没者追悼式(高知市) | 高知県戦没者追悼式(高知市) | 高知県戦没者追悼式(高知市) | 高知県戦没者追悼式(高知市) | 高知県戦没者追悼式(高知市) |

防災行政無線が聞こえなかったときは☎34-7800(自動音声にて確認できます。)



「広報しまんと」
スマートフォンで
配信中!



広報しまんとに関するアンケートへのご協力をお願いします

よりよい広報誌づくりのため、皆さまのご意見をお聞かせください。
市公式ホームページのアンケートフォームから回答をお願いします。
本庁舎1階ロビーおよび西土佐総合支所にもアンケート用紙と回収箱を設置しています。

問い合わせ先 市企画広報課 広報統計係
☎(34) 1810 FAX(35) 0007

市公式
ホームページ

募
集

教室・講座

催
し

ス
ポ
ー
ツ

健
康
・
福
祉

そ
の
他
・
相
談

しまんと
情報掲示板

防犯
メ
モ

今月は

固定資産税 4期分
国民健康保険税 6期分
の納付月です

今年も残すところあとひと月となりました。慌ただしい年の瀬を迎え、現金を持ち歩く機会が多くなるこの時期には、窃盗やその他の犯罪が増える傾向にあります。
忙しい時こそ防犯対策を心がけ、気持ちの良い年末年始を迎えましょう。

●SNS等の利用を適切に

誘拐される、性的な被害に遭う、住所を特定され個人情報を無断掲載される、裸の写真を送れと要求される等の被害事例があり、県内でも被害に遭っている子どもたちがいます。
お子さんがSNS等で知らないうちに知らない誰かとつながっていませんか？お子さんの利用状況を知っていますか？インターネットを安全に利用するため、今一度SNS等の使い方について家族で話し合い、年齢にあった【フィルタリング】をかけましょう。

問い合わせ先 中村地区地域安全協会(中村警察署内) ☎(34)0110
警察相談電話 #9110

第18回四万十市スポーツ賞推薦募集

市民のスポーツに対する関心を高め、「市民皆スポーツ」を推進するため、顕著な功績をあげた個人・団体を表彰します。

▶候補者の推薦基準(概要)

①～④共通	市内在住もしくは本市出身の個人または本市に拠点を置く団体
①優秀賞	令和4年2月1日から令和5年1月31日までの間に各種の競技会で優秀な成績を上げた個人・団体
②奨励賞(新設)	令和4年2月1日から令和5年1月31日までの間に優秀賞には該当しないが同等以上の成績を上げた個人・団体
③功労賞	長年にわたり優秀な選手を育成した個人および本市のスポーツ普及、発展に貢献し、その功績が顕著な個人・団体
④特別栄誉賞	令和4年2月1日から令和5年1月31日の間に全国大会で優勝または国際的規模の大会において優秀な功績を残した個人・団体

▶推薦書の配布方法

市民スポーツセンター、具同体育センター、西土佐教育分室で配布のほか、市公式ホームページからもダウンロードできます。

※成績等がわかる表彰状や新聞記事等の写しをあわせて提出してください。

▶募集期限 令和5年2月1日(水)17時15分必着 ▶選考方法 選考委員会による選考

表彰式 日 令和5年3月5日(日)10時～ 会場 市立武道館(予定)

問い合わせ・提出先 市生涯学習課 スポーツ振興係 ☎(34)2071

納税で 人のくらしに 安心を(令和3年度税の標語 四万十市教育長賞作品)

市立墓地(城北霊園)永代使用の希望者募集について

申込対象者	○市内に住所または本籍を有する方 ※既に市立墓地の使用許可を受けている世帯に属する方は対象外 (市外在住者は、墓地使用に関する一切の事項を処理する市内在住の代理人の選定が必要) ※許可の日から3年以内に墓碑または工作物を建立することが見込まれる方
市立墓地の場所	○四万十市中村丸の内2399-2他
募集区画数	○5区画 未使用区画:3区画(区画番号:112、133、323) 使用区画:2区画(区画番号:154、229) ※霊園入口に区画表示板を設置しています。事前に現地をご確認のうえお申し込みください。
永代使用料および管理手数料	○永代使用料…450,000円 ○管理手数料…3,150円/年(令和4年度は月割) ※貸付時に一括で納付していただきます。
使用期間	貸付日から永年
申込受付期間	12月5日(月)～19日(月)(土・日を除く。) ※郵送は、当日消印有効
申込書	下記窓口で配布(郵送による請求の場合は、あて先を明記した返信用封筒(84円切手貼付)を同封して「 市 」市民・人権課市民係まで請求してください。)
申込方法等	○墓地使用申込書に必要事項を記載して申請してください。(郵送可) ○希望区画ごとに抽選を行い、区画ごとに当選者を決定します。(決定は1世帯につき1区画) ※辞退者が出る場合もありますので、次点以降の交渉順位も決定します。
その他の条件	市立墓地の使用にあたっては、市が規定する条例および規則により一定の制限があります。
抽選予定日	令和5年1月11日(水)13時30分～ 場所 市役所3階 304・305会議室 ※抽選者は申込者および申込者に委任(要委任状)された方のみ
問い合わせ先	市 市民・人権課 市民係(霊園担当) ☎(34)1113 FAX(34)3302 〒787-8501 四万十市中村大橋通4丁目10 支所 西土佐住民分室 ☎(52)1112



防衛省 令和5年度学生募集

募集種目	受付期間および試験会場	第一次試験期日	受験資格
陸上自衛隊 高等工科学校(一般)	受付期間:令和5年1月6日(金)まで 試験会場:受付後通知	令和5年1月14日(土)または 15日(日)※指定された日	令和5年4月1日現在 15歳以上17歳未満

問い合わせ先 自衛隊四万十地域事務所 ☎(35)3096

配食サービス事業 ボランティア募集

四万十市社会福祉協議会では、毎週水曜日、1人暮らしの高齢者等を対象に、安否確認を目的とした配食サービス事業を行っています。(旧中村市のみ)

お弁当の調理や配達と見守りを行っていただける調理・配達ボランティアを募集しています。ご協力いただける方は、下記までご連絡をお願いします。

▶場所

四万十市多目的デイケアセンター「一条の里」

▶時間(目安)

調理 8時30分～10時30分

(1～2か月に1回程度)

配達 10時30分～12時

(1～2か月に1回程度)



問い合わせ先

四万十市多目的デイケアセンター「一条の里」

☎(34) 3636(担当:中山)

正月飾りづくり教室

正月飾りを自分で作り、気持ちも新たに新年を迎えませんか。

▶日時 12月25日(日)13時30分～15時30分

▶場所 市立武道館 会議室

▶対象者 小学4年生以上

▶定員 先着15家庭

▶参加費 無料

※材料の都合上、制作は一家庭につき1個とします。

※稲穂、松、竹、梅枝等は準備します。飾りつけに使用したいものがあればお持ちください。(生花、ハボタン、水引、折り紙等)

▶申込方法 電話

▶申込期間 12月12日(月)～

問い合わせ・申込先

☎生涯学習課 公民館運営係

☎(34) 7311

8時30分～17時15分

※12時～13時、土・日を除く。



犬のしつけ方教室

災害発生時に飼い犬と一緒に同行避難するため、普段からするべきしつけや健康チェックについて学びませんか？

▶日時 12月11日(日)10時～12時

▶場所 幡多総合庁舎(中村山手通19)

▶対象

・犬の飼い主、飼い主になりたい方(先着10名)

・飼い主と飼い犬(先着5組)

※狂犬病予防注射・ワクチン接種済みで、最低限社会化された飼い犬に限ります。

▶内容

犬の飼い方、しつけ方のデモンストレーション(ハウストレーニング等)

▶講師

(公社)日本愛玩動物協会

高知県愛玩動物協会 矢内 なつ氏

▶申込方法 電話 ▶参加費 無料

問い合わせ・申込先

☎幡多福祉保健所 衛生環境課(森川・岩本)

☎(34) 5119(平日8時30分～17時15分)

令和5年四万十市消防出初式

▶日時 令和5年1月8日(日)9時～

▶場所 安並運動公園運動広場

※荒天時は市民スポーツセンター(安並)において式典のみ行います。(9時30分～)

▶内容

○市内車両パレード

(JA高知県幡多地区本部職員駐車場～市民病院前～安並運動公園運動広場)

○団員の表彰・車両点検

(安並運動公園運動広場)

○全車両による一斉放水

(安並水車の里公園南側水路付近)

※一斉放水は式典等の進行状況で多少前後します。(11時ごろからの予定)

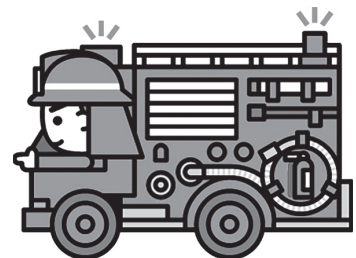
問い合わせ先

四万十消防署

☎(34) 5881

西土佐分署

☎(52) 1143



ハンドメイド♡婚活

四万十市出合いのきっかけ応援事業として、スタンドグラス制作体験イベント(スイーツ&ドリンク付き)を開催します。作品を作りながら、男女で楽しく交流しませんか？

開催日 令和5年1月29日(日)
対象 20歳から39歳までの独身男女
講師 吉川 理恵氏(スタンドグラス ri-yan)
申込期限 1月5日(木)

申込方法やイベントの詳細は、市公式ホームページをご覧ください！

問い合わせ先 子育て支援課 企画係 ☎(34)9007

第18回 四万十市文化祭のご案内(12月後半)

行事名	開催日時	会場	入場料
音楽 エレクトーンステージ2022発表会	12月18日(日) 開場12:30 開演13:00	市立文化センター	無料
音楽 THE FIRST STAGE~A show for everyone by young people~ 「Youthダンス発表会」	12月25日(日) 開場13:30 開演14:00	市立文化センター	一般300円 小学生以下無料
茶道 ふれあい子供茶会	12月25日(日) 開場8:00 開演9:30	四万十市 社会福祉センター	一般300円

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 生涯学習課 社会教育振興係 ☎(34)7312 FAX(35)4260

第30回 片魚ふるさと祭り

美しい自然あふれる山里「片魚」で、地元のお祭りをゆっくり楽しみませんか？

▶日時 12月11日(日)10時~14時30分 ※小雨決行。大雨の場合は中止

▶場所 片魚中学校グラウンド

▶内容

フラダンスと一條太鼓の演奏、アイガモレース、丸太切り競争(景品争奪)、田舎寿司・うどん・軽食等販売、もち投げ大会 ※内容は変更となる場合があります。

※体調の悪い方は参加をご遠慮ください。

※天候等により開催状況が不明の場合は、当日7時以降にお問い合わせください。

※駐車スペースは限りがあるため、車でお越しの方はなるべく乗り合わせてご来場ください。

問い合わせ先

ふるさとまつり実行委員長 遠山 道男 ☎090-7142-0035

農林水産課 農業振興係 ☎(34)1117

①2023年スポーツ始め 新春はしりぞめ

新しい年の初めに、ランニングで気持ちよく汗を流してみませんか？

▶日時

令和5年1月2日(月・振休)10時

受付9時～(中村小学校校庭)

▶対象者 どなたでも ▶参加費 無料

▶参加方法 当日会場で受付

▶コース 約1200m

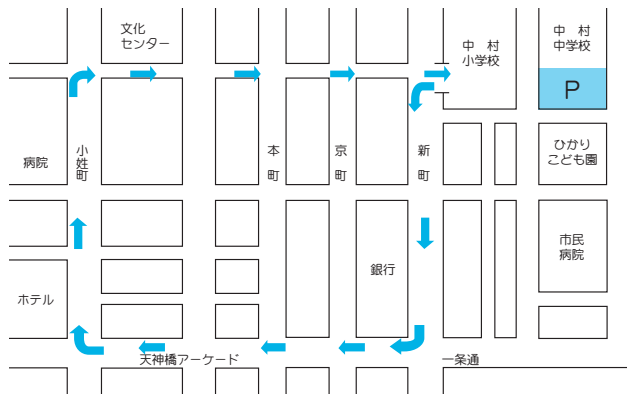
▶駐車場 市立中村中学校校庭

※雨天中止。中止の場合は、当日8時に中村小学校校門に掲示し、市公式ホームページにも掲載します。

※受付時の検温と手指消毒、健康チェックシートの記入必須。開催日前1週間以内に、県の新型コロナウイルス感染症対応目安のステージが特別対策となった場合は中止します。

※参加賞、お楽しみ抽選会あり

コース → 駐車場図 P



②筋膜ストレッチ体験講座

▶日時 令和5年1月14日(土)・28日(土) 全2回 19時～20時30分(受付18時30分～)

▶場所 市立武道館 ▶対象者 市内在住の20歳以上の女性 ▶定員 先着20名

▶講座内容 体操・ストレッチ・テニスボールやタオルを使った筋膜ストレッチ等

▶参加費 無料 ▶申込方法 電話・メール ※氏名・年齢・住所・電話番号をご連絡ください。

▶申込期間 12月1日(木)～16日(金)

※大きめのバスタオルまたはヨガマット、フェイスタオルを持参してください。

※マスク着用必須。開催日前1週間以内に発熱等の感染が疑われる症状があった場合は、参加をお断りします。新型コロナウイルス感染症の状況により、中止となる場合があります。



①②の問い合わせ・申込先

生涯学習課 スポーツ振興係 ☎(34)2071 ✉sport@city.shimanto.lg.jp

8時30分～17時15分 ※12～13時、土・日を除く。

四万十市健康づくりポイント事業2022の申込期限が迫っています!!

健康づくりにチャレンジ中の皆さん、申込期限は **令和5年1月6日(金)まで(必着)** となっています。チャレンジシートに1か月間の取り組みを記録し、窓口、郵送、インターネットからお申し込みください。



健康づくりポイント事業について



インターネットからの申し込みはこちらから

問い合わせ・申込先

健康推進課 健康増進係 ☎(34)1115

〒787-8501 四万十市中村大橋通4丁目10

西土佐保健分室 ☎(52)1132

こんにちは 四万十市地域子育て支援センター“ぽっぽ”です!

親子ふれあい活動

◆1・2・3歳児対象(ぽっぽ)

お父さんと遊ぼう(お父さんと子どもの活動)

お父さんと簡単な製作をして遊ぼうね。

時 12月11日(日) 9:30~11:30

風を作って飛ばそう

時 1月6日(金) 9:30~11:30

◆0歳児・妊婦対象(ぴよちゃんクラブ)

お父さんと遊ぼう(お父さんと子どもの活動)

お父さんと簡単な製作をして遊ぼうね。

時 12月11日(日) 9:30~11:30

園庭開放 ※雨天の場合は中止します。

保育所名	月日	保育所名	月日
★竹島保育所	12/5、12/12 12/19	★東中筋保育所	12/12、12/19 12/26
★大用保育所	12/5、12/12 12/19	★下田保育所	12/6、12/13 12/20
★中筋保育所	12/6、12/13 12/20	蕨岡保育所	12/5
★古津賀保育所	12/14	★利岡保育所	12/14
★あおぎ保育所	12/5	具同保育所	12/15
時間(共通)	9:30~10:30	※具同保育所は、トンボ公園に駐車してください。	

※★印のついている保育所は、天候に関係なく園内も可。(詳細は各保育所にお問い合わせください。)

その他の活動

◆ぽっぽの広場(妊婦・0・1・2・3歳児対象)

子育て講座

元小児科医師・澤田敬先生を招いて、子育てのお話をさせていただきます。

時 12月7日(水) 10:00~11:30

◆クリスマスお楽しみ会

歌ったり踊ったり、みんなで楽しくクリスマスを過ごしましょう!(登録している方限定の活動)

時 [ぴよちゃんクラブ]

4~9月生まれ 12月21日(水) 9:30~11:30

10~3月生まれ 12月22日(木) 9:30~11:30

[1・2・3歳児](ぽっぽ) 12月23日(金) 9:30~11:30

◆ウキちゃんのお悩み聞きます!

産前産後の身体のお悩みや心のお悩みなど何でも聞きます

時 12月20日(火) 14:00~16:00

※新たに参加を希望する方は、事前にご連絡ください。

育児相談(来所・電話・オンライン)

相談日/月~金 9:30~11:30、13:30~16:30

子育てについて思っていること、悩んでいること等気軽にご相談ください。オンライン相談を希望する方は、まずは電話で予約をお願いします。

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



ぽっぽについて



一時預かりについて



ファミサポ交流会について



ファミサポでは、さまざまな形で交流会を実施しています。会員以外の方も参加OKな交流会もあります。ホームページやSNS、チラシ等でご案内しています。



虫よけアロマスプレー・バスボムワークショップ(8月開催)



縫わずにできるがま口ワークショップ(10月開催)



ワークショップは、講師を招いて開催しています。

問い合わせ先

しまんとファミリーサポートセンター

☎(34)8310 9時~18時(水、日、祝日、年末年始除く。)

✉ famisapo40010@rainbow.plala.or.jp



ホームページやSNSはこちらから



1年に1度は健診を
～健康は自分で～

保健カレンダー



+	月日	時間	事業名	該当地区	場所		
健診・検診	9日(金)	8:00まで	+	大腸がん検診(容器回収)	奥屋内～口屋内～岩間方面	地区巡回	
	13日(火)	個別通知	+	1歳9か月児健診		文化センター	
	14日(水)	個別通知	+	7か月児・10か月児健診		文化センター	
	12月	15日(木)	9:50～11:30	+	妊婦教室		子育て支援センターぽっぽ
			11:30～16:30	+	献血		市役所本庁
	12月	17日(土)	8:30～11:00, 13:30～15:00	+	特定健診・前立腺がん検診	拾い③	市役所本庁3階
			8:00～10:00	+	胃がん(バリウム)検診	拾い②	市役所本庁1階
	12月	18日(日)	9:20～	+	乳がん検診	拾い②	市立武道館
	12月	19日(月)	13:15～14:30	+	ママタッチ教室・助産師相談・歯科相談		子育て支援センターぽっぽ
	12月	23日(金)	個別通知	+	3歳児健診		文化センター
1月	5日(木)	11:30～16:30				フジグラン四万十	
	6日(金)	9:00～12:00	+	献血		四国電力(株)中村営業所	
		13:45～15:45					JAグリーン四万十店駐車場

教室・学習会
相談
献血

※新型コロナウイルス感染症の状況によって変更となる場合は、市公式ホームページ等で周知します。
※12月7日までの計画については、広報11月号P22に掲載しています。

問い合わせ先

健康推進課 ☎(34) 1115・☎(34) 1823 西土佐保健分室 ☎(52) 1132



健診結果の説明会
についてはこちら

子育てひろば「とことこ」

エイデン先生とあそび

日時 12月4日(日) 10時～10時30分

ふっしーの工作教室

日時 12月11日(日) 10時～12時

おしゃべりリトミック

日時 12月15日(木) 10時～10時30分

▶参加費 無料

▶申込方法 公式LINE

※友達追加後、お子さんの名前や
連絡先等を送信してください。



問い合わせ先

カドルファミリー代表 伊與田紗希

☎090-9249-9878

申込・問い合わせは
公式LINE



イベント情報は
Instagram



ママ&チルドレン

学遊館を見学したり、お母さんどうして
お友だちをつくったりしませんか？

▶日時 12月14日(水) 10時～11時30分

▶場所 四万十川学遊館 あきつのお
(トンポ自然公園内)

▶参加費 無料

問い合わせ先

ママ&チルドレン(担当:西岡)

☎080-3166-5232

子育て応援SNS等



Instagram

イベントの予定など、
子育てに役立つ情報
を発信しています。



Facebook



子育て応援サイト

募集

教室・講座

催し

スポーツ

健康・福祉

その他・相談

食の案内人

～1日1回は大豆製品を使った料理を食べましょう！～

コレステロールを気にしたことはありませんか？大豆はコレステロールを含まない食品であると同時に、「畑の肉」といわれるほど良質なたんぱく質を含む食品です。大豆たんぱくには血管を強化するはたらきがあるうえ、LDL(悪玉)コレステロールを低下させる作用があることが分かっています。献立の一品に、大豆や大豆製品を使った料理を取り入れてはいかがでしょうか？

これらはすべて大豆製品です

大豆、豆乳、木綿豆腐、絹ごし豆腐、おから、納豆、湯葉、高野豆腐、油揚げ、厚揚げ、がんもどき、みそ、きな粉、枝豆、大豆もやし、大豆ミートなど

大豆とひき肉のキーマカレー

【材料 2人分】(作りやすい分量)

大豆水煮…1パック(130g)	サラダ油……大さじ1
合挽き肉…150g	カレールー…35g
玉ねぎ……中1個(150g)	お好みの具材(きのこ・ピーマン・コーン等)
にんにく…1かけ	
トマト缶…1/2缶	

【1人分栄養価】※ご飯200gで計算

エネルギー	583kcal	たんぱく質	19.7g
脂質	15.3g	塩分相当量	1.2g



■作り方

- ①玉ねぎ、にんにく、お好みの具材(きのこ・ピーマン等)をみじん切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、①の玉ねぎとにんにくを入れて中火で炒める。玉ねぎがしんなりしたらひき肉を加えて十分に炒め、大豆とお好みの具材を入れ炒める。
- ③トマト缶を加え煮立ったら、刻んだルーを入れて溶かしてでき上がり。

四万十市立市民病院 管理栄養士 沖 優衣

高知家の救急医療電話 #7119

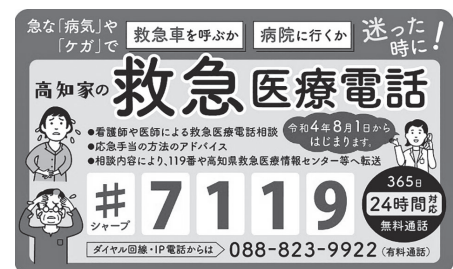
看護師や医師による救急医療電話相談や応急手当の方法のアドバイスが受けられます。急な「病気」や「ケガ」で救急車を呼ぶか、病院に行くか迷った時にご利用ください。

#7119(通話無料)

※ダイヤル回線、IP電話は☎088(823)9922(通話料有料)

※広報10月号で、「☎088(823)9922」を通話料無料と掲載していましたが、正しくは通話料有料です。お詫びして訂正いたします。

問い合わせ先 市健康推進課 地域保健係 ☎(34)1823



上記カードのダウンロードはこちらから



国際交流員コラム

四万十市国際交流員

蔣

潔程



2017年に家族で中国国内を旅行したときの写真

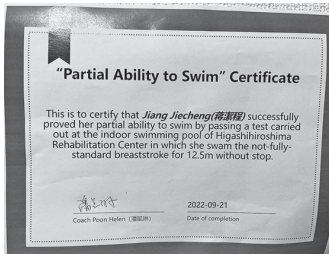
一年を振り返って

2022年もあと少しで終わります。振り返ってみると、一番大きな変化は少し泳げるようになったことです。

日本に来て、学校で水泳の授業があることにびっくりしました。中国では、プールがある学校が少なく、水泳の授業がある学校も極めて少ないです。内陸では泳げない人が多くいます。泳げる人は、だいたい水泳教室に通う人か川の近くに生活している人です。私は子どものころ、夏に祖母の家に行ったときに川遊びをしていたので、その時に父と母が何回も泳ぎ方を教えてくれました。父は、水の上に浮くように私を手で支えてくれましたが、自然に浮くことができませんでした。水に対する恐怖心があり、沈むとパニックになります。何度もチャレンジしましたが、水泳はもちろん、浮くことさえできないまま成長しました。四万十川の写真を母に送ったときは、「泳げないのだから、川に近づかないで!」という返信が毎回来ます。今年の9月、初めて温水プールに行き、ビート板

を使って浮く練習をしていた時に不思議なことが起きました。突然ビート板が外れ、体が自然に浮くようになったのです! 浮けると気付いた瞬間の感覚は、今でも鮮明に覚えています。長年できなかったことができるようになることは、人を幸せな気持ちにします。

もしかすると、水に対する恐怖心がなくなったのかもしれない。今年の夏、四万十川でカヌーやサップを体験し、サップから落ちたことも数回ありましたが、十分楽しかったです。柏島でダイビングをし、海底の砂も触りました。これらの経験で、水に対する恐怖心がなくなったのだと思います。今も水泳の練習を頑張っています。プールで会えたら、ぜひ応援してください!



友人から、私が部分的に泳げることの証書(手作り)をもらいました!

SUP体験中に川に落ちてしまいました...

国際交流員は、市内の学校や保育所、各種団体に
出向き、中国文化について講演や交流活動を行っ
ています。興味がある方はぜひご連絡ください。

問 市企画広報課 広報統計係
☎(34) 1810 ✉kouhou@city.shimanto.lg.jp

生活の困りごと相談会

「仕事が決まらない」「働いているが生活が成り立たない」「家族の将来が心配」「借金等で生活が苦しい」「住む場所がない」など、仕事や生活でお困りの方の支援を行っています。

相談会は予約制で、年齢は問いません。

- ▶日時 12月21日(水) 13時~17時
- ▶会場 市役所本庁3階305会議室

問い合わせ・申込先

NPO法人若者就労支援センター
つながるねっと
☎(34) 8100 FAX(34) 8080
✉tunagaru-net@bird.ocn.ne.jp

不動産に関する無料相談

不動産(土地・住まい)に関する問題等について、専門の相談員がお答えします。

- ▶日時 12月8日(木) 13時~16時
- ▶場所 市立文化センター小会議室

問い合わせ先

(公社)高知県宅地建物取引業協会
☎088(823) 2001



図書館だより

令和4年

12
December

開館時間 (本館) 9:00~19:00
(分館) 10:00~18:00

新着おすすめ8+8

葵のしずく
いつか、未来で
英語スピーキング大特訓
烏の緑羽
今日からはじめる減塩ごはん
世界の望む静謐
統一教会とは何か
吉原と外

奥山 景布子
にゅーいん
植田 一三 ほか
阿部 智里
小田 真規子
倉知 淳
有田 芳生
中島 要

一般書

新着図書(414冊)

アリュेशन☆マジック
カンガルーの世界
くまの子ウーフのたからもの
私立探検家学園 1
だいだころのたね
ひみつの犬
まいごのモリーとこうもりのかさ
わらってよピッコ

あべ 弘士
ジル・エスバウム
広瀬 弦
斉藤 倫
岩瀬 成子
はた こうしろう
ルイス・スロボドキン

児童書／えほん

★休館日の案内★

12月23日(金)

館内整理日

★児童行事★

「アリスマスおはなし会」

・日時 12月25日(日) 10時30分~11時15分(予定)
・場所 市役所3階防災対策室 ・参加費 無料
・対象 3歳~小学生(未就学児は保護者同伴)
・定員 20名程度 ・事前申込 必要

★年末年始のお知らせ★

12月29日(木)から1月3日(火)まで休館とさせていただきます。休館中の本の返却については、返却ポスト(庁舎北側夜間出入口の左側)をご利用ください。
なお、DVD・ビデオ・紙芝居、他の図書館から借りた本は破損の恐れがあるため、返却ポストは利用できません。1月4日(水)以降に図書館カウンターへお返しください。

※詳しくは図書館カウンターまたは電話でお問い合わせください。ホームページでも最新の情報を確認できます。

問い合わせ先

市立図書館

☎(35)2923

定期相談所

	日時	場所	相談内容	問い合わせ先
行政相談所	12月20日(火) 13時~16時	社会福祉センター	国や県、市の仕事に対する苦情や要望 《相談委員》正木 卓夫 平石 真理子	本庁 総務課 ☎(34)1804 支所 地域企画課 ☎(52)1111
	12月5日(月) 9時~12時	西土佐 ふれあいホール	《相談委員》中平 晋祐	

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、相談時にはマスクの着用をお願いします。
※新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、中止となる場合があります。

地雷撤去のため書き損じハガキ等を集めています

カンボジアの地雷被害をなくすため、書き損じハガキ等を集めて換金し、地雷撤去団体へ寄付しています。ハガキ2~3枚で1㎡の地雷撤去費用になります。皆さまのご協力をお願いします。

▶対象品 書き損じ・未使用ハガキ、未使用切手、未使用テレホンカード、QUOカード等

▶期間 令和5年3月31日(金)必着

後援 四万十市教育委員会

問い合わせ・送付先

(一財)カンボジア地雷撤去キャンペーン
〒814-0002福岡市早良区西新1-7-10-702
☎092(833)7575



年末年始の市役所関係業務



一般業務

年末：12月28日(水)17時15分まで

年始：1月4日(水)8時30分から

※戸籍関係届出書等の受付は、夜間・休日窓口で行います。

図書館 ☎(35)2923

年末：12月28日(水)19時まで(分館は18時まで)

年始：1月4日(水)9時から(分館は10時から)

郷土博物館 ☎(35)4096

年末年始は休まず開館(水曜日は休館日)

※12月27日(火)は臨時休館します。

市民病院 ☎(34)2126(代)

年末：12月28日(水)まで

年始：1月4日(水)から

中医鍼灸院 ☎(34)4798

年末：12月30日(金)まで

年始：1月2日(月)から

診療所・各出張診療所

●西土佐診療所 ☎(52)1011

年末：12月28日(水)まで

年始：1月4日(水)から

●大宮出張診療所

年末：12月27日(火)まで

年始：1月10日(火)から

●口屋内出張診療所

年末：12月21日(水)まで

年始：1月18日(水)から

●奥屋内へき地出張診療所

年末：12月14日(水)まで

年始：1月11日(水)から

詳細については、それぞれ各施設、担当課までお問い合わせください。

問い合わせ先

☎☎(34)1111(代) ☎☎(52)1111(代)

体育施設

●安並運動公園内各施設 ☎(34)2071

●具同体育センター ☎(37)4558

年末：12月28日(水)まで

年始：1月4日(水)から

家庭ごみ収集(普通ごみ)

●中村、具同地区

年末：12月29日(木)まで

年始：1月5日(木)から

●東山、下田、東中筋、中筋、蕨岡、八束、後川、大川筋、富山地区

年末：12月30日(金)まで

年始：1月6日(金)から

●西土佐地域

年末：12月30日(金)まで

年始：1月6日(金)から

家庭ごみ収集(資源物)

1月4日(水)が資源物回収日の地区は、通常どおり回収します。

幡多クリーンセンター

☎(31)2600(溶融炉：上ノ土居)

年末：12月30日(金)16時まで

年始：1月4日(水)9時から

し尿処理

●衛生センター中村 ☎(36)2464

年末：12月28日(水)まで

年始：1月4日(水)から

●クリーンセンター西土佐 ☎(31)9700

年末：12月28日(水)まで

年始：1月4日(水)から

火葬場

幡多中央斎場 ☎0880(43)0077

年末：12月31日(土)17時15分まで

年始：1月2日(月)8時30分から

募
集

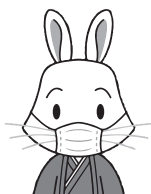
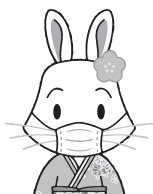
教室・講座

催
し

ス
ポ
ー
ツ

健康・福祉

その他・相談



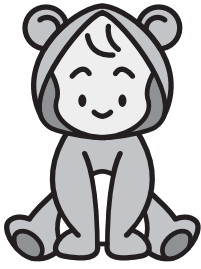
お誕生 おめでとう



(令和4・11・5届出分まで)

住所 赤ちゃん 保護者

中村大橋通	谷本	松彩	憲一
中村丸の内	濱田	知花	泰則
中村一条通	庄司	尚玄	開
右山元町	間	和奏	龍太郎
古津賀	久保田	空愛	秋二
古津賀	三浦	柑夏	慶三
古津賀	谷田	真空	周平
古津賀	湯川	月嬉	豪
具同	坂本	琥晴	隆行
具同田黒	森本	湊斗	陽文
具同田黒	沖	杏珠	希重羅
具同田黒	沖	珠來	希重羅
具同田黒	西尾	空	悠雅
楠島	渡部	銀真	祐輔
横瀬	森	涼葉	一真
西土佐江川崎	竹内	瑛飛	誠



ご冥福を お祈りします



(令和4・11・5届出分まで)

住所 氏名 享年

中村弥生町	大田	智恵子	84
中村桜町	千谷	守治	86
中村愛宕町	島村	啓子	85
右山元町	遠近	正浩	91
安並	山本	守	91
渡川	瀧本	巖	80
具同田黒	藤倉	孔三	81
横瀬	多和	隆義	76
磯ノ川	土居	末廣	88
山路	小野	砂都美	104
竹島	川添	正孝	71
鍋島	江口	誠一	73
下田	細川	正菊	84
下田	部府	智美江	99
下田	北川	榮助	91
藤岡乙	谷口	里恵	105
大用	佐竹	トミヨ	96
西土佐口屋内	岡崎	愛子	91
西土佐大宮	小島	岩亀	94
西土佐江川	高橋	清子	97

おわびと訂正

広報11月号21ページに掲載しました「定期的に歯科健診を受けましょう」に一部誤りがありましたので、おわびして訂正いたします。

【誤】**検診内容** 口腔内検査、歯周病検査、歯周病唾液検査

【正】**検診内容** 口腔内検査、歯周病検査

「お誕生おめでとう」、「ご冥福をお祈りします」のコーナーへの掲載については、家族の方が希望された場合に掲載することとしています。
掲載を希望される場合は、
(本庁)市民・人権課 ☎(34) 1113 まで必ずご連絡ください。

人権コラム クリスマス



おなじみのクリスマスソングの歌詞のように、雨は夜ふけすぎに雪へと変わる、ことは四万十市ではめつたにないが、この季節になると、なぜかちよつとうきうきする。

枕元に欲しかったゼンマイ仕掛けのロボットが置いてあった60年前の朝、12月25日は私にとって特別な日になった。サンタクロースがなぜ自分の欲しかったものを知っていたかは考えもしなかったが、今はただ、子どもの夢を大事にしてくれた「住職」だった父に感謝しかない。

純粹だったあの頃の私も様々な経験をし、無垢でありつづけていくことが許されなくなってきた。純粹な心を持ち続けたい気持ちはあるが、現実にはもつと社会を知らなければ生きていけない。そして世の中の不条理やそれによって引き起こされる「差別」を知れば知るほど無垢な心は失われていく。残念ながら、それが大人になるということなのだろう。

人生をふりかえってみるに、いつの時も本当は幸せだったのかもしれない。私は今の自分をそれほど幸せだとは思っていないが、何年後かに本当は幸せだったと多分言うだろう。

そう思うと、幸せを実感できないまま幸せの中にいた「あの頃」を思い出させてくれる「今」が、父からの本当のおくりものかもしれない。

四万十市人権教育・啓発講師 光内真也

【令和4年度四万十市「人権絵画標語展」入賞作品介绍】

◆絵画の部◆

部門	賞	学校	学年	受賞者	作品
低学年 (小1～小3)	市長賞	東山小学校	2年	おかむら かんた 岡村 莞汰さん	サッカー楽しい
	副市長賞	東山小学校	1年	にしもと いぶき 西本 一颯さん	たのしかった かわあそび
	教育長賞	下田小学校	3年	あさひ なべに 朝比奈 紅さん	だれとでもなかよく
	審査員 特別賞	下田小学校	1年	えぐち エレン はるとし 江口 エレン 晴星さん	ありがとう
		東山小学校	2年	やまもと かなた 山本 奏太さん	おねえちゃんと虫とり
		中村南小学校	1年	うつのみや そうた 宇都宮 奏汰さん	おにごっこ



市長賞 岡村 莞汰さん



副市長賞 西本 一颯さん



教育長賞 朝比奈 紅さん



審査員特別賞 江口 エレン 晴星さん



審査員特別賞 山本 奏太さん



審査員特別賞 宇都宮 奏汰さん

◆標語の部◆

部門	賞	学校	学年	受賞者	作品
小学生の部	市長賞	大用小学校	2年	しきぢ とみや 敷地 智夜さん	SDGs みらいのために つづけよう
	副市長賞	東中筋小学校	1年	かわだ さき 川田 彩綺さん	すてきだね はくしゅのはなたば おくろうよ
	教育長賞	具同小学校	5年	かみおか ゆめな 上岡 夢奏さん	一人ひとり ちがうところを みとめよう
	審査員特別賞	東山小学校	6年	おかうえ ももか 岡上 杏果さん	メールでの やりとり注意 いじめの危機
		中村小学校	6年	さかもと たくみ 坂本 匠さん	「ありがとう」笑顔にする その言葉
		中村南小学校	5年	いけもと あやか 池本 朱花さん	LGBTQ みんなの個性を大切に
中学生の部	市長賞	下田中学校	2年	ありはら ひかる 有原 暁さん	「どうしたの？」小さな声かけ広がる思い
	副市長賞	県立中村中学校	1年	さたけ とあ 佐竹 虹空さん	ありがとう みんなをつなぐ 愛言葉
	教育長賞	県立中村中学校	3年	とうちか みさと 藤近 美聡さん	見直そう 書き込む前に もう一度
	審査員特別賞	大用中学校	2年	しきじ まい 敷地 希泉さん	やめようよ 言葉の刃物 飛ばすのは
		西土佐中学校	3年	もりた かずき 森田 一輝さん	みんないい 笑顔と優しさ それがいい
		県立中村中学校	1年	まつもと ちか 松本 千迦さん	気づこうよ 笑顔の裏の SOS



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27日(日)	幡多クリニック	☎(34)6211
12月4日(日)	市民病院	☎(34)2126
11日(日)	竹本病院	☎(35)4151
18日(日)	市民病院	☎(34)2126
25日(日)	さたけ小児科	☎(37)2255
31日(土)	中村病院	☎(34)3177
1月1日(日)	市民病院	☎(34)2126
2日(月)	佐々木整形外科	☎(34)7177
3日(火)	木俵病院	☎(34)1211
8日(日)	小原外科胃腸科	☎(35)0108
9日(月)	さくらクリニック	☎(35)2555

幡多地区年末年始 休日救急歯科診療当番医療機関

🦷 診療時間 9:00~12:00 🦷

12月30日(金)	佐々山歯科	幡多郡大月町弘見2066-5 ☎0880(73)0773
12月31日(土)	竹松歯科	宿毛市中央1-6-35 ☎0880(63)0227
1月1日(日)	幸歯科医院	土佐清水市栄町2-14 ☎0880(82)4181
1月2日(月)	田中歯科医院	四万十市中村小姓町49 ☎0880(35)2078
1月3日(火)	さつき新谷歯科	四万十市右山五月町14-16 ☎0880(34)6881

※急に変更となる場合がありますので、高知県歯科医師会のホームページについてもご確認ください。

「広報しまんと」1月号は
12月21日(水)発送予定です



日直指定水道業者



●水道料金は口座振替で●

11月26日(土)	㈱山下建設	☎(33)0653
27日(日)	豚座建設㈱	☎(34)6031
12月3日(土)	㈱平野水道	☎(35)2316
4日(日)	㈱森下住宅設備	☎(34)4855
10日(土)	土居水道工事店	☎(32)1095
11日(日)	中村水道工事センター	☎(35)4323
17日(土)	㈱中村住設	☎(34)3621
18日(日)	㈱大杉設備工業	☎(34)2324
24日(土)	㈱福永工業	☎(35)5996
25日(日)	㈱力キタニ設備	☎(33)0660
29日(木)	㈱夕部設備	☎(34)8651
30日(金)	㈱奥宮工業	☎(37)5151
31日(土)	㈱大同設備	☎(35)4879
1月1日(日)	㈱山下建設	☎(33)0653
2日(月)	豚座建設㈱	☎(34)6031
3日(火)	㈱平野水道	☎(35)2316
7日(土)	㈱森下住宅設備	☎(34)4855
8日(日)	土居水道工事店	☎(32)1095
9日(月)	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 上下水道課 ☎(34)1711
産業建設課 ☎(52)1114

人のうごき ~10月末日現在~ ()内は、前月との差

総人口	32,542人 (△10)	転入	50人
男	15,400人 (△1)	転出	41人
女	17,142人 (△9)	出生	22人
世帯数	16,625世帯 (△1)	死亡	41人

有料広告 掲載スペース

有料広告 掲載スペース