

広報しまんと

SHIMANTO

No.207

2022

7



癒しのひととき
～四万十川と勝間沈下橋～



高知県総合防災訓練・地域防災フェスティバル



5月28日、不破の四万十川左岸で高知県総合防災訓練・地域防災フェスティバルが開催されました。このイベントでは、南海トラフ地震や風水害による大規模災害を想定し、消防車やヘリコプター等を使った実践的な訓練が行われました。

会場では、消防団らが参加した水防工法訓練や、自主防災組織や防災士会、幡多コンクリートサービスらが参加したバケツリレー等による初期消火訓練が行われました。サテライト会場の下田水戸地区津波避難タワーと奥屋内ヘリポートでは、負傷者搬送訓練が行われました。これらの訓練により、発災時の関係機関の役割や連携方法が確認できました。

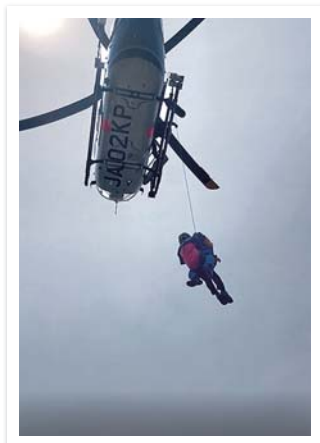
地域防災フェスティバルでは、起震車体験や自衛隊・消防等の車両展示、防災グッズの紹介等が行われ、来場者の皆さんは、輪投げなどのゲームを楽しみながら防災への意識を高めていました。



初期消火訓練



水防工法訓練



ヘリ搬送訓練



フェスティバル



米ナス栽培の体験学習に取り組んでいます



西土佐小学校と西土佐中学校では、農業の大切さや自分たちの暮らす地域を学ぶ機会として、西土佐地域の代表的な作物である米ナス栽培の体験学習に取り組んでいます。

取り組み2年目となる今年は、地元の米ナス農家やJA職員の方にご協力いただきながら、昨年整備した雨よけハウスに5月9日に苗を植え、水やりなどの世話をしながら、たくさんの米ナスが収穫できることを楽しみにしています。



西土佐小学校



西土佐中学校



すくすくと育っています!

新型コロナウイルス感染防止に気をつけながら熱中症予防を！

これからますます暑さが厳しくなります。マスクをつけると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかぬうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。基本的感染対策を続けながら、熱中症にも十分気をつけましょう。

環境省の、熱中症予防情報サイトで公表される熱中症の危険度(WBGT値)をもとに、特に危険と予想された場合は、防災行政無線により市からお知らせします。

※WBGT値とは、気温、日射、湿度をもとにした熱中症の指標です。

熱中症を防ぐために

◆屋外で人と2m以上離れている時はマスクを外しましょう

◆マスク着用時の激しい運動は避けましょう



◆暑さを避けましょう

・日傘や帽子を使用しましょう



◆こまめに水分補給をしましょう

・1日あたり1.2Lが目安

・塩分も忘れずに(とりすぎに注意！)



◆こまめに換気をしましょう

・風通しを良くし、湿度を下げましょう

・扇風機や換気扇の併用も



◆暑さに備えた体力作り

・日ごろから体調管理をしましょう

・適度な運動(毎日30分程度)



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

低所得の子育て世帯に対する子育て世帯生活支援特別給付金

低所得の子育て世帯に対し子育て世帯生活支援特別給付金を支給します。

申請不要の対象者

4月分の児童扶養手当受給者	6月15日支給済み
4月分の児童手当または特別児童扶養手当受給者で非課税の方 (児童が高校生のみの方は除く。)	7月7日支給予定

申請が必要な対象者

ひとり親 世帯	①	公的年金等を受給しているため、令和4年4月分の児童扶養手当を受給していない方
	②	新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変するなど、収入が児童扶養手当受給者と同じ水準になっている方
その他の世帯	①	児童手当を受給している公務員であって非課税の方
	②	高校生のみを養育している(中学生以下の児童がいない)非課税の方
	③	4月以降に認定された児童手当または特別児童扶養手当の新規・額改定対象となった児童の養育者で非課税の方
	④	高校生以下(特別児童扶養手当対象児童は20歳未満)の児童の養育者で新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変するなど、収入が非課税者と同じ水準となっている方

※非課税とは、令和4年度の住民税(均等割)が課税されていないことをいいます。

※高校生とは、高校生相当年齢の者を含みます。

給付額 児童1人につき5万円 **受付期限** 令和5年2月28日(火)

★申請書等は、市公式ホームページからダウンロードできます。



市公式
ホームページ

問い合わせ・申請先 子育て支援課 支援係 ☎(34) 1801 FAX(34) 9003
西土佐保健分室 ☎(52) 1132 FAX(52) 1024

為松公園と自由ヶ丘公園についてのアンケートにご協力をお願いします

本年度更新を予定している、為松公園と自由ヶ丘公園に新たに整備する遊具を選定するため、皆様のご意見をお聞かせください。下記QRコードから回答をお願いします。

今後も皆さんに親しまれる公園づくりを目指していきますので、ご協力をお願いします。

■実施期間 7月1日(金)～20日(水)

■回答方法 Web(QRコード)



為松公園
アンケート



自由ヶ丘公園
アンケート

問い合わせ先 市まちづくり課 計画係 ☎(34)8150 FAX(34)0381

令和4年度 住民税非課税世帯等臨時特別給付金

国の「コロナ禍における原油価格・物価高騰等総合緊急対策」の一つとして、住民税非課税世帯等に対して、1世帯当たり10万円が給付されます。

(1)住民税非課税世帯

■支給対象者

基準日(令和4年6月1日)において世帯全員の令和4年度分の住民税が非課税の世帯

■給付手続き

7月上旬までに口座情報を記入した「確認書」をお送りしますので、必要事項を記入のうえ、返送してください。返送から3週間程度をめぐり、お振り込みします。(初回は8月中旬を予定)

■確認書の返信期限 10月31日(月)

※期限を過ぎると給付が受けられません。

(2)家計急変世帯

■支給対象者

(1)住民税非課税世帯の給付要件に該当しない世帯で、令和4年1月1日以降、新型コロナウイルス感染症の影響で家計が急変し、住民税非課税世帯と同様の水準にある世帯

■給付手続き 申請が必要

※提出書類等の詳細は、市公式ホームページまたは下記までお問い合わせください。

■申請期限 9月30日(金)



市公式ホームページ

※令和3年度の住民税非課税世帯・家計急変世帯への臨時特別給付金の支給対象世帯、住民税課税者の扶養親族のみの世帯は、上記給付金の支給対象となりません。

※DV被害等で、住民登録をせず本市に居住している方も、給付を受けられる場合があります。また、被扶養者であっても扶養者の死亡等により、令和4年6月1日現在で扶養されていない方は給付対象となる場合があります。(申請手続きが必要です。)

- ・令和3年度の住民税非課税世帯臨時特別給付金は、2月にお送りしている確認書を9月30日(金)までに返送しなければ給付が受けられません。手続きがまだお済みでない方は、確認書の返送をお願いします。
- ・令和3年中の収入についての家計急変世帯の申請受付は、5月末で終了しています。

問い合わせ・申請先 福祉事務所 非課税世帯給付金担当 (34)9117(専用電話)
 西土佐保健分室 (52)1132



給付金担当者を名乗った不審な電話が市内で相次いでいます。不審に思った場合は、電話を切り上記専用電話におかけ直してください。

就業構造基本調査を実施します

本年は、5年に一度の就業構造基本調査の年です。

この調査は、日本の就業・不就業の実態を明らかにすることを目的としており、全国約54万世帯を対象とした国が行う調査の中でも特に重要なものとされる「基幹統計調査」です。

統計調査員が調査対象となったお宅へ9月下旬からお伺いしますので、調査へのご理解・ご協力をお願いします。

総務省統計局・高知県・四万十市

問い合わせ先

企画広報課 広報統計係 (34)1810 (35)0007

令和4年10月1日

安心して働ける明日へ。

就業構造
基本調査

マイナポイント第2弾を実施しています！



マイナポイントは、マイナンバーカードを使って予約・申込をすることでもらえる、キャッシュレス決済サービスで利用可能なポイントで、マイナンバーカードの普及促進、消費活性化を目的に国が実施している事業です。

マイナポイント第2弾の対象者	取得ポイント	申込開始時期
①マイナンバーカードを取得した方で、マイナポイント第1弾のポイント付与を受けていない方	最大5,000円分	受付中
②マイナンバーカードを健康保険証(※1)として利用できるよう登録した方	7,500円分	6月30日
③公金受取口座(※2)の登録を行った方	7,500円分	6月30日

(※1)専用のカードリーダーが設置された医療機関や薬局で、マイナンバーカードを健康保険証の代わりとして利用できます。
 (※2)預貯金口座を、給付金等の受け取りのための口座として、国に任意で登録する制度です。登録により、緊急時の給付金等の申請で、口座情報の記載や通帳の写し等の添付、行政機関での口座情報の確認等が不要になります。

マイナポイントは、オンライン手続きや、市役所窓口等に設置している専用端末での手続きなどで予約や申込ができます。



マイナポイント申込の流れはこちら

マイナポイント第2弾の問い合わせ先
 マイナンバー総合フリーダイヤル
 ☎ 0120(95)0178



最新の情報はマイナポイント事業ホームページをご覧ください！

マイナポイント 🔍

マイナンバーカードの取得方法

- ①スマートフォンやパソコンでのオンライン申請 ②郵送申請
- ③市市民・人権課・支所西土佐住民分室での窓口申請

※窓口申請には、通知カードや交付申請書、本人確認書類等が必要です。申請からマイナンバーカードの受け取りまでには、約1か月を要します。詳細は、市公式ホームページをご覧ください。下記までお問い合わせください。



市公式
ホームページ

問い合わせ先 市市民・人権課 市民係 ☎(34) 1113 FAX(34) 3302
 支所西土佐住民分室 ☎(52) 1112 FAX(52) 2124



「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

(仮称)京都看護大学四万十看護学部説明会

四万十看護学部(令和5年4月設置構想中)の説明会を下記の日程で開催します。

説明会では、京都看護大学が目指す人物像や教育課程、カリキュラム(授業、実習)、学生生活、奨学金制度の説明や個別相談を予定しています。参加を希望する方は、下記までお申し込みをお願いします。

参加対象者 高校生や看護師を目指す方、保護者

四万十市会場

日時 7/23(土)、8/27(土)、9/17(土)
13時～15時

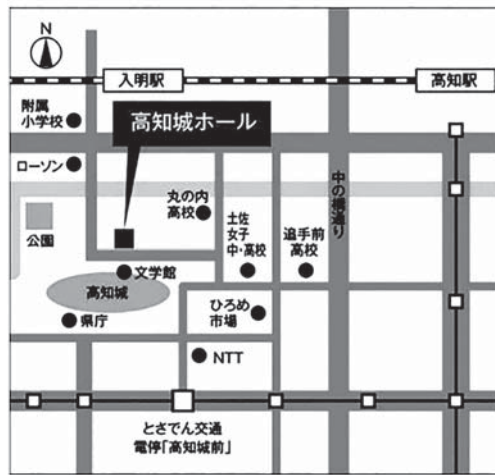
会場 四万十看護学院
(四万十市有岡字石場2252-1)



高知市会場

日時 7/24(日)、8/28(日)、9/18(日)
13時～15時

会場 高知城ホール
(高知市丸ノ内2丁目1番10号)



【四万十看護学部の概要】

開設時期:令和5年4月(予定)

開設場所:四万十市下田

入学定員:80名(4年制・男女共学)

取得学位:学士(看護学)

取得資格:看護師国家試験受験資格

※設置計画は予定であり、内容に変更が生じる場合があります。



大学誘致の取り組み
(市公式ホームページ)

問い合わせ・申込先

京都看護大学
四万十看護学部設置室

☎075(311)0123

FAX 075(311)2002



説明会
申込フォーム

市民側溝清掃へのご協力ありがとうございました

5月15日に、中村地域の市街地等で行った市民側溝清掃では、市民の皆さんのご協力により2tダンプ41台分の土砂等が側溝から上げられました。土砂等は、翌日の月曜日に市民憲章推進協議会会員および市職員等が回収しました。

今後も、四万十市の環境美化活動にご協力をお願いします。



【協力団体】

《建設協会》大和建設(株)、中山興業(株)、福原建設(株)、刈谷建設(株)、(株)港重機建設、下田重機(有)、松倉建設工業(株)、植田興業(株)、(株)ダイリン、(株)田辺豊建設、明星建設(有)、宮本建設(株)《建築協会》豚座建設(株)、サイバラ建設(株)
《水道組合》(株)奥宮工業、(有)夕部設備、(有)大杉設備工業
中村警察署、中村河川国道事務所、四万十森林管理署、四万十市社会福祉協議会、中村市森林組合、公園管理公社、幡多福祉保健所、幡多土木事務所、四万十市議会

～ふるさと応援寄附金のお礼とご報告～

四万十市ふるさと応援寄附金(ふるさと納税)は、年々寄附金額が増加しており令和3年度においても22,478件、総額4億4,112万5千円のご寄附をいただきました。

いただいたご寄附は、活力あるまちづくりのために大切に活用させていただきます。

全国の皆さまからたくさんのご寄附とともに応援メッセージをいただいておりますので紹介します。

♡温かいメッセージの一例♡

- ★新型コロナウイルスに負けないでください! ★四万十市の益々のご発展を祈念します。
- ★高知県出身者にとって、誇れる場所です。最後の清流を守って欲しく思います。
- ★川とともにあるすばらしく豊かな自然を守るための一助になればうれしいです。
- ★コロナが終息したら伺いたいです。皆様も頑張ってください。
- ★四万十市の産業の発展と市民の生活基盤の充実を願っております。
- ★地域の特性を活かして、誰もが住みたいと思えるような街作りを期待します。
- ★美しい自然、おいしい物、優しい人が溢れる四万十市が大好きです!
- ★いつか伺いたいと思います。大変な時期ですが皆で乗り越えましょう!

◆年度別の推移

年度	件数	金額(円)
H29	13,375件	225,429,132円
H30	16,468件	362,403,000円
H31(R元)	15,577件	401,698,000円
R2	21,608件	430,258,000円
R3	22,478件	441,125,000円



中村駅(土佐くろしお鉄道)

●令和3年度 活用実績

新型コロナウイルス感染症の影響で、利用客が減少している土佐くろしお鉄道に対して経営助成を行い、市民や帰省客、観光客などの皆さまが引き続き鉄道を利用できるよう地域公共交通の維持に活用しました。

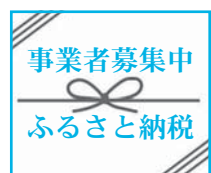
◆これまでに活用させていただいた寄附金の使途の内訳

使途(事業の種類)	活用実績(円)
ふるさとの環境と景観を守る事業	281,316,467円
ふるさとの人(高齢者、子どもなど)を守り育む事業	122,590,825円
ふるさとの産業を守り育む事業	58,460,178円
ふるさとのイベントを守り育む事業	4,730,000円
ふるさとを災害から守る事業	33,361,265円
市長が必要と認める事業(市長にお任せ)	144,386,819円
新型コロナウイルス感染症対策の事業	58,551,000円
合計	703,396,554円

※使途は、寄附の際に寄附者から指定いただいております。寄附の総額から活用実績を差し引いた残金は、ふるさと応援基金として別の会計に積み立て、指定いただいた事業種類に沿った活用を行うことにしています。
(基金残額: 1,328,006,752円)

ふるさと納税の協賛事業者を募集しています

市では、ふるさと納税の返礼品(地場産品に限る。)を取り扱ってくれる事業者の方を随時募集しています。市で生産・加工された商品のほか、宿泊・観光サービスなど、市へお越しいただいて利用するようなサービスでもかまいません。魅力ある商品等を全国へアピールする機会にもなりますので、下記までお気軽にお問い合わせください。



問い合わせ先 市企画広報課 産業振興室 ☎(34) 1145
(一社)四万十市観光協会 ☎(34) 8555

地方創生の取り組みにご協力いただいています

市では、人口減少に歯止めをかけ、将来にわたり活力があり魅力あふれる四万十市を目指すため、企業版ふるさと納税制度により企業の皆さまにご協力を呼びかけています。

令和3年度および令和4年度事業において、2社からご協力をいただきました。

令和3年度 「稚鮎放流事業」に活用しました

四万十川の水産資源量は減少傾向であり、生育環境の調査・研究や整備、栽培漁業や河川環境の保全などに、総合的に取り組んでいます。この取り組みの一環である「稚鮎放流事業」に対し、高知プラントサービス(株)さまより、3月15日に100万円の寄附をいただき、6月8日に中平市長から三木社長に感謝状の贈呈を行いました。

今後も、継続して四万十川の水産資源の維持・回復および環境保全に取り組んでいきます。

左から高知プラントサービス(株)
三木社長、中平市長

令和4年度 「郷土博物館を核とした回遊性のあるまちづくり事業」に活用します



左から(株)原田武夫国際戦略情報研究所
原田代表取締役、中平市長

(株)原田武夫国際戦略情報研究所さまより、「郷土博物館を核とした回遊性のあるまちづくり事業」に対し、109万1千円の寄附の申し出をいただき、5月30日に原田代表取締役より目録の寄贈を受け、中平市長から感謝状の贈呈を行いました。

この事業は3か年を予定しており、郷土博物館に収蔵している市指定文化財の「七星剣」の年代特定などを行い、四万十市と七星剣の結びつきを明らかにすることで、歴史や文化を切り口とした観光誘客や回遊性のあるまちづくりを行うこととしています。

岡本友章氏らソフトボール大会関係者が四万十市を訪問

9月1日から6日にかけて、2022(第12回)アジア男子ソフトボール選手権大会・U23アジア男子ソフトボール選手権大会(兼第17回世界男子ソフトボール選手権大会アジア地区予選会)が、四万十スタジアムおよび運動広場で開催されることが決定しました。

この決定を受け、下田出身で現在(公財)日本ソフトボール協会専務理事を務められている岡本友章氏や大会関係者が四万十市を訪問し、競技会場などを視察しました。

岡本専務理事からは、大会の成功を祈念して、東京オリンピック2020大会の記念ボールを贈呈いただき、ソフトボール競技をはじめとする、スポーツを通じた本市との継続的な連携についてお話をいただきました。



「ぶしゅかん」がアイスキャンデーになりました！

市がブランド化を進めているぶしゅかんを使ったアイスキャンデーが、久保田食品(株)から発売され好評であることから、武市代表取締役社長が商品のPRに市を訪問されました。

社長からは「他の柑橘と比べぶしゅかんは特徴が強く、商品化が異例の早さで実現した」などの話があり、四万十ぶしゅかん生産者組合の伊与田組合長は「ぶしゅかんの爽やかな味や香りがそのまま再現されており、柑橘好きにはたまらない味」と感心されていました。

このアイスキャンデーは県内の量販店のほか、東京や大阪でも販売予定であり、夏に向け販売に力を入れたいと話されていました。ぜひ皆さんも味わってみてください。

令和3年度 決算概要

	歳入	歳出	形式収支
一般会計	259億8,952万円	251億2,063万円	8億6,889万円(*1)
特別会計(11会計)	歳入	歳出	形式収支
国民健康保険会計事業勘定	39億3,700万円	39億3,700万円	0
国民健康保険会計診療施設勘定	3億5,640万円	4億5,943万円	△1億 303万円(*2)
奥屋内へき地出張診療所会計	391万円	391万円	0
後期高齢者医療会計	5億6,246万円	5億5,072万円	1,174万円(*3)
と畜場会計	2億7,503万円	2億4,273万円	3,230万円(*4)
幡多公設地方卸売市場事業会計	2,257万円	2,257万円	0
住宅新築資金等貸付事業会計	5万円	5万円	0
鉄道経営助成基金会計	7億3,153万円	7億3,153万円	0
幡多中央介護認定審査会会計	718万円	718万円	0
介護保険会計保険事業勘定	41億3,072万円	40億7,970万円	5,102万円(*5)
園芸作物価格安定事業会計	3,092万円	3,092万円	0
企業会計(3会計)	収益	費用	形式収支
水道事業会計	7億4,242万円	6億9,533万円	4,709万円(*6)
下水道事業会計	6億5,147万円	6億4,833万円	314万円(*7)
病院事業会計	16億1,957万円	15億5,304万円	6,653万円(*8)

(*1) 令和4年度への繰越財源4億8,711万円を差し引いた実質収支は3億8,178万円となり、この全額を財政調整基金に積み立て

(*2) 令和4年度予算からの繰上充用により措置

(*3) 全額を令和4年度へ繰り越し

(*4) 全額を財政調整基金に積み立て

(*5) 全額を介護保険介護給付費準備基金に積み立て

(*6) 資本的収支は△2億6,358万円(収入4億5,452万円－支出7億1,810万円)となり、不足額は当年度分消費税および地方消費税資本的収支調整額、当年度分損益勘定留保資金、減債積立金および繰越利益剰余金で補てん

(*7) 資本的収支は△1億7,558万円(収入4億2,692万円－支出6億250万円)となり、不足額は過年度分損益勘定留保資金および当年度分損益勘定留保資金で補てん

(*8) 資本的収支は△3,522万円(収入1億9,584万円－支出2億3,106万円)となり、不足額は当年度分消費税および地方消費税資本的収支調整額、過年度分損益勘定留保資金で補てん

問い合わせ先 市財政課 財政係 ☎(34) 1819 FAX(34) 6767

令和3年度情報公開制度および個人情報保護制度の運用状況

■情報公開制度の運用状況

公開請求件数	158件(公開125件、一部公開27件、非公開0件、 情報不存在のため不受理6件)
決定に対する審査請求	0件



市公式
ホームページ

※請求対象文書等は、市公式ホームページに掲載しています。

■個人情報保護制度の運用状況

個人情報取扱業務の登録件数	337件(令和4年3月31日時点)	
保有個人情報	開示請求	6件
	開示請求の特例(簡易開示の種類・件数)	令和3年度四万十市職員採用 資格試験の得点と順位 18件
	訂正請求または適正処理の申し出	なし
	開示請求または訂正請求手続における審査請求	なし
個人情報の取り扱いに関する苦情または相談	なし	

問い合わせ先 市総務課 行政管理係 ☎(34) 1804 FAX(34) 5123

しまんと 市教委だより



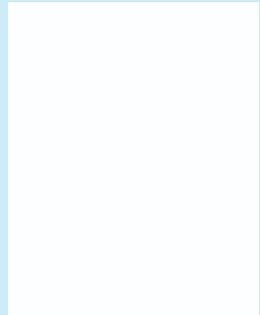
四万十市の子どもたち



5月16日、四万十市に、新しく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。

アーテュロ・アダメ ナバー (Arturo Adame-Nava)

こんにちは、私の名前はアーテュロといいます。
ぜひニックネームで、アートと呼んでください。
私はアメリカ合衆国から来ました。現在24歳です。
私の両親はメキシコ出身なので、私は英語とスペイン語を話すことができます。
大学では、日本語と工学を学びました。日本語は高校生から7年間勉強していますが、日本にいる間に、さらに日本語を上達させたいと思っています。
アメリカでは、私はエンジニアでした。工学、自動車、日本文化に興味があります。
アメリカやメキシコの文化について知りたいときは、私に話しかけてください。
皆さんとの会話を楽しみにしています。



ご質問・ご意見をお寄せください

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

夏季休業期間の「学校閉庁日」のお知らせ

市立小中学校では、夏季休業期間中に、日直等を置かず学校として対外的な業務を行わない「学校閉庁日」を設けています。

これは、教職員の働き方改革の一つとして行うもので、日ごろ休みが取りにくい教職員が、代休や夏季特別休暇を取りやすい期間を設けることで、心身ともにリフレッシュし、ゆとりをもって子どもたちと向き合う環境を構築するものです。皆さまのご理解とご協力をお願いします。

■閉庁期間 8月8日(月)～15日(月)

■事故や災害等で緊急に連絡を要する場合の連絡先 市学校教育課 総務係 ☎(34)1136

事業者の皆さんへ～新規高等学校卒業予定者への求人の早期提出等のお願い～

県では、「各産業の担い手の確保・定着」に全力で取り組んでいます。

一人でも多くの若者が地元で働くことができるよう、来春(令和5年3月)の新規高等学校卒業予定者の求人について、ハローワークへの求人票の早期提出(6月1日から受付開始)をお願いします。

また、県内企業や県内で働くことの魅力を伝えるための取り組みにご協力いただくとともに、若年人材の確保・定着のための労働環境整備にも取り組んでいただきますようお願いいたします。

問い合わせ先 県商工労働部商工政策課 事業推進担当 ☎088(823)9692

第26回 参議院議員通常選挙のお知らせ

投票日は7月10日(日)です

投票できる方

令和4年3月21日までに四万十市に転入して、引き続き居住している方。四万十市で3か月以上居住し転出した方で、新住所地で選挙人名簿に登録されていない方は、四万十市で投票できます。

市内転居者の投票所

令和4年6月18日以降に転居した方は、前住所の投票所での投票となります。

期日前(不在者)投票

1. 6月23日(木)から7月9日(土)まで毎日8時30分から20時まで、四万十市役所1階101会議室および西土佐総合支所1階小会議室で期日前投票ができます。この場合、宣誓書の提出が必要です。
2. 不在者投票期間に市外に滞在している方は、滞在地の市町村選管で投票できます。請求を行っていただければ、投票用紙を発送します。

郵便による在宅投票制度

身体障害者手帳または戦傷病者手帳の所持者、介護保険の要介護度5の認定を受けている方で、市選管より郵便等投票証明書を交付された方は郵便による在宅投票ができます。また、障害の程度等によっては、代理記載人による代理投票ができます。

郵便投票を行う方は、7月6日(水)までに郵便等投票証明書を同封し市選管に投票用紙等の交付を申請してください。

特例郵便等投票

新型コロナウイルス感染症により外出自粛要請等を受けた方は、療養先の宿泊施設、自宅等から投票できます。7月6日(水)までに、特例郵便等投票請求書により投票用紙の請求を行う等、事前手続きが必要です。詳細はお問い合わせください。

代理投票

心身の故障その他の事由により、自ら候補者の氏名を書けない方も、投票日に投票所に行けば代理記載の補助者によって投票できます。

投票所入場券(はがき)

1. 投票所入場券を期日前投票所、当日の投票所に持参すると早く手続きができます。
2. 期日前投票をする場合は、投票所入場券の宣誓書に記入し、期日前投票所へお持ちください。
3. 投票所入場券がなくても投票できます。

新型コロナウイルス感染症対策

マスクの着用および入場時に手指消毒をお願いします。来場者が多数の場合、一時的に入場を制限する場合があります。

投票所の変更

- 第5投票区** 中村商工会議所
 (中村小姓町、中村上小姓町、中村丸の内、中村桜町、中村愛宕町、中村本町1〜5丁目、丸の内ハイランド、大用寺)
- 第42投票区** 市立藤岡中学校(校舎)
 (藤、上分、下分、内川)

※投票所入場券に記載されている「投票所」をご確認のうえ、お出かけください。

投票用紙の色分け

参議院徳島県及び高知県選挙区選出議員選挙	薄い黄色の用紙に黒色のインクで印刷
参議院比例代表選出議員選挙	白色の用紙に黒色のインクで印刷

請求先・請求書等の送付先

〒787-8501
 四万十市中村大橋通4丁目10
 四万十市選挙管理委員会事務局
 ※請求書は、市選管で配布のほか、市公式ホームページからもダウンロードできます。

問い合わせ先

- 〒787-8501
 四万十市選挙管理委員会事務局
 ☎(34)1784
 西土佐住民分室
 ☎(52)1112



投票所一覽

期日前投票所に託児スペースを設置します

- 設置日時 7月9日(土)10時~17時
- 設置場所 四万十市役所1階 玄関ホール
 お子さんが何歳でも利用できます!安心して投票にお越しください。(無料・予約不要)

託児スペースに関する問い合わせ先

NPO法人スマイルはたっ子
 ☎(34)8310

窓口負担と入院時の食事代の減額制度《国民健康保険・後期高齢者医療》

医療機関で自己負担限度額を超える診療を受けるときは、「限度額適用認定証」を提示すると、保険適用となる医療費の窓口支払額を自己負担限度額までとすることができます。また、住民税非課税世帯の方は入院時の食事代の減額を受けられます。「限度額適用認定証」の交付には申請が必要です。

7月31日までの認定証をお持ちの方

国保加入者	後期高齢者医療加入者
8月1日以降も引き続き減額を受けるためには、 再度申請が必要	引き続き減額の対象となる方には、7月下旬の保険証送付時に認定証を同封して送付するため申請不要

手続方法等

申請受付	申請に必要なもの
7月11日(月)から	保険証・個人番号カードまたは通知カード・更新者は交付済の認定証 ※入院日数が90日を超えた場合は入院期間のわかる領収書や証明書等

※令和3年中の所得を申告していない方は、[税務課](#)・[西土佐住民分室](#)で申告が必要

問い合わせ・申請先 [市民・人権課](#) 国保係 ☎(34) 1114 **FAX** (34) 0567
[西土佐住民分室](#) ☎(52) 1112 **FAX** (52) 2124

介護保険施設入所時の食事代と居住費の軽減制度《介護保険》

介護保険施設入所者(ショートステイを含む。)で次の要件に該当する方は、食費・居住費(滞在費)の負担軽減が受けられます。軽減を受けるには、「介護保険負担限度額認定証」の交付を受け、利用する施設への提示が必要です。

段階	所得要件	資産要件(預貯金(定期預金含む。) 有価証券等の合計額)
	【共通要件】住民税非課税世帯であること ※世帯分離している配偶者を含む。	
第1段階	高齢福祉年金受給者、生活保護受給者	単身1,000万円以下 夫婦2,000万円以下
第2段階	その他の合計所得金額と課税年金収入額と非課税年金収入額の合計が80万円以下の方	単身 650万円以下 夫婦 1,650万円以下
第3段階①	その他の合計所得金額と課税年金収入額と非課税年金収入額の合計が80万円超120万円以下の方	単身 550万円以下 夫婦 1,550万円以下
第3段階②	その他の合計所得金額と課税年金収入額と非課税年金収入額の合計が120万円超の方	単身 500万円以下 夫婦 1,500万円以下
第2号被保険者(40~64歳)		単身1,000万円以下 夫婦2,000万円以下

※認定証の有効期間は毎年7月31日までです。8月1日以降も負担軽減を受ける場合は**申請が必要です**。

※負担軽減額は段階ごとに異なります。

令和4年度の認定証の申請

- 受付期間 6月27日(月)~随時 ※郵送による申請にご協力をお願いします。
- 有効期間 8月1日~令和5年7月31日 ※随時受付分は、申請した月の初日から有効
- 申請に必要なもの 本人と配偶者の預貯金等、資産に関する資料の写し(通帳の写し等)
※通帳をコピーする部分(金融機関名・支店名・口座番号・口座名義人が分かる部分、申請日より2か月以内に記帳された最終残高の部分)

問い合わせ・申請先 [高齢者支援課](#) 介護保険係 ☎(34) 1165 **FAX** (34) 0567
〒787-8501 四万十市中村大橋通4丁目10
[西土佐保健分室](#) ☎(52) 1132 **FAX** (52) 1024
〒787-1603 四万十市西土佐用井1110番地28

国保係からのお知らせ

(1)後期高齢者医療保険料決定通知書は7月13日(水) 発送予定です

■保険料の計算方法が変更となりました

令和4年度の保険料の計算方法が、次のとおり変更となりました。

年間保険料 (上限66万円)	=	均等割額(一律負担) 5万5,500円	+	所得割額(所得に応じた負担) (賦課基準額)×10.50%
-------------------	---	------------------------	---	----------------------------------

※低所得者や被用者保険の被扶養者であった方は、均等割額が軽減されます。

■保険料の減免

災害や病気、失業等により保険料の納付が困難なときは、申請により保険料が減免されることがあります。新型コロナウイルス感染症の影響で、世帯の主たる生計維持者が死亡した場合や収入が一定程度減少した場合等も対象となります。(詳細は保険料決定通知書に同封します。)

(2)10月1日から後期高齢者医療保険の窓口負担割合が見直されます

一定の所得がある後期高齢者の窓口負担割合が1割から2割に見直されます。

■2割負担の対象者 次の①②両方に該当する後期高齢者医療の被保険者

①	世帯に課税所得が28万円以上の後期高齢者がいる
②	世帯の「年金収入+その他の合計所得金額」が200万円以上(複数世帯は320万円以上)

※現役並み所得者(課税所得が145万円以上の後期高齢者)がいる世帯の方は3割負担

■負担軽減措置

10月1日から3年間、2割負担になる方の外来医療の負担増加額が月3,000円に収まるように差額を払い戻します。

既に高額療養費の口座を登録している方	口座の登録がない方
後日差額を払い戻し(申請不要)	10月初旬に口座登録の申請書を送付

■令和4年度の保険証の交付 被保険者全員に保険証を2回交付します。

1回目(若草色)の有効期間	2回目(水色)の有効期間
8月1日～9月30日まで(7月下旬発送)	10月1日～令和5年7月31日まで

詐欺に注意してください

厚生労働省や市役所が電話や訪問で口座情報登録をお願いすることや、ATMの操作をお願いすることは絶対にありません。不審な電話があったときは、下記までお問い合わせください。

中村警察署 ☎(34)0110 幡多広域消費生活センター ☎(34)8805

負担割合の見直しに
ついての問い合わせ先 高知県後期高齢者医療広域連合 ☎088(821)4526
厚生労働省コールセンター ☎0120(002)719

(3)傷病手当金の支給における適用期間が延長されました

傷病手当金の支給における適用期間が次のとおり延長となりました。

■延長後の適用期間

令和2年1月1日から令和4年9月30日の間で、療養のため働くことができない期間

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

国民健康保険税についてのお知らせ

(1)令和4年度国民健康保険税 一納税通知書を7月中旬に発送します—

国民健康保険は、万一の病気やケガのとき、安心して医療を受けられるようにするための助け合いの制度です。加入者皆さんの納める国保税によって支えられています。

【納付期限】納期限内に忘れずに納めましょう

普通徴収								特別徴収
第1期	第2期	第3期	第4期	第5期	第6期	第7期	第8期	年金支給月
8月1日	8月31日	9月30日	10月31日	11月30日	12月26日	1月31日	2月28日	

(2)新型コロナウイルス感染症の影響による国民健康保険税の減免

新型コロナウイルス感染症の影響により、収入が減少するなど国民健康保険税の納付が困難となった世帯に対し、国が定める基準に基づく減免を実施します。減免の申請が必要であり、概要は以下のとおりです。

■対象世帯

- (1)主たる生計維持者(世帯主)が死亡または重篤な傷病を負った世帯
- (2)主たる生計維持者(世帯主)の事業収入、不動産収入、山林収入または給与収入のいずれかが、前年(令和3年)に比べて10分の3以上減少することが見込まれる世帯(ただし、前年所得の合計額が1,000万円以下かつ、前年の「減少することが見込まれる事業収入等にかかる所得以外の所得」が400万円以下)

■対象となる国民健康保険税

令和4年度分の国民健康保険税で、令和5年3月31日までに普通徴収の納期限(特別徴収の場合は特別徴収対象年金給付の支払日)が設定されているもの

7月中旬に発送する令和4年度国民健康保険税納税通知書に、減免に関する文書を同封します。また、市公式ホームページにも詳細や必要書類を掲載しています。

市公式
ホームページ

問い合わせ先

☎・課税について 税務課 市民税係 ☎(34) 1112 FAX(34) 8180
 ☎・納税について 税務課 収納対策室 ☎(35) 5552 FAX(35) 5554
 ☎ 西土佐住民分室 ☎(52) 1112 FAX(52) 2124

おんきんだより

保険料の免除制度があります

7月から、令和4年度の国民年金保険料申請免除の受付が始まります。

申請免除とは、経済的な理由により、保険料を納めることができない場合に、申請して承認されると、保険料の納付が免除もしくは猶予される制度です。

■申請に必要なもの

基礎年金番号通知書(年金手帳)、失業・退職等による申請の場合は離職票または雇用保険受給資格者証(公務員の場合は辞令書など)

申請書は、各窓口で配布のほか、日本年金機構のホームページからもダウンロードできます。

(<https://www.nenkin.go.jp/>)

■電子申請を開始しました

5月から、マイナポータルを利用した第1号被保険者の資格取得・種別変更、保険料免除・納付猶予および学生納付特例の電子申請受付を開始しました。

■電子申請に必要なもの

マイナンバーカード、マイナンバーカードの暗証番号、マイナンバーカードの読み取り可能なスマートフォン(PCやカードリーダーも可)

問い合わせ先

☎ 幡多年金事務所 ☎(34) 1616
 ☎ 市民・人権課 市民係 ☎(34) 1113
 ☎ 西土佐住民分室 ☎(52) 1112

令和4年度 四万十市人権教育研究大会

■研究テーマ

差別の現実から深く学び、生活を高め、未来を保障する教育を確立しよう。

人権課題の解決に向けて取り組む教育を全市民とともに創造しよう。

■講演(手話通訳あり)

「発達障害の理解と支援」

野々宮京子氏

(高知県立療育福祉センター発達障害者支援センター チーフ)

■主催

四万十市・四万十市教育委員会

■共催

四万十市人権教育研究協議会

■参加費 無料

※発熱等の症状がある方は参加できません。入場時の手指消毒、マスク着用を必須とします。

■事前申込 必要

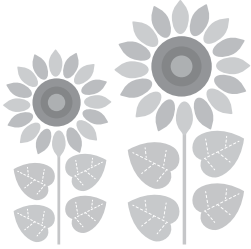
問い合わせ・申込先

市生涯学習課 人権教育係

☎(34)6299

8時30分～17時15分

※12時～13時、土・日・祝日を除く。



■日時 8月5日(金) 13:10～16:45

時間	12:40～13:10	13:10～13:25	13:25～14:45	休憩	14:55～16:45
内容	分科会会場受付	開会行事	講演		分科会・閉会
会場	各分科会会場への配信 市立中村小学校・市立中村中学校(変更となる場合があります。)				

※駐車場:市立中村小学校校庭・市立中村中学校校庭(できるだけ乗り合わせてご参加ください。)

■分科会

分科会	第1分科会	第2分科会	第3分科会	第4分科会	第5分科会
テーマ	子どもの育ちと 集団づくり・学校・園・所づくり	教育内容の創造と 学習活動	学力保障と進路 保障	地域教育コミュニティの 創造と活動	学習・啓発活動と 人権文化の創造
発表者	竹島小、中村南小、東中筋小、藤岡小、大用小、市立中村中、東山保育所、ひかりこども園、幡多農業高校、あゆみ共同作業所				

高知県スポーツ少年団総合交流大会結果報告

4月から5月に開催された「第31回高知県スポーツ少年団総合交流大会」に出場したスポーツ少年団が優秀な成績を収めましたのでお知らせします。

このほかにも、スポーツ少年団が日々活動を行っています。入部や見学希望の方は、お問い合わせください。

■大会成績(優勝のみ記載)

中村ジュニアアスリートクラブ【陸上】	
種目	氏名
6年男子100m	川波 颯介
5年男子走幅跳	沖本 翔夢
6年男子走幅跳	北尾 敦也
5・6年男子80mハードル	西内 創
5・6年男子 4×100mリレー	沖本 翔夢 川波 颯介 北尾 敦也 新改 聡惇
2年女子50m	金子 緋花梨
5年女子100m	小川 萌心
5年女子走幅跳	小川 萌心
5・6年女子 4×100mリレー	石川 小夜 徳田 星愛 武政 あおい 小川 萌心

四万十ス道館少年柔道クラブ【柔道】	
種目	氏名
団体戦 高学年女子の部	森岡 美心 柿葉 寿菜
個人戦 男子5年生の部	尾崎 斗郁
個人戦 女子3年生の部	黒岩 琴羽
個人戦 女子6年生の部	柿葉 寿菜

相撲道場中村【相撲】	
種目	氏名
個人戦 5年生の部	尾崎 斗郁
個人戦 6年生の部	北村 和良
団体戦	熊谷 崇虎 尾崎 斗郁 北村 和良

問い合わせ先 市生涯学習課 スポーツ振興係 ☎(34)2071

四万十川のために今できること

vol.5

私たちの周りで行われている土木工事や建築工事で、四万十川の環境を守るためにどのような対策が行われているかご存じでしょうか。

国道441号口屋内トンネル工事(県施工)での排水対策

坑口付近の沢の水を工事に利用していますが、工事で利用した水は土などが混じり濁ります。この濁水は、トンネル工事の濁水処理設備を用いて「浮遊性物質(SS)(※1)」は25mg/L(PPm)以下、「水素イオン濃度(pH)(※2)」は6.5以上8.5以下となるまで処理をした後、四万十川に放流しています。

このような対策により、四万十川の環境保全に努めています。

※1 水中に浮遊または懸濁(けんたく)している直径2mm以下の不溶性物質。浮遊性物質が多いと水の濁りや透明度等の概観が悪くなるほか、農業用水の場合は土壌の透水性を低下させて作物の育成を阻害することがある。

※2 水の酸性とアルカリ性の度合いを表す指標。中性の水はpH7で、7より小さいものは酸性、7より大きいものはアルカリ性

濁水処理の方法は公共工事によってさまざまですが、今後も四万十川の環境に配慮して工事を行っていきます。

問い合わせ先

・記事について

☎ 農林水産課 林業水産係

☎ (34) 1118 FAX (34) 0478

・工事について

☎ 幡多土木事務所 道路建設課道路第一担当

☎ (34) 5223 FAX (35) 5328



市長日誌

5月15日～6月14日

14日	10日	9日	8日	7日	6日	3日	6月1日	30日	28日	27日	25日	24日	23日	21日	19日	5月16日
西富山区長会要望受	四万十市食生活推進協議会第1回研修会 表彰状授与式(10年・20年表彰)	四万十市地域公共交通活性化協議会第1回総会	高知県予土線利用促進対策協議会総会(四万十町)	高知県地域振興総合協議会 役員会・定期総会(高知市)	渡川水系水防連絡会・四万十川大規模氾濫に関する減災対策協議会	土佐くろしお鉄道(株)第36回定時株主総会(高知市)	高知県予土線利用促進対策協議会総会(四万十町)	四万十市食生活推進協議会第1回総会	四万十市地域公共交通活性化協議会第1回総会	高知県予土線利用促進対策協議会総会(四万十町)	高知県地域振興総合協議会 役員会・定期総会(高知市)	渡川水系水防連絡会・四万十川大規模氾濫に関する減災対策協議会	土佐くろしお鉄道(株)第36回定時株主総会(高知市)	高知県予土線利用促進対策協議会総会(四万十町)	高知県地域振興総合協議会 役員会・定期総会(高知市)	市民側溝清掃に伴う土砂等の収集運搬作業出発式 道路整備促進期成同盟会理事会・通常総会・高知県大会(高知市)

しまんと 情報掲示板



今月は
固定資産税 2期分
国民健康保険税 1期分
下水道事業受益者負担金 1期分
 の納付月です

募集

放送大学入学生募集

放送大学では、10月入学生を募集しています。幅広い世代、約9万人の学生が、さまざまな目的で学んでいます。テレビで授業を行っているだけでなく、学生はその授業をインターネットで好きなときに受講できます。約300の幅広い授業科目があり、1科目から学べます。卒業すると学士の学位を取得できます。半年ごとに学ぶ科目分の授業料を払うシステムで、半年だけ在学することも可能です。資料を無料で差し上げていますので、お気軽にご請求ください。

▼出願期間

第1回 8月31日(水)
 第2回 9月13日(火)

▼授業料

1科目1万1千円(入学金は別)

問い合わせ先

放送大学高知学習センター
 ☎088(843)4864

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	○7区画 未使用区画:3区画(区画番号:112、323、412) 使用区画:4区画(区画番号:154、223、229、293) ※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	7月5日(火)～19日(火)(土・日・祝日を除く。) ※郵送は19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	8月2日(火)13時30分～ 場所 市役所3階 303・304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 西土佐住民分室 ☎(52)1112



市税・保険料等に納め忘れはありませんか? **問** 税務課 収納対策室 ☎(35)5552

第41回 四万十 市民大学 開催します!

《日程・内容》

月 日	講 師	演 題
第1講座 8/4(木)	田中 理恵(たなか りえ) 体操元日本代表 (公財)日本体操協会理事	あきらめない心
第2講座 8/9(火)	松島 康生(まつしま やすお) 災害リスク評価研究所代表 災害リスクアドバイザー(防災危機管理)	南海トラフ地震に備える実践的な防災対策
第3講座 8/29(月)	辻井 いつ子(つじい いつこ) ピアニスト辻井伸行の母	明るく、楽しく、あきらめない生き方

会場 市立文化センター2階大ホール **時間** (共通) 19時～20時30分(開場18時)

受講料 ・1講座500円(前売400円) ※60歳以上、障害者手帳をお持ちの方は300円
・高校生、大学生、18歳未満の方は無料

受講券販売所 7月1日(金)より 生涯学習課、市民・人権課、西土佐住民分室、西土佐教育分室、市立文化センターにて販売

託児 各講座の締切日までに事前予約が必要(6か月～小学3年生)
締切日:第1講座7/28(木)、第2講座8/2(火)、第3講座8/22(月)

手話通訳 全講座あり **臨時駐車場** 中村小学校校庭

問い合わせ先 生涯学習課 公民館運営係 ☎(34)7311 FAX(35)4260

陶芸体験教室 ～自分の器を作ってみよう～

この夏は陶芸作品に挑戦してみませんか?

- ▶日時 7月31日(日)10時～12時
 - ▶場所 平野2848番地「工房楽の会」
※平野集会所近く
 - ▶対象者 小学4年生以上(小、中学生優先)
 - ▶定員 先着10名 ▶参加費 300円
 - ▶講師 近森 佳代
 - ▶申込期間 7月11日(月)～
 - ▶申込方法 電話
- ※手指消毒、マスク着用にご協力ください。



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・祝日を除く。

親子みらい×ワーク研究室

さまざまな職業を知るきっかけづくりや、興味のある仕事、将来やってみたい仕事等について自己理解を深めるためのワークショップを開催します。

- ▶日時 8月7日(日)
13時30分～15時30分(受付13時～)
- ▶場所 四万十市社会福祉センター大会議室
- ▶対象 小学4～6年生とその保護者
- ※定員になり次第締め切り
- ▶講師 橋田 ゆき(キャリアコンサルタント)
- ▶参加費 無料 ▶申込期限 7月21日(木)
- ▶申込方法 電話・メール・WEB

※小学生の氏名、学校名、学年と、保護者の氏名、住所、年齢、日中連絡がとれる電話番号をご連絡ください。

問い合わせ・申込先

ジョブカフェこうち
(月～金、第2・4土曜日)
10時～18時

☎088(802)1533

✉info@jobcafe-kochi.jp



ホームページ

小京都ゆかたDAY ～ゆかたデイトラ～

今年の「小京都ゆかたDAY」では、夜のにぎわいを創出するため、竹灯籠によるイルミネーションや飲食店で浴衣着用特典を用意します。ぜひ浴衣を着て、街をロイロイしてみませんか？

- ▶実施期間 7月1日(金)～10日(日)
- ▶場所 【保育園児の七夕飾り】市内各所
【竹灯籠イルミネーション】
一條神社 18時～21時
【浴衣着用特典】
中村料理飲食店組合加盟の約20店舗

問い合わせ先

☎ 観光商工課 観光係
☎ (34) 1783



参加店舗についてはこちら(観光協会ホームページ)



親子水難事故防止教室

川遊びをしながら、川の特性や危険を察知する能力、感覚を身に付ける教室です。

- ▶日時 7月18日(月・祝) 10時～12時30分
- ▶場所 中村百笑町(小畑)
- ▶内容
《こども対象》シュノーケリング、カヌー、着衣水泳、水中宝探し等
《大人対象》AED救急講習・スローロープ等
- ▶定員 小学生先着20名(保護者同伴)
- ▶準備物 水着、水中メガネ、シュノーケル、水筒
※水中メガネとシュノーケルを持っていない方には貸し出します。
- ▶参加費 無料(保険は主催者で加入)
- ▶申込期間 7月4日(月)～12日(火)
※悪天候や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。
- ▶主催 四万十川水難事故等防止連絡会

問い合わせ・申込先

☎ 生涯学習課 スポーツ振興係
☎ (34) 2071 8時30分～17時15分
※12時～13時、土・日を除く。

高知城歴史博物館催し

企画展 土佐藩歴代藩主展

江戸時代、土佐藩主は山内家がつとめてきました。歴代藩主は、初代一豊から16代豊範まで全16人。藩主ゆかりの資料から、彼らの生きた時代や個性を紹介します。

- ▶開催期間 6月24日(金)～9月4日(日)
- ▶時間 9時～18時(日曜のみ8時～18時)
※展示室への入室は閉館30分前まで
- ▶観覧料 700円(常設展含む。)
※高校生以下、県内65歳以上の方は無料



問い合わせ先

高知城歴史博物館
☎ 088(871) 1600
FAX 088(871) 1619
<https://www.kochi-johaku.jp>

四万十川国際音楽祭2022 中村交響楽団第89回定期演奏会

- ▶日時 7月10日(日) 14時開演(13時開場)
- ▶会場 市立文化センター
- ▶曲目
ベートーヴェン:交響曲第9番二短調第4楽章(抜粋)
ケテルビー:ペルシャの市場にて ほか
※しまんと第九合唱団も出演します。
- ▶チケット
一般(前売)1,000円 (当日)1,500円
高校生以下無料(要整理券)
- ▶チケット販売・整理券配布所
☎ 生涯学習課・市立文化センター・西土佐教育分室・市内楽器店・澤近画廊 ほか

問い合わせ先

四万十川国際音楽祭実行委員会
(☎ 生涯学習課内)
☎ (34) 7311 8時30分～17時15分
※12時～13時、土・日を除く。

第18回しまんと市民祭 なかむら踊り・しまんと提灯台パレード

開催日 7月30日(土) **会場** 四万十川お祭り広場(中村下流側)

※雨天・河川増水の場合は中止

《イベントスケジュール(予定)》

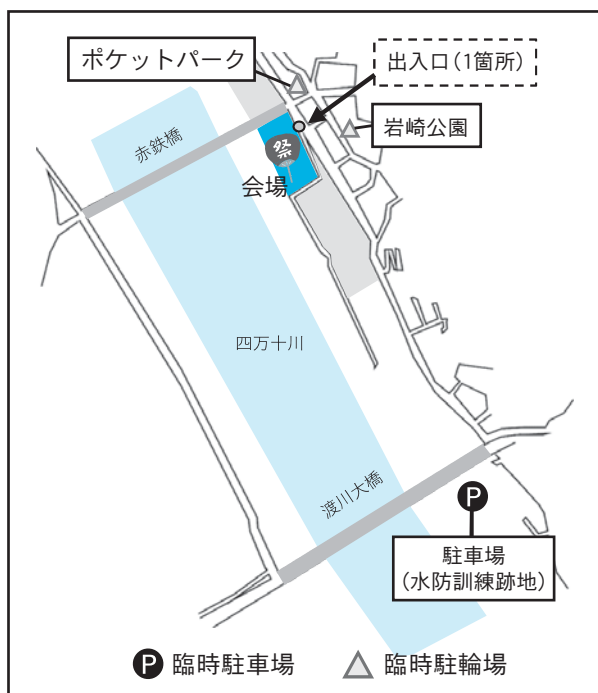
時間	催し
15:30~	オープニングセレモニー 【出演】土佐中村一條太鼓 県立中村中・高等学校書道部
16:00~	なかむら踊りパレード なかむら踊り終了後、お菓子投げ(小学生以下)
19:00~	しまんと提灯台パレード、総踊り
21:00	終了



◆当日は、中村・西土佐間のシャトルバスを臨時運行します。ぜひご利用ください。

中村行き	よって西土佐 13:45発 ⇒ 口屋内 14:05発 ⇒ 岩崎公園 14:45着
西土佐行き	岩崎公園 21:15発 ⇒ 口屋内 21:55着 ⇒ よって西土佐 22:15着

《会場周辺地図》



※詳細が決まり次第、市公式ホームページにてお知らせします。

市公式
ホームページ

《新型コロナウイルス感染症対策》

- ・マスクの着用や検温、手指消毒、来場者名簿の作成等の感染防止対策にご協力ください。
- ・発熱等の症状がある方や体調の悪い方は、来場を控えてください。
- ・状況に応じて入場制限を行う場合があります。
- ・感染拡大状況により、開催方法の変更や開催を中止する場合があります。

問い合わせ先 しまんと市民祭実行委員会(事務局: 市観光商工課) ☎(34) 1126 FAX(34) 2525

募
集

教室・講座

催
し

ス
ポ
ー
ツ

健康・福祉

その他・相談

夏休み早朝子供水泳教室

▶日程

7月22日(金)～30日(土)8時～9時

受付7時30分～8時

※7月26日(火)は休み

▶場所 市立温水プール

▶対象・定員 小学生20名

▶参加費 受講料4,000円、保険料400円

※その他プール入館料160円／1回が必要(回数券・
会員券利用可)

▶申込期間 7月4日(月)～20日(水)

▶申込方法 所定の申込書の提出

※受講料・保険料を添えてお申し込みください。
(電話での受付不可)

※講習欠席の場合、受講料等の払い戻しはしません。

※参加者が少ない場合は中止する場合があります。

問い合わせ・申込先

(公財)四万十市スポーツ協会

市立温水プール

☎(34)8112 9時～21時(火曜日を除く。)

シ・ママタの会 市民登山

柏島の灯台に行きましょう！

▶行き先 大月町柏島(大黒山144m)・大堂海岸

▶日時 7月24日(日)

※8時に市民スポーツセンターを出発

▶定員 先着15名 ▶参加費 無料

▶申込期限 7月17日(日)17時

▶申込方法 電話

▶準備物 マスク・帽子・動きやすい服装・雨具・飲料水・弁当等

※健康チェックシートへの記入や検温を実施します。

※中止等の場合は、前日までにシ・ママタの会より
ご連絡します。

問い合わせ・申込先

(公財)四万十市スポーツ協会

具同体育センター内

☎(37)4572 ☎(37)4558



子育てひろば「とことこ」

ふっしーの工作教室

日時 7月10日(日)10時～12時

産後バランスボールでつながろう

日時 7月13日(水)10時～11時30分

対象 産後2か月～1年未満の方

おしゃべり絵本リトミック

日時 7月20日(水)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

広い体育館で遊んだり、お母さんどうし
でお友だちをつくったりしませんか？

▶日時 7月13日(水)、27日(水)
10時～11時30分

▶場所 具同体育センター

▶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

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)

みんなでプール

時 7月12日(火)、27日(水)、8月2日(火)、10日(水)、19日(金)
9:30~11:30

お父さんとプール(お父さんと子どもの活動)

お父さんとプールでいっぱい遊ぼうね。お母さんも一緒に来てOKです。

時 7月23日(土) 9:30~11:30

◆0歳児・妊婦対象(ぴよちゃんクラブ)

ぴよちゃんプール

プールにお魚を浮かべたりして遊ぼうね♪

時 7月28日(木)、8月4日(木) 9:30~11:30

お父さんとプール(お父さんと子どもの活動)

お父さんとプールでいっぱい遊ぼうね。お母さんも一緒に来てOKです。

時 7月23日(土) 9:30~11:30

※初めて参加する方は、事前にご連絡をお願いします。

その他の活動

◆ぽっぽの広場(妊婦・0・1・2・3歳児対象)

離乳食講習会(初期) ※登録していない方も参加可
参加希望の方は、7月8日(金)までにご連絡ください。

時 7月14日(木) 9:30~11:30

◆お誕生会

6月・7月生まれのお友だちのお誕生日をお祝いしようね!

時 [ぴよちゃんクラブ] 7月20日(水) 9:30~11:30

[1・2・3歳児](ぽっぽ) 7月21日(木) 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	7/4、7/11、7/25	愛育園	7/5
★中筋保育所	7/5、7/19、7/26	蕨岡保育所	7/12
★東中筋保育所	7/11、7/25	東山保育所	7/13
★下田保育所	7/12、7/19、7/26	具同保育所	7/13、8/3
★大用保育所	7/4、7/11、7/25、8/1	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。)

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、悩んでいること等、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。

※オンラインでの相談対応も可能となりました。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



ぽっぽの情報はこちら



援助会員になるには どうしたらいいの?

Step1 講習会に参加します

保育のこころ、子どもの世話・遊び、小児看護の基礎知識など、子育てに関する最新の知識や技術を学びます。(その他3時間の救命救急講習あり)
※市内で活動できる20歳以上で心身ともに健康な方が対象です。

Step2 入会・登録を行います

活動できる曜日や時間、活動内容や対象年齢等を確認します。

※ファミサポに依頼する方も、入会と登録が必要です。活動に興味のある方は、お気軽にお問い合わせください。

講習会の受講方法は?

対面講習やZoomでのオンライン講習、自宅やセンターでのDVD講習などがあります。
※講習会の日程等は、ホームページやポスター、チラシ等でお知らせしています。

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
7月	12日(火)	14:00～16:00	子宮頸がん検診	東山・東中筋・中筋地区	市立武道館
	13日(水)	個別通知	3か月児・7か月児健診		文化センター
	20日(水)	9:20～ 13:20～	乳がん検診	八東・蕨岡・大川筋地区	市立武道館
	21日(木)	13:00～	乳幼児健診	西土佐地域	西土佐保健センター
	25日(月)	13:15～14:30	ママタッチ教室・助産師相談・乳幼児相談		子育て支援センターぽっぽ
	26日(火)	個別通知	1歳9か月健診		文化センター
	27日(水)	個別通知	7か月児・10か月児健診		文化センター
	29日(金)	9:00～10:45 12:30～15:45	献血		中村警察署 サニーマート四万十店
8月	1日(月)	9:20～ 13:20～	子宮頸がん検診	具同・後川・富山地区	市立武道館
	2日(火)	9:20～ 13:20～	乳がん検診	東山・東中筋・中筋地区	市立武道館
		9:00～10:30	ひまわり健診	奈路・宮地・館・方の川	西土佐保健センター
		13:00～14:00		用井・長生 ※ひろい	
	8:00～8:30	胃がん検診	奈路・宮地・館・用井・長生・藤ノ川・岩間・中半・須崎・藪ヶ市・下家地・中家地・奥屋内・黒尊・口屋内・玖木・方の川		
3日(水)	9:20～ 13:20～	乳がん検診	東山・東中筋・中筋地区	市立武道館	

健診・検診
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。
※7月7日までの計画については、広報6月号P21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

認知症の人と家族の会「たんぽぽの会」交流会

「たんぽぽの会」は、認知症介護についての思いや悩みを共有し、支えあうための「集いの場」です。他の人にはなかなか分かってもらえないことも、同じ体験をしてきた人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。初めての参加もお待ちしています。

▶日時 7月26日(火)13時30分～15時30分 ▶場所 四万十市社会福祉センター
※家族の方だけでも、認知症の方と一緒に参加でもかまいません。
※新型コロナウイルスの感染状況により中止となる場合があります。

問い合わせ先 「たんぽぽの会」事務局 松岡時規子 ☎(34)4528
四万十市地域包括支援センター ☎(34)0170 ✉sien@city.shimanto.lg.jp

高齢者が安心して自宅での生活を送れるように元気をアップ！ “通所型サービスC”に参加してみませんか？

「できないことができるように、できることはもっとできるように！」を合言葉に、リハビリテーション専門職のサポートのもと、「通所型サービスC」を実施しています。体力の低下や身体の痛みなどから活動時間が減ると、筋力や体力もさらに低下します。心身ともに元気を取り戻すきっかけに、ぜひ参加してみませんか？

転倒が怖くて
一人で外出できない



足腰が痛くて掃除が
十分できない

階段が上がれなくなり、
集まりに参加できない



まずは自分の身体の状態をチェックしてみましょう

次の5つの中に当てはまるものはありますか？

1	階段を昇るのに手すりや壁をつたう	はい	いいえ
2	イスに座った状態から立ち上がる時に、何かにつかまって立ち上がる	はい	いいえ
3	15分位続けて歩けない	はい	いいえ
4	この1年間に転んだことがある	はい	いいえ
5	転ぶことに対して不安が大きい	はい	いいえ

3つ以上「はい」に該当する65歳以上の方は、事業利用の該当者となり、通所型サービスCに参加できます。元気に自宅で生活していくため、通所型サービスCに参加しませんか？

※要介護1～5の認定を受けている方は参加できません。



通所型サービスCの概要

会場 多目的デイ・ケアセンター「一条の里」1階

利用期間 3か月間 週2回(月・金の午前中)

利用料 1回300円 **送迎** あり

【日程】

	月曜日	金曜日
9:00 }	健康チェック	
	ストレッチ体操	
	下肢3点セット	
	全身体操	
	講話	体力測定
12:00	終了	
	自宅訪問(月1回程度)	



傾斜板を使用した
運動や足踏み運動、
ステップ運動



【参加者の声】

杖を使わないと散歩にも出られなくなっていたけど、杖なしで危なげなく歩けるようになったことが一番嬉しかった。散歩仲間に「歩きっぷりが良くなった」と褒めてもらい、散歩も再スタートできています。

厳しく、優しく指導してくれたおかげで、色々楽しく楽にできるようになりました。

足腰を鍛える運動や全身を整える体操のほか、栄養やお口に関する相談の機会もあります。

詳しく知りたい、見学したい、利用してみたい方はお気軽にご相談ください！

問い合わせ先 四万十市地域包括支援センター ☎(34)0170

令和4年度介護職員初任者研修

介護の仕事に従事したことがない方でも理解しやすい講義と、実際に身体を動かして学べる実技演習により、介護現場での必要な基礎知識や技術を身につけることができます。介護職員やホームヘルパーをめざす方や資格を取りたい方など、この機会に学んでみませんか。

対象者		受講料	教材費等
①	市内に住所を有する方	2万円	研修の教材費(5,500円) および実習の教材費は 受講者の負担
②	県内に住所を有し、市内で就労する方	3万円	
③	・市内の高等学校に通学する方 ・①②に該当する方で、高校生に相当する年齢の方	無料	

- ▶ 研修期間 10月4日(火)～令和5年1月28日(土)※週2日程度、31日間
 - ▶ 場所 四万十市社会福祉センターまたは四万十市防災センター
 - ▶ 定員 20名(申込多数の場合は市内に住所を有する方を優先)
※5名以上の申し込みがない場合は、研修は実施しません。
 - ▶ 申込期限 9月30日(金) ▶ 申込方法 窓口・FAX・メール
- ※所定の申込用紙に必要事項を記入のうえ、提出してください
※申込用紙は下記窓口で配布のほか、市公式ホームページからもダウンロードできます。



問い合わせ・申込先

市 高齢者支援課 介護保険係
 ☎(34) 1165 ☎(34) 0567 ✉kaigo@city.shimanto.ig.jp



市公式
ホームページ

精神保健福祉相談

精神障害者または精神障害の疑いのある方やそのご家族に対し、精神科医師による相談を開催します。

- ▶ 日時 8月19日(金)9時15分～11時15分
- ▶ 場所 幡多総合庁舎等
- ▶ 受付件数 2件 ▶ 受付期限 8月5日(金)
- ▶ 対象 現在精神科の治療を受けていない方または治療中断者

問い合わせ・予約先

幡多福祉保健所 健康障害課 ☎(34)5124

サマージャンボ7億円
(1等5億円・前後賞各1億円合わせて)

サマージャンボミニ3千万円
(1等3千万円)

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

各1枚 300円

7月5日 2種類同時発売!

発売期間 7/5(火)～8/5(金)

公益財団法人高知県市町村振興協会

第59回幡多ふれあい医療公開講座

- ▶ 日時 7月17日(日)13時30分～15時30分
 - ▶ 場所 市立文化センター
- ※駐車台数に限りがあります。徒歩や市役所駐車場もご利用ください。
- ▶ 講座内容
 - ①ここがポイント! 糖尿病の予防と管理
高知記念病院 糖尿病内科部長 池田 幸雄
 - ②人生の最終段階を自分らしく過ごすために
高知大学医学部附属病院がん治療センター
がん看護専門看護師 弘末 美佐
 - ▶ 参加費 無料
- ※健康パスポート事業対象講座
※最新の情報は幡多けんみん病院のホームページをご覧ください。
<https://www.pref.kochi.ig.jp/hata/>

問い合わせ先

県立幡多けんみん病院 経営事業課
 ☎0880(66)2222(代表)
 市 健康推進課 健康増進係 ☎(34)1115

多重債務でお悩みの方に

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

▼相談方法 相談は無料です。まずお電話ください。こちらから電話をかけ直します。

☎087(811)7801(直通)

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

問い合わせ先

四国財務局 多重債務者相談窓口

香川県高松市サンポート3番33号

高松サンポート合同庁舎(南館)

☎087(811)7801(直通) FAX 087(823)2025



預けて安心！自筆証書遺言書保管制度

「自筆証書遺言書保管制度」とは、自筆証書遺言書を作成した本人が、法務局に遺言書の保管を申請できる制度です。

本制度を利用すると、遺言書の紛失や改ざん等を防止できるほか、家庭裁判所の検認手続きも不要となります。ご自身の財産を家族へ確実に託す方法の一つとして、自筆証書遺言を検討する場合は、ぜひ本制度をご活用ください。

また、企業・各種団体等を対象に、本制度に関する出張説明会も実施しています。興味がある方は、高知地方法務局供託課(☎088(822)3331)までぜひお問い合わせください。

問い合わせ先 高知地方法務局四万十支局

☎(34)1600



法務省ホームページ



定期相談所

	日時	場所	相談内容	問い合わせ先
行政相談所	7月20日(水) 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
	8月1日(月) 9時～12時	藤ノ川集会所	《相談委員》中平 晋祐	
特設人権相談所	8月3日(水) 13時～16時	あったかふれあいセンター 愛ハピネス	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

※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。

図書館だより

令和4年

7
July

開館時間 (本館) 9:00~19:00
(分館) 10:00~18:00

新着おすすめ8+8

エクアドール	滝沢 志郎
孤蝶の城	桜木 紫乃
国境を超えたウクライナ人	オリガ・ホメンコ
「障害」ある人の「きょうだい」としての私	藤木 和子
戦争と科学者	安齋 育郎
任侠ショコラティエ	新堂 冬樹
もう行かなくては	イーユン・リー
焼畑が地域を豊かにする	鈴木 玲治

一般書

新着図書(344冊)

あるひくじらがやってきた	ニック・ブランド
キャサリン・ジョンソン	田中 ほさな
ことばコレクター	ピーター・レイノルズ
さんねんないきもの事典 やっぱり	今泉 忠明
つきをなくしたクマくん	谷口 智則
はりねずみのノート屋さん	ななもり さちこ
ピヤキのママ	ペク ヒナ
プールのくまのこ	種村 有希子

児童書／えほん

★休館日の案内★ 7月29日(金) 館内整理日

★児童行事★

- 「子ども図書館員体験講座」
- 日時 7月23日(土)13時30分~16時30分、
24日(日)9時30分~12時
 - 場所 図書館多目的ホール
 - 対象 小学3年生~中学生 ※2日間参加できる方のみ
 - 申込 事前申込制
 - 定員 4名

★大活字本を寄贈いただきました★

国際ソロプチミスト幡多さまより、本年も大活字本を寄贈していただきました。高齢の方など、多くの方に喜んでいただいています。ぜひご利用ください。

『陽炎 上・下』 新田次郎／著
『金沢あかり坂』 五木寛之／著
『よびしい王様 上・中・下』 北杜夫／著 他、計10冊

問い合わせ先 市立図書館 ☎(35)2923

外国人の在留資格&生活相談会 in四万十市

外国人や外国人と関わりのある方、外国人を雇用している事業所等を対象に、無料相談会を開催します。高松出入国在留管理局より専門家を招き、在留資格全般に関する相談や、外国人の生活全般に関する相談に応じます。

- ▶日時 8月5日(金)10時~15時40分
 - ▶場所 市役所3階303・304会議室
 - ▶予約 在留資格に関する相談は予約制
- ※1組(個人・団体)につき約40分
生活相談は予約不要(予約者優先)
- ▶予約方法 メール・FAX・申込フォーム・郵送
 - ▶予約期限 8月2日(火)

問い合わせ・申込先

高知県外国人生活相談センター
〒780-0870 高知市本町4-1-37
丸の内ビル1階
☎088(821)6440
FAX 088(821)6441
✉consultation@kccfr.jp



申込フォーム



ホームページ

ソレ男性のための悩み相談

職場や家庭の問題、人間関係や生き方の悩みなど、男性心理カウンセラーが男性からの相談をお受けしています。

- ▶相談日時(要予約)
毎月第1火曜日、第3・4水曜日
18時~20時
- ▶相談料 無料
- ※面談または電話。1人50分まで
- ▶予約方法 電話

問い合わせ・予約先

こうち男女共同参画センター「ソレ」
高知市旭町3丁目115番地
☎088(873)9100
9時~17時(12時~13時を除く。)
<https://www.sole-kochi.or.jp>



四万十の食文化ほっこり体験

大阪府交野市在住
柳原 里実

昨年末、四万十市に移住したカメラマンの友人から、「高知でも有名な野菜」が届きました。友人も私も初めて耳にした「東山をつくるにんじん芋」です。

そこで、私が主宰している和食文化体験の場で、『高知の食文化をほっこり体験してみる一日』を行いました。

伝統的な食文化を、あたたかく伝え続けておられるみなさまに尊敬の意を込めて、体験を短くまとめてみました。



ー追伸ー

私は、四万十市の友好都市・枚方市の隣にある交野市在住です。枚方市のFMラジオ局でボランティアパーソナリティをさせていただいております。

した。

昨年春の収録では高知と虎杖の話、2月の収録では四万十の話をさせていただいて、枚方のみなさんと高知に想いを馳せておりました。

また、現在ドイツ在住の友人に話したところ、現地日本人学校の校長先生と彼女も高知出身で、思い出話も教えていただいていたほっこりしました。(小学校のストーブの上に並べた東山。校内に漂うおいしい香り。ひっくり返すのは日直の仕事で、実はこっそり食べて、ばれないようにうまく並べ替えていたというお話)

素敵な人材と自然資源豊かな貴市のますますのご発展を祈念しております。

※「四万十の食文化ほっこり体験」から、柳原さんが試した作り方を一部ご紹介いたします。

△基本のまるごと東山風干し芋▽

「作り方」

- ① にんじん芋の皮を厚くむいてひと晩水にさらす。
- ② たっぷりのお湯で竹串がすつと通

るまで数時間炊

き、煮汁もたっぷり含ませる。

(途中アクをすくう)



※今回は薪ストーブの上でふた晩炊き、最終日に庭の炭火で煮汁を含ませた。

③ まきすの上に並べてやわらかく干したらできあがり。

※まるごとで水分もよく含んでいるので3〜5日じっくり干す。(スライスして干すと短縮できます。)

※カラカラにせずしっとり干し上げるのがポイント

△にんじん芋ンブラン▽

甘味も十分にあり、糖類を加えなくても美味しくつくれました。

「作り方」

① 皮をむいて鍋で煮たにんじん芋をつぶす。

※熱いうちに、フォーク、すりばち、フードプロセッサーなどでつぶす。

② しぼり袋に入れ、ケーキやタルトに自由にしぼったらできあがり。

※ざるで裏ごしすると詰まらずにきれ

いにしぼれる。(しぼらずに、へらでぺたぺた乗せてもかわいいです。)



スポンジケーキとクリームの上に、裏ごしした①をしぼり、カットした東山を乗せたもの

全文は、こちらからご覧になれます。

冒頭で紹介のありました、四万十市に移住したご友人からもメッセージをいただきました。

メッセージ

双海の地域の方のご厚意により人生初の経験をさせていただきました。にんじん芋で作る東山も初めてでした。ぜひ関西の物作りが上手な友人にも送り楽しんでもらえたらと思います。

四万十市の海風が作った芋を県外の方にも楽しんでいただけて嬉しいです。



(令和4・6・5届出分まで)

住所 赤ちゃん 保護者

古津賀北川	吟侍	太一
古津賀筒井	翔琉	大貴
入田横山	椎	翔
具同西村	怜真	充民
具同宮村	京佑	憲明
具同小川	累生	紘樹
具同田黒徳弘	ルナ	功
有岡上岡	恭士	伸一郎
山路岡	日陽	治樹
双海野中	理人	雅人
岩田土居	海空雲	俊貴

「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。



(令和4・6・5届出分まで)

住所 氏名 享年

中村百笑町	沖	英喜	69
中村羽生小路	岡本	身加榮	87
中村上小姓町	渡邊	笑子	90
中村桜町	安光	花子	94
右山元町	竹内	貞美	98
右山五月町	安岡	昇	82
右山天神町	橋本	茂美	99
右山天神町	井上	浩和	70
古津賀	津野	貞猪	85
具同	小笠原	敏雄	81
有岡	金澤	有三	76
有岡	野口	さよ子	87
横瀬	大家	良喜	86
津蔵	沖田	貞子	93
平野	山本	里美	77
藤岡	尾崎	正美	88
口川	松岡	吉恵	95
岩田	福留	五月子	91
大屋敷	敷地	キヨコ	97
大屋敷	山本	シナエ	93
大屋敷	沖屋	峯男	89

婚活相談窓口を開設しています

ご家族、ご友人からの相談も可能です。事前にご予約のうえ、ご相談ください。

■毎週水曜日17時～19時(祝日除く。)
※事前予約制

窓口 子育て支援課 企画係 ☎(34)9007



大西ノ川	福本	久子	71
西土佐藤ノ川	稲田	法由	93
西土佐橘	中平	吉藏	90
西土佐大宮	竹葉	茂	91
西土佐用井	新玉	英子	96
西土佐半家	田邊	武正	81
西土佐江川	安藤	眞	75
西土佐江川	武内	美鶴	93
大西ノ川	西川	雅彦	83

9月～12月

幡多クリーンセンターで 第2日曜日にごみの受け入れを行います

幡多クリーンセンターでは、令和4年9月から12月の各月第2日曜日に限り、試験的に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。

受入時間 午前の部 9時～12時 午後の部 13時～16時30分

※土曜日や祝日、第2日曜日以外の日曜日は、これまでどおり受け入れは行いませんのでご注意ください。

問い合わせ先

幡多広域市町村圏事務組合(上ノ土居1544番地)

☎(31)2600 FAX(31)2626 ✉kankyau@hata-kouiki.jp





第28回 四万十川 ウルトラマラソン

四万十川の自然と清流を守る

10月16日(日)開催予定! 《ボランティア募集》

第28回四万十川ウルトラマラソンを、新型コロナウイルス感染症対策を講じて、10月16日(日)に開催することが決定しました。

開催にあたり、大会運営にご協力いただけるボランティアスタッフを募集します。皆様のご協力をお願いします。

ランナーについては、先着順でエントリー受付を行う予定です。



開催の最終決定は、6月下旬に行います。感染状況により中止となる場合がありますので、ご了承ください。

大会について

スタート

100kmの部 5時30分 蕨岡中学校前
60kmの部 9時30分 四万十町こいのぼり公園前

ランナーの定員

先着2,400名
100kmの部: 1,800名 60kmの部: 600名

岩間沈下橋が
コースに
復活します!



※詳細については市公式ホームページをご覧ください。

※ランナーの皆さんには、抗原定性検査を原則、前日に行っていただき、陰性と確認された方が大会に参加することとしています。



ボランティアについて

ボランティア期間・人員(予定)

10月14日(金)~16日(日)
中村地域: 約1,100名 西土佐地域: 約200名
※検温や手指消毒等、基本的な感染対策を行っていただきます。

ボランティアの対象年齢 原則中学生以上
※高校生以下の方は親権者の承諾が必要です。

支給物品(予定)

- ・スタッフジャンパー(前回までの分をお持ちの方はご遠慮ください。)
- ・スタッフマニュアル
- ・弁当(業務時間等により支給されない場合があります。)

申込期限 7月29日(金)

申込方法 大会事務局までご連絡ください。

その他

- ・事故への対応は、主催者側で加入する保険の範囲内で対応します。
- ・業務は事務局で決定します。(感染対策を反映した業務内容に変更予定)場所や時間の希望があればお伝えください。希望に添えない場合もあります。
- ・9月下旬から10月初旬にボランティア説明会を中村地域、西土佐地域で行う予定です。
- ・長年ボランティアを行っていただいた方に対して表彰を行います。

問い合わせ・申込先

四万十川ウルトラマラソン実行委員会事務局
(中村地域) 〒787-0008 四万十市安並4231 市民スポーツセンター内

☎ (34) 0605 FAX (34) 4894 ✉ sport@city.shimanto.lg.jp

(西土佐地域) 〒787-1603 四万十市西土佐用井1101-5 西土佐ふれあいホール内

☎ (52) 1110 FAX (52) 1446 ✉ n-culture@city.shimanto.lg.jp



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。

6月26日(日)	中村クリニック	☎(34)5100
7月3日(日)	市民病院	☎(34)2126
10日(日)	さくらクリニック	☎(35)2555
17日(日)	市民病院	☎(34)2126
18日(月)	温クリニック四万十	☎(34)8280
24日(日)	正木整形外科	☎(34)5252
31日(日)	幡多クリニック	☎(34)6211
8月7日(日)	市民病院	☎(34)2126
11日(木)	森下病院	☎(34)2030
14日(日)	佐々木整形外科	☎(34)7177

人のうごき ~5月末日現在~ ()内は、前月との差

総人口	32,656人 (△16)	転入	61人
男	15,438人 (△6)	転出	54人
女	17,218人 (△10)	出生	12人
世帯数	16,656世帯(15)	死亡	35人

7月実施の統計調査

調査名	該当地区
労働力調査	西土佐西ヶ方、渡川
毎月勤労統計調査(二種)	中村(丸の内、桜町、新町、京町、東町、本町)

問 県統計分析課 ☎088(823)9344

有料広告 掲載スペース

日直指定水道業者



●水道料金は口座振替で●

6月25日(土)	豚座建設株	☎(34)6031
26日(日)	㈸平野水道	☎(35)2316
7月2日(土)	㈸森下住宅設備	☎(34)4855
3日(日)	土居水道工事店	☎(32)1095
9日(土)	中村水道工事センター	☎(35)4323
10日(日)	㈸中村住設	☎(34)3621
16日(土)	㈸大杉設備工業	☎(34)2324
17日(日)	㈸福永工業	☎(35)5996
18日(月)	㈸力キタ二設備	☎(33)0660
23日(土)	㈸夕部設備	☎(34)8651
24日(日)	㈸奥宮工業	☎(37)5151
30日(土)	㈸大同設備	☎(35)4879
31日(日)	㈸山下建設	☎(33)0653
8月6日(土)	豚座建設株	☎(34)6031
7日(日)	㈸平野水道	☎(35)2316
11日(木)	㈸森下住宅設備	☎(34)4855
13日(土)	土居水道工事店	☎(32)1095
14日(日)	中村水道工事センター	☎(35)4323

水道の使用を開始・中止するときには…

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

「広報しまんと」8月号は
7月27日(水)発送予定です



有料広告 掲載スペース