

# 庶報しまんと

SHIMANTO

No.209  
2022

9

3年ぶりにしまんと市民祭 なかむち踊り。  
しまんと提灯台パレード開催!

川ととちまちま生きるまち  
shimanto  
四万十市



本年の敬老の日時点で100歳を超える方は、四万十市におよそ50名おられます。その中から3名の方に、元気の秘訣や日々の過ごし方についてお話を伺いました。



白木 濱子さん  
(105歳)

元気の秘訣は「いつも笑顔でいること」



澤田 シヅコさん  
(105歳)

元気の秘訣は「歩くこと」



江口 要さん  
(102歳)

元気の秘訣は  
「くよくよせず、のんきにおること」



敬老の日特集  
ご長寿の方に元気の秘訣をお聞きしました！

この記事の問い合わせ先

☎ 高齢者支援課

高齢者福祉係

☎ (34) 8066

「敬老の日」にあたり、皆さまのご長寿とご健康に心よりお祝い申し上げます。  
いつもまでも健やかに過ごしていただくことをお祈りしております。

とても素敵な笑顔で取材を受けてくれた白木さん。

編み物が得意で、つい最近まで色々な作品を作っており、去年は手袋を作りました。お部屋には、87歳の時にシルバー文化展市長賞を受賞した、五円玉を編んで作った亀などの人形を飾っています。

最近、カルタやトランプなどのカードゲームやパズルが好きで、娘さんが相手となって遊んでいます。新しいことにも関心を失わず、90歳の時に息子さんに携帯電話を買ってもらい、使い方を覚えたそうです。

近所にはお孫さんやひ孫さんも住んでおり、時々遊びに来られます。なんと、ひ孫さんとは年の差100歳！いつも笑顔でいられるのは、自分が夢中になれることを続け、ご家族の方と楽しく過ごしているからなんですね。

90歳ごろまで青果市場で仕事をしていた澤田さんは、市場と自宅の往復4km以上を徒歩で通っていました。新聞配達の仕事を手伝っていたころには、90歳を過ぎても徒歩でご近所に配達していたといいます。今も資源ごみを出しに行く時など、日常生活の中で自然と歩いているそうです。

商売をしていたことから計算が得意で、今でも生活費を計算し、お金の管理をしっかりされています。商売に使っていたそろばんはお父さんに貰ったもので、100年以上の歴史がある貴重なものを見せていただきました。

今の目標は、以前お店をしていた自宅の土間部分に座敷を作ること。季節ごとに自分で家具を動かして模様替えるなど、仕事を辞めてからも、日々の目標やこだわりを持って生活されています。



澤田さんのそろばん  
大切に使われていたのが伝わります

「自分のことは自分でせないかん」という思いが強い江口さんは、近くの商店に買い物に行ったり、家計簿をつけたり、食べたいものがあれば自分で料理もします。

新聞や本を読むことが日課で、今は大野内科の小笠原先生の本を読んでいます。編み物が好きで、ひざ掛けなどを作って親戚や友人にプレゼントしており、今も新しい作品を制作中です。

昔は市の菊花展に、寝る間も惜しんで育てた菊を出展していました。一生懸命お世話をしていたため、知事賞を受賞した時は今までで一番嬉しかったと教えてくださいました。

最近、遊びに来てくれる友人とお話に、花を咲かせています。

ケガや大きな病気をしたこともありましたが、持ち前の負けず嫌いな性格と前向きな気持ちで乗り越えて来たそうです。

～白木さん、澤田さん、江口さん、お話を聞かせていただきありがとうございました～

「なかむら踊り・しまんと提灯台パレード」は、雨天のため開始時間や一部プログラムを変更しての開催となりましたが、踊り子の皆さんの笑顔で踊る姿や提灯台の担ぎ手の皆さんの迫力のある姿に、観客の皆さんからは大きな拍手が起っていました。

初の試みとなる総踊りでは、雨が降る中、「新々なかむら音頭」にあわせて踊り子と提灯台が水しぶきをあげながら一緒に舞う姿が見られました。

# 第18回 しまんと 市民祭

中村小学校PTA



ひかりこども園



市役所正調踊り子チーム



にぎわいポニートfrom3.11



## なかむら踊りパレード 7月30日(土)開催 5団体参加

※オープニングセレモニー、土佐中村一條太鼓の演奏、県立中村中・高等学校書道部によるパフォーマンスは、雨天により残念ながら中止となりました。

カズダンススクール&幡多舞人



### 【お礼】

国土交通省中村河川国道事務所からは、災害現場で活躍する夜間照明車両のご協力を、中村提灯台保存会会員のフジグラン四万十さまからは、熱中症対策として清涼飲料水のご寄付をいただきました。ありがとうございました。



幡多信用金庫

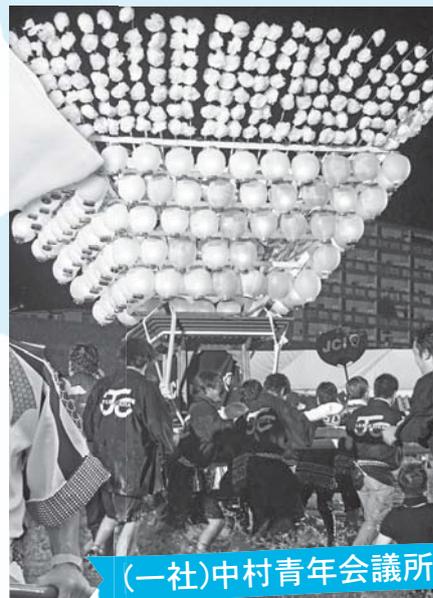


具同地区提灯台



しまんと提灯台パレード  
7月30日(土)開催 4団体5基参加

一条通一丁目区(子供提灯台)



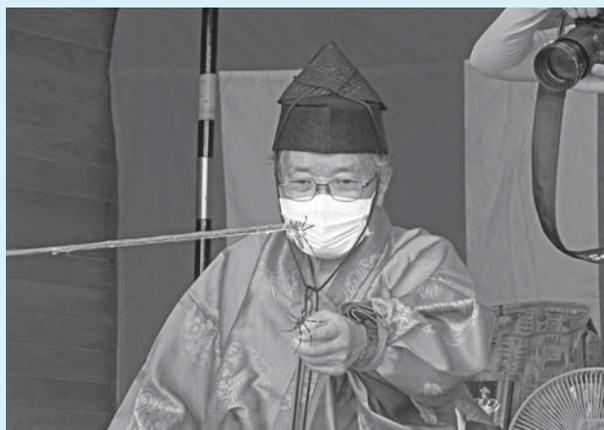
(一社)中村青年会議所



総踊りで提灯台5基が集合！



雨が降っても笑顔で踊ってくれました



第70回 全日本女郎ぐも相撲大会  
8月6日(土)開催

## 新型コロナウイルス感染症対策 ～屋外や屋内でのマスクの着用～

マスクの着用は従来同様、基本的な感染防止対策として重要です。一人ひとりの行動が、大切な人と私たちの日常を守るにつながります。

### 【屋外】

	距離が保てる	距離が保てない
会話あり	<p><b>マスク必要なし</b></p>	<p><b>マスク着用推奨</b></p>
会話なし	<p><b>マスク必要なし</b></p> <p>【例】公園での散歩やランニング</p>	<p><b>マスク必要なし</b></p> <p>【例】通勤など屋外で人とすれ違う場面</p>

◎屋外では、人との距離(2m以上を目安)が確保できる場合や、距離が確保できなくても、会話をほとんど行わない場合は、**マスクを着用する必要はありません。**

※公共交通機関利用時や人混みの中ではマスクを着用しましょう。

### 【屋内】

	距離が保てる	距離が保てない
会話あり	<p><b>マスク着用推奨</b></p> <p>※十分な換気ができる場合は外すことも可</p>	<p><b>マスク着用推奨</b></p>
会話なし	<p><b>マスク必要なし</b></p> <p>【例】距離を確保して行う読書、芸術鑑賞</p>	<p><b>マスク着用推奨</b> 【例】人が混雑する場面</p>

◎屋内では、基本的には**マスクの着用が望ましい**ですが、人との距離(2m以上を目安)が確保できて、かつ会話をほとんど行わない場合は、**マスクを着用する必要はありません。**

特に重症化リスクの高い高齢者や基礎疾患のある方、ワクチン未接種の方はマスクを着用しましょう。体調不良時の出勤・登校・移動は控えてください。

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

## 農業者の皆さまへ～肥料高騰対策緊急支援事業～

コロナ禍における物価高騰の影響などさまざまな社会的要因に伴い、農業生産に必要となる肥料の価格が高騰していることから、肥料代の一部についての補助を行います。

■補助対象者 令和3年中の農業収入が50万円以上である農業者(法人を含む。)のうち、令和3年の肥料購入費用が5万円以上の方

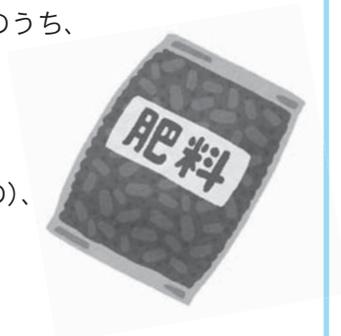
■補助率 肥料購入費用の1/4以内(千円未満切り捨て)

■補助金上限額 30万円

■申請に必要な物 令和3年分申告書の写し(農業収入と肥料費の記入があるもの)、本人名義の振込口座がわかるもの(通帳等)、印鑑など

※下記の申請先に必要書類等をお持ちのうえ、お越しください。

■申請期間 9月1日(木)～12月28日(水)



問い合わせ・申請先 本庁 農林水産課 農業振興係 ☎(34) 1117 FAX(34) 0478  
区庁 産業建設課 産業振興係 ☎(52) 1113 FAX(52) 2124

## 生活困窮者就労準備支援金

自立相談支援機関(NPO法人若者就労支援センターつながるねっと)の支援を受けて、常用就職に至った方に対して、生活困窮者就労準備支援金10万円を支給します。

詳細は、下記までお問い合わせください。

※常用就職…期間の定めのない労働契約または期間の定めが6月以上の労働契約による就職

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

## 空き家相談会を開催します

移住者が居住する空き家の確保を目的に、空き家相談会を開催します。  
市内に空き家をお持ちで、今後の活用に困っている方はぜひご相談ください。  
ささいな相談でも構いませんので、お気軽にお立ち寄りください。

■日時 9月22日(木)9時～11時、14時～16時 ■場所 市役所本庁1階ロビー

問い合わせ先 特定非営利活動法人 四十万市への移住を支援する会 ☎(35) 2357  
区庁 企画広報課 企画調整係 ☎(34) 1129



## 第3回四万十市産業祭 出店者募集

本市の産業を広く市内外の方に知ってもらうため、農・林・水産・商工・観光業分野の地力(=チカラ)が集結し、地域資源を活かした「もの・ひと・こと」の魅力を発信することにより、地産地消・外商の推進など本市の産業振興に資することを目的に、4年ぶりに「四万十市産業祭」を開催します。産業祭を魅力あふれるものとするため、出店していただける事業者を募集します。

### 第3回四万十市産業祭の概要

《日時》11月27日(日)9時～15時 《会場》安並運動公園



#### 募集内容

##### 《出店対象者》

- ・市内に本拠地を有する事業者
  - ・食料品を販売する場合は、四万十市産の原材料等を使用していること(市内での入手が困難な原材料等は除く。)
- ※臨時食品販売届出が必要です。

##### 《出店可能食品》

会場で加熱を行う調理品や、営業許可施設で調理された個別包装の商品等

※ブース内での調理は簡易なものに限る。生もの(タタキ、刺身等)は販売不可

《出店料》2,000円



#### 申込方法等

出店希望者に、出店要項や申込書をお渡ししますので、下記までお問い合わせください。

《募集期限》9月20日(火)

※出店者多数の場合は、出店要項で定める選考基準に基づき選定します。

※選考・抽選結果について、内容照会等のお問い合わせには一切お答えできませんので、ご理解とご了承のうえお申し込みください。

##### 問い合わせ・申込先

四万十市産業祭実行委員会事務局  
(市)企画広報課

☎(34)1145 FAX(35)0007

## 令和4年就業構造基本調査を実施します

5年に一度の就業構造基本調査(国の基幹統計)が始まります。統計調査員が調査区内のお宅へ9月からお伺いしていきますので、調査へのご理解・ご協力をお願いします。

- 9月上旬 調査区内の世帯の確認
- 中旬 調査対象世帯を抽出  
対象世帯に市からハガキでお知らせ
- 下旬 調査対象世帯に調査票を配布

調査票は調査員が回収するほか、インターネット回答や郵送提出もできます。

総務省統計局・高知県・四万十市

問い合わせ先 (市)企画広報課 広報統計係 ☎(34)1810 FAX(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



## 四万十市総合文化センタープレイベント

### 青空マルシェ & 映画上映会 & ファッションショーを開催します!

市では、令和6年4月の開館を目指し総合文化センターの整備を進めています。

新施設を、市民の皆さんとともに盛り上げていける施設にするため、ワークショップでいただいたご意見を参考に、青空マルシェ & 映画上映会 & 市民参加での手づくりファッションショーを開催します。当日は、工事現場の見学として、VRゴーグルを使って施設完成後のイメージを見ることもできます。ぜひお立ち寄りください。

**開催日** 10月1日(土) **参加費** すべて無料

**場所** 四万十市総合文化センター建設地周辺(右山五月町)

#### 【VR体験】仮想空間で新施設を体験!

**時間** 13時~16時30分

**場所** 総合文化センター建設地内

※要事前申込(先着20組程度)

#### 【青空マルシェ & 手づくりファッションショー】

**時間** 16時~

**場所** 五月公園周辺道路

※出店・出演者には、詳細を別途お知らせします。

#### 【星空映画上映会】星空の下、公園で映画を鑑賞しませんか♪

**時間** 18時~(開場17時30分)

**場所** 五月公園

**上映内容** SING/シング:ネクストステージ **上映時間** 110分

※事前申込不要。当日先着100名程度で会場を締め切ります。

※16時30分より会場にて整理券を配布します。

(C) 2020 Universal Studios. All Rights Reserved.



※雨天の場合は、上記のイベントを市立文化センター(中村桜町)で開催します。

### ファッションショー出演者・マルシェ出店者・ボランティアを募集します!

当日、イベントを盛り上げてくれるファッションショー出演者を募集します。ご自分の衣装で参加してみませんか?

また、マルシェ出店者およびイベント運営にかかるボランティアも募集します。経験のない方も大歓迎です。

詳細は、市公式ホームページでお知らせします。

**申込期限** 9月14日(水)

#### 問い合わせ・申込先

市生涯学習課 文化複合施設整備推進室 ☎(34) 1501 FAX(35) 4260

✉ bunkafukugou@city.shimanto.lg.jp



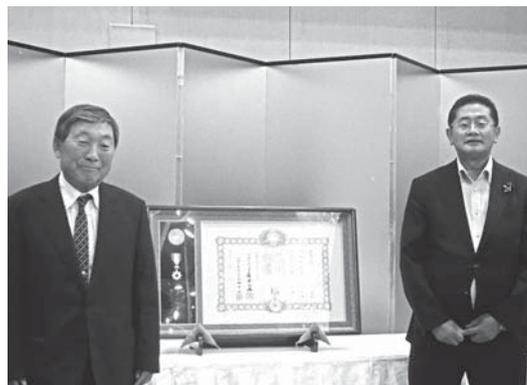
市公式  
ホームページ

## 春の叙勲 旭日単光章の受章おめでとうございます

本市農業委員会会長の福留宣彦さんが、これまでの長年にわたる農業委員会活動をはじめとする農業分野での活動実績が認められ、令和4年春の叙勲の旭日単光章を受章されました。

福留会長は、平成7年3月に旧中村市の農業委員に就任され、平成18年9月から現在に至るまで、四万十市農業委員会会長を務めています。約27年にわたり農業委員や会長を務められており、市の農業分野において欠かせない存在となっています。

福留会長の、ますますのご活躍を祈念いたします。



## 小学生が市長と意見交換を行いました

6月30日に、大用小学校、利岡小学校、蕨岡小学校の3、4年生の児童20名が、庁舎見学の一環で市長と意見交換を行いました。

最初は緊張気味でしたが、「四万十市に映画館や動物園はできますか」「大変なことややりがいがありますか」など、気になったことを元気に質問し、市長の回答にしっかり耳を傾けている姿が印象的でした。

児童からは、「市長と会えるなんて夢にも思っていなかった」「市役所の仕事を知れてよかった」という感想をいただきました。



## 知育パズルを寄贈していただきました

7月27日、(公社)幡多法人会中村支部さまから、はめ込み知育パズル2個を寄贈いただきました。

いただいたはめ込み知育パズルは、言葉や文字、数字を取り入れ、自分で考える遊びなどを行う知育方法として、市内公立保育所で有効に活用させていただきます。



## バーベキュースペースがオープンしました！

しまんとリバーベキュープロジェクトの取り組みの一つとして、道の駅よって西土佐とホテル星羅四万十の一部を改修し、7月23日に、「道の駅よって西土佐リバーサイドBBQ」「ホテル星羅四万十ルーフトップBBQ」がオープンしました。

オープン当日はオープニングイベントも開催され、バーベキューのデモンストレーションや体験会、施設見学会などが行われ、来場者の方に楽しんでいただきました。

ご家族や友人などと、ぜひ体験してみたいはいかがでしょうか。

予約  
電話

道の駅「よって西土佐」リバーサイドBBQ ☎(52) 1398

ホテル星羅四万十ルーフトップBBQ ☎(52) 2225



道の駅よって西土佐リバーサイドBBQ



ホテル星羅四万十ルーフトップBBQ

※詳細は、しまんとリバーベキュープロジェクトのホームページをご覧ください。



この記事の問い合わせ先  産業建設課 産業振興係 ☎(52) 1113

## 優良工事等に対して表彰を行いました

本市が発注し、令和3年度に完成した工事のうち、施工結果が極めて優秀と認められる受注者に対し、優良工事等表彰を行いました。

この表彰は、受注者の施工意欲の向上を図り、市が発注する工事等の品質向上に資することを目的としています。工事の詳細等は、市公式ホームページに掲載しています。

※  工事名  工事場所  受注者



### 【表彰1】

 名鹿漁港災害復旧工事(繰越)

 名鹿

 中山興業(株) 代表取締役 中山清暁

### 【表彰2】

 市道口屋内宇和島線(口屋内トンネル)トンネル修繕工事(繰越)

 西土佐口屋内

 (有)竹村総合建設 代表取締役 金谷光人

### 【表彰3】

 (仮称)楠島第2排水機場整備工事(繰越)

 楠島

 (株)若竹組 代表取締役 山本敏夫

### 【表彰4】

 市道カナリヤ団地1号線他汚水枝線工事(繰越)

 中村大橋通他

 福原建設(株) 代表取締役 福原紀夫

問い合わせ先  財政課 建築土木監理係 ☎(34) 1809

### アユのしゃくり漁体験

7月12日に大用小・中学校でアユのしゃくり漁体験を行いました。この体験は、四万十川の伝統漁法を伝えるとともに、川に親しんでもらおうと、四万十川中央漁協が主催し実施しています。

小学校低学年の児童は素手でつかみ取りを、高学年の児童と中学生はしゃくり漁に挑戦しました。

しゃくり漁は、箱眼鏡で水中を覗きながら狙いを定め、素早く竹竿を引くことでアユに針を引っ掛けて釣り上げます。子どもたちは「難しい!」と言いつつも、次々とアユを釣っていました。

最後は、とれたてのアユを炭で塩焼きにして、みんなでおいしくいただきました。



つかみ取り



しゃくり漁

### 四万十川で川漁体験!

7月14日、八束小学校6年生が、総合学習の時間に四万十川の伝統漁法である柴漬け漁や投網、川舟の櫓漕ぎを体験しました。

これは、市内の観光遊覧船事業者が四万十川の伝統漁法を守りたい、若い人にも知ってほしいと川漁師を体験するイベントを企画したもので、現役漁師の山崎さんから教えてもらいながら挑戦しました。舟に乗り込み一人ずつ櫓を漕いだ後、川底に沈めていた柴を引き上げるとウナギやエビがかかっており、子どもたちは大喜びでした。

「漁師さんの大変さがわかった」「川漁師さんは本当にすごい、なってみたくも思った」と生き生きした表情で話していました。



### 利岡小学校でぶしゅかんの授業を行いました!

7月13日、地域おこし協力隊(ぶしゅかん振興・販路拡大ミッション担当)が、利岡小学校の3、4年生を対象にぶしゅかんについての授業を行いました。

これは、利岡小学校の校区内(佐田)にぶしゅかんの搾汁工場があるため、子どもたちからぶしゅかんの基礎知識や地域の特産品化に向けた市の取り組みについて学びたいと要望があり、開催したものです。

当日は、四万十市特命職員のぶしゅまるくんも登場し、子どもたちにはぶしゅかんにより身近に感じてもらえる良い機会となりました。ぶしゅかんの旬である9月には、収穫体験も行う予定です。



## 今年もひろみちお兄さんがやって来た!! ～日本体育大学スポーツ等連携事業～

昨年に続き、NHK「おかあさんといっしょ」第10代体操のお兄さん、佐藤弘道さんが四万十市にやってきました。



### 7月9日 親子体操教室～市民スポーツセンター～

未就学児童と保護者を対象としたこの教室では、交代での片足立ちや横になった子どもを持ち上げ飛行機のように移動するといった運動を行い、63名の参加者は汗いっぱいになりながら楽しみました。



### 7月10日 体遊び実技講習～市立武道館～

保育士など子どもを指導する方29名を対象に、講義と実技講習を行っていただきました。

講義では、体力を上げるには運動が必要なことや運動とスポーツの違いなど、医学博士号を取得しているひろみちお兄さんならではの講義を行っていただきました。

実技講習では、トンネルくぐりや縄跳びの練習方法など、ユニークで楽しい指導方法を教えていただき、参加した保育士が「すぐに踊りの練習をして運動会に取り入れたい」と話すなど、充実した講習会となりました。



## 藤川球児さんによる野球教室を開催しました！

7月29日、四万十スタジアムで、元メジャーリーガーで現阪神タイガーススペシャルアシスタントの藤川球児さんによる野球教室を開催しました。

時折雨が降るあいにくの天気でしたが、幡多地域から小学生68名が参加し、藤川さんの身振り手振りをしながらの優しい指導に熱心に耳を傾けました。

トスバッティングでは、打球を上にあげることや空振りしても良いこと、キャッチボールでは、距離が短くてもいいので相手の顔をめがけて投げられることをアドバイスしてくれました。ピッチングでは、シャドーピッチングを交えながら、ホームベース方向にまっすぐ足を踏み込むことなどを教えてくれ、質問コーナーで「今注目している打者は？」と聞かれると、「大谷翔平選手です。彼はすごいです。」と大絶賛されていました。

保護者にもメッセージを送ってくれ、2時間の教室はあっという間に終わりましたが、教室が終わっても、藤川さんの周りには子どもたちの輪が途切れませんでした。



## 市立中村中学校サッカー部 四国大会初優勝！全国大会出場決定！



第76回高知県中学校総合体育大会において、市立中村中学校サッカー部が22年ぶりの優勝を果たし、第60回四国中学校総合体育大会では初優勝！8月17日から山形県で開催される第53回全国中学校サッカー大会への出場権を獲得しました。

四国大会初優勝並びに全国大会出場おめでとうございます！全国大会でも日ごろの練習の成果を発揮し、全力でプレーしてください！

## マイナンバーカードの出張申請窓口を開設します！

顔写真の撮影から申請手続きまで職員が行いますので、申請書に記入するだけで簡単に申請できます。まだマイナンバーカードを作っていない方はぜひご利用ください。

必要なものがそろっている場合は、後日、住所地にマイナンバーカードを郵送します。

### 日時・会場

月日	会場	時間
9月 3日(土)	・間崎多目的集会施設 ・下田地区集会所	10時～16時
9月10日(土)	・中筋分団屯所 ・富山地区集会所	
9月17日(土)	・蕨岡中学校 ・森沢集会所	
9月23日(金・祝)	・後川中学校 ・公民館大川筋分館	



**手続きに必要なもの** ・本人確認書類 ・個人番号通知カード

**本人確認書類について** 次の①②どちらかが必要です

①免許証やパスポート、障害者手帳等の官公署が発行した顔写真入りのもの1点

②健康保険証、医療費受給者証、介護保険証、年金手帳、学生証等から2点

(氏名と住所、または氏名と生年月日が印字されているもの)

※本人確認書類として該当するか分からない場合は、あらかじめお問い合わせください。



- ・必ず申請者本人が手続きに来てください。
- ・必要なものが不足している場合は、後日、市役所窓口での交付となります。
- ・15歳未満のお子さまの申請には両親のいずれかが同伴してください。お子さまおよび保護者の本人確認書類が必要です。
- ・新型コロナウイルス感染症の感染状況により中止する場合は、市公式ホームページにてお知らせします。

問い合わせ先 市市民・人権課 市民係 ☎(34) 1113 ✉maina@city.shimanto.lg.jp

## 耐震診断を受けてみませんか？

市では、住宅耐震化事業を行っており、無料で木造住宅耐震診断を受けることができます。

- 対象 昭和56年5月31日までに着工された木造住宅
  - 内容 耐震診断士(建築士)を派遣し、住宅が地震に対してどの程度の強さ(耐震性)をもっているかを調査します。(評点が1.0未満の場合は倒壊する可能性があります。)
  - 申込方法 木造住宅耐震診断申込書の提出
- ※申込書は地震防災課、地域企画課で配布のほか、市公式ホームページからもダウンロードできます。  
※地震発生時に、倒壊する可能性があるとして診断された住宅について、耐震化にかかる設計・改修の補助事業もあります。

## 家具の転倒防止対策を行いましょう

命を守るため、家具の固定等で被害を軽減し、家から脱出できるように避難路を確保しましょう。寝室にはなるべく家具を置かないことや、家具の向きを変えることも効果的です。重いものはなるべく低い場所に置くこと、ガラス窓が割れないようにフィルムを貼ること、カーテンを必ず閉めておくことなども大切な対策の1つです。



- 家具転倒防止作業の補助事業
- 市では、家具転倒防止作業(4台まで)を無料で行っています。取り付けには申請が必要です。詳細はお問い合わせください。(取付器具の代金は自己負担です。)

問い合わせ・申込先 地震防災課 ☎(35)2044  (34)1148

## 停電情報のお知らせ方法について

### LINEのプッシュ型配信

事前に指定したエリアで停電が発生した場合、「停電発生」と「停電復旧」のタイミングで情報を自動受信できる、無料のサービスです。(エリアは、「四国全域」、「県」、「市町村」、「地域(字等)」まで指定可能)



詳細はこちら  
(四国電力送配電HP)



四国電力送配電LINE公式アカウントの  
友達追加はこちら

### 停電情報提供ダイヤル(24時間受付) 高知県 0120(459)271

電話での問い合わせにAIがお答えする「停電情報自動音声応答サービス」ダイヤルです。音声案内に従って発話した住所(県名、市町村名、町字名)をAIが音声認識し、その地域の停電状況や復旧見通しを自動音声でお答えします。

問い合わせ先 四国電力送配電(株)中村支社  0120(410)388  0880(63)2178

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。)

## 在宅の障害児・者に対する手当があります

新たに手当を受ける場合は申請が必要です。

手当の種類 (手当月額)	対象者	障害等の区分
特別障害者手当 (27,300円)	常時特別な介護を必要とする在宅の20歳以上の者	<ul style="list-style-type: none"> <li>・1～2級程度の障害が2つ以上重複しているあるいは、1～2級程度の障害と3級程度の障害が2つ以上重複している方</li> <li>・重度の身体機能障害により、日常生活動作能力の評価が極めて重度と認められる方</li> <li>・内部障害により絶対安静の方</li> <li>・精神または知的障害により日常生活能力の評価が極めて重度と認められる方</li> </ul>
障害児福祉手当 (14,850円)	常時介護を必要とする在宅の20歳未満の児童	<ul style="list-style-type: none"> <li>・身体障害1級程度の障害がある方、2級程度の障害がある一部の方</li> <li>・療育手帳A1またはA2の一部の方</li> <li>・精神の障害により上記と同程度以上と認められる方</li> </ul>
特別児童扶養手当 1級(52,400円) 2級(34,900円)	20歳未満の児童を自宅で養育している保護者	<ul style="list-style-type: none"> <li>・身体障害者手帳1～3級程度の障害がある方、4級程度の障害がある一部の方</li> <li>・療育手帳A1、A2、またはB1の一部の方</li> <li>・精神の障害により上記と同程度以上と認められる方</li> </ul>
四万十市心身障害児扶養手当 (2,000円)		<ul style="list-style-type: none"> <li>・身体障害者手帳1～3級の交付を受けている方</li> <li>・療育手帳A1、A2の方</li> <li>・特別児童扶養手当1級の認定を受けている方</li> </ul>
高知県重度心身障害児療育手当 (7,300円)	18歳未満の重度心身障害児を自宅で養育している保護者	<ul style="list-style-type: none"> <li>・特別児童扶養手当1級相当の障害がある方</li> </ul>

※扶養義務者等に一定額以上の所得がある場合は支給対象外。そのほか、手当により支給要件が異なりますので、詳細はお問い合わせください。

※認定に際しては診断書による判定が必要となります。

問い合わせ先  福祉事務所 社会福祉係 ☎ (34) 1120 ✉ fukusi@city.shimanto.lg.jp  
 西土佐保健分室 ☎ (52) 1132

## 公共下水道・農業集落排水への接続をお願いします

公共下水道・農業集落排水は、生活環境を清潔で安全・快適なものにするとともに、自然環境を守るためになくしてはならない施設ですが、皆さんが利用しなければその効果を発揮できません。

公共下水道・農業集落排水が利用できる地域の皆さんは、一日でも早く家庭などからの汚水を公共下水道・農業集落排水に流していただきますよう、接続にご理解とご協力をお願いします。

下水道等に関する質問や相談などは、下記までお気軽にお問い合わせください。

問い合わせ先

 上下水道課 下水道係  
☎ (34) 6129  (34) 0381

毎年9月10日は **下水道の日**



### 愛媛大学防災情報研究センター技術開発講演会

～防災対応における新技術・新工法の開発と防災人材の育成に向けて～

7月5日、松山市で開催された「愛媛大学防災情報研究センター技術開発講演会」に西土佐総合支所産業建設課の皆さんと一緒に出席しました。

この講演会は、防災情報研究センターが関わる各種新技術開発の成果、防災対策工、災害復旧工、防災啓発ならびに防災人材の育成、防災まちづくりの展開およびインフラメンテナンス技術者の育成等の取り組みに対して、高い評価を受けて各種表彰の栄誉に浴した案件を発表するものです。



本市からは、昨年4月に全面復旧した岩間沈下橋(岩間大橋)の取り組みについて発表しました。この取り組みは、県内初となるインフラメンテナンス大賞の国土交通大臣賞を受賞しており、行政だけでなく、この橋を愛する地域と全国のサポーターが一丸となり、市民活動等のインフラ機能の維持に貢献した点が評価されたものです。

今後も、地域と協力しながら「清流四万十川の景観、文化、日常を構成する岩間沈下橋を後世に残す活動」を継続してまいります。

## 市長日誌

7月15日～8月14日

- 7月15日 第1回れんげいこうち広域都市圏推進会議(高知市)
- 19日 高知信用金庫中村はた支店オープンセレモニー
- 第37回新型コロナウイルス感染症対策本部会議
- 国道321号改良促進期成同盟会総会(土佐清水市)
- 20日 四万十川改修期成同盟会、高知県市町村道整備促進協議会  
要望活動(高松市)
- 23日 ホテル星羅四万十ルフトップBBQ及び道の駅よつて西土  
佐リバーサイドBBQオープニングイベント
- 25日 横瀬川ダム建設促進期成同盟会 解散総会
- 中筋川流域市村総合整備推進協議会 設立総会
- 27日 (公社)幡多法人会中村支部 はめ込み知育バスル寄付贈呈式
- 28日 東富山を守る会・農事組合法人いーすとみやま要望 受
- 29日 四万十市産業祭 第1回実行委員会  
わさび栽培協議会通常総会
- 30日 高知県国民健康保険団体連合会 7月通常総会(Web)  
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)
- 8月2日 四万十川改修期成同盟会 要望活動(東京都)
- 4日 東富山4地区区長会要望 受
- 8日 第41回四万十市民大学  
四国横断自動車道高知県建設促進期成会 要望活動(9日、高松市・東京都)
- 12日 高知県市町村総合事務組合 第48回議定会定例会(高知市)
- 13日 四国アイランドリーグplus公式戦 セレモニー

## 四万十川のために今できること

vol.7

四万十市は森林面積が総面積の約85%を占めており、この豊かな森林が、四万十川の水位を安定させ、濁りを防ぎ、アユ等の住みやすい環境を作っています。森林の豊かさは川に通じています。今回は、川と森林のかかわりについてご紹介します。

### <川と森林のかかわり>

森林の土はスポンジ状になっており、雨水を吸収し、ゆっくりと流し出す働きを持っています。大雨が降っても洪水にならず、晴天が続いても川の水が濁れないのは森林の土のおかげです。地中の根や下草は土砂の流出を防ぎ、川の濁りを減らします。



### <森林の整備>

間伐等により森林を整備することは、川を豊かにすることにつながります。森林には、災害防止や水源かん養等の機能がありますが、適切な整備を行わなければその機能は失われてしまいます。市では、森林の多面的な機能を高めるため、森林経営管理制度を活用した私有林の整備や、市有林の整備に取り組んでいます。

※水源かん養とは…雨水を吸収して水源を保ち、河川の流量を調整すること

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

## 猫の苦情が増えています

無責任なエサやりは、飼い主のいない猫の数を増加させるだけでなく、フン尿等で周辺住民の迷惑になることがあります。

エサやりをする場合は、責任をもって繁殖制限(不妊・去勢手術)やフン尿等の始末をしてください。

市環境生活課 県幡多福祉保健所



今月は  
固定資産税 3期分  
国民健康保険税 3期分  
下水道事業受益者負担金 2期分  
の納付月です

しまんと  
情報掲示板



## 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

## 男女共同参画推進講座

### 初心者向け英会話講座

#### ▶日時

9月13日～10月11日 毎週火曜日  
全5回 19時～21時

#### ▶場所

市役所3階 303会議室

#### ▶対象

市内に居住または勤務する方

#### ▶定員

10名

#### ▶講師

谷 恵子

#### ▶用意する物

筆記用具  
※あれば中学生向け英和または和英辞典  
※新型コロナウイルス感染症等の状況により、中止または延期となる場合があります。

### 問い合わせ・申込先

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。

## 令和5年度入学生募集 県立幡多看護専門学校

### 社会人・推薦入試(専願)

- ・社会人入試 8名程度
- ・高校推薦 10名程度

※合格後、確実に入学できる方が対象

#### ▶試験日

10月8日(土)

#### ▶出願期間

9月1日(木)～16日(金)

### 一般入試

17名程度募集

#### ▶試験日

令和5年1月19日(木)

#### ▶出願期間

12月1日(木)～16日(金)

### 募集要項配布場所

県庁1階募集要項コーナー、県立幡多看護専門学校、幡多福祉保健所、安芸福祉保健所、須崎福祉保健所

※詳細は、募集要項および幡多看護専門学校ホームページをご覧ください

### 問い合わせ先

県立幡多看護専門学校 入試係

☎0880(66)2525



ホームページ

## 土佐中村一條太鼓創立30周年特別講演 和太鼓フェスティバル『打弾祭』

土佐中村一條太鼓創立30周年を記念して、県内や愛媛県松野町で活躍している和太鼓5チームと共演します。

#### ▶日時

10月2日(日)13時30分開演

#### ▶場所

市立文化センター

#### ▶入場料

整理券500円(中学生以下無料)

※当日現金払いで入場可能

### 問い合わせ先

土佐中村一條太鼓 池本 ☎090-4508-2826



## シルバー人材センターパソコン教室

ニーズにあわせて楽しく仲間作りをテーマに掲げた教室です。一度見学にきませんか？

#### ▶時間

①10時～12時 ②13時～15時

#### ▶講座内容

- 基礎講習(超初心者対象)  
第1・2・3火曜日 ①のみ
- ワード・エクセル中級講座  
第1・3火曜日 ②のみ
- パソコン活用講座  
第2・4火曜日 ②のみ  
CD・DVDの作成やスマホの活用等
- 個人授業(要予約) 第4火曜日 ①のみ

#### ▶場所

アピアさつき2階 会議室

#### ▶対象

市内在住または勤務する方(年齢不問)

#### ▶定員

各クラス10名程度(先着順)

※教室維持費等で月750円～3000円を負担していただきます。

### 問い合わせ・申込先

四万十市シルバー人材センター内

四万十市シルバーパソコン愛好会

☎090-1320-5215(三井)

✉noboru321@purple.plala.or.jp

と き  
宿毛線開通25周年 ごめん・なはり線開通20周年  
時代の夜明けのものがたり列車で行く 高知県横断ツアー

車窓に広がる雄大な太平洋を、人気の観光列車で眺めに行ってみませんか。

▶日程 10月28日(金)～29日(土)

10/28	宿毛駅 ⇒ 中村駅 ⇒ 高知駅 ⇒ 奈半利駅 ⇒ モネの庭 ⇒ 芸西村(宿泊)
	9:05 ⇒ 9:24 ⇒ 12:00 ⇒ 14:35 ⇒ 15:00 ⇒ 17:00ごろ
	※高知駅～奈半利駅間で、観光列車「志国土佐 時代の夜明けのものがたり」に乗車
10/29	宿泊地 ⇒ 岩崎弥太郎生家 ⇒ 伊尾木洞 ⇒ 室戸ジオパーク ⇒
	8:30 ⇒ 9:00 ⇒ 9:50 ⇒ 12:00 ⇒
	奈半利駅 ⇒ 高知駅 ⇒ 中村駅 ⇒ 宿毛駅
	15:01 ⇒ 17:10 ⇒ 18:59 ⇒ 19:17

一部貸切バスによる移動あり

▶旅行代金 大人19,000円(2名1室)※子どもは要問い合わせ

※高知観光リカバリーキャンペーン適用事業

▶申込期限 10月14日(金)

※詳しい行程等は、お問い合わせください。

問い合わせ・申込先

土佐くろしお鉄道(株) 総務企画課  
☎(35)4962(平日8:30～17:30)



土佐くろしお鉄道  
ホームページ



志国土佐 時代の夜明けのものがたり

## 四万十川国際音楽祭2022

中村交響楽団演奏会in西土佐

▶日時 9月25日(日)14時(13時15分開場)

▶会場 西土佐ふれあいホール

▶曲目 ヴィヴァルディ:ヴァイオリン協奏曲イ短調第1楽章、チャイコフスキー:《白鳥の湖》より『情景』、ケテルビー:ペルシャの市場にて、ジュニア弦楽アンサンブル合奏ほか

▶チケット 一般(前売・当日)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、西土佐教育分室

ルートヴィヒ・チェンバー・プレイヤーズ・シュトゥットガルト(八重奏団)

▶日時 10月6日(木)19時(18時15分開場) ▶会場 市立文化センター

▶曲目 F.シューベルト:八重奏曲、J.シュトラウスII(M.ウッキ編):ワルツ《ウィーン気質》、P.サラサーテ(M.ウッキ編):ツィゴイネルワイゼンほか

▶チケット 一般(前売)2,000円 (当日)2,500円  
高校生以下 500円(未就学児入場不可)

▶チケット販売所

生涯学習課、西土佐教育分室、市立文化センター、サニーマート四万十店、フジ中村店、フジグラン四万十店、市内楽器店、チケットぴあ(Pコード:224180)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・祝日を除く。



市公式ホームページ

## 第18回 四万十市文化祭のご案内 (9月～10月前半)

行事名	開催日時	会場	入場料
<b>展示</b> 波多美術協会展	9月9日(金)～11日(日) 開場9:00 終了17:00	アピアさつき	無料
<b>舞台</b> 太極拳ふれあいフェア	9月11日(日) 開場13:30 開演14:00	市民スポーツセンター 市立武道館	無料
<b>文芸</b> 第53回川柳中村誌上大会	投句期限(必着) 9月30日(金)		投句料1,000円
<b>文芸</b> 第53回中村俳句大会	10月2日(日) 9:00～17:00	四万十市 社会福祉センター	無料
<b>舞台</b> 慶祥流祥芳会 おさらい会	10月9日(日) 開場12:00 開演13:00	市立文化センター	無料

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**生涯学習課 社会教育振興係 ☎(34)7312 FAX(35)4260



# オクトーバー・ラン&ウォーク

参加費  
無料



大会  
ホームページ

「オクトーバー・ラン&ウォーク2022」は、10月の1か月間の走行・歩行距離をアプリ上で競う全国自治体対抗型のオンラインイベントです。毎日更新される「全国個人ランキング」「四万十市内ランキング」などでモチベーションを高めながら、「スポーツの秋」を楽しみ、運動習慣を身につけましょう。

▶開催期間 10月1日(土)～31日(月) ▶参加方法 スマホアプリをダウンロード(無料)

### ①ランニングの部

アプリ「TATTA」をダウンロードし、  
イベントページから参加



Android



iPhone

### ②ウォーキングの部

アプリ「スポーツタウンWALKER」を  
ダウンロード



Android



iPhone

※ランニングの部への参加には、「sport net ID (RUNNETアカウント)」の登録が必要(無料)

▶参加特典 割引クーポンプレゼント ▶主催 (一財)アールビーズスポーツ財団

イベントの問い合わせ先 **市**生涯学習課 スポーツ振興係 ☎(34)2071

アプリの問い合わせ先 オンラインラン&ウォークシリーズ アプリサポートセンター

✉arbeee-apps@runners.co.jp

## 初心者ソフトテニス教室

- ▶期間 10月4日(火)～11月8日(火) 毎週火・木曜日(祝日除く。) 計10回 ※雨天の場合は順延  
▶時間 19時～21時 ▶会場 安並運動公園内テニスコート ▶定員 30名  
▶対象者 市内に居住または勤務する18歳以上の方 ▶指導 中村ソフトテニスクラブ  
▶参加料 1,500円(保険料含む。) ※ラケットをお持ちでない方には無料で貸し出します。  
▶申込期間 9月5日(月)～21日(水) ▶申込方法 窓口・電話

### 問い合わせ・申込先

(公財)四万十市スポーツ協会 市民スポーツセンター内  
☎(34)2071 8時30分～17時



## 第28回四万十川ウルトラマラソン 10月16日(日)開催!!

当日は、沿道などから拍手等による温かい応援をお願いします。

### 参加申込者数

	男性	女性	合計
100kmの部	1,261人	241人	1,502人
60kmの部	368人	151人	519人
合計	1,629人	392人	2,021人



スタート 100kmの部 5時30分 四万十市立旧藤岡中学校前  
60kmの部 9時30分 四万十町こいのぼり公園前

フィニッシュ 県立中村中学校・中村高等学校補助グラウンド

※トップランナー到着予想時刻は12時過ぎ、競技終了時刻は19時30分です。競技終了時刻には花火の打ち上げを行う予定です。

表彰式 会場 県立中村中学校・中村高等学校補助グラウンド 時間 16時30分～

### ボランティア表彰者の募集

20回以上ボランティアに参加いただいた方を対象に、ボランティア表彰を行います。受賞者には専用ジャンパーをお渡ししますので、本人または推薦者による申請をお願いします。(申請書類は事務局窓口でお渡しします。)

募集期限 9月9日(金) 申請先 四万十川ウルトラマラソン実行委員会事務局

### 第28回四万十川ウルトラマラソンボランティア説明会

ボランティア説明会を次の日程で開催します。全体会の後に各班別の説明会を行いますので、必ずご出席をお願いします。(業務分担を記載したハンドブックを作成し、説明会当日にお渡しします。)

#### ①中村地域のボランティア

日時 9月29日(木) 18時30分～ 場所 市民スポーツセンター

#### ②西土佐地域のボランティア

日時 9月22日(木) 18時～ 場所 西土佐ふれあいホール

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) 市民スポーツセンター内 ☎(34)0605 FAX (34)4894

(西土佐地域) 西土佐ふれあいホール内 ☎(52)1110 FAX (52)1446

## 介護予防「温水トレーニング教室」

水中運動により筋肉を鍛え、柔軟性を維持・向上させるとともに、日常生活に運動する習慣を取り入れることを目的とした教室です。

▶日程 10月～2月 12時15分～13時15分  
(受付11時30分～)

▶定員等 ・毎週月曜(全15回)／40名  
・毎週金曜(全15回)／40名

※申込者多数の場合は、初めて参加する方、全日程参加できる方を優先

▶場所 市立温水プール(安並)

▶対象者

市内に住所を有し、居住する65歳以上の方

▶運動内容 水中ストレッチ、アクアビクス等

※スイミングキャップ着用必須

※持病のある方は事前にかかりつけ医に確認してください。

▶参加料 1,500円(プール入場料無料)

▶申込期間 9月1日(木)～22日(木)

### 問い合わせ・申込先

(公財)四万十市スポーツ協会

温水プール受付窓口 ☎(34)8112

## 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 9月27日(火)13時30分～15時30分

▶場所 四万十市社会福祉センター2階研修室

※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



## 活動に伴う補償制度について



しまんファミリーサポートでは、会員の皆さまが安心して活動できるよう、補償保険に加入しています。



「まかせてさん」になりませんか？

子どもが好きで、子育て中のお母さんお父さんのサポートをしてくれる方を募集しています。



### 補償保険の内容

- ① サービス提供会員傷害保険
- ② 賠償責任保険
- ③ 依頼子供傷害保険
- ④ 研修・会合傷害保険
- ⑤ お見舞金制度
- ⑥ 感染症補償制度

興味がある方は、お気軽に問い合わせください。(利用には、入会と申し込みが必要です。)

### 問い合わせ先

しまん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

## 9月からぽっぽで一時預かりが始まります!

子育て支援センター「ぽっぽ」専用保育室で、保育士2名による保育を行います。子どもを連れていけない用事が入った時やリフレッシュしたい時など、ぜひご活用ください。

- 利用対象** 市内に住所を有する未就園の乳幼児(生後3か月～) **利用定員** 3名
- 利用時間** 月～金の8時30分から16時30分(祝日・年末年始を除く。)
- 利用料金** 4時間以内1,000円 4時間以上2,000円 **利用回数** 1か月あたり10回まで
- 利用方法** 原則7日前までに窓口または電話で事前予約
- 食事・おやつ** 必要な場合は持参し、提供時間・量を指定のこと  
 ※事前の利用登録と、スポーツ安全保険への加入が必要です。(保険料800円)  
 ※ひとり親世帯、非課税世帯、生活保護世帯、障害児・者世帯等は減免制度があります。  
 ※詳細は、市公式ホームページをご覧ください。

一時預かりについて



### 親子ふれあい活動

#### ◆1・2・3歳児対象(ぽっぽ)

##### 体育遊び

かけっこやブーバーカーをみんなで楽しもうね♪

時 9月29日(木) 9:30～11:30

#### ◆0歳児・妊婦対象(ひよちゃんクラブ)

##### 体育遊び

ハイハイやかけっこをするよ。ブーバーカーにも乗せてもらおうね!泣かずに乗れるかな?

※①②どちらかに参加してください。

時 9月27日(火) ①9:30～11:30 ②14:00～15:30

**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
★東中筋保育所	9/12、9/26	★中筋保育所	9/20、9/27 10/4
★大用保育所	9/12、9/26 10/3	★下田保育所	9/13、9/20 10/4
★竹島保育所	9/12、9/26 10/3	具同保育所	9/14
古津賀保育所	9/14	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)

##### 発達講座

発達相談員の橋村さんによる発達講座です。絵本ボランティアによる本の読み聞かせもあります。

時 9月14日(水) 10:00～11:30

##### 理学療法士さんによる講座

身体の発達のお話をしてくれれます。発達に合った遊びや運動など、勉強になるのではないのでしょうか?

時 10月5日(水) 10:00～11:30

#### ◆ウキちゃんのお悩み聞きます!

理学療法士 & 産後指導士の先輩ママ「ウキちゃん」が、産前産後の身体の悩みや心の悩みを何でも聞きます!

時 9月21日(水) 14:00～16:00

※初めて参加する方は、事前にご連絡をお願いします。

#### 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



ぽっぽの情報はこちら



1年に一度は健診を  
～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 教室・学習会 相談 献血	8日(木)	8:30~11:00, 13:30~15:00	特定健診・前立腺がん検診	具同地区	具同体育センター
		8:00~10:00	胃がん(バリウム)検診		
	9日(金)	個別通知	胸部レントゲン(結核・肺がん検診)	中村地区	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	3か月児・7か月児健診		文化センター
	16日(金)	9:20~, 13:20~	乳がん検診	中村・下田地区	市立武道館
	20日(火)	個別通知	胸部レントゲン(結核・肺がん検診)	中村地区	地区巡回
		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
	27日(火)	個別通知	3歳児健診		防災センター
	28日(水)	個別通知	7か月児・10か月児健診		防災センター
	29日(木)	8:30~11:00	特定健診・前立腺がん検診	蕨岡・西富山地区	蕨岡中学校体育館
		8:00~10:00	胃がん(バリウム)検診		
	30日(金)	9:20~, 13:20~	乳がん検診	中村・下田地区	具同体育センター
10月	4日(火)	9:00~13:50	大腸がん検診(容器配布)	具同・東中筋・中筋	地区巡回
	7日(金)	7:00~9:00	大腸がん検診(容器回収)	具同・東中筋・中筋	地区巡回

※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。  
 ※9月7日までの計画については、広報8月号P23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」

### ふっしーの工作教室

日時 9月11日(日) 10時~12時

### ベビーマッサージ

日時 9月12日(月) 10時~11時

### おしゃべり絵本リトミック

日時 9月16日(金) 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 9月14日(水)、28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

# 四万十市 健康づくりポイント事業 2022

市では、皆さんの健康づくりを支援しています。  
まずは30日間！健康に関する取り組みをしてみませんか？  
取り組んだ方は、高知家健康パスポートのヘルシーポイントがもらえるほか、地域商品券の抽選に参加できます。



**チャレンジ期間 9月1日(木)～12月31日(土)**

**対象者 20歳以上の市民**

## ステップ1 チャレンジシートを取得する(1人1枚)

- ①下記窓口、各種健診会場等で受け取る
- ②市公式ホームページからダウンロードする

チャレンジシート

## ステップ2 健康に関する取り組みを実施する

取り組みを1つ選択し、30日間チャレンジする  
【例】歩数を1,000歩増やす、毎日野菜を食べる、禁煙をする、お酒を適量にする、寝る前1時間はスマートフォンを見ないなど  
※自分で取り組みを考えてもOK！



## ステップ3 取り組み内容を提出する

チャレンジシートに取り組んだ内容を記入し、窓口、郵送、インターネットから申し込む  
参加者全員にヘルシーポイント20ポイントを進呈！  
※ヘルシーポイントの進呈を希望の方は下記窓口にお越しください。



さらに!!

チャレンジシートを提出した方の中から抽選で、市内の一部店舗で使える  
**地域商品券(2,000円分)**が当たります!!  
※当選者には令和5年2月下旬にお知らせします。



インターネットでチャレンジシートを提出する方はこちら(申込フォーム)

～健康づくりの1つとして、ぜひチャレンジしてください！～

問い合わせ先 本庁 健康推進課 健康増進係 ☎(34) 1115  
支所 西土佐保健分室 ☎(52) 1132

健康づくり  
ポイント事業について

## ヒトパピローマウイルス(HPV)ワクチン接種を 自費で受けた方の接種費用を償還払いします

HPVワクチンは、平成25年度より国の定期接種として接種が受けられるようになりましたが、接種後の副反応報告があり、積極的勧奨が差し控えられてきました。(令和4年4月からは積極的勧奨が再開)

積極的勧奨が差し控えられた期間に定期接種の機会を逃し、定期接種の対象年齢を過ぎてから自費でHPVワクチンを受けた方に対して、接種費用負担額を償還払い(払い戻し)します。下記に該当する方は、申請書類等を配布しますので、[市](#)健康推進課までお申し出ください。

※ヒトパピローマウイルス(HPV)とは…子宮頸がんや肛門がん等多くの病気の発生にかかわるウイルス

### ■支払対象者 (1)~(4)すべてに該当する方

- (1)平成9年4月2日~平成17年4月1日生まれの女性
- (2)令和4年4月1日時点で四万十市に住民登録があること
- (3)16歳となる日の属する年度の末日までにHPVワクチンの3回接種を完了していないこと
- (4)17歳となる日の属する年度の初日から令和3年度の末日までに医療機関で2価ワクチンもしくは4価ワクチンの任意接種により実費を負担した方(9価ワクチンを接種した方はお問い合わせください。)

### ■申請に必要な書類

- ①実費を支払った事実、その額および接種回数を証明できる書類の原本
- ②接種記録が確認できる母子健康手帳、予防接種済証または接種済みの記載がある予診票の写し

### ■申請期間 令和7年3月31日まで

問い合わせ・申請先 [市](#)健康推進課 地域保健係 ☎(34)1823

## 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 10月14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 2週間前まで  
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

## 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 [市](#)子育て支援課 企画係 ☎(34)9007

## 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。

事務所に行きにくい方のために出張相談会を実施します。相談は予約制で、年齢は問いません。

- ▶日時 9月28日(水)13時~17時
- ▶場所 四万十市役所本庁3階305会議室

### 問い合わせ・予約先

NPO法人若者就労支援センター  
つながるねっと  
☎(34)8100



高知県の情報  
ポータルサイト



## 国際交流員コラム

四万十市国際交流員 蔣

シヨウ

ケツテイ  
潔程



小京都ゆかたDAYで  
浴衣を着ました！

### 高校時代の話

9月になると、学生時代のことをよく思い出します。

日本では、新学期の始まりは4月で、桜の下入学式の看板の前で家族と写真を撮る様子は、よくドラマで見ます。

中国では、新学期の始まりは9月で、金木犀の香りが広がる季節です。2012年9月に私が大学に入学した時は、両親が大学まで送ってくれました。

当時の私は大学に入学でき、やっとリラックスできていました。ご存じの方もいると思いますが、中国は高考(大学統一入試)の競争が厳しいです。学歴社会でもあり、トップレベルの大学に入るといい企業に就職でき、出世できると信じられています。高考は学生や家族にとって、非常に重要なものです。

私が住んでいた湖南省の地方都市は、人口が多いため競争が激しく、それは現在も変わりません。2020年の、湖南省の大学入学試験の受験者は42万人で、その中でトップレベルの大学(上位の10%、日本のAランク大学)に入学できる人は5%しかい

ません。

高校3年生の時は、朝6時から夜12時まで勉強し、休みは日曜日の午後の4時間のみでした。毎週、学校が模擬テストを行い、名前と順位が書かれた成績表も毎週配られました。勉強ばかりで緊張した1年間でした。

6月に高考が終わると、入学まで勉強しない日々が続く、罪悪感を抱いたこともありました。同じ経験をした中国人は多いと思います。

苦しかったけど、もう10年も前のことです。10年前の自分は、今日本にいたことを想像もしていなかったと思います。もう同じ高校生活は体験したくありませんが、当時の自分にありがとうと言いたいです。



高校時代の教室  
机に教科書がたくさん置かれています



教室前の人造湖  
よく散歩に行きました

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

## 高知県立地企業合同企業説明会～あなたの就職応援します～

来場型とオンライン参加を併用した合同企業説明会を開催します。採用担当者によるプレゼンテーションのほか、企業個別ブースでの説明やハローワークの相談コーナーもあります。

求職中の方や学生、保護者など、どなたでも参加できますので、お気軽にご参加ください。

▶日時 9月22日(木) 13時～16時(受付開始12時30分～)

▶場所 アピアさつき(右山五月町8-13)

▶参加費 無料 ▶事前申込 オンライン参加のみ必要

※履歴書不要、入退場自由、服装自由、無料駐車場あり

※新型コロナウイルス感染症対策として、消毒液や飛沫防止間仕切りの設置等を行います。

### 問い合わせ先

☎企業誘致課 五十嵐・松下・越智

☎088(823)9693 ☎088(823)9881



詳細は、☎企業誘致課ホームページをご覧ください。

# 図書館だより

令和4年

9

September

開館時間 (本館) 9:00~19:00  
(分館) 10:00~18:00

問い合わせ先 市立図書館 ☎(35)2923

※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。

★分館行事★  
○木工教室  
『サクラの材でカッティングボード(小さいまな板)を作る』  
・日時 9月25日(日) 13時30分~15時30分  
・場所 西土佐総合支所2階大会議室  
・対象 一般(中学生以上) ・参加費 300円  
・定員 10名 ・申込 事前申込制

★本館：新着DVDのご案内★  
『ドライブ・マイ・カー』『幕末相棒伝』『君の隣を食べたい』『アヤと魔女』『僕が飛びはねる理由』など、計14点の新しいDVDが入りました。

★休館日の案内★ 9月30日(金) 館内整理日

## 新着おすすめ8+8

家庭用安心坑夫  
嫌われ者の矜持  
修羅奔る夜  
シンプルかわいい手づくりピアス&イヤリング  
摘んで野草料理  
定年後にもう一度大学生になる  
日本の絶滅危惧知識  
ギフテッド

小砂川 ちと  
新堂 冬樹  
伊東 潤  
いわけ あさこ  
金田 初代  
瀧本 哲哉  
吉川 さやか  
鈴木 涼美

一般書

## 新着図書(375冊)

いのちの木のあるところ  
かえりみち  
ねこのオーランドー裁判官になる  
のぞく図鑑穴  
はだしであるく  
へんてこはやくちことば  
モノのなまえ事典  
空と大地に出会う夏

新藤 悦子  
ブリック・チケットラップ  
キャスリーン・ヘイル  
宮田 珠己  
石川 えりこ  
新井 洋行  
杉村 喜光  
濱野 京子

児童書／えほん

## 定期相談所

	日時	場所	相談内容	問い合わせ先
行政相談所	9月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	☎総務課 (34) 1804 ☎地域企画課 (52) 1111
	10月7日(金) 9時~12時	奥屋内下集会所	《相談委員》中平 晋祐	
特設人権相談所	10月5日(水) 13時~16時	蕨岡上分地区 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
	10月7日(金) 9時~12時	奥屋内下集会所		

※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。

## なんでも無料相談会

生活保護・成年後見や相続・遺言・離婚等日常生活に関する相談に、高知県行政書士会と行政書士で構成する(一社)コスモス成年後見サポートセンター高知県支部会員が無料でお応えします。予約は不要ですので、お気軽にお越しください。

- ▶日時 10月1日(土) 14時~16時30分
- ▶場所 四万十市社会福祉センター2階研修室 I

問い合わせ先 高知県行政書士会員・コスモス高知会員 ☎090-7754-8682(川田)

募集

教室・講座

催し

スポーツ

健康・福祉

その他・相談



(令和4・8・5届出分まで)

住所	赤ちゃん	保護者
中村大橋通	高橋 滯	凌弥
中村新町	川田 暖人	吉則
不破	亀谷 率人	文裕
安並	益岡 慶	孝次
安並	森田 夏帆	康裕
古津賀	岡崎 咲良	順哉
古津賀	西内 唯	麗
古津賀	金子 雅楽	栞
古津賀	野村 真叶	浩平
入田	川村 心寿	周平
具同	田村 海苑	海星
具同	黒山 清華	大輔
具同	黒山 叶和	恭輔
赤松町	大橋 甘夏	裕喜
間崎	鍋島 維千花	謙太
平野	山沖 来乃花	寛成
川登	植山 唯翔	友英
西土佐江川崎	矢間 栞	栄三
西土佐江川崎	松 下 真奈	暢之



(令和4・8・5届出分まで)

住所	氏名	享年
中村小姓町	梶原 久子	101
中村京町	植田 修弘	89
中村京町	西内 久	86
中村京町	広井 稔衛	95
中村一条通	岡村 昭子	77
右山元町	廣井 淨	77
古津賀	宮下 住子	89
古津賀	村松 節子	93
古津賀	弘田 和子	90
古津賀	塩田 信子	94
古津賀	吉岡 喜久子	83
入田	勝間 慎	70
具同	岡村 瑠子	92
渡川	川村 峻	84
具同	黒坂 末廣	80
具同	黒坂 雅代	90
楠島	西田 弘	87
有岡	金澤 忍	86
山路	小野 要一	87
山崎	中山 美代子	92
間崎	中山 美代子	92
津蔵	加用 守惠	95
名谷	加用 笑子	95



「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 ☎(35)4147 1113まで必ずご連絡ください。

鍋島	山本 春子	90
鍋島	千谷 仁美	67
下田	松本 米吉	93
下田	間崎 房子	93
蔵岡	谷口 香	85
古尾	今城 和夫	87
西土佐津賀	森平 一喜	87
西土佐須崎	門田 博子	93
西土佐下家地	田邊 茂子	94
西土佐西ケ方	篠田 稲穂	84
西土佐江川	竹内 和男	80

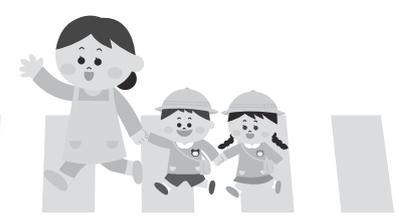
## 秋の全国交通安全運動が実施されます

本年7月末までの県内の交通事故発生状況は517件、死者16人、傷者554人、そのうち四万十市では21件発生し、死者は2人です。県内は昨年同期と比べ、件数・傷者は減少していますが、依然として高齢者が被害に遭う事故が多く、死者の約81% (13名) をしめています。

秋は日没時間も早くなり、夕暮れ時は早めにライト点灯するなど、市民一人ひとりが交通安全に対する意識をより高め、交通ルールを守り、交通マナーの向上に努めましょう。

- 実施期間 9月21日(水)～30日(金)
- 重点目標

- 1 子どもと高齢者を始めとする歩行者の安全確保
- 2 夕暮れ時と夜間の歩行者事故等の防止および飲酒運転の根絶
- 3 自転車の交通ルール遵守の徹底



### 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

## 食の案内人 災害編

今回は、災害等でライフラインが止まった時でも、カセットコンロを使った「バッククッキング」で、簡単に調理できるチキンライス(缶詰や冷凍野菜を使用)をご紹介します。  
※バッククッキングとは…耐熱性のポリ袋に食材を入れ、袋のまま鍋で湯せんして調理する方法

玉ねぎをカットして冷凍しておく、時短調理の際に活躍するだけでなく、冷凍により甘味が凝縮し、味もしみ込みやすくなります。(冷凍玉ねぎは、霜がついたり、冷凍庫のにおいがついてしまうことがあるため、1か月を目安に使い切ることをおすすめします。)

### チキンライス

■材料4人分(でき上がり総量:約600g)

ポリ袋(11号)	1枚
米	1合(150g)
水	200ml
焼き鳥缶(塩)	1缶(40g)
冷凍玉ねぎ(角切り)	100g (生の玉ねぎの場合、水の量は220ml)
冷凍枝豆(豆のみ)	50g
人参(みじん切り)	50g
トマトケチャップ	大さじ4



【1食分(150g)の栄養成分】  
エネルギー 187kcal たんぱく質 3.3g 塩分 0.8g

### ■作り方

- ① 米を洗い、ザルに上げる。
- ② ポリ袋に米と★を入れ、最後に水を加え、袋をゆっくり振りながら混ぜ合わせる。
- ③ ②のポリ袋内の空気を抜き、袋の上をしっかりと結ぶ。
- ④ 鍋に水を半分程度入れて沸騰させ、③を入れたら弱火で20分加熱する。  
(ポリ袋が破れないよう、鍋底に皿またはシリコン製の落としぶたなどをおく)
- ⑤ 鍋から袋を取り出し、10分蒸らしたらでき上がり。



四万十市国保西土佐診療所 管理栄養士 篠田 知佐

## よさこい四万十2022 ~Challenge to the future~

煌びやかな衣装を身にまとった約20チームの踊り子たちが市内6か所の演舞場で舞い踊ります。天神橋アーケードでのフィナーレでは、チームの垣根を越えて全チームが一斉に乱舞！総踊りはよさこい四万十でしか見ることができません。この一大イベントをお見逃しなく！

**開催日** 9月18日(日)9時~19時

**演舞場所** 中村駅、不破八幡宮、中村病院駐車場、天神橋アーケード、東下町商店街、一条通商店街

### 問い合わせ先

よさこい四万十実行委員会(中村商工会議所内) ☎(34)4333





## 当直医



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

8月28日(日)	さたけ小児科	☎(37)2255
9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
19日(月)	吉井クリニック	☎(34)5005
23日(金)	大野内科	☎(37)5281
25日(日)	木俵病院	☎(34)1211
10月2日(日)	市民病院	☎(34)2126
9日(日)	中村病院	☎(34)3177
10日(月)	さくらクリニック	☎(35)2555

### 人のうごき ~7月末日現在~ ( )内は、前月との差

総人口	32,593人 (△48)	転入	56人
男	15,414人 (△26)	転出	68人
女	17,179人 (△22)	出生	13人
世帯数	16,635世帯 (△17)	死亡	49人

### 9月実施の統計調査

調査名	該当地区
①令和4年就業構造基本調査	市内の一部(31調査区)
②毎月勤労統計調査(二種)	佐岡、古津賀

- 問① 市企画広報課 広報統計係 ☎(34)1810  
問② 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●

8月27日(土)	㈱福永工業	☎(35)5996
28日(日)	㈱カキタ二設備	☎(33)0660
9月3日(土)	㈱夕部設備	☎(34)8651
4日(日)	㈱奥宮工業	☎(37)5151
10日(土)	㈱大同設備	☎(35)4879
11日(日)	㈱山下建設	☎(33)0653
17日(土)	豚座建設㈱	☎(34)6031
18日(日)	㈱平野水道	☎(35)2316
19日(月)	㈱森下住宅設備	☎(34)4855
23日(金)	土居水道工事店	☎(32)1095
24日(土)	中村水道工事センター	☎(35)4323
25日(日)	㈱中村住設	☎(34)3621
10月1日(土)	㈱大杉設備工業	☎(34)2324
2日(日)	㈱福永工業	☎(35)5996
8日(土)	㈱カキタ二設備	☎(33)0660
9日(日)	㈱夕部設備	☎(34)8651
10日(月)	㈱奥宮工業	☎(37)5151

### 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

## 「広報しまんと」10月号は 9月28日(水)発送予定です



# 有料広告 掲載スペース