

広報しまんと

SHIMANTO

No.218
2023

6

4年ぶりの土佐一條公家行列「藤祭り」



災害への備え、できていますか？



いずれくる大規模地震だけでなく、身近に起こりうる大雨や台風等による被害に対応するには正しい知識を身に付け、備えることが重要です。

昭和21年 昭和南海地震の際壊れた四万十川橋(赤鉄橋)

何を準備しておけばいいの？



非常時の持ち出し品を準備！

備蓄例(3日分/大人2人の場合)

水・食料	
必須	水2リットル×9本 ※1人1日3リットル程度
(主食 エネルギー・炭水化物)	米 450g カップ麺類 3個 そうめん 1袋(300g) パスタ 1袋(600g) パックご飯 3個 その他シリアル、もちなど
(主菜 たんぱく質)	牛丼の素、カレー等 7~8個 パスタソース 2~3個 缶詰(肉・魚) 8~9個

水・食料以外に必要なもの	
必須	ガスコンロ・カセットコンロ5~6本
その他	手袋 懐中電灯 充電式ラジオ マスク 消毒液 トイレ袋(簡易トイレ) など

家族構成を考えて必要な分を用意し、避難時にすぐ取り出せるようにしましょう。





上: 平常時の西土佐新川崎橋
 右: 平成17年台風14号の際水位が
 上がった西土佐新川崎橋



マイ・タイムラインを作成！

「マイ・タイムライン」とは大雨によって河川が氾濫する可能性がある時に、自分自身がとる標準的な防災行動を時系列的に整理した、一人ひとりのタイムライン(防災行動計画)です。

「マイ・タイムライン」の作成方法

ハザードマップ等を確認して、どのルートで避難するのか、どのタイミングで避難するのかを考え、日ごろから家族で災害時の行動を話し合って防災プランを作っておきましょう。

「Yahoo!防災速報」アプリでは、スマートフォンで簡単に防災タイムラインが作成できます。



四万十市
ハザードマップ



Yahoo!
防災速報

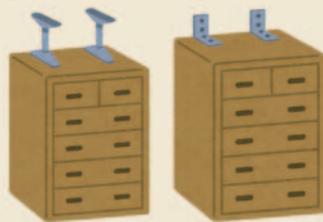
家具の固定をして転倒防止対策！

近年の大規模地震での怪我のうち、4割～5割が家具・家電の転倒によるものです。

大規模地震では家具は必ず倒れるものと考え、家具の固定方法を見直してみましょう。

家具への転倒防止対策例

- ① 突っ張り棒
- ② L字金具



- ③ 粘着式固定金具
- ④ 移動防止ベルト
- ⑤ ストッパー
- ⑥ 扉へのとめ金等

家具の固定について

補助制度があります！

詳しくは市公式ホームページをご覧ください。



市公式ホームページ

「もしも」に備えて「ローリングストック」で食料を備蓄！

「ローリングストック」は、普段から食べている食材を「備える」「食べる」「補充する」と繰り返す方法のことです。

賞味期限切れの備蓄がなくなり、食品ロスにもつながります。

補充する
食べた分だけ
補充



備える

普段から食べているものを少し多めに備蓄

食べる・飲む

賞味期限が切れないように定期的に食べる、飲む

災害が起こった時に何をすればいいの？

災害の情報を入手しましょう

四万十市からの情報発信

- ◆防災行政無線(☎34-7800で聞き返し可能)
- ◆IP告知端末(整備地域のみ)
- ◆緊急速報メール
- ◆四万十市公式LINE
- ◆Yahoo!防災速報



四万十市公式LINE

ID: @shimantocity

Yahoo!防災速報

防災行政無線が聞こえない方へ 戸別受信機を貸し出します

市では放送を家の中でも聞くことのできる「戸別受信機」を無償で貸し出ししています。

テレビのデータ放送(NHK)

簡単なリモコン操作で、四万十市に関する各種防災情報がいつでも確認できます。



NHKのチャンネルに合わせて、リモコンの「d」「データ」等のボタンを押すと、データ放送の画面に切り替わります。

画面の中の「防災・生活情報」を選ぶと、専用の画面に切り替わります。

国土交通省からの情報発信

①四万十川の洪水情報

国が管理する四万十川で氾濫の危険性が高まった場合、また氾濫が実際に発生した場合に、緊急速報メールが国土交通省から配信されます。

②川の防災情報ホームページ

国が管理する河川の水位やその様子、雨の状況などをリアルタイムで知ることができます。



国土交通省
ホームページ

※緊急速報メールについて、NTTドコモからは「エリアメール」として配信されます。

警戒レベルに沿った適切な避難行動を取りましょう

警戒レベル	避難情報等	取るべき行動
5	緊急安全確保(※1)	命の危険 直ちに安全確保を!
<警戒レベル4までに必ず避難してください!>		
4	避難指示	危険な場所から全員避難
3	高齢者等避難(※2)	危険な場所から高齢者等は避難
2	大雨・洪水・高潮注意報(気象庁)	自らの避難行動を確認
1	早期注意情報(気象庁)	災害への心構えを高める

※1 警戒レベル5は必ず発令されるものではありません。

※2 高齢者等以外の方も、必要に応じ普段の行動を見合わせ、危険を感じたら自主的に避難してください。

南海トラフ地震臨時情報をご存じですか？

「南海トラフ地震臨時情報」とは、南海トラフ地震の想定震源域やその周辺での大規模地震や地殻変動が発生するなど、南海トラフ地震につながる可能性が高まった場合に気象庁が発表する情報です。

情報には南海トラフでM8クラスの地震が発生したときに発表される臨時情報(巨大地震警戒)と南海トラフの一部でM7クラスの地震が発生したときなどに発表される臨時情報(巨大地震注意)があります。

南海トラフ地震臨時情報が発表されたらどうしたらいいの？

南海トラフ地震臨時情報は不確実な情報ですが、普段より大規模地震の発生可能性が高まっているのであれば、その情報を生かしてしっかり備えることが重要です。



内閣府
ホームページ

南海トラフ地震臨時情報が発表された時に取るべき行動

	南海トラフ地震臨時情報			
	巨大地震警戒		巨大地震注意	調査終了
(最短) 2時間程度	住民事前避難 対象地域	住民事前避難 対象地域以外	▶地震への備えを再確認しすぐに避難できる準備をする	
	▶避難指示を1週間程度発令 避難が必要	▶地震への備えを再確認しすぐに避難できる準備をする ▶避難が間に合わない可能性がある場合事前避難する		
1週間	▶地震への備えを再確認しすぐに避難できる準備をする			
2週間	▶大規模地震発生の可能性がなくなったわけではないことに留意しつつ、地震の発生に注意しながら通常の生活を行う			

■住民事前避難対象地域とは

事前避難対象地域とは、臨時情報が発表された際に、後発地震に伴う津波に備え、事前に避難することでより安全性を高めることができる地域です。

本市の、住民事前避難対象地域は以下の2地区となります。

八束地区(全地区)、下田地区(平野、双海、井沢団地を除く)



新型コロナウイルス感染症が5類感染症となりました

新型コロナウイルス感染症は、5月8日より、季節性インフルエンザと同様の「通常の対応」に移行しました。行政による外出自粛要請や就業制限を一律に求めることはなくなり、個人の判断となります。

マスクの着用、換気・手指消毒、三密の回避についても、一律に求められることはありませんが、基本的な感染対策として有効です。

＜救急車を呼ぶか病院に行くか迷ったときは「#7119」へ！＞



新型コロナウイルス感染症に関する相談窓口

幡多福祉保健所 ☎(34)5120

平日8時30分～17時15分

※夜間および土日祝日は#7119へ

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

価格高騰緊急支援給付金

国の物価高騰対策として、住民税非課税世帯に3万円が給付されます。

支給対象	令和5年6月1日現在で四万十市に住民登録があり、世帯全員の令和5年度住民税が非課税の世帯 ※世帯全員が、住民税が課税されている他の親族の扶養となっている場合は対象外
給付額	1世帯当たり3万円
給付手続き	7月上旬ごろ、対象者に「確認書」を送付しますので、必要事項を記入のうえ、返送してください。確認書の返送があった世帯に対し、7月下旬または8月から順次指定口座への支払いを行います。

※支給対象外の世帯でも、下に該当する世帯は、申請すれば給付が受けられる場合があります。詳細は、市公式ホームページをご覧ください。

○令和5年1月～7月の間に、予期しない理由で家計が急変した世帯

○ODV等の理由で本市に避難しているが、本市に住民登録を行っていない世帯

○令和5年度住民税で課税者の被扶養者であったが、扶養者の死亡や離婚により令和5年6月1日現在で扶養されていない世帯

問い合わせ先

市福祉事務所 非課税世帯等給付金担当 ☎(34)9117

✉hikazei@city.shimanto.lg.jp

6月ごろより市役所1階に専用窓口を設置予定

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

国において、食費等の物価高騰の影響を特に受けている低所得の子育て世帯に対し、その実情を踏まえた生活支援の観点から、子育て世帯生活支援特別給付金を支給します。

申請不要の支給対象者

令和5年3月分の児童扶養手当受給者および令和5年4月分の新規児童扶養手当受給者 令和4年度低所得の子育て世帯生活支援特別給付金(ひとり親世帯以外)を受給した方 ※同給付金受給後に養育状況に変更があった方で、今年度支給対象となる方には後日個別に通知します。	5月29日 支給予定
---	---------------

※同一の児童について、両方の受給はできません。(ひとり親世帯分優先)

申請が必要な支給対象者

ひとり親世帯	①	公的年金等の受給により、令和5年3月分の児童扶養手当の支給を受けていない方で、令和3年の収入額が児童扶養手当の支給制限限度額を下回る方
	②	令和5年3月分の児童扶養手当は受給していないが、物価高騰の影響を受け令和5年1月以降の家計が急変し、急変後1年間の収入見込額が児童扶養手当受給者と同じ水準の方
その他の世帯	①	令和5年3月31日時点で18歳未満の児童(一定の障害がある場合は20歳未満)を養育している方で、物価高騰の影響を受け令和5年1月以降の家計が急変し、住民税均等割非課税の方、または同等と認められる方

支給額 児童1人につき5万円 **申請期間** 6月1日(木)～令和6年2月29日(木)

※詳細は、市公式ホームページをご覧ください。



市公式
ホーム
ページ

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

児童手当の現況届の提出が原則不要になっています

令和4年度から児童手当の現況届の提出が省略可能となっています。
ただし、次に該当する方は、引き続き提出が必要です。

【提出が必要な方】

- ODV等により、住民票の住所地を四万十市に移せない方
- 児童の戸籍がない方
- 離婚協議中で配偶者と別居している方
- 児童と別居している方
- 法人である未成年後見人、施設等の受給者
- 前回届出から加入年金が変更になった方
- 共済組合に加入している方(例:日本郵政共済組合)
- そのほか、四万十市から提出の案内があった方



児童手当について
(市公式ホームページ)



オンライン申請について
(市公式ホームページ)

令和4年度は所得制限により支給対象外となった方で、令和4年中所得が所得上限限度額未満となった場合は、あらためて申請が必要です。

※所得上限限度額未満となる事実を知った日の翌日から15日以内に申請した場合は、6月分から支給します。その日を経過して申請した場合は、提出日の翌月分から支給します。

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

旧下田中学校・旧中医学研究所有効活用検討会の 公募委員を募集します

旧下田中学校および旧中医学研究所の有効活用について検討を進めるにあたって、各種団体の代表者や有識者のほか、公募委員からなる「旧下田中学校・旧中医学研究所有効活用検討会」を立ち上げ、幅広く市民の意見を反映した有効活用方法を検討していくこととしています。

そこで、この検討会の公募委員を次のとおり募集します。

- ◇任期 選任の日から2年間
- ◇募集人員 3名程度
- ◇応募資格 以下の条件をすべて満たす方
 - ①市内に居住または市内の事務所に勤務する18歳以上の方
 - ②四万十市職員または四万十市議会議員でない方
 - ③旧下田中学校および旧中医学研究所の有効活用に関心があり、客観的な視点から公平な話し合いができる方
 - ④平日昼間の会議に参加できる方
- ◇謝金等 会議出席1回につき5千円と、市の規定に基づく旅費を支給

◇応募期限 6月30日(金)※消印有効

◇応募方法 窓口、郵送、電子メールで応募申込書1部を提出してください。

※応募申込書は、本庁総合案内、3階企画広報課での配布、希望者への郵送による配布のほか、市公式ホームページからもダウンロードできます。なお、応募書類は返却しません。

◇選考方法 書類選考のうえ決定し、選考結果は応募者全員に通知します。

◇その他

- ・応募用紙に記載された個人情報の取り扱いには十分留意し、他の目的には使用しません。
- ・委員に選任された方の氏名は公表します。
- ・提出書類に虚偽の記載が認められた場合は、委員就任後であっても選任を取り消す場合があります。

問い合わせ・応募先 市企画広報課 施設活用推進室
〒787-8501 四万十市中村大橋通4丁目10
☎(34)9010 ✉katuyou@city.shimanto.lg.jp



市公式ホームページ

第73回社会を明るくする運動

7月は、「社会を明るくする運動」の強調月間です。この運動は、犯罪や非行の防止と罪を犯した人たちの更正について理解を深め、それぞれの立場において力を合わせ、犯罪や非行のない地域社会を築くためのものです。

強調月間 活動内容

日時	内容	場所
7月3日(月)	8:40～	西土佐地域出発式 総合支所玄関前
	10:00～	中村地域出発式 市役所駐車場
	10:15～	啓発パレード 天神橋アーケードほか
7月5日(水)	8:30～	無縁墓地の清掃 黒潮町出口
7月28日(金)	13:30～	講演会 社会福祉センター
その他	「しまんと市民祭」特別合同補導への参加、懸垂幕の設置、市内巡回広報、啓発旗の設置など	

問い合わせ先

市福祉事務所 社会福祉係
☎(34)1120 FAX(34)1880
✉fukusi@city.shimanto.lg.jp

※中止または延期する場合は、市公式ホームページにてお知らせします。

地方創生の取り組みにご協力いただいています

「地方創生応援税制(企業版ふるさと納税)」による寄附をいただきました



七星剣(市指定文化財)

(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、290万円の寄附の申し出をいただきました。

この事業は3か年を予定しており、本年度は2年目となります。主な内容として、郷土博物館に収蔵する市指定文化財の「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推進することとしています。

災害協定を締結しました

5月1日、(株)平和と「災害時における施設利用の協力に関する協定」を締結しました。

この協定は、地震などの大規模災害が発生した場合に、同社の所有するパーラー平和大橋通店の店舗や駐車場を災害復旧や応急活動の場、一時的な避難場所として提供いただくものです。

災害時には、避難所に避難せず車中泊を希望する方も多いことが想定されており、協定締結により車中泊のできる安全な場所が確保できることで、住民の安全・安心な生活につながり、本市の災害支援体制の強化にもなります。

市では、今後も関係機関や企業の皆さんと連携しながら防災対策の取り組みを進めていきます。

災害廃棄物の処理等に関する協定を締結しました

5月2日、大英環境機構(有)と「災害廃棄物の処理等に関する協定」を締結しました。

この協定は、大規模災害発生時に、災害廃棄物の処理等を円滑に実施するために締結したもので、災害廃棄物の仮置き場としての利用や処分、それらに必要な作業について可能な限り協力していただく内容になっています。

発災後の住環境の早期整備に向け、また一つ道筋ができました。今後も、関係機関や企業の皆さんと連携しながら取り組みを進めていきます。



交通事故のないまちを目指して ～四万十市交通安全指導員委嘱式～

令和5年4月1日から2年間、交通安全指導員に就任される皆さまに、市長から委嘱状を交付しました。

「交通事故のない安心で安全なまちづくり」を目指して活動していきますので、市民の皆さまのご協力をお願いします。





- ・建物内に荷物が残っていてもOK!
- ・掃除をしていなくてもOK!
- ・修繕が必要でもOK!

空き家の提供にご協力をお願い

四万十市では『四万十市で暮らしたい』という移住希望者に提供できる空き家を探しています!

現在、空き家をお持ちの方、賃貸を考えられている方、また今後、空き家を持つことになる方。

ぜひ、ご協力ください。

問い合わせ先

特定非営利活動法人 四万十市への移住を支援する会
☎(35) 2357

西土佐地域の空き家相談会(予約制)を開催します

移住者に提供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。

相談は事前予約制です。相談を希望する方は、2日前までに下記までご連絡ください。

■日時 6月14日(水)9時30分～12時 ■場所 西土佐総合支所1階会議室

※予約がない時間帯は相談員が常駐していませんのでご注意ください。

問い合わせ・予約先

特定非営利活動法人 四万十市への移住を支援する会 ☎(35) 2357

☎企画広報課 企画調整係 ☎(34) 1129



重度心身障害児・者の医療保険の自己負担分を助成します

- 対象者
- ①身体障害者手帳 1級または2級の方
 - ②療育手帳 A1(最重度)またはA2(重度)の方
 - ③身体障害者手帳3級または4級を所持し、かつ療育手帳B1(中度)を所持している18歳未満の合併障害の方

※前年度市民税課税世帯のため助成対象外の方も、令和5年度の市民税が非課税世帯に該当する場合は助成対象となります。(6月中に申請し認定された場合は7月から助成開始)

- 申請に必要な物 障害者手帳、健康保険証、ハンコ、マイナンバーカード(本人および健康保険の被保険者のもの)

問い合わせ・申請先 ☎(34) 1120 ☎(34) 1880

☎(52) 1132 ☎(52) 1024

市県民税の納付 ～令和5年度納税通知書を発送します～

市県民税は、市や県が日常生活に必要な行政サービスを提供するための大切な財源です。
納付書が届きましたら、納期限内の納付をお願いします。

■納付方法

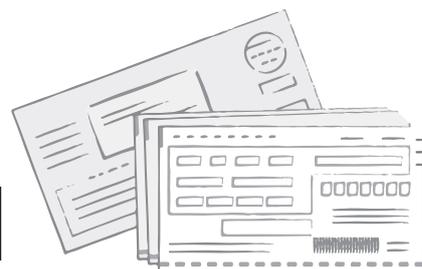
6月に送付される納税通知書は普通徴収、年金特別徴収分です。

(※個人の所得によっては①～③の複数の支払い方法により納める場合があります)

①普通徴収	個人が、市から送られた納付書で年4回に分けて納めます。(口座振替の場合も年4回)
②特別徴収	個人の給与から天引きされ、給与支払者(事業者)が毎月納めます。
③年金特別徴収	65歳以上の方の年金から、公的年金支払者が年金支給日(年6回)に天引きして納めます。 (年金にかかる税金のみ)

■税率(分離課税の譲渡所得等については異なります。)

区 分	市	県
所得割	6%	4%
均等割	3,500円	2,000円



■普通徴収の納期限(年4回)

第1期	第2期	第3期	第4期
令和5年6月30日	令和5年8月31日	令和5年10月31日	令和6年1月31日

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

市長日誌

4月15日～5月14日

4月16日 四万十川市民一斉清掃

道の駅「よつて西土佐」7周年イベント

17日 第19回しまんと市民祭実行委員会 理事会・総会

18日 第143回高知県市長会議(南国市)

19日 四万十市人権擁護委員協議会総会

20日 高知信用金庫創業100周年記念式典(高知市)

22日 西土佐観光川開き

25日 予土県境地域連携実行委員会総会

26日 道路整備促進期成同盟会全国協議会 理事会 ほか(東京都) 都々28日

29日 自衛隊第14旅団創隊及び善通寺駐屯地開設記念行事(香川県善通寺市)

5月2日 災害廃棄物の処理等に関する協定 調印式

3日 第29回土佐一條公家行列「藤祭り」

8日 第73回「社会を明るくする運動」推進委員会

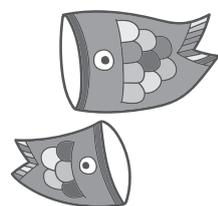
明治安田生命保険相互会社との健康増進に関する連携協定締結式

9日 西土佐地区区長会

10日 高知県市町村道整備促進協議会 役員会・通常総会(高知市)

11日 春の全国交通安全運動に伴う交通安全メッセージ伝達式

12日 中筋川流域市村総合整備推進協議会総会



幡多広域消費生活センター便り

フリマサービス受取評価は商品をよく確認してから

【事例1】

フリマアプリでブランドのネックレスを購入した。商品が届いたが、状態をよく確認せずに受取評価をしたため、その後偽物だと分かった。アプリの規約には「評価後の苦情などについては当事者間で話し合うように」と書かれていた。(60歳代 女性)

【事例2】

フリマアプリで中古のプロジェクターを購入した。電源が入らなかったので出品者に連絡したが、評価したことを理由に対応してくれない。運営事業者に苦情を伝えると「受取評価をしたらお金は戻らない」と言われた。(60歳代 男性)

【アドバイス】

- ・フリマサービスでの取引は、売主と買主との個人間の取引です。トラブルが起きた場合は、基本的には当事者間での解決を求められることを理解しましょう。
- ・フリマサービスでは、買主が商品を受け取り、出品者を「評価」すると出品者に代金が支払われます。取引が完了すると、トラブルが起きても運営事業者の補償サービスやサポートを受けられない場合があります。商品が届いたら、状態をよく確認してから評価しましょう。フリマサービスを利用する際は、規約や初心者ガイド等で取引ルールやトラブル発生時の対応をしっかりと確認しましょう。

※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

☎(34)8805 FAX (34)8809 消費者ホットライン ☎188

〈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

環境パスポートのご案内

環境パスポートは、自身の温室効果ガス排出量・削減量が見える化することや、環境関連イベントの告知、環境にやさしい取り組みの共有を通じて、楽しくカーボンニュートラルの実現を目指していくためのウェブサービスです。自身の取り組みを投稿して、環境にやさしい取り組みを広げていきませんか？

環境パスポートの利用方法

- ①WEBサイトからユーザー登録
- ②環境家計簿の入力や取り組み投稿でポイント付与
- ③入力回数や投稿回数に応じてレベルアップ
- ④貯まったポイントでキャンペーンに応募



環境パスポート
ウェブサイト



問い合わせ先 県 林業振興・環境部 環境計画推進課 ☎088(821)4538

人権啓発センターからのお知らせ

(1)四万十市人権問題啓発研修会・地区別人権教室支援事業

市では、地域や企業等で人権学習会を行うときの講師紹介や謝金等の助成を行っています。「違いを認めあい 互いを尊重しあい 一人ひとりが豊かに生きられるまちづくり」が実現されるよう、地区や企業で人権学習会を行いませんか。詳細は、下記までお問い合わせください。

- 支援内容 ①四万十市人権教育・啓発登録講師の紹介 ②講師謝金等の助成
③人権啓発用ビデオ・DVD等の貸出
- 対象となる学習会 講演会、講話やビデオ・DVD鑑賞等、人権にかかる学習会
※9時～20時30分の間で開催
- 対象者 企業従業員、各種団体構成員、市民
- 主催者 企業、団体、市内各地区(当該地区住民の協力のもとに集会所にて実施するもの)



ビデオ・DVD
貸出リスト

(2)四万十市人権教育・啓発講師の紹介

氏名	光内 真也	河野 通久	高橋 大輔	藤田 晶子	北澤 勉
テーマ	人権全般				同和問題

(3)人権ふれあい講座開催

日常生活のなかにあるさまざまな人権課題について考えるための講座です。

- 場所 社会福祉センター 2階大会議室
- 受講料 無料
- 対象者 市民、企業、団体
- 定員 各50名(先着)
- 申込方法 電話・FAX

日程	講師名	テーマ
第1講座 6月27日(火)	利岡 徳重 (高知県人権啓発センター)	だれもが幸せに過ごすために ～ハラスメント問題について(セクハラ・パワハラ)～
第2講座 7月14日(金)	武田 伸二郎 (高知県人権啓発センター)	だれもが幸せに過ごすために ～同和問題の解決のために～
第3講座 7月28日(金)	片岡 正史 (高知保護観察所 統括保護観察官)	地域社会に貢献する更生保護
第4講座 8月29日(火)	江渕 弘明 (高知県人権啓発センター)	だれもが幸せに過ごすために ～子どもの人権(虐待)～
時間(共通)	13時30分～15時	

※講師の都合により、中止または延期になる場合があります。

問い合わせ・申込先 市民・人権課 人権啓発センター ☎・FAX (34)5751

今月は
市県民税
1期分
の納付月です

ネットトラブルに気をつけよう！

インターネット上のトラブルが多発しています。次の点に注意しましょう。

- SNS上の知人の誘い出しには独りでは絶対に応じない
ネットで出会った相手に会いに行き、事件に巻き込まれるというケースがあります。ネット上では、顔、姿、感情、メッセージなどが本当かどうか分かりません。さまざまな悩みから不安定な感情につけ込まれる危険性があります。
- パスワード不要の無料Wi-Fi利用は要注意！
使用してしまうとアクセス履歴、パスワード等の個人情報が盗みとられるケースもあるので、利用する際は個人情報の入力を控えてください。

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(携帯電話からも可)

防犯
メモ

しまんと
情報掲示板



しまんと提灯台パレード「担ぎ手」募集 ～第19回しまんと市民祭～

しまんと市民祭「なかむら踊り・しまんと提灯台パレード」の、提灯台の「担ぎ手」を募集しています。詳細は、事務局までお問い合わせください。

- 日時 7月29日(土) 16時30分～21時
- ※提灯台パレード開始は19時からの予定
- ※雨天の場合は翌日30日(日)へ延期

■場所 市街地

■申込方法 電話

※中村提灯台保存会で参加者を取りまとめ、参加チームをご案内します。

問い合わせ・申込先

中村提灯台保存会事務局(市)観光商工課)

☎(34) 1126 8時30分～17時15分

※12時～13時、土・日・祝日を除く。

各チームでも募集案内を行いますが、参加チームが決まっていなくても「参加してみたい」方は、ぜひご連絡ください！



高知職業能力開発短期大学校 令和5年度オープンキャンパス

高知職業能力開発短期大学校(KPC)は、厚生労働省所管の工業系短期大学校です。高校生やその保護者等を対象にオープンキャンパスを開催します。詳細は、ホームページをご覧ください。(開催時間や内容は変更になる場合があります。)

(1)オープンキャンパス

学校・学科紹介、入試概要説明、就職状況紹介、キャンパスツアー、ものづくり体験(要予約)、ランチ体験(要予約)、在校生交流カフェ、個別相談等を行います。

開催日	時間(予定)	備考
6月18日(日)	11時～15時30分	ものづくり体験1科選択
7月15日(土)	11時～15時30分	ものづくり体験1科選択
7月30日(日)	9時～13時 生産機械技術科 12時～16時 電子情報技術科	ものづくり満喫編 ("ものづくり体験"主体のオープンキャンパス)
9月3日(日)	11時～15時30分	ものづくり体験1科選択
12月17日(日)	13時～15時30分	両科ミニ体験

※受付は開始時間の20分前から

(2)入試対策講座

開催日時 9月24日(日) 10時～15時(受付9時30分～)

内容(予定) 数学I対策、面接対策講座、個別相談

場所 [(1)(2)共通] 高知職業能力開発短期大学校(KPC) 香南市野市町西野1595-1



問い合わせ・申込先 高知職業能力開発短期大学校 学務援助課 ☎0887(56)4100

ホームページ

アジサイの剪定作業 ボランティア募集

安並水車の里に咲き誇るアジサイが、翌年もきれいな花を咲かせるため、剪定作業を行います。

- ▶日時 6月24日(土)7時～11時
- ▶場所 安並水車の里(トイレ付近)
- ▶各自で用意する物
剪定ばさみ、軍手、アジサイを持って帰る袋等
- ▶申込方法 電話
- ▶申込期限 6月21日(水)
アジサイの見ごろは、6月上旬です。

問い合わせ・申込先

☎観光商工課 観光係
☎(34) 1783



令和5年度税務職員採用試験

- ▶受験資格
 - ①令和5年4月1日において高等学校または中等教育学校を卒業した日の翌日から起算して3年を経過していない者および、令和6年3月までに高等学校または中等教育学校を卒業する見込みの者
 - ②人事院が①に掲げる者に準ずると認める者
 - ▶申込受付期間(インターネット)
6月19日(月)9時～28日(水)《受信有効》
 - ▶第1次試験日 9月3日(日)
- ※詳細は、国税庁ホームページをご覧ください。

問い合わせ先

高松国税局総務部人事第二課 試験研修係
☎087(831)3111

税務職員

検索



国税庁
ホームページ

商談会出展者募集

スーパーマーケット・トレードショー2024

- ▶開催日 令和6年2月14日(水)～16日(金)
- ▶会場
幕張メッセ(千葉県千葉市美浜区中瀬2-1)
- ▶募集数 2事業者程度(調整あり)
- ▶出展対象者
市内に本店または支店・営業所を置く工商事業者のうち、生鮮食品、加工食品、飲料、酒類等の製造(生産)もしくは販売ができる企業または個人
- ▶申込期間 6月5日(月)～20日(火)17時
- ▶申込方法 出展申込書と商品規格書の提出
※様式は、市公式ホームページでダウンロードするか、下記までお問い合わせください。
※詳細は市公式ホームページをご覧ください。

問い合わせ・申込先

☎観光商工課 商工・雇用対策係
☎(34) 1126 FAX(34) 2525
✉syoukou@city.shimanto.lg.jp



四万十市男女共同参画推進協議会 委員募集

- ▶役割
男女共同参画の推進および男女共同参画計画の策定、見直しおよび推進を行います。
- ▶応募資格
市内に居住または勤務する20歳以上の方(令和5年7月1日時点)
平日の日中開催の協議会に参加できる方
- ▶募集人員 4名以内(公募による市民)
- ▶任期 3年
- ▶応募方法 レポートの提出
※「男女共同参画についてどのように考えているか」をテーマに、現状や課題、実現に向けた取り組みなどについて4,000字以内で提出してください。
- ▶受付方法 郵送・窓口・メール
- ▶応募期限 7月10日(月)

問い合わせ・応募先

☎生涯学習課 人権教育係
〒787-0010 四万十市古津賀4丁目41
☎(34) 6299 ✉woman@city.shimanto.lg.jp

れんけいこうち「防災人づくり塾」

高知市主催の「防災人づくり塾」が開講されます。四万十市では、サテライト会場として高知会場での講座を大型スクリーンでDVD上映します。

- ▶サテライト会場 四万十市役所本庁3階 防災対策室
- ▶時間 全回14時30分～16時30分(昼上映)、18時30分～20時30分(夕方上映)
- ▶受講料 無料 ▶申込期間 6月12日(月)～7月14日(金)

※チラシや申込書は下記窓口で配布します。

※全8回を受講された場合、修了証が交付されます。(1回のみ受講も可)

	日程	テーマ	講師
第1回	8月 9日(水)	南海地震に備える	高知大学 松岡 裕美氏
第2回	8月15日(火)	事前復興のすすめ	京都大学 牧 紀男氏
第3回	8月21日(月)	多様性の視点で考え行動しよう!	静岡大学 池田 恵子氏
第4回	8月29日(火)	災害に学び、防災情報を活かそう	横浜国立大学 橋田 俊彦氏
第5回	9月 5日(火)	避難所での感染症対策と災害時の心のケア	高知大学 西山 謹吾氏
第6回	9月13日(水)	南海トラフ地震をイメージしよう	国立研究開発法人 防災科学研究所 高橋 成美氏
第7回	9月27日(水)	災害時に人々の安否と健康状態をどうやって調べ、支援につなげるか	高知県立大学 木下 真里氏
第8回	10月 3日(火)	巨大災害の教訓と備え	高知大学 原 忠氏

問い合わせ・申込先 市地震防災課 ☎(35)2044

女性防災プロジェクト(西部)

防災知識や課題、地域活動を実践するために役立つ内容を学びませんか？

- ▶開催日時等
 - 第1回 防災課題を理解する
7月23日(日)13時30分～16時30分
 - 第2回 地域の防災を視る
8月20日(日)9時30分～16時30分
 - 第3回 被災地で交流する(東北地方視察)
9月8日(金)～10日(日)
 - 第4回 アクションプランを作る
11月19日(日)13時30分～16時30分
- ▶会場 四万十市防災センターほか
- ▶対象 防災活動への意欲がある県内在住の女性
- ▶定員 15名
- ▶申込期間 5月8日(月)9時～

問い合わせ・申込先

こうち男女共同参画センター「ソーレ」
☎088(873)910 9時～17時
(第2水曜日、祝日、年末年始を除く。) ホームページ



ソーレ

ホームページ

幸徳秋水研究会

中村が生んだ世界的人物「幸徳秋水」を研究・顕彰するため、定期的に活動を行っています。興味のある方は誰でも参加できます。

- ▶日時 毎月第2日曜日13時30分～15時30分
- ▶場所 6月 市立文化センター小会議室
7月 社会福祉センター小会議室
- ▶当面のテーマ
6月11日 秋水と佐竹首次郎の関係
7月9日 俵屋の徳利と幸徳家墓地の鉄柵

問い合わせ先

幸徳秋水を顕彰する会(広井)
☎080-5682-7303



地域ネコ de 縁結び (ネコ婚活 ねこんかつ)

「地域ネコ活動」の基本的な知識や現状などを学びながら、猫好きの相手を探してみませんか。当日は「保護ネコ」の里親募集も行います。ぜひ参加してみてください。

日時 6月18日(日)10時～15時ごろ **会場** 詳細は個別に連絡
対象者 概ね25歳～40歳程度の独身男女(市外在住者もOK!) **定員** 男女各10名
内容 地域ネコに関する講義、保護ネコ施設の見学、フィールドワーク等
参加費 昼食代等(実費負担) **申込方法** 申込フォーム、電話、郵送、メール
申込期限 6月9日(金)17時15分

問い合わせ・申込先

市環境生活課 市民生活係 ☎(35)4147
 ✉seikatu@city.shimanto.lg.jp
 〒787-8501 四万十市中村大橋通4丁目10



募
集

教
室
講
座

催
し

ス
ポ
ー
ツ

健
康
福
祉

そ
の
他
相
談



屋形舟の遊覧や川遊びを一緒に楽しみながら、新しい出会いを見つけませんか。

開催日時 6月24日(土)13時～ **対象** 概ね20歳～39歳の独身男女
定員 男女各10名程度 **参加費** 4,000円(飲食代込) **募集期間** 6月14日(水)まで
 ※申し込み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

市子育て支援課 企画係 ☎(34)9007



市公式ホームページ

幡多と共生するモノづくり職人展 Vol.3

幡多地域に暮らし、自然を生かした(モノづくり)をするアーティストの作品群の展示会です。

- ▶日時 6月10日(土)～7月2日(日) 9時～17時 ※月曜日休館日、最終日のみ15時まで
- ▶場所 宿毛まちのえき林邸
- ▶出展予定 柿渋染め、自然史標本アート、和紙、皮革靴、石材加工品、^{てつこうげい}鐵工藝、竹細工
- ▶ワークショップ情報 ※①～③は予約優先

	ワークショップ名	日時
①	写経のススメ	6月11日(日)、18日(日)、25日(日)、7月2日(日) 10時～11時半
②	My硯作り	6月18日(日)、7月2日(日) 13時～15時
③	リネンガーゼを染めよう	6月18日(日)、7月2日(日) 10時～、14時～
④	薪ストーブを使っのストーブ料理販売	6月24日(土) お昼ごろ

問い合わせ・予約先 宿毛まちのえき林邸 宿毛市中央3-1-3
 ☎0880(79)0563(月曜日) ✉cafe@hayashitei.com



←詳細は
こちら

「しまんと西土佐あゆフェス」開催！

重要な地域資源である鮎を観光や地域振興等に有効活用し、地域活性化に取り組んでいくため「しまんと西土佐あゆフェス」を開催します。

しまんと西土佐あゆフェス ～鮎は塩焼きだけじゃないけん～

6月からの鮎漁解禁に合わせて、新たな鮎の食べ方を知ってもらうイベントです。

計11品の鮎を使ったメニューをお楽しみください。

日時 6月11日(日)10時～14時 **会場** 道の駅よって西土佐

内容 鮎料理の出品(塩焼き・パスタ・フライ・ピザ・鮎サンド・パエリア等)、鮎クイズ(景品あり)、絵本コーナーなどを予定

🐟 昨年に引き続き開催します 🐟

「四万十ーデカい鮎釣った人が優勝！」グランプリ

四万十川東部・西部漁協管内で友釣りしたアユを対象とし、大きさを競うイベントです。

上位入賞者には地域の特産品が贈られます。

期間 8月1日～10月15日

※詳細は、今後市公式ホームページ、西土佐地域産業振興推進協議会ホームページでお知らせします。



西土佐地域産業
振興推進協議会
ホームページ

問い合わせ先 四万十市西土佐商工会 ☎(52)1276

問い合わせ先 支所産業建設課 産業振興係 ☎(52)1113

【女性限定】 筋膜ストレッチ体験講座

▶日時

6月17日(土)・24日(土)・7月1日(土)
19時～20時30分(受付18時45分～)

▶場所 市立武道館

▶対象 市内在住の20歳以上の女性

▶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

※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すること

▶定員 先着25名 ▶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 5月29日(月)～6月8日(木)

問い合わせ・申込先

市生涯学習課 スポーツ振興係

☎(34)2071 ✉sport@city.shimanto.lg.jp

8時30分～17時15分

※12時～13時、土・日を除く。

四万十市カーリンコン大会

カーリンコンは、円盤型の木製ディスクを投げ、目標までの距離を競うカーリングのようなチーム対抗のスポーツです。ルール講習も行いますので、初めての方もぜひ参加してください。

▶日時

7月2日(日)9時～12時

受付8時～8時50分(ルール講習8時30分～)

▶会場 市民スポーツセンターアリーナ

▶対象者 全年齢

※小学生以下のみの場合は保護者同伴

▶定員 先着18組(3人1組)

▶参加料 無料

▶申込期間 6月5日(月)～16日(金)

▶申込方法 窓口・電話

▶持ち物 体育館シューズ・飲み物

問い合わせ・申込先

市生涯学習課 スポーツ振興係

(市民スポーツセンター内)

☎(34)2071 8時30分～17時15分

※12時～13時、土・日を除く。

第14回総合武道祭

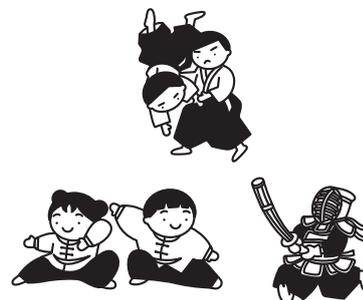
武道の普及振興の一環として、地域の武道関係者が模範演武を披露します。入場無料です。

- ▶日時 6月18日(日)9時開会式 ▶会場 市立武道館
▶開催内容 **第一部** 模範演武(居合道・剣道・合気道・太極拳)
第二部 少年剣道錬成大会

問い合わせ先

(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



県から無料で使用できるスポーツ用具が届きました

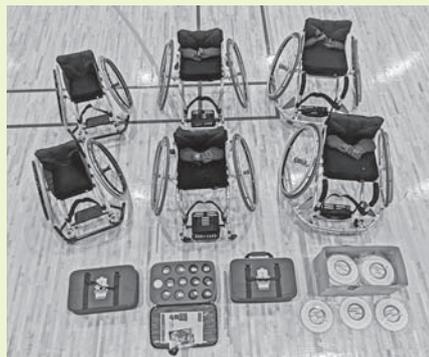
障害のある方や老若男女、誰でも使えるスポーツ用具です。体験や大会でぜひご利用ください。

- 用具**
- ・バスケットボール用車椅子(2台)
 - ・バドミントン用車椅子(2台)
 - ・子ども用スポーツ車椅子(2台)
 - ・ポッチャー式(3セット)
 - ・フライングディスク(30枚)

利用料金 無料(施設利用料金は必要)

申込方法 下記窓口での申込

※スポーツ協会が管理する施設以外で他団体および個人が使用する場合は2週間前に申し込みしてください。



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

女子ソフトボール日本トップ代表 下山 絵里選手 大活躍!!

4月2日から8日に韓国の仁川^{インチョン}で行われたソフトボール女子のアジアカップにおいて、本県で初めて女子ソフトボールのトップ代表に選ばれた本市藤岡出身の下山 絵里選手(トヨタ自動車)が、代打も含めて計5試合に出場し、7打数4安打を記録しました。

チームは、予選リーグを全勝で通過し、決勝では中国を下して優勝を果たしました。

下山選手の今後のご活躍を期待しています!



在宅介護手当の支給

要介護3以上の認定を受けた方を家庭で介護している方に対し支給します。

対象者 要介護3～5の認定を受けた方を在宅で常時介護している方

要件 以下のすべてを満たすこと

- 利用月の居宅介護サービスの費用が支給限度額の半額以内
- 市内在住で介護者および要介護者に介護保険料の滞納がないこと
- 1か月のうち半分以上を在宅で生活していること
- 要介護3の方は過去1年以内でサービスを利用していないこと

支給額 月額7,000円

※1年を3期に分け、1期につき4か月分を支給

家族介護用品(クーポン券)の支給

市内協力店で介護用品を購入できるクーポン券を支給します。

対象者 要介護3～5の認定を受けた方を在宅で常時介護している世帯

要件 以下のすべてを満たすこと

- 市民税非課税世帯
- 市内在住で介護者および要介護者に介護保険料の滞納がないこと
- 1か月のうち半分以上を在宅で生活していること
- 要介護3の方は、認定調査票の「排尿」または「排便」の項目が「介助」または「見守り等に該当

支給額 クーポン券(5,000円相当)1枚/月

※1年を4期に分け、1期につき3か月分を支給

住宅改造支援事業【事前申請必須】

居住する住宅を身体の状態に応じて改造する時、必要な費用を補助します。

対象者 要支援1～要介護5までの認定を受けた方

要件 世帯の生計中心者の前年の所得税額が30万円未満の世帯

補助額 補助対象改造費用の2/3以内(上限666,000円)

上記の手当等については、介護保険料の滞納がある場合受けられないことがあります。

生きがいデイサービス事業

四万十市デイサービスセンターへ送迎車による通所の方法で集まり、健康チェック、レクリエーション、日常動作の訓練などを行います。

対象者 65歳以上の介護認定を受けていない方

利用者負担額 800円/回

申込先 ☎西土佐保健分室 ☎(52) 1132

問い合わせ先

☎ 高齢者支援課 介護保険係

☎(34) 1165 ☒ kaigo@city.shimanto.lg.jp

☎ 西土佐保健分室

☎(52) 1132 ☒ n-hoken@city.shimanto.lg.jp



食の案内人

「離乳食では野菜を食べていたのに、幼児食になると食べなくなった」という悩みをよく聞きます。この時期は食事内容が一気に変わり、子どもにとって食べづらいものが増えたり、新しい食品に興味が出てしまうことがあります。子どもなりの自己主張なので、おおらかに見守りながら、苦手な食材も、味やかたさ、見た目を工夫しながら気長くトライさせてあげましょう。

玉ねぎの肉詰め焼き

<材料> 4人分

- 合いびき肉……………250g
- 新玉ねぎ……………小2個(250g)
- コーン(粒)……………大さじ3
- 塩……………小さじ1/2
- パン粉……………大さじ1
- 卵……………1個
- 小麦粉……………少々
- オリーブオイル……………小さじ2
- スライスチーズ……………1枚
- トマトケチャップ……………適量



【1人分栄養価】

エネルギー	226kcal
たんぱく質	14.1g
カルシウム	32mg
鉄分	1.6mg

新玉ねぎがない時は、辛みの少ない赤玉ねぎを使ってみましょう。輪切りにすると、歯切れよく、やわらかく仕上げられます。ピーマンの肉詰め焼きも、ピーマンを輪切りにするとぐっと食べやすくなります。

■作り方

- ①小ぶりの玉ねぎを1.5cm程度の幅に輪切りにし、外側2枚はリング状のまま残して、内側はみじん切りにする。
- ②合いびき肉にみじん切りにした玉ねぎとコーン、塩、パン粉を加えてよくこねる。
- ③リング状の玉ねぎに②の具を詰め、軽く小麦粉をはたく。
- ④フライパンに油を熱し、③を並べて中火で3分、裏返して2分加熱する。
- ⑤スライスチーズを適当な大きさに切って乗せ、ふたをして余熱で1分おき、仕上げにケチャップをつけて出来上がり。

四万十市子育て支援課 保育係 橋田 典子

健康年齢通知を確認していますか？

健康年齢とは、健診結果から統計的に判定するもので、健康状態をわかりやすく理解できる指標です。

国民健康保険の方で特定健診を受診した方に、健康年齢通知を3月末ごろに通知しています。実年齢よりも健康年齢が低い場合は、健康習慣が身についている証拠です。その習慣を維持しましょう。

特定健診は毎年必ず受診しましょう！



見本

問い合わせ先 健康推進課 健康増進係 ☎(34) 1115

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)

七夕飾りを作ろう

お母さんと一緒に七夕の飾りを作るよ。できたらホール
の笹に飾ろうね。願い事も考えて来てね!

時 6月22日(木) 9:30~11:30

みんなでプール

大きいプールで、アヒルさんになったりワニさんになっ
たり…水遊びを思いっきり楽しもうね♪水が散っても大丈
夫かな?

時 7月12日(水)、25日(火) 9:30~11:30

◆妊婦・0・1・2・3歳児対象(ぴよちゃんクラブ)

七夕飾りを作ろう

かわいい手形をとって七夕飾りを作りましょう。願い事も
考えて来てね♪

時 6月28日(水) 9:30~11:30

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。(オンラインは要電話予約)

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



その他の活動

◆親子ヨガ(妊婦0・1・2・3歳児対象)

子育てで疲れた身体をほぐしてリフレッシュ!親子でヨ
ガを楽しみましょう♪

時 6月15日(木) 10:00~11:30

◆譲って下さい 譲ります(0・1・2・3歳児対象)

使わなくなった育児用品、子ども服など持ち寄ってみんな
で譲り合ひましょう。

時 6月8日(木) 10:00~11:30

◆ぽっぽの広場(救命救急講座)

四万十消防の方に水難防止の話をしていただいた後AED
の使い方の演習を行います。

時 6月20日(火) 10:00~11:00

※新たに参加を希望する方は、事前にご連絡ください。

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
八束保育所	6/8	藤岡保育所	★6/16
利岡保育所	6/7	★大用保育所	6/5、19、26
愛育園	6/7	★竹島保育所	6/12、19、26
具同保育所	6/14	★下田保育所	6/6、13、20
東山保育所	6/14	★中筋保育所	6/5、12、19
古津賀保育所	6/14	★東中筋保育所	6/12、19、26
あおぎ保育所	6/15	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。)



ファミサポ利用料の一部を助成しています

下記のいずれかに該当するときは、利用料の半額助成が受けられます。助成を受けるには申請が必要
です。詳細はお問い合わせください。

※初回2時間無料のお試し利用もあります!お気軽にお問い合わせください。

- *ひとり親家庭
- *市町村民税非課税世帯
- *生活保護世帯
- *ダブルケア世帯
- *多胎児世帯
- *障害者世帯
- *産後ケア世帯(産後1年以内の養育者がいる世帯)

※ファミサポの利用には、入会と会員登録が必要です。



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、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
6月	9日(金)	個別通知	3歳児健診		文化センター
	11日(日)	9:50～12:00	妊婦教室		子育て支援センターぽっぽ
	14日(水)	個別通知	3か月児・7か月児健診		文化センター
	15日(木)	9:20～、13:20～	子宮頸がん検診	中村地区	市立武道館
		9:50～11:30	妊婦教室		子育て支援センターぽっぽ
	21日(水)	8:30～11:00、13:30～15:00	特定健診・前立腺がん検診	東山地区	市立武道館
	22日(木)	8:30～11:00、13:30～15:00	特定健診・前立腺がん検診	東山地区	市立武道館
		8:00～10:00	胃がん(バリウム)検診		
	26日(月)	9:20～、13:20～	乳がん検診	八束・蕨岡・大川筋地区	市立武道館
		13:15～14:30	ママタッチ教室・助産師相談・歯科相談・離乳食相談		子育て支援センターぽっぽ
	27日(火)	9:20～、13:20～	乳がん検診	八束・蕨岡・大川筋地区	市立武道館
	28日(水)	個別通知	7か月児・10か月児健診		文化センター
	29日(木)	個別通知	胃がん検診	西土佐地域の一部	保健センター
		9:30～10:00	ひまわり健診・前立腺がん検診	西ケ方・下方地区	保健センター
13:00～13:30		藤ノ川地区		藤ノ川集会所	
15:00～15:30		中半・岩間地区		中半体育館	
7月	5日(水)	8:30～11:00、13:30～14:30	特定健診・前立腺がん検診	下田地区	下田小学校体育館
		8:00～9:30	胃がん(バリウム)検診		
	6日(木)	8:30～11:00、13:30～14:30	特定健診・前立腺がん検診	下田地区	竹島小学校体育館
		8:00～9:30	胃がん(バリウム)検診		

※6月8日までの計画については、広報5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

子育てひろば「とことこ」

AppyParkバランスボール

- ▶日時 6月6日(火)、20日(火) 10時～11時
- ▶参加費 1,500円(初参加の方のみ1,000円)
- ▶定員 各日3名

※専用LINEからお申し込みください。

問い合わせ先

カドルファミリー代表 伊與田紗希
☎090-9249-9878



イベントの申込
(専用LINE)



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、お母さんどうしてお友達をつくらせませんか？

- ▶日時 6月7日(水)、21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

募集

教室・講座

催し

スポーツ

健康・福祉

その他・相談

～自分のためにできること～ 「ブレスト・アウェアネス」と「乳がん検診」



乳がんは、高知県の女性に最も多いがんです。若い年齢で発症するのが特徴で、40歳代になると増加します。乳がんの早期発見のため、日ごろから「ブレスト・アウェアネス(乳房を意識する生活習慣)」を身に付けることが大切です。

【ブレスト・アウェアネスの4つのポイント】

①自分の乳房の状態を知る

乳房を“見て、触って、感じる”。月経周期による変化を知ることも重要です。

②乳房の変化に気をつける

普段の自分の状態を知ること、初めて変化に気づけます。
しこり・皮膚のくぼみや引きつれ・乳頭からの分泌物・乳頭や乳輪のただれなどは注意すべき乳房の変化です。

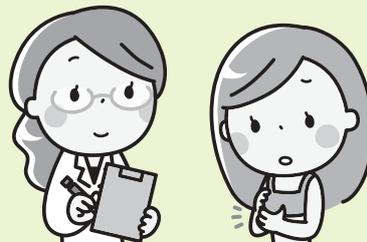
③変化に気づいたらすぐに医療機関を受診する

変化に気づいたら、次の検診を待つことなく医療機関を受診しましょう。

④定期的に乳がん検診を受ける

40歳以降は、2年に1回乳がん検診(マンモグラフィ検査)を受けましょう。

検診では、自覚症状として現れていない、早期のがんを発見できます。



●乳がん検診を受けましょう！

国民健康保険の方や、がん検診を職場で受ける機会がない方は、市のがん検診を受けましょう。

<集団検診>



中村地域



西土佐地域

<個別検診>



指定医療機関一覧

<申込フォーム>



市公式ホームページ

問い合わせ・申込先

健康推進課

健康増進係

☎(34) 1115

西土佐保健分室

☎(52) 1132

骨髄移植等により定期予防接種の再接種が必要な方への助成事業

骨髄移植等により、定期予防接種で得られた免疫が低下または消失し、再度予防接種が必要と医師が判断した方を対象に、再接種を受ける際の費用を助成します。

再接種をする前に、必ず申請書と医師の意見書の提出が必要です。

●助成対象者 ①～③のすべてに該当する方

①再接種日において20歳未満で四万十市に住民票がある方

②骨髄移植等の医療行為を受けたことにより、過去に受けた定期接種で得た免疫が低下または消失したため、再接種が必要と医師が認める方

③接種済みの定期予防接種は、予防接種実施規則の規定により接種していること

※詳細は下記までお問い合わせください。

問い合わせ先

健康推進課

地域保健係

☎(34) 1823

日本脳炎予防接種の特例措置

平成19年4月1日以前に生まれた20歳未満の方は、不足回数分を無料で受けられます。
母子健康手帳を確認し、20歳を迎える日の前日までに不足分を接種してください。

▶実施場所 高知県内の受託医療機関・愛媛県の一部医療機関

日本脳炎ワクチン		接種間隔	
接種した回数	接種回数 (最大4回)	1期(3回)	2期(1回) ※9歳以上の方
0回	〔1期:3回〕 〔2期:1回〕	1回目接種後6日以上(標準は6日から28日)あけて2回目を接種し、その後6か月以上(標準はおおむね1年)あけて3回目を接種	3回目接種後6日以上あけて接種
1回	〔1期:2回〕 〔2期:1回〕	1回目接種から6日以上あけて、2回目と3回目を接種	
2回	〔1期:1回〕 〔2期:1回〕	2回目接種から6日以上あけて、3回目を接種	
3回	(2期1回)		

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



県内の受託医療機関は、
県ホームページをご覧ください。

不妊治療費等の助成を行っています

不妊治療等を受けた方を対象に、次のとおり必要な経費の一部を助成しています。
詳細はお問い合わせいただくか、市公式ホームページでご確認ください。

<助成対象となる不妊治療および助成内容>

不妊治療の種類	治療開始日の年齢	助成期間・回数	助成上限額
一般不妊治療 (人工授精) ※保険診療対象外に限る。		1年度 (1子につき通算2年)	5万円
特定不妊治療等 (体外受精・顕微授精)	40歳未満	1子につき6回	2万円
	40歳以上43歳未満	1子につき6回	2万円
	43歳以上	1子につき3回	10万円

※特定不妊治療等の助成額は、治療に要した費用(自己負担額)から高知県の助成額を控除した額の2分の1(上限額あり)

問い合わせ先 市 健康推進課 地域保健係 ☎(34) 1823



市公式ホームページ

高知県いい歯の表彰 「熟年者の部」

80歳以上で噛むことのできる自分の歯が多く残っている方を表彰する「高知県いい歯の表彰 熟年者の部」が行われます。

表彰対象者に該当する方がおられましたらご自身またはご家族等から下記までご連絡ください。

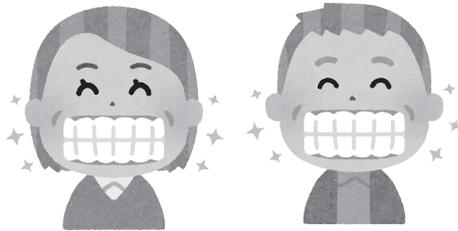
▶対象者

令和5年11月8日時点で80歳以上になり、20本以上の健康な歯を保っている方

▶募集期限 6月27日(火)

問い合わせ先

☎健康推進課 健康増進係 ☎(34) 1115



四万十市精神障害者家族会虹の会 ～当事者の心に寄り添う家族会～

虹の会では、同じような心配や体験を話すことで分かりあい、少しでも気持ちを軽くして元気になってほしいという思いで、年間を通じて定例会や交流会などを行っています。

詳しく知りたい方は、お気軽にお問い合わせください。

※尚、個人情報を守秘しますので、安心してご参加ください。

▶定例会日時 6月21日(水) 13時30分～

▶場所 四万十市社会福祉センター

問い合わせ先

四万十市社会福祉協議会(田口)

☎(34) 3641



四国電力からのお知らせ～ダム・取水ぜきの放流～

本年も出水期に入り、集中豪雨や台風の発生するシーズンとなりました。

ダム・取水ぜきから放流する際、ダムから旧西土佐村までの間は、防災行政無線などでお知らせいたします。

■特にお子さまが川へ行っていないか

■舟や荷物などは大丈夫か

今一度確認を行って、水による事故や災害の防止に十分ご注意ください。

また、沈下橋の通行の際は、特に安全を確認するようお願いします。

ダム放流量等の情報は、☎0120-27-5430まで

・津賀ダム放流量 ・佐賀取水ぜき放流量 ・昭和測水所水位 など

問い合わせ先 四国電力(株) 津賀ダム管理事務所 ☎0880(27) 5314

佐賀取水ぜき管理事務所 ☎0880(22) 0069

大川筋地域在住の方で、事前に希望し登録している方には、IP告知放送で同様のお知らせを行っています。

登録についての問い合わせ先 ☎地震防災課 ☎(35) 2044

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」「家族や親せきの将来が心配」「借金や医療費で生活が苦しい」「住む場所がない」など、仕事や生活でお困りの方の支援をします。

事務所には行きにくい方のために、市役所での出張相談会を実施しています。

▶実施日時 6月20日(火) 13時～17時 ▶場所 市役所4階402会議室

※相談は予約制です。

問い合わせ先 NPO法人若者就労支援センター つながるねっと ☎(34)8100

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ご願い～

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6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します。

問い合わせ先 県商工政策課 事業推進担当 ☎088(823)9692

消費税インボイス制度等説明会(要事前予約)

10月1日から、消費税の仕入税額控除の方式として適格請求書等保存方式(インボイス制度)が始まります。制度への理解を深め、実施に向けて必要な準備を進めていただくため、次のとおり説明会を開催します。

①インボイス制度説明会(登録申請相談会)

制度の概要を説明後、希望者を対象に申請手続きのサポートを行います。

日時 6月9日(金) 10時30分～11時50分

②インボイス制度説明会(消費税の仕組みから知りたい方向け)

制度の概要に加え、消費税の基本的な仕組み等について説明します。

日時 6月9日(金) 13時30分～14時30分

①②共通

▶場所 中村税務署 ▶定員 各20名 ▶予約方法 電話

※各説明会は事前予約制です。事前に下記までお申し込みください。

※駐車場が満車となり、駐車できない場合があります。



インボイス制度
特設サイト

問い合わせ・申込先 中村税務署 法人課税部門 ☎(35)2135 ※自動音声案内に従い「2」を選択

図書館だより

令和5年

6
June

開館時間 (本館) 9:00~19:00
(分館) 10:00~18:00

新着おすすめ8+8

巖島	武内 涼
オール・ノット	柚木 麻子
巨匠に学ぶ風景画の基本	内田 広由紀
最後の祈り	薬丸 岳
小さいエネルギーで暮らすコツ	農山漁村文化協会
東京大学の式辞	石井 洋二郎
保育士よちよち日記	大原 綾希子
ぼんぼん彩句	宮部 みゆき

一般書

新着図書(250冊)

おいていかないで	林 明子
王さまどうしたらよいでしょう?	おがわ ちかこ
5年3組びっくりだ	吉野 万理子
さくらももこのことばと人生	さくらプロダクション
ちきゅうのかいだん	松岡 たつひで
どんなかお?	べかたろう
なんで、せんそうおわらないの?	NHKネットワーク報道部
ライスボールとみそ蔵と	横田 明子

児童書／えほん

★休館日の案内★

6月30日(金) 館内整理日

★バリアフリー映画上映会★

『老後の資金がありません』

・日時 6月3日(土) 13時30分~(開場13時15分)
・場所 市役所3階防災対策室
・対象 高校生以上
・参加費 無料
・定員 20席程度
・申込 不要

★一般・児童行事★

『ロボットプログラミング講座』

・日時 ①6月17日(土) 13時30分~15時(開場13時15分)
②6月18日(日) 10時30分~11時40分(開場10時15分)
③6月18日(日) 13時30分~14時40分(開場13時15分)
・場所 市役所3階防災対策室
・対象 ①中学生以上 ②小学1~3年生(保護者同伴)
③小学4~6年生
・参加費 無料
・定員 各5名
・申込 事前申込制

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	6月21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	☎ 総務課 (34) 1804 ☎ 地域企画課 (52) 1111
	6月1日(木) 9時~12時	西土佐ふれあい ホール	《相談委員》中平 晋祐	

大人も子どもも 自転車に乗るときはヘルメットを着用しましょう

道路交通法の一部改正により、令和5年4月1日からすべての自転車利用者のヘルメット着用が努力義務となっています。

大切な命を守るため、自転車に乗るときは乗車用ヘルメットをかぶりましょう。また、万が一に備えて自転車損害賠償保険に加入しましょう。



問い合わせ先 ☎環境生活課 市民生活係 ☎(35)4147

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



昨年、牧野植物園で撮影しました！

牧野博士と中国のつながり

連続テレビ小説「らんまん」の中で、蘭光先生が主人公万太郎に「本草綱目」という本を紹介するシーンがあり、驚きました。牧野博士が持っていた「本草綱目」は、現在は牧野植物園に保管されているそうです。

中国では、「本草綱目」は歴史の授業で必ず勉強し、誰でも知っている本です。この本は、李時珍という明の時代の医薬学者が書いた医学書です。李時珍は代々伝わる医者の子に生まれ、子ども時代から医学に興味を持ち、医者になりたいと考えていました。当時の中国では医者の地位が低く、李時珍の父は官僚になることを望んでいました。李時珍は、熱心に勉強しましたが官僚にはなれず、父を説得して24歳で医者となりました。医者となった李時珍は、昔の医学本は薬草の名前などに間違っていた情報が多いことを知り、自分で医薬書を書きたいと考えたそうです。そのため、中国のさまざま

まな地域を訪問し、薬草を食べたり、描いたりしました。

「本草綱目」は、全52巻で、約1900種の薬、附方1万点以上、挿絵1000点以上、190万字が記されており、初稿ができるまでに27年、そこから10年をかけて3回修正を行い完成しました。利益が出ないため、当時は多くの出版社に印刷を断られました。印刷には6年もかかり、李時珍はその間に亡くなってしまい、完成した本が見られなかったそうです。

その後、李時珍の本は日本にも伝わり、牧野博士が影響を受けています。私は、二人には似ている部分があると思います。それは、二人とも子どものころから一生愛することを見つければ、長年にわたって研究に身を捧げ、大切な知識を後世に残したことです。



中国国家デジタル図書館が公開している「本草綱目」の挿絵

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

連続テレビ小説「らんまん」 ドラマポスター巡回展 in 四万十市

四万十市役所本庁1階ロビーで連続テレビ小説「らんまん」(NHK)のドラマポスター巡回展を開催します。巡回展では、ドラマの登場人物やあらすじなどの紹介のほか、＜総合テレビ＞平日18時台の「こうちいばん」内で放送している「博士のまなざし」を上映します。

期間 6月30日(金)～7月11日(火)8時30分～17時15分 主催 NHK高知放送局

問い合わせ先 市観光商工課 観光係 ☎(34) 1783 ☒(34) 2525

お誕生 おめでとう



(令和5・5・5届出分まで)

住所 赤ちゃん 保護者

ご冥福を お祈りします



(令和5・5・5届出分まで)

住所 氏名 年齢

右山元町	齊藤	つむぎ	純
不破	破	明神	虹来
不破	破	杉本	結夢
不破	破	岡田	乃々葉
安	並	近藤	莉蘭
古津賀	井上	蒼涼	和幸
古津賀	岡田	依紡	悠
具	同	三上	琴暖
渡	川	安田	楓奈
具	同	田黒	松田
具	同	田黒	澤田
竹	島	矢部	七桜
藤	田	田能	粹人
岩	田	阿部	楓美音
西土佐津賀	高屋	歩汰	勇士

中	村	岡山	外歸子	84
中村大橋通	野浪	明	董代	91
中村山手通	面岡	長壽	晋伍	80
中村天神橋	岡村	陸男	佐智子	74
中村京町	岡崎	陸男	佐智子	71
中村一条通	鴨居	陸男	佐智子	71
中村東町	戸田	陸男	佐智子	71
右	山	田中	佐和子	83
不	破	上岡	洋	79
不	破	黒岩	町子	81
不	破	中村岩崎町	中平	89
中村丸の内	茶畑	恭子	二三枝	76
中村丸の内	山本	嘉子	二三枝	92
秋	田	祖父江	嘉子	96
古津賀	山下	壽子	嘉子	88
古津賀	刈谷	高惠	美香子	99
古津賀	大崎	美香子	美香子	70
古津賀	野並	寛功	寛功	89
安	並	東	正美	91
具	同	戸田	ユ加尾	95
具	同	野安	糸惠	99
具	同	黒坂	榮子	96

荒	川	田中	以津子	72
有	岡	野口	陽子	88
有	岡	橋田	文彦	75
横	瀬	岡村	清子	87
横	瀬	多和	春喜	93
山	路	小野	政幸	76
下	田	江口	秀美	95
双	海	永野	敏子	76
藤	威能	昭一郎	昭一郎	94
藤	威能	昭一郎	昭一郎	94
蔵	岡	森岡	博子	90
蔵	岡	福本	守	70
蔵	岡	今井	寛	74
蔵	岡	今井	寛	74
蔵	岡	谷口	榮	86
蔵	岡	安光	英喜	89
蔵	岡	安光	泉	53
蔵	岡	田邊	一清	92
伊	才	豊永	千惠美	100
伊	才	豊永	喜一郎	89
田	野	川	喜一郎	89
田	野	川	喜一郎	89
田	野	川	喜一郎	89
田	野	川	喜一郎	89
敷	地	竹田	佳代	72
敷	地	竹田	佳代	72
鶉	ノ	江	千代惠	95
鶉	ノ	江	千代惠	95
常	六	澤	良木	81
常	六	澤	良木	81
古	尾	川	廣子	86
古	尾	川	廣子	86
西土佐津野川	西村	今城	喜博	90
西土佐津野川	西村	今城	喜博	90
西土佐茅生	今城	喜博	喜博	91

人権コラム 〜序列〜



序列。うちの家族にはないが、風呂にはいる順番くらいはある。寝るまでにやることが多い方が最初にはいる。あとはそれぞれ適当にはいるが、テレビを見て寝るだけでグータラしていると最後になってしまう。

けれど、家族の一員たる猫には序列があるらしい。彼は母や妻には自分から話しかけるが、私にはご飯が欲しいとき以外話しかけてこない。「自分のテリトリー」では、非常に態度が大きい。これが人間だったら「相手を見て態度を変える」という差別的行動にあたるだろうが、そのことで猫を訴えるつもりはない。相手によって行動を変えるのは、本能がそうさせているだけである。生きていくための最良の判断なのだ。結果、猫は私を「差別してない」のである。人はどうか。私たちは相手を言葉で傷つけたとき、それが一番いい方法だと思っているか。思っていないだろう。だから結果、差別なのだ。

私たちは「分かっているが知らず知らず」に差別する。分かっているが知らず知らず差別するのは悪いことのように思うが、そうではない。まだマシなだけなのだ。知らずに差別するということは、人を傷つけている自覚がないから、これからも差別する。

だから自分を知る、相手を思いやる、こんな単純な言葉が今は身に染みる。

四万十市人権教育・啓発講師 光内真也

「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。



第29回 四万十川 四万十川の自然と清流を守る ウルトラマラソン

10月15日(日)開催決定! 《ボランティア募集》

第29回四万十川ウルトラマラソンを10月15日(日)に開催することが決定しました。

四年ぶりの開催にあたり、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。



市公式ホームページ



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2,100名(定員になり次第締め切り)
100kmの部:1,600名 60kmの部:500名

※詳細は市公式ホームページをご覧ください。



市公式ホームページ



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(土)～15日(日)
中村地域:約1,100名 西土佐地域:約260名

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には支給できません。)
- ・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

6月23日(金)

申込方法

大会事務局への連絡

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。
- ・業務内容は事務局で決定しますが、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があります。)
- ・以前ご協力いただいた方も再度申し込みをお願いします。
- ・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。

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。

5月28日(日)	正木整形外科	☎(34)5252
6月4日(日)	市民病院	☎(34)2126
11日(日)	小原外科胃腸科	☎(35)0108
18日(日)	市民病院	☎(34)2126
25日(日)	中村クリニック	☎(34)5100
7月2日(日)	市民病院	☎(34)2126
9日(日)	温クリニック四万十	☎(34)8280

人のうごき ~4月末日現在~ ()内は、前月との差

総人口	32,209人 (△16)	転入	251人
男	15,272人 (10)	転出	222人
女	16,937人 (△26)	出生	12人
世帯数	16,596世帯(43)	死亡	57人

6月実施の統計調査

調査名	該当地区
労働力調査	西土佐西ケ方

問 高知県産業振興推進部統計分析課 ☎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●

5月27日(土)	(有)大同設備	☎(35)4879
28日(日)	(有)山下建設	☎(33)0653
6月3日(土)	豚座建設株	☎(34)6031
4日(日)	(有)平野水道	☎(35)2316
10日(土)	株森下住宅設備	☎(34)4855
11日(日)	中村水道工事センター	☎(35)4323
17日(土)	株中村住設	☎(34)3621
18日(日)	(有)大杉設備工業	☎(34)2324
24日(土)	(有)福永工業	☎(35)5996
25日(日)	(有)夕部設備	☎(34)8651
7月1日(土)	株奥宮工業	☎(37)5151
2日(日)	(有)大同設備	☎(35)4879
8日(土)	(有)山下建設	☎(33)0653
9日(日)	豚座建設株	☎(34)6031

水道の使用を開始・中止するときは…

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

問い合わせ・連絡先 本庁 上下水道課 ☎(34)1711
支庁 産業建設課 ☎(52)1114

「広報しまんと」7月号は
6月28日(水)発送予定です



有料広告 掲載スペース