

# 広報しまんと

SHIMANTO

No.220  
2023

8

トシボ公園で撮影したムクゲ



プレミアム率  
40%

5,000円で7,000円分のお買い物ができる!

## 四万十市プレミアム付 商品券のご案内



**販売価格** 1冊5,000円 ※1人2冊まで

**対象者**

令和5年7月1日現在で、四万十市に住民登録している方

**購入方法**

8月下旬に、購入対象者の世帯主あてに送付する購入引換券と本人確認ができる証明書を持参し、下記購入場所で購入してください。

**購入場所**

土佐中村郵便局、中村八束郵便局、中村古津賀郵便局、下田郵便局、蕨岡郵便局、富山郵便局、中村下町郵便局、四万十トンボ郵便局、中村駅前郵便局、東中筋郵便局、後川郵便局、川登郵便局、有岡郵便局、江川崎郵便局、大宮郵便局、口屋内郵便局、四万十市西土佐商工会

※営業時間は月～金(祝日を除く。)9時から17時(土佐中村郵便局のみ19時まで)

**購入期間** 9月1日(金)～10月31日(火)

※期間中に販売予定冊数(55,000冊)に達しなかった場合は再販売します。

**使用期間** 9月1日(金)～12月31日(日)

**取扱店舗**

取扱店舗として登録した店舗(購入引換券に同封するチラシをご覧ください。)

※取扱店舗は中村商工会議所・四万十市西土佐商工会で随時受付中です。

※取扱店舗は随時更新し、中村商工会議所・四万十市西土佐商工会のホームページ、市公式ホームページに掲載します。

**購入引換券は再発行できません!**



市公式ホームページ

**問い合わせ先**

【商品券について】 観光商工課 プレミアム付商品券担当 ☎(34) 8027 FAX(34) 2525  
 産業建設課 産業振興係 ☎(52) 1113 FAX(52) 2124  
 【取扱店舗について】(中村地域) 中村商工会議所 ☎(34) 4333  
 (西土佐地域) 四万十市西土佐商工会 ☎(52) 1276

## 価格高騰緊急支援給付金の確認書の提出はお済みですか

価格高騰による負担を軽減するために非課税世帯に対して3万円の給付を行っています。

対象と思われる世帯主の方には、6月28日に「確認書」を送付しています。給付金の要件に該当する方は、必要事項を記入のうえ8月末までにご提出ください。

※非課税世帯で確認書が届いていない方は、次のいずれかに該当している可能性があります。

- ①基準日(令和5年6月1日)時点で四万十市に住民票がない
- ②世帯員に税の申告をしていない方がいる
- ③世帯員全員が税の扶養に取られている

**問い合わせ先** 福祉事務所 給付金担当 ☎(34) 9117 FAX(34) 1880  
 市役所本庁舎1階101会議室(非課税世帯給付金窓口)



市公式  
ホームページ

## 令和5年度四万十市職員採用資格試験案内(令和6年度採用)

試験職種	採用予定人員	受験資格
事務職1	5名程度	平成6年4月2日から平成18年4月1日までに生まれた者
事務職2 (職務経験者)	2名程度	昭和59年4月2日以降に生まれた者で、令和5年8月26日現在で民間企業等での職務経験が5年以上ある者
事務職3 (社会福祉士)	1名程度	平成6年4月2日以降に生まれた者で、社会福祉士の資格を有する者または令和6年4月30日までに資格取得見込みの者
事務職4 (診療情報管理士)	1名程度	昭和59年4月2日以降に生まれた者で、診療情報管理士の認定を受けている者または令和6年4月30日までに認定を受ける見込みの者
技術職(土木)	2名程度	昭和59年4月2日から平成18年4月1日までに生まれた者
看護師	2名程度	昭和54年4月2日以降に生まれた者で、看護師の免許を有する者または令和6年4月30日までに免許取得見込みの者
診療放射線技師	1名程度	昭和54年4月2日以降に生まれた者で、診療放射線技師の免許を有する者または令和6年4月30日までに免許取得見込みの者
臨床検査技師	2名程度	昭和54年4月2日以降に生まれた者で、臨床検査技師の免許を有する者または令和6年4月30日までに免許取得見込みの者
保育士	3名程度	平成6年4月2日以降に生まれた者で、保育士の資格を有する者または令和6年3月31日までに資格取得見込みの者
調理員	1名程度	平成元年4月2日以降に生まれた者で、調理師の免許を有する者または令和6年3月31日までに免許取得見込みの者

●第一次試験 **日 時** 8月27日(日)8時40分集合(時間厳守) **会 場** 市立中村中学校(中村東町2丁目1-30)

●受付期間 7月28日(金)～8月16日(水)8時30分～17時15分  
※土・日・祝日を除く。郵送による場合は8月16日(水)17時15分必着

●受験申込書・試験案内の配布

- ①市役所本庁1階総合案内(土・日・祝日は、庁舎北側守衛室)
- ②西土佐総合支所地域企画課(土・日・祝日は、宿直室)
- ③市公式ホームページ(<https://www.city.shimanto.lg.jp/>)からのダウンロード
- ④郵送による請求の場合は、封筒の表に「受験申込書請求」と「受験希望職種」を朱書きし、宛先を明記した返信用封筒(A4サイズの角2封筒に120円切手貼付)を同封して総務課人事係まで請求してください。

**問い合わせ・申込先** 市総務課人事係(本庁3階) 〒787-8501 四万十市中村大橋通4丁目10番地  
☎(34) 1803 または ☎(34) 1111(内線2322、2323) ✉zinzi@city.shimanto.lg.jp

## 令和5年度幡多中央消防組合職員採用資格試験(令和6年度採用)

試験区分	採用予定人員	受験資格等
消防士	3名程度	消防士:平成8年4月2日～平成18年4月1日までに生まれた者 救急救命士:平成5年4月2日以降に生まれた者で、救急救命士国家試験において資格を取得した者、または令和5年度実施の救急救命士国家試験において資格を取得見込みの者
救急救命士		共通:準中型自動車運転免許を有する者、または取得見込みの者 採用後は、幡多中央消防組合管内に居住し通勤可能な者

●第一次試験 **日 時** 8月27日(日)8時40分集合(時間厳守) **会 場** 市立中村中学校(中村東町2丁目1-30)

●受付期間 7月28日(金)～8月16日(水)8時30分～17時15分  
※土・日・祝日を除く。郵送による場合は8月16日(水)17時15分必着

■受験申込書は次のところに置いています。(各消防署では土・日・祝日でも受け取り可能です。)

幡多中央消防組合消防本部・四万十消防署・黒潮消防署・四万十消防署西土佐分署・四万十市役所(本庁・西土佐総合支所)・黒潮町役場(大方本庁・佐賀支所)に置いています。なお、郵送による申込書請求の場合は、封筒の表に「受験申込書請求」と朱書きし、宛先を明記した返信用封筒(A4サイズの角2封筒に120円切手貼付)を同封して幡多中央消防組合消防本部総務課総務係まで請求してください。

幡多中央消防組合公式ホームページ(<http://ffa-hata.main.jp>)からダウンロードすることもできます。

**問い合わせ・申込先** 幡多中央消防組合消防本部 総務課総務係  
〒787-0015 四万十市右山750-1 ☎(34)5881(担当 鳥谷、山崎、稲戸)

### 小型重機講習会を開催しました

7月1日と2日の2日間にかけて、大規模災害に備え、自主防災組織や防災士、消防団等を対象とした講習会を開催し、小型重機の運転特別教育を行いました。

1日目は西土佐総合支所にて、走行・作業に関する装置の構造や取り扱い方法、運転に必要な知識などの学科講習を実施し、2日目は、(有)竹村総合建設の資材置場をお借りし、走行・作業のための実技講習を行いました。実技講習では、参加者全員が3t未満のバックホーに乗車し、基本操作や堆積土砂を掘削するなど、基本的な運転方法を学びました。

今後も、災害時における救助活動等の更なる充実を図るため、講習会の開催等の取り組みを実施していきます。



### ガストロノミー賞受賞

3月4日に開催した、第3回ONSEN・ガストロノミーウォーキングin四万十市が、ガストロノミー賞を受賞しました。

この賞は、提供した食事に対して参加者からの評価が高かった開催地に贈られる賞です。

本イベントを通じ、郷土料理である田舎寿司やツガニ汁、中村の塩たたき、鰻、地酒など本市の「食の魅力」と「献身的なおもてなし」に高い評価をいただきました。

次回も3月に開催予定です。詳細は決まり次第、市公式ホームページ等でお知らせします。



市公式ホームページ



### 小京都ゆかたDAY

7月7日の「全国浴衣の日」にあわせて「小京都ゆかたDAY」を実施しました。涼しげな浴衣姿で小京都の風情を盛り上げていただいた皆さまに心よりお礼申し上げます。



## 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

(株)高知電子計算センターさまから「あったか子育てのまち しまんと」推進事業に対し、昨年度50万円のご寄附をいただき、7月6日に中平市長から三谷社長に感謝状を贈呈しました。

今後も子どもを生み育てやすい環境づくりに取り組んでいきます。



## 集落支援員が着任しました！

6月1日より黒尊川流域の集落支援員として着任しました須山美樹<sup>すやま みき</sup>です。神戸で生まれ、自然豊かな子育て環境を求めて2002年、一家で西土佐に移住しました。

日本三大清流である四万十川の支流のなかでも随一の名水である黒尊川は、全国的にも人気の川で、旅慣れた方の憧れの川です。この豊かな自然環境を次世代に残し、清流に育まれた豊かな暮らしを発展・継続していくお手伝いをできればと思っています。暮らしの中の残したいことや困りごと等をお聞きして関係機関に繋ぎ、共に進んでいこうと思います。見かけた際にはお声がけしてもらえたら嬉しいです。よろしくお願いします。



## 四万十市地球温暖化対策実行計画(区域施策編)を策定しました

市民、事業者、行政が一体となり、地球温暖化に取り組むための具体的な対策・施策を提示し、脱炭素社会を目指すための行動を促すことを目的として「四万十市地球温暖化対策実行計画(区域施策編)」を策定しました。この計画の定める目標を達成し、二酸化炭素排出量を削減するため、一人ひとりが今一度考えて取り組んでいきましょう。

計画の詳しい内容については市公式ホームページをご覧ください。

### 四万十市二酸化炭素排出量削減目標

2030年度：二酸化炭素総排出量2013年度比46%削減

2050年度：二酸化炭素排出量実質ゼロ(カーボンニュートラル)



市公式ホームページ

問い合わせ先 市環境生活課 四万十川・環境係 ☎(34)6126

## 指定管理者の募集

四万十市教育委員会では、下記施設の管理運営を行う法人または団体を募集します。  
応募に関する詳細については、下記所管課にお問い合わせください。  
※応募には説明会への参加が必須となります。

募集施設	募集期間	所管課	問い合わせ先
四万十市立体育施設	8月8日(火)～9月8日(金) 説明会 8月7日(月)10時開催	市生涯学習課 スポーツ振興係	☎(34)2071 FAX(34)4894
四万十市立図書館	8月8日(火)～9月8日(金) 説明会 8月7日(月)13時30分開催	市生涯学習課 公民館運営係	☎(34)7311 FAX(35)4260

## 9月1日(金)市内一斉シェイクアウト訓練プラス1

9月1日(金)に、県内で一斉にシェイクアウト訓練が行われます。市民の皆さまもぜひご参加ください。

### ◆四万十市シェイクアウト訓練(市民一斉地震対応訓練)

9月1日(金)  
午前10時訓練開始

市役所からの訓練開始放送(防災行政無線、IP告知端末、緊急速報メール)を合図に、皆さんがその時にいるその場所で地震発生時の対応行動を取ってください。



みんな一緒に  
Shake out!

#### 地震発生時の対応行動 3STEP

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

昨年度は約230団体から約9,800人が参加しました。

### ◆家具の固定の確認

シェイクアウト訓練後、家庭内や職場の家具の固定ができているか確認をしてみましょう。

#### 家具転倒防止作業の補助事業

家具転倒防止資機材の取り付け作業を4台まで無料で行っています。固定金具等の資機材は申請者の負担となります。申請方法等、詳しくはお問い合わせください。

問い合わせ・申請先 市地震防災課 ☎(35)2044 FAX(34)1148

## 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
  - 申込方法 申込書の提出
  - 内容 耐震診断士(建築士)を派遣し、住宅の耐震性を調査します。
  - 申込書 市公式ホームページからのダウンロード、市地震防災課・地域企画課で配布
- ※耐震診断の結果、「倒壊する可能性がある」と判定された住宅は、耐震化にかかる設計・改修の補助事業への申請ができます。



問い合わせ・申込先 市地震防災課 ☎(35)2044 FAX(34)1148

市公式  
ホームページ

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。)

## 四万十市農業委員会の農業委員および農地利用最適化推進委員募集

四万十市では、令和6年4月9日に任期満了を迎える農業委員および農地利用最適化推進委員を募集します。募集の詳細については以下のとおりです。※兼務不可(両方に推薦・応募は可)

	農業委員	農地利用最適化推進委員
募集人員	19名(市内全域)	8名(8区域各1名) ※区域については応募要項または市公式ホームページをご覧ください。
任期	令和6年4月10日から令和9年4月9日(3年間)	
主な職務内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・農業委員会の会議(総会:毎月開催)における農地の権利移動や転用に係る審議および審議に係る現地調査</li> <li>・地域計画の策定(※1)に向けた推進活動</li> <li>・担い手への農地利用の集積、集約化</li> <li>・遊休農地の発生防止、解消</li> <li>・新規参入の促進</li> <li>・農地中間管理機構との連携活動</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・農業委員会の会議(総会:毎月開催)における担当区域の農地の権利移動や転用に係る意見具申および意見具申に係る現地調査</li> <li>・地域計画の策定に向けた推進活動</li> <li>・担い手への農地利用の集積、集約化</li> <li>・遊休農地の発生防止、解消</li> <li>・新規参入の促進</li> <li>・農地中間管理機構との連携活動</li> </ul>
報酬	<b>基本給</b> 会長 月額40,000円 副会長 月額30,000円 委員 月額28,000円	<b>基本給</b> 委員 月額25,000円
	<b>能率給</b> 基本給に加え、農地利用の最適化に係る活動の実績に応じて、国から交付される交付金の範囲内で規則で定めた額を支給します。	
資格	農業に関する識見を有し、農地等の利用の最適化の推進に関する事項・その他委員会の所掌に属する事項に関し、その職務を適切に行うことができる方	農地等の利用の最適化の推進に熱意と識見を有する方
	※破産手続開始決定を受けて復権を得ない者等は除く。	
推薦・応募方法	所定の様式に必要事項を記入のうえ、必要書類を添えて郵送または持参により、提出してください。 なお、提出された書類については、返却できませんのでご了承ください。 ※農業者等の個人による推薦、法人または団体による推薦、自ら応募する場合で提出用紙が異なります。 ※推薦を受ける者または応募者の氏名、住所を明らかにする書類(写し可)を添付してください。	
推薦・応募用紙 入手方法	<ul style="list-style-type: none"> <li>・<a href="#">本庁</a>農林水産課農地管理係(農業委員会事務局)、<a href="#">支庁</a>産業建設課産業振興係の窓口を設置</li> <li>・市公式ホームページからのダウンロード</li> </ul>	
募集期間	8月1日(火)~8月31日(木) ※必着 8時30分~17時15分(土・日・祝日を除く。)	
選考	提出された書類をもとに選考し、市議会の同意を得た後、市長が任命します。	提出された書類をもとに選考し、農業委員会が委嘱します。
書類の提出先 問い合わせ先	<a href="#">本庁</a> 農林水産課 農地管理係(農業委員会事務局) ☎(34) 1521 〒787-8501 四万十市中村大橋通4丁目10番地(市役所5階) <a href="#">支庁</a> 産業建設課 産業振興係 ☎(52) 1113	 市公式ホームページ

※1 地域計画の策定とは、農業者、農業委員会等の話し合いに基づき、地域の将来の農業の在り方、将来の農地の効率的かつ総合的な利用に関する目標等を定め、市町村により公告するものです。

## 猫を複数頭飼育する際は注意しましょう

お世話できなくなってしまうことのないよう、自分の生活、住環境、体力、経済力などを考えて冷静に判断しましょう。

### 猫の複数頭飼育で守るべきこと

- ①必ず室内で飼う
- ②餌は別々に用意する
- ③それぞれの猫に快適な空間を複数用意する
- ④すべての猫に不妊去勢措置を施す
- ⑤定期的なワクチン接種と健康診断を受けさせる
- ⑥トイレの数は頭数+1を用意する
- ⑦災害時に一緒に避難できる手段を確保しておく

問い合わせ先 環境生活課 市民生活係 ☎(35)4147



## 重複・頻回受診者、重複服薬者に対する健康相談の実施

市では、国民健康保険被保険者の方を対象に訪問健康相談を行っています。対象者の方へ、受診・服薬習慣や生活習慣を振り返るために自宅訪問による健康相談を実施することがありますので、ご協力をお願いします。

■令和5年度実施期間 8月1日(火)～9月30日(土)

■対象者 令和4年4月～令和5年3月までに医療機関を受診した74歳までの方のうち①～③のいずれかに該当する方

- ①同一疾病で複数の医療機関を受診されている方
- ②同一医療機関を月に15日以上受診されている方
- ③同系医薬品が複数の医療機関から処方されている方

問い合わせ先 市民・人権課 国保係 ☎(34)1114 FAX(34)0567

## 狩猟免許試験のご案内

■試験日時 9月9日(土)10時(わな猟)、9月10日(日)10時(第一種銃猟・第二種銃猟)

■場所 黒潮町ふるさと総合センター

■受験料 初心者5,200円、一部免除者3,900円

■申請方法 持参、郵送 ※各試験実施日の10日前まで

■申請書配布場所・申請先 鳥獣対策課、中村地区猟友会

初心者講習会 ■日時 9月2日(土)9時 ■申込先 高知県猟友会 ☎088(856)6641

■場所 黒潮町ふるさと総合センター ■受講料 10,000円

※狩猟免許試験申請に必要な医師の診断書料や初心者講習会・射撃教習の受講料については補助制度がありますので、詳細はお問い合わせいただくか、市公式ホームページをご覧ください。補助を受ける際は事前申請が必要です。



市公式  
ホームページ

問い合わせ先 鳥獣対策課 ☎088(823)9042  
農林水産課 林業水産係 ☎(34)1170  
西土佐事業分室 ☎(52)1113

## 令和5年度介護保険料 ～第1号被保険者(65歳以上)の皆さんへ～

令和5年度介護保険料額決定通知書を8月中旬に発送します。

### ■保険料の納付方法

- ①特別徴収 年金からの天引き(年額18万円以上の年金受給者は、原則特別徴収)
- ②普通徴収 納付書や口座振替による納付

※介護保険料の納付方法は、被保険者が選択することはできません。

※保険料の算定方法等の詳細は、介護保険料額決定通知書と同封書類をご確認ください。

### 問い合わせ先

- 保険料の内容等 

本庁 高齢者支援課 介護保険係	☎(34) 1165	FAX(34) 0567
支所 西土佐保健分室	☎(52) 1132	FAX(52) 1024
- 納付の相談 

本庁 税務課 収納対策室	☎(35) 5552	FAX(35) 5554
支所 西土佐住民分室	☎(52) 1112	FAX(52) 2124



市公式  
ホームページ

## 新型コロナウイルス感染症の影響による減免 ～国民健康保険税・介護保険料～

新型コロナウイルス感染症の影響を受けた方への減免制度は令和4年度をもって終了しましたが、令和4年度相当分であって令和5年4月以降に普通徴収の納期限が到来する場合に限り、さかのぼって減免適用となる場合があります。

令和5年4月以降に令和4年度相当分の納期限が到来する方には、市よりお知らせの文書を送付します。

**お知らせの減免要件をご覧ください、自身が減免対象者に該当するかご確認ください。**

※減免要件は市公式ホームページでも確認できます。

### 問い合わせ先

- 国民健康保険税の減免 

本庁 税務課 市民税係	☎(34) 1112	FAX(34) 8180
支所 西土佐住民分室	☎(52) 1112	FAX(52) 2124
- 介護保険料の減免 

本庁 高齢者支援課 介護保険係	☎(34) 1165	FAX(34) 0567
支所 西土佐保健分室	☎(52) 1132	FAX(52) 1024



- 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

## 市税・保険料等の納付のご案内

納付をうっかり忘れがちな方、日中忙しくて納付に行けない方、金融機関等納付窓口がお近くにない方、便利な口座振替をぜひご検討ください。

### ■申込できる市税等 ※市税・保険料等、科目ごとに設定可能

- (1)市税 :市県民税・固定資産税・軽自動車税・国民健康保険税
- (2)保険料:後期高齢者医療保険料・介護保険料
- (3)その他:保育料・水道料金・住宅使用料・学校給食費・墓地管理手数料

### ■受付できる金融機関

四国銀行・高知銀行・愛媛銀行・伊予銀行・幡多信用金庫・高知信用金庫・四国労働金庫・高知県農業協同組合・宿毛商銀信用組合・ゆうちょ銀行

※口座番号のわかるもの(通帳等)、届出印鑑を持参し、金融機関の窓口でお申し込みください。口座振替がいつから開始されるかは、手続きの際に金融機関でご確認ください。

## 地方税統一QRコード「eL-QR」も利用できます

これまでのお支払い方法に加え、令和5年度から納付書に「eL-QR」が印字され、全国の対応金融機関やスマホ決済アプリ、地方税お支払サイトでの納付ができるようになりました。

**eL-QRの対象税目** 軽自動車税、固定資産税、市県民税(普通徴収)、国民健康保険税

問い合わせ先 市 税務課 収納対策室 ☎(35)5552

## ねんきんだより

口座振替・クレジットカードでの納付が便利です！

うっかり忘れて納付期限を過ぎていた、忙しくて金融機関の窓口等で支払う時間がないという方は、便利な口座振替、クレジットカード納付をご利用ください。まとめて前払い(前納)すると保険料が割引されます。

### ■口座振替の申込方法

#### ■必要なもの

年金手帳または納付書、預(貯)金通帳、預(貯)金通帳の届出印

#### ■申込先

金融機関、郵便局、幡多年金事務所

### クレジットカード納付の申込方法

#### ■必要なもの

年金手帳または納付書、クレジットカード

#### ■申込先 幡多年金事務所

※すでに口座振替やクレジットカードで前納をしている方は、申し込み不要です。

※口座振替やクレジットカード納付の開始まで、申し込みから2か月程度かかります。

◎詳しくは日本年金機構ホームページをご覧ください。

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

### 年金相談(要事前予約)

#### ■日時

8月17日(木)

10時~12時、13時~15時

#### ■場所 西土佐総合支所

※予約が埋まり次第締め切り

※予約がない時間帯には出張相談を実施しない場合があります。

#### ■持参物

本人・代理人の身分証明書(運転免許証等)、基礎年金番号通知書(年金手帳)、年金証書等

※代理人は委任状(基礎年金番号、相談内容・交付物の記載)が必要です。

※年金に関するデータの交付を希望する場合は、公的機関の発行した有効期限内の顔写真身分証明書(運転免許証等)が必要です。

### 問い合わせ・予約先

幡多年金事務所  
☎(34)1616



# 幡多広域消費生活センター便り

## 令和4年度 消費生活相談概要

幡多広域消費生活センターへ寄せられた相談件数は、前年度より60件増の299件でした。  
相談者の年代別構成をみると、70歳代以上の高齢者に続き、40歳代から60歳代までの相談件数も高水準で推移しています。販売購入形態別では通信販売の相談が増加しています。

市町村別相談件数

	R4年度	R3年度	増減
四万十市	141	104	37
宿毛市	63	45	18
土佐清水市	34	34	0
黒潮町	35	31	4
大月町	11	10	1
三原村	2	7	△5
その他	13	8	5
合計	299	239	60

相談者年代別(契約当事者)

	件数	構成(%)
20歳未満	8	2.7
20歳代	18	6.0
30歳代	21	7.0
40歳代	43	14.4
50歳代	41	13.7
60歳代	50	16.7
70歳以上	82	27.4
その他	36	12.1
合計	299	100

### ■相談事例

- ・インターネット通販で購入した商品が届かない。 ・スマートフォンに身に覚えのない請求があった。
  - ・知人から投資話を聞き契約したが、説明と違い全く配当が入らない。
- ※購入や契約の前に、規約および条件を熟読して事前に情報を入手し、トラブルを防ぎましょう。知人等からの誘いでも安易に信じないようにしましょう。

※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

〈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

☎(34)8805 FAX(34)8809 消費者ホットライン ☎188

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

## 市長日誌

6月15日～7月14日

- 6月21日 下田自主防災会要望 受
- 6月22日 中村地区地域安全協会 総会
- 中村商工会議所 6月通常議員総会
- 第50回高知県市町村総合事務組合臨時会(高知市)
- 23日 高知県自衛隊家族会 定期総会(高知市)
- 25日 高知県地域振興総合協議会 役員会・定期総会(高知市)
- 26日 (一社)幡多広域観光協議会 定時社員総会
- 28日 NPO法人 四万十市への移住を支援する会との意見交換会
- 29日 (公財)四万十川財団評議員会、四万十川総合保全機構 定期総会(四万十町)
- 30日 高知県山林協会 理事会(高知市)
- 7月3日 第73回「社会を明るくする運動」 出発式
- 4日 下田三地区区長会要望 受
- 4日 四国横断自動車道佐賀～四万十建設促進期成同盟会ほか 総会・大会
- 5日 高知県知事・市長意見交換会(高知市)
- 6日 富山4地区区長会要望 受
- 7日 中筋川流域市村総合整備推進協議会 高知県土木部要望(高知市)
- 10日 土佐西南大規模公園建設促進同盟会 通常総会(黒潮町)
- 11日 西富山地区区長会要望 受
- 12日 タウンポリス西土佐・江川崎駐在所管内連絡協議会 合同総会
- 12日 高知県市町村道整備促進協議会 高知県土木部要望(高知市)
- 13日 四万十川改修期成同盟会、中筋川流域市村総合整備推進協議会 四国地方整備局要望(高松市)
- 14日 四万十市わさび栽培協議会 通常総会
- 幡多6市町村議長懇談会

## 特別児童扶養手当所得状況届および特別障害者手当等現況届

現在、特別児童扶養手当を受給されている方は所得状況届を、特別障害者手当等を受給されている方は現況届を提出してください。未提出の場合は8月分からの手当が受給できなくなります。

該当者には別途通知を送付しますので、必ず提出をお願いします。

- 受付期間 <特別児童扶養手当> 8月14日(月)～8月25日(金)  
<特別障害者手当等> 8月14日(月)～9月11日(月)

問い合わせ・提出先 本庁 福祉事務所 社会福祉係 ☎(34)1120 FAX(34)1880  
支所 西土佐保健分室 ☎(52)1132 FAX(52)1024  
8時30分～17時15分 ※12時～13時、土・日を除く。

## 児童扶養手当

児童扶養手当は、ひとり親家庭等の生活の安定と自立の促進に寄与し、児童の健全育成を図ることを目的とした手当です。(詳細は市公式ホームページをご覧ください。)

- 対象者 ○ひとり親家庭で児童を監護している母、または、児童を監護し、かつ生計を同じくする父  
○父母に代わり児童を養育している方  
○児童の父母がいる家庭で父または母が政令で定める程度の障害の状態にある場合

### 8月は児童扶養手当現況届の提出月です

未提出の場合、11月分からの手当が受給できなくなります。  
該当者には現況届を送付しますので、必ず提出をお願いします。

- 受付期間 8月1日(火)～31日(木)8時30分～17時15分(本庁のみ水曜日は19時まで)  
※土・日・祝日、支所は12時～13時を除く。

次に該当する方は、速やかに届出をしてください！

届出が遅れた場合は、さかのぼって手当を返還していただくことがあります。

- ①母または父が婚姻した場合(事実上の婚姻関係を含む。)  
②公的年金受給者になった場合 ③児童を監護する人が変わった場合  
④児童が施設入所した場合 等

問い合わせ・提出先 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



市公式  
ホームページ

今月は  
市県民税 2期分  
国民健康保険税 2期分  
の納付月です

### 「地域安全活動」に参加しよう！！

安全で、安心して暮らせる地域社会の実現には、地域住民による「防犯の輪」を広げることが大切です。日常生活において皆さんの視線や声かけが地域の見守りになります。

子供110番の家・車は団体や企業が取り組んでいる活動になります。

青色防犯パトロールは、原則週1回以上の活動など、一定の要件を満たす団体の申請に基づき、警察から証明書の交付を受けた自動車のみ認められています。

子供110番の家・車、青色防犯パトロール、防犯ボランティア活動等に参加してみたい方がいらっしゃいましたら中村警察署にお問い合わせください。

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



## 県立林業大学校 令和6年度研修生募集

県立林業大学校の教育理念や特色を理解し、林業・木材産業・木造建築の各分野で、生涯にわたって活躍できる人材を日本全国から受け入れます。

■募集人員・日程 ※後期試験は、前期試験で合格者が募集人員に達した場合には実施しません。

課程	選考区分	募集人員	募集日程
基礎課程	推薦	10名程度	(推薦試験) 申請期間:8月28日(月)~9月25日(月) 選考日 :10月14日(土)
	一般	14名程度	(一般前期試験) 申請期間:10月16日(月)~11月10日(金) 選考日 :11月25日(土)
専攻課程	推薦	森林管理コース5名程度 林業技術コース5名程度 木造設計コース5名程度	(一般後期試験) 申請期間:令和6年1月15日(月)~2月2日(金) 選考日 :2月17日(土)
	一般	森林管理コース5名程度 林業技術コース5名程度 木造設計コース5名程度	

■受験資格 令和6年4月1日時点で18歳以上の者等

■試験会場 県立林業大学校

■受験料 無料 ■研修期間 1年間 ■研修料 年額130,680円(税込)

■募集要項 県立林業大学校・県庁1階県民室での配布、県立林業大学校ホームページからのダウンロード

問い合わせ・申込先 県立林業大学校 〒782-0078 香美市土佐山田町大平80

☎0887(52)0784 FAX0887(52)0788



林業大学校  
ホームページ

### 第65回四万十市美術展作品募集

たくさんの出品をお待ちしています。

▶開催期間 11月22日(水)~26日(日)  
9時~17時(最終日のみ16時)

▶場所 田野川小学校体育館

▶部門・審査員

- ①洋画:堀内 理香 ②日本画:上田 明徳  
③書道:濱田 尚川 ④写真:佐藤 邦昭  
⑤工芸:吉光 誠之

⑥グラフィックデザイン:竹内 研介

▶搬入日時 11月11日(土)・12日(日)9時~17時

▶搬出日時

11月26日(日)16時~17時30分、27日(月)9時~13時

※募集要項等は、[市生涯学習課](#)、市役所総合案内で8月14日(月)から配布のほか、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

[市生涯学習課](#) 公民館運営係

☎(34)7311



市公式  
ホームページ

### 防衛省令和5年度自衛官募集案内

募集種目	受付期限	試験日
第2回 陸・海・空 一般曹候補生	9/5 (火)	一次試験 9/17(日)
第3回 陸・海・空 自衛官候補生	9/13 (水)	Web試験 9/16(土)~18(月) 口述試験・身体検査 9/23(土)~25(月)のうち1日

※受験資格 18歳以上33歳未満の者(R6.4.1時点)

【自衛隊就職相談会】

日時・場所

・8月8日(火)10時~12時

自衛隊高知地方協力本部四万十地域事務所

・8月9日(水)10時~11時

土佐清水市社会福祉センター

・8月10日(木)10時~11時

宿毛文教センター

※募集案内や相談会の詳細は、お問い合わせください。

問い合わせ先

自衛隊四万十地域事務所 ☎(35)3096

## 放送大学入学生募集

放送大学は、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。

テレビだけではなく、学生は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(木)

第2回 9月12日(火)

### ▶授業料

1科目 11,000円(入学料は別)

### 問い合わせ・請求先

放送大学高知学習センター ☎088(843)4864

## 令和6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7日(土)

▶出願期間 8月31日(木)~9月15日(金)

一般入試 17名程度

▶試験日 令和6年1月18日(木)

▶出願期間 11月22日(水)~12月8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

## 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 **8・9月** 市立文化センター小会議室

**10月** 社会福祉センター小会議室

### 「堺事件」上映会のお知らせ

1868年、大阪府堺市で起こった土佐藩兵とフランス水兵との武力衝突事件「堺事件」についてのドキュメンタリー映画を上映します。この事件で、土佐藩兵9名が四万十市入田に流罪となりました。入田には土佐藩氏の墓や事件の記念碑が建てられています。

▶日時 8月25日(金) 14時30分~16時30分

▶場所 市立文化センター大会議室

▶入場料 無料

### 問い合わせ先

幸徳秋水を顕彰する会(広井)

☎080-5682-7303

## 第42回 四万十市民大学 第2講座の中止のお知らせ

8月1日に開講を予定していた第2講座が講師の都合により中止となりました。受講券を購入された方には差額を返金します。

### 返金額

500円

(連続講座(3回分)を購入した方は200円)

### 返金方法

①8月31日(木)までに受講券を生涯学習課に持参

②市民大学第3講座(8月22日開講)の受付に持参

### 問い合わせ先

☎生涯学習課 公民館運営係

☎(34)7311 FAX(35)4260

## 令和5年度高知大学出前公開講座

<p><b>第1回 【心理学講座】他者との関わりから「わたし」を理解する(開講式合)</b></p> <p><b>日時</b> 9月12日(火) 19時～20時45分</p> <p><b>講師</b> 人文社会科学部准教授 渡邊 ひとみ</p>	<p><b>第2回 【地域講座】釣りバカ黒ちゃん、ほぼ週イチ幡多通いの理由(わけ)</b></p> <p><b>日時</b> 9月19日(火) 19時～20時30分</p> <p><b>講師</b> 客員教授 黒笹 慈幾</p>
<p><b>第3回 【中国古典講座】『論語』に読む、『論語』を読む(閉講式合)</b></p> <p><b>日時</b> 9月29日(金) 19時～20時45分</p> <p><b>講師</b> 教育学部教授 玉木 尚之</p>	<p><b>第1回～第3回共通</b></p> <p>▶場所 市立文化センター 大会議室</p> <p>▶受講料 無料 ▶定員 先着30名</p> <p>▶申込方法 窓口・電話</p> <p>▶申込期間 8月7日(月)～各講座前日</p>

問い合わせ・申込先  生涯学習課 公民館運営係  
 ☎(34)7311 ※12時～13時、土・日・祝日を除く。



市公式  
ホームページ

## 第19回 四万十市文化祭のご案内 (8月・9月)

行事名	開催日時	会場	入場料
 ふれあい子供茶会	8月13日(日) 開場8時 開演9時30分 お茶会終了15時	四万十市 社会福祉センター	一般300円
 太極拳ふれあいフェア	9月10日(日) 開場13時30分 開演14時 終了16時	市立武道館	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  生涯学習課 社会教育振興係 ☎(34)7312  (35)4260

### ミュージアムトーク ～四万十川を愛した澤良木先生と生物多様性～

現在、郷土博物館で開催中の企画展に連動したミュージアムトークイベントを開催します。ぜひお越しください。

- ▶日時 8月23日(水) 14時～16時 ▶場所 四万十市郷土博物館 1階
- ▶講師 石川 慎吾(高知大学名誉教授) ▶定員 20名
- ▶申込方法 電話・申込フォーム ▶申込開始 8月1日(火)

郷土博物館企画展開催中! ～四万十の植物学者さわらぎ先生の語り草～  
**開催期間** 9月26日(火)まで **開催場所** 四万十市郷土博物館 3階展示室

問い合わせ先  生涯学習課 社会教育振興係 ☎(34)7312

 申込フォーム

## 大川筋地区夏祭り

大川筋地区を盛り上げるために、夏祭りを開催します。

普段は静かな大川筋地区を一条太鼓や幡多舞人がにぎわせてくれます。

子どもから大人まで楽しめる企画、出店等ありますので、みんなで遊びに来てくださいね！

- ▶日時 8月19日(土)17時～21時
- ▶場所 大川筋中学校グラウンド  
(雨天体育館にて決行)
- ▶駐車場 川登小学校グラウンド

### 問い合わせ先

大川筋地区夏祭り実行委員会(東)  
☎090-5719-2408



## 高知城歴史博物館催し

### 今年うさぎ年！大やまびよんまつり

夏休み子ども向け企画展。城博のキャラクター「やまびよん」が、藩主の一日や昔の道具、展示の楽しみ方をご案内します。

- ▶開催期間 9月4日(月)まで
- ▶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、長寿手帳所持の方は無料  
※キッズデーは小学生以下の同伴者2名まで無料  
※詳しい内容はホームページをご覧ください。

### 問い合わせ先

高知城歴史博物館  
☎088(871)1600  
FAX 088(871)1619



高知城歴史博物館  
ホームページ



## 一条通商店街納涼祭

一条通商店街振興組合では、4年ぶりに納涼祭を開催します。

飲食コーナー、ゲームコーナーなど、大人から子どもまで楽しめる内容となっていますので、皆さまのご来場をお待ちしています。

- ▶日時 8月5日(土)17時～21時
- ※小雨決行。荒天の場合は中止になることがあります。
- ▶場所 高知県信用保証協会幡多支所前

### 問い合わせ先

一条通商店街振興組合  
☎(34)6060 月・水・金 9時～13時



## 県民スポーツフェスティバル2023

生涯スポーツの振興を図るため、県民スポーツフェスティバルが開催されます。さまざまな種目の大会が行われますので、ぜひご参加ください。詳細については、県ホームページをご確認ください。

### 問い合わせ先

☎文化生活スポーツ部 スポーツ課  
☎088(821)4712  
✉141801@ken.pref.kochi.lg.jp  
☎生涯学習課 スポーツ振興係  
☎(34)2071  
(公財)四万十市スポーツ協会  
具同体育センター  
☎(37)4572



県ホームページ



## ボート教室参加者募集

アメンボのように水上をボートで走ってみませんか？初心者大歓迎です。

▶日時 8月27日(日)9時～11時

※川の状態により中止とする場合もあります。(前日の正午に決定)

▶集合場所(現地集合・解散) 四万十大橋下流河川敷

▶対象 小学4年生以上で泳ぐことができる方

※未成年者は保護者の承諾書が必要

▶募集人数 先着30名(参加費無料)

▶申込期限 8月18日(金)

▶申込方法 電話

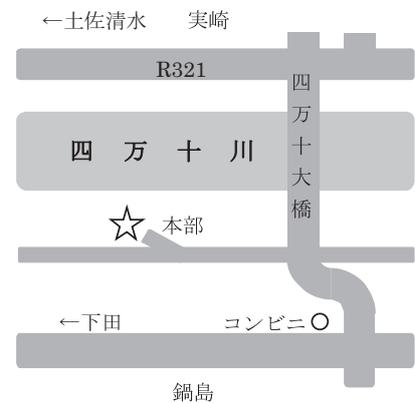
※郵送される申込書を当日に提出してください。

※濡れても良い服装でお越しください。

※主催者側でイベント保険に加入しますが、それ以外の補償はありません。

▶主催 高知県ボート協会

▶主管 四万十川レガッタ実行委員会



## スポーツ合同体験会に参加しませんか？

これまでやったことないスポーツ、気になるスポーツを体験してみませんか？

日時 9月9日(土)9時30分～12時(受付9時～)

場所 市民スポーツセンター

対象者 年長児～小学6年生 ※保護者同伴

持ち物 体育館シューズ、運動靴、飲み物、水泳道具(水泳選択時)

体験できる競技 サッカー・野球・バレーボール・テニス・  
剣道・相撲・陸上・水泳

申込方法 申込フォーム・電話 申込期限 9月5日(火)

参加者にはプレゼントを  
用意しています！



市公式ホームページ



申込フォーム

## 市立学校体育施設(中村地域)下半期利用申込受付

市教育委員会では、市内小中学校体育施設の夜間開放を行っています。次のとおり中村地域の下半期の利用申込を受け付けます。

▶開放施設 体育館・武道場・運動場 ※詳細はお問い合わせください。

▶利用期間 10月1日～令和6年3月31日 ※上半期の利用団体も申し込みが必要

▶募集期間 8月1日(火)～15日(火)

※申請書は市民スポーツセンターで配布のほか、市公式ホームページからもダウンロードできます。

このページの問い合わせ・申込先

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

8時30分～17時15分 ※12時～13時、土・日・祝日を除く。



# 第29回 四万十川 四万十川の自然と清流を守る ウルト라마ラソン

ボランティアスタッフ・ボランティア表彰者を募集します！

## ①ボランティアスタッフの追加募集

皆さん一人ひとりのサポートで本大会を記念すべきものにするために、ご協力をお願いします。

**ボランティア期間** 10月14日(土)～15日(日) **対象年齢** 原則中学生以上

**支給物品** スタッフジャンパー、スタッフマニュアル等 **申込方法** 大会事務局への連絡

※詳しくはお問い合わせください。

## ②ボランティア表彰者の募集

四万十川ウルトラマラソンで20回以上ボランティアに参加いただいた個人・団体を対象にボランティア説明会で表彰式を行い、記念品を贈呈します。対象となる方・団体は、本人または推薦による申請をお願いします。

※昨年度申請していただいた方は、今回の申請は不要です。

**①②共通** **募集期限** 8月18日(金)

**問い合わせ・申請先** 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

## 20歳からのセルフケア ～自分のためにできること～ 子宮頸がん検診

子宮頸がんは子宮の出口部分にできるがんのことで、ヒトパピローマウイルス(HPV)への感染が主な原因とされています。HPVは性交渉により感染するウイルスのため、他のがんと違い、20～30歳代から発症者が増加します。

### 早期治療について

**自覚症状** 早期のがんは自覚症状がほとんどありません。

**治療** 早期発見・早期治療で約90%が治ります。がんになる前の状態で発見できれば、子宮を残して治療ができるため、妊娠・出産も可能です。

**発見方法** がん検診での発見。国民健康保険の方やがん検診を職場で受ける機会のない方は市が実施しているがん検診を受けましょう。

検診名(検査内容)	対象者(年度末時点)	検査料金	受診間隔
子宮頸がん (子宮頸部の細胞診検査)	20歳以上の女性	集団 800円 個別 1,700円	2年に1回

<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

## 初回産科受診料の助成を行っています

以下のすべてを満たす方に対して、令和5年4月1日以降の初回産科受診料を助成します。

- ①初回産科受診時に四万十市に住民票がある方
- ②住民税非課税世帯または同等の所得水準の方で世帯の課税状況の確認に同意できる方
- ③市が医療機関等と支援に必要な情報共有をすることに同意できる方

■助成対象費用 妊娠判定に要する診察・必要な検査の費用(上限額10,000円)

■申請期限 初回受診日から6か月以内 ■助成回数 1回の妊娠につき1回

■助成方法 助成申請後本人口座へ振り込みます。

※助成申請前に費用を自己負担する必要があります。

※申請方法など詳しくはお問い合わせください。

### 問い合わせ・申請先

四万十市子育て世代包括支援センター「ベビはぐ」(健康推進課内) ☎(34) 1823

## 予防接種のお知らせ

### 四万十市に住所を移された方へ これまでに接種した定期接種の記録を確認させてください！

四万十市在住の方が定期接種を受けるには、市発行の予診票が必要です。転入手続きの際に接種記録の確認手続きが終了していない場合、予診票をお渡しできません。

定期接種はワクチンごとに対象年齢が定められているため、お早めにご手続きをしてください。

- ▶対象者 13歳未満の乳幼児・小中学生、13歳～26歳になる女性(平成9年4月2日～平成23年4月1日生)
- ▶手続方法 窓口での確認、郵送・メールでの必要書類送付
- ▶必要なもの 母子健康手帳(表紙および予防接種記録のすべてのページ)または予防接種済証
- ▶送付先 ※送付の場合は、被接種者氏名と連絡先の記載が必要

郵送：〒787-8501 四万十市中村大橋通4丁目10番地

四万十市健康推進課地域保健係

メール：eisei@city.shimanto.lg.jp



送付先メールアドレス

### 成人男性の風しん抗体検査・予防接種を受けてください

今年お送りしたクーポン券の有効期限は令和7年3月31日までです。抗体検査は、健康診査の機会に受けることをおすすめします。(健康診査受診先にご確認ください。)

市発行の無料クーポン券をお持ちでない方は、ご連絡ください。

- ▶対象者 44歳～61歳になる男性(昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生)

### 予防接種についての問い合わせ先

☎健康推進課 地域保健係 ☎(34) 1823 FAX(34) 0567



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 8月3日(木)、8日(火)、18日(金) 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

時 8月4日(金) 9:30~11:30

### ◆ぽっぽの広場(妊婦・0・1・2・3歳児対象)

バランスボール講習会(先着20組)

産後の骨盤矯正や、身体だけでなく心のもやもや・イライラをバランスボールで解消しよう。子どもたちも一緒にするよ。8月16日(水)までに予約してね。

時 8月23日(水) 9:30~11:30

### ◆お誕生会

時 [ぴよちゃんクラブ] 9月6日(水)9:30~11:30

[1・2・3歳児(ぽっぽ)] 9月7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
★東中筋保育所	8/14、21、28	★下田保育所	8/8、15、22
★竹島保育所	8/14、21、28	★中筋保育所	8/7、14、21
★大用保育所	8/7、14、22	具同保育所	8/9
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。)

※初めて参加する方は、事前にご連絡をお願いします。  
※活動日以外はフリーデーです。いつでも遊びに来てください。

午前 9:30~11:30 午後 13:30~16:30

## 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



## 預かり専用部屋『en♡joy』のご紹介



ファミサポでは、援助会員が依頼会員のお子さまを自宅以外で預かることのできる場所として、アパートの1室に預かり専用部屋『en♡joy』をご用意しています。『en♡joy』ではおもちゃや絵本、テレビ、冷蔵庫を設置しており、事前の準備や、活動後の掃除の心配もありません。

事前のお問い合わせのうえ、お部屋の見学もできます。

### ~利用した援助会員さんの声~

アプリでの鍵の開け閉め等、セキュリティもしっかりしています。整理、整頓等も行き届いており、適切な広さで子どもへ目が届きやすいです。ずっとこの場所で子どもと過ごしたいと感じられる場所です。



※ お部屋のご利用には会員登録が必要です。詳細はお問い合わせください。※

### 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
8月	9日(水)	個別通知	3か月児・7か月児健診		文化センター
	10日(木)	9:50～11:30	妊婦教室		子育て支援センターぽっぽ
	18日(金)	11:30～16:30	献血		市役所本庁
	19日(土)	9:00～12:30, 13:45～15:45			フジグラン四万十
	24日(木)	個別通知	乳がん検診	東山・東中筋・中筋地区	市立武道館
	25日(金)	個別通知	乳がん検診	東山・東中筋・中筋地区	市立武道館
	28日(月)	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
	29日(火)	個別通知	1歳9か月児健診		文化センター
	30日(水)	個別通知	7か月児・10か月児健診		文化センター
	31日(木)	個別通知	乳がん検診	中村地区	市立武道館
9月	1日(金)	個別通知	乳がん検診	中村地区	市立武道館
	4日(月)	個別通知	乳がん検診	西土佐地域	保健センター
	5日(火)	個別通知	1歳9か月児健診		文化センター
	7日(木)	8:30～11:00	特定健診・前立腺がん検診	八束地区	八束小学校体育館 (元八束中学校)
		8:00～9:30	胃がん(バリウム)検診		

※8月8日までの計画については、広報7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



(中村地域)



(西土佐地域)

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」

- ①骨盤チェック! ※1人ずつ各30分  
産後の体型ケアを理学療法士が提案します。  
▶日時 8月15日(火)9時～16時  
▶参加費 500円
- ②AppyParkバランスボール  
▶日時 8月8日(火)、22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
- ③こども夏まつりinアピアさつき  
こども縁日や出店、おかし投げがあります!  
▶日時 8月20日(日)10時～14時  
※①、②は公式LINEからお申し込みください。③は申し込み不要です。

### 問い合わせ先

カドルファミリー代表 伊與田紗希  
☎090-9249-9878



問い合わせや①②の申込  
(公式LINE)



イベント情報は  
Instagram

## ママ&チルドレン

四万十川学遊館を見学したり、お母さんどうしでお友だちをつくったりしませんか?(参加無料)

- ▶日時 8月2日(水)10時～11時30分
- ▶場所 四万十川学遊館 あきつお  
(トンボ自然公園内)

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

## おいしいから摂りすぎてしまう… ～高血圧につながる「塩分」について～

四万十市では、特定健診を受けた方の2人に1人が高血圧・糖尿病・動脈硬化などにつながる検査項目の基準値を超えています。

8月中旬ごろ、市役所ロビーで高血圧につながる『塩分』についての展示を行います。生活習慣病の脅威を知り、日ごろの生活習慣を見直すきっかけにしませんか？

塩分を摂り過ぎてしまうと、高血圧や脳梗塞、心筋梗塞などの命に関わる大きな病気を発症するリスクが高くなります。

減塩調味料を使用したり、減塩のコツを覚えたりして、おいしく減塩に取り組んでみましょう。

1日の推定塩分摂取量の平均値  
(令和4年度特定健診結果(集団健診))

	男性	女性
四万十市	9.6g	9.1g
高知県全体	9.4g	9.1g
望ましい摂取量	7.5g	6.5g

### 《減塩のポイント》

調理の工夫で減塩	食べ方のひと工夫
<ul style="list-style-type: none"> <li>・だしのうま味を活用する</li> <li>・香辛料、薬味野菜、酸味を活用する</li> <li>・汁物は具沢山にして汁の量を減らす</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食卓に塩等の調味料を置かない</li> <li>・めん類のスープは飲み干さない</li> <li>・しょう油は「かける」、塩は「つける」</li> </ul>

問い合わせ先  健康推進課 健康増進係 ☎(34) 1115

## 健康づくり講座を開催します

会場	中村会場(四万十市社会福祉センター2階)	西土佐会場(西土佐総合福祉センター)
日時	①8月31日(木) 10時～12時 ②9月5日(火) 10時～12時	8月31日(木) 13時30分～15時30分
講座内容	<b>■講話</b> 「楽しく社会参加！みんなでフレイル予防」 講師：四万十市フレイルサポーター	<b>■講話・簡単レク</b> 「社会参加で健康づくり」 講師：スポーツ推進員 岡崎 裕
	<b>■レクリエーション「楽しくちょこっと体操(DVD紹介)」</b> 講師：介護予防メニューづくりの会	
定員	各40名	20名

※中村会場の①②は同じ内容です。

※講座で使用したDVDを終了時に希望者へ配布します。

■参加料 無料

■申込期限 8月25日(金)

■申込方法 電話、窓口 ※住所、氏名、連絡先、受講希望日をお知らせください。

■申込先 四万十市社会福祉協議会 担当：小倉・山口 ☎(35) 3011



問い合わせ先  高齢者支援課 介護保険係 ☎(34) 1165 FAX(34) 0567

## 熱中症に気をつけましょう!!

市では、市内の暑さ指数(WBGT)が、34以上になると予測される場合に、熱中症警戒アラートとして、防災無線やLINEで注意喚起を行っています。

※暑さ指数(WBGT)とは…環境省・気象庁が提供する人間の熱バランスに影響の大きい気温・湿度・日射の3つを取り入れた暑さの厳しさを示す指標

○熱中症警戒アラートが放送されたら次の熱中症予防行動をとりましょう

- ・どうしても急ぐ用事などがある場合以外は、外出を控えましょう
- ・エアコンや扇風機などを使い、温度を調節しましょう
- ・のどが渇く前に、こまめに水分をとりましょう
- ・家族や身の回りの人同士で、熱中症に気をつける様に声をかけあいましょう



### 「ひと涼み処(クーリングシェルター)」を利用しよう!!

暑さを一時的にしのげる場所として、冷房設備のある市の公共施設等を一般開放しています。外出中にちょっと立ち寄って、身体の熱をとることが熱中症予防に効果的です。

#### ■開放場所

四万十市役所 1階ロビー、西土佐総合支所 1階ロビー、図書館 等  
その他の施設は、市公式ホームページでご確認ください。



問い合わせ先 市健康推進課 健康増進係 ☎(34) 1115



市公式ホームページ

## 糖尿病性腎症重症化予防プログラムを実施しています

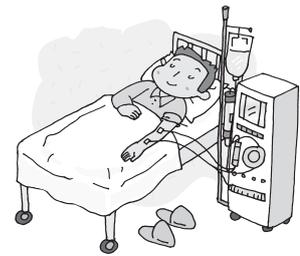
令和4年度に四万十市で新たに透析が必要となった約40名のうち、糖尿病性腎症の方は約4割を占めています。

市では高知県が策定した「高知県糖尿病性腎症重症化予防プログラム」に基づいて保健指導を行っています。

対象者には市の保健師が連絡しますので、ご協力をお願いします。

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 保健係 ☎(52) 1132



## けんこう「健口チェック」してみませんか

日本歯科医師会では、誰もが気軽にお口の状態を確認できるアプリ「健口チェック」を公開しています。スマートフォンを活用して5~6問の簡単な質問に答えると、お口の健康度(健口度)が分かるだけでなく、健口度に応じた歯科口腔保健アドバイスが得られます。ぜひご利用ください。アプリについては、下記より無料でダウンロードできます。

問い合わせ先 市健康推進課 健康増進係 ☎(34) 1115



App Store



Google Play



## 就職支援相談会

「仕事が決まらない」「仕事が続かない」「対人関係がうまくいかない」「子どもの将来が心配」など、就職のことでお悩みの若者(15~49歳)とその保護者のための相談会を行います。

▶日時 8月22日(火)13時~17時

▶会場 市役所5階501会議室

※相談会は予約制です。

### 問い合わせ・予約先

はた若者サポートステーション

☎(34)9100 FAX(34)8080

✉ tunagaru-net@bird.ocn.ne.jp

## 外国人の在留資格&生活相談会

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 9月9日(土)10時~15時40分

※1組(個人・団体)につき約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  
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 9月5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丁目1-37

丸の内ビル1F

☎088(821)6440

FAX088(821)6441

✉ consultation@kccfr.jp



申込フォーム



ホームページ



高知県の情報  
ポータルサイト



## 四万十市精神障がい者家族会虹の会 ~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、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。

※個人情報を守秘しますので、安心してご参加ください。

### 今後の活動予定

・8月23日(水)13時30分~15時30分

定例会・おしゃべり会

四万十市社会福祉センター

・9月24日(日)10時~14時

ファミリーランチ

多目的デイケアセンター一条の里

※日時・場所は変更になることがあります。

### 問い合わせ先

四万十市社会福祉協議会(田口)

☎(34)3641

## 消費税インボイス制度等説明会

10月1日から始まるインボイス制度について、説明会を開催します。

### 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 ①8月29日(火)9時30分~11時

②8月29日(火)13時30分~15時

③9月6日(水)13時30分~15時

④9月12日(火)13時30分~15時

※①~④のどれかを選択してください。

▶場所 中村税務署

▶定員 各15名

▶予約方法 電話

※説明会は事前予約制です。(説明会前日までに予約)

※駐車場が満車となり、駐車できない場合があります。

### 問い合わせ・予約先

中村税務署 個人課税部門

☎(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

8  
August

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

## 新着おすすめ8+8

一日署長	大倉 崇裕
掛軸	藤井 弘之
限界国家	榆 周平
大学病院の奈落	高梨 ゆき子
治験島	岡田 秀文
はじめての苔インテリア	石河 英作
はじめてのテント山行	栗山 祐哉
ぼっけもん	谷津 矢車

### 新着図書(365冊)

うろおぼえ一家のきゅうじつ	出口 かずみ
大阪城炎上	小西 聖一
さよならジャンボ	やなせ たかし
世界のスゴイ絵画	佐藤 晃子
たなばたのよるのともだち	一條 めぐみ
夏に、ネコをさがして	西田 俊也
ねこのゆめ	荒井 良二
ややの一本	八槻 綾介

一般書

児童書／えほん

★休館日の案内★ 8月25日(金) 館内整理日

★ティーンズ行事★

『羊毛フェルトでちんまりキーホルダー作り』  
 ・日時 8月5日(土) 13時30分~15時30分(開場13時15分)  
 ・場所 市立図書館多目的ホール  
 ・対象 中学生~高校生 ・参加費 無料  
 ・定員 8名 ・申込 事前申込制

★児童行事★

『夏休み調べ学習講座』植物大研究~牧野博士への挑戦状!~  
 ・日時 8月20日(日) 13時30分~15時(開場13時15分)  
 ・場所 市立図書館多目的ホール  
 ・対象 小学生~中学生 ・参加費 無料  
 ・定員 12名 ・申込 事前申込制

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

問い合わせ先 市立図書館 ☎(35)2923

## 定期相談所

行政相談所	日時	場所	相談内容	問い合わせ先
	8月18日(金) 13時~16時	社会福祉センター	国や県、市の仕事に対する苦情や要望 《相談委員》正木 卓夫 平石 真理子	☎総務課 ☎(34)1804

## 全国一斉「こどもの人権相談」強化週間

高知地方法務局と高知県人権擁護委員連合会では、こどもの人権問題解消に向け、電話相談の強化週間を実施します。相談は無料で、秘密は厳守します。学校や家庭、友達関係の悩みごとなど何でもご相談ください。

- ▶実施期間 8月23日(水)~29日(火)
- ▶受付時間 8時30分~19時 ※土・日は10時~17時
- ▶相談先電話番号 「こどもの人権110番」 ☎0120(007)110 ※IP電話からは接続できません。

問い合わせ先 高知地方法務局 人権擁護課 ☎088(822)3503

募集

教室・講座

催し

スポーツ

健康・福祉

その他・相談

# お誕生 おめでとう



(令和5・7・5届出分まで)

住所 赤ちゃん 保護者

中村東町	藤本 蓮	勇一
駅前町	渡辺 悠慎	敏行
不破	岡村 日夏莉	海生
古津賀	江口 凧姫	昌誌
具 同	町田 晴彦	憲彦
具同田黒	岩越 凧叶	俊亮
赤松町	森 翔彩	貴寛
下 田	高田 繕吏	樹利奈
平 野	上岡 新乃	三郎太



「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。

# ご冥福を お祈りします



(令和5・7・5届出分まで)

住所 氏名 年齢

中村本町	土居 陽	82
中村本町	岡村 久泰	97
中村本町	吉尾 清松	90
中村新町	山崎 和夫	74
右山天神町	横山 善彦	92
右 山	金谷 楠枝	89
具 同	同 松本 作	89
具 同	同 橘 茂稲	96
有 岡	渡會 得之助	94
山 路	山崎 鶴美	92
実 崎	今城 敦子	81
竹 島	西内 茂	94
鍋 島	江口 数光	97
下 田	石井 郁子	77
田野川乙	久保田 一	96
岩 田	柿葉 純男	85
手洗川	鍋島 倉惠	100
西土佐藤ノ川	中平 晴喜	100



## 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」を自動受信できる、無料のサービスです。

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

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。



四国電力送配電HP

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

## 人権コラム くもしもの話



ホントにもしもの話。喧嘩をして相手を殺してしまつた。問題は「殺意」があつたか、なかつたかである。あれば殺人、なければ傷害致死。心の中が見えれば分かるが残念ながら見えない。だが裁判所はそれを判断しなければならぬ。人が人を裁くとはまさにこういうことなのだ。私にも憎たらしいと思う人がいた。でも会うと「あ、どうも。」とか言つて愛想笑いさえた。でも心の中には「憎しみ」が確かにあつた。心の中で判断するなら、私は有罪で、実際に人を殺しても「殺意」がなかつた人は無罪だ。もちろん現実はそのようにならない。私は無罪どころか何も起こらなかつたことになるし、たとえ殺意がなくても殺せば重大な犯罪になる。

チャップリンの映画「殺人狂時代」の「一人を殺したら殺人犯になるが戦争で多くを殺したら英雄になる。」というセリフを思い出す。いま世界中のいたるところで殺人や戦争が頻発している。殺意がなくても「殺人をさせられる」これが戦争である。私たちも無関係ではない。地球という惑星で同じ空気を吸って生きている仲間の話なのだ。仲間のために何かできないだろうかいつも思う。

四万十市人権教育・啓発講師 光内真也

# 第19回しまんと市民祭納涼花火大会

8/26  
(土)

※河川増水、荒天、雷の  
場合は9/2(土)に延期

会場 四万十川お祭り広場(四万十川河川敷兩岸)

18:30~19:00 市民祭パレード表彰式

19:30~19:45 くじ付き協賛券抽選会(1等~3等)

20:00~20:30 花火打ち上げ

※今年はい場制限のない通常の花火大会として開催します。

※当日は、会場周辺で一部交通規制を行います。

◆当日は、中村・西土佐間の無料シャトルバスを臨時運行します。詳細は観光協会ホームページをご確認ください。

## 《観覧にあたってのご注意》

近年、堤防斜面での観覧によってケガにつながる事故が多発しているため、**堤防斜面での観覧は禁止**とさせていただきます。皆さまのご理解・ご協力をお願いいたします。

## 納涼花火大会くじ付き協賛券(1枚1,000円) 販売中!!

**販売場所** (一社)四万十市観光協会、道の駅よって西土佐

**抽選日** 8月26日(土)花火会場(1等~3等のみ)

	景品	本数		景品	本数
1等	商品券5万円	3本	4等	商品券5千円	10本
2等	商品券3万円	4本	5等	商品券3千円	20本
3等	商品券1万円	7本	6等	商品券2千円	50本

※はずれた方にも先着順でアロインス製薬の薬用消毒ハンドジェルをプレゼント!(数量限定)

※花火大会が中止となった場合でも抽選会は行います。

**当選発表** 9月5日(火)

※四万十市・四万十市観光協会のホームページに掲載し、各事務所に掲示します。

**引換期間** 9月5日(火)~10月31日(火)17時 **引換場所** (一社)四万十市観光協会

## 問い合わせ先

(一社)四万十市観光協会 四万十市駅前町8-3(中村駅口一タリ一内)

☎(35)4171 8時30分~17時30分(年中無休)



観光協会  
ホームページ





## 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。

7月30日(日)	大野内科	☎(37)5281
8月6日(日)	市民病院	☎(34)2126
11日(金)	竹本病院	☎(35)4151
13日(日)	木俵病院	☎(34)1211
20日(日)	市民病院	☎(34)2126
27日(日)	中村クリニック	☎(34)5100
9月3日(日)	市民病院	☎(34)2126
10日(日)	正木整形外科	☎(34)5252

### 人のうごき ~6月末日現在~ ( )内は、前月との差

総人口	32,134人 (△23)	転入	55人
男	15,243人 (△4)	転出	60人
女	16,891人 (△19)	出生	8人
世帯数	16,575世帯 (11)	死亡	26人

### 8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
毎月勤労統計調査(特別)	中村(百笑町、山手通、一条通2丁目、大橋通5丁目)、入田、赤松町、具同田黒1丁目・3丁目、不破

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●

7月29日(土)	(有)福永工業	☎(35)5996
30日(日)	(有)夕部設備	☎(34)8651
8月5日(土)	(株)奥宮工業	☎(37)5151
6日(日)	(有)大同設備	☎(35)4879
11日(金)	(有)山下建設	☎(33)0653
12日(土)	豚座建設(株)	☎(34)6031
13日(日)	(有)平野水道	☎(35)2316
19日(土)	(株)森下住宅設備	☎(34)4855
20日(日)	中村水道工事センター	☎(35)4323
26日(土)	(株)中村住設	☎(34)3621
27日(日)	(有)大杉設備工業	☎(34)2324
9月2日(土)	(有)福永工業	☎(35)5996
3日(日)	(有)夕部設備	☎(34)8651
9日(土)	(株)奥宮工業	☎(37)5151
10日(日)	(有)大同設備	☎(35)4879

### 水道の使用を開始・中止するときは…

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

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

「広報しまんと」9月号は  
8月23日(水)発送予定です



# 有料広告 掲載スペース