

広報しまんと

SHIMANTO

No.222
2023

10

四万十天文台リニユール10周年
(P27に関連記事)

令和6年4月29日(月・祝)開館
しまんとぴあ
プライベート情報



令和6年春に開館する、総合文化センター「しまんとぴあ」への関心や理解を深めていただくため、プライベートを実施します。今後もさまざまなプライベートの実施を予定しているため、ぜひご来館ください。開館やプライベート等の詳細は、ホームページ等で随時お知らせしていきます。
※しまんとぴあの一般貸し出しは、令和6年5月7日(火)から開始します。



①宝くじ文化公演

『EBIKEN THE ENTERTAINMENT』

■日時 令和6年1月20日(土) 13時30分開演

■場所 しまんとぴあ しまんとホール

■アーティスト 蛭名 健一

■入場料(宝くじの助成による特別料金) ※全席指定

一般1,500円(当日2,000円)、高校生以下1,000円(当日1,500円)

■前売券発売日 11月1日(水) 10時～

■チケット販売所

生涯学習課窓口、しまんとぴあホームページ、フジグラン四万十、チケットぴあ(Pコード:522-051)

②劇団四季 ファミリーミュージカル『ジョン万次郎の夢』

■日時 令和6年2月4日(日) 16時30分開演

■場所 しまんとぴあ しまんとホール

■入場料 ※全席指定

一般6,000円(当日6,500円)、小学生以下4,000円(当日4,500円)

※3歳未満は膝上鑑賞無料

■前売券発売日

■先行販売期間 ※四万十市に住所のある方限定(1人5枚まで)

12月1日(金) 10時～7日(木) 17時15分

※先行販売期間中は購入者の住所確認を行いますので、

本人確認書類(免許証等)をお持ちください。

※先行販売は生涯学習課窓口でのみ行います。

■一般販売 12月8日(金) 10時～

■チケット販売所

生涯学習課窓口、しまんとぴあホームページ、チケットぴあ(Pコード:522-261)



営利目的の転売はいかなる場合でも固くお断りいたします。
また、転売により購入されたチケットではご入場いただけない場合があります。

問い合わせ先

生涯学習課 文化複合施設整備推進室
四万十市古津賀4丁目41 ☎(34) 1501
8時30分～17時15分 ※土・日・祝日を除く。



しまんとぴあ
ホームページ

防災キャンプ(避難所宿泊体験)を実施しました

8月17日、18日の2日間、四万十市防災士会の主催で、市内小学生を対象に下田小学校で防災キャンプを実施しました。

当日は、17名の児童が参加し、体育館での宿泊を通して避難所生活の過酷さを体験するとともに、防災食の試食や防災施設(津波避難タワー等)の見学、救急救命士による救急法講習、防災すごろくなどの防災学習を行い、防災に関する知識を楽しみながら深めました。



<四万十市防災士会とは?>

地域の防災力向上を目的として、市内の防災士126名によって構成されている組織です。日ごろから、学校や地域の自主防災組織を対象にした防災学習を積極的に行っており、地域防災力の向上に努めています。

(事務局 市地震防災課 ☎(35)2044)

土佐くろしお鉄道の列車に乗って環境学習を行いました

8月19日、土佐くろしお鉄道沿線市町の児童を対象に宿毛駅から土佐佐賀駅間往復の列車などで環境学習を行いました。

当日は63名の児童と保護者が参加し、環境保全・地球温暖化対策への取り組みについて、歌やクイズを交え、楽しみながら学びました。

また、黒潮町佐賀では列車を降り、オリジナルCO2モンスターの作成やビーチクリーンを行い、30kgのゴミを回収しました。



金婚夫婦祝福式典

9月1日、高知新聞社等主催の第66回金婚夫婦祝福式典が新口イタルホテル四万十で開催され、四万十市からは14組のご夫婦が出席されました。

式典では、高知新聞報道写真・映像で50年間を振り返るDVD上映や記念品の贈呈、若柳月春司さんによる優雅な祝舞が行われ、皆さん楽しく和やかなひと時を過ごされました。これからもますますお元気で仲良くお過ごしください。



寄贈をいただきました

にじのはしスペイクリニック高知分院さま

動物用捕獲器10台を寄贈いただき、尾首院長からは「近年、飼い主のいない猫をめぐる問題は多様化、複雑化しており解決が難しい場合もある。そういった問題の解決策の一つとして不妊手術等があると思うので、問題解決のために役立ててほしい。」とのお言葉をいただきました。

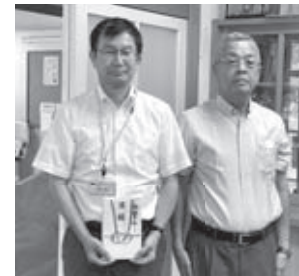
寄贈していただいた捕獲器は飼い主のいない猫の不妊手術等に活用させていただきます。



尾首院長(中央)、三木助手(右)

(公社)幡多法人会西土佐支部さま

社会貢献活動のため西土佐中学校にグラウンドならしを寄贈いただきました。寄贈していただいたグラウンドならしは中学生が使用する運動場の整備に活用させていただきます。



災害連携協定を締結しました

8月14日、高知・愛媛の12市町村と(株)大塚商会は『災害時における相互応援及び支援協力に関する連携協定』を締結しました。

この協定は、協定市町村において災害が発生し、被害を受けた市町村だけでは十分な応急措置等が実施できない場合、協定市町村相互の応援措置や、(株)大塚商会により支援協力を行うものです。

協定の締結により、(株)大塚商会からは、企業版ふるさと納税制度により災害対策資機材をご寄附いただく予定としています。



協定市町村 四万十市、宿毛市、土佐清水市、四万十町、大月町、三原村、黒潮町、宇和島市、西予市、松野町、鬼北町、愛南町

災害協定を締結しました

7月10日、(株)アクティオと『災害時におけるレンタル機材の提供に関する協定』を締結しました。

この協定は、地震・風水害などによる大規模災害が発生した場合に、迅速な災害復旧、応急救助のために、同社の保有するレンタル機材を優先的に貸し出していただくものです。

同社は、重機などの大型機材や携帯型の小型機材、トイレ、レンタカーなどを幅広く保有しており、全国400以上のネットワーク網を活用した迅速な対応が期待できます。市では、今後も関係機関や企業の皆さんと連携しながら取り組みを進めていきます。

令和6年度コミュニティ助成事業を募集します

コミュニティ助成事業は、宝くじの社会貢献広報事業として住民の行うコミュニティ活動を推進し、その健全な発展を図るために実施するものです。

地区等で令和6年度の活用を希望する場合や助成事業の内容を詳しく知りたい場合は、下記までご連絡ください。

募集するコミュニティ助成事業	
<p>①一般コミュニティ助成事業 コミュニティ活動に直接必要な設備等(建築物、消耗品は除く。)の整備に関する事業 補助金額 100万円から250万円まで</p>	<p>②コミュニティセンター助成事業 集会施設の建設や大規模修繕および施設に必要な備品の整備に関する事業 補助金額 1,500万円まで(事業費の60%)</p>
<p>③青少年健全育成助成事業 スポーツ・レクリエーション活動や文化・学習活動事業およびその他コミュニティ活動のイベント等に関する事業等、主として親子で参加するソフト事業 補助金額 30万円から100万円まで</p>	<p>①②③共通 ■助成対象 コミュニティ組織(地区等) ■申込期限 10月20日(金)</p>

問い合わせ・申込先 市企画広報課 企画調整係 ☎(34) 1129

令和5年住宅・土地統計調査へのご協力をお願いします

調査の対象となる世帯には、9月末までに調査員が調査書類を配布しています。

調査書類が配布された世帯の方は、10月9日(月)までに調査へのご回答をお願いします。

■回答方法 ①インターネット ②郵送 ③調査員による回収

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

空き家相談会を開催します

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困っている方はぜひご相談ください。

■日時 10月12日(木) 9時~12時

■場所 JAグリーン四万十店 店舗前 (四万十市右山五月町8-22)

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

市企画広報課 企画調整係 ☎(34) 1129



参議院議員補欠選挙のお知らせ

投票日は10月22日(日)です



投票できる方

平成17年10月23日までに生まれた方で、日本国籍をお持ちの方

四万十市で投票できる方

1. 令和5年7月4日以前から引き続き四万十市にお住まいの方

2. 令和5年7月4日以前から四万十市に3か月以上お住まいになり転出した方で、新住所地の選挙人名簿に登録されていない方

市内転居者の投票所

令和5年9月30日以降に転居の届け出をする方は、前住所の投票所での投票となります。

期日前(不在者)投票

1. 10月6日(金)から21日(土)まで毎日8時30分から20時まで、四万十市役所1階101会議室および西土佐総合支所1階小会議室で投票できます。(宣誓書の提出が必要)

2. 不在者投票期間に市外に滞在している方は、滞在地の市町村選管で投票できます。請求を行っていただければ、投票用紙を発送します。

郵便による在宅投票制度

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

郵便投票を行う方は、10月18日(水)までに、

郵便等投票証明書を同封し市選管に投票用紙等の交付を申請してください。

代理投票

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

投票所入場券(はがき)

1. 投票所入場券を期日前投票所、当日の投票所に持参すると早く手続きができます。

2. 期日前投票をする場合は、投票所入場券の宣誓書に記入し、期日前投票所へお持ちください。

3. 入場券は、10月5日(木)から順次配達予定ですが、入場券がなくても投票できます。身分証等も必要ありません。

投票所の変更

第5投票区 中村商工会議所

(中村小姓町、中村上小姓町、中村丸の内、中村桜町、中村愛宕町、中村本町1〜5丁目、丸の内ハイランド、大用寺)

※投票所入場券に記載されている「投票所」をご確認のうえ、お出掛けください。

請求先・請求書等の送付先

〒787-8501

四万十市中村大橋通4丁目10

四万十市選挙管理委員会事務局

※請求書は、市選管で配布のほか、市公式ホームページからもダウンロードできます。

問い合わせ先

〒四万十市選挙管理委員会事務局

☎(34)1784

☎西土佐住民分室

☎(52)1112

投票所等の選挙情報を市公式ホームページに掲載していますので、ご利用ください。



市公式
ホームページ

期日前投票所に託児スペースを設置します

■設置日時 10月21日(土)10時~17時

■設置場所 四万十市役所 1階ロビー

お子さんが何歳でも利用できます！安心して投票にお越しください。(無料・予約不要)



こうち省エネ家電等購入応援キャンペーン

対象店舗で省エネ家電製品等を購入した高知県民の方に、購入金額の合計に応じて支援を行います。
応募の際は特設サイトをご覧ください、必ず申請方法・対象商品等をご確認ください。

支援額(購入額は税抜)	
購入額2万円～5万円未満	5,000円
購入額5万円～10万円未満	10,000円
購入額10万円～15万円未満	20,000円
購入額15万円以上	30,000円



■購入・設置期間 9月16日(土)～令和6年1月31日(水)

※購入・設置期間より前に購入したものは対象になりません。

■申請受付期間 10月2日(月)～令和6年2月5日(月)

- キャンペーン利用方法
- ①対象店舗で対象品目の省エネ家電製品等を購入
 - ②購入した対象店舗から申請チケットを受け取る
 - ③チケットのQRコードにアクセスし申請内容を入力
 - ④支援金が振り込まれる
- ※予算上限に達した場合、早期に終了する可能性があります。

問い合わせ先

県 林業振興・環境部 環境計画推進課(省エネ担当) ☎088(821)4538
こうち省エネ家電等購入応援キャンペーン事務局(10/2以降)
☎050(5526)9455 10時～19時



特設サイト

令和6年度園芸ハウス整備事業のご案内

園芸ハウスの補修等に要する経費に対して補助金の交付を希望する方は、提出期限までに見積書を提出する必要があります。

■補助対象者 市内に住所を有する施設園芸ハウス経営体

■補助対象 既存ハウスの補修や施設整備 ※他の補助事業との併用不可

■補助率 1/4以内

■補助限度額 100万円/10aまたは1経営体あたり200万円のいずれか低い方

※20万円/10a、総事業費10万円未満など軽微なもの、ビニール等の被覆資材および張り替えに要する経費等は対象外

■提出期限 10月31日(火)

※詳細は市公式ホームページをご確認ください。



市公式
ホームページ

問い合わせ・提出先 市 農林水産課 農業振興係 ☎(34)1117 FAX(34)0478

優良工事等表彰式を行いました

本市が発注し、令和4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、優良工事等表彰式を行いました。

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。工事の詳細等については、市公式ホームページに掲載しています。

【表彰】 工事名 市道新鍛冶ヶ谷線道路改良工事(繰越)
工事場所 四万十市下田地内
受注者 (株)ダイリン 代表取締役 有田 将也



市公式
ホームページ

問い合わせ先 市財政課 建築土木監理係 ☎(34) 1809

しまんと市民祭へのご協力ありがとうございました

第19回しまんと市民祭も、8月26日の納涼花火大会をもちまして、無事に終了することができました。これも市民の皆さまのご協力によるものと心よりお礼申し上げます。

地域の皆さまや協賛企業の皆さまからいただいたご寄付は、広報宣伝物の作成、なかむら踊り・しまんと提灯台パレード参加団体への補助、花火大会等の運営に活用させていただきました。

また、納涼花火大会におきましては、クジ付き協賛券を多くの方にご購入いただき、あわせてお礼申し上げます。

今後も実行委員会では、皆さまから親しまれる市民祭になるよう努めてまいります。

しまんと市民祭実行委員会 会長 中平 正宏



犬の散歩についてのトイレマナーを守りましょう

散歩の際のフンや尿は放置せず、必ず飼い主が責任を持って後始末をしましょう。

散歩について最低限守るべきこと

- ① トイレトレーニングを行い、排せつを家で済ませてから散歩に出かけるよう習慣づける
- ② 散歩の際は、フン尿を処理するための道具を携帯する
- ③ 散歩中に犬がフンをしたときは、必ず飼い主がその場で拾い、自宅に持ち帰る

問い合わせ先 市環境生活課 市民生活係 ☎(35) 4147



住宅耐震相談会

市内の耐震診断士が住宅の耐震対策について個別に相談に応じるほか、住宅耐震化等の補助事業についてもご説明します。住宅の耐震工事以外にも家具の転倒防止対策や避難路に面したブロック塀対策、古い家の除却等、市の各種補助金等支援策について疑問がある方の相談もお待ちしております。お気軽にお越しください。

日時 ①10月7日(土) 9時30分～12時30分 ②11月12日(日) 10時～13時

場所 ①市役所3階防災対策室 ②西土佐中学校(西土佐産業祭防災PRブース)

※申し込み不要ですが、事前に予約するとスムーズにご案内できます。

※補助事業については昭和56年以前に着工された建物が対象です。

防災パネル展の開催

住宅に関する震災対策の必要性や支援策の普及啓発のために、次のとおり防災パネル展を開催します。ぜひご覧ください。

期間 10月13日(金)～20日(金) **場所** 市役所1階ロビー

防災行政無線の難聴対策として 防災行政無線戸別受信機を無償貸与しています

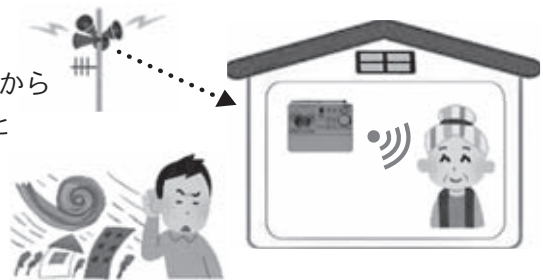
戸別受信機とは？

市内の各地区に設置している防災行政無線スピーカーから流れる放送を、家の中でも聞くことができる受信機のこと

対象

中村、東山、具同、八束、下田、蕨岡、後川、
東中筋(江ノ村、西ノ谷除く。)にお住まいの世帯

※貸与を希望する方は、下記までご連絡ください。(随時受付中)



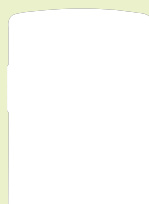
アプリで防災情報を配信しています

LINE
(防災行政無線放送内容を配信)



友だち追加

Yahoo!防災速報
(緊急情報のみ配信)



ios版



Android版

このページの問い合わせ・連絡先 **市**地震防災課 ☎(35)2044 **FAX**(34)1148

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。)

プレミアム率
40%

7,000円の商品券を5,000円で購入できる！
四万十市プレミアム付商品券のご案内



プレミアム付商品券の購入に必要な購入引換券を、購入対象者の世帯主あてに郵送しています。
購入期間が10月末で終了しますので、購入を希望される方はお早めにご購入ください。

■商品券購入期間 9月1日(金)～10月31日(火)

■商品券使用期間 9月1日(金)～12月31日(日)

※購入場所および取扱店舗については、市公式ホームページ等をご確認ください。

問い合わせ先 市観光商工課 プレミアム付商品券担当 ☎(34)8027 FAX(34)5123
市産業建設課 産業振興係 ☎(52)1113 FAX(52)2124



市公式
ホームページ



食品ロスを減らしましょう ～ 10月は「食品ロス削減月間」 10月30日は「食品ロス削減の日」～



食品ロスとは、まだ食べられるのにも関わらず捨てられる食品のことです。
なんとなく捨てている食品の消費方法を今一度見直してみませんか。



買い物

買い物前に家にある食材を確認し、使う分、食べられる量だけ買しましょう。



調理・保存

食品に記載された保存方法に従って保存し、食べきれぬ量を作りましょう。
また、残った料理はリメイクするなどして食べきれぬよう工夫しましょう。



食品の期限表示

消費期限は食べても安全な期限、賞味期限はおいしく食べることができる期限です。賞味期限は過ぎててもすぐに廃棄する必要はありません。



フードバンク等への協力

消費の予定がなく廃棄される食品は寄付の受付を行っています。「フードバンク」「フードドライブ」「フードシェアリング」などの利用も検討しましょう。
フードバンクは四万十市社会福祉協議会、市福祉事務所、西土佐住民分室、市内の社会福祉法人の施設等で受付を行っています。

問い合わせ先 市環境生活課 四万十川・環境係 ☎(34)6126



消費者庁
ホームページ

国民健康保険についてのお知らせ

(1)国民健康保険の加入・脱退手続きをお忘れなく！

★こんなときは必ず14日以内に届け出を

加入の届け出	①市外から転入したとき ②職場の健康保険等をやめたとき ③職場の健康保険等の被扶養者からはずれたとき ④子どもが生まれたとき ⑤生活保護を受けなくなったとき ※外国人の方は、在留期間が3か月を超える場合は、加入対象となります。
脱退の届け出	①市外に転出するとき ②職場の健康保険等に入ったとき ③職場の健康保険等の被扶養者になったとき ④死亡したとき ⑤生活保護を受けるようになったとき
変更の届け出	①住所・氏名・世帯主に変更があったとき ②修学のため市外に転出するとき

★届け出が行われていない場合の注意事項







加入 国保は任意の日から加入することはできません。前の健康保険を脱退したときにさかのぼって資格が発生し、過去の国保税も一度に課税されます。

脱退 国保税が課税され続け、他の健康保険料と二重払い状態になります。また、資格がないにも関わらず国保の保険証を使って受診した場合、国保が負担した医療費を返還する必要があります。

(2)国民健康保険の一部負担金(医療費)の減免・徴収猶予制度




次のいずれかに該当したことで、生活が著しく困窮し、医療費を支払うことが困難な場合に、医療費を減免・徴収猶予する制度があります。詳細はお問い合わせください。

- ①震災、風水害、火災その他これらに類する災害により死亡し、もしくは障害者となり、または資産に重大な損害を受けたとき
- ②干ばつ、冷害、凍霜害等による農作物の不作、不漁、その他これらに類する理由により収入が著しく減少したとき
- ③事業または業務の休廃止、失業等により収入が著しく減少したとき
- ④その他上記に類する事由があったとき

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

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ご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  企画広報課 広報統計係
 (34) 1810  (35) 0007

市公式
ホームページ

住民票の写し等のコンビニ交付サービスをご存じですか？

四万十市内に住民登録のある方はマイナンバーカードを持っていれば、全国のコンビニエンスストア等に設置されているマルチコピー機(キオスク端末)で住民票の写し等が取得できます。開庁日に市役所に行くことができない方などは、ぜひご利用ください。

取得できる証明書 住民票の写し、印鑑登録証明書 **利用料金** 350円

利用可能時間 6時30分から23時まで

※土・日・祝日も利用可能。ただし、システムメンテナンス日を除く。

持参物 利用者証明用電子証明書(数字4桁の暗証番号)が搭載されたマイナンバーカード



利用者証明用電子証明書の暗証番号を忘れたときは、暗証番号の再設定が必要です。また、3回続けて暗証番号を間違えるとロックがかかります。再設定やロックの解除は、本人がマイナンバーカードを持って市市民・人権課へお越しください。

【受付：市役所開庁日の8時30分～17時15分(12時～13時を除く。)]

※取得方法等の詳細は、右記のQRコードからご確認ください。



問い合わせ先 市市民・人権課 市民係 ☎(34) 1113 FAX(34) 3302

市長日誌 8月15日～9月14日

- 8月17日 四万十市国民健康保険運営協議会
- 18日 高知県山林協会 理事会(高知市)
- 19日 四国アイランドリーグplus公式戦 セレモニー
- 21日 国道321号改良促進期成同盟会 総会(土佐清水市)
- 22日 シルバー教室要望 受
- 23日 しまんと流域道路整備促進協議会 総会(宇和島市)
- 24日 四万十市優良工事等表彰式
- 25日 第143回高知県市議会議長会 臨時総会
- 26日 高知県山林協会 通常総会及び理事会(高知市)
- 26日 第19回しまんと市民祭(しまんと納涼花火大会)パレード表彰式
- 30日 国道441号道路整備促進期成同盟会ほか 高知県土木部 要望(高知市)
- 31日 デジタル庁とのDX意見交換会
- 9月1日 主要地方道西土佐松野線改良促進期成同盟会及び県道数ヶ市松野線改良促進期成同盟会 総会
- (公社)幡多法人会中村支部からの寄付贈呈式
- 第66回 金婚夫婦祝福式典
- 4日 9月市議会定例会 開会(22日予定)
- 5日 救急医療連絡協議会
- 6日 幡多地域アクションプランフォローアップ会議
- 7日 道全協 国民運動推進委員会・都道府県参与会合同会議(東京都)



幡多広域消費生活センター便り

いつの間に！？子どものゲーム課金

未成年者が、保護者の知らない間にオンラインゲームに課金しており、高額な請求が届いたというトラブルが後を絶ちません。

【事例】

中学2年生の息子がゲーム課金をしていた。息子は父親のIDとパスワードを知っていたようで、紐付けされているカードから19回計165,500円ほど引き落とされていた。オンラインゲーム提供業者に契約の取り消しを申し出たが、「未成年の契約となっていない。親の同意が必要であると毎回明示し、年齢確認画面も設定している」等の理由から対応できないと言われた。できれば取り消しをしたいが今後どうすればよいか。

【アドバイス】

- ・オンラインゲームで課金する場合のルールを家族で話し合しましょう。
- ・オンラインゲームでは、保護者のアカウントで子どもが課金した場合や、年齢確認画面があるにもかかわらず成人であると偽って課金した場合には、ゲームの提供会社等が子どもによる課金と判断できず、未成年者契約の取り消しや返金が認められないケースがあります。子どもが保護者の許可なく課金してしまうことがないように、保護者のアカウントを利用させないようにし、決済時にパスワードが必要になっているか確認しましょう。
- ・不安なときや困ったときはすぐに最寄りの消費生活センターに相談してください。

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

幡多広域消費生活センター

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

☎(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)

特殊詐欺被害を防ぐ合言葉～標語『たこのおすし』を知っていますか？～

- 『た』 たまーるか！詐欺じゃないかよその話！！
- 『こ』 高知家の絆で防ごう特殊詐欺被害！！
- 『の』 のったらいかんちや！その電話！！
- 『お』 落ち着きや！その電話の相手は本当に家族かえ？
- 『す』 STOP(ストップ)！ATMでの携帯電話！！
- 『し』 しもうた！と、思う前に相談しよう！！

高齢者を狙った特殊詐欺は年々巧妙化しています。『たこのおすし』を思い出し、特殊詐欺被害防止に努めましょう。『私は大丈夫』と思わず、『もしかしたら騙されるかもしれない』と用心しておくことが大事です。

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)

しまんと
情報掲示板

防犯
メモ

今月は
市県民税 3期分
国民健康保険税 4期分
の納付月です

県立農業大学校学生募集

- ▶募集定員 **園芸学科** 45名 **畜産学科** 5名
- ▶出願期間 **前期** 10月30日(月)～11月14日(火) **後期** 令和6年1月31日(水)～2月16日(金)
- ▶試験日 **前期** 11月24日(金) **後期** 令和6年3月5日(火)
- ▶募集方法等

一般募集と社会人募集があります。出願資格等の詳細は、
県立農業大学校のホームページをご覧ください。



ホームページ

問い合わせ先 県立農業大学校 ☎088(892)3000

防衛省 令和5年度各種学生募集

募集種目	受付期限および試験会場	第一次試験期日	受験資格
防衛医科大学校 看護学科学学生	受付期限:10月4日(水) 試験会場:高知よさこい咲都合同庁舎	10月14日(土)	令和6年4月1日時点 18歳以上21歳未満
防衛医科大学校 医学科学生	受付期限:10月11日(水) 試験会場:高知よさこい咲都合同庁舎	10月21日(土)	
防衛大学校 学生(一般)	受付期限:10月18日(水) 試験会場:高知市内(後日通知)	10月28日(土)	
陸上自衛隊 高等工科大学校(一般)	受付期限:令和6年1月5日(金) 試験会場:受付後通知	令和6年1月13日(土)または 14日(日)※指定された日	令和6年4月1日時点 15歳以上17歳未満

問い合わせ先 自衛隊四万十地域事務所 ☎(35)3096

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 **12月10日** 社会福祉センター小会議室
1月14日 文化センター小会議室
- ▶当面のテーマ
12月10日 キリスト教徒と戦争犯罪

問い合わせ先

幸徳秋水を顕彰する会(広井)
☎080-5682-7303



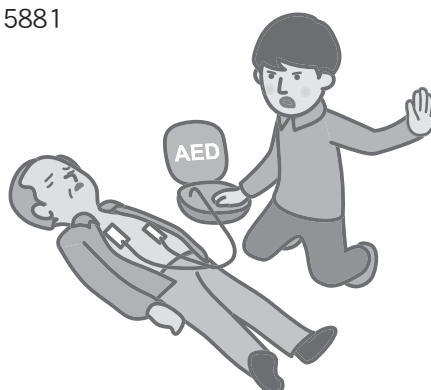
四万十市「市民救助隊」養成研修

一人ひとりの意識と具体的な行動が、あなたとあなたの大切な家族を守ることに繋がります。助けられる側から、助ける側に。不安を勇気に変えましょう。

- ▶日時 11月19日(日) 9時～16時
- ▶場所 市立中村南小学校
- ▶募集人員 42名
- ▶申込期限 10月15日(日)

問い合わせ・申込先

四万十消防署 警防係
☎(34)5881



男女共同参画推進講座

①パドマ・ヨーガ療法講座

やさしい動きで無理なく行います。

- ▶日時 10月16日～11月20日 毎週月曜日
全6回 13時30分～15時
- ▶場所 市立温水プール 2階会議室
- ▶講師 野村 厚子 ▶定員 先着8名
- ▶持ち物 飲み物、バスタオル2枚、ヨガマット
- ▶申込開始 10月2日(月)

②ペン字書道講座(初心者優先)

- ▶日時 10月23日～11月13日 毎週月曜日
全4回 19時～21時
- ▶場所 市立武道館会議室
- ▶講師 濱町 史 ▶定員 先着7名
- ▶持ち物 デスクペンやボールペン、筆ペン、便箋、お持ちの方は硬筆用下敷き
- ▶申込開始 10月5日(木)

①②共通 対象 四万十市に居住または勤務する方 受講料 無料 申込方法 電話

問い合わせ・申込先 市生涯学習課 人権教育係 ☎(34)6299

8時30分～17時15分 ※12時～13時、土・日・祝日を除く。

郷土博物館企画展 郷土料理の名わき役ぶしゅかんの「ぎゅっ」

本市の特産のかんきつ「ぶしゅかん」に焦点をあて、歴史や栽培方法、生産者の声、地域学生の挑戦など、ぶしゅかんの情報を「ぎゅっ」と凝縮して紹介します。

▶開催期間 9月30日(土)～令和6年1月30日(火)

▶場所 四万十市郷土博物館 3階展示室

▶開館時間 9時～17時(入館は16時30分まで)

※水曜は休館日(臨時休館する場合があります。)

※詳細は、下記までお問い合わせください。



問い合わせ先 四万十市郷土博物館 ☎・FAX(35)4096

市公式
ホームページ

四万十市教育文化展・児童詩展

教育文化展は、健全な青少年文化の創造、育成をめざしており、書(硬筆、毛筆)および画の作品が展示されます。児童詩展は、家庭や遊びなどの中で、生活感動が表現された作品が展示されます。

今年度は例年より1か月早い開催となります。ぜひご観覧ください。

▶日時 10月28日(土)9時～17時、29日(日)9時～15時

▶会場 市立中村中学校体育館 ▶駐車場 市立中村中学校校庭

▶主催 四万十市教育文化展実行委員会

問い合わせ先 四万十市教育文化展実行委員会事務局(東山小学校内) ☎(34)3311

たのしまんとリバーフェスティバル

マルシェをはじめ、子どもが楽しめる「ちびチャリ」や学生による演奏会、ダンスなどを楽しめるイベントを開催します。

四万十川かわまちづくり協議会の「きてみて四万十」も同時開催予定です。ご来場お待ちしております。

▶日時 10月29日(日) 10時～16時

▶場所 四万十川キャンプ場(入田) ▶臨時駐車場 具同小学校

※四万十市役所から無料シャトルバスを運行します。



問い合わせ先 中村商工会議所 ☎(34)4333

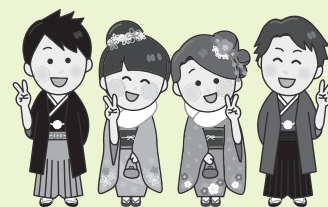
第19回 四万十市文化祭のご案内 (10月後半～11月前半)

行事名	開催日時	会場	入場料
舞台 第28回剣城流錦龍館 剣詩舞道総本部剣詩舞道大会	10月21日(土) 開演13時30分	市立文化センター	無料
音楽 第9回ヤマハジュニア ピアノコンクール ～高知県西部地区予選大会～	10月22日(日) 開演13時 終了14時30分	市立文化センター	
展示 波多美術協会展	10月27日(金)～31日(火) 開場9時 終了17時	アピアさつき	
講演 郷土歴史講座 土佐の「小京都」中村と一條氏 講師 東近 伸	11月5日(日) 開場13時 終了16時	市立文化センター	
音楽 幡多地区小中連合音楽祭	11月11日(土) 開演9時 終了12時	市立文化センター	
展示 土佐寒蘭花展示会	11月11日(土)・12日(日) 開演9時 終了16時	JA高知県 中村北部出張所2階	
講演 幸徳秋水史跡めぐり	11月12日(日) 集合13時 終了15時	正福寺 (墓・非戦の碑)集合	
舞台 能楽発表会	11月12日(日) 開演10時 終了17時	市立文化センター	

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

第19回成人式のご案内



対象者 平成15年4月2日から平成16年4月1日までに生まれた方

西土佐地域

西土佐地域に住民登録がある方には、本人またはご家族に案内状を送付します。

日時 令和6年1月3日(水) 受付9時30分 開式10時

会場 西土佐ふれあいホール

中村地域 **市公式ホームページでの事前登録**(11月中旬に開設予定)が必要です。


住民登録のある対象者全員に登録のご案内を送付します。


日時 令和6年1月3日(水) 受付13時 開式14時


会場 市立文化センター


※過去に四万十市に住民登録があった方や、四万十市内の学校に通学されていた、または通学している方で、四万十市の成人式に出席を希望する方も、市公式ホームページからの登録により参加できます。
※最新情報や事前登録は、市公式ホームページをご確認ください。

問い合わせ先

西土佐地域  西土佐教育分室

 (52) 2312

中村地域  生涯学習課 社会教育振興係

 (34) 7312

市公式
ホームページ

第27回 三ツ又ぎんなん祭り

ぎんなんの試食の他、アメゴ釣りやアメゴの掴み取り等を楽しめるお祭りを開催します。

▶日時 10月21日(土)9時30分～15時

※少雨決行、雨天時は中止

▶会場 三ツ又清流の里(集会所前)

▶内容

ぎんなん試食、アメゴ釣り、シイタケほだ場見学、昼食、アメゴの掴み取り大会 など

※昼食はちらし寿司や炊き込みご飯等を販売

▶アメゴ釣り参加費 ※昼食代別途

大人1000円 小中学生500円

※アメゴ釣りは区長または市への申込が必要です。

10月19日(木)締め切り

※天候等により当日の開催状況が不明の場合は、当日午前7時以降にお問い合わせください。

問い合わせ・申込先

三ツ又区長 白石 一幸

 090-5919-0415

 農林水産課 農業振興係  (34) 1117

おまち中村超得スタンプラリー

四万十玉姫の会の主催により、中心商店街でまち歩きイベントを開催します！

スタンプを5個集めて抽選会に参加しよう！

▶開催期間 10月16日(月)～22日(日)

▶スタンプの集め方

①参加店舗での買い物(1店舗500円以上の買い物で1個)

②四万十玉姫の会Instagramアカウントフォロー

▶参加店舗 中心商店街(一条通・京町・大橋通・東下町・天神橋)の43店舗

※参加店舗はホームページに掲載

▶抽選日時・会場

10月22日(日)10時～17時

一條神社境内 ※景品がなくなり次第終了

★10月22日(日)には中村小学校合唱部による合唱や社会福祉協議会「軽スポーツ大会」等も実施します。

問い合わせ先

四万十玉姫の会  (35) 2226

(エディオンイヌイデンキ内)



ホームページ

四万十市スケートボード大会 「Shimanto Cup 2023」

初心者の方でも大歓迎です。ご参加をお待ちしています！ ※雨天中止

- ▶日時 12月3日(日)10時～16時
 - ▶場所 安並運動公園スケートパーク
 - ▶種目 STREET(RUN・BEST TRICK)
 - ▶部門 ①ビギナークラス(初心者)
②オープンクラス(中級者以上)
- ※①は、基本的に経験年数3年未満の方
- ▶定員 各部門20名 ▶参加料 500円
 - ▶申込期間 10月10日(火)～31日(火)
 - ▶申込方法 電話・メール
 - ▶表彰 各部門3位まで(賞状・副賞)
- ※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

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。



太極拳の集団演武

高知県武術太極拳連盟の設立30年を記念し、集団演武を行います。最後に無料講習も行いますので、ぜひご来場ください。

- ▶開催日時 10月8日(日)11時～13時
 - ▶場所 赤鉄橋下お祭り広場
- ※申し込み不要

問い合わせ先

高知県武術太極拳連盟 企画委員会

☎088(840)7450



幡多地区 グラウンド・ゴルフ大会

例年、幡多地区6市町村のグラウンドゴルフ愛好者約200名が参加している大会です。皆さんも参加してみませんか？

- ▶日時 11月18日(土)
開会式9時～ ※雨天中止
 - ▶場所 宿毛市総合運動公園 多目的グラウンド
 - ▶種別 フリーの部3ラウンド
団体戦(4名)・個人戦
 - ▶参加料 1人50円(保険料)
 - ▶申込方法 所定の申込書に記入し提出(FAX可)
 - ▶申込期限 11月10日(金)17時
 - ▶申込書配布・申込先
各市町村の体育協会、グラウンドゴルフ団体、具
同体育センター
- ※ケガや事故については主催者が加入する保険の範囲内で対応

問い合わせ先

(公財)四万十市スポーツ協会事務局

(具同体育センター内)

☎(37)4572 FAX(34)9900

四万十市民 チャリティーゴルフ大会開催

ゴルフに興味のある方はもちろん、初めての方もご参加をお待ちしています。

- ▶開催日時 11月5日(日)7時30分
 - ▶開催場所 四万十カントリークラブ
 - ▶対象者 市内在住・在学・在勤・出身の方
- ※プレーする上での同伴者も同様
- ▶参加料 2,000円(チャリティー料金を含む。)
 - ※別途プレー代が必要
 - ▶募集定員 40組 160名(先着順)
 - ▶申込方法 電話
 - ▶募集期限 10月20日(金)17時
 - ▶ルール

18ホールストロークプレー 新新ペリア方式
※四万十カントリークラブのローカルルールを適用
※優勝者には四万十カントリークラブ1年間無料
パスポート券を贈呈。その他の順位についても
表彰・賞品有。
※詳細は市公式ホームページをご確認ください。

問い合わせ・申込先

四万十カントリークラブ

☎(36)2046



第19回 四万十市民総合体育祭

総合開会式 日時 11月5日(日) 午前8時30分 場所 市民スポーツセンター アリーナ

日 程	種 目	場 所
10月29日(日)	シニアソフトボール	運動広場
	バドミントン	市民スポーツセンター アリーナ
	太極拳	市立武道館
11月3日(金・祝)	剣道	市立武道館
	ふれあいマラソン	四万十川緑地公園サイクリングロード
11月5日(日)	卓球	市民スポーツセンター アリーナ
	実年ソフトボール	運動広場
	水泳	市立温水プール
	少年野球	四万十スタジアム
	ソフトテニス(一般)	安並テニスコート
	9人制女子バレーボール	具同体育センター
	ゲートボール	河川敷ゲートボール場
11月9日(木)	グラウンド・ゴルフ	運動広場①②(予備日11月10日)
11月11日(土)	ソフトテニス(小学生)	西南大規模公園テニスコート(予備日11月12日)
	早朝ゴルフ	河川敷ゴルフ場 早朝6:30~
11月12日(日)	スカッシュバレー	市民スポーツセンター アリーナ
	壮年ソフトボール	運動広場
	居合道	市立武道館
	弓道	弓道場
	ママさんバレーボール	具同体育センター
	登山(中村山の会)	天狗高原(津野町)具同体育センター8:00発
11月18日(土)	ソフトテニス(中学)	安並テニスコート(予備日11月19日)
11月19日(日)	ペタンク	運動広場
	ミックスバレーボール	具同体育センター
	登山(シ・マムタの会)	富士山公園(愛媛県大洲市)市民スポーツセンター7:00発
11月23日(木・祝)	少年サッカー	渡川緑地公園

※今後の状況等で開催日程の変更や中止する場合があります。

- 参加資格 各種目ごとの要項に定める範囲
- 参加申込先 (公財)四万十市スポーツ協会事務局・各種目団体事務局
- 事故補償 応急処置を行い、病院紹介後はスポーツ傷害保険の範囲内で対応します。

問い合わせ先 (公財)四万十市スポーツ協会事務局 ☎(37)4572

小学生のスポレク・チャレンジ・フェスタ

スポーツレクリエーションを通して運動する楽しさを体感しましょう。運動が苦手な方も大歓迎!

▶日時 11月4日(土)、11日(土)9時~11時50分 ▶場所 市民スポーツセンターアリーナ

▶対象 小学校1年生~6年生 ▶定員 両日とも先着40名 ▶参加料 無料

▶募集期限 10月27日(金) ▶申込方法 電話、メール

※小学校からの配布チラシまた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 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・祝日を除く。

こんにちは 四万十市地域子育て支援センター“ぽっぽ”です!

親子ふれあい活動

◆1・2・3歳児対象(ぽっぽ)

お楽しみ遠足(安並公園) ※雨天時は支援センター
安並公園へお弁当を持って出かけよう!

※現地集合、現地解散。お弁当・おやつ・水筒・敷物を持参し
てください。(雨天時は飲食なし)

時 10月24日(火) 9:30~11:30

◆みんなで運動会(妊婦・0・1・2・3歳児対象)

※準備の都合上、登録者のみの活動とします。当日は9:00
から駐車可能。

時 10月18日(水) 9:30~11:30

場 具同体育センター

◆親子ヨガ(妊婦・0・1・2・3歳児対象)

親子でヨガを楽しみましょう♪

時 10月26日(木) 10:00~11:30

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
★下田保育所	10/10、17、24	利岡保育所	10/11
★東中筋保育所	10/16、23、30	藤岡保育所	10/2
★大用保育所	10/2、16、23	具同保育所	10/18
★竹島保育所	10/2、16、23	あおぎ保育所	10/25
★中筋保育所	10/2、16、23	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見学可
(詳しくは各保育所にお問い合わせください。)

※初めて参加を希望する方は、事前にご連絡ください。(活
動内容によっては、ご遠慮いただく場合があります。)

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。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



ぽっぽについて



一時預かりに
ついて

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 10月17日(火)9時~16時

▶参加費 500円

②AppyParkバランスボール

▶日時 10月3日(火)、24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

※全て公式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



問い合わせや申込
(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
お友だちをつくらせませんか?

▶日時 10月4日(水)、18日(水)、11月1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



Facebook



子育て応援サイト

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。



援助会員を募集しています



ファミサポでは、お子さんを預かり、子育て中のご家庭をサポートしていただける援助会員を募集しています。人と人のつながりが希薄となっている今、少しのサポートで助かるご家庭がたくさんあります。ファミサポの活動にあたっては、もしものケガ等に備え、センターが補償保険に加入しているため安心して活動できます。

学校や塾の送迎等、短時間の活動でも大歓迎です！
興味がある方はお気軽に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

高齢者インフルエンザ予防接種

▶対象者

①65歳以上の方

②60歳以上65歳未満の方で、心臓、じん臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に障害を有する方(身体障害者手帳1級相当)

▶実施期間 10月1日(日)～12月31日(日) ▶回数 期間中に1回 ▶料金 1,100円

※生活保護受給者は、下記窓口で発行する「自己負担金免除証明書」を医療機関に提出することで無料となります。(本人以外が申請する場合は委任状が必要)

▶接種場所 県内の委託医療機関

問い合わせ先 本庁健康推進課 地域保健係 ☎ (34) 1823

支所西土佐保健分室 ☎ (52) 1132

フレイル予防講演会

フレイルに早めに気づき、フレイルに負けない身体づくりのヒントや情報についてお話しします。
(フレイル…高齢者が加齢に伴い心身ともに虚弱となった状態)

▶日時 10月26日(木) 13時～15時

▶場所 ①西土佐総合支所 ②四万十市社会福祉センター ※②はオンライン開催

▶内容 **講演** 健康長寿のカギ！フレイル予防

講師 高知リハビリテーション専門職大学 リハビリテーション学科 金久 雅史氏

活動紹介 発表者 フレイルサポーター

▶参加料 無料 ▶定員 各先着40名 ▶申込期限 10月23日(月)

▶申込方法 電話、FAX ※氏名、住所、連絡先を連絡

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



歯と口の健康について

歯周病は歯を失う原因の1つであり、全身疾患にも影響を及ぼすと言われています。歯周病に1度なってしまうと、治ることはありません。しかし、歯垢の除去をしっかりと行うことで悪化を防ぐことはできます。

10月下旬ごろ、市役所ロビーで歯と口の健康に関する展示を行います。この機会に歯と口の健康について見直すきっかけにしませんか？

《歯と口の健康を保つ2つのポイント！》

- ◆歯みがきや口腔体操などの「セルフケア」
 - ・毛先を歯面(歯と歯肉の境目、歯と歯の間)にきちんとあてる
 - ・軽い力(毛先が広がらない程度)でみがく
 - ・5～10mm程度の幅を目安に、小さきみに1～2歯ずつみがく
- ◆定期的な歯科健診で「専門家によるケア」
市では成人歯科健診や75歳以上の後期高齢者歯科健診に対して助成を行っています。

歯科健診の助成

成人歯科健診

- 対象者** 令和5年度内に、30歳、40歳、50歳、60歳、70歳に達する方
※対象者には自己負担金500円で受けられる受診票を6月に送付しています。
- 有効期限** 令和6年3月31日(日)
- 自己負担** 500円(健診費用3,670円のうち3,170円を市が助成)
- 健診内容** 問診、口腔内診査、健診結果に基づく指導

75歳以上の方の後期高齢者歯科健診

- 対象者** 高知県後期高齢者医療の被保険者(長期入院中の方、施設等の入所者は対象外)
①前年度75歳年齢到達者(昭和22年4月1日～昭和23年3月31日生)と前年度に後期高齢者医療の歯科健診を受診した方には、受診券を事前に送付
②①以外の方は、下記申込先までご連絡ください。
- 自己負担** 無料 ※実施期間内に1回のみ無料。治療が必要な場合の治療費は自己負担
- 受診回数** 実施期間内に1回
- 実施期間** 10月1日(日)～令和6年2月29日(木)
- 受診方法** 事前に登録歯科医院を予約後に受診(登録歯科医院の一覧は受診券に同封)
- 持ち物** 被保険者証、受診券、問診票、入れ歯、お薬手帳
- 健診内容** 歯の状態、咬合の状態、咀嚼機能、舌・口唇機能、嚥下機能、口腔乾燥、粘膜の異常、口腔衛生状況、歯周組織の状況、問診

問い合わせ・申込先

- 研 健康推進課 健康増進係 ☎(34) 1115
研 西土佐保健分室 保健係 ☎(52) 1132





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
10月	11日(水)	個別通知	乳がん検診	具同・後川・富山地区	市立武道館
	13日(金)	個別通知	胸部レントゲン(結核・肺がん検診)	拾い①	地区巡回
		個別通知	3歳児健診		防災センター
	13日(金)	個別通知	子宮頸がん検診	西土佐地域	保健センター 口屋内出張診療所
		15日(日)	9:50～11:30	妊婦教室	
	17日(火)	9:00～15:00	大腸がん検診(容器配付)	東山・下田地区	地区巡回
		個別通知	1歳9か月児健診		文化センター
	18日(水)	個別通知	3か月児・7か月児健診		文化センター
	19日(木)	個別通知	乳幼児健診	西土佐地域	保健センター
	23日(月)	個別通知	胸部レントゲン(結核・肺がん検診)	拾い②	地区巡回
		24日(火)	個別通知	乳がん検診	具同・後川・富山地区
	25日(水)		個別通知	7か月児・10か月児健診	
		9:00～12:00	献血		高知県幡多総合庁舎
	14:00～15:45	幡多土木事務所			
	26日(木)	個別通知	乳がん検診	具同・後川・富山地区	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
	30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
	31日(火)	8:30～11:00, 13:30～15:00	特定健診・前立腺がん検診	後川地区	利岡小学校体育館
8:00～10:00		胃がん(バリウム)検診			
11月	1日(水)	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
		14:00～15:30		大川筋地区	大川筋中学校体育館
	8:00～10:00	胃がん(バリウム)検診	蕨岡・西富山地区	蕨岡中学校体育館	
	5日(日)	8:30～11:00, 13:30～15:00	特定健診・前立腺がん検診	拾い①	市立武道館
	7日(火)	9:00～11:10	大腸がん検診(容器配付)	中村・八東地区	地区巡回
9:00～		津賀・大宮・中家地方		地区巡回	

※10月10日までの計画については、広報9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)

健診結果の説明会についてはこちら
※西土佐地域は8月に終了しました。

特定健診とがん検診のセット健診を受けませんか？

半日で特定健診と複数のがん検診(胃がん検診は除く。)を同時に受けられるお得なセット健診があります。定員に達し次第受付を終了しますので、お早めにお申し込みください。

- 対象者 40～74歳の国民健康保険に加入されている方
- 健診日 ①10月31日(火)、②12月12日(火)、③令和6年2月13日(火)
※3日とも午後からの健診となります。
- 健診場所 幡多健診センター(宿毛市山奈町) ■申込方法 電話、申込フォーム
- 申込期限 ①10月6日(金) ②③健診日の1か月前

※特定健診は無料、がん検診は有料です。がん検診の種類や年齢により料金は異なります。

問い合わせ・申込先 健康推進課 健康増進係 ☎(34)1115



申込フォーム



Kochi
ebooks

高知県の情報
ポータルサイト



マチイロ

「広報しまんと」
スマートフォンで
配信中!



無料合同労働相談会

パワハラ、退職、解雇といった職場の問題でお悩みの方を対象に、無料相談会を開催します。

当日は弁護士、司法書士、社会保険労務士といった専門家が面談または電話により相談を受けます。事業主の方も相談できますので、お気軽にご相談ください。

▶日時 10月27日(金)10時～17時

▶場所 高知県庁北庁舎

※4階高知県労働委員会事務局で受付

▶当日専用相談ダイヤル ☎088(821)4661

▶予約方法 電話、予約フォーム

▶予約受付期限 10月24日(火)17時

※相談は事前予約優先、先着順で行います。

※高知県労働委員会事務局では随時相談を受け付けています。

問い合わせ・予約先

高知県労働委員会事務局

☎088(821)4645



予約フォーム

高知県行政書士会・ コスモス高知無料相談会

農地・建設業等各種行政手続き・成年後見や相続・遺言等、日常生活の相談に、高知県行政書士会と、行政書士で構成する(公社)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。(予約不要)

▶日時 10月14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II

▶主催 高知県行政書士会
(公社)コスモス成年後見サポートセンター
高知県支部

問い合わせ先

高知県行政書士会会員(川田)

☎090-7754-8682

遺言と相続登記に関する講演会

法務局では所有者不明土地対策の一環として、「自筆証書遺言書保管」、「相続登記の促進」などの取り組みを行っています。これらについて公証人や司法書士、法務局職員による講演会を開催しますので、ぜひご参加ください。

▶日時 11月20日(月)13時30分～16時35分

▶場所・定員 高知地方法務局本局(40名)、
香美支局(10名)、須崎支局(6名)、
安芸支局(7名)、四万十支局(9名)

※高知地方法務局本局以外はサテライト会場

▶予約方法 電話(要事前予約)

▶予約期間 10月2日(月)～

※定員に達し次第予約終了

▶参加費 無料

問い合わせ先

高知地方法務局 総務課(担当:石坂、長尾)

☎088(822)3335

図書館だより

令和5年
10
October

開館時間 (本館) 9:00~19:00
(分館) 10:00~18:00

新着おすすめ8+8

月夜行路 十戒	秋吉 理香子 夕木 春央
たわごとレジデンス	原 宏一
チャットGPT vs.人類	平 和博
天気も宇宙も!まるわかり空の図鑑	武田 康男
なんでも作れるホットプレートレシピ	ほっとぶれ子
ノストラダムス・エイジ	真梨 幸子
派遣労働は自由な働き方なのか	大槻 奈巳

一般書

新着図書(332冊)

あしたへのまわり道	梅田 俊作 他
いただきますからはじめるおさかな学	鈴木 允
海のこびととガラスびんの伝説	サリー・ガードナー
たいふうこぐま	おくやま ゆか
つきみのまつり	羽尻 利門
ねこのオーランドーの動物園	キャスリーン・ヘイル
はじめてのマナーえほん	諏内 えみ
ぼくらののはたけ	ガートルード・エリオット他

児童書／えほん

★休館日の案内★

10月27日(金) 館内整理日

★よもよも謎解きラリー★

9月30日(土)からよもよも謎解きラリーの本が秋冬編に変わります。本を読んで謎を解き明かそう。

参加方法

- ①袋に入った本を借りて読む。
 - ②袋に書いてある謎を解く。
 - ③専用の紙に答えを書いて、受付カウンターへ持っていく。
- 正解するとスタンプを押すことができます。スタンプの数に応じて、さまざまなプレゼントをお渡しします。

期間 10月～令和6年4月 対象 小学生

★図書館資料を大切に★

資料の切り取り、書き込み等が多く困っています。図書館の資料は公共のものです。次に読む人のことを考えて利用してください。資料の切り取り、書き込み等を見つけた場合は、カウンターまでお声がけください。皆さまが気持ちよく図書館を利用できるよう、ご協力をお願いします。

問い合わせ先

市立図書館 ☎(35)2923

定期相談所

	日時	場所	相談内容	問い合わせ先
行政相談所	10月20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	☎(34)1804 ☎(52)1111
	10月6日(金) 9時～12時	奥屋内下集会所	《相談委員》中平 晋祐	
10月16日(月)～22日(日)は、行政相談週間です。				

「養育里親」になりませんか～10月は里親月間です～

「養育里親」は、養子縁組はせず、保護者に代わって子どもを養育する里親の形です。

里親になるには特別な資格は必要ありません。また、養育を引き受ける期間も、養育里親の状況により、子どもが18歳になるまでといった長期的なものから、休日や長期休みだけの数日間のみ養育する短期的なものまで、さまざまな形があります。

※里親になりたい方や興味がある方は、結いの実までお問い合わせください。

問い合わせ先 里親家庭サポートセンター結いの実
☎088(872)1012 ☒info@satooya-yuinomi.jp



ホームページ



(令和5・9・5届出分まで)

住所 赤ちゃん 保護者

中村東町	辻	理功	祐人
右山天神町	森山	斗和	一生
不破	宮城	柚吾	研吾
安並	室津	幸兔	賢一
佐岡	岡本	ここな	海都
具同	金子	穂陽	陽平
具同	藤岡	風央	勇生
渡川	松田	湊太	英朗
楠島	實光	神風	諒
大用	長谷	妃々	希倫
大用	沖屋	糸美	拓哉

「お誕生おめでとう」、「ご冥福をお祈りします」のコーナーへの掲載については、家族の方が希望された場合に掲載することとしています。

掲載を希望される場合は、(本庁)市民・人権課 ☎(34)1113まで必ずご連絡ください。



(令和5・9・5届出分まで)

住所 氏名 年齢

中村一条通	中平	重徳	96
中村東町	門原	和代	85
中村東町	藤近	房代	95
中村新町	左古	幸子	88
中村新町	威能	勉	85
秋田	松浦	由美	72
具同	大野	光江	89
具同	橋田	春喜	100
具同田黒	小谷	和美	73
荒川	中平	八重盛	89
横瀬	宗崎	重孝	62
横瀬	永田	勝代	88
間崎	刈谷	登喜子	97
津蔵	植木	清子	93
津蔵	加用	壽秀	86
下田	山崎	保	95
双海	沖	宏一	87
井沢	武田	里美	95
蕨岡	福本	フミエ	86
蕨岡	福内	廣子	93
岩田	尾崎	一男	83
勝間	竹内	嘉雄	85

婚活相談窓口を開設しています

ご家族、ご友人からの相談も可能です。事前にご予約のうえ、ご相談ください。



■毎週水曜日17時～19時(祝日除く。)
※事前予約制

窓口 子育て支援課 企画係 ☎(34)9007



川登	山崎	哲	84
大用	西村	百合	69
西土佐津野川	宇都宮	松惠	101
西土佐須崎	上崎	正秀	70
西土佐長生	中脇	涉	95
西土佐江川	柴司	司	95

人権コラム ～方角～



昔、お年寄りから「今日は北に行ったらいかん。」と言われた。理由が判然としなかったたので気にせず歩きまわった。もちろん何も起こらなかった。

今思うと何かの迷信めいたものだったかもしれないが、言われた方は、やはり気になる。方角にまつわる禁忌はほかにもいろいろある。しかし理由のはっきりしたものもそうでないものはちゃんと見極めなくてはならない。

当たり前の話だが、四万十市の人にとって須崎市は「東」にあるが高知市の人にとって須崎市は「西」にある。要するに、「方角」は自分が「どこにいるか」が分かかって初めて意味を持つ。どこにいるかが分からずに前に進むとうつろと迷う。シンニョウに米と書いて「迷」となるが、これは米というより八方を表していると思う。だから、どこにも行けない状態を八方ふさがりという。自分がどこにいるかが分かれば、後は「方角」を頼ればいい。知らずに「迷信」を語ることは時に人を傷つけ、暮らしぶり社会にもする。もしも日によって「北に行つてはいけない」ということを絶対に守らなければならぬならば「南極点」にいる人は「どこにも」「一歩」も動けない。

四万十市人権教育・啓発講師 光内真也

四万十天文台 天文講演会・観望会 ～『星空の街』の夜空を未来へ～



四万十天文台リニューアル10周年および西土佐の「星空の街」認定35周年を記念し、講演会と観望会を開催します。この機会に西土佐地域の美しい夜空や四万十天文台について知ってみませんか？どなたでもご参加ください。

講演会

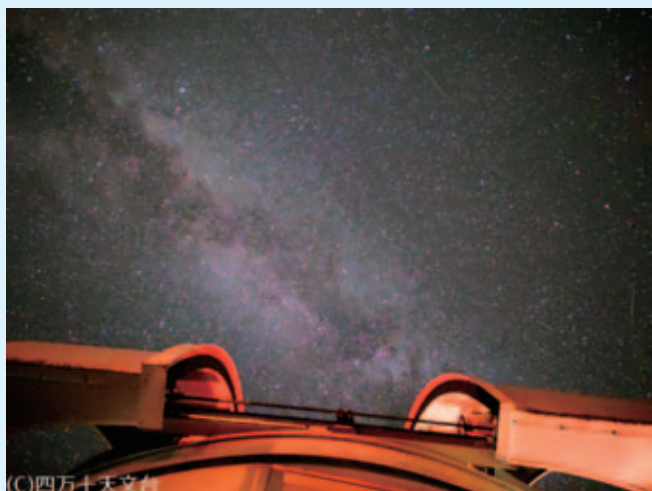
- ★日時 11月11日(土)14時～15時30分
- ★講師 国立天文台 縣 秀彦氏
- ★会場 西土佐ふれあいホール
- ★定員 先着150名
- ★料金 無料
- ★申込方法 電話
- ★申込締切 10月31日(火)

観望会

天文台の望遠鏡以外に天文台前の広場で小型望遠鏡や双眼鏡で星空を楽しむことができます。

- ★日時 11月11日(土)18時～21時
- ★会場 四万十天文台(西土佐ふれあいホール敷地内)
- ★料金 無料
- ※申込不要。防寒対策を行い、直接会場へお越しください。
- ※小学生以下は保護者同伴のうえご参加ください。
- ※曇天、雨天時は西土佐ふれあいホールにて星のお話会(18時～19時)を開催します。

問い合わせ・申込先 【講演会】西土佐教育分室 ☎(52) 1110
【観望会】ホテル星羅四万十 ☎(52) 2225(谷、池)



JR江川崎駅でポップアートが楽しめます!

高知県予土線利用促進対策協議会では、予土線利用促進事業の一環として「行ってみたい駅」をテーマにJR江川崎駅舎内を改修しました。

絵画作家であるGravityfreeさんに星空の街・西土佐が誇る星空と四万十川をモチーフにデザインをしていただきました。

駅舎内は見学自由ですので、ぜひご覧ください。





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。

10月 1日(日)	市民病院	☎(34)2126
8日(日)	温クリニック四万十	☎(34)8280
9日(月)	森下病院	☎(34)2030
15日(日)	市民病院	☎(34)2126
22日(日)	小原外科胃腸科	☎(35)0108
29日(日)	佐々木整形外科	☎(34)7177
11月 3日(金)	幡多クリニック	☎(34)6211
5日(日)	市民病院	☎(34)2126
12日(日)	木俵病院	☎(34)1211

人のうごき ~8月末日現在~ ()内は、前月との差

総人口	32,065人 (△41)	転入	61人
男	15,208人 (△11)	転出	65人
女	16,857人 (△30)	出生	16人
世帯数	16,546世帯 (△9)	死亡	53人

10月実施の統計調査

調査名	該当地区
令和5年住宅・土地統計調査	市内の一部(102調査区)

問 市企画広報課 広報統計係 ☎(34)1810

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●

9月30日(土)	株中村住設	☎(34)3621
10月 1日(日)	㈱大杉設備工業	☎(34)2324
7日(土)	㈱福永工業	☎(35)5996
8日(日)	㈱夕部設備	☎(34)8651
9日(月)	株奥宮工業	☎(37)5151
14日(土)	㈱大同設備	☎(35)4879
15日(日)	㈱山下建設	☎(33)0653
21日(土)	豚座建設株	☎(34)6031
22日(日)	㈱平野水道	☎(35)2316
28日(土)	株森下住宅設備	☎(34)4855
29日(日)	中村水道工事センター	☎(35)4323
11月 3日(金)	株中村住設	☎(34)3621
4日(土)	㈱大杉設備工業	☎(34)2324
5日(日)	㈱福永工業	☎(35)5996
11日(土)	㈱夕部設備	☎(34)8651
12日(日)	株奥宮工業	☎(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」11月号は
10月25日(水)発送予定です



有料広告 掲載スペース