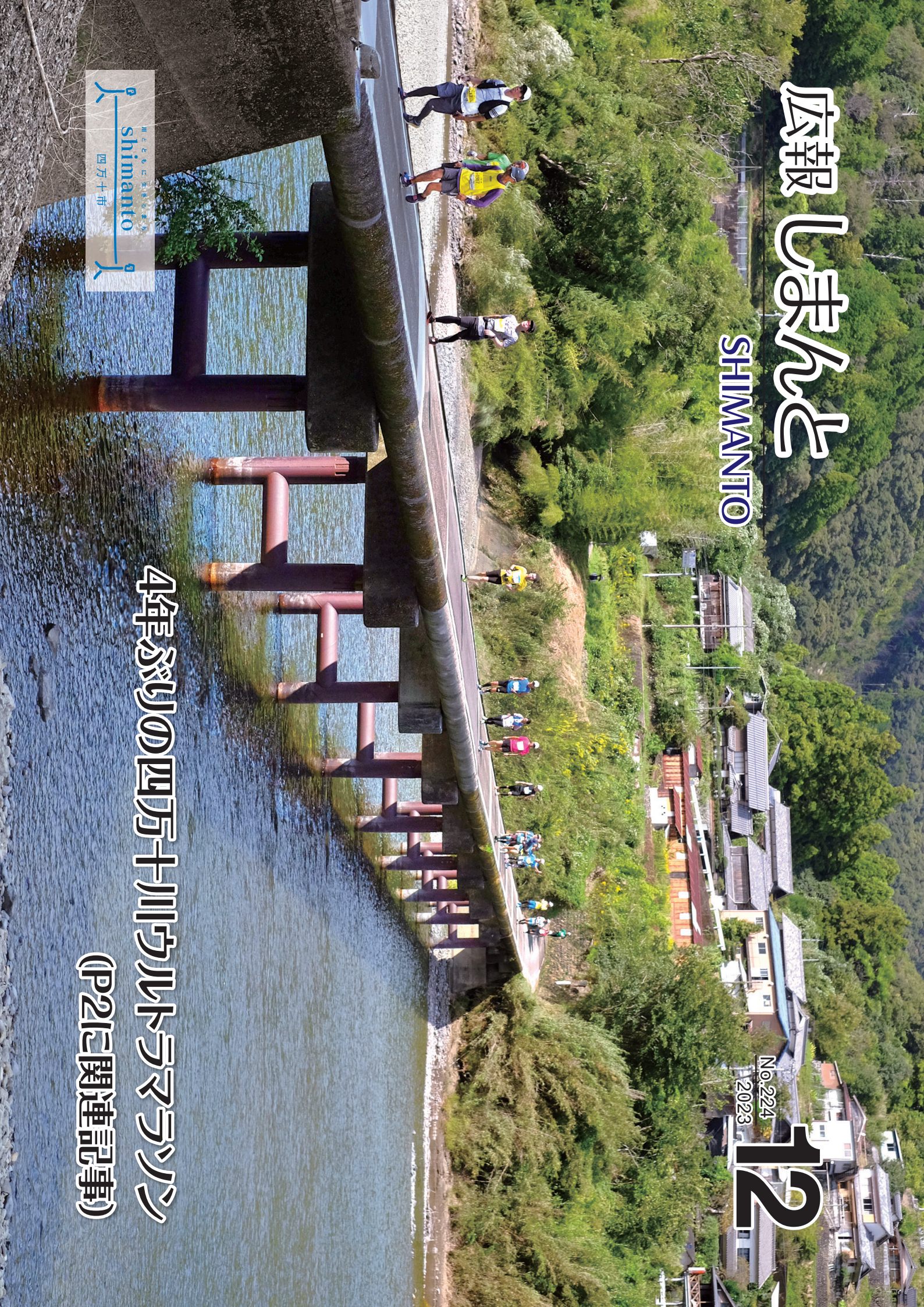


広報しまんと

SHIMANTO

No.224
2023

12



4年ぶりの四万十川ウルトラランズ
(P2に関連記事)



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



観衆の皆さんが徐々に四万十を走るランナーを笑顔で楽しそうに応援している姿が印象的でした。ランナーの皆さんもたくさんの方からの応援を力に走っていただけたのではないかと思います。

1,500名を超えるボランティアの中には中学生や高校生も含まれ、フィニッシュ会場や各給水所などで活躍してくれました。

全国から参加していただいたランナーの皆さん、大会の運営にご協力いただいた皆さん、ありがとうございました。

来年も、皆さんのご協力をよろしくお祈りします。



市公式ホームページ



10月15日、4年ぶりに開催した四万十川ウルトラマラソンでは、1,963名のランナーが出走し、1,530名が完走しました。

100kmの部男子では、竹中俊樹選手(和歌山県和歌山市)が見事なタイムで初優勝を飾り、100kmの部女子では、前回大会(第25回大会)に引き続き仲田光穂選手(千葉県船橋市)が2連覇を果たしました。

また、60kmの部男子では過去に100kmの部優勝の実績を持つ大林僚選手(愛知県刈谷市)が、60kmの部女子では、笠野由紀子選手(大阪府大阪市)がそれぞれ優勝を果たしました。

記録について市公式ホームページに掲載していますので、ぜひご覧ください。

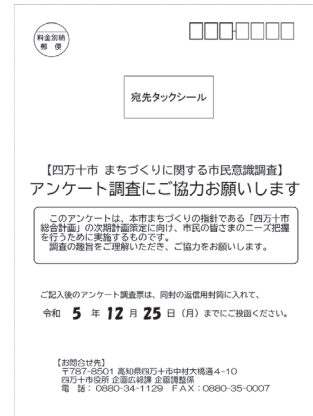


市民アンケート調査にご協力をお願いします

現在の課題や社会情勢に対応したまちづくりの方向性を定めるにあたり、市民の皆さまの市政に対する考えやご意見等をお聞きする「市民アンケート調査」を実施します。

回答内容は、まちづくりの指針である総合計画などを今後策定する際に参考資料として活用させていただきますので、皆さまのご協力をお願いします。

- 調査対象** 令和5年11月1日時点で18歳以上の方2,000人
※地区、年代、性別を考慮のうえ、無作為抽出
※アンケートは無記名式で、個人情報とは特定されません。
- 調査票発送日** 12月上旬
- 調査内容** 住みよさ、将来のまちづくりの方向性、優先的に取り組む施策、市政との関わりなど
- 回答方法** 調査票に回答を記入し、12月25日(月)までに同封の返信用封筒にてご返送ください。
(調査票に記載しているURLからインターネット回答も可能です。)
- 業務委託先** (株)GPMOに回答結果の集計および分析業務を委託



送付する封筒

問い合わせ先 市企画広報課 企画調整係 ☎(34)1129 📠(35)0007

パブリックコメントの実施について

医療や介護が必要な状態になっても、住み慣れた地域で自分らしく安心して日常生活が過ごせるよう、自助、互助、共助、公助を基本とした地域社会の実現を目指し、「四万十市高齢者福祉計画・第9期介護保険事業計画(令和6年度～8年度)」の策定を進めています。皆様のご意見をお聞かせください。

- 募集・閲覧期間** 12月16日(土)～令和6年1月15日(月)
- 閲覧場所** 本庁高齢者支援課、支所西土佐保健分室、市公式ホームページ
- 意見を提出できる方**



市公式
ホームページ

市内に住所を有する方、市内に事務所または事業所を有する方、市内に勤務・通勤する方

意見の提出方法

閲覧場所に備え付けの用紙または市公式ホームページから様式をダウンロードし、必要事項を記入のうえ、郵送、FAX、メールまたは直接提出してください。

個人情報の利用目的

意見に記載された個人情報は、意見の内容を確認する場合にのみ利用します。また、意見などの概要を公表する際は、個人情報は公開しません。

問い合わせ・提出先

- 本庁高齢者支援課 介護保険係 〒787-8501 四万十市中村大橋通4-10
☎(34)1165 📠(34)0567 ✉kaigo@city.shimanto.lg.jp
- 支所西土佐保健分室 ☎(52)1132 📠(52)2124

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 (社会福祉士)	1名程度	平成元年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2 (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)	1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

●試験日時および場所

日時 令和6年1月21日(日)9時集合(時間厳守)

場所 四万十市役所(中村大橋通4丁目10)

●受付期間 12月1日(金)～22日(金)8時30分～17時15分(土・日を除く。郵送の場合は受付時間内必着)

●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・日は、庁舎北側守衛室)
- ②西土佐総合支所地域企画課(土・日は、宿直室)
- ③市公式ホームページからのダウンロード(<https://www.city.shimanto.lg.jp/>)
- ④郵送請求の場合は、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)を同封して下記まで請求してください。

問い合わせ先

〒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

☎(34) 1803または☎(34) 1111(内線2322、2323) ✉zinzi@city.shimanto.lg.jp

四万十市プレミアム付商品券の使用期限が近づいています

プレミアム付商品券の使用期限は12月31日(日)です。

商品券をお持ちの方は忘れず期限内に商品券をご使用ください。

使用できる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。

※使用期限を過ぎた商品券は無効となり、使用できません。

※商品券は使用期限前、期限経過後に関わらず払い戻しはできません。



プレミアム付商品券登録店舗の皆さまへ

プレミアム付商品券の換金期限は令和6年1月31日(水)までです。

期限までに事前に登録した金融機関で手続きを済ませてください。

問い合わせ先 本庁 観光商工課 プレミアム付商品券担当

☎(34)8027 FAX(34)2525

支庁 産業建設課 産業振興係

☎(52)1113 FAX(52)2124



市公式
ホームページ

「ぶしゅかん産地化に向けた新規定植補助金」の補助率を引き上げました

市では、市内でぶしゅかんを新規定植する方に対して、苗木代等の購入にかかる費用の補助を行っています。本年度から、苗木代に対する補助率を引き上げました。

補助を希望する方は、補助要件や定植予定のほ場の確認が必要となりますので、申請について事前にご相談ください。



■補助内容(予定)

- ・ぶしゅかんの新規定植苗木代(2/3以内、補助上限額1,000円以内/本)
※5a以上かつ25本以上定植すること
- ・有害鳥獣防止の防護柵資材購入にかかる経費(1/2以内)
※ウサギ対策ネットも対象

■主な補助要件

- (1)市内在住かつ市内に農地を持つ個人または3戸以上の農業者で組織する団体
 - (2)市の推奨する栽培方式(一定の品質のぶしゅかんを生産するために適した資材などについて定めたマニュアル)で栽培すること
 - (3)ぶしゅかんの産地化を目指し、熱意をもって取り組むこと など
- ※その他、申請者ごとに要件が異なる場合がありますので、詳しくはお問い合わせください。

ほ場の状態や定植希望本数によっては、希望に添えない場合があります。

問い合わせ・申請先  農林水産課 農業振興係 ☎(34) 1117

四万十市競争入札参加資格審査申請(物品・役務)の受付

令和6、7年度に市が発注する物品・役務の競争入札への参加希望者は、次のとおり申請してください。

なお、広報9月号および市公式ホームページでお知らせしましたとおり、建設工事および測量・建設コンサルタント等業務については、令和5年10月より高知県に審査書類を提出することとなっています。ご注意ください。

※高知県への提出方法等については高知県ホームページをご確認ください。

- 受付期間 令和6年1月4日(木)～31日(水)※土・日・祝日を除く。
- 申請方法 Web申請(市公式ホームページ内「入札参加電子申請システム」から申請)
※書面申請も持参または郵送で受け付けますが、期間内必着とします。

■申請書類

- ①競争入札参加資格審査申請書
- ②納税証明書
- ③暴力団排除に関する誓約書及び照会承諾書
- ④その他


※詳細は、市公式ホームページをご覧ください。



高知県
ホームページ



市公式
ホームページ

問い合わせ・提出先  財政課 管財契約係 ☎(34) 6120 FAX (34) 6767
〒787-8501 四万十市中村大橋通4丁目10番地

コミュニティ助成事業でAED整備を行いました

財団法人自治総合センターから宝くじの助成金交付を受けてAED等の各種防災備品を整備しました。

今回助成を受けて購入した防災備品は坂本防災コミュニティセンターおよび大屋敷集会所に設置しました。いずれもAED設置済の近隣施設まで距離が遠く所要時間を要する箇所であり、救命体制の構築、防災力の向上が期待できます。



この事業は財団法人自治総合センターが、地域文化の振興、コミュニティ活動の支援などをはじめ、地域振興のための事業を通じて、宝くじの社会貢献のために行っているものです。

災害時協力井戸への登録にご協力をお願いします

地震等の災害が発生すると、水道が使用できなくなることが予想されます。そこで、水道施設が復旧するまでの生活用水(トイレ・洗濯等の日常生活に使用する水。飲料水は除く。)を確保する手段として、「災害時協力井戸」の登録を行っています。

これは、市内に井戸を所有し、災害時に周辺地域の住民に井戸水を提供いただける方に登録していただき、広く周知することで、災害時の生活用水の確保を図るものです。

井戸を所有している方で、災害時に井戸水の提供にご協力いただける方は、下記までご連絡をお願いします。また、地区や近所で利用可能な井戸がある場合は、情報をお寄せください。



問い合わせ先 市地震防災課 ☎(35)2044 ✉bousai@city.shimanto.lg.jp

高齢者防火用具購入費補助について

65歳以上の高齢者のみで構成される世帯の方に対し、火災から身の安全を守るための防火用具購入費(電磁調理器、火災警報器、消火器)の一部を補助します。

■要件 市民税非課税世帯であり、かつ、市内に住所があり、そこに居住していること

■補助上限額 電磁調理器20,000円、火災警報器9,000円、消火器5,000円

※事前の申請が必要です。申請を希望する方は、必ず購入前にご相談ください。

※申請には、見積書や設置予定場所の写真が必要です。

問い合わせ先 市高齢者支援課 高齢者福祉係 ☎(34)8066 FAX(34)0567
市西土佐保健分室 ☎(52)1132 FAX(52)1024

家具の転倒防止対策を行いましょ

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。

寝室にはなるべく家具を置かないことや、家具の向きを変えることも効果的です。

家具への転倒防止対策例

突っ張り棒、L字金具、
チェーン、
滑り止めマット等



家具転倒防止対策事業〔随時受付中〕

家具転倒防止資機材の取り付け作業にかかる費用を補助します。

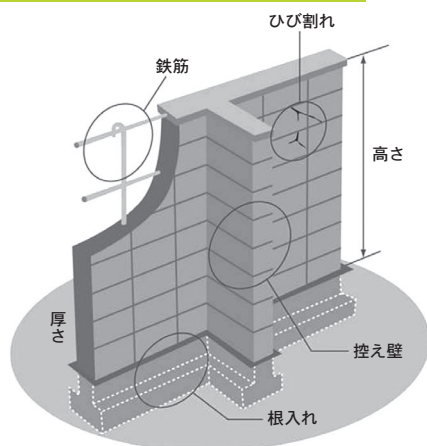
▶対象 全世帯

▶支援内容 市が指定する団体に家具等(タンス、食器棚、冷蔵庫等最大4台まで)の転倒防止資機材の取り付け作業を依頼し、その作業費用を補助します。固定金具等の資材費は申込者の負担となります。

ブロック塀を点検しましょ

国土交通省において、ブロック塀の安全対策のためのチェックポイントを作成しています。塀の所有者はこれを参考に、ブロック塀の安全点検に取り組んでください。

点検のチェックポイント



出典：パンフレット「地震からわが家を守る」
日本建築防災協会2013.1より一部改

- 塀の高さは地盤から2.2m以下か
 - 塀の厚さは10cm以上か(塀の高さが2m超2.2m以下の場合は15cm以上)
 - 塀の長さ3.4m以下ごとに、塀の高さの1/5以上突出した控え壁があるか(塀の高さが1.2m超の場合)
 - コンクリートの基礎があるか
 - 塀に傾き、ひび割れはないか
- <専門家に相談しましょ>
- 塀に鉄筋は入っているか(塀の中に直径9mm以上の鉄筋が、縦横とも80cm間隔以下で配筋されており、縦筋は壁頂部および基礎の横筋に、横筋は縦筋にそれぞれかぎ掛けされているか)
 - 基礎の根入れ深さは30cm以上か(塀の高さが1.2m超の場合)

組積造(れんが造、石造、鉄筋のないブロック造)の塀の場合

- 塀の高さは地盤から1.2m以下か
 - 塀の厚さは十分か
 - 塀の長さ4m以下ごとに、塀の厚さの1.5倍以上突出した控え壁があるか
 - 基礎があるか
 - 塀に傾き、ひび割れはないか
- <専門家に相談しましょ>
- 基礎の根入れ深さは20cm以上か

危険性が確認された場合は、建築士や専門業者に相談し、速やかに付近通行者への注意表示、補修、撤去等の対応をお願いします。避難路に面した危険性のあるブロック塀の撤去等については補助制度があり、随時受け付けを行っています。詳細は、下記までお問い合わせください。

このページの問い合わせ先 市地震防災課 ☎(35)2044 ✉bousai@city.shimanto.lg.jp

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。)

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に困っている方はぜひご相談ください。

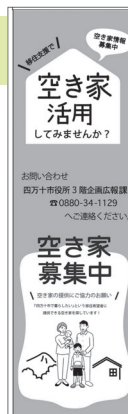
■日時 12月12日(火) 9時～11時、14時～16時

■場所 四万十市役所本庁 1階ロビー

問い合わせ先

特定非営利活動法人 四万十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



せんてい 剪定木の受け入れと堆肥の配布を行っています

市では家庭で剪定した庭木や刈草を無料で受け入れています。また、緑化推進を目的に家庭で利用していただける方に堆肥を無料で配布しています。

剪定木、刈草の持ち込みや堆肥の持ち帰りを希望する方は、公園管理公社までご連絡ください。

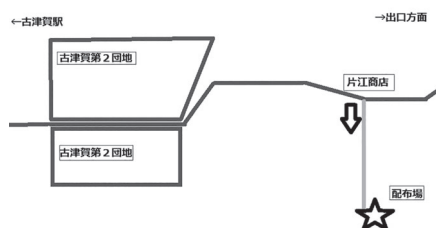
■受入・配布場所(要事前連絡)

剪定木等堆肥化場(古津賀3733-6)

■堆肥持ち帰りに必要なもの

持ち帰り用容器(肥料袋、バケツ、底のあるプランター等)

■堆肥配布量 1世帯最大50ℓ



問い合わせ先 公園管理公社 ☎(37)0608 FAX(37)1119



市公式ホームページ

飼い犬に関する届出・狂犬病予防注射について

飼い犬の登録と年1回の狂犬病予防注射は法律で定められています。登録内容の変更や予防注射を必ず行ってください。

また、狂犬病予防注射を受けた際に交付される注射済票は、飼い犬へ装着する必要があります。紛失等により再交付を希望する方はご連絡ください。

■飼い犬の登録内容に変更がある場合(住所変更・死亡等)

届出が必要です。下記問い合わせ先までご連絡ください。

■令和5年度の狂犬病予防注射がまだ済んでいない場合

速やかに動物病院で予防注射を受けてください。



問い合わせ先 本庁環境生活課 市民生活係 ☎(35)4147 FAX(34)7466

支庁西土佐保健分室 ☎(52)1132 FAX(52)1024

繰り返し使える「リフィル処方せん」をいませんか？

リフィル処方せんとは

一定期間・最大3回までであれば診察を受けなくても薬を受け取ることができる処方せんのことで、病状が安定し、通院を控えても大丈夫と医師が判断した場合に発行されます。

高血圧や糖尿病、アレルギー性鼻炎、アトピー性皮膚炎など長期にわたり同じ薬を服用されている方を対象とし、投薬量に制限のある医薬品(新薬、向精神薬など)や湿布薬はリフィル処方せんを発行できません。

リフィル処方せんのメリット

- ・有効期間中は再診を受けずに薬を受け取れるため、通院にかかる時間や身体的負担のほか、医療費や交通費などの経済的負担も軽減できる
- ・感染症の流行期でも通院することなく薬を受け取れるため、感染のリスクを軽減できる

リフィル処方せんを希望する場合は

主治医にご相談ください。リフィル処方せんは主に症状が安定している慢性疾患の方を対象にしており、病状や服用する医薬品の種類によってリフィル処方せんを発行できない場合があります。

ジェネリック医薬品をご存じですか？

ジェネリック医薬品とは

新薬(先発医薬品)の特許が切れた後に販売される「後発医薬品」のことで、新薬と同等の有効成分、効能・効果を持っています。平均的に新薬より低価格であり、切り替えることで薬代の負担が軽減されることがあります。(治療内容により新薬での治療が必要な場合や、ジェネリック医薬品がない場合もあります。)

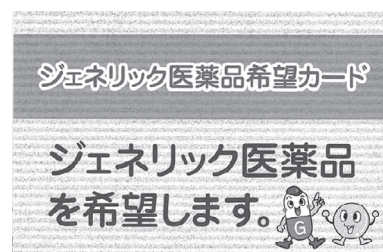
ジェネリック医薬品促進通知書の送付

国民健康保険の全被保険者のうち、ジェネリック医薬品に切り替えた場合に薬代の自己負担額の軽減が見込まれる方に対して、その差額を通知しています。

令和4年度は約6,500万円の医療費削減効果があったと見込まれており、ジェネリック医薬品への切り替えは、国保財政の改善にもつながっています。

ジェネリック医薬品を希望する場合は

主治医や薬剤師にご相談ください。「ジェネリック医薬品希望カード」を利用すると便利です。医療費削減のため、ジェネリック医薬品の利用と普及にご協力をお願いします。



このカードは保険証と一緒に送付しており、下記窓口にもあります。

このページの問い合わせ先 本庁市民・人権課 国保係 ☎(34) 1114 FAX(34) 0567

支所西土佐住民分室 ☎(52) 1112 FAX(52) 2124

税務課からのお知らせ

事業主の皆さんは償却資産の申告をお忘れなく！

令和6年1月1日現在で、市内に事業用の償却資産を所有している方や事業を開始した方は、償却資産の申告が必要です。資産の増減が無い場合や、解散・廃業・休業した場合でも同様です。過去に申告している方には、12月中旬ごろに申告書を送付します。届かない場合や、新たに申告書が必要な場合はご連絡ください。

提出期限 令和6年1月31日(水)まで



詳細は市公式ホームページをご覧ください。

土地、家屋の異動はありませんか

固定資産税は、賦課期日である毎年1月1日の状況に応じて課税されます。土地、家屋について、次のような異動があったときはお知らせください。

- ①土地の利用状況(宅地、田、畑、山林、原野、雑種地等)の変更
- ②家屋の利用状況の変更や、新築、増築、取り壊しなど

固定資産税の不均一課税・課税免除

対象業種の用に供する設備等の新設等を行った場合、申請により不均一課税(中村地域)や課税免除(西土佐地域)を受けられる場合があります。申請期限は毎年1月末日です。詳細はお問い合わせください。

問い合わせ・提出先 市 税務課 資産税係 ☎(35)4428 FAX(34)8180
支所 西土佐住民分室 ☎(52)1112 FAX(52)2124

漏水調査を実施します

次の給水区域において、安全で安定した水道水の供給を行うため、水道管の漏水調査を行います。委託証明書を携帯した調査員が路上で調査しますが、場合によっては夜間調査や宅内量水器まで確認することがあります。ご理解とご協力をお願いします。

- 実施地区 中村、東山、下田、具同地区の全域、東中筋地区の一部
- 終了予定日 令和6年3月25日(月)

問い合わせ先 市 上下水道課 水道係 ☎(34)1149 FAX(34)0381

広報しまんとに関するアンケートへのご協力をお願いします

よりよい広報誌づくりのため、皆さまのご意見をお聞かせください。

市公式ホームページのアンケートフォームから回答をお願いします。本庁舎1階ロビーおよび西土佐総合支所にもアンケート用紙と回収箱を設置しています。

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

市公式ホームページ

年末年始の交通安全運動

年末年始は何かと気ぜわしい時季になり、交通量も増加し、交通事故が多発する傾向にあります。一人ひとりが交通安全を心がけ、交通ルールの順守と交通マナーの向上に努めましょう。

重大な事故につながる飲酒運転は絶対にしないようにしましょう。

日没が早く、人も車もお互いに見えにくくなります。ドライバーは早めにライトを点灯し、歩行者や自転車は明るい服装や反射材の積極的な着用を心がけましょう

■運動期間

年末 令和5年12月6日(水)～令和5年12月15日(金)までの10日間

年始 令和6年1月9日(火)～令和6年1月18日(木)までの10日間

■重点目標

- 1 子どもと高齢者の交通事故防止
- 2 飲酒・妨害・暴走運転の根絶
- 3 自転車等の安全利用の促進
- 4 歩行者の保護



問い合わせ先 環境生活課 市民生活係 ☎(35)4147 地域企画課 地域振興係 ☎(52)1111

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

寒波による水道管の凍結・破裂にご注意を！

寒波の影響で気温が下がると、水道管が凍結して水が出なくなったり、破裂したりすることがあります。気象情報に注意し、水道管の点検をお願いします。

なお、万一に備えて、自宅等に設置してあるメーターや止水栓の位置を確認しましょう。



■特に凍りやすい箇所

- ・屋外でむき出しになっているところ
(給湯器、温水器)
- ・風あたりの強いところ
- ・北向きで日当たりの悪いところ など

■凍結、破裂が起きた時には

- ・凍結した場合は『水道管』にタオルなどを巻き、ぬるま湯をかける。(熱湯は不可)
- ・破裂した場合は『止水栓』を閉め、市指定水道業者に連絡し修理する。(自宅等敷地内は自己負担)

■凍結を防ぐためには

- ・水道管に市販の保温チューブや布切れを巻きつける。
- ・蛇口から糸状に水を出しておく。

※道路や公園などで漏水を発見した場合は
下記までご連絡ください。

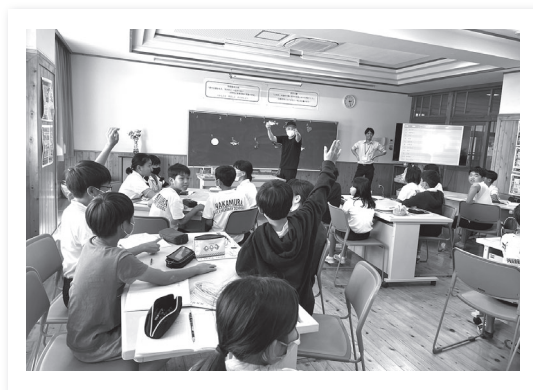
問い合わせ先 本庁 上下水道課 総務係 ☎(34)1711 FAX (34)0381
支所 産業建設課 管理土木係 ☎(52)1114 FAX (52)2124

中村小学校5年生の市場見学を受け入れました

幡多公設地方卸売市場では、安全で新鮮な食べ物などが家に届くまでの流れを知ってもらうため、市内の小中学生を対象とした見学の受け入れを行っており、今回、中村小学校5年生53名の児童による市場見学を実施しました。

10月10日に市場の役割・流通の仕組みについての事前学習や模擬せり体験ゲームを行い、10月13日の早朝に市場を見学しました。

子どもたちは、魚や青果のせり売りの際、せり人が大きな声で次々と値段を決め、買受人に商品を買っていく様子を見て、その迫力に驚いていました。また、見学をすることで商品を産地から大量に集荷し、適正な値段で売り買いができるようにたくさんの人たちが働いていることを知ることができ、市場に関する学習の機会となりました。



事前学習



市場見学

おまち中村超得スタンプラリーが開催されました

10月22日、商店街の店をたくさんの方に知ってもらおうと、四万十玉姫の会が企画した「おまち中村超得スタンプラリー」が中心商店街で開催されました。

当日は幅広い年代の方が参加し、盛り上がった1日になりました。はずれなしの抽選会も行われ、皆さん何が当たるのかと期待を膨らませてくじを引いていました。

そのほかにも軽スポーツ体験や中村小学校合唱部による合唱、パトカーの展示等も行われ、多くの方がイベントを楽しんでいました。



予土線利用促進対策協議会が合併しました

10月27日、高知県予土線利用促進対策協議会と愛媛県予土線利用促進対策協議会が合併し、新たに「予土線利用促進対策協議会」を設立しました。これにより、JR予土線の利用促進や、維持・存続を目指して共同して取り組む体制が整備されました。

JR予土線は令和6年3月で全線開通50周年を迎えます。これからもJR予土線の維持・活性化に向け、取組を行っていきます。



市民のひろば

酒米「吟の夢」の収穫を行いました

5月に地元の生産者の指導のもと大用地区の子どもたちや関係機関の皆さんが植えた酒米「吟の夢」の稲刈りが9月22日に行われ、収穫の喜びを分かち合いました。



酒米の取り組みが始まり23年が経ち、地域の過疎・高齢化が進行している中、私たち「とみやま酒米生産部」にとっては、地域の若い人たちとの関わりがやる気と勇気に繋がることは言うまでもありません。たくさん子どもたちが参加し、汗を流しながら楽しそうに稲を刈る姿に、将来への希望を与えられました。

『純米吟醸とみやま』は、10月中旬頃から市内唯一の蔵元である「藤娘酒造」で、収穫した酒米「吟の夢」を原料に四万十川伏流水で仕込み、酒造りが始まります。今年は12月中旬頃に新酒の完成を予定しており、600口限定でオーナーを募集します。

私たちが誇りと自信を持ち、地域や生産者の思いがたくさん詰まったお酒を、今後も地域の皆さんに育てていただければ幸いです。

とみやま酒米生産部 伊勢脇 精蔵

市長日誌

10月15日～11月14日

- 10月15日 第29回四万十川ウルトラマラソン開会式、表彰式
- 16日 高知県防災砂防協会 理事会・通常総会(高知市)
- 17日 第155回四国市長会議(善通寺市)
- 18日 四万十川改修期成同盟会 要望活動ほか(東京都～20日)
- 23日 第22回四国地方治水大会(高松市)
- 24日 関西メディアアプ्रेस発表会・情報交換会(大阪府)
- 25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、土佐西南大規模公園建設促進同盟会 要望(高知市)
- 26日 幡多地区戸籍・住民基本台帳事務協議会 総会・研修会
- 27日 高知オーガニック議員連盟研修会 in 四万十市
- 28日 四国西南地域道路整備促進協議会 中村河川国道事務所要望(仮称)予土線利用促進対策協議会 設立総会(松野町)
- 31日 第35回龍馬シンポジウム 四万十 本大会・交流会
- 11月1日 全国治水期成同盟会連合会 秋季理事会(東京都)
- 2日 高知県戦没者追悼式(高知市)
- 2日 都市基盤整備事業推進大会(東京都)
- 3日 大坂高知県人会 結成総会(大阪府)
- 5日 第19回四万十市民総合体育祭総合開会式
- 6日 四国横断自動車道高知県建設促進期成会 要望活動ほか(東京都～10日)
- 11日 四万十天文台リニューアル10周年＆「星空の街」認定35周年記念イベント
- 12日 第9回西土佐産業祭
- 14日 全国市長会 社会文教委員会(東京都)

幡多広域消費生活センター便り

訪問販売によるリフォーム工事でのトラブル増加！

【事例1】

突然自宅に外壁塗装の営業があり、費用はおよそ60万円と言われた。その日は契約せず、数日後に訪れた別の営業員に詳しい見積もりを依頼したところ、同じ事業者であるが75万円に金額が上がった。金額を60万円に修正してくれたので契約したが、見積額が妥当なものなのか心配になってきた。クーリング・オフは可能か。(60代 女性)

【事例2】

訪問してきた事業者を外壁の修理を勧められたため、作業内容の説明を受け、外壁の塗り替えと釘を打ち込む作業を75万円で契約した。契約は見積書もらったその日に行い、工事終了後に現金で支払いを済ませた。1週間後、外壁の塗り残しや釘が出たまま放置された箇所が複数あったため事業者に連絡したが、見に行くと行った後1か月が過ぎても来訪も連絡もない状態が続いている。どうしたらよいか。(80代 男性)

【アドバイス】

- ・訪問してきた事業者が提示する金額が妥当な金額か判断するために、複数の事業者で見積もりを行い、比較検討をしましょう。建物を施工してくれた事業者に相談してみるのも良いでしょう。
- ・契約内容をしっかり確認しましょう。また、工事終了後は事業者と一緒に現場を確認し、名刺や契約書等は保管しておきましょう。
- ・事業者が突然訪問してきて契約を勧める「訪問販売」は、クーリング・オフの対象となっています。困ったときは、早めに消費生活センターに電話しましょう。

※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)

今月は
国民健康保険税 4期分
固定資産税 6期分
の納付月です

今年も残すところあとひと月となりました。この時期は帰省や旅行等で外出する機会が増える傾向にあります。自宅を長時間不在にする時だけでなく、短時間の外出であっても全ての出入口・窓を確実に施錠してください。また、施錠していても窓を割って侵入され、現金や時計、指輪などの貴金属を盗まれる場合があります。窓からの侵入を防ぐために防犯フィルムを貼る、窓枠に付ける鍵を増やすなどの対策をしましょう。

防犯対策を心がけて、気持ちの良い年末年始を迎えましょう。

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



第19回四万十市スポーツ賞推薦募集

市民のスポーツに対する関心を高め、「市民皆スポーツ」を推進するため、顕著な功績をあげた個人・団体を表彰します。

▶候補者の推薦基準(概要)

①～④共通	市内在住もしくは本市出身の個人または本市に拠点を置く団体
①優秀賞	令和5年2月1日から令和6年1月31日までの間に各種の競技会で優秀な成績を上げた個人・団体
②奨励賞	令和5年2月1日から令和6年1月31日までの間に優秀賞には該当しないが同等以上の成績を上げた個人・団体
③功労賞	長年にわたり優秀な選手を育成した個人および本市のスポーツ普及、発展に貢献し、その功績が顕著な個人・団体
④特別栄誉賞	令和5年2月1日から令和6年1月31日の間に全国大会で優勝または国際的規模の大会において優秀な功績を残した個人・団体

▶推薦書の配布方法

市民スポーツセンター、具同体育センター、西土佐教育分室で配布のほか、市公式ホームページからもダウンロードできます。

※成績等がわかる表彰状や新聞記事等の写しをあわせて提出してください。

▶募集期限 令和6年2月1日(木)17時15分必着 ▶選考方法 選考委員会による選考

表彰式 日時 令和6年3月3日(日)10時～ 会場 市立武道館(予定)

問い合わせ・提出先 生涯学習課 スポーツ振興係 ☎(34)2071

放送大学4月入学生募集

放送大学では、幅広い世代の学生がさまざまな目的で学んでいます。

授業には3つのスタイルがあり、BS放送やインターネットでの視聴、講師から直接受ける授業があります。心理学・福祉・経済・歴史・文学・情報・自然科学など、300以上の幅広い授業科目があり、1科目から学べます。半年ごとに学ぶ科目分だけ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 令和6年2月29日(木)まで

第2回 令和6年3月12日(火)まで

▶授業料

1科目12,000円(入学金は別)

問い合わせ・資料請求先

放送大学高知学習センター

☎088(843)4864

正月飾りづくり教室

正月飾りを自分で作り、気持ちも新たに新年を迎えませんか。

▶日時 12月27日(水)13時30分～15時30分

▶場所 市立武道館 会議室

▶対象者 小学1年生以上

※小学3年生以下は保護者同伴

▶定員 15家庭 ※子ども、子ども同伴の方優先

▶参加費 無料

※一家庭何人でも参加可能。ただし、材料の都合上、制作は一家庭につき1個

※稲わら等は準備します。飾りつけに使用したいものがあればお持ちください。(水引、折り紙等)

▶申込方法 電話、メール

※申込多数の場合は抽選で決定

▶申込期間 12月11日(月)～21日(木)

問い合わせ・申込先

生涯学習課 公民館運営係

☒ kominkan@city.shimanto.lg.jp

☎(34)7311 8時30分～17時15分

※12時～13時、土・日を除く。



男女共同参画推進講座 『アクセサリ講座のご案内』

ビーズなどを使って、ピアスやストラップを作ってみませんか？

- ▶日程 ※①②のどちらかを選択してください。
①令和6年1月17日(水)、24日(水)
②令和6年1月31日(水)、2月7日(水)
 - ▶時間(①②共通) 19時～20時30分
 - ▶場所 西土佐総合支所 ▶定員 各10名
 - ▶受講料 無料
 - ▶持参物 材料費(1個につき100円～300円)
 - ▶講師 芝藤 由佳理
 - ▶対象 四万十市に居住または勤務する方
 - ▶申込方法 電話
 - ▶受付期間 12月20日(水)～
- ※定員になり次第締め切ります。

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
※12～13時、土・日・祝日・年末年始を除く。

高知城歴史博物館催し

福をよぶ 城博コレクション ～わきたつめでたきもの～

新春を彩る吉祥文様や来年の干支(辰)をモチーフにした美術工芸品をご紹介します。あわせて、土佐藩の正月行事に関連する資料とともに、重要文化財の刀剣4振(一国兼光、今村兼光、国時、康光)を展示します。

- ▶開催期間 令和6年1月1日(月・祝)～3月4日(月)
- ▶観覧料 700円(高知城とのセット券900円)
※高校生以下、高知県内65歳以上の方は無料

学芸員によるスライドレクチャー

展覧会の見どころを学芸員が解説します。

- ▶日時
令和6年1月7日(日)、2月11日(日・祝)、3月3日(日)
10時30分～11時

問い合わせ先

高知城歴史博物館
☎088(871)1600 FAX088(871)1619

高知県芸術祭

高知アートプロジェクトとして、「高知の歌で生バンド歌謡ショー」を開催します。

会場では、幡多地域で歌謡ショー・バンドとして活動している「南十字星」が地元歌手と共に高知県にゆかりのある名曲の数々を生演奏で披露します。また、地元の和楽器グループやダンスチームとのコラボ、陶芸作品の展示即売会等も予定しています。ぜひお越しください。

- ▶日時 12月10日(日)11時～14時30分
- ▶会場 四万十いやしの里(四万十市下田3363)
- ▶入場料 無料

問い合わせ先

四万十いやしの里
☎(33)1600



ホームページ

令和5年度 第73回高知県芸術祭参加
KOCHI ART FESTIVAL 2023

高知の歌で 南十字星
生バンド歌謡ショー

2023年 12月10日(日)
日時 11:00～14:30 (入場無料)
場所 四万十いやしの里
四万十市下田3363 TEL.0880-33-1600

音楽に合わせて Singing Party

【南十字星演奏予定曲】
♪愛の花 ♪桂浜 ♪足指岬
♪思いの船は300トン
♪いごっそ魂 ♪夢想花
♪南国土佐をあとにして
♪TOMORROW
他全20曲

※Akane art (100円・50円の
大きな絵を新設ショー会場裏で行
で描いていきます) 即売あり

※フリーマーケット
(陶器・衣類・植物など)

※長興 梓屋 弥寿菊社中
※足摺太鼓
※はたちんどんクラブ
※琴 生田流 正流雅楽与会

企画:南十字星 お問い合わせTEL.080-2973-1483 (8時～)

東富山ふるさとまつり

「片魚ふるさとまつり」を「東富山ふるさとまつり」へリニューアル!

美しい自然あふれる山里で、周囲の景色と地元のお祭りをゆっくりと楽しみませんか?

- ▶日時 12月10日(日)10時～14時
※小雨決行、大雨中止
- ▶場所 片魚中学校グラウンド
- ▶内容 フラダンスと一條太鼓の演奏、アイガモレース、丸太切り競争(景品争奪)、軽食等販売、もち投げ大会

※イベント内容を変更する場合があります。
※天候等により開催状況が不明の場合は、当日7時以降にお問い合わせください。

問い合わせ先

ふるさとまつり実行委員長 遠山 道男
☎090-7142-0035
市農林水産課 農業振興係
☎(34)1117

しまんとびあイベント情報

イベントの詳細や申込方法はしまんとびあホームページをご確認ください。

ダンス体験ワークショップ

- 日時 12月26日(火) 17時～20時30分
- 場所 しまんとびあ しまんとホール ■対象者 中学生、高校生
- 講師 藤田 善宏(CAT-A-TAC) ■参加費 無料
- 申込方法 電話、申込フォーム ■申込開始日 11月22日(水)



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 しまんとびあ しまんとホール
- アーティスト 蛭名 健一 ■スペシャルゲスト UniCircle Flow
- 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)
- チケット販売所 生涯学習課窓口、しまんとびあホームページ、
フジグラン四万十、チケットぴあ(Pコード:522-051)



NHKのど自慢

- 日時 令和6年1月28日(日)開演11時40分 終演予定13時15分
- 予選会 令和6年1月27日(土) 12時～ 結果発表17時30分頃予定(当日発表)
- 場所 しまんとびあ しまんとホール



NHK高知
ホームページ

■出場申込方法

NHK高知ホームページの申込フォーム
または郵便通常はがき(片道)
※郵便通常はがきで申込を行う場合は、裏面に必要事項を記入の上お申し込みください。

■出場申込先

〒780-8512 高知市本町3-3-12
NHK高知放送局「NHKのど自慢」出場係

■出場申込締切

12月10日(日)23時59分(必着)

■出場申込必要事項

- ①郵便番号
- ②住所
- ③名前(ふりがな)
- ④年齢
- ⑤性別
- ⑥電話番号
- ⑦職業
- ⑧歌う曲目とその歌手名
- ⑨詳しい選曲理由

※応募時の個人情報は、番組の制作や選出結果の連絡に使用します。

観覧申込は12月17日(日)
までNHK高知ホームページ
で受け付けています！

問い合わせ・申込先

市生涯学習課 文化複合施設整備推進室 ☎(34) 1501



しまんとびあ
ホームページ

ONSEN・ガストロノミーウォーキングin四万十市

ONSEN・ガストロノミーウォーキングは、「食べる(食)」「めぐる(歴史)」「つかる(温泉)」を全て楽しむことができる、魅力満載のウォーキングイベントです。

12月中旬よりホームページで募集を開始しますので、ぜひご参加ください！

▶開催日時 令和6年3月2日(土)9時～16時 ※要事前申込

▶定員 150名

※詳細は、ホームページをご確認ください。



ONSEN・
ガストロノミー
ウォーキング
ホームページ



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

第19回 四万十市文化祭のご案内 (12月後半～1月)

行事名	開催日時	会場	入場料
音楽 エレクトーンステージ2023 発表会	12月24日(日) 開演13時 終了16時30分	市立文化センター	無料
音楽 第2回 Youth発表会 「No Title」	12月25日(月) 開演18時30分 終了20時30分	市立文化センター	一般300円 小学生以下無料
音楽 プレ南十字星 高知の歌の会	令和6年1月7日(日) 開演14時 終了15時	右山ふじむら石材	無料
音楽 岡本高岡音楽教室発表会	令和6年1月7日(日) 開演13時 終了17時	市立文化センター	無料
舞台芸術 中学生・高校生による 文化芸術発表会	令和6年1月21日(日) 開演15時 終了18時	市立文化センター	無料

主催:四万十市文化祭執行委員会 共催:四万十市 四万十市教育委員会

問い合わせ先 市生涯学習課 社会教育振興係 ☎(34) 7312 FAX(35) 4260

2024年スポーツ始め新春はしりぞめ

新しい年の初めに、ランニングで気持ちよく汗を流してみませんか？

どなたでも参加できますので、ぜひご参加ください。

▶日時 令和6年1月2日(火)10時 受付9時～(中村小学校校庭)

▶コース 約1,200m ▶参加費 無料

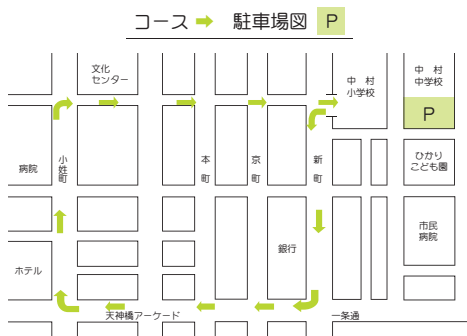
▶参加方法 当日会場で受付 ▶駐車場 市立中村中学校校庭

※雨天中止。中止の場合は、当日8時に中村小学校校門に掲示し、市公式ホームページにも掲載します。

※参加賞、お楽しみ抽選会あり。

問い合わせ先 市生涯学習課 スポーツ振興係 ☎(34) 2071

8時30分～17時15分 12～13時、土・日・年末年始を除く。



四万十旗争奪小学生野球大会

四国高知の西南、四万十川が流れる大自然の中で、野球が大好きな子どもたちが集い、野球を通じて交流を深めます。皆さまぜひ応援にお越しください。

- ▶大会日程 令和6年1月6日(土)、7日(日) **開会式** 6日(土)9時～(予定) ※予備日 8日(月・祝)
- ▶会場 四万十スタジアム・大方球場ほか ▶参加チーム数(予定) 16チーム約500人
- ※関西地方や中国地方、四国4県から参加予定
- ▶主催 全日本小学生野球交流協会

問い合わせ先 高知県小学生野球連盟(幡多支部長 有友) ☎090-8972-8848

募
集

教室・講座

催
し

スポー
ツ

健康・福祉

その他・相談

感染症を予防しましょう

冬場は空気の乾燥等によりさまざまな感染症が流行しやすくなり、県内でも季節性インフルエンザの感染拡大が確認されています。

マスクの着用や石けんでの手洗い、手指消毒、換気等の感染対策を心がけましょう。

《感染予防のポイント》

マスクの着用

咳やくしゃみの飛沫を防ぎます。症状がある場合は不織布マスクの着用が有効です。咳エチケットを心がけましょう。



手洗い

石けんを使うことでウイルスの膜を壊します。アルコール消毒も有効です。こまめな手洗いの徹底をお願いします。



加湿と換気

加湿器等を使用し、50～60%に保つことでウイルスの浮遊を防ぎます。こまめな換気も有効であり、暖房器具の近くの窓を開けて換気を行うと室内に入ってくる空気が温められ、換気中の室温の低下を防ぐことができます。



※発熱等の症状がある場合は、事前に医療機関へ連絡のうえ、受診をお願いします。

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

四万十市健康づくりポイント事業2023の申込期限が迫っています!!

健康づくりにチャレンジ中の皆さん、申込期限は令和6年1月5日(金)まで(必着)となっています。チャレンジシートに1か月間の取り組みを記録し、窓口、郵送、インターネットからお申し込みください。



健康づくりポイント事業について



インターネットからの申し込みはこちらから

問い合わせ・申込先

本庁健康推進課 健康増進係 ☎(34) 1115
〒787-8501 四万十市中村大橋通4丁目10
支所西土佐保健分室 ☎(52) 1132



子育て応援ひろば

子育て応援ひろば
ホームページ



イベントについての問い合わせ・申込先は子育て応援ひろばホームページをご確認ください。

● 妊娠中 ● 乳児 ● 未就学児 ● 小学生以上 [申込] 申込要 [料] 参加費要

月日	時間	対象	イベント名	場所	備考
12月1日(金)	9:30~11:30	●	クリスマス飾りを作ろう	ほっぼ	
12月3日(日)	10:00~12:00		クリスマスイベント	とことこ	[申込]
12月5日(火)	9:30~11:30		ピアサポーター相談	ほっぼ	
12月6日(水)	10:00~11:30		ママ&チルドレン	トンボ公園	
12月10日(日)	9:30~11:30	● ● ●	お父さんと遊ぼう	ほっぼ	
12月11日(月)	10:30~12:00		ママのためのゆったりイベント	アピアホール	[申込] [料]
12月12日(火)	10:00~11:00		体型改善! バランスボール	とことこ	[申込] [料]
12月14日(木)	14:00~16:00		ピアサポーター相談	ほっぼ	
12月18日(月)	9:00~16:00		理学療法士の骨盤チェック	とことこ	[申込] [料]
12月19日(火)	10:00~11:00	● ● ●	子育て相談(元小児科医)	ほっぼ	
	14:00~16:00		ピアサポーター相談	ほっぼ	
12月20日(水)	10:00~10:20	● ● ●	絵本の読み聞かせ	びよっこ	
	10:00~14:00		リラックス整体(託児付き)	とことこ	[申込] [料]
	10:20~12:00	● ● ●	フォトクリスマス	びよっこ	
12月21日(木)	9:30~11:30	●	クリスマスお楽しみ会	ほっぼ	
	10:00~14:00		リラックス整体(託児付き)	とことこ	[申込] [料]
12月22日(金)	9:30~11:30	●	クリスマスお楽しみ会	ほっぼ	
12月26日(火)	9:30~11:30		ピアサポーター相談	ほっぼ	
1月5日(金)	9:30~11:30	● ●	凧を飛ばそう	ほっぼ	

園庭開放日に保育所等の見学ができます

保育施設では園庭開放日を設けており、園庭で園児たちと一緒にお子さんを遊ばせることができます。一部施設では園内見学もでき、事前連絡も必要ありません。

園庭開放 【時間】(中村幼稚園以外)9:30~10:30 (中村幼稚園)9:30~11:00

保育所名	月日	保育所名	月日	保育所名	月日
★愛育園	12/1	★大用保育所	12/4, 12/11, 12/18	ひかりこども園	随時受付を行って います。 見学を希望する方 は各施設へお問い 合わせください。
あおぎ保育所	12/4	★利岡保育所	12/13	めぐみ乳児保育園	
★下田保育所	12/5, 12/12, 12/19	具同保育所	12/14	リトル・フレンド	
★竹島保育所	12/4, 12/11, 12/18	★東中筋保育所	12/11, 12/18, 12/25	めいはうす	
★古津賀保育所	12/14	★中筋保育所	12/4, 12/11, 12/18	おひさまはうす	
蕨岡保育所	12/5	中村幼稚園	12/13		

※具同保育所は、トンボ公園に駐車してください。
※雨天中止。★印の保育所は、天候に関係なく園内見学可能。
※毎月の開放予定は子育て応援SNSでお知らせしています。



子育て応援
SNS



施設
問い合わせ先

しまんと子育て応援サイトでは四万十市の子育てに関する情報を掲載しています。

★子育てに関する手当・助成 ★「子どもの預かり」等



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
健診・検診 教室・学習会 相談 献血	8日(金)	個別通知	3歳児健診		文化センター
	9日(土)	8:30~11:00, 13:30~15:00	特定健診・前立腺がん検診	拾い(市内全地区)	市役所本庁3階
		8:00~10:00	胃がん(バリウム)検診	拾い(市内全地区)	市役所本庁1階
	13日(水)	個別通知	3か月児・7か月児健診		文化センター
	14日(木)	9:50~11:30	妊婦教室		子育て支援センターぽっぽ
	12月 17日(日)	9:20~11:30, 13:20~15:30	乳がん検診	拾い(市内全地区)	市立武道館
	18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
	19日(火)	個別通知	1歳9か月児健診		文化センター
9:00~12:00, 13:15~15:45		献血		市役所本庁	
20日(水)	個別通知	7か月児・10か月児健診		文化センター	

※12月7日までの計画については、広報11月号P21に掲載しています。

問い合わせ先 本庁健康推進課 ☎(34)1115・☎(34)1823
支所西土佐保健分室 ☎(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。

林業個別就業相談会in幡多

林業の職場で働きたい方や林業に関心がある方を対象に、個別相談会を開催します。

主に幡多地域の森林組合や林業会社(約10事業体)が参加予定。仕事内容や待遇面などを直接相談できます。お気軽にご参加ください。

また、林業未経験者が林業事業体に採用された場合、国の研修制度で必要な資格や技術を学ぶことができます。

- ▶日時 12月9日(土)13時~16時
15時30分受付締切
- ▶場所 中村地区建設協同組合会館 3F 会議室
(四万十市右山元町3丁目3-26)

※服装自由・申込不要・林業未経験者歓迎

問い合わせ先

(公財)高知県山村林業振興基金
高知県林業労働力確保支援センター
☎0887(57)0366

生活の困りごと相談会

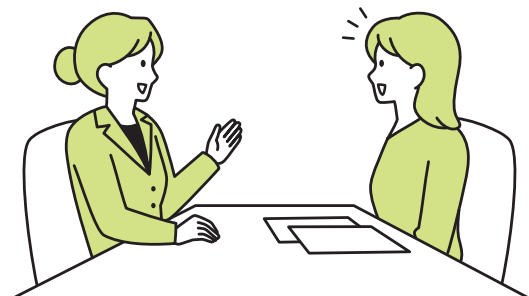
「仕事が決まらない」「働いているが、生活が成り立たない」「家族や親せきの将来が心配」「借金や医療費で生活が苦しい」「住む場所がない」など、仕事や生活でお困りの方の支援をします。

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 12月19日(火)13時~17時
 - ▶場所 市役所5階501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



くらしの悩みごと相談所

12月4日から10日までは人権週間です。

人権週間に合わせて弁護士資格を有する人権擁護委員による無料相談所を開設します。事前に申し込みのうえご利用ください。

- ▶日時 12月6日(水)
10時～12時、13時～16時
- ▶会場 高知よさこい咲都合同庁舎
- ▶申込方法 電話
- ▶申込期限 12月5日(火)12時まで

問い合わせ・申込先

高知地方法務局 人権擁護課
☎088(822)3503



くらしといのち何でも相談会

毎日の暮らしの中で困っていることや健康の悩みはありませんか？弁護士や司法書士、社会福祉士、医師等の専門家が、無料で相談に応じます。

秘密厳守で対応しますので、小さなことでも気軽に相談してください。

- ▶日時 12月17日(日)13時～15時
- ▶場所 アピアさつき
- ▶主催 高知医療生活協同組合
- ▶後援 四万十市、四万十市社会福祉協議会

問い合わせ先

高知医療生活協同組合 担当者(津野)
☎080-5667-5310



四万十いやしの里休館のお知らせ

「四万十いやしの湯」およびレストラン「山川海」の機械設備点検等のため、次の期間休館とします。

- ▶休館期間
12月11日(月)10時～12月15日(金)15時

問い合わせ先

四万十いやしの里 ☎(33)1600

インボイス制度説明会

説明会終了後、希望者に対して登録要否相談会を行います。

- ▶日時 12月14日(木)13時30分～14時30分
- ▶場所 中村税務署 ▶定員 15名
- ▶予約方法 電話(前日までに要予約)

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



高知県の情報
ポータルサイト



みんなで取り組む 温暖化対策

食品ロス削減やごみの減量も温暖化対策につながります。

12月になると忘年会など宴会シーズンを迎える方も多いと思いますが、食事をする際は『食べきり』を心がけましょう！

国際交流員コラム

四万十市国際交流員

蔣

潔程



川漁師体験をした時の写真

秋の記憶

寒くなり、本格的な冬が近づいてきました。皆さん秋はどのように過ごしましたか？日本では秋は食欲の秋とも言われています。秋になると食糧がたくさん収穫でき、おいしい料理となります。お米はもちろん、栗や柿、サツマイモなど、すべて私の大好物です。また、四万十川で獲られたツガニも大好きです。

秋は中国人にとって、別れと人生について考える季節です。風が涼しくなり、葉も落ち始めます。昔から中国の詩は秋をテーマとして書いたものが多く、大半は悲しい内容です。そのため、中国では悲しくなりやすい季節ですが、私にとって秋は一番好きな季節です。

祖父の家の庭には大きな栗の木と甘い柿の木があり、秋になると熟成した栗は自然に落ちます。祖母は落ちた栗を拾い集めて、私の帰りを待ってから栗を蒸して出してくれました。また、両親と一緒に帰るときは、母が栗の木に登り大きく揺らします。そうしてたくさん落ちてきた栗を、父と私は

木の揺れが収まった後拾います。栗のイガはハリがあつて刺さると痛いので、母がイガ栗の開け方を教えてくれました。足を使ってイガの両側を踏んで広げ、イガの口が開いたら手で栗を拾います。母は木に登るのが得意で、庭の柿の木にも登って柿を採ってくれます。その柿は柔らかく甘くておいしいので家ではよく食べました。

大学時代は、秋の時期は学校のため家に帰ることができませんでした。そのため家の栗を食べなくなり、寂しく思いましたが、冬休みに家に帰ると父が冷凍室から栗を出して蒸してくれ、帰宅直後から栗を食べることができました。来日してからも、夏に中国へ帰ったら冷凍室から栗を出してくれます。やはり、私にとって一番甘くおいしい栗は家の栗です。

食べ物の誘惑に負けないようにと日々過ごしてしましますが、我慢しすぎず、本格的な冬が来る前においしいものを食べてエネルギーをもらい、冬を迎えましょう！



祖父の庭で収穫した柿



祖父の庭の栗の木

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

「四万十カヌーとキャンプの里 かわらっこ」冬季割引のお知らせ

四万十カヌーとキャンプの里かわらっこでは、冬季期間に多くの方がキャンプやカヌーを楽しめるよう、冬季割引を行っています。

冬季期間も専門スタッフ帯同の川下りツアーやキャンプ場の利用、キャンプ用品の貸し出し等を行っており、アウトドア初心者の方でも安心して利用できます。

四万十川の透明度が高く、星空も綺麗なこの時期に、思い切りアウトドアを楽しんでみませんか。

■冬季割引期間 12月1日(金)～令和6年2月29日(木)

■割引内容 キャンプ場利用料金(宿泊・一時利用)、カヌー・SUP川下り体験料、バンガロー、ヒノキの家利用料金 ほか

※利用方法および割引対象については、かわらっこホームページをご確認ください。

※12月29日(金)～令和6年1月3日(水)は休館日

問い合わせ先 かわらっこ ☎(31)8400 FAX(31)8401



ホームページ

募 集

教室・講座

催 し

スポーツ

健康・福祉

その他・相談

図書館だより

令和5年

12
December

開館時間 (本館) 9:00~19:00
(分館) 10:00~18:00

新着おすすめ8+8

歌われなかった海賊へ	逢坂 冬馬
雨露	梶 よう子
お酒と甘いものを一生楽しめる飲み方、食べ方	尾形 哲
夫よ、死んでくれないか	丸山 正樹
君が手にするはずだった黄金について	小川 哲
師匠はつらいよ	杉本 昌隆
親鸞	笠原 一男
1100日間の葛藤	尾身 茂

一般書

新着図書(308冊)

こいぬのともだち	堀 直子
こねこのトト	くらはし れい
シカものがたり	飯野 和好
ずかん武具	小和田 泰経
ちいさな木	佐竹 美保
とびません。	柴田 ケイコ
ななちゃんのたからもの	小手鞠 るい
レストランふろ	麻生 知子

児童書／えほん

★休館日の案内★

12月22日(金) 館内整理日

★児童行事★

○クリスマスおはなし会&ミニワークショップ

- ・日時 12月24日(日) 10時30分~11時15分
- ・場所 市役所3階 防災対策室 ・参加費 無料
- ・対象 3歳~小学生(未就学児は保護者同伴)
- ・定員 30名程度 ・事前申込 必要

★年末年始のお知らせ★

12月29日(金)から1月3日(水)まで休館とさせていただきます。休館中の本の返却については、返却ポスト(庁舎北側夜間出入口の左側)をご利用ください。

なお、DVD・ビデオ・紙芝居は、破損の恐れがあるため返却ポストは利用できません。1月4日(木)以降に図書館カウンターへお返しください。

※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の情報を確認できます。

問い合わせ先

市立図書館 ☎(35)29233

定期相談所

	日時	場所	相談内容	問い合わせ先
行政相談所	12月20日(水) 13時~16時	社会福祉センター	国や県、市の仕事に対する苦情や要望 《相談委員》正木 卓夫 平石 真理子	☎総務課 (34) 1804 ☎地域企画課 (52) 1111
	12月5日(火) 9時~12時	西土佐 ふれあいホール	《相談委員》中平 晋祐	

おわびと訂正

広報11月号に掲載した記事の内容に誤りがありましたので、おわびして訂正いたします。

(1)8ページ「狩猟免許試験のご案内」の中村地区猟友会の電話番号

誤 (35) 5950 正 (37) 5950

(2)17ページ「四万十市人権フェスティバル」の講師名

誤 大久保暁さん 正 大久保暁さん



年末年始の市役所関係業務



一般業務

年末：12月28日(木)17時15分まで

年始：1月4日(木)8時30分から

※戸籍関係届出書等の受付は、夜間・休日窓口で行います。

図書館 ☎(35)2923

年末：12月28日(木)19時まで(分館は18時まで)

年始：1月4日(木)9時から(分館は10時から)

郷土博物館 ☎(35)4096

年末年始は休まず開館します。(水曜日は休館日)

市民病院 ☎(34)2126(代)

年末：12月28日(木)まで

年始：1月4日(木)から

中医鍼灸院 ☎(34)4798

年末：12月30日(土)まで

年始：1月4日(木)から

診療所・各出張診療所

●西土佐診療所 ☎(52)1011

年末：12月28日(木)まで

年始：1月4日(木)から

●大宮出張診療所

年末：12月20日(水)まで

年始：1月17日(水)から

●口屋内出張診療所

年末：12月27日(水)まで

年始：1月10日(水)から

●奥屋内へき地出張診療所

当面の間休診

詳細については、それぞれ各施設、担当課までお問い合わせください。

問い合わせ先

本庁 ☎(34)1111(代) 支所 ☎(52)1111(代)

体育施設

●安並運動公園内各施設 ☎(34)2071

●具同体育センター ☎(37)4558

年末：12月28日(木)まで

年始：1月4日(木)から

家庭ごみ収集(普通ごみ)

●中村、具同地区

年末：12月28日(木)まで

年始：1月4日(木)から

●東山、下田、東中筋、中筋、蕨岡、八束、後川、大川筋、富山地区

年末：12月29日(金)まで

年始：1月5日(金)から

●西土佐地域

年末：12月29日(金)まで

年始：1月5日(金)から

家庭ごみ収集(資源物)

1月3日(水)は、回収を行いません。

幡多クリーンセンター

☎(31)2600(溶融炉：上ノ土居)

年末：12月30日(土)16時まで

年始：1月4日(木)9時から

し尿処理

●衛生センター中村 ☎(36)2464

年末：12月28日(木)まで

年始：1月4日(木)から

●クリーンセンター西土佐 ☎(31)9700

年末：12月28日(木)まで

年始：1月4日(木)から

火葬場

幡多中央斎場 ☎0880(43)0077

年末：12月31日(日)17時15分まで

年始：1月2日(火)8時30分から

募集

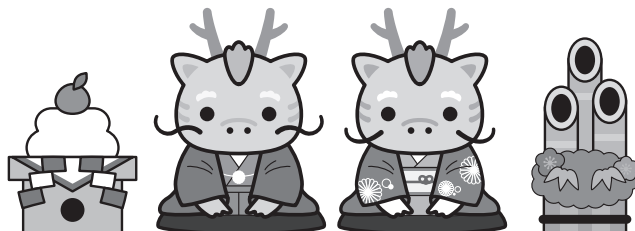
教室・講座

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・11・5届出分まで)

住所 赤ちゃん 保護者

中村丸の内	布	粹青	彬人
古津賀	植田	紘都	樹丘也
具	同上	羽佑	悠介
具	同多和	あさひ	広大
具	同太田	來花	泰正
具	同田村	色紬	匠吾
具同田黒	安田	燈莉	涉
江ノ村	坂口	美流海	旅人
西土佐江川崎	山口	未椋乃	将史



「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・11・5届出分まで)

住所 氏名 年齢

中村本町	三浦	近秀	89
中村京町	稲田	美恵子	90
中村一条通	片山	富美子	95
不	破夕部	令子	87
古津賀	岡崎	逸子	63
古津賀	東	菊惠	97
古津賀	川崎	國光	90
古津賀	押谷	豊	76
古津賀	野並	寛	78
入田	横田	豊子	83
入田	松田	光雄	85
具同	小川	一美	75
渡川	安田	衣子	88
有岡	渡會	松彦	98
有岡	山地	儀長	96
山ノ路	山本	周	90
磯ノ	土居	繁野	99
初崎	佐田	知	93
井沢	福原	國夫	83
田宮	村	美知子	96
下矢部	博子	博子	86

婚活相談窓口を開設しています

ご家族、ご友人からの相談も可能です。事前にご予約のうえ、ご相談ください。



■毎週水曜日17時～19時(祝日除く。)
※事前予約制

窓口 市子育て支援課 企画係 ☎(34)9007

西土佐半家	山本	弥生	90
西土佐用井	竹崎	寛	91
西土佐用井	武内	榮	90
西土佐中半	岡崎	廣士	77
西土佐口屋内	竹内	智子	87
西土佐口屋内	和田	繁子	101
常六	益岡	弥久野	95
田野川乙	森下	園枝	92

人権コラム いじめじゃないと言う勿れ



今大ヒットしている映画がある。一昨年放送された推理ドラマを映画化したものだ。主人公がその素直な目とおして「社会の不条理」を淡々と語り、いつの間にか事件を解決するという不思議な展開が多くの人々の共感を呼んでいる。

その中で「いじめ」について独特の考えを述べるシーンがある。「いじめを受けて学校に行けなくなっている子どもに、大人たちが『無理に学校に行かなくていいんだよ。』とやさしく言うが、それはおかしい。欧米では、いじめている子どもはこうにこそ治療が必要で、相手が苦しんでいることを知っていて、なぜいじめをするのか、徹底的に調べて、心の治療をする。」というものである。いじめられている子どもが学校に行かないのは、単純に、いじめられている子がいるからであり、助けてくれない学校があるからだ。

学校や教育委員会が「いじめの事実はなかった。」と言っても、「本人が苦痛を感じている」なら、それは「いじめ」なのだ。彼らは、痛ましい悲劇が起こった時、「二度とこのようなことが起こらぬよう再発防止に努めてまいります。」とよく口にするが、命に「二度」はない。

四万十市人権教育・啓発講師 光内真也

食の案内人 健康づくり編

「オーラルフレイル」という言葉を耳にしたことはありませんか？「オーラルフレイル」は口の機能が衰えた状態のことであり、口の機能が衰えると、飲食が上手く行えず心身の機能や活力の衰えにつながるおそれがあります。高齢者に限らず、よく噛んで食べ、口の機能を保つことが大切です。

今回は、オーラルフレイルを予防するためのレシピを紹介します。ごま、きのこ類等の使用で簡単に噛み応えのある食事になります。

さばのごま揚げ焼き ～きのこソースかけ～

【材料 2人分】

さば ……………160g
(3枚おろしで1枚)
酒 ……………大さじ1/2
塩 ……………小さじ1/6
薄力粉 ……………適量
卵 ……………適量
白ごま ……………小さじ2
キャベツ…60g (1枚)

ソース

にんじん ……………60g
えのき ……………80g
しめじ ……………50g
水 ……………200ml
和風顆粒だし…小さじ1
しょう油 ……………小さじ1
みりん ……………小さじ1
塩 ……………少々
片栗粉 ……………小さじ1
水 ……………小さじ1



【1人分栄養成分】

エネルギー 240kcal
たんぱく質 16.3g
脂質 11.3g
食塩相当量 1.7g

【作り方】

～ソースを作る～

- ①にんじんは千切りにし、えのきは半分に切り、ほぐす。しめじは石づきを落としほぐす。
- ②鍋に★を入れて中火にかける。煮立ったら①を入れ、しんなりするまで煮る。
- ③片栗粉を水に溶いた後まわし入れ、とろみがつくまで煮る。

～さばを揚げる～

- ①さばは4等分に切り、酒・塩をふる。
- ②①の水気を拭いて、薄力粉・卵・白ごまの順にまぶす。
- ③多めの油で、火が通るまで揚げ焼きにする。

～仕上げ～

- ①千切りにしたキャベツと揚げ焼きにしたさばを器に盛り、ソースをかける。

四万十市健康推進課 管理栄養士 宮崎 美奈代



消防署の見学に来てみませんか？

消防署の車両や訓練について、いつでも立ち寄り、見学をすることができます。消防車や救助工作車、救急車などさまざまな種類の車両や訓練の様子などを見学しませんか？写真撮影も可能です。興味のある方はぜひお気軽に消防署にお越しください！

■見学方法 庁舎北側の受付へお声掛けください。
※緊急出動時等、対応できない場合があります。

問い合わせ先 幡多中央消防組合 四万十消防署 ☎(34)5881





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。

11月23日(木)	大野内科	☎(37)5281
26日(日)	中村病院	☎(34)3177
12月3日(日)	市民病院	☎(34)2126
10日(日)	中村クリニック	☎(34)5100
17日(日)	市民病院	☎(34)2126
24日(日)	さくらクリニック	☎(35)2555
31日(日)	竹本病院	☎(35)4151
1月1日(月)	温クリニック四万十	☎(34)8280
2日(火)	市民病院	☎(34)2126
3日(水)	吉井クリニック	☎(34)5005
7日(日)	小原外科胃腸科	☎(35)0108
8日(月)	正木整形外科	☎(34)5252

幡多地区年末年始 休日救急歯科診療当番医療機関

☞ 診療時間 9:00~12:00 ☜

12月30日(土)	にいや歯科	四万十市具同2241-5 ☎0880(37)4182
12月31日(日)	本田歯科	四万十市中村本町1-4 ☎0880(34)1182
1月1日(月)	町田歯科	四万十市中村東下町23 ☎0880(35)3315
1月2日(火)	ながおか歯科医院	幡多郡大月町弘見2103-2 ☎0880(73)1818
1月3日(水)	平井歯科医院	宿毛市高砂22-11 ☎0880(65)7107

※急に変更となる場合がありますので、高知県歯科医師会のホームページについてもご確認ください。

「広報しまんと」1月号は
12月20日(水)発送予定です



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●

11月23日(木)	豚座建設㈱	☎(34)6031
25日(土)	㈲平野水道	☎(35)2316
26日(日)	株森下住宅設備	☎(34)4855
12月2日(土)	中村水道工事センター	☎(35)4323
3日(日)	株中村住設	☎(34)3621
9日(土)	㈲大杉設備工業	☎(34)2324
10日(日)	㈲福永工業	☎(35)5996
16日(土)	㈲夕部設備	☎(34)8651
17日(日)	株奥宮工業	☎(37)5151
23日(土)	㈲大同設備	☎(35)4879
24日(日)	㈲山下建設	☎(33)0653
29日(金)	豚座建設㈱	☎(34)6031
30日(土)	㈲平野水道	☎(35)2316
31日(日)	株森下住宅設備	☎(34)4855
1月1日(月)	中村水道工事センター	☎(35)4323
2日(火)	株中村住設	☎(34)3621
3日(水)	㈲大杉設備工業	☎(34)2324
6日(土)	㈲福永工業	☎(35)5996
7日(日)	㈲夕部設備	☎(34)8651
8日(月)	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

人のうごき ~10月末日現在~ ()内は、前月との差

総人口	31,998人 (△10)	転入	58人
男	15,195人 (△1)	転出	42人
女	16,803人 (△9)	出生	12人
世帯数	16,533世帯 (13)	死亡	38人

有料広告 掲載スペース