

# 広報しまんと

SHIMANTO

No.230  
2024

6



四万十市総合文化センター「しまんとびお」開館!

(P30-31に関連記事)



# 地震への備え、できていますか？

## 特集



令和6年1月 能登半島地震の被害写真(高知県提供)

1月1日に発生した能登半島地震では、11万棟以上の住家被害があり、今もなお多くの方が避難所生活を強いられています。能登半島地震の被災者支援として、6月末までに9名の職員を派遣しており、避難所運営業務などに従事してきました。

高知県でも南海トラフ大地震が到来することが予測されています。この機会に自身の備えを見直してみませんか？

### 高知家の南海トラフ地震への心得8カ条

- 一、古い住宅を耐震化しよう
- 二、家具などの転倒防止対策を実施しよう
- 三、津波から身を守ろう
- 四、ハザードマップや最寄りの避難場所、避難所の確認をしておこう
- 五、備蓄をしっかりとっておこう
- 六、避難所の開設・運営が自分たちでできるようにしておこう
- 七、自主防災組織の活動に積極的に参加しよう
- 八、お年寄りや障害のある人などを積極的に支援しよう



「高知県南海トラフ地震に備えちょき」から抜粋



4月17日には、豊後水道を震源とする最大震度6弱の地震が発生し、市内でも震度4と近年経験のない揺れを感じました。

南海トラフ巨大地震では、震度6弱以上の地震が1分以上続くと言われていています。地震発生後の想定をしておき、いざという時に動けるようにしましょう！



# まずは、身を守る！

## 地震発生直後

### 家の中にいるとき



台所や居間では、頭を守って身を低くする。  
寝室では、ドアを少し開け、布団にくるまって身を守る。

### 外にいるとき



看板や自販機など危険なものを避け、安全な場所に逃げる。

自動車等の運転中に地震が発生した場合は、ハザードランプをつけて広い場所へ停車する。

### 海や河口付近の川の近く

揺れがおさまったら、津波に備え高台や津波避難タワーに避難する。

# 皆の助け合いが不可欠！

## 地震発生後

災害の被害を少しでも軽減するためには、「自助・共助・公助」の取り組みが大切です。

地震発生後、市でも避難所開設を行います。行政の支援が行き届かない場合もあり、被災した方々で助け合いながら、避難所を運営していくことも必要となります。

一部の避難所では、地震の揺れを感知し、避難所の鍵を置いた防災ボックスが自動で開錠します！

## 皆で助け合うために、備えましょう！



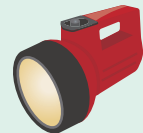
### 非常用持ち出し品(防災リュック)

非常用持ち出し品とは、地震の後、安全に避難するために持ち出す必要最低限の荷物です。

身軽に避難できるよう、必要な物品や貴重品のみにリュックなどに入れ、逃げ出すときの通り道や目につくところ、枕元などに置いてください。



ヘルメット、運動靴、懐中電灯、携帯ラジオ、電池、現金、貴重品、薬、飲食物、マスク、トイレ袋、スマホ、液体ミルク など



### 個人用備蓄

水、食料、携帯トイレなどを最低でも3日分、可能であれば7日分用意しましょう。

- ・水は1人1日3ℓ必要(3ℓ×7日=21ℓ/1人)
- ・携帯トイレは1人1日5回分(5袋)必要(5回×7日=35袋/1人)

飲料水、米、乾麺、缶詰、レトルト食品、粉ミルク など





## 在宅避難

在宅避難とは、自宅の倒壊や火災、浸水などの危険性が無い場合に、そのまま自宅で生活を送ることです。



### 行政からの支援が必要な場合は避難所に連絡を！

自宅で生活を行うことができるが、物資の支援や断水等でトイレのみ使用したい等の希望がある場合は、支援を希望する避難所のスタッフにご連絡ください。

## 避難所での生活

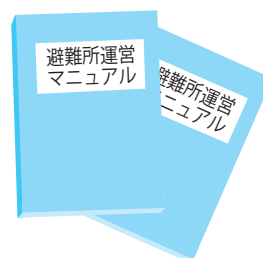
在宅避難が難しい場合は、避難所での生活となります。

避難所では多くの方が一緒に生活するため、スタッフの指示やルール、マナー等を守り、以下のことに注意して過ごしましょう。



### 集団生活での協力

「避難所運営マニュアル」など避難所のルールを守り、よりよい環境になるよう、みんなで協力しましょう。障害のある方や高齢者、妊婦、子どもなど援助を必要とする方への配慮も大切となります。



### 感染症の流行

避難所では多くの方が過ごすため、感染症が流行しやすくなります。マスクや消毒液など、感染症対策をして過ごしてください。

### エコノミークラス症候群

避難所の狭い空間で動かず生活をする、血行不良となり、血栓が肺の静脈に詰まってしまうことがあります。体を意識して動かし、予防しましょう。

被災後は、しばらくの間は避難所では混乱が続き、避難者の希望に沿えない場合があります。

多くの方が集団生活を行うことになるため、事前に避難所の運営方法について地域で考えておくなど、皆さんで過ごしやすい環境にしましょう！



能登半島地震避難所



## 被災地で支援活動に従事した市職員からのアドバイス

能登半島地震でも家に一度戻る方や避難しない方、どこに逃げてよいか分からない方がいたそうです。

私が2月に能登半島地震の被災地での派遣を終えたとき、地震発生時に一番に行うべきことは、避難して命を守ることなのだと感じました。

家の倒壊や津波に巻き込まれると、避難することも難しくなります。まずは、身の安全を守ることができるよう、大地震発生後の行動を事前に考え、いざという時に素早く判断できるようになりましょう。



被災されると、心と体に大きなストレスがかかります。また、長引く避難所生活から、意欲の低下などにより避難所の避難スペースの中で日中過ごす方が多くみられました。

日中動かない生活が続くと、筋力が衰え日常生活動作の低下、不眠などにつながります。

沿岸部で断水が起こっている被災地域では、トイレの回数を減らすため水分摂取を控えたことなどが原因で、脱水症状を起こしてしまった方もいました。また口腔ケアが不十分になると感染症のリスクも高まります。

こういったことを予防するためにも、意識して体を動かすことや水分摂取が重要になります。自身の健康維持のため、普段から習慣化していきましょう。



また、物資が限られた被災地では、即座に対応することが難しい場合があります。皆さんの心と体を守るためにも、避難生活で困ったことや不便なこと、相談したいことなどがあれば、早めに避難所スタッフに申し出てください。

運動や口腔ケアを行い、健康を保ちましょう！

困ったことがあれば、隠さず誰かに相談しましょう！



出来る限り日常生活に近い生活を心がけ、相談することが大切です！





## 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)大塚商会さまから「企業版ふるさと納税」を活用した非常時用資機材の寄贈をいただきました。

この寄贈は高知・愛媛の12市町村と(株)大塚商会さまとの「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」に基づいて行われたもので、4月15日に寄贈を受けた四万十市、宿毛市、土佐清水市、四万十町、黒潮町、大月町、三原村の7市町村から齋藤取締役兼専務執行役員に感謝状を贈呈しました。

今後も安全・安心に暮らすことができる災害に強いまちづくりを推進していくとともに、災害発生時はもとより、平素から災害防止の方策に関する資料や情報を共有するなど、7市町村での相互連携の推進・強化を図っていきます。



## 第74回社会を明るくする運動

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

### 強調月間 活動内容

日時	内容	場所
7月1日(月)	8:40～	西土佐地域出発式 総合支所玄関前
	10:00～	中村地域出発式 市役所駐車場
	10:15～	啓発パレード 天神橋アーケードほか
7月3日(水)	8:30～	無縁墓地の清掃 黒潮町出口
7月19日(金)	13:30～	講演会 しまんとびあ
その他	「しまんと市民祭」特別合同補導への参加、垂れ幕の設置、市内巡回広報、啓発旗の設置など	

### 問い合わせ先

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

※中止または延期する場合は、市公式ホームページにてお知らせします。

## 四万十市の出来事を写真でお届けします! -SHIMANTO CITY PHOTOS-

### 令和6年春の全国交通安全運動

4月6日～15日の10日間、春の全国交通安全運動として、朝の街頭指導や広報活動などを行ったほか、4月5日には交通安全パレードとして、警察官や交通安全指導員など約30名が、中村警察署を出発し、四万十市役所や黒潮町役場などを訪問して、交通安全の啓発を行いました。

朝の街頭指導では通勤・通学する方が多い時間帯に、市内の交差点で事業所をはじめ約530名の方に街頭指導にご協力いただきました。街頭指導を行うことで、通行する方も交通安全を意識するきっかけになったのではないかと思います。

これからも交通事故のない安全で安心なまちづくりを実現するため、皆様のご協力をお願いします。





## まちづくりに関する市民アンケート調査(市民意識調査)の集計結果について

四万十市まちづくりの指針である「四万十市総合計画」が、令和7年度末で終了します。

令和8年度以降の総合計画策定にあたり、市政全般に対する市民の満足度や現行総合計画の成果・課題、重点的に取り組むべき施策等を明確にするため、市民の皆さまの市政に関する考えやご意見をお聞きする「市民アンケート調査」を実施しましたので、アンケート結果の一部をご紹介します。

- ①調査対象 四万十市在住の18歳以上の方
- ②調査時期 令和5年12月
- ③調査方法 郵送による配布・回収およびWebによる回答
- ④配布数 2,000通
- ⑤回収数 862通(有効回収率43.1%)

### ◆市民が望んでいる重点施策について

回答者の1/3以上が重点的に取り組む施策として望んでいるのは、次の6項目であることが分かりました。

- ①安全・安心な暮らしの確保(防災・消防等)
- ②保健・医療・健康づくりの充実
- ③結婚・妊娠・出産・子育ての支援
- ④高齢者・障がい者の支援
- ⑤公共交通の充実
- ⑥企業誘致・雇用促進

これらの施策は、令和7年度までの総合計画においても主な施策として挙げており、今後も中長期的に継続して取り組んでいく必要があると考えています。

その他のアンケート結果については、図書館で閲覧できるほか、市公式ホームページにも掲載していますので、ぜひご覧ください。

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



市公式  
ホームページ

## 四万十市民憲章表彰受賞

四万十市民憲章推進協議会では、市民憲章の理念に沿った活動により顕著な功績をあげた個人および団体を表彰しており、4月22日の市民憲章推進協議会総会で4団体が表彰されました。

### 東山ボーイズさま

昭和58年に設立して以降、地域に根差した児童の健全育成を目的に、少年野球を通じた指導に取り組まれています。

### 藤棚友の会さま

約11年にわたり、国道の環境美化を図るため、清掃活動および植栽等に取り組まれています。

### 四万十市商店街振興組合連合会 女性部さま

「四万十玉姫の会」の愛称で、“中心商店街を元気に”という活動方針のもと、商店街振興活動や街頭指導などに長年取り組まれています。

### 具同若手の会さま

地域の清掃活動をはじめ、具同地区民大運動会などの具同地区行事の運営にも携わり地域の活性化に取り組まれています。





## どっぷり四万十！旅得キャンペーンへの参加事業者を募集します

市では、観光誘客を促進するために、「どっぷり四万十！旅得キャンペーン」として、対象の施設で宿泊または体験を行った方に対してクーポン券を配布します。キャンペーン実施にあたり、クーポン券配布を行う事業者およびクーポン券を使用できる店舗を募集しますので、ぜひお申し込みください。

### ■キャンペーン内容

- ・対象の宿泊施設に宿泊した方に1泊につき1人2,000円分のクーポン券配布
- ・対象の体験施設で1回の体験につき1人1,000円分のクーポン券配布

### ■クーポン事業期間(予定) 9月1日(日)～令和7年1月31日(金)

- ### ■募集対象
- ・クーポン券配布事業者(宿泊施設および体験施設)
  - ・クーポン券を使用できる店舗(飲食業、小売業、サービス業等)

### ■募集期間

- ・クーポン券配布事業者 6月3日(月)～30日(日)

- ・クーポン券を使用できる店舗 6月3日(月)～

※クーポン券を使用できる店舗については随時受け付けを行います。クーポン券配布時に配る使用可能店舗一覧(マップ)へ掲載を希望する場合は、6月30日(日)までにお申し込みください。

問い合わせ・申込先 (一社)四万十市観光協会 ☎(35)4171



観光協会  
ホームページ

## 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。  
※西土佐総合支所での相談を希望する方は、6月11日(火)までに下記までご連絡ください。

- ### ■日時
- ①6月11日(火)9時～11時、13時～15時(事前予約不要)
  - ②6月13日(木)13時～16時(事前予約必要)
- ### ■場所
- ①四万十市役所本庁 1階ロビー
  - ②西土佐総合支所1階会議室

### 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 シティプロモーション推進係 ☎(34)8866

この  
のぼり旗が  
目印です！



## 事業者の皆さんへ～新規高等学校卒業予定者への求人への早期提出等のご願い～

県では、新規高等学校卒業予定者の就職支援を行っています。  
一人でも多くの若者が地元で働くことができるよう、来春(令和7年3月)の新規高等学校卒業予定者の求人について、ハローワークへの求人票の早期提出(6月1日から受付開始)をお願いします。  
また、県内企業や県内で働くことの魅力を伝えるための取り組みにご協力いただくとともに、若年人材の確保・定着のための労働環境整備にも取り組んでいただきますようお願いします。

問い合わせ先 県商工政策課 事業推進担当 ☎088(823)9692



## 市県民税の納付 ～令和6年度納税通知書を発送します～

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

### ■市県民税と森林環境税の税率 (分離課税の所得等については異なります)

区 分		市	県	国
市県民税	所得割	6%	4%	-
	均等割	3,000円	1,500円	-
森林環境税		-	-	1,000円

令和6年度の「市県民税課税証明書」  
および「所得証明書」について  
税制改正等の反映のため、6月12日(水)  
より発行を開始します。

### ■納付方法

6月に送付される納税通知書は普通徴収、年金特別徴収分です。  
(※個人の所得によっては①～③の複数の支払い方法により納める場合があります)

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

### ■普通徴収の納期限(年4回)

第1期	第2期	第3期	第4期
令和6年7月1日	令和6年9月2日	令和6年10月31日	令和7年1月31日

## 令和6年度の変更点

### 新規課税 森林環境税(国税)

令和6年度から、森林の整備およびその促進に関する施策の財源とするために、市県民税の賦課徴収に合わせて、森林環境税(国税)の課税が始まります。

- ▶課税対象者 国内に住所を有する個人(市県民税均等割が課税される方)
- ▶税額 年額1,000円

### 増税終了 復興特別税(市県民税均等割の税率引上げ)終了

東日本大震災からの復興施策の財源として、平成26年度から市県民税均等割で加算していた復興特別税は令和5年度で終了します。

- ▶減税額 1,000円(市民税・県民税各500円)

### 減税 令和6年度市県民税定額減税(特別税額控除)

物価上昇に対する負担を緩和するため、一時的な措置として定額減税を実施します。

- ▶減税対象者 前年の合計所得金額が1,805万円以下で、市県民税所得割が課税される方
- ▶減税額 1万円+国内に居住する控除対象配偶者および扶養親族1人につき1万円  
※減税額については納税通知書に印字している「減税控除済額」でご確認ください。  
※減税合計額が市県民税所得割の額を超える場合は、所得割額が減税額となります。

### 問い合わせ先

本庁・課税について	税務課	市民税係	☎(34)1112	FAX(34)8180
・納税について	税務課	収納対策室	☎(35)5552	FAX(35)5554
支所	西土佐住民分室		☎(52)1112	FAX(52)2124



森林環境税  
について



定額減税  
について

## 農業者等物価高騰対策支援金のご案内

農業生産にかかる経費の高騰が農業経営に影響を与える中、市内農業者の経営の安定を図るため、支援金を交付します。

※この支援金は国の「重点支援地方交付金」を活用します。

■支援の対象となる農業者 ※①～③すべてを満たすこと。

- ①令和6年1月1日現在、市内に住所を有する個人または法人
- ②令和5年中に農畜産物の生産および販売を目的として農業を営み、今後も継続して農業を営む意思があること
- ③申請日時点において市税の滞納がないこと

■申請期間 6月17日(月)～9月30日(月)

■申請方法 窓口(はんこ持参)

※支援区分のうち、1つのみ申請可能

支援区分	対象者	支援金額		必要書類
米生産者経営 意欲向上支援金	令和5年に主食用米・飼料用米・米粉用米・酒米を自ら生産し、令和5年中に出荷または販売した個人・法人	令和5年中に出荷または販売した合計数量に応じて定額交付 ※規格外(くず米)は除く。 ※1袋=30kg		①令和5年中の合計出荷(販売)数量がわかるもの(出荷伝票・領収書等) ②納税証明書 (四万十市で滞納がないことの証明) ③振込先通帳の写し
		①1,400袋以上出荷	20万円	
		②700袋以上 1,400袋未満出荷	15万円	
		③400袋以上 700袋未満出荷	10万円	
		④100袋以上 400袋未満出荷	5万円	
		⑤70袋以上 100袋未満出荷	3万円	
農業用資材価格 高騰対策支援金	令和5年中の農業収入のうち販売金額が50万円以上ある個人・法人	3万円		①令和5年分の農業収入がわかるもの (確定申告書・決算報告書等) ②納税証明書 (四万十市で滞納がないことの証明) ③振込先通帳の写し
飼料高騰 対策支援金		20万円		

■留意事項

- ・予算の上限に達した場合は、申請期間内でも受付を終了します。
- ・米生産者のうち飼料用米の生産者は、出荷数量が70袋未満であっても、令和5年中の販売金額に水田活用直接支払交付金を算入して50万円を超える場合は、農業用資材価格高騰対策支援金の申請を行うことができます。
- ・JA出荷の米について、出荷数量が分からない場合は申請前に電話でご相談ください。

問い合わせ・申請先

本庁 農林水産課 農業振興係 ☎(34) 1117

支所 産業建設課 産業振興係 ☎(52) 1113



市公式  
ホームページ



## 農業委員と農地利用最適化推進委員が決まりました

令和6年4月10日付けで、任期満了に伴い農業委員が任命され、また、同日に開催された農業委員会臨時総会において農地利用最適化推進委員が選任されました。両委員が連携して、農地利用最適化の推進等を図るとともに農業に関する相談役を務めます。

【農業委員】任期：令和6年4月10日から令和9年4月9日

番号	氏名	担当地区
1	篠田 新生	藪ケ市・須崎・大宮(上・中・下)
2	山崎 秀和	八束・東山
3	山本 美加	中筋・東中筋
4	桑原 宏文	方の川・西ケ方・下方・下家地・中家地
5	井上 靖好	下田
6	加用 雅啓	八束
7	安藤 久徳	本村・中組・権谷・押谷
8	徳留 佳代	具同
9	坂本 一	橋・津野川・津賀
10	谷崎 容子	蕨岡甲・東山
11	【会長職務代理者】 遠地美千代	藤ノ川
12	山本 官	大川筋・後川
13	池田 三郎	蕨岡(伊才原・蕨岡乙・藤)・富山
14	芝 順子	宮地・奈路・館・用井・半家・長生
15	伊勢脇精藏	富山
16	土居 忠栄	黒尊・奥屋内(上・下)・玖木・口屋内・岩間・中半・茅生
17	【会長】 清水 優志	中筋・東中筋
18	岡崎 誠	中村



### 農業委員欠員募集

欠員となっている中村地域の農業委員1名を募集します。

▶任期 令和6年10月1日から  
令和9年4月9日

▶報酬 月額28,000円

▶申込期間 6月3日(月)～28日(金)※必着

▶申込方法 窓口・郵送

※申込用紙は窓口での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。

#### ■農業委員の主な業務

農業委員会の総会における農地の権利移動や転用にかかる審議および現地調査、地域計画の策定に向けた推進活動、担い手への農地利用の集積・集約化、遊休農地の発生防止・解消、新規参入の促進、農地中間管理機構との連携活動

【農地利用最適化推進委員】任期：令和6年4月10日から令和9年4月9日

番号	氏名	担当地区
1	東 正世	1区：富山・蕨岡
2	武井 健治	2区：大川筋・後川
3	宮崎 幸一	3区：下田・八束
4	岡本 尚子	4区：中筋・東中筋
5	宮地 秀之	5区：中村・具同・東山
6	弘井 徹	6区：黒尊・奥屋内(上・下)・玖木・口屋内・岩間・中半・茅生
7	宮地 浩	7区：橋・津野川・津賀・藪ケ市・須崎・大宮(上・中・下)・下家地・中家地
8	竹村 光一	8区：宮地・奈路・館・用井・方の川・西ケ方・下方・半家・長生・本村・中組・権谷・押谷・藤ノ川

#### ■農地利用最適化推進委員の主な業務

農業委員会の総会における農地の権利移動や転用にかかる意見具申および現地調査、地域計画の策定に向けた推進活動、担い手への農地利用の集積・集約化、遊休農地の発生防止・解消、新規参入の促進、農地中間管理機構との連携活動

問い合わせ・申込先 市農林水産課 農地管理係(農業委員会事務局)  
☎(34)1521 FAX(34)0478



# 人権啓発センターからのお知らせ

## (1)四万十市人権問題啓発研修会・地区別人権教室支援事業

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

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



ビデオ・DVD  
貸出リスト

## (2)四万十市人権教育・啓発講師の紹介

氏名	光内 真也	有田 洋平	久米田 真吾	藤田 晶子	北澤 勉
テーマ	人権全般				同和問題



人権  
ふれあい講座

## (3)人権ふれあい講座開催

日常生活のなかにあるさまざまな人権課題について考えるための講座です。

- 場所 しまんとびあ2階ミーティングルーム1・2
- 受講料 無料
- 対象者 市民、企業、団体
- 定員 各50名(先着)
- 申込方法 電話・FAX

日程	講師名	テーマ
第1講座 6月25日(火)	武田 伸二郎 (高知県人権啓発センター)	だれもが幸せに過ごすために ～男女共同参画(家庭から)について～
第2講座 7月10日(水)	江渕 弘明 (高知県人権啓発センター)	だれもが幸せに過ごすために ～人権・同和問題について～
第3講座 7月19日(金)	藤本 健一 (高知保護観察所 所長)	再犯防止計画について
第4講座 8月29日(木)	利岡 徳重 (高知県人権啓発センター)	だれもが幸せに過ごすために ～子どもの人権について～
時間(共通)	13時30分～15時	

※1講座のみの参加も可能。

問い合わせ・申込先 市市民・人権課 人権啓発センター ☎(34)5751



## みんなで取り組む温暖化対策

6月は「環境月間」、その中でも6月5日は「環境の日」です。

脱炭素社会の実現に向け、『ゼロカーボンアクション30』や『デコ活』を参考にして、行動してみませんか？

家庭や職場で、できることからご協力ください。

### ■ゼロカーボンアクション30

- ・エネルギーを節約、転換(節電、節水、省エネ家電の導入)
- ・CO<sub>2</sub>排出の少ない交通手段(徒歩、自転車や公共交通機関の利用)
- ・食品ロスをなくす(食事を食べ残さない、食べ切れる量を買う) など



ゼロカーボン  
アクション  
ホームページ



デコ活  
ホームページ



# 幡多広域消費生活センター便り

## 定期購入の落とし穴！－割引に注意－

### 【事例】

いつでも解約可能な定期コースの広告を見て、スマートフォンで注文した。初回の商品が届き、販売業者に電話で解約したいと伝えたところ、「特別割引クーポンを利用して申し込んでいるため、定期コース終了まで解約できない」と説明された。注文完了直後に割引クーポンが表示され、利用した記憶はあるが、解約できなくなるとは思っていなかった。

### 【アドバイス】

- ・以下のチェックリストを参考に、注文最終段階で表示される「最終確認画面」を必ず確認しましょう。
  - 定期購入が条件になっていませんか？
  - 定期購入が条件になっている場合、継続期間や購入回数が決められていませんか？
  - 支払うことになる総額は想定通りですか？
  - 「解約・返品できるか」「解約・返品できる場合の条件」など、返品特約や解約条件、解約の際の連絡手段を確認しましたか？
  - お届け予定や利用規約の内容を確認しましたか？
- ・契約条件が記載されている画面はスクリーンショットで保存しましょう。
- ・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

☎(34)8805 FAX(34)8809 消費者ホットライン ☎188

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

## 市長日誌

4月15日～5月14日

4月15日	(株)大塚商会企業版ふるさと納税防災資機材の寄贈に対する感謝状贈呈式
16日	第145回高知県市長会議(高知市)
17日	日赤四万十市地区活動資金目標額設定会議
18日	四万十市人権擁護委員協議会総会
19日	四万十市観光大使委嘱式(本田雅人氏)
20日	西土佐観光川開き
21日	新日下川放水路完成式典(日高村)
22日	予土県境地域連携実行委員会総会
23日	幡多6市町村水防協力団体認定書授与式
24日	第20回しまんと市民祭実行委員会 理事会・総会
25日	道路整備促進期成同盟会全国協議会 理事会(東京都)
29日	四万十市老人クラブ連合会 総会
3日	第2回 西土佐地区区長会
5月1日	四万十市総合文化センター「しまんと」ぴあ開館記念式典
3日	第74回「社会を明るくする運動」推進委員会
7日	第30回土佐一條公家行列「藤祭り」
8日	第1回ダム利活用調整協議会(宿毛市)
9日	全国治水期成同盟会連合会 春季理事会(東京都)
10日	第35回四国西南サミット(西予市)
12日	第1回四万十市中村地区民生委員児童委員協議会総会
13日	四万十川総合水防演習
13日	市民側溝清掃に伴う土砂等の収集運搬作業 出発式
	道路整備促進期成同盟会高知県地方協議会 理事会・通常総会・道路整備促進高知県大会(高知市)

## 国民健康保険被保険者証 簡易書留郵便の申請

国民健康保険被保険者証は、基本的に特定記録郵便でお届けしていますが、何らかの都合で簡易書留郵便を希望する方は、7月1日(月)までにお申し込みください。

(1)窓口申込(持参する物) 保険証

(2)郵送申込 任意の様式に①保険証の記号番号、②住所、③世帯主の氏名、④電話番号、⑤希望理由を記入し、「簡易書留郵便希望」を明記してお申し込みください。

### 問い合わせ・申請先

☎市民・人権課 国保係 ☎(34) 1114 〒787-8501 四万十市中村大橋通4丁目10

☎西土佐住民分室 ☎(52) 1112 〒787-1601 四万十市西土佐江川崎2445-2

今月は  
市県民税  
1期分  
の納付月です

### ●自転車・バイクにはカギをかけましょう

県内では、令和5年中の自転車の盗難は782件(前年比+208件)、オートバイの盗難は34件(前年比+14件)と、どちらも大きく増加しました。

盗難被害を防ぐために、自転車やオートバイを駐輪・駐車する際は、わずかな時間でも施錠やエンジンキーの抜き取り、ハンドルロックなどを行うことが大切です。また、ワイヤ錠やサークル錠、U字ロック等で二重にロックすることで、より効果的に防ぐことができます。

一人ひとりが常に防犯意識を持つことが重要です。必ず施錠する習慣を身につけましょう。

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

## 高知県立幡多看護専門学校 オープンキャンパスのご案内

高知県立幡多看護専門学校は、県内唯一の県立の看護師養成校であり、3年で看護師国家試験受験資格を取得できます。

興味のある方は、ぜひ一度お越しください。高校生や社会人だけではなく、保護者や小中学生も大歓迎です！(予約不要)

- ▶日時 ①6月9日(日)13時～16時  
②6月22日(土)13時～16時  
③7月27日(土)9時30分～12時30分  
④8月25日(日)9時30分～12時30分
- ▶内容 学校説明、施設紹介、シミュレーション体験、学校生活質問コーナー  
※在校生が案内し、質問にお答えします。

### 問い合わせ先

高知県立幡多看護専門学校  
☎0880(66)2525



幡多看護専門学校  
ホームページ

## 令和6年度税務職員採用試験

### ▶受験資格

- ①令和6年4月1日において、高等学校または中等教育学校を卒業した日の翌日から起算して3年を経過していない者および、令和7年3月までに高等学校または中等教育学校を卒業する見込みの者
- ②人事院が①に掲げる者に準ずると認める者

### ▶申込受付期間(インターネット)

6月14日(金)9時～26日(水)《受信有効》

### ▶第1次試験日 9月1日(日)

※詳細は、国税庁ホームページをご覧ください。

### 問い合わせ先

高松国税局総務部人事第二課 試験研修係  
☎087(831)3111

税務職員

検索



国税庁  
ホームページ




## 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 7月6日(土)、13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 小学生
- ▶定員 両日とも先着40名
- ▶参加料 無料
- ▶申込期限 6月28日(金)
- ▶申込方法 電話、メール

※詳細は、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

生涯学習課 スポーツ振興係

 (34)0750

 sport@city.shimanto.lg.jp

8時30分～17時15分

※12時～13時、土・日を除く。



市公式  
ホームページ


## 地域ネコ de 縁結び (ネコ婚活 ねこんかつ)

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

- ▶日時 6月16日(日)9時30分～15時20分ごろ
- ▶場所 西土佐地域内(詳細は個別に連絡)
- ▶対象者 おおむね25歳～40歳程度の独身男女(市外在住者もOK!)
- ▶定員 男女各10名
- ▶内容 地域猫に関する講義、フリータイム
- ▶参加料 昼食代等(実費負担)
- ▶申込期限 6月10日(月)17時15分
- ▶申込方法 申込フォーム、電話、郵送、メール

### 問い合わせ・申込先

環境生活課 市民生活係

 (35)4147

 seikatu@city.shimanto.lg.jp

〒787-8501

四万十市中村大橋通4丁目10




市公式  
ホームページ


## 四万十市カーリンコン大会

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

- ▶日時 6月23日(日)9時～12時  
受付8時～8時50分  
(ルール講習8時30分～)
- ▶会場 市民スポーツセンターアリーナ
- ▶対象 全年齢  
※小学生以下のみ場合は保護者同伴
- ▶定員 先着18組(3人1組)
- ▶参加料 無料
- ▶申込期間 5月30日(木)～6月7日(金)
- ▶申込方法 窓口・電話
- ▶持ち物 体育館シューズ・飲み物

### 問い合わせ・申込先

生涯学習課 スポーツ振興係

 (34)0750

 sport@city.shimanto.lg.jp


8時30分～17時15分

※12時～13時、土・日を除く。

## 【女性限定】 筋膜ストレッチ体験講座

- ▶日時 6月15日(土)・22日(土)・29日(土)  
19時～20時30分(受付18時45分～)  
※基本的に3回連続でご参加ください。
- ▶会場 市立武道館
- ▶対象 市内在住の20歳以上の女性
- ▶講座内容  
体操・ストレッチ・テニスボールやタオルを使った筋膜ストレッチ等  
※大きめのバスタオルまたはヨガマット、フェイスタオルを持参
- ▶定員 先着25名 ▶参加料 無料
- ▶申込期間 6月3日(月)～6月7日(金)
- ▶申込方法 電話・メール  
※氏名・年齢・住所・電話番号をご連絡ください。

### 問い合わせ・申込先

生涯学習課 スポーツ振興係

 (34)0750  sport@city.shimanto.lg.jp

8時30分～17時15分

※12時～13時を除く。



# 第30回 四万十川 ウルトラマラソン

四万十川の自然と清流を守る

## 10月20日(日)開催決定! 《ボランティア募集》

今年、第30回記念大会となる四万十川ウルトラマラソンを10月20日(日)に開催します。

記念大会の開催にあたり、大会運営にご協力いただけるボランティアスタッフを募集します。皆さんのご協力をお願いします。



市公式  
ホームページ



### 大会について

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

**ランナーの定員** 先着2,100名(定員になり次第締め切り)  
100kmの部: 1,600名 60kmの部: 500名

※詳細は市公式ホームページをご覧ください。



大会概要

## ボランティアを募集します!

### ボランティア期間・人員(予定)

10月19日(土)~20日(日)  
中村地域: 約1,000名  
西土佐地域: 約260名

### ボランティアの対象年齢

原則中学生以上  
※高校生以下の方は親権者の承諾が必要です。

### 支給物品

- ・スタッフジャンパー(前回までの分をお持ちの方には支給できません。)
- ・スタッフマニュアル
- ・弁当(業務時間等により支給されない場合があります。)

**申込期限** 6月21日(金)

**申込方法** 電話・メール・FAX・申込フォーム

### その他

- ・事故への対応は、主催者側で加入する保険の範囲内で対応します。
- ・業務内容は事務局で決定しますが、場所や時間の希望があればお伝えください。(希望に添えない場合があります。)
- ・以前ご協力いただいた方も再度申し込みをお願いします。
- ・9月下旬から10月初旬にボランティア説明会を中村地域、西土佐地域で行う予定です。
- ・長年ボランティアを行っていただいた方に対して、表彰を行います。



ボランティア  
について



ボランティア  
申込フォーム



### 問い合わせ・申込先

四万十川ウルトラマラソン実行委員会事務局  
(中村地域) 〒787-8501 四万十市中村大橋通4丁目10  
☎(34)0750 FAX(35)4260 ✉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



## 高知県いい歯の表彰 「熟年者の部」

高知県では、80歳以上で噛むことのできる自分の歯が多く残っている方を「高知県いい歯の表彰 熟年者の部」で表彰しています。

表彰対象者に該当する方について、本人または家族よりご連絡ください。

### ▶対象者

令和6年11月8日時点で80歳以上になり、20以上の健康な歯を保っている方

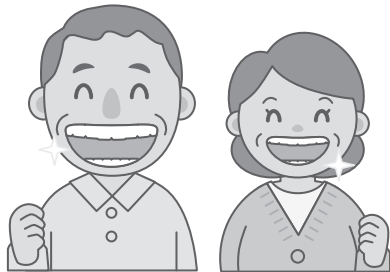
### ▶連絡期限 6月26日(水)

### ▶連絡方法 窓口、電話

### 問い合わせ先

市健康推進課 健康増進係

☎(34) 1115



## 第15回総合武道祭

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

### ▶日時 6月16日(日)9時開会式

### ▶会場 市立武道館

### ▶開催内容

第一部 模範演武

剣道・居合道・武術太極拳・合気道・弓道

第二部 少年剣道錬成大会

### 問い合わせ先

(公財)四万十市スポーツ協会

市民スポーツセンター内

☎(34) 2071



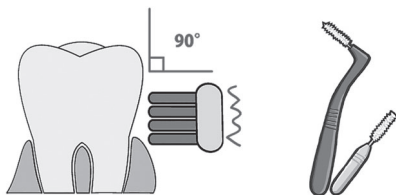
## 6/4～6/10は「歯と口の健康週間」です

「歯と口の健康週間」は、歯と口の健康に関する知識を広めることで歯の寿命を延ばし、健康の保持・増進につなげることを目的として、厚生労働省や文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会が毎年実施しています。

### 自身のセルフケアを振り返りませんか？

#### 歯のみがき方

- 歯面に垂直にあてる
- 歯周ポケットにブラシを入れる
- 狭いすき間はデンタルフロス、広いすき間には歯間ブラシを使用する



#### 歯みがきができない時

おちょこ1杯分の水で強く高速洗口(うがい)をしましょう。

- ① 口に水を含む
- ② 口をしっかりと閉じて、左右のほおや上・下の唇を膨らませる
- ③ 「ぶくぶく」と音が出るくらい強く動かす

7秒間で10回往復が目安です。

問い合わせ先 市健康推進課 健康増進係 ☎(34) 1115 FAX(34) 0567

## 熱中症に気を付けましょう！

この時期は身体がまだ暑さに慣れておらず、体温をうまく調整できていないため、梅雨の晴れ間や、梅雨明け後に急に暑くなった時に、熱中症になる方が多くいます。

暑さを感じたときには、早めの予防対策を取りましょう！

◆扇風機やエアコンで温度をこまめに調節しましょう。



エアコンが正常に使用できるか事前確認！



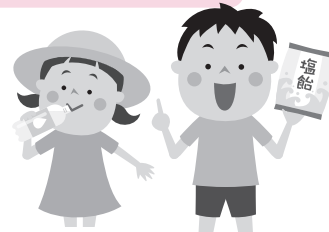
◆外出時に日傘や帽子を着用しましょう。



◆天気の良い日は日陰を利用し、こまめな休憩を取りましょう。



◆こまめに水分・塩分などを補給しましょう。



熱中症予防情報サイト

問い合わせ先 市健康推進課 健康増進係 ☎(34) 1115

## 日本脳炎予防接種の特例措置について

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

※接種には予診票が必要です。予診票を持っていない方は、ご連絡ください。

▶実施場所 高知県内の受託医療機関・愛媛県の一部医療機関

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

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



県内の受託医療機関は、県ホームページをご覧ください。



## がんの治療を受けている方を支援します

### アピランス(外見)ケア用品購入費補助事業

がんの治療により外見上の変化が生じた方に対して、ウィッグや乳房補整具などの購入費用を助成します。

- ▶対象用具 ウィッグ、補整下着、胸部補整具など
- ▶助成額 購入費用の全額(上限2万円)  
※購入する際の交通費や送料、代金決済手数料、付属品費等は対象外
- ▶申請方法 窓口



市公式  
ホームページ





### 若年がん患者在宅療養支援事業

40歳未満の終末期(ターミナルケア)の方が、自宅で療養生活を送るためにかかる在宅介護サービス利用料の一部を助成します。

- ▶対象サービス 訪問介護、訪問入浴介護、福祉用具の貸与・購入
- ▶助成額 1か月当たりのサービス利用料について、9割を助成  
(上限5万4千円)  
※交通費、食事療養費等は対象外
- ▶申請方法 窓口



市公式  
ホームページ

問い合わせ・申請先 健康推進課 健康増進係 ☎(34) 1115  (34) 0567  
西土佐保健分室 保健係 ☎(52) 1132  (52) 1024

## 骨髄移植等により定期予防接種の再接種が必要な方への助成事業

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

**再接種をする前に、必ず申請書と医師の意見書の提出が必要です。**

- 助成対象者 ①～③のすべてに該当する方
  - ①再接種日において20歳未満で、四万十市に住民票がある方
  - ②骨髄移植等の医療行為を受けたことにより、過去に受けた定期接種で得た免疫が低下または消失したため、再接種が必要と医師が認める方
  - ③接種済みの定期予防接種を、予防接種実施規則の規定により接種している方
- ※詳細は下記までお問い合わせください。

問い合わせ先 健康推進課 地域保健係 ☎(34) 1823



市公式  
ホームページ

## 糖尿病の予防を行いましょ！

### 教えて！稲田先生～糖尿病のトータルケアについて～

幡多管内糖尿病対策検討会委員の稲田 昌二郎医師(大野内科院長)に糖尿病と高血圧の関係についてお話を伺いました。



**Q** 糖尿病とはどのような病気なのですか？

**A** 糖尿病とは、血糖値が高くなる(高血糖になる)病気です。

**Q** 糖尿病になるとどうなりますか？

**A** 糖尿病になる(高血糖が続く)と、全身の血管が傷つき動脈硬化が進行するため、脳梗塞や心筋梗塞といった病気が起こりやすくなります。

**Q** 糖尿病にならない・悪化させないためにはどうしたらよいですか？

**A** 血糖の管理はもちろん、それ以外の問題(高血圧・脂質異常症・肥満・喫煙など)もあわせて行う「トータルケア」が大切です。また、糖尿病患者の約7割が高血圧症を合併しているため、血圧管理は特に重要です。糖尿病の3大合併症である網膜症や腎症は、血圧が高いと進行しやすいことが分かっています。

### 糖尿病性腎症重症化予防事業を実施しています

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」に基づき、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。

■対象者 40歳以上の国民健康保険被保険者のうち①～③のいずれかを満たす方

- ①糖尿病の可能性があるが、未治療の方
- ②糖尿病の治療を中断している可能性のある方
- ③糖尿病の治療中であるが、腎症が重症化するリスクの高い方



市公式  
ホームページ

令和4年度の四万十市の新規人工透析患者のうち、約4割の方が糖尿病性腎症を発症しています。糖尿病の治療とともに、家庭血圧を測るなど、管理していくことが大切です。

#### <糖尿病の3大合併症>

- し 神経の障害:糖尿病神経障害
- め 目の障害 :糖尿病網膜症
- じ 腎臓の障害:糖尿病性腎症

問い合わせ・申請先 市健康推進課 健康増進係 ☎(34) 1115

# 健康づくり編

## 食の案内人

新年度を迎え、新しい環境になじもうと心も身体も一生懸命になり、そろそろ疲れが出てくるころかもしれません。バランスの良い食事や十分な睡眠、適度な運動を心がけ、ストレスに負けない身体づくりをしていきましょう。

心身の疲れを和らげる栄養素には、鉄やカルシウム、ビタミンB群、ビタミンCなどがあります。今回は、カルシウムや鉄が多く含まれる小松菜を使った副菜を紹介します。

### 小松菜のさっぱり塩こんぶあえ (所要時間:約15分)

#### 【材料 3~4人分】

小松菜……………1袋(約400g)  
ツナ缶……………1缶  
卵……………1個  
塩こんぶ……………15g  
レモン汁……………大さじ1/2

#### 【作り方】

- ①小松菜はゆでて水気を絞り、2~3cmの長さに切る。
- ②フライパンで卵を炒め、炒り卵をつくる。
- ③ボウルに①・②・ツナ缶・塩こんぶ・レモン汁を加えてあえる。  
※好みに応じて、レモン汁を増減してください。



#### 【栄養成分 1人あたり】

エネルギー 118kcal  
たんぱく質 9.3g  
ビタミンC 53mg  
食塩相当量 1.2g

酸味のあるレモン汁を加えるのがポイント。小夏やゆずの果汁でもおいしく作れます。味のアクセントにもなり、柑橘類の果汁に多く含まれるビタミンCには、鉄の吸収率を高めてくれる働きもあります。

四万十市立市民病院 管理栄養士 山脇蓉子

## 健康年齢通知を確認していますか？

健康年齢とは、健診結果から統計的に判定するもので、健康状態をわかりやすく理解できる指標です。特定健診を受診した方に、健康年齢通知を3月末ごろ送付していますので、通知に記載してある改善のアドバイスを実践し、健康な体づくりに努めましょう！

また、通知に記載されている健康年齢が実年齢よりも低い場合は、現在の習慣を維持しましょう。

### 特定健診は毎年必ず受診しましょう！

※現在通院している方も特定健診の受診対象者です。



問い合わせ先 市健康推進課 健康増進係 ☎(34) 1115





# 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 [参加費要]

月日	時間	対象	イベント名	場所	備考
6月2日(日)	10:00~12:00		子育て準備教室	とことこ	[申込]
6月4日(火)	9:30~11:30		ピアサポーター相談	ほっほ	
6月6日(木)	10:00~11:30	● ● ●	譲ってください譲ります	ほっほ	
6月11日(火)	10:00~11:00		骨盤ケアとバランスボール	とことこ	[申込] [参加費要]
6月18日(火)	9:30~16:00		理学療法士の骨盤チェック	とことこ	[申込] [参加費要]
	14:00~16:00		ピアサポーター相談	ほっほ	
6月19日(水)	10:00~10:20	● ● ●	絵本の読み聞かせ	ぴよっこ	
	10:00~11:30		ママ&チルドレン	具同体育センター	
	10:30~11:30	● ● ●	ねんねアート	ぴよっこ	
6月20日(木)	10:00~11:00	● ● ●	ほっほの広場	ほっほ	
6月25日(火)	9:30~11:30		ピアサポーター相談	ほっほ	
6月26日(水)	10:00~11:30	● ●	七夕飾りを作ろう	ほっほ	
6月27日(木)	10:00~11:30	● ●	七夕飾りを作ろう	ほっほ	
6月28日(金)	11:00~11:20	● ● ●	ぴよっこタイム	ぴよっこ	

## 『ほっほ』の子育て用品譲渡会を利用しませんか？

子育て用品譲渡会「譲ってください譲ります」を行います。  
譲渡できる子育て用品や服等がある方は『ほっほ』までお持ちください。

また、譲渡会では自由に子育て用品をお持ち帰りできますので、初めての方もぜひご利用ください。

- 日時 6月6日(木) 10:00~11:30
- 場所 地域子育て支援センターなかむら『ほっほ』
- 対象 妊娠中の方・未就園児がいる家庭
- 譲渡品受付期限 6月5日(水)



問い合わせ・譲渡品受付先 地域子育て支援センターなかむら『ほっほ』 ☎(35)3748

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(子育て応援団体の詳細・手当・子どもの預かり場所・子育てSNSほか)を掲載しています。

## 児童手当の現況届の提出が原則不要になっています

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

### 【提出が必要な方】

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



児童手当について  
(市公式ホームページ)



オンライン申請について  
(市公式ホームページ)

令和5年度は所得制限により支給対象外となった方で、前年中所得が所得上限限度額未満となった場合は、申請が必要です。

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

**問い合わせ先** 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

## 産後ケア相談のご案内

産後のこころやからだ、授乳、子育てなどの相談や乳房のマッサージなどのケアを助産師が行う、産後ケア相談を実施しています。

子育て支援センターなかむら『ほっほ』での通所相談も行っていますので、ぜひお気軽にご相談ください。

**訪問型** 自宅に助産師が訪問し、相談やケアを行います。

▶日時 毎週水曜日9時～16時

**通所型** 来所した方に対して、助産師が相談やケアを行います。

▶日時 7月8日(月)、9月9日(月)、11月11日(月)、  
令和7年1月20日(月)、令和7年3月10日(月)  
(受付13時15分～14時30分)

▶場所 子育て支援センターなかむら『ほっほ』

▶対象者 四万十市に住民票のある出産後1年ごろまでの子どもとその母親

▶利用料 無料 ▶申込方法 電話(事前予約が必要)



**問い合わせ・申込先** 四万十市子育て世代包括支援センターベビはぐ  
☎(34) 8015



1年に1度は健診を  
～健康は自分で～

# 保健カレンダー



	月日	時間	事業名	該当地区	場所
6月	11日(火)	個別通知	🏥 1歳9か月児健診		防災センター
	12日(水)	個別通知	🏥 3か月児・7か月児健診		防災センター
	14日(金)	個別通知	🏥 3歳児健診		防災センター
	16日(日)	9:50～11:30	📖 妊婦教室		子育て支援センターぽっぽ
	20日(木)	8:30～11:00, 13:30～15:00	🏥 特定健診・前立腺がん検診	東山地区	市立武道館
		8:00～9:30	🏥 胃がん(バリウム)検診	東山地区	市立武道館
	24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
	25日(火)	8:30～11:00, 13:30～14:30	🏥 特定健診・前立腺がん検診	下田地区	竹島小学校体育館
		8:00～9:30	🏥 胃がん(バリウム)検診	下田地区	竹島小学校体育館
	26日(水)	個別通知	🏥 7か月児・10か月児健診		防災センター
27日(木)	8:30～11:00	🏥 特定健診・前立腺がん検診	下田地区	下田小学校体育館	
7月	4日(木)	9:00～9:30		下家地・中家地	下家地小学校体育館
		11:00～11:30	🏥 ひまわり健診・前立腺がん検診	押谷・権谷	旧権谷小学校体育館
		14:00～14:30		半家・本村・中組	本村小学校体育館
	5日(金)	個別通知	🏥 3歳児健診		防災センター

※6月10日までの計画については、広報5月号P22に掲載しています。

問い合わせ先

本庁 健康推進課  
支所 西土佐保健分室

☎(34)1115・☎(34)1823  
☎(52)1132



各種がん検診



特定健康診査

## 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 7月16日(火) 13時～17時 ▶場所 市役所5階502会議室

※相談は予約制です。

問い合わせ先 生活相談窓口しるべ(NPO法人若者就労支援センターつながるねっと) ☎(34)8100

## 犯罪被害に関する出張法律相談

こうち被害者支援センターでは、傷害や性暴力等の事件・事故にあわれた方を対象に、弁護士と犯罪被害相談員による無料の出張法律相談を実施しています。

四万十市では、奇数月の第3火曜日13時30分から15時30分に開催します。

※要事前申込

▶日時 7月16日(火) 13時30分～15時30分 ▶場所 幡多総合庁舎 2階会議室

問い合わせ・申込先 認定特定非営利活動法人 こうち被害者支援センター  
☎088-854-7511 9時～17時 ※土・日・祝日を除く。



# 図書館だより

令和6年

6  
June

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

## 新着おすすめ8+8

老いを楽しむ心理学  
香子 5  
覚悟せよ  
ジジイの文房具  
世界のピーズ図鑑  
対決  
母からもらった腎臓  
密室法典

内藤 誼人  
帚木 蓬生  
矢野 隆  
沢野 ひとし  
文化学園服飾博物館  
月村 了衛  
倉岡 一樹  
五十嵐 律人

一般書

新着図書(433冊)

おかねにようかい?  
か〜なむらのそんちょうさん  
きゅうしょくたべにきました  
土偶  
ほたるのよる  
妖怪コンビニ 4  
ロボットのとまごをひろったら  
ワニのひみつ

おおの こうへい  
中川 学  
シゲリ カツヒコ  
山田 康弘  
サトウ マサノリ  
令文 ヒロ子  
奈雅月 ありす  
池田 菜津美

児童書／えほん

### ★休館日の案内★

6月28日(金) 館内整理日

### ★児童行事(図書館×高知高専)★

「Scratchゲーム・AIPプログラミング講座」  
・日時 6月30日(日) 小学生の部10時30分~12時  
中学生の部13時30分~15時30分

・場所 市役所3階防災対策室  
・対象 小学4~6年生、中学生  
・定員 各7名  
・申込 事前申込制  
・参加費 無料

### ★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  
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。  
皆さんが気持ちよく図書館を利用できるように、ご協力をお  
願いします。

※詳しくは窓口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)29223

募集

教室・講座

催し

スポーツ

健康・福祉

その他・相談

## 6月は高知県の「男女共同参画推進月間」

### 「男女共同参画」とは？

お互いに社会の対等なパートナーとして認め合い、自分の意思であらゆる活動に参画する機会が確保され、自由に生き方を選び、共に責任を担う社会を目指すことです。

### 身近なところで「男女共同参画」

家庭と仕事を両立するために、家事・育児等は分担しましょう。

子どもが発熱したときや学校等の行事の際、安心して休める職場環境や雰囲気づくりも男女共同参画への大事な一歩です。

まずは、あなたの身の回りから行動に移してみませんか。

### 男女共同参画推進月間講演会

▶日時 6月29日(土) 13時30分~15時10分(開場13時)

※Zoomでもオンライン配信を行います。

▶場所 こうち男女共同参画センター「ソーレ」3階大会議室 ▶会場定員 先着150名

▶テーマ その「普通」って、ホントに普通?! 社会にあふれる無意識の思い込み

▶講師 守屋智敬((一社)アンコンシャスバイアス研究所 代表理事)

▶オンライン視聴申込期限 6月27日(木) 17時まで ▶申込方法 電話・申込フォーム

▶問い合わせ・申込先 こうち男女共同参画センター「ソーレ」 ☎088(873)9100



ソーレ  
ホームページ

問い合わせ先 市生涯学習課 人権教育係 ☎(34)6299

県子ども・福祉政策部人権・男女共同参画課 ☎088(823)9651

## 四国電力からのお知らせ～ダム・取水ぜきの放流～

本年も出水期に入り、集中豪雨や台風の発生するシーズンとなりました。  
ダム・取水ぜきから放流する際、ダムから旧西土佐村までの間は、防災行政無線などでお知らせしています。


■特にお子さまが川へ行ってないか

■舟や荷物などは大丈夫か

今一度確認を行って、水による事故や災害の防止に十分ご注意ください。

また、沈下橋の通行の際は、特に安全を確認するようお願いします。

ダム放流量等の情報は、

 0120-27-5430 まで

・津賀ダム放流量

・佐賀取水ぜき放流量

・昭和測水所水位 など

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

佐賀取水ぜき管理事務所 ☎0880(22)0069

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

**登録についての問い合わせ先** 市地震防災課 ☎(35)2044

## 定期相談所

	日時	場所	相談内容	問い合わせ先
行政相談所	6月20日(木) 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 眞理子	市総務課 ☎(34)1804

## 国際交流員が、中国旅行で役立つ情報をお話しします

中国でのお金の使い方や交通手段、習慣、マナーなどのほか、中国語圏のどこに旅行しても使える中国語の単語や会話を国際交流員が紹介します！どなたでも参加できますので、ぜひご参加ください。

- ▶日時 6月15日(土)10時～12時(受付9時30分～)
- ▶会場 市役所3階303～305会議室 ▶定員 先着30名 ▶参加費 無料
- ▶申込期間 6月3日(月)～12日(水)
- ▶申込方法 電話、申込フォーム

※申込フォームは6月3日(月)に公開します。

**問い合わせ先** 市企画広報課 広報広聴係 ☎(34)1810

9時～17時 ※12時～13時、土・日を除く。



市公式  
ホームページ



申込  
フォーム

## 国際交流員コラム

四万十市国際交流員

蔣 シヨウ

潔程 ケツテイ



足摺岬で撮影した写真

### 2023年の振り返り

春になると、四万十市内では藤の花が咲き、周辺には藤の甘い香りが漂います。中村駅にも藤の花が咲き、近くを通るたびに藤の香りを楽しむことができました。5月の連休を楽しく過ごす、あっという間に6月になります。

少し遅くなりましたが、2023年を振り返ってみたいと思います。私にとって、大きな出来事が3つありました。

まず、日本の運転免許を取得することができました。中国では法律やルールを主に勉強するため、自動車学校で歩行者や他の運転手への配慮についてもしっかりと学ばなければならぬことに驚きました。交差点通過時に必ず確認が必要であることやクラクション・ライトを使用する際は気を遣うことなど、相手への配慮を感じました。それまでも歩行者として車に気を遣っていたと思いますが、今後は運転手としての心構えを持つことも大切だと感じています。



自分の車の窓から撮影した海



三国志講座で王さんと撮影

次に、クロールで25メートル泳ぐことに成功しました。昨年の4月から火曜スイミング教室に通い、泳ぎ方を学び始めましたが、8か月頑張っても12月初旬の時点ではまだ25メートル泳ぐことはできませんでしたが、そのまま年を終えるかと思いましたが、年内最後の授業でついに泳ぎ切ることができました。教室の皆さんから拍手ももらい、とてもうれしかったです。継続は力なりだとあらためて実感しました。

最後に、高知県庁の国際交流員である王さんと一緒に三国志についての講座を行いました。講座では魏・蜀・呉という3つの国を紹介し、中国の過去と現在についても解説しました。アンケートで多くの意見ももらい、それを反映することで自分自身も成長できたと感じています。今年も四万十市で三国志の総まとめの講座を行いますので、興味があればぜひ参加してください。去年経験したさまざまな出来事で、少しずつ成長していると感じます。今年もよろしくお願ひします。

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。

問い合わせ先 市企画広報課 広報広聴係 ☎(34) 1810 ✉kouhou@city.shimanto.lg.jp

## 『三国志で中国を知ろう』を開催します



中国での三国志の学び方や三国志の登場人物のエピソード、舞台となった場所の現在の様子などを国際交流員2名が紹介します。

- ▶日時 7月13日(土) 14時30分～16時30分(受付14時～)
- ▶会場 しまんとぴあ2階ミーティングルーム1・2
- ▶定員 25名(定員未満の場合、当日飛び入り参加可能) ▶参加費 無料
- ▶申込期間 6月24日(月)～7月5日(金)
- ▶申込方法 電話、申込フォーム



市公式  
ホームページ



申込  
フォーム

問い合わせ先 市企画広報課 広報広聴係 ☎(34) 1810  
9時～17時 ※12時～13時、土・日を除く。

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6・5・5届出分まで)

住所 赤ちゃん 保護者

中村大橋通	濱田	澤	史昌
具 同谷	紗寧	幸哉	
渡 川 富岡	希音	兼正	
具同田黒	西川	桜叶	拓実
津蔵 久山	結櫻	亜未	



「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)11113まで必ずご連絡ください。

## ご冥福を お祈りします



(令和6・5・5届出分まで)

住所 氏名 年齢

中村大橋通	川口	繁美	96
中村山手通	安岡	昭	82
中村新町	野々下	瞳	84
右山元町	遠近	千代子	102
右山天神町	松田	志津子	83
中村丸の内	岡崎	節子	87
古津賀	宗崎	益子	101
古津賀	岡本	五郎	88
安 並	宮崎	岩男	75
入 田	永井	博	86
具 同	濱田	藤枝	93
具同田黒	朝比奈	勝見	82
江ノ村	桑原	利雄	84
荒 川	中平	藤子	92
上ノ土居	岡本	恒子	92
上ノ土居	藤本	勝美	95
有 岡	野口	繁子	102
津蔵 加用	嶋崎	信子	94
初 崎	嶋崎	良夫	74
平 野	戸田	隆夫	88
久保 川	西岡	征一郎	83
手洗 川	鍋島	清晃	89

## 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



西土佐西ケ方	谷岡	吉夫	90
西土佐江川崎	山口	由正	84
西土佐下家地	宮島	初子	90
西土佐大宮	岡村	景好	90
小西ノ川	長者	太美	97
常 六	田邊	等	64

## 人権コラム 全力疾走



歩いて5分のスーパーに毎日クルマで買い物に行く私を知っている人が聞いたら驚くかもしれないが、高校時代、野球部で全力疾走をしていた。しんどいから嫌だったが、野球部の寮に全力疾走を称賛する手紙が寄せられたりして、やめるにやめられなかった。全国の名将たちに尊敬された恩師は、人が思う以上に厳しく私たちを指導してくれた。ハラスメントを論じる時代ではなかったが、理不尽さは十分感じていた。おかげで今があるのは間違いないので、感謝こそすれ、恨む心は全くない。そんな私も指導者となって同じような手法で指導をすることになる。「厳しい練習は教育の一環」「負けない心を育む」「野球選手である前に一人の高校生であれ」と色々きらいことを言ってきたが、心の中は「勝ちたい」「気持ちの方が強かった。だから生徒に無理を強いことが何度もある。にもかかわらず、生徒たちはこんな私についてきてくれた。今はただ感謝と陳謝しかない。

私はパワハラなどの報道を見ると、つい被害者目線で批判してしまう。どうしても加害者になりたくない自分がいるのだ。

鍛えてきたはずの心は、まだ弱いままのようだ。

四万十市人権教育・啓発講師 光内真也

# 第20回 しまんと市民祭

夏恒例の祭りとして市民の皆さまに親しまれている「しまんと市民祭」を、下記の日程で開催します。

期日	時間(予定)	催し物	場所	延期・中止の判断
7月27日(土)	15時30分~21時30分	なかむら踊り・しまんと提灯台パレード	市街地	雨天時は翌日28日(日)へ延期
8月3日(土)	10時~13時	第71回全日本女郎ぐも相撲大会	一條神社境内	雨天中止
8月31日(土)	16時~20時35分	しまんと納涼花火大会	お祭り広場	河川増水、荒天・雷の場合は翌週9月7日(土)に延期

## なかむら踊り・しまんと提灯台パレード「参加団体」募集！

なかむら踊り・しまんと提灯台パレードへの参加を希望する団体を募集しています。詳しくはお問い合わせください。

▶申込期限 6月12日(水)

## しまんと提灯台パレード「担ぎ手」募集！

中村提灯台保存会では、しまんと提灯台パレードの「担ぎ手」を募集しています。迫力満点の提灯台を担いでみませんか？※申込受付後にチームに割り振ります。※こども提灯台は小学生までが対象です。

▶申込期限 7月16日(火)

## なかむら踊り・しまんと提灯台パレードへの寄付のお願い

なかむら踊り・しまんと提灯台パレード開催には、市民の皆さまからの寄付金が大きな力となっています。皆さまのご協力をお願いします。※寄付について、各地区の区長が取りまとめを行います。



## しまんと市民祭のポロシャツを販売します！

しまんと市民祭実行委員会では、祭りを盛り上げるためのツールとしてポロシャツを販売します。

ポロシャツは、速乾性に優れたメッシュ素材で、今年はしまんと市民祭20周年記念ロゴを入れる予定です。詳細は、事務局までお問い合わせください。

▶申込期限 6月14日(金)

(イメージ図)

【前】



【背中】



問い合わせ・申込先

しまんと市民祭実行委員会事務局(市)観光商工課

☎(34) 1126 FAX(34) 2525



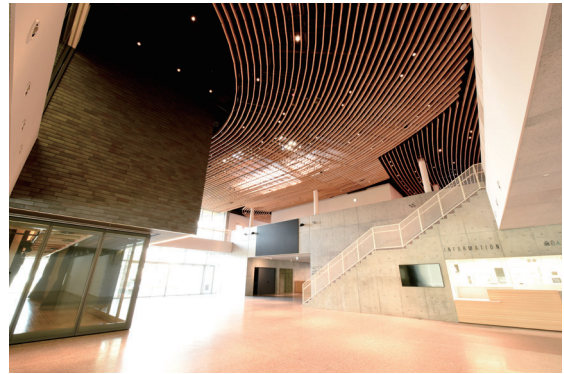
# 四万十市総合文化センター 「しまんとぴあ」オープン！



4月29日、四万十市総合文化センター「しまんとぴあ」がにぎわいあふれる交流拠点施設としてオープンし、開館記念式典では、しまんと子ども合唱団による合唱やサプライズのピアノ演奏などさまざまなアトラクションが披露され、にぎやかな幕開けとなりました。

しまんとぴあは『文化・情報の発信』『交流・にぎわい』『文化生活・人材育成』の拠点として、誰もがいつでも立ち寄り、集うことができる施設です。

館内は四万十市産ヒノキを使用しており、木のぬくもりを感じることができます。ぜひご利用ください。



## 開館記念式典アトラクション





# しまんとぴあからののお知らせ



## しまんとぴあ市民大学

### 《日程・内容》

月 日	講 師	演 題
第1回 7/21(日)	伊沢 拓司(いざわ たくし) クイズプレイヤー/Quizknock CEO	「楽しい」から始まる学び
第2回 8/4(日)	谷本 道哉(たにもと みちや) 順天堂大学大学院 教授	人生110年時代を目指す 裏切らない筋トレ!
第3回 9/1(日)	木山 裕策(きやま ゆうさく) 歌手	がんが教えてくれたこと ～夢が自分を大きくする～

**会場(共通)** しまんとぴあ しまんとホール

**時間(共通)** 13時30分～15時(開場12時45分)

**料金** 3公演通し券 3,000円

※65歳以上または障害者手帳をお持ちの方は2,700円  
(窓口でのみ購入可能)

※全席指定、未就学児入場不可

**販売所** 窓口・電話(購入予約)・

オンラインチケットサービス



しまんとぴあ  
市民大学

## しまんとぴあ友の会 会員募集

しまんとぴあでは、主催公演をお得に楽しむことができる「友の会」会員を募集しています!

**有効期限** 入会年度の3月31日(最長1年間)

**年会費** 一般会員無料

プレミアム会員1,000円

**入会方法** 窓口



しまんとぴあ  
友の会

会員特典(★印はプレミアム会員のみ)

・チケット先行予約

・自由席公演の優先入場

・チケットの割引購入(★) など

※一部適応にならない公演有

問い合わせ先 しまんとぴあ ☎(34) 1133



リサイクル適性

## 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。

6月 2日(日)	市民病院	☎(34)2126
9日(日)	竹本病院	☎(35)4151
16日(日)	市民病院	☎(34)2126
23日(日)	木俵病院	☎(34)1211
30日(日)	吉井クリニック	☎(34)5005
7月 7日(日)	市民病院	☎(34)2126
14日(日)	中村病院	☎(34)3177
15日(月)	さくらクリニック	☎(35)2555

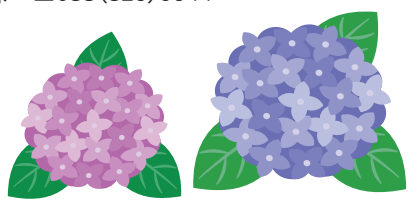
### 人のうごき ~4月末日現在~ ( )内は、前月との差

総人口	31,653人	(41)	転入	265人
男	15,021人	(7)	転出	196人
女	16,632人	(34)	出生	13人
世帯数	16,497世帯	(97)	死亡	41人

### 6月実施の統計調査

調査名	該当地区
労働力調査	下田水戸東

問 県統計分析課 ☎088(823)9344



## 日直指定水道業者

●水道料金は口座振替で●

6月1日(土)	豚座建設株	☎(34)6031
2日(日)	宥平野水道	☎(35)2316
8日(土)	株森下住宅設備	☎(34)4855
9日(日)	中村水道工事センター	☎(35)4323
15日(土)	株中村住設	☎(34)3621
16日(日)	宥大杉設備工業	☎(34)2324
22日(土)	宥福永工業	☎(35)5996
23日(日)	宥夕部設備	☎(34)8651
29日(土)	株奥宮工業	☎(37)5151
30日(日)	宥大同設備	☎(35)4879
7月6日(土)	宥山下建設	☎(33)0653
7日(日)	豚座建設株	☎(34)6031
13日(土)	宥平野水道	☎(35)2316
14日(日)	株森下住宅設備	☎(34)4855
15日(月)	中村水道工事センター	☎(35)4323

**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」7月号は  
6月26日(水)発送予定です

楽しく体を引締めよう **JAZZERCISE**

U.S.A発のフィットネス『ジャザサイズ』

四万十市古津賀 2024 **5.30** **GRAND OPEN**

国道56号沿いに

**OPENING CAMPAIGN 5月30日~6月30日**

まずは、無料体験 ご入会いただくと

期間中に1回、無料体験できます。

1カ月分EFT (月会費) **0円** (6,600円税込)

会員発行手数料 **0円** (2,200円税込)

体験のお申し込みはこちら

幅広い年代の方楽しんでいただいております。はじめての方もお気軽に体験ください!

\*ジャザサイズが初めての方、または過去3ヶ月以上参加されていない方が対象です。

有料広告

**CLASS SCHEDULE**

	月	火	水	木	金	土	日祝
10:00		●	●	●	●	●	定休日
19:00	●	●		●	●		
20:00						●	

【お持ちもの】ご参加の際は、運動しやすい服装(Tシャツ、ジャージなど)・室内シューズ・飲料水・タオル、あればマットやウエイトをご持参ください。

**ジャザサイズスタジオ四万十**

高知県四万十市古津賀2563 【定休日】日・祝

←LINE Insta→

**090-7141-1080(森岡)**

**j.shimanto.0530@gmail.com** ☎0880-37-2882(自宅)

逢坂トンネル 黒瀬町

ジョイフル 高知東中村店 マナベ インテリアハーツ中店

←四万十市街 幡多農業高校

ええぜ **Az**

祝 **3周年記念**

ハウジングギャラリー

おかげさまで本年6月で3周年を  
むかえることができました。

家族みんなでたのしい! 記念イベント!

**6/22土 & 23日**

【※小雨決行】

- おさんぽマルシェ (多数出店)
- すまいの相談会 (事前予約制)

ハウジングギャラリー **Housing Gallery Az**

四万十市具同田黒2丁目1-22  
TEL 0880-31-1310

(株)杉本住宅産業  
(公社)高知県宅地建物取引業協会会員 高知県知事免許(9)第1795号

SUGIMOTO.JUTAKU

有料広告