

広報しまんと

SHIMANTO

No.231

2024

7



水面を鮮やかに彩るスズレン(トシボ公園で撮影)

～ふるさと応援寄附金のお礼とご報告～

四万十市ふるさと応援寄附金(ふるさと納税)は、年々寄附金額が増加しており令和5年度においても、32,366件、総額6億93万2,100円のご寄附をいただきました。

いただいたご寄附は、活力あるまちづくりのために大切に活用させていただきます。

全国の皆さまからたくさんのご寄附とともに応援メッセージをいただいておりますので紹介します。

♡応援メッセージの一例♡

★美しい川と海を守ってってください。★高齢者の福祉に役立ててくれたら嬉しいです。

★地域の防災に役立ててください。★将来ある子供たちのために有効に使ってください。

★今後とも、四万十川の素晴らしい景観がずっと維持されるように、持続可能な取り組みをお願いします。

◆年度別の推移

年度	件数	金額
H31(R1)	15,577件	401,698,000円
R2	21,608件	430,258,000円
R3	22,478件	441,125,000円
R4	30,581件	576,437,232円
R5	32,366件	600,932,100円



四万十農園運営



ファミリーサポートセンター事業

◆令和5年度 活用実績

- ・四万十農園運営
- ・ファミリーサポートセンター事業
- ・入田ヤナギ林整備
- ・チャレンジショップ事業補助
- ・地震津波対策(備品購入等)
- ・高齢者等配食サービス など



地震津波対策(備品購入等)



高齢者等配食サービス

◆これまでに活用させていただいた寄附金の使途の内訳

使途(事業の概要)	活用実績	左記のうちR5年度に活用した額
ふるさとの環境と景観を守る事業	492,777,467円	108,572,000円
ふるさとの人(高齢者、子どもなど)を守り育む事業	248,099,825円	54,653,000円
ふるさとの産業を守り育む事業	93,227,178円	18,418,000円
ふるさとのイベントを守り育む事業	25,325,000円	20,595,000円
ふるさとを災害から守る事業	54,672,265円	10,146,000円
市長が必要と認める事業(市長にお任せ)	285,982,819円	124,326,000円
新型コロナウイルス感染症対策の事業	79,493,000円	20,942,000円
合 計	1,279,577,554円	357,652,000円

※使途は、寄附の際に寄附者から指定していただいています。寄附の総額から活用実績を差し引いた残金は、ふるさと応援基金として別の会計に積み立て、指定いただいた事業種類に沿った活用を行っていくことにしています。

(令和6年5月31日時点 基金残額: 1,960,973,499円)

ふるさと納税の協賛事業者を募集しています

市では、ふるさと納税の返礼品(地場産品に限る。)を取り扱ってくれる事業者の方を随時募集しています。

市で生産・加工された商品のほか、宿泊・観光サービスなど、市へお越しいただいて利用するようなサービスでも結構です。

魅力ある商品等を全国へアピールする機会にもなりますので、下記までお気軽にお問い合わせください。

ふるさと納税
事業者募集中

問い合わせ先 市企画広報課 シティプロモーション推進係 ☎(34) 1145
(一社)四万十市観光協会 ☎(34) 8555



みんなで浴衣を着よう！～7月7日は『全国浴衣の日』～



市役所では、『全国浴衣の日』にちなんで、「小京都ゆかたDAY」と称し、浴衣で勤務をしています。今年は7月5日（金）に市職員をはじめ、地域の方にも業務に支障がない範囲で浴衣を着ていただく予定です。

皆さまもこれを機に浴衣に袖を通し、いつもと違う気分で町並みを散策してみませんか？

問い合わせ先

市観光商工課 観光係 ☎(34) 1783



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

小学生が稚アユ放流体験を行いました

4月17日に具同小学校、23日に西土佐小学校、5月9日に蕨岡小学校の児童が稚アユの放流体験を行いました。この体験は、四万十川中央漁協および四万十川西部漁協が実施する稚鮎放流事業に合わせて毎年実施しています。

漁協の方からアユについて説明を受けた後、バケツに入った体長約10センチの稚アユを一斉に放流しました。子どもたちはとても楽しんでくれたようで、何度も稚アユの放流を行う姿も見られました。

今後もこの体験を通じて、子どもたちにアユや川の環境について理解を深めていただきたいと考えています。



具同小学校



西土佐小学校



蕨岡小学校

幡多地区熱中症対策健康会議を開催しました

5月24日、幡多地区6市町村と民間事業所が一体となり、適切な熱中症対策を図ることを目的に「熱中症対策健康会議」を開催しました。

会議では、熱中症対策の課題や啓発について情報共有を行い、市からは、クーリングシェルターの取り組みについて報告しました。その他の参加団体や報告内容は市公式ホームページに掲載しています。

今後は、幡多地区内の施設等に共通の熱中症対策のポスターを配布するなど、連携して普及・啓発を行います。



市公式
ホームページ

マイナンバーカードが国外でも利用できるようになりました！

5月27日より、マイナンバーカードが国外でも利用できるようになりました。

今後、マイナンバーカードを持つ方が国外転出する場合は、転出時に手続きを行うことで、国外でも継続して利用できます。また、すでに国外転出をしている方もマイナンバーカードの申請・交付等の手続きを行うことができます。

※詳しくはマイナンバーカード総合サイトをご覧ください。

マイナンバーカード継続利用手続き

継続利用を希望する方は、国外転出届提出時に手続きを行う必要があります。

■持参物 マイナンバーカード ※暗証番号が必要

■手続期限 転出予定日の前日 ■手続方法 窓口

国外転出した方のマイナンバーカード新規申請

■対象者 平成27年10月5日(マイナンバー付番)以降に国外に転出した日本国籍の方

■申請方法 窓口・郵送 ■申請・受取先 在外公館、市区町村

問い合わせ先 市市民・人権課 市民係 ☎(34) 1113

西土佐住民分室 ☎(52) 1112



マイナンバーカード
総合サイト

旧下田中学校・旧中医学研究所の有効活用方針を定めました

旧下田中学校・旧中医学研究所有効活用検討会がまとめた両施設の有効活用案を踏まえ、下記のとおり活用方針を定めました。

旧下田中学校・旧中医学研究所の有効活用方針

①旧下田中学校校舎→下田保育所および下田小学校の高台移転

下田保育所および下田小学校を高台移転し、合築施設として整備します。

②旧中医学研究所 →子育て交流施設(屋内遊園地)

1階を全天候に対応した遊び場となるよう、「屋内遊園地」として整備します。

2階は汎用性を持たせた施設として、今後産後ケア施設や地域交流施設など、多方面への活用について検討していきます。

昨年8月より協議を重ねてきた検討会は、有効活用案を取りまとめるという役割を終えたため、5月17日に開催された第6回検討会を最後に解散しました。これまでの検討会の内容は、市公式ホームページに掲載しています。



市公式
ホームページ

寄付をいただきました

中島多喜男さま (写真(上)の中央が中島さん)

5月12日にしまんとぴあで開催された、チャリティーコンサートの収益金の一部をご寄付いただきました。

ご寄付は市の事業に有効に活用させていただきます。



濱田敦夫さま (写真(下)の左上が濱田さん)

5月17日、西土佐小学校の図書の充実のため、100万円のご寄付をいただきました。

市村合併以前より長きに渡りご寄付をいただいております、毎年新しい図書を購入させていただいています。

今回いただいた寄付金についても、西土佐小学校の図書の購入に活用させていただきます。



みんなで取り組む温暖化対策

家庭のできる温暖化対策の1つに、省エネ家電への買い替えがあります。

環境省がインターネット上に設置している、省エネ家電買換ナビゲーション「しんきゅうさん」では、新たに購入する機種を入力すると、削減できる電気代や消費電力量等を簡単に知ることができます。

ぜひ、「しんきゅうさん」を使って省エネ家電への買い替えを検討してみてください。



省エネ家電買換
ナビゲーション
「しんきゅうさん」

省エネ家電製品等の買い替えを支援しています

市では、家電を省エネ家電製品等に買い替える方に対して支援を行っています。
※市内の店舗・事業者から購入すること等、申請要件があります。

■補助金額 1台あたり上限5万円(最大3台補助) ※補助対象経費の1/3を補助

■申請期限 令和7年1月31日(金)※予算上限に達し次第終了します。

■申請方法 窓口、郵送 ※省エネ家電購入前に申請が必要

■対象となる省エネ家電製品等

エアコン、電気冷蔵庫、電気冷凍庫、エコキュート、

ガス温水機器、テレビ、LED照明器具

※対象となる省エネ性能は製品によって異なります。



市公式
ホームページ

問い合わせ・申請先 環境生活課 四万十川・環境係 ☎(34)6126

〒787-8501 四万十市中村大橋通4丁目10

地域企画課 地域振興係 ☎(52)1111

定額減税補足給付金(調整給付)について

令和6年分所得税および令和6年度個人住民税において実施している定額減税で、減税可能額をすべて減税することができないと見込まれる方に、定額減税補足給付金を支給します。

8月上旬に支給対象となる方に対して、支給要件確認書を送付する予定です。

具体的な方法や予定等は、市公式ホームページ等でお知らせします。

※現在、給付事務について準備中のため、現時点では対象者や給付金額等に関して具体的な回答はできません。



市公式
ホームページ

- 対象者 定額減税可能額が、「令和6年分推計所得税額」または「令和6年度個人住民税所得割額」を上回る方
※納税義務者本人の合計所得金額が1,805万円を超える場合は対象外
- 給付額 ①と②の合計額を1万円単位で切り上げた額
 - ①所得税定額減税可能額－令和6年分推計所得税額
 - ②個人住民税定額減税可能額－令和6年度個人住民税所得割額

＜定額減税可能額＞

- ①所得税定額減税可能額
3万円+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3万円
- ②個人住民税定額減税可能額
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

問い合わせ先 給付金担当 市福祉事務所 給付金担当 ☎(34)9117
定額減税担当 市税務課 市民税係 ☎(34)1112

下水道使用料改定のお知らせ

市が管理する下水道および農業集落排水事業は、下水道を使用する方に納めていただいた使用料により運営しています。

令和7年4月から、下水道事業の経営基盤の安定化と使用者負担の適正化を図るため、下記の通り下水道使用料を改定しますので、ご理解とご協力をお願いします。



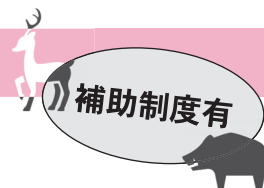
市公式
ホームページ

■料金算定表 ※1か月分(消費税抜)

区分	基本使用料			超過使用料(排除汚水量1m ³ につき)		
	排除汚水量	現行金額	令和7年度料金	排除汚水量	現行料金	令和7年度料金
一般	10m ³ まで	1,000円	1,200円	10m ³ ～20m ³	110円	132円
				20m ³ ～30m ³	120円	144円
				30m ³ ～50m ³	130円	156円
				50m ³ ～100m ³	150円	180円
				100m ³ ～200m ³	170円	204円
				200m ³ ～500m ³	190円	228円
				500m ³ ～	210円	252円
浴場	100m ³ まで	3,000円	3,600円	100m ³ ～500m ³	40円	48円
				500m ³ ～	50円	60円

問い合わせ先 市上下水道課 下水道係 ☎(34)6129 FAX(34)0381

狩猟免許試験のご案内



- 試験日時 9月7日(土)10時(わな猟)、9月8日(日)10時(第一種銃猟・第二種銃猟)
- 場所 黒潮町ふるさと総合センター
- 受験料 初心者5,200円、一部免除者3,900円
- 申請方法 持参、郵送 ※各試験実施日の12日前まで
- 申請書配布場所・申請先 県 中山間地域対策課鳥獣対策室、中村地区猟友会(月・木のみ)

初心者講習会 ■日時 9月1日(日)9時 ■場所 黒潮町ふるさと総合センター
■申込先 中村地区猟友会(月・木のみ) ☎(37)5950 ■受講料 10,000円

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

問い合わせ・申請先 県 中山間地域対策課 鳥獣対策室 ☎088(823)9042
市 農林水産課 林業水産係 ☎(34)1170
市 西土佐事業分室 ☎(52)1113



市公式
ホームページ

飼い主のいない猫の不妊手術費用を補助しています

市内に生息する、飼い主のいないメス猫の不妊手術費を一部補助しています。

- 利用条件 四万十市内に住民登録があり、手術をする猫のふん尿清掃等の管理を行っていること
※その他、市税を滞納していないことなどの条件があります。
 - 補助金額 猫1頭につき上限5,000円(手術費が上限額未満の場合は手術費の額)
※手術したことが分かるよう、猫の耳へV字カットが必要
 - 申請方法 手術後30日以内に、申請書・手術費領収書(原本)を下記窓口までお持ちください
※単年度に1世帯2頭まで申請可能
※申請書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。
 - 申請期間 令和7年3月19日(水)まで ※予算額に達し次第受付終了
- ※手術の予約等をする前に申請状況や利用条件等について必ずご相談ください。事前相談が無い場合、補助を受けられない場合があります。



問い合わせ・申請先 市 環境生活課 市民生活係 ☎(35)4147



市公式
ホームページ

令和5年度 決算概要

	歳入	歳出	形式収支
一般会計	298億4,257万円	296億1,626万円	2億2,631万円(*1)
特別会計(10会計)	歳入	歳出	形式収支
国民健康保険会計事業勘定	39億 830万円	38億3,335万円	7,495万円(*2)
国民健康保険会計診療施設勘定	3億2,175万円	4億2,478万円	△1億 303万円(*3)
奥屋内へき地出張診療所会計	292万円	292万円	0
後期高齢者医療会計	6億1,191万円	5億9,622万円	1,569万円(*4)
と畜場会計	3億 34万円	2億8,344万円	1,690万円(*5)
幡多公設地方卸売市場事業会計	2,207万円	2,207万円	0
鉄道経営助成基金会計	7億3,165万円	7億3,165万円	0
幡多中央介護認定審査会会計	735万円	735万円	0
介護保険会計保険事業勘定	41億7,081万円	40億7,017万円	1億 64万円(*6)
園芸作物価格安定事業会計	41万円	41万円	0
企業会計(3会計)	収益	費用	形式収支
水道事業会計	7億2,861万円	6億9,296万円	3,565万円(*7)
下水道事業会計	5億9,329万円	5億8,571万円	758万円(*8)
病院事業会計	13億6,694万円	15億2,354万円	△1億5,660万円(*9)

(※1) 令和6年度への繰越財源1億4,425万円を差し引いた実質収支は8,206万円となり、この全額を減債基金に積み立て

(※2) 全額を財政調整基金に積み立て

(※3) 令和6年度予算からの繰上充用により措置

(※4) 全額を令和6年度へ繰り越し

(※5) 全額を財政調整基金に積み立て

(※6) 全額を介護保険介護給付費準備基金に積み立て

(※7) 資本的収支は△2億8,981万円(収入6億2,417万円－支出9億1,398万円)となり、不足額は当年度分消費税および地方消費税資本的収支調整額、当年度分損益勘定留保資金、減債積立金および繰越利益剰余金で補てん

(※8) 資本的収支は△1億3,495万円(収入4億6,306万円－支出5億9,801万円)となり、不足額は過年度分損益勘定留保資金および当年度分損益勘定留保資金で補てん

(※9) 資本的収支は△4,330万円(収入9,039万円－支出1億3,369万円)となり、不足額は当年度分消費税および地方消費税資本的収支調整額で補てんし、なお不足する額は一時借入金により措置

問い合わせ先 市財政課 財政係 ☎(34) 1819 FAX(34) 6767

令和5年度情報公開制度および個人情報保護制度の運用状況

■情報公開制度の運用状況

公開請求件数	123件(公開93件、一部公開24件、非公開6件、不受理0件、取り下げ0件)
決定に対する審査請求	0件



市公式
ホームページ

※請求対象文書等は、市公式ホームページに掲載しています。

■個人情報保護制度の運用状況

個人情報取扱業務の登録件数		967件(令和6年3月31日時点)
保有個人情報	開示請求	4件
	開示請求の特例(簡易開示の種類・件数)	令和5年度四万十市職員採用 資格試験の得点と順位 51件
	訂正請求または適正処理の申し出	なし
	開示請求または訂正請求手続における審査請求	
個人情報の取り扱いに関する苦情または相談		なし

問い合わせ先 市総務課 行政管理係 ☎(34) 1804 FAX(34) 5123

窓口負担と入院時の食事代の減額制度《国民健康保険・後期高齢者医療制度》

医療機関で自己負担限度額を超える診療を受けるときに、「限度額適用認定証」を提示すると、保険適用分の医療費の窓口支払額を自己負担限度額までとすることができます。また、住民税非課税世帯の方は入院時の食事代の減額を受けられます。「限度額適用認定証」の交付には申請が必要です。

7月31日までの認定証をお持ちの方

国保加入者	後期高齢者医療加入者
8月1日以降も引き続き減額を受けるためには、 再度申請が必要	引き続き減額の対象となる方には、7月下旬の保険証送付時に認定証を同封して送付するため申請不要

手続方法等

申請受付	申請に必要なもの
7月16日(火)から	保険証、更新者は交付済の認定証 ※入院日数が90日を超えた場合は入院期間のわかる領収書や証明書等 ※代理人が申請する場合は、委任状および代理人の本人確認書類(運転免許証等)

※令和5年中の所得を申告していない方は、 税務課・ 西土佐住民分室で申告が必要

※所得区分や国保税の納付状況により、認定証を交付できない場合があります。

マイナンバーカードを保険証として利用する場合は、認定証がなくても限度額を超える支払いが免除されるため、申請は不要です。受診の際にマイナンバーカードをご持参ください。
※入院日数が90日を超えた方が入院時の食事療養費等の減額を受ける場合には別途申請が必要

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

介護保険施設入所時の食事代と居住費の軽減制度《介護保険》

介護保険施設入所者(ショートステイを含む。)で次の要件に該当する方は、食費・居住費(滞在費)の負担軽減が受けられます。軽減を受けるには、「介護保険負担限度額認定証」の交付を受け、利用する施設への提示が必要です。

段階	所得要件 【共通要件】市民税非課税世帯であること ※世帯分離している配偶者を含む。	資産要件(預貯金(定期預金含む。)+有価証券等の合計額)
第1段階	老齢福祉年金受給者、生活保護受給者	単身1,000万円以下 夫婦2,000万円以下
第2段階	年金収入額(非課税年金を含む)とその他の合計所得金額の合計が80万円以下の方	単身 650万円以下 夫婦1,650万円以下
第3段階①	年金収入額(非課税年金を含む)とその他の合計所得金額の合計が80万円超120万円以下の方	単身 550万円以下 夫婦1,550万円以下
第3段階②	年金収入額(非課税年金を含む)とその他の合計所得金額の合計が120万円超の方	単身 500万円以下 夫婦1,500万円以下
第2号被保険者(40~64歳)		単身1,000万円以下 夫婦2,000万円以下

※認定証の有効期間は毎年7月31日までは、8月1日以降も負担軽減を受ける場合は**申請が必要です。**

※負担軽減額は段階ごとに異なります。

令和6年度の認定証の申請

■受付期間 6月26日(水)~随時 ※郵送による申請にご協力をお願いします。

■有効期間 8月1日~令和7年7月31日 ※随時受付分は、申請した月の初日から有効

■申請に必要なもの 本人と配偶者の預貯金等、資産に関する資料の写し(通帳の写し等)

※通帳をコピーする部分(金融機関名・支店名・口座番号・口座名義人が分かる部分、申請日より2か月以内に記帳された最終残高のページを含む2か月以上分、定期・貯蓄預金額の分かる部分)

問い合わせ・申請先

 高齢者支援課 介護保険係 ☎(34) 1165  (34) 0567 〒787-8501 四万十市中村大橋通4丁目10番地
 西土佐保健分室 ☎(52) 1132  (52) 1024 〒787-1603 四万十市西土佐用井1110番地28

保険証の更新について —国民健康保険被保険者証・後期高齢者医療被保険者証—

現在使用している保険証の有効期限は7月31日です。8月1日から使える保険証は、7月下旬に郵送します。

国民健康保険税・後期高齢者医療保険料の納付を忘れていませんか？

特別な事情もなく保険料・税を滞納している世帯には、資格証明書（国民健康保険のみ）や有効期間の短い短期保険証が交付されます。資格証明書が交付された場合、窓口で10割を負担することとなります。未納の保険料・税がある場合は至急納付し、納付が困難な場合は必ずご相談ください。

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

重複・頻回受診者、重複服薬者に対する健康相談の実施

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

■令和6年度実施期間 8月1日（木）～9月30日（月）

■対象者 令和5年4月～令和6年3月までに医療機関を受診した74歳までの方のうち、①～④のいずれかに該当する方

- ①同一疾病で複数の医療機関を受診されている方
- ②同一医療機関を月に15日以上受診されている方
- ③同系医薬品が複数の医療機関から処方されている方
- ④同月に15種類以上の薬剤を医療機関から処方されている方

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

市民側溝清掃へのご協力ありがとうございました

5月12日、中村地域の市街地等で行った市民側溝清掃では、市民の皆さんのご協力により2tダンプ41台分の土砂等が側溝から上げられました。土砂等は、翌日の月曜日に市民憲章推進協議会会員および市職員等が回収しました。

今後も、四万十市の環境美化活動にご協力をお願いします。



【協力団体】

《建設協会》大和建设（株）、中山興業（株）、福原建設（株）、豚座建設（株）、刈谷建設（株）、サイバラ建設（株）、（株）港重機建設、下田重機（有）、松倉建設工業（株）、植田興業（株）、（株）田辺豊建設、明星建設（有）《建築協会》（有）長者工務店、（株）立目工務店
《水道組合》（有）大杉設備工業、（株）奥宮工業、（有）夕部設備
中村警察署、中村河川国道事務所、四万十森林管理署、四万十市社会福祉協議会、中村市森林組合、公園管理公社、幡多福祉保健所、JA高知県、四万十市議会

高知県スポーツ少年団総合交流大会結果報告

4月から5月に開催された「第33回高知県スポーツ少年団総合交流大会」に出場した四万十市スポーツ少年団加盟団体が優秀な成績を収めましたのでお知らせします。

■大会成績(優勝のみ記載)

中村ジュニアアスリートクラブ【陸上】	
種目・氏名	
最優秀競技者賞	田中 涼乃
1年男子50m	植木 功松
3年男子100m	田中 大智
5年男子走幅跳	西村 皇太朗
1～4年男子 4×100mリレー	谷 徠白
	田中 聖也
	藤川 颯汰
	田中 大智
女子80mハードル	田中 涼乃
女子走高跳	田中 涼乃
女子1,000m	除本 乃衣
5・6年女子 4×100mリレー	田邊 暖花
	白井 きい
	除本 乃衣
	田中 涼乃

中村柔道クラブ【柔道】	
種目・氏名	
個人 3年生の部	宮下 侑也
個人 5年生の部	尾崎 虹架
団体 低学年の部	上岡 晴真
	小川 稔生
	西川 康佐

今回優勝した団体以外にも、市内ではさまざまなスポーツ少年団が活動を行っています。

市公式ホームページに加入団体の情報を掲載していますので、入部や見学を希望する方はお問い合わせください。

市公式
ホームページ

問い合わせ先 市生涯学習課 スポーツ振興係 ☎(34)0750

令和6年度 四万十市人権教育研究大会

■研究テーマ

差別の現実から深く学び、生活を高め、未来を保障する教育を確立しよう。

人権課題の解決に向けて取り組む教育を全市民とともに創造しよう。

■講演(手話通訳あり) 「教科書無償化運動の歴史を受け継いで」

■講師 村上 裕亮(NPO法人じんけんネットながはま理事)

武田 伸二郎(NPO法人じんけんネットながはま監事)

■主催 四万十市・四万十市教育委員会 ■共催 四万十市人権教育研究協議会

■参加費 無料 ■申込方法 電話、申込フォーム

■日時 7月26日(金) 13:00～16:45

時 間	12:30～13:00	13:00～13:15	13:15～14:45	休 憩	15:00～16:45
内 容	受付	開会行事	講演		分科会・閉会
会 場	しまんとびあ				

※臨時駐車場:市立中村小学校校庭、市立中村中学校校庭(できるだけ乗り合わせてご参加ください。)



申込フォーム

■分科会

分科会	第1分科会	第2分科会	第3分科会	第4分科会	第5分科会
テーマ	子どもの育ちと 集団づくり、学 校・園・所づくり	教育内容の創造と 学習活動	学力保障と進路 保障	地域教育コミュニ ティの創造と活動	学習・啓発活動と 人権文化の創造
報告	八束小学校、中村小学校、具同小学校、西土佐小学校、西土佐中学校、中村高等学校西土佐分校、 あおぎ保育所、リトル・フレンド、市高齢者支援課、サイバラ建設(株)				

問い合わせ・申込先 市生涯学習課 人権教育係 ☎(34)6299

市長日誌

5月15日～6月14日

- 5月15日 全国半島振興市町村協議会理事会・総会ほか(東京都～16日)
- 17日 四万十市消防団員配偶者功労表彰式
- 19日 高知県自衛隊家族会定期総会(高知市)
- 20日 第57回 四国治水期成同盟会連合会通常総会ほか(丸亀市)
- 21日 高知県市町村道整備促進協議会役員会・通常総会(高知市)
- 22日 株式会社企画株主総会
- 23日 全国治水砂防協会通常総会(東京都)
- 24日 幡多地区熱中症対策健康会議
- 25日 (一財)土佐幡多の会 第13回交流会(東京都)
- 26日 四万十ライオンズクラブ結成60周年記念式典
- 27日 四万十市議会臨時議会
- 28日 第54回(一社)高知県木材協会通常総会(高知市)
- 29日 高知県地域振興総合協議会役員会・定期総会(高知市)
- 30日 幡多地区交通安全指導員協議会総会
- 31日 四国西南地域道路整備促進協議会総会(愛南町)
- 6月1日 四万十ヒノキブランド化推進協議会総会
- 2日 全国治水期成同盟会連合会通常総会(東京都)
- 3日 中村高校同窓会大阪支部総会(大阪府)
- 4日 尾崎正直国土交通大臣政務官講演会(高知市)
- 5日 予土線利用促進対策協議会総会(松野町)
- 6日 第一生命保険(株)との包括連携協定締結式並びに企業版ふるさと納税感謝状贈呈式
- 7日 四万十市地域公共交通活性化協議会総会
- 8日 国道441号道路整備促進期成同盟会通常総会
- 9日 中筋川流域市村総合整備推進協議会総会
- 10日 四万十川改修期成同盟会役員会・総会
- 11日 土佐くろしお鉄道(株) 第38期定時株主総会および第173回取締役会(高知市)
- 12日 (一社)幡多地域森づくり推進センター定時社員総会
- 13日 6月市議会定例会 開会(～26日予定)
- 14日 第94回全国市長会議ほか(東京都～13日)

ねんきんだより

保険料の免除制度があります！

7月より、令和6年度の国民年金保険料免除申請の受付が始まります。

免除申請とは、経済的な理由により保険料の納付ができない場合、申請して承認されると、保険料の納付が免除もしくは猶予される制度です。

■免除申請に必要なもの

基礎年金番号通知書(年金手帳)、失業・退職等による申請の場合は離職票または雇用保険受給資格者証(公務員の場合は辞令書)など

申請書は、市役所、西土佐総合支所、幡多年金事務所の窓口で配布のほか、日本年金機構のホームページからもダウンロードできます。

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

■電子申請手続きも利用できます！

マイナポータルを利用して、第1号被保険者の資格取得・種別変更、保険料免除・納付猶予および保険料学生納付特例の申請が行えます。

■電子申請に必要なもの

マイナンバーカード、マイナンバーカードの暗証番号、マイナンバーカードの読み取り可能なスマートフォン(PCおよびカードリーダーでも可)

問い合わせ先

幡多年金事務所

☎(34)1616

☎市民・人権課 市民係

☎(34)1113

☎西土佐住民分室

☎(52)1112



Kochi ebooks

高知県の情報
ポータルサイト



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 7月10日(水) 9時～11時、14時～16時 ※予約不要
■場所 四万十市役所本庁 1階ロビー

この
のぼり旗が
目印です！

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



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 広報広聴係
☎(34)1810 FAX(35)0007

市公式
ホームページ

高知職業能力開発短期大学校 令和6年度オープンキャンパス

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

(1) オープンキャンパス

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

開催日	時間(予定)	備考
7月13日(土)	11時～15時30分	ものづくり体験1科選択
7月28日(日)	9時～13時 生産機械技術科 12時～16時 電子情報技術科	ものづくり満喫編 ※両科とも参加可能 ("ものづくり体験"主体のオープンキャンパス)
9月1日(日)	11時～15時30分	ものづくり体験1科選択
12月22日(日)	13時～15時30分	両科ミニ体験
※受付は開始時間の20分前から		

(2) 入試対策講座

開催日時 9月29日(日) 10時～15時(受付9時30分～)

内容(予定) 数学Ⅰ対策、面接対策講座、個別相談

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

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



ホームページ

防衛省令和6年度自衛官募集案内

自衛官候補生

- ▶ 申込期限 9月11日(水)
- ▶ 試験日
Web試験
9月16日(月・祝)～18日(水)
口述試験・身体検査
9月22日(日)・23日(月・祝)のうち1日

一般曹候補生

- ▶ 申込期限 9月3日(火)
- ▶ 試験日(一次試験) 9月16日(月・祝)

共通

- ▶ 受験資格
令和7年4月1日時点で18歳以上33歳未満の方
- ▶ 初任給(月額)
高卒198,800円、大卒209,500円
※自衛官候補生は入隊から3か月の間157,100円

問い合わせ先

自衛隊四万十地域事務所
☎(35) 3096



ホームページ

交通安全指導員募集

- ▶ 募集人数 若干名
- ▶ 応募資格
①市内に居住する20歳以上の方
②心身ともに健康で、交通安全の推進活動に意欲のある方
- ▶ 任期(再任可)
令和6年9月1日～令和7年3月31日
- ▶ 主な活動内容(通年)
市内各地での街頭指導、小学校等での交通安全指導、各種イベント時の交通指導
※制服・装備品は貸与します。
- ▶ 報償(1日あたり)
4時間以内3,500円 4時間超過7,000円
- ▶ 選考方法 面接
※履歴書(様式不問、顔写真の貼付・志望動機の記載必須)を提出してください。
- ▶ 申込期限 7月31日(水)※当日消印有効

問い合わせ・申込先

市環境生活課 市民生活係 ☎(35) 4147
〒787-8501
四万十市中村大橋通4丁目10番地

消防団員を募集しています

消防団は、市町村に設置される非常時の消防機関で、地域における消防防災のリーダーとしてその地域に密着し、住民の安心と安全を守るという重要な役割を担っています。まちの安全を守り、安心して暮らせる社会の実現のため、多くの方の入団をお待ちしています。



- 役割** 普段は別の仕事をしながら、地域における火災予防活動や消火・救助訓練等により消防技術の向上に取り組み、災害発生時には現場へ駆けつけ、消火活動等を行います。
- 応募資格** 市内に居住する18歳以上の方
- 待遇** 年額報酬・出動手当の支給、活動に必要な被服の貸与、退職報奨金の支給(勤続5年以上)、活動中に負傷した場合の補償制度、功労・功績に応じた表彰制度

<女性消防団員募集中！>

職種を問わず、どなたでも入団できますので、地域防災に関心をお持ちの方はお気軽にお問い合わせください。

- 主な活動** 各種消防団活動への参加、消防団加入促進活動、防災訓練等への参加



問い合わせ先 四万十消防署 警防第二係 ☎(34) 5881



かいじょう ほ あん かん

海上保安官になりませんか？

海上保安庁は海上の警察と消防などのさまざまな役割を担っています。

①海上保安学校学生採用試験

高卒程度・令和7年4月採用

▶申込期間 7月16日(火)～25日(木)

▶1次試験 9月22日(日)

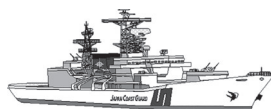
②海上保安大学校学生採用試験(幹部採用)

高卒程度・令和7年4月採用

▶申込期間 8月22日(木)～9月4日(水)

▶1次試験 10月26日(土)、27日(日)

※①②について詳しくは海上保安庁のホームページをご覧ください。



問い合わせ・申込先

高知海上保安部管理課 ☎088(832)7113



海上保安官採用ページ



海上保安官紹介動画

親子水難事故防止教室

▶日時 7月15日(月・祝)10時～12時30分

※悪天候の場合は中止

▶場所 入田(渡川緑地・河川敷)

▶内容

《こども対象》シュノーケリング、着衣水泳、水中宝探し等

《大人対象》AED救急講習・スローロープ等

▶定員 小学生先着20名(保護者同伴)

▶準備物 水着、水中メガネ、シュノーケル、水筒、着衣水泳用のTシャツ

※水中メガネとシュノーケルを持っていない方には貸し出します。

▶参加料 無料(保険は主催者で加入)

▶申込期間 7月1日(月)～5日(金)

▶申込方法 電話、申込フォーム

※氏名、年齢、性別、住所、緊急連絡先、小学校、水中メガネの有無をご連絡ください。

問い合わせ・申込先

生涯学習課 スポーツ振興係

☎(34)0750

8時30分～17時15分 ※12時～13時を除く。



申込フォーム

郷土博物館常設展

現在、常設展として郷土博物館で所蔵している作品を多数展示しています。新たに発見された四万十市出身の思想家・幸徳秋水の掛け軸も展示していますので、ぜひご覧ください。

▶内容・会期

2階 土佐の小京都 I

8月20日(火)まで

3階 漁労から見る川と紡ぐ暮らし／

遺跡から見える幡多のはじまり

7月30日(火)まで

▶開館時間 9時～17時(入館16時30分まで)

▶休館日 毎週水曜日

※臨時で休館する場合があります。

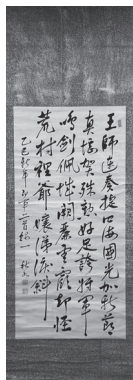
問い合わせ先

四万十市郷土博物館

☎・FAX (35) 4096



市公式
ホームページ



幸徳秋水の書
(2階展示中)

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。

毎月第2日曜日に開催しており、どなたでも参加できます。

▶日時とテーマ

7月14日(日)13時30分～15時

あんじゅうこん

安重根と秋水

8月11日(日)13時30分～15時

南京事件とは何か

▶場所 しまんとぴあミーティングルーム4

問い合わせ先

幸徳秋水を顕彰する会(田中)

☎090-6827-9129

現代工芸作品展

▶日時 6/28(金)～6/30(日)

9時～17時

▶場所 しまんとぴあアートスペース



高知工業高等専門学校による科学実験教室

①植物から香水/芳香剤を作ろう

植物から香りの成分を取り出し、オリジナル香水/芳香剤を作りましょう！

▶日時 7月25日(木) 10時～11時30分

▶対象者 小学1年生以上(小学生優先)

②零下196°の世界

液体窒素による切り花やバナナ等の変化を観察しましょう！

▶日時 7月25日(木) 13時30分～15時

▶対象者 小学4年生以上(小学生優先)

①②共通

▶定員 各20名 ▶場所 しまんとぴあ創作スタジオ

▶申込期間 7月5日(金)～12日(金)

▶申込方法 電話、メール ※申込多数の場合は抽選

問い合わせ・申込先

市生涯学習課 社会教育振興係

☎(34)7311 ☒culture@city.shimanto.lg.jp

8時30分～17時15分 ※12時～13時、土・日を除く。

ふれあい教室(絵画)

▶日時 8月7日(水)～11月20日(水) 毎週水曜日全16回 14時～15時30分

▶場所 市立人権啓発センター ▶対象 市内に居住または勤務する方

▶定員 15名程度 ※新規申し込みの方優先 ▶受講料 無料

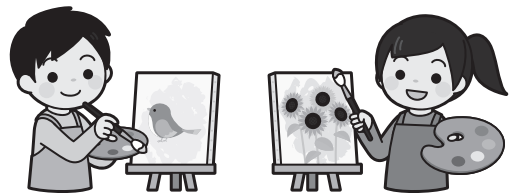
▶申込期間 7月1日(月)～17日(水) ▶申込方法 電話

※最低限度必要な道具のみ貸出

※描きたい題材があれば持参可能

※講師の都合等により日程が変更になる場合があります。

※油絵または水彩画を習うことができます。



問い合わせ・申込先

市市民・人権課 人権啓発センター

☎(34)5751 9時～17時15分 ※12時～13時、土・日・祝日を除く。

高知城歴史博物館催し

夏休みキッズデー

兜や刀の体験コーナーや小学生以下の方には来館者プレゼントも用意しています。

キッズデーは小学生以下同伴の大人2名も無料で観覧できます！(高校生以下無料)

▶日時 7月27日(土)、28日(日)、8月3日(土)、4日(日)、17日(土)、18日(日)

夏休み工作教室「型染でオリジナルの作品を作ってみよう！」

▶日時 ①7月27日(土)、②8月18日(日) 10時～12時

▶場所 高知城歴史博物館 実習室 ▶定員 各小学生12名 ※申込多数の場合は抽選

▶参加費 300円 ※染めるもの(Tシャツなど)は各自用意

▶申込期限 7月20日(土)

▶申込方法 電話、FAX ※氏名・住所・電話番号・希望日をご連絡ください。

問い合わせ先

高知城歴史博物館

☎088(871)1600

FAX088(871)1619



ホームページ



第20回 四万十市文化祭のご案内 (7月～8月上旬)

行事名	開催日時	会 場	入場料
展示 第9回 アートクラブ四万十絵画展	7月2日(火)～7月6日(土) 開場11時 終了16時	しまんとぴあ アートスペース	無料
舞台芸術 日本舞踊 慶祥流 おさらい会	7月20日(土) 開演13時 終了17時	しまんとぴあ しまんとホール	無料
舞台芸術 一夜限りの 書道パフォーマンス (県立中村中学校・高等学校書道部)	7月20日(土) 開演17時30分 終了19時30分	しまんとぴあ りぐるホール	無料
音楽 ミュージックフェアー in 四万十	7月28日(日) 開演16時 終了19時30分	しまんとぴあ しまんとホール	一般2,500円 高校生以下 1,000円
茶道 ふれあい子供茶会	8月11日(日) 開演9時30分 終了17時	しまんとぴあ ミーティング ルーム1・2他	一般300円

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)7311 FAX(35)4260

親子みらい×ワーク研究室

さまざまな職業を知るきっかけづくりや、興味のある仕事、将来やってみたい仕事等について考えるためのワークショップを開催します。

- ▶日時 8月25日(日)14時～16時
(13時30分から受付)
 - ▶場所 しまんとぴあミーティングルーム1
 - ▶対象 小学4～6年生とその保護者
 - ▶講師 橋田 ゆき(キャリアコンサルタント)
 - ▶定員 先着10組 ▶参加費 無料
 - ▶申込方法 電話、メール、ホームページ
- ※小学生の氏名・学年、保護者の住所・氏名・日中連絡がとれる電話番号をご連絡ください。

問い合わせ・申込先

ジョブカフェこうち
☎088(802)1533
✉ info@jobcafe-kochi.jp
月～金、第2・4土曜日
10時～18時



ホームページ

四国アイランドリーグ Plus公式戦

高知ファイティングドッグス対香川オリーブガイナーズの試合を四万十市で開催します。
ぜひご覧ください！

- ▶日時 7月13日(土)14時～
- ▶場所 四万十スタジアム ▶入場料 無料

少年野球教室

試合終了後、高知ファイティングドッグスによる野球教室を30分～1時間程度開催します。
▶申込方法 電話

問い合わせ・申込先

(公財)四万十市スポーツ協会
☎(34)2071



© S.M.E

体力・運動能力調査 新体力テスト実施

- ▶日時 ①7月23日(火) ②7月24日(水)
18時30分～20時30分
※①か②のどちらかを選択してください。
- ▶場所 市民スポーツセンター
- ▶対象 市内に居住する20歳～64歳の男女
(令和6年4月1日現在)
- ▶種目 握力・上体起こし・長座体前屈・反復横とび・立ち幅とび・急歩
- ▶準備物 体育館シューズ、運動のできる服装
- ▶参加料 無料(保険は主催者で加入)
- ▶申込期限 7月19日(金)
- ▶申込方法 電話・メール
※氏名、年齢、性別、住所、連絡先、希望の日程をご連絡ください。

問い合わせ・申込先

市生涯学習課 スポーツ振興係
☎(34)0750
✉sport@city.shimanto.lg.jp
8時30分～17時15分
※12時～13時、土・日・祝日を除く。

夏休み早朝子供水泳教室

- ▶期間 8月1日(木)～9日(金)
※8月6日(火)はお休み
- ▶時間 8時～9時 (受付7時30分～8時)
- ▶場所 市立温水プール
- ▶対象 小学生20名
- ▶参加料 受講料4,000円、保険料400円
※その他プール入館料160円／1回が必要
(回数券・会員券利用可)
- ▶申込期間 7月1日(月)～26日(金)
- ▶申込方法 所定の申込書の提出
※受講料・保険料を添えてお申し込みください。
(電話での受付不可)
※講習欠席の場合、受講料等の払い戻しは行いません。
※参加者が少ない場合は中止することがあります。

問い合わせ・申込先

(公財)四万十市スポーツ協会
市立温水プール
☎(34)8112 9時～19時(火曜日は除く。)

第69回幡多ふれあい医療公開講座

身近な健康をテーマにした医療講座です。
申込不要で誰でも受講できますので、ぜひお越しください。

- ▶日時 7月7日(日)13時30分～15時30分
- ▶場所 しまんとぴあミーティングルーム1・2
- ▶内容
①元気で長生き!糖尿病がある生活をどうすごす
高知赤十字病院 診療部長・第二内科部長
有井 薫
②転倒予防
幡多けんみん病院 理学療法士
公文 亮太
- ▶参加費 無料
- ※健康パスポート事業対象講座
※最新の情報は幡多けんみん病院のホームページ
をご覧ください。

問い合わせ先

県立幡多けんみん病院 経営事業課
☎0880(66)2222(代表)
市健康推進課 健康増進係
☎(34)1115



フレイルサポーター養成講座

将来に向けた元気な身体づくりに活かせる知識
や技術を楽しく学び、フレイルサポーターとして
活動してみませんか?

- ▶日時 1日目 8月1日(木)9時20分～15時40分
2日目 8月2日(金)9時～15時30分
- ▶会場 しまんとぴあミーティングルーム2
- ▶対象者 両日参加可能で、フレイル予防に興味・
関心のある方
- ▶内容 1日目 講義・実技・体験
2日目 地域での実践・2日間の振り返り
※地域での実践は、バスの送迎があります。
- ▶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
- ▶定員 先着20名
- ▶申込期限 7月22日(月)
- ▶申込方法 電話・メール・FAX
※氏名、住所、連絡先をご連絡ください。

問い合わせ・申込先

市高齢者支援課 高齢者福祉係
☎(34)8066 FAX(34)0567
✉kourei@city.shimanto.lg.jp



メール申込用

大川筋診療所でオンライン診療が始まりました

竹本病院が運営する大川筋診療所で、オンライン診療が始まりました。

オンライン診療とは

インターネットのビデオ通話機能等を利用して、遠隔地から医師の診察を受けることができる診療方法です。病院まで行く必要がないため、待ち時間や通院の負担が軽減されます。



大川筋診療所では、オンライン診療により簡単に診察を受けることができ、処方された薬は、後日、薬局から自宅に届けられます。

利用者からは、「いつもと変わらなかった」「画面越しでも先生と話することができて良かった」などの声がありました。

大川筋診療所(オンライン診療)

4週間に1回火曜日に開設しています。希望する方はお問い合わせください。

- 対象者 病状が安定した、生活習慣病など慢性疾患の内科的管理を行っている方
※初めての方は竹本病院で、対面による診察が必要です。

問い合わせ先 竹本病院 ☎(35)4151

『健康寿命の延伸』に向けて高齢者の健康づくりを応援します

生活習慣病等の悪化や介護が必要な状態になることを予防するため、健診の受診や健康づくりに関する学習の機会をもつことは、自分の身体のサインに早めに気づく良いきっかけづくりにもなり、健康寿命を延ばすことにもつながります。

市では、高齢者の健康づくりを応援するための取り組みとして、次の事業を行います。

フレイル予防に関する健康学習

健康福祉委員会等の集まりの場に出向き、フレイル予防に関する学習会を開催しています。希望する場合は事前に申し込みが必要です。

▶申込方法 電話 ▶申込期限 8月20日(火)



健康学習や訪問・電話などは市の保健師や看護師が行います。

訪問や電話での声かけ(75歳以上の方を対象)

- ①定期通院しておらず、健診を受診したことがない方を個別に訪問し、健診の案内や必要な情報などをお伝えしていきます。
- ②健診後「要医療」と判定されたにもかかわらず病院を受診していない方に対して、文書や電話等で状況を確認します。

問い合わせ・申込先 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 [料] 参加費要

月日	時間	対象	イベント名	場所	備考
7月2日(火)	14:00~16:00		ピアサポーター相談	ほっぼ	
7月3日(水)	10:00~11:00	● ●	栄養相談	ほっぼ	
7月4日(木)	10:00~11:30	● ●	七夕まつり	ほっぼ	
7月5日(金)	10:00~11:30	● ●	七夕まつり	ほっぼ	
	個別通知		3歳児健診	防災センター	
7月7日(日)	11:00~12:00		スポンジでおっかい絵をかこう!	とことこ	[申込]
7月8日(月)	13:15~14:30		産後ケア相談	ほっぼ	[申込]
7月9日(火)	個別通知		1歳9か月児健診	防災センター	
7月10日(水)	10:00~11:30	● ●	みんなでプール	ほっぼ	
	個別通知		3か月児・7か月児健診	防災センター	
7月11日(木)	9:50~11:30	●	妊婦教室	ほっぼ	[申込]
	10:00~11:30	● ● ●	親子ヨガ	ほっぼ	
7月12日(金)	10:00~11:00	● ● ●	ほっぼの広場	ほっぼ	[申込] [料]
7月16日(火)	9:30~11:30		ピアサポーター相談	ほっぼ	
	10:00~16:00		理学療法士の骨盤チェック	とことこ	[申込] [料]
7月17日(水)	10:00~10:20	● ● ●	絵本の読み聞かせ	びよっこ	
	10:00~11:30		ママ&チルドレン	トンボ公園	
	10:30~11:30	● ● ●	ねんねアート	びよっこ	
7月18日(木)	10:00~11:30	● ● ●	誕生会	ほっぼ	
7月20日(土)	10:00~11:30	● ● ●	お父さんとプール	ほっぼ	
7月23日(火)	9:30~11:30		ピアサポーター相談	ほっぼ	
7月24日(水)	10:00~11:30	● ●	みんなでプール	ほっぼ	
	個別通知		7か月児・10か月児健診	防災センター	
7月25日(木)	10:00~11:30	● ●	びよちゃんプール	ほっぼ	
7月26日(金)	11:00~11:20	● ● ●	びよっこタイム	びよっこ	
7月28日(日)	11:00~12:00		好きなあそびをみつけよう!	とことこ	[申込]
7月29日(月)	13:15~14:30		ママタッチ教室・乳幼児相談	ほっぼ	

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。

- ★保育施設の情報
- ★子育てに関する手当・助成
- ★一時預かり「ぴっぴ」
- ★子育て応援アプリ「おやこっこ」
- ★子育て応援SNS
- ★子育て応援団体
- ★ファミリーサポートセンター
- ★イベント情報 など

現在配信している「しまんと子育てアプリ おやこっこ」の子育て情報からも、子育てに関する情報を確認できます。ぜひ、ダウンロードしてご利用ください。



しまんと
子育て応援サイト

しまんと
子育てアプリ
おやこっこ

「ひと涼み処(クーリングシェルター)」を利用しましょう！

暑さを一時的にしのげる場所として、冷房設備のある市の公共施設等を一般開放しています。

暑い時には、積極的に休憩し、身体の熱をとることが熱中症予防に効果的です。危険な暑さが予想される日に、熱中症警戒アラートとして防災無線やLINEで注意喚起を行いますので、より積極的に熱中症予防を行ってください。

■開放場所(各施設の開館時間内のみ使用可能)

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

問い合わせ先

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



市公式
ホームページ



食生活について考えよう！

毎月19日は「食育の日」です。食育について分かりやすく発信するための12の「食育ピクトグラム」から2つをご紹介します。その他の食育ピクトグラムも確認し、普段の食生活について考えてみましょう！

＜朝ごはんを食べよう＞

2 朝ごはんを食べよう



朝ごはんは1日のパワーの源となり、活動の準備を整えるうえで欠かすことができません。しかし、若い世代では朝ごはんを食べていない方の割合が高く、四万十市の若年者健診でも食べていない方が多くいました。

朝ごはんを食べる習慣を作り、規則的な生活リズムを作ることが健康的な生活習慣につながっていきます。忙しい朝も毎日しっかり朝ごはんを食べましょう。

＜バランスよく食べよう＞

3 バランスよく食べよう



バランスのよい食事とは、「主食・主菜・副菜」を組み合わせたものです。1日の食事の中でも『野菜』は不足しがちです。

1日350g以上の野菜を食べることを心がけましょう。350gの野菜とは、生野菜で両手のひら3杯分の量です。

塩分の摂りすぎに注意しましょう！

令和5年度の特健診の結果をみると、四万十市では、望ましい摂取量を大きく超えて塩分を摂取していました。塩分を摂りすぎてしまうと、高血圧になるリスクが高くなり、命にかかわる大きな病気につながります。香辛料や柑橘類、減塩調味料などで減塩に取り組み、バランスの良い食事となるよう心がけましょう。

また、特健診では、1日の推定塩分摂取量を調べるができます。受診して自身の健康状態を把握しましょう！

問い合わせ先 市健康推進課 健康増進係 ☎(34)1115

四万十市 健康づくりポイント事業 2024

市では皆さんの健康づくりを支援しています。

まずは30日間、歯と口に関する取り組みをしてみませんか？

取り組んだ期間に応じて、高知家健康パスポートのヘルシーポイントがもらえるほか、地域商品券や豪華賞品が当たる抽選に参加できます。



チャレンジ期間 8月1日(木)～12月31日(火)のうち30日間以上

提出期限 令和7年1月8日(水)※必着

対象者 四万十市民

1. チャレンジシートを取得する(1人1枚)

- ①窓口、各種健診会場等で受け取る
- ②市公式ホームページからダウンロードする



2. 歯と口に関する取り組みを実施する

歯と口に関する取り組みを1つ選択し、30日間以上チャレンジする。



3. 取り組み内容を提出する

取り組んだ内容を窓口・郵送で提出または提出フォームに入力する

参加者全員に取り組み期間に応じた高知家健康パスポートのヘルシーポイント(緑)を進呈

⇒1か月:20ポイント

3か月:30ポイント

5か月:50ポイント

※ヘルシーポイントの進呈を希望する方は窓口にお越しください。



窓口限定配布

先着150名限定で歯科口腔のセルフケアに役立つ物品セット(舌ブラシ1本、洗口液1つ)を8月1日から配布します。

チャレンジの際にぜひご活用ください！

チャレンジシート 提出者全員

抽選で20名に、一部店舗で使える地域商品券(2千円分)が当たります！

3か月・5か月間 取り組んだ方

抽選で数名に、豪華な特別賞が当たります！！



問い合わせ・提出先 本庁健康推進課 健康増進係 ☎(34) 1115

支所西土佐保健分室 保健係 ☎(52) 1132

四万十市健康づくり
ポイント事業について



1年に1度は健診を
～健康は自分で～

保健カレンダー



健診・検診		月日	時間	事業名		該当地区	場所		
教室・学習会	7月	16日(火)	8:00～9:30	🏥	胃がん(バリウム)検診	中村地区	しまんとぴあ		
			8:30～11:00、13:30～15:00	🏥	特定健診・前立腺がん検診				
		17日(水)	8:00～9:30	🏥	胃がん(バリウム)検診	中村地区	しまんとぴあ		
			8:30～11:00、13:30～15:00	🏥	特定健診・前立腺がん検診				
		26日(金)	9:20～11:30、13:20～15:30	🏥	子宮頸がん検診	東中筋・中筋・東山一部地区	市立武道館		
			9:20～11:30、13:20～15:30	🏥	乳がん検診				
			9:00～12:00	🩸	献血				四国電力送配電(株)中村支部
			13:45～15:45						中村警察署
	30日(火)	8:30～11:00、13:30～15:00	🏥	特定健診・前立腺がん検診	中村地区	市立武道館			
	31日(水)	8:30～11:00、13:30～15:00	🏥	特定健診・前立腺がん検診	中村地区	しまんとぴあ			
献血	8月	5日(月)	9:20～11:30、13:20～15:30	🏥	子宮頸がん検診	後川・富山・具同一部地区	市立武道館		
			9:20～11:30、13:20～15:30	🏥	乳がん検診				
		7日(水)	9:00～11:00	🏥	ひまわり健診・前立腺がん検診	方の川・宮地・奈路・館・用井	保健センター		

※7月15日までの計画については、広報6月号P24に掲載しています。

※今月から妊婦・乳幼児が対象の健診や教室等はP20「子育て応援ひろば」に掲載しています。

若年者健診を受けましょう

市では、国民健康保険加入者のうち30代の方を対象に、若年者健診を行っています。

令和5年度の若年者健診では、約8割の方の脂質・血糖・肝機能などに異常がみられ、脂質に関しては約6割の方に異常がみられました。

生活習慣病は発症するまで自覚症状がほとんどなく、静かに進行するため、健診により早期に発見し、適切な予防や治療を行うことが重要です。年に1回は健診を受けましょう。

国民健康保険加入者以外の方で健診を希望する場合は、加入している医療保険や職場等へお問い合わせください。

＜若年者健診の概要＞

■内容

身体測定、血液検査、尿検査

■費用 無料

※健診の日程等は市公式ホームページをご確認ください。

骨密度測定を実施します

ホルモンバランスにより骨密度が低くなりやすい女性を対象に、骨密度測定を実施します。

骨粗しょう症は自覚症状がほとんどない病気のため、骨密度測定により、早期に発見して適切な予防や治療を行うことが重要です。市が実施する乳がん検診または子宮頸がん検診の集団検診とあわせて行いますので、ぜひ骨密度測定も受けてみてください。

■対象者 乳がん検診または子宮頸がん検診の集団検診を受診する方
※事前申込不要(検診当日に確認します。)

このページの問い合わせ先

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



各種がん検診



特定健康診査



健診結果
の説明会

認知症の人と家族の会 「たんぽぽの会」交流会

「たんぽぽの会」は、認知症介護についての思いや悩みを共有し、支えあうための「集いの場」です。初めての方の参加もお待ちしています。

▶日時 7月30日(火) 13時30分～15時30分

▶場所

四万十市社会福祉センター 2階研修室

※家族の方だけでも、認知症の方と一緒の参加でもかまいません。

※会場の駐車場に限りがあります。アピアさつき2階、3階のしまんとぴあ専用駐車場をご利用ください。

問い合わせ先

「たんぽぽの会」事務局 松岡時規子

☎(34)4528

四万十市地域包括支援センター

☎(34)0170

✉sien@city.shimanto.lg.jp

労働安全衛生総合研究所 からのお知らせ

労働安全衛生法関係法令の改正により、令和6年4月1日から職場における化学物質規制が大きく見直されました。

○危険性・有害性に関する情報伝達の強化

危険性・有害性のある化学物質のリストをホームページで公開しています。

○化学物質によるばく露防止対策

事業者は、上記の情報に基づいてリスクアセスメントを行い、化学物質によるばく露防止対策を実行してください。

○化学物質管理者の選任義務

事業場によっては、新たに化学物質管理者の選任義務が発生します。



職場の化学物質
管理総合サイト

問い合わせ先

事業者のための化学物質管理無料相談窓口
(令和7年3月18日まで開設)

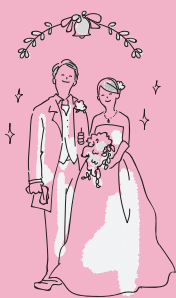
☎050(5577)4862 10時～17時

※12時～13時、土・日・祝日・年末年始を除く。

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

消費生活相談員人材バンク 登録者募集

高知県では、消費生活相談員として県内の消費生活センターや消費生活相談窓口で就業を希望する方の情報を登録する、「消費生活相談員人材バンク」を設置しており、登録者を募集しています。

登録した情報は、消費生活相談員の採用を希望する県内の消費生活センターや消費生活相談窓口に提供します。

詳しくはホームページをご覧ください。

問い合わせ先

県文化生活部 県民生活課

☎088(823)9653



県民生活課
ホームページ



マチイロ

「広報しまんと」
スマートフォンで配信中!



図書館だより

令和6年
7
July

開館時間 (本館) 9:00~19:00
(分館) 10:00~18:00

一般書

新着おすすめ8+8

海を破る者
クスノキの女神
システム障害対応の教科書
地域防災の実践
天才ニコラ・テスラのことは
なんどでも生まれる
にわか名探偵
ルポ年金官僚

今村 翔吾
東野 圭吾
木村 誠明
鈴木 猛康
新戸 雅章
彩瀬 まる
大山 誠一郎
和田 泰明

新着図書(240冊)

いちかちゃん
おとうとのねじまきパン
古生物学者と40億年
たべたいな
ねずくんとパパのおるすばん
まねっこにゃんころもち
まほうのマーマレード
もりのはなやさん

いとう みく
高橋 うらら
泉 賢太郎
みやまつ ともみ
とね さとえ
かのう かりん
茂市 久美子
ふくざわ ゆみこ

児童書／えほん

★休館日の案内★

7月26日(金) 館内整理日

★バリアフリー映画上映会★

『赤毛のアン』

・日時 7月13日(土) 13時30分(開場13時15分)

・場所 市役所3階防災対策室

・参加費 無料

★大活字本を寄贈いただきました★

国際ソロプチミスト幡多さまより、本年も大活字本を寄贈していただきました。高齢の方など、多くの方に喜んでいただいています。ぜひご利用ください。

『女たちは一度遊ぶ』 吉田 修一/著
『蛇行する月』 桜木 紫乃/著
『人質の朗読会』 小川 洋子/著 他、計9冊

※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)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	7月19日(金) 13時~16時	社会福祉センター	国や県、市の仕事に対する苦情や要望 《相談委員》正木 卓夫 平石 真理子	総務課 ☎(34) 1804 地域企画課 ☎(52) 1111
	8月1日(木) 9時~12時	藤ノ川集会所	《相談委員》中平 晋祐	
特設人権相談所	8月7日(水) 13時~16時	中筋老人憩の家	金銭・相続・借地借家・結婚・離婚・セクハラ・DV・いじめ・児童虐待など 人権に関する問題(無料・秘密厳守)	高知地方法務局 四万十支局 ☎(34) 1600 FAX (34) 1601

しまんとぴあ催し物情報

日付	イベント名	日付	イベント名
7月3日(水)	健康体操! ボクサピラティス	7月27日(土)	革細工ワークショップ
7月13日(土)	梶原徹也のリズム遊び ワークショップ	7月30日(火)	ぐるっと!しまんとぴあ探検隊
7月17日(水)	健康体操! ボクサピラティス	7月31日(水)	健康体操! ボクサピラティス
7月21日(日)	しまんとぴあ市民大学(伊沢拓司)		

問い合わせ・申込先 しまんとぴあ ☎(34) 1133



しまんとぴあ
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

お誕生 おめでとう



(令和6・6・5届出分まで)

住所 赤ちゃん 保護者

中村大橋通	濱田	篤飛	泰輔
佐岡	渡邊	風咲	葉月
古津賀	岡本	楓禾	和樹
具同	三木	彩華	太志
具同	上野	葵心	和真
渡川	吉田	美琴	正道
具同田黒	山崎	雅仁	孝治
具同田黒	金丸	蒼空	浩和
井沢	加用	桃子	祐都
西土佐江川	川嶋	陽琉	健佑



「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6・6・5届出分まで)

住所 氏名 年齢

中村山手通	澤良木	強	51
中村	村前	保乃	98
中村京町	田中	幸春	91
中村一条通	岡田	玉井	96
中村東町	田邊	節	101
右山	濱田	一郎	74
不破	宮崎	福恵	99
古津賀	東	靖子	85
佐岡	谷崎	等	101
入田	濱田	艶子	97
具同	高見	卓良	74
具同	田村	豊子	89
赤松	大久保	豊茂	103
有岡	熊岡	良子	92
磯ノ	三枝	大也	77
津藏	加用	泰章	67
鍋島	山本	美紀	70
下田	今村	廣子	88
下田	鎌田	虎男	91
平野	竹本	政美	87
田野川	山本	修一	82
勝間谷		敏政	75

サマージャンボ7億円

(1等5億円・前後賞各1億円合わせて)

サマージャンボミニ5,000万円

(1等3千万円・前後賞各1千万円合わせて)

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

7月8日月2種類同時発売! 発売期間 7/8③~8/8③
抽せん日 8/23⑤

公益財団法人高知県市町村振興協会 各1枚 300円



手洗川	岡村	格治	78
西土佐奥屋内	毛利	勝重	91
西土佐藤ノ川	稲田	智恵	80
西土佐半家	川上	喜久恵	100

夏季休業期間の「学校閉庁日」のお知らせ

市立小中学校では、夏季休業期間中に、日直等を置かずに学校として対外的な業務を行わない「学校閉庁日」を設けています。

これは、教職員の働き方改革の一つとして行うもので、日ごろ休みが取りにくい教職員が、代休や夏季特別休暇を取りやすい期間を設けることで、心身ともにリフレッシュし、ゆとりをもって子どもたちと向き合う環境を構築するものです。皆さまのご理解とご協力をお願いします。



■閉庁期間 8月9日(金)~16日(金)

■事故や災害等で緊急に連絡を要する場合の連絡先 市学校教育課 総務係 ☎(34) 1136

第20回しまんと市民祭 なかむら踊り・しまんと提灯台パレード

期日	時間(予定)	催し物	雨天の場合
7月27日(土)	16:00～18:30	なかむら踊りパレード 15:30～市役所にて出発式 16:00～A班、B班に分かれてスタート	翌日28日(日)に 延期
	19:00～21:00	しまんと提灯台パレード 18:40～本部前にて出発式 19:00～パレードスタート	

※パレードコース付近では交通規制がありますのでご注意ください。

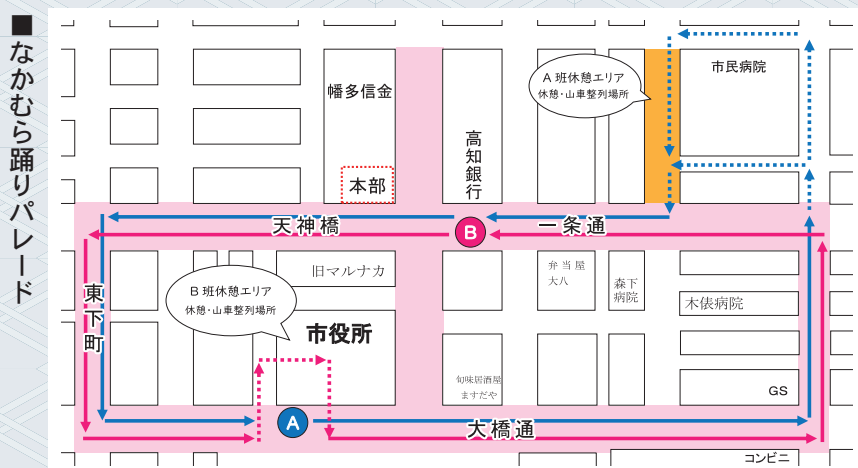
※市役所および四万十市商店街駐車場(天神橋アーケード東側)は9時～22時まで駐車できません。

◆臨時駐車場 市立中村小学校グラウンド、市立中村中学校グラウンド 開放時間14:00～22:00

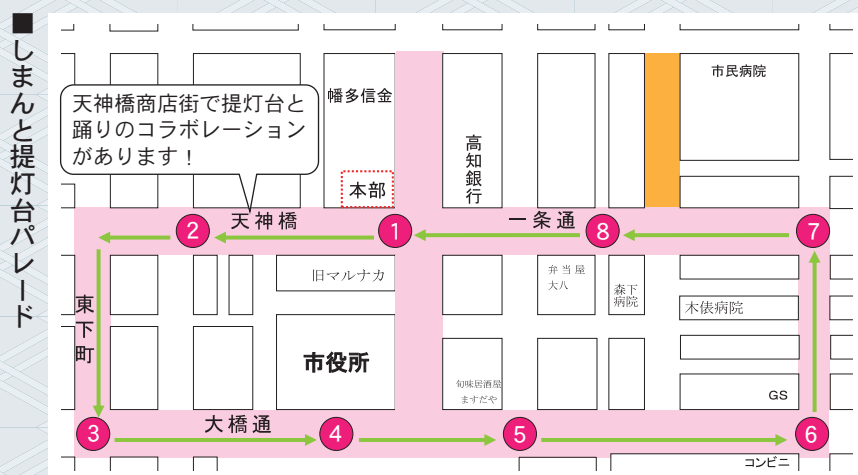
◆当日は、中村・西土佐間のシャトルバスを臨時運行します。ぜひご利用ください。

中村行き	よって西土佐 14:00発 ⇒ 口屋内 14:20発 ⇒ 四万十市役所 15:00着
西土佐行き	四万十市役所 22:00発 ⇒ 口屋内 22:45着 ⇒ よって西土佐 23:00着

〈パレードコース・参加団体〉
通行規制の範囲 規制時間15:30～22:00
通行規制の範囲 規制時間16:00～18:00



A班	
1	中村小学校PTA
2	ひかりこども園
3	土佐中村一條太鼓
4	ソウルクリーム
5	ZUMBAサークル C-style
B班	
1	カズダンススクール&幡多舞人
2	にぎわいボニート from 3.11
3	いなん
4	市役所正調踊り子チーム



1	京町提灯台(子供提灯台)
2	天神橋区(子供提灯台)
3	具同地区提灯台
4	大橋通提灯台
5	幡多信用金庫
6	太鼓台保存会(子供太鼓台)
7	一条通一丁目区(子供提灯台)
8	一条通南京会



※詳細は市公式ホームページ
でお知らせします。

問い合わせ先
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



市公式
ホームページ



当直医



※当番については変更になる場合がありますので、各医療機関へ事前に電話でお問い合わせください。

6月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
21日(日)	市民病院	☎(34)2126
28日(日)	中村クリニック	☎(34)5100
8月 4日(日)	市民病院	☎(34)2126
11日(日)	正木整形外科	☎(34)5252
12日(月)	温クリニック四万十	☎(34)8280

救急車を呼ぶか病院に行くか迷ったときは…
高知家の救急医療電話(＃7119)をご利用ください。

人のうごき ～5月末日現在～ ()内は、前月との差

総人口	31,615人 (△38)	転入	52人
男	15,003人 (△18)	転出	56人
女	16,612人 (△20)	出生	10人
世帯数	16,486世帯 (△11)	死亡	44人

7月実施の統計調査

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

問 県統計分析課 ☎088(823)9344

統計調査員(登録者)募集

市では、国が実施する各種統計調査に従事していただける統計調査員を募集しています。

仕事内容 調査対象への訪問、調査書類の回収・点検など

※統計調査の種類によって仕事内容が異なる場合があります。

※年によって実施される統計調査が異なるため、年間を通じて仕事があるとは限りません。

報酬 調査内容に応じて異なります
(1調査あたり2万円～5万円程度)

※詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。

【令和6・7年度に実施予定の統計調査】

・2025年農林業センサス

(調査日：令和7年2月1日)

・令和7年国勢調査(令和7年10月1日)

問い合わせ先

市企画広報課 広報広聴係

☎(34)1810



市公式
ホームページ

日直指定水道業者



●水道料金は口座振替で●

6月29日(土)	㈱奥宮工業	☎(37)5151
30日(日)	㈱大同設備	☎(35)4879
7月6日(土)	㈱山下建設	☎(33)0653
7日(日)	豚座建設㈱	☎(34)6031
13日(土)	㈱平野水道	☎(35)2316
14日(日)	㈱森下住宅設備	☎(34)4855
15日(月)	中村水道工事センター	☎(35)4323
20日(土)	㈱中村住設	☎(34)3621
21日(日)	㈱大杉設備工業	☎(34)2324
27日(土)	㈱福永工業	☎(35)5996
28日(日)	㈱夕部設備	☎(34)8651
8月3日(土)	㈱奥宮工業	☎(37)5151
4日(日)	㈱大同設備	☎(35)4879
10日(土)	㈱山下建設	☎(33)0653
11日(日)	豚座建設㈱	☎(34)6031
12日(月)	㈱平野水道	☎(35)2316

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」8月号は
7月24日(水)発送予定です



有料広告 掲載スペース

広報しまんと(令和7年4月号まで)の有料広告掲載については、
(有)せいぶ印刷工房までご連絡ください。☎(37)2000