



### なかむら踊りパレード

会長賞 いなん

### しまんと提灯台パレード

会長賞 具同地区提灯台



第20回しまんと市民祭(P2-P3に関連記事)

審査員  
特別賞

カズダンススクール&幡多舞人



第20  
回

しまんと  
市民祭

SINCE 2005  
SHIMANTO

市民祭

20  
SHIMANTO  
FESTIVAL  
YEARS

なかむら踊りパレード

7月27日(土)開催 9団体 約650人参加

中村小学校PTA

敢闘賞



7月27日に開催された「なかむら踊り・しまんと提灯台パレード」は、踊り子の皆さんの華やかなパフォーマンスや、提灯台の担ぎ手の躍動感あふれる姿に観客の皆さんも暑さを忘れ楽しんでいました。

パレードの実施にあたっては、多くの地区や協賛企業の皆さまからご寄付をいただいたほか、フジグラン四万十さまからは清涼飲料水等をご提供いただきました。いただいたご寄付等は、チラシ等の作成やパレード参加団体への補助、参加者の熱中症対策等に活用させていただきました。ありがとうございました。



しまんと提灯台パレード  
 7月27日(土)開催  
 8団体 13基 約680人参加



大橋通提灯台



敢闘賞

天神橋区提灯台



第71回 全日本女郎ぐも相撲大会 8月3日(土)開催





### 小・中学生がアユ漁体験を行いました

7月7日に大用地区で地元の小・中学生が、アユの「しゃくり漁」と「つかみ取り」の体験を行いました。この体験は、四万十川の伝統漁法を伝えるとともに、川に親しんでもらおうと、四万十川中央漁協が毎年実施しています。

小学校1～3年生はつかみ取りを行い、水中に顔をつけてアユを探しながら、囲いの中で素早く泳ぐアユを素手で捕まえていました。

小学校4～6年生と中学生は、しゃくり漁に挑戦しました。しゃくり漁は、箱眼鏡で水中をのぞきながら狙いを定め、素早く竹ざおを引くことでアユに針を引っ掛けて釣り上げます。初めは「難しい!」と言っていた子どもたちでしたが、コツを掴むと次々と釣れるようになり、アユが掛かった時のプルプルとした振動に感動していました。

最後はとれたてのアユを炭で塩焼きにして、みんなでおいしくいただきました。



しゃくり漁



つかみ取り



### 小京都ゆかたDAY

7月7日の「全国浴衣の日」にあわせて、7月5日に「小京都ゆかたDAY」を実施しました。涼しげな浴衣姿が各所で見られ、いつもと違う気分を楽しんでいたのではないかと思います。浴衣姿で小京都の風情を盛り上げていただいた皆さまに心よりお礼申し上げます。





## 四万十市結婚支援センター 『しまんとマリッジ』開所



今まで市役所内で開設していた四万十市結婚支援センターを、7月21日に『しまんとマリッジ』として具同に開所しました。

今後は休日でも対応を行うなど、結婚を希望する方に寄り添った支援を行えるよう取り組んでいきます。家族や友人からの相談も可能ですので、お気軽にお立ち寄りください。  
※事前に電話やメールでご連絡いただくとスムーズにご案内できます。

### 四万十市結婚支援センター『しまんとマリッジ』

■場所 〒787-0019 四万十市具同2204-1 第1グリーンハイツ西村102号室  
■連絡先 ☎(34)8915 ☎090-5096-4355 ✉shimantomarriage@gmail.com

#### ■開所時間

月・木～日：10時～18時  
火・水：12時～20時30分  
※年末年始(12月29日～1月3日)は閉所

#### ■支援内容

- ・四万十市出会いサポート事業の登録、内容説明
- ・結婚に向けた相談
- ・婚活サポーターの紹介
- ・婚活イベントの紹介

■結婚支援センターの運営 特定非営利活動法人 ユニティ四万十



問い合わせ先 市子育て支援課 企画係 ☎(34)9007



## 四国横断自動車道整備促進大会を開催しました

7月22日、四国横断自動車道整備促進大会をしまんとびあで開催しました。当日は関係者約120人が参加し、高規格道路の早期完成を目指して連携を深めました。

1月に発生した能登半島地震では、災害時に機能する道路ネットワークのあり方について多くの課題が浮かび、地形が類似する幡多地域でも同様の被害が懸念されています。

四国8の字ネットワークの一部を形成する四国横断自動車道は、本年度に全線事業着手となり、四万十町中央IC以西の事業も順調に進んでいます。南海トラフ地震に備えるためにも、強靱で信頼性の高い「四国横断自動車道の早期整備」とそれを補完する「国道等の機能強化」は急務です。

1日も早い整備実現に向け、引き続き国や県と協力していきます。



早期完成を目指す決議書を国会議員へ手交



高知工科大学 西内教授の講演

# 令和6年10月1日からの四万十市内バス運行について



## デマンド交通富山・蕨岡エリアの一部地区で運行曜日が変わります

これまで、富山・蕨岡エリア内の住次郎・大西ノ川・奥古尾地区は月・水・金、掃除谷地区は火・木の運行とじていましたが、10月1日から月～土どの曜日でも利用可能となります。

より利用しやすくなったデマンド交通を、ぜひご利用ください。

**運行日** 月～土

※日・祝日、1月1日～3日は運休

**予約受付時間** 運行日の7時～18時

**予約方法** 電話 **予約先** ☎0120(019)410

**運行エリア** 東富山・西富山・東蕨岡・西蕨岡

## 西富山・西蕨岡・後川エリアの車両を変更します

10月1日の運行から、運行事業者の変更に伴い車両を変更します。お間違えの無いようご注意ください。

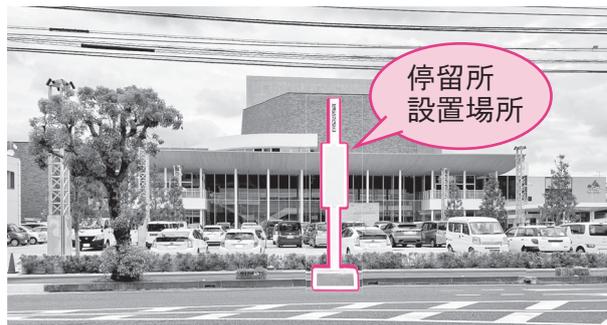


## 総合文化センター『しまんとぴあ』に停留所を移設します

10月1日から「中村地方合同庁舎」の停留所を、総合文化センター『しまんとぴあ』の前に移設し、停留所名を「しまんとぴあ」とします。  
※移設に伴い「中村地方合同庁舎」の停留所は廃止しますので、ご注意ください。

### 対象バス(デマンド交通)

中村まちバス、富山・蕨岡・後川エリア、八束線



## 市民アンケート調査および利用者アンケート調査にご協力をお願いします

効率的かつ持続可能な公共交通について検討するにあたり、市民の皆さまのご意見等をお聞きする「市民アンケート調査」および「利用者アンケート調査」を実施します。

回答内容は、四万十市地域公共交通計画を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。

### ■調査対象者

市民アンケート調査(無作為抽出)

令和6年8月1日時点で 16歳以上の世帯主の方3,000人

利用者アンケート調査

①過去一年間にデマンド交通利用履歴のある方

②アンケート期間中、調査対象のバスに乗車された方

※市民アンケート調査および利用者アンケート調査①は郵送、利用者アンケート調査②は調査員が同乗しヒアリングを行います。アンケート期間等は決まり次第、市公式ホームページ等でお知らせします。

市公式  
ホームページ

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

## 四万十市農業者等物価高騰対策支援金の申請はお済みですか

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。対象となる方で、まだ申請していない方は9月30日までに申請してください。  
※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日時点、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内に住所を有し、市税の滞納がないこと
- 支援区分 ※①～③の区分のうち1つのみ申請可能
  - ①米生産者経営意欲向上支援金(3万円～20万円)
  - ②農業用資材価格高騰対策支援金(3万円)
  - ③飼料高騰対策支援金(20万円)
- 申請期限 9月30日(月) ■申請方法 窓口(はんこ持参)



問い合わせ・申請先  農林水産課 農業振興係 ☎(34) 1117  
 産業建設課 産業振興係 ☎(52) 1113



市公式  
ホームページ

## 県境防災拠点利用に関する協定を締結しました

7月17日、(有)竹村総合建設および金谷建設(名)、四万十市、松野町、幡多中央消防組合、宇和島地区広域事務組合の6者で、『災害等の緊急時における愛媛県・高知県県境防災拠点の利用に関する協定』を締結しました。

この協定は、(有)竹村総合建設と金谷建設(名)が、中山間地域の住民の安全・安心を守るため共同で整備した緊急用ヘリコプター離着陸場および重機・資材置き場を、緊急時に救急・救命活動や物資搬送の拠点等として活用するものです。

同日には、落成記念式典や高知県ドクターヘリによる救急搬送訓練も行われました。

今後も災害に強いまちづくりを推進していくとともに、平時から発災時の方策などの情報共有を行い、関係機関との相互連携の強化を図っていきます。



協定締結



ドクターヘリによる救急搬送訓練

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。)

## 定額減税補足給付金(調整給付金)の手続きについて

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。

対象者には、8月9日に「支給要件確認書」を送付していますので、必要事項を記入し、返信用封筒にてご返送ください。

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(定額減税前) 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(定額減税前)  (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
提出期限	10月31日(木) ※郵送の場合は当日消印有効

### 問い合わせ先

給付金担当 市福祉事務所 給付金担当 ☎(34)9117 FAX(34)9118  
定額減税担当 市税務課 市民税係 ☎(34)1112 FAX(34)8180



市公式  
ホームページ

## 令和6年度価格高騰緊急支援給付金の手続きについて

令和6年度から新たに個人住民税が非課税または均等割のみ課税となった世帯に対し、価格高騰緊急支援給付金を支給します。

対象者には、8月9日に「支給要件確認書」を送付していますので、必要事項を記入し、返信用封筒にてご返送ください。

対象世帯	以下の要件をすべて満たした世帯 ①令和6年6月3日現在で四万十市に住民登録がある世帯 ②世帯全員の個人住民税課税状況が以下のいずれかに該当する世帯 ・令和6年度個人住民税が非課税 ・令和6年度個人住民税所得割が課税されていない (非課税または均等割のみ課税) ※世帯全員が、住民税が課税されている他の親族の扶養となっている場合は対象外 ③令和5年度価格高騰緊急支援給付金(非課税世帯7万円・均等割のみ課税世帯10万円)の対象となっていない世帯
給付額	1世帯当たり10万円 対象世帯に、18歳以下(平成18年4月2日生まれ以降)の者がいる場合、1人当たり5万円を加算します。
提出期限	10月31日(木) ※郵送の場合は当日消印有効

### 問い合わせ先

市福祉事務所 給付金担当 ☎(34)9117 FAX(34)9118



市公式  
ホームページ

## 四万十市産業祭の開催時期の変更 (令和7年度開催)について



四万十市産業祭につきましては、西土佐産業祭と隔年で開催しており、本来であれば本年度開催となるところですが、令和7年度に四万十市制施行20周年を迎えることから、20周年記念事業として中村地域と西土佐地域合同で令和7年度に四万十市産業祭を開催する予定です。

■開催予定日 令和7年11月30日(日)

■会場 安並運動公園

### 問い合わせ先

四万十市産業祭実行委員会事務局 (市)企画広報課 企画調整係 ☎(34) 1129



## しまんとぴあに寄贈をいただきました

弘田直平税理士事務所さま(ピアノ)

四電工・井上特定建設工事共同企業体さま(演台)

しまんとぴあの開館を記念して、弘田直平税理士事務所さまよりピアノを、四電工・井上特定建設工事共同企業体さまより演台を寄贈いただきました。

ピアノはスタジオ1、演台はりぐるのホールにそれぞれ配置し、利用者の方が使用できるよう、大切に管理し有効活用させていただきます。



## 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 9月12日(木)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

### 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) 1145

この  
のぼり旗が  
目印です!



## 宅地造成及び特定盛土等規制法(盛土規制法)に基づく 規制区域案に対する意見を募集します

県では、令和7年4月1日から盛土規制法に基づく規制を開始する予定です。  
新たな規制区域の指定を行うため、基礎調査を実施して作成した規制区域案について、皆さんからのご意見をお聞かせください。  
詳しくは、県ホームページをご覧ください。

- 募集期間 9月1日(日)～9月30日(月)
- 意見提出方法 窓口、メール、郵送 ※当日消印有効

問い合わせ・提出先 県都市計画課 盛土対策室  
〒780-8570 高知市丸ノ内 1-2-20  
☎088(823)9776 ✉171701@ken.pref.kochi.lg.jp



ホームページ

## 水源の水質調査結果について(PFOS・PFOA検査)

PFOSおよびPFOAは自然環境の中で分解されにくい人工物であり、生物中に蓄積することから、健康への被害が指摘されていますが、健康被害について現時点で確定的な知見がなく、国等で調査が進められている段階であり、因果関係が明らかになっていません。

しかし、環境省では水道水に含まれるPFOSおよびPFOAについては、50ng/L以下(PFOSおよびPFOAの合算値)とする暫定的な目標値(指針値)を定めています。

これを踏まえて、市では令和6年7月に市内全38水源を対象に水源の水質調査を実施しました。その結果、全水源において国の定める暫定目標値を下回っていることを確認しました。

市では、今後も国の指針に従い、水道水の安全確保に努めます。各水源の詳細結果は、市公式ホームページをご覧ください。

問い合わせ先 本庁 上下水道課 水道係 ☎(34)1149  
支庁 西土佐事業分室 ☎(52)1114



市公式  
ホームページ



## みんなで取り組む温暖化対策

脱炭素社会の実現に向け、『デコ活(脱炭素につながる新しい豊かな暮らしを創る国民運動)』をしてみませんか?デコ活ホームページでは、脱炭素に向けてさまざまな取り組みを紹介しています。  
簡単なことから生活に取り入れてみましょう!

まずはここから!4アクション

- ㊦ 電気も省エネ 断熱住宅(電気代をおさえる断熱住宅に住む)
- ㊧ こだわる楽しさ エコグッズ(LED・省エネ家電などを選ぶ)
- ㊨ 感謝の心 食べ残しゼロ(食品の食べ切り、食材の使い切り)
- ㊩ つながるオフィス テレワーク(どこでもつながれば、そこが仕事場に)



デコ活  
ホームページ

## 教育長と教育委員再任

7月2日付けで教育長が、7月3日付けで教育委員がそれぞれ再任されました。

### 教育長 久保 良高(くぼ よしたか)

このたび四万十市教育長として2期目を務めさせていただきます。

1期目3年間で振り返り、至らなかった点もございますが、今後も四万十市の子どもたちが自分の夢をかなえられるよう生き生きと学べる学校づくりに取り組むと共に、誰もが生涯を通じて文化、芸術、スポーツに親しめる生涯教育の充実を目指し、より一層努力してまいります。

市民の皆さまのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



### 教育委員 上村 賀予(かみむら かよ)

このたび教育委員として4期目を務めさせていただきます。

これまで教育委員をさせていただく中で、多くの学びを得ることができました。この経験をこれからの任期中で生かし、子どもたちの未来を明るくするため、さらなる教育の向上を目指してより一層努力いたします。

地域の皆さまと連携して、四万十市の教育の充実に全力を尽くしてまいりますので、何とぞ、よろしくお願いいたします。



## 集落支援員 だより

### 黒尊川一斉清掃に参加しました！

7月15日、黒尊川一斉清掃に参加しました。この事業は、住民で組織する「しまんと黒尊むら」メンバーを中心に毎年開催されており、今年は19名が西土佐口屋内の天皇橋前に集合し、上流に向かって清掃を行いました。時折降る激しい雨にも負けず作業を進めると、生活用品や農機具の部品、ビン、空き缶など、たくさんのごみが集まり、きれいに見えていた川に隠れていたごみの量に驚きを隠せませんでした。

黒尊川は四万十川支流の中では群を抜いた透明度を誇る、アユ漁を行う漁師やカヌーを楽しむ方などに人気の清流です。今後も清掃活動等に参加し、平成の名水百選にも選ばれた美しい川を未来へ残していきたいと思っております。

集落支援員(黒尊川流域担当) 須山 美樹



# 令和6年度優良工事等表彰式を行いました

本市が発注し、令和5年度に完成した工事のうち、施工結果が極めて優秀と認められる受注者に対し、優良工事等表彰式を行いました。

この表彰は、受注者の施工意欲の向上を図り、市が発注する工事等の品質向上に資することを目的としています。工事の詳細等については、市公式ホームページに掲載しています。



※ **工** 工事名 **場** 工事場所 **受** 受注者

## 【表彰1】

- 工** (仮称)四万十市文化複合施設建設工事(電気設備工事)
- 場** 右山五月町
- 受** 四電工・井上特定建設工事共同企業体  
代表者 (株)四電工中村営業所 所長 野中 修司、構成員 (株)井上電工 代表取締役 小野 和幸

## 【表彰2】

- 工** (仮称)四万十市文化複合施設建設工事(舞台設備工事)
- 場** 右山五月町
- 受** 三精テクノロジーズ(株) 代表取締役 良知 昇

## 【表彰3】

- 工** 市道羽生小路上町線外3路線道路修景施設整備工事(緑越)
- 場** 中村大橋通3丁目ほか
- 受** 泉建設工業(株)代表取締役 川崎 潤明

問い合わせ先 **市** 財政課 建築土木監理係 ☎ (34) 1809



市公式  
ホームページ

## 市長日誌

7月15日～8月14日

- 7月16日 第20回林政問題に関する研究会(東京都)
- 17日 中筋川流域市村総合整備推進協議会ほか 要望活動(高松市)
- 19日 四国地区「道の駅」連絡会総会(香川県宇多津町)
- 20日 第20回四万十市文化祭 開幕式
- 21日 ミクロナシア連邦シミニナ大統領訪問団 歓迎会
- 22日 四万十市結婚支援センター開所式
- 23日 四国横断自動車道高知県建設促進期成会ほか 通常総会・大会
- 24日 「(仮称)幡多西南地域道路」の実現に向けての勉強会
- 26日 高知県日台親善協会 懇親交流会(高知市)
- 27日 四水連・四国河川協議会 要望活動(東京都～25日)
- 28日 国道439号杓子バイパス整備促進期成同盟会 通常総会(四万十町)
- 29日 四万十市人権教育研究大会
- 30日 第20回しまんと市民祭(なかもろ踊り・しまんと提灯台パレード)
- 8月1日 県道中村宿毛線整備促進期成同盟会 総会(大月町)
- 2日 四国横断自動車道高知県建設促進期成会ほか 要望活動(高松市)
- 3日 2024年 パリ・オリンピック壮行会(高知市)
- 4日 四国横断自動車道高知県建設促進期成会ほか 要望活動(東京都)
- 5日 安芸市市制施行70周年記念式典(安芸市)
- 6日 国道321号改良促進期成同盟会 総会(土佐清水市)
- 7日 四万十市国民健康保険運営協議会

## 公共下水道・農業集落排水への接続をお願いします

公共下水道・農業集落排水は、生活環境を清潔で安全・快適なものにするとともに、自然環境を守るためになくてはならない施設ですが、皆さんが利用しなければその効果を発揮できません。

公共下水道・農業集落排水が利用できる地域の皆さんは、一日でも早く家庭などからの汚水を公共下水道・農業集落排水に流していただきますよう、接続にご理解とご協力をお願いします。

下水道等に関する質問や相談などは、下記までお気軽にお問い合わせください。

### 問い合わせ先

市上下水道課 下水道係

☎(34)6129 FAX(34)0381

毎年9月10日は **下水道の日**



募  
集

教室・講座

催  
し

ス  
ポ  
ー  
ツ

健康・福祉

その他・相談

しまんと  
情報掲示板



今月は  
固定資産税 3期分  
国民健康保険税 3期分  
下水道事業受益者負担金 2期分  
の納付月です

## 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

## 県立林業大学校 令和7年度研修生募集

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

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

課程	選考区分	募集人員	募集日程
基礎課程	推薦	10名程度	(推薦試験) 申請期間:9月24日(火)まで
	一般	10名程度	選考日 :10月12日(土)
	前期		(一般前期試験) 申請期間:10月15日(火)~11月8日(金)
		後期	選考日 :11月23日(土・祝)
専攻課程	推薦	森林管理コース5名程度 林業技術コース5名程度 木造設計コース5名程度	(一般後期試験) 申請期間:令和7年1月14日(火)~31日(金)
	一般	森林管理コース5名程度 林業技術コース5名程度 木造設計コース5名程度	選考日 :令和7年2月15日(土)

■受験資格 令和7年4月1日時点で18歳以上の者等

■試験会場 県立林業大学校

■受験料 無料 ■研修期間 1年間 ■研修料 年額130,680円(税込)

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

問い合わせ・申込先 県立林業大学校 〒782-0078 香美市土佐山田町大平80  
☎0887(52)0784 FAX0887(52)0788



林業大学校  
ホームページ

## しまんとぴあで ダンス・ワークショップ

ダンスや身体を動かすことに興味がある方、一緒に遊びませんか？楽しみながら身体を動かすので、運動が苦手な方も大丈夫。振付にとらわれず、ユニークなダンサー藤田善宏さんと一緒に、楽しい時間を過ごしましょう！

- ▶日時 ①10月23日(水) 19時～20時30分  
②10月26日(土) 10時～11時30分
- ▶場所 ①しまんとぴあ りぐるホール  
②しまんとぴあ スタジオ2  
※②は上履きをご持参ください。
- ▶対象者 ①中学生以上 ②小学3年生以上
- ▶定員 ①20名程度 ②15名程度
- ▶参加料 無料
- ▶申込期限 10月15日(火)
- ▶申込方法 電話、メール、申込フォーム

### 問い合わせ・申込先

生涯学習課 社会教育振興係  
☎(34)7311  
✉culture@city.shimanto.lg.jp



申込フォーム

## 放送大学入学生募集

放送大学は、10月入学生を募集しています。幅広い世代、約9万人の学生がさまざまな目的で学んでいます。

テレビだけではなく、学生は授業をインターネットで好きなときに受講できます。

約300の幅広い授業科目があり、1科目から学べます。卒業すると学士の学位を取得できます。半年ごとに学ぶ科目分の授業料を払うシステムで、半年だけ在学することも可能です。

資料を無料で差し上げていますので、お気軽にご請求ください。

- ▶出願期限 9月10日(火)
- ▶授業料  
1科目 12,000円(入学科は別)

### 問い合わせ・請求先

放送大学高知学習センター ☎088(843)4864

## しまんとシニアパソコン教室

「ニーズにあわせて楽しく仲間作り」をテーマに掲げた教室です。一度見学にきませんか？10月1日(火)10時から新しい講座が始まります。興味のある方はぜひご参加ください。

- ▶講座内容・開講日
  - 基礎講座(初心者対象)  
第1・2・3・4火曜日 10時～12時
  - ワード・エクセル中級教室  
第1・3火曜日 13時～15時
  - 活用講座  
第2・4火曜日 13時～15時  
CD・DVDの作成やスマホの活用等
  - 個人講座(要予約)  
第2・4火曜日 15時以降  
内容・時間は相談により決定
- ▶場所 しまんとぴあ
- ▶対象 市内在住または勤務する方(年齢不問)
- ▶定員 各クラス先着20名程度
- ▶費用 月2,000円～4,000円(教室維持費等)

### 問い合わせ・申込先

しまんとシニアパソコン愛好会  
☎090-1175-2284(中野)  
✉gen3chan@gmail.com

## 男女共同参画推進講座 『お片付け講座』

お片付けにセンスは必要なし！

お片付けの正しい進め方を知り、「片づけられない」から卒業しませんか？

### これならできる！～簡単お片付け講座～

- ▶日時 10月5日(土)13時30分～15時30分
- ▶場所 西土佐総合支所2階大会議室
- ▶定員 先着30名
- ▶講師 西野ナミ
- ▶用意する物 筆記用具、Tシャツ1枚  
※長袖・半袖どちらでも可
- ▶対象者 市内に居住または勤務している方
- ▶受講料 無料
- ▶申込開始 9月2日(月)
- ▶申込方法 電話

### 問い合わせ・申込先

生涯学習課 人権教育係  
☎(34)6299 8時30分～17時15分  
※12時～13時、土・日・祝日を除く。

# 第20回 四万十市文化祭のご案内 (9月下旬～10月中旬)

行事名	開催日時	会場	入場料
<b>展示</b> 絵画の展示	9月20日(金)～22日(日・祝) 開場10時 終了15時	しまんとぴあ アートスペース	無料
<b>展示</b> 中村こども劇場 こども未来文化展	10月5日(土)・6日(日) 開場10時 終了18時	しまんとぴあ 和室1・2、交流ロビー	無料
<b>文芸</b> 第55回 中村俳句大会	10月6日(日) 開場9時 終了17時	しまんとぴあ ミーティングルーム1・2	投句料1,000円
<b>文芸</b> 第55回 川柳中村大会	10月13日(日) 開演12時 終了16時	中村プリンスホテル	会場出席者 2,000円 投句のみ 1,000円
<b>音楽</b> 第46回 合唱団むぎ発表会	10月14日(月・祝) 開演13時30分 終了17時	しまんとぴあ しまんとホール	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)7311 ☎(35)4260



市公式  
ホームページ

## 高知城歴史博物館催し

土佐和紙のちから～文化財補修用紙の今～

世界が注目する文化財の補修用紙「土佐和紙」。国宝・重要文化財を含む修理資料を展示し、その驚きの技術に迫ります。

### ▶開催期間

【前期】9月14日(土)～10月27日(日)

【後期】10月30日(水)～12月8日(日)

▶開館時間 月～土 9時～18時  
日 8時～18時

※展示室への入室は閉館30分前まで

▶観覧料 700円(常設展含む。)

高知城とのセット券900円

※高校生以下および高知県・高知市長寿手帳をお持ちの方は無料

### 問い合わせ先

高知城歴史博物館

☎088(871)1600

☎088(871)1619



ホームページ

## 予土まちサイクル デジタルスタンプラリー

予土県境地域(宇和島市、松野町、鬼北町、四万十市、四万十町)の自然やグルメを楽しみながら、自転車で地域を巡りませんか？

地域内に設定されたスポットを自由に回り、デジタルスタンプを集めると、スタンプの個数に応じて、抽選で豪華賞品をプレゼント！また、対象の道の駅では参加者にオリジナルステッカーをお渡しします。

▶期間 12月31日(火)まで

### ▶参加方法

- ①アプリ(Spot Tour)をダウンロードし、「予土まちサイクリング」に参加
- ②各地点でスタンプやオリジナルステッカーを取得
- ③集めたスタンプで抽選に応募

### 問い合わせ先

予土県境地域連携実行委員会

(事務局：南予地方局地域政策課)

☎0895(28)6143



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



## 博物館企画展『さらたび 其ノ肆 うなぎの蒲焼き篇』

四万十市おなじみの一皿に焦点を当てた企画展『さらたび』。第4弾は『うなぎの蒲焼き篇』と題し、うなぎの生態から地域伝統の漁などをご紹介します。

- ▶開催期間 10月29日(火)まで
- ▶場所 郷土博物館 3階展示室
- ▶開館時間 9時～17時(入館は16時30分まで)
- ※水曜は休館日(臨時休館する場合があります。)
- ※詳細は下記までお問い合わせください。

＼生きたうなぎ展示中／



問い合わせ先 四万十市郷土博物館 ☎・FAX(34)9118



## 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

### ボランティア説明会を開催します

四万十川ウルトラマラソンで大会運営にご協力いただく方に向けた、ボランティア説明会を開催します。全体会の後に各班別の説明会も行いますので、必ずご出席をお願いします。  
※業務分担を記載したハンドブック等を説明会当日にお渡しします。

#### ①中村地域のボランティア

日時 9月26日(木) 18時30分～ 場所 市民スポーツセンター

#### ②西土佐地域のボランティア

日時 9月25日(水) 18時30分～ 場所 西土佐ふれあいホール

### ゲストによるストレッチ教室

- ▶日時 10月19日(土) 12時～13時(受付11時45分～)
- ▶場所 市立武道館
- ▶対象 20歳以上の方
- ▶講師 SUI(大地 穂)氏(シンガーソングライター)
- ▶講座内容 体操・ストレッチなど
- ▶定員 先着20名
- ▶参加料 無料
- ▶申込期間 9月9日(月)～20日(金) ▶申込方法 電話・申込フォーム
- ▶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)  
8時30分～17時15分 ※12時～13時、土・日・休日を除く。

市公式  
ホームページ

問い合わせ先 四万十川ウルトラマラソン実行委員会事務局

(中村地域) 中村大橋通4丁目10

(西土佐地域) 西土佐用井1101-5西土佐ふれあいホール内

☎(34)0750 FAX(35)4260

☎(52)1110 FAX(52)1446

## 四万十市スケートボード大会 「Shimanto Cup 2024」

初心者の方でも大歓迎です。ご参加をお待ちしています！ ※雨天中止

- ▶日時 11月17日(日)10時～16時
- ▶場所 安並運動公園スケートパーク
- ▶種目 STREET (RUN・BEST TRICK)
- ▶部門 ①ビギナークラス(初心者)  
②オープンクラス(中級者以上)

※①は、基本的に経験年数3年未満の方

- ▶定員 各部門20名
  - ▶申込期間 9月9日(月)～10月4日(金)
  - ▶申込方法 電話・申込フォーム
  - ▶表彰 各部門3位まで(賞状・副賞)
- ※詳細は市公式ホームページをご覧ください。

### 問い合わせ・申込先

生涯学習課 スポーツ振興係

☎(34)0750

8時30分～17時15分

※12時～13時、土・日・祝日を除く。



## 四万十市民 チャリティーゴルフ大会

ゴルフに興味のある方はもちろん、初めての方もご参加をお待ちしています。

- ▶日時 10月27日(日)7時30分
- ▶場所 四万十カントリークラブ
- ▶参加料 2,000円(チャリティー料金を含む。)  
※別途プレー代(9,000円)が必要
- ▶募集定員 先着160名
- ▶申込期間 9月9日(月)～10月11日(金)
- ▶申込方法 電話
- ▶ルール  
18ホールストロークプレー 新新ペリア方式  
※四万十カントリークラブのローカルルールを適用  
※優勝者には四万十カントリークラブ1年間無料  
パスポート券を贈呈。その他の順位についても  
表彰・賞品有  
※詳細は市公式ホームページをご確認ください。

### 問い合わせ・申込先

四万十カントリークラブ

☎(36)2046



## #高知家健康チャレンジ 健康フェスタinフジグラン四万十

生活習慣病の5つのリスクは、塩分過多・野菜不足・運動不足・アルコール・タバコです。

健康フェスタで自分の身体の現状や相談を行い、いつもの暮らしに無理なく取り入れられる「小さな健康チャレンジ」を始めてみませんか？

- ▶日時 9月8日(日)10時～16時
- ▶場所 フジグラン四万十1階グランモール
- ▶参加費 無料(申込不要)
- ▶内容 骨密度測定、血圧・体組成・肌年齢計測、咀嚼力チェック、アルコールパッチテスト、禁煙相談、栄養治療と仕事の両立支援の相談など
- ▶共催 幡多地域健康づくり推進検討会、フジグラン四万十

※このイベントは健康パスポート事業対象です。

### 問い合わせ先

幡多福祉保健所 健康障害課

☎(34)5120

## 初心者ソフトテニス教室

- ▶期間 ※雨天の場合延期  
10月3日(木)～11月5日(火)  
毎週火・木曜日 全10回
  - ▶時間 19時～21時
  - ▶場所 安並運動公園内 テニスコート
  - ▶対象者 18歳以上の方
  - ▶定員 先着30名
  - ▶参加料 2,000円(保険料を含む。)
  - ▶指導 中村ソフトテニスクラブ
  - ▶申込期間 9月4日(水)～20日(金)
  - ▶申込方法 窓口、電話
- ※ラケットを持っていない方には貸し出します。  
※テニスシューズをご用意ください。

### 問い合わせ・申込先

(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

8時30分～17時





# 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] 参加費要

月日	時間	対象	イベント名	場所	備考
9月3日(火)	14:00~16:00		ピアサポーター相談	ほっほ	
9月6日(金)	10:00~11:30	● ● ●	お誕生日会	ほっほ	
9月9日(月)	13:15~14:30		産後ケア相談	ほっほ	[申込]
9月10日(火)	10:00~11:00	● ● ●	栄養相談	ほっほ	
	個別通知		1歳9か月児健診	防災センター	
9月11日(水)	個別通知		3か月児・7か月児健診	防災センター	
9月12日(木)	10:00~11:00	● ● ●	ほっほの広場(発達講座)	ほっほ	
9月13日(金)	10:00~11:30	● ● ●	ピヨピヨアート(手型・足型製作)	ぴよっこ	
	個別通知		3歳児健診	防災センター	
9月17日(火)	9:30~11:30		ピアサポーター相談	ほっほ	
9月18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	トンボ公園	
	10:30~11:30	● ● ●	ねんねアート	ぴよっこ	
9月24日(火)	9:30~11:30		ピアサポーター相談	ほっほ	
9月25日(水)	個別通知		7か月児・10か月児健診	防災センター	
9月26日(木)	10:00~11:30	● ● ●	体育遊び	ほっほ	
9月27日(金)	10:00~11:30	● ● ●	体育遊び	ほっほ	
	11:00~11:20	● ● ●	ぴよっこタイム(ふれあい遊び)	ぴよっこ	
9月30日(月)	13:15~14:30		ママタッチ、乳幼児相談	ほっほ	

## しまんとぴあ開館記念 青少年健全育成事業

### 大道芸『いつでもどこでもびりとブッチィー』

日本国内にとどまらず、世界を飛び回る2人のエンターテインメントを親子で楽しんでみませんか？

- ▶日時 10月6日(日)14時~ ▶会場 しまんとぴあ りぐるホール
- ▶対象 18歳以下の子どもとその保護者 ▶参加費 無料(整理券が必要)
- ▶定員 先着180名 ▶主催 四万十市生涯学習課 ▶主管 中村こども劇場

▶整理券配布日時 9月6日(金)10時~ ▶整理券配布場所 しまんとぴあ

問い合わせ先 [市]生涯学習課 社会教育振興係 ☎(34)7311

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。

しまんと  
子育て応援サイト

このページの問い合わせ先 [市]子育て支援課 企画係 ☎(34)9007

## 高校生年代(18歳年度末)の児童の医療費助成申請はお済みですか

市ではこれまで15歳までの児童の医療費助成を行ってきましたが、子育て支援のより一層の充実を図るため、令和6年10月から対象を高校生年代(18歳に達する日以後の最初の3月31日)まで引き上げます。

対象となる児童の保護者に対して、7月中旬に申請書を送付していますので、必要事項を記入し、返信用封筒にてご返送ください。

### ■令和6年10月から新たに受給対象となる児童

四万十市内に住所を有する、平成18年4月2日から平成21年4月1日までの間に生まれた児童  
※生活保護による医療費の扶助を受けている児童、施設等に措置入所している児童、健康保険に加入していない児童は対象外

### ■助成内容

医療保険の対象となる医療費等の自己負担額を全額助成  
※食事療養費および医療保険適用外のものを除く。  
※ひとり親家庭医療費・障害医療費の助成を優先して適用します。

### 問い合わせ・提出先

子育て支援課 支援係 ☎(34) 1801  
西土佐保健分室 ☎(52) 1132



市公式  
ホームページ



## 子育てに関する知識を深めてみませんか

ファミリーサポートセンター(ファミサポ)とは、子育て中の家庭を支援するため「手助けしてほしい方」と「お手伝いができる方」が会員となって助け合う会員制の有償ボランティア組織です。

ファミサポでは、会員向けに定期的に講習会を開催していますが、今回、どなたでも受講できる講習会を開催します。「子育てに関する知識を増やしたい」「新しく学ぶ機会がほしい」など、興味がある方はぜひご参加ください。

日程	内容
10月5日(土)	子どもの主な症状とケア、薬に関する知識、子どもの栄養と食生活、障がいのある子どもとの関わり方
10月6日(日)	応急処置、小児看護の基礎知識、心の発達と保育者の関わり方、リスクマネジメント

■時間 9時～16時20分 ■場所 市役所3階会議室 ■託児 有(要事前予約)  
■申込期限 9月28日(土) ■申込方法 電話、メール

### 問い合わせ先

しまんとファミリーサポートセンター  
☎(34) 8310 9時～18時(水、日、祝日、年末年始除く。)  
✉ famisapo40010@rainbow.plala.or.jp



＼ 会員募集中 /  
ホームページやSNSは  
こちらから

## 令和6年10月分(12月支給分)から児童手当制度が変わります

児童手当法の一部改正に伴い、令和6年10月分(12月支給分)の児童手当から、制度の一部が変更となります。

現在児童手当等を受給している方については、基本的に市で支給額改定手続きを行います。再度申請が必要な場合があります。

申請方法等の詳細は、決まり次第市公式ホームページ等でお知らせします。

	現行制度(令和6年9月分まで)	拡充後(令和6年10月分から)
支給対象	中学校修了までの国内に住所を有する児童 (15歳到達後の最初の年度末まで)	高校生年代までの国内に住所を有する児童 (18歳到達後の最初の年度末まで)
所得制限	あり	なし
手当月額	<ul style="list-style-type: none"> <li>・3歳未満 : 15,000円</li> <li>・3歳～小学生 第1子、第2子 : 10,000円</li> <li>第3子以降 : 15,000円</li> <li>・中学生 : 10,000円</li> <li>・特例給付 : 5,000円</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・3歳未満 第1子、第2子 : 15,000円</li> <li>第3子以降 : 30,000円</li> <li>・3歳～高校生年代 第1子、第2子 : 10,000円</li> <li>第3子以降 : 30,000円</li> </ul>
多子加算 カウント 対象	監護し、生計を一とする高校生年代まで	<ul style="list-style-type: none"> <li>・監護し、生計を一とする高校生年代までの子</li> <li>・経済的負担のある18歳年度末以降から22歳年度末までの子</li> </ul>
支払月	4か月ごとに支給(2・6・10月)	2か月ごとに支給(偶数月) ※初回支給は令和6年12月

※制度改正により、18歳年度末以降から22歳年度末までの子どもも多子加算カウントに含まれるようになりますが、手当の支給対象にはなりません。

### < 制度改正により申請が必要な方 >

- 所得上限限度額以上の所得があるため児童手当等を受給していない方で、高校生年代までの児童を養育している方
- 高校生年代の児童を養育している方のうち、中学生以下の児童を養育していない方
- 高校生年代の施設入所児童がいる施設設置者
- 現在児童手当等を受給している方で、児童の兄姉等(養育している18歳年度末経過から22歳年度末までの子)を含めると、養育する子が3人以上となる方(養育する0歳～22歳年度末の子が2人以下となる場合は申請不要)

#### 問い合わせ・提出先

 子育て支援課 支援係 ☎(34) 1801  
 西土佐保健分室 ☎(52) 1132



市公式  
ホームページ

## 食の案内人 災害編

包丁やまな板を使わず、鍋ひとつでできるドライカレーを紹介します。

カルシウムやビタミンなどの栄養素が豊富な、さば缶と冷凍野菜を使った時短料理です。10分あればドライカレーが完成し、水分を少し多めにする则カレーにもなります。炊いたごはんがない時はパンにのせたりはさんだりして食べるのもいいですね。

### さば缶のドライカレー

#### 【材料 2人分】

水煮さば缶……………1缶(150g)  
ミックスベジタブル…80g  
水……………200ml  
カレールー……………2かけ  
チューブ入り生姜……少々



#### 【1人分の栄養価 (ドライカレーのみ)】

エネルギー	190kcal
たんぱく質	10.9g
塩分	2.5g
カルシウム	104mg

#### 【作り方】

- ①さば缶を開け、身をすべて取り出して中骨を取り除き、身をほぐしておく。
- ②鍋に水を入れ、火にかけて沸騰したら、さばの身とミックスベジタブルを入れて火を通す。  
(このとき、生姜をお好みで加える)
- ③②にカレールーを入れ、ルーが溶けたらできあがり。

\*さば缶(150g)内の固形量(100g)をすべて使用します。

\*魚の臭いが苦手な方は、生姜を少々入れると臭みが少なくなります。

\*カレーにしてご飯にかけて食べる場合は、少し水を足してください。

西土佐診療所 管理栄養士 篠田知佐

## 介護予防「温水トレーニング教室」

水中運動により筋肉を鍛え、柔軟性を維持・向上させるとともに、日常生活に運動する習慣を取り入れることを目的とした教室です。

- ▶日程 10月～12月 12時15分～13時15分
- ▶定員等 ・毎週月曜(全15回)／40名 ・毎週金曜(全15回)／40名  
※申込者多数の場合は、初めて参加する方、全日程参加できる方を優先
- ▶場所 市立温水プール(安並)
- ▶対象者 市内に住所を有し、居住する65歳以上の方
- ▶運動内容 水中ストレッチ、アクアビクス等  
※スイミングキャップ着用必須  
※持病のある方は事前にかかりつけ医に確認してください。
- ▶参加料 1,500円(プール入場料無料)
- ▶申込期間 9月2日(月)～24日(火) ▶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 温水プール受付窓口 ☎(34)8112

## 認知症の人と家族の会「たんぼぼの会」交流会

「たんぼぼの会」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 9月24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、認知症の方と一緒に参加でもかまいません。

**問い合わせ先** 「たんぼぼの会」事務局 松岡時規子 ☎(34)4528 ✉sien@city.shimanto.lg.jp  
四万十市地域包括支援センター ☎(34)0170

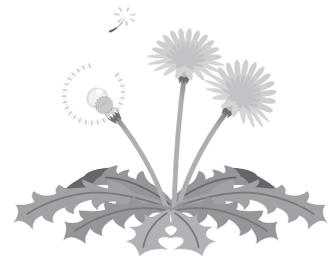


## 講演会のご案内～わたしたちと認知症～

自身や家族、友人などが認知症になった時のことを考えたことは  
ありますか？

たとえ認知症になっても、周囲の理解と気遣いがあれば住み慣れた  
地域で穏やかに暮らしていくことができます。

認知症について一緒に学んでみませんか？



### 講演① 「認知症共生社会って具体的に どんな地域になればいいのだろう」

講師 吉本 啓一郎氏(医療法人一条会渡川病院長)

### 講話② 「認知症になってからのセカンドストーリー」

講師 山中 しのぶ氏(高知家希望大使・  
(一社)セカンド・ストーリー代表理事)



■日時 9月12日(木) 13時～14時30分(受付12時30分～)

■会場 しまんとびあ りぐるホール

■参加費 無料

■申込方法 電話、FAX ■申込期限 9月8日(日)

### 問い合わせ・申込先

あったかふれあいセンターアルメリア ☎・FAX(34)8018

「たんぼぼの会」事務局 松岡時規子 ☎(34)4528

## 認知症高齢者等の安全確保のために 見守りシールを交付しています

### 認知症高齢者等見守りシール(四万十市見守りシール)交付事業とは

高齢者等が認知症等により徘徊し行方不明となった際、早期発見と安全の確保につながる、「四万十市見守りシール」を無料で交付しています。四万十市見守りシールは事前登録後に交付し、シールに記載されている登録番号で個人を特定するため、個人情報も守られます。

### 四万十市見守りシールについて

- ・二次元コードと登録番号が記載されたシールです。二次元コードをスマートフォン等で読み取ると市公式ホームページにアクセスし、中村警察署の連絡先等を表示します
- ・高齢者の衣服や靴、よく持ち歩く物(鞆・杖等)に貼り付けることができます



### 利用方法

- 対象者 四万十市に居住する65歳以上の方で認知機能の低下により行方不明のおそれがある在宅の方(65歳未満の若年性認知症の方も対象)
- 申請方法 対象者の写真(全身と顔が鮮明に分かるもの1枚ずつ)と利用申請書を下記窓口にご提出ください。利用申請書は市公式ホームページからもダウンロードできます。

### 地域の皆さまへ

四万十市見守りシールを付けている方は、認知症等が原因で行方不明(道迷い)になっている可能性があります。お声掛け等、取り組みへのご理解とご協力をお願いします。

#### ■四万十市見守りシールを付けた困っている方を見かけたら

- ①まずはやさしくお声掛けください。
- ②保護が必要な場合や対応に困った時は見守りシールの二次元コードを読み取り、表示された連絡先(中村警察署)にご連絡ください。  
連絡する際は以下についてお伝えください。
  - ・四万十市見守りシールを見て連絡していること
  - ・四万十市見守りシールの登録番号(シールに記載されている番号)
  - ・現在地



問い合わせ・申請先 市高齢者支援課 地域包括支援センター ☎(34)0170 FAX(34)0567



# しまんと健康ひろば

1年に1度は健診を～健康は自分で～  
保健カレンダー

月日(曜)	時間	事業名	該当地区	場所
9月	17日(火)	8:00～9:30	具同地区	具同体育センター
		8:30～11:00, 13:30～15:00		
	18日(水)	8:30～11:00, 13:30～15:00	具同地区	具同体育センター
	19日(木)	8:00～9:30	具同地区	具同体育センター
		8:30～11:00, 13:30～15:00		
	24日(火)	個別通知	胸部レントゲン(結核・肺がん検診)	中村地区
30日(月)	9:00～13:50	大腸がん検診(容器配布)	具同・東中筋・中筋地区	地区巡回
10月	4日(金)	個別通知	西土佐地域	保健センター
	7日(月)	個別通知	西土佐地域	保健センター

※9月16日までの計画については、広報8月号P20に掲載しています。

## がんの完治は早期発見が鍵！

がんは早期がんの段階で発見・治療ができれば、ほとんどが完治させられます。

しかし、早期がんは自覚症状がない場合が多く、発見が困難であるため、がん予防やがん検診による早期発見が重要です。

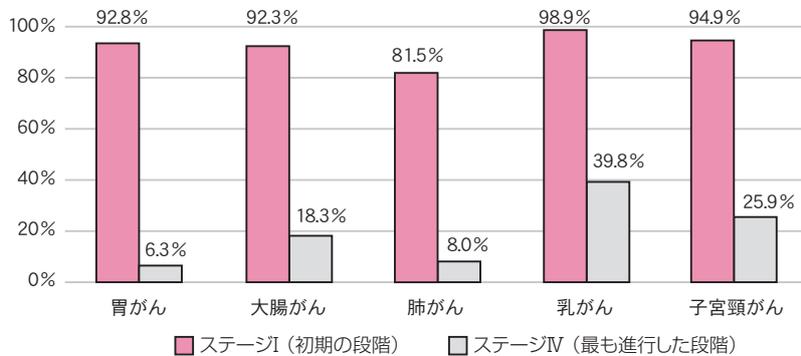
特に胃がん、大腸がん、肺がん、乳がん、子宮頸がんの5つのがんは、早期に発見して治療を行うと、生存率が高くなることが証明されています。

現在、がん検診を受け、2名1組で応募すると抽選で豪華賞品が当たる「一緒にいこう！がん検診キャンペーン」を県が実施しています。この機会にがん検診を受診してみませんか？

### 《がんを防ぐための方法》

- バランスの良い食事
- 適度に運動
- 適切な体重を保つ
- タバコを吸わない
- お酒を飲みすぎない

がんと診断された時の進行度と5年生存率  
※国立がん研究センター(院内がん登録2014-2015年5年生存率集計)



初期段階での発見と比較すると生存率に大きな差があります！



がん検診  
キャンペーン  
特設サイト

### このページの問い合わせ先

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



各種がん検診



特定健診



健診結果  
の説明会



## 9月は健康増進普及月間です！

厚生労働省では、健康寿命の延伸のため9月を『健康増進普及月間』と定めており、「1に運動 2に食事 3に禁煙 最後にクスリ」を統一標語に、健康づくりを推進しています。

市でも、「四万十市健康づくりポイント事業」を行っているほか、県が実施する「高知家健康パスポート」アプリではポイントごとにさまざまな特典が受けられます。

今回、健康増進の取り組みのうち「運動」について紹介しますので、ぜひ取り組んでみてください。

### +10(プラステン)から始めよう！

今より10分多く元気に体を動かす「+10(プラステン)」について聞いたことはありますか？  
+10は、取り組むことで死亡リスクや生活習慣病・がん・認知症の発症等を低下させ、健康寿命を延ばすことができるといわれています。

また、+10を1年間継続すると、1kg～2kgの体重減少効果も期待できます。

+10に慣れてきたら、体力の維持・向上のために1回あたり30分以上の運動を週2日以上行ってみましょう。

少しの時間・回数でも継続することが大切です。無理のない範囲から始めましょう。

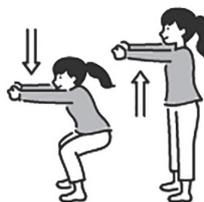
#### 《取り入れやすい手軽な運動の例》

##### ◆ストレッチ(大腿後面)



伸ばした足にタオルをかけ、両手で握り、上半身をゆっくり引き寄せ

##### ◆トレーニング(スクワット)



両足を肩幅よりやや広くして立つ。ゆっくりと膝を曲げ、伸ばす。膝の角度で負荷を調整する。

### 市長や健康推進課の職員も健康づくりに取り組んでいます！ 一緒に取り組んでみませんか？

7月に市長の体重・腹囲を測定したところ、昨年度より体重・腹囲ともに増加傾向のため、生活習慣改善の目標を立てました。市長の目標は、令和7年2月の健診までに体重80kg未満・腹囲100cm未満にすることです。また、健康推進課では、職員が毎朝就業前にラジオ体操に取り組んでいます。

皆さんも一緒に健康づくりに取り組んでみませんか？抽選で賞品が当たる「四万十市健康づくりポイント事業」や「高知家健康パスポート」アプリも利用してみましょう！

このページの問い合わせ先

市健康推進課 健康増進係 ☎(34) 1115



+10  
ホームページ



高知家  
健康パスポート



市公式  
ホームページ



## 四万十市健康づくり講座「健康アップチャレンジ」

講座に参加して、健康的な生活や介護予防の重要性を学びませんか？健康チャレンジとして、講座後にモルック体験を行います。

※モルックとは、地面に立てた棒にモルックという棒を投げて倒すスポーツで、子どもから大人まで誰でも楽しめます。

- ▶日時 ①10月3日(木)13時30分～15時 ②10月29日(火)10時30分～12時
- ▶場所 ①西土佐ふれあいホール ②市民スポーツセンター
- ▶定員 ①先着8団体 ②先着15団体 ※両方とも個人参加可能
- ▶参加費 無料 ▶申込期限 9月23日(月) ▶申込方法 電話

問い合わせ・申込先 四万十市社会福祉協議会 本所 ☎(35)3011 支所 ☎(31)6111

## 停電情報のお知らせ方法について

### ■LINEのプッシュ型配信

事前に指定したエリアで停電が発生した場合、「停電発生」と「停電復旧」を自動受信できる、無料のサービスです。



四国電力送配電HP

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

音声案内に従って発話した住所(県名、市町村名、町字名)をAIが音声認識し、その地域の停電状況や復旧見通しを自動音声でお答えします。

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

## 秋の全国交通安全運動

秋は日没時間が早くなります。夕暮れ時は早めにライト点灯するなど、市民一人ひとりが交通安全に対する意識をより高め、交通ルールを守り、交通マナーの向上に努めましょう。

■実施期間 9月21日(土)～30日(月)

### ■重点目標

- (1)反射材用品等の着用推進や安全な横断方法の実践等による歩行者の交通事故防止
- (2)夕暮れ時以降の早めのライト点灯やハイビームの活用促進と飲酒運転等の根絶
- (3)自転車・特定小型原動機付自転車利用時のヘルメット着用と交通ルール遵守の徹底

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

## 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分の間に行っていますので、相談を希望する方は、事前に申し込みのうえお越しください。

- ▶日時 9月17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NPO法人)こうち被害者支援センター  
☎088(854)7511(平日9時～17時)

## 就職・進路の出張相談

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

- ▶日時 9月17日(火)13時～17時
  - ▶場所 市役所5階501会議室
- ※相談会は予約制です。

### 問い合わせ・予約先

はた若者サポートステーション  
☎(34)9100 FAX(34)8080  
✉hata-sapo@tunagaru.net

## 定期相談所

	日 時	場 所	相談内容	問い合わせ先
行政相談所	9月20日(金) 13時～16時	社会福祉センター	国や県、市の仕事に対する苦情や要望 《相談委員》正木 卓夫 平石 眞理子	☎(34)1804
特設人権 相談所	10月2日(水) 13時～16時	蕨岡上分地区 集会所	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
	10月4日(金) 9時～12時	奥屋内下集会所		

※本年度から、9月と10月は行政相談月間に定められました。

## 市立温水プール休館のお知らせ

設備補修と衛生管理のため、次の期間休館とします。

- ▶休館期間 9月13日(金)～19日(木)  
温水プールでは、ゆったり自分のペースで泳いだり、水中歩行ができます。  
健康増進や心身のリフレッシュにご利用ください。

問い合わせ先 市立温水プール ☎(34)8112

# 図書館だより

令和6年

9

September

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

## 新着おすすめ8+8

陥穽  
金融学  
奪還  
転の声  
なぞとき  
俳優になるには  
物理学者のすごい日常  
夜と跳ぶ

辻原 登  
塚本 俊太郎  
城内 康伸  
尾崎 世界観  
畠中 恵  
山本 健翔  
橋本 幸士  
額賀 滯

一般書

## 新着図書(306冊)

1ねん1くみの女王さま 4  
おとしましたよ  
スマート水産業の大研究  
ちんあなごのしんかいツアー  
はじめてのかず  
身近な自然現象大研究  
みんなであいうえお  
やらなくてもいい宿題

いとう みく  
マスタ ケイコ  
和田 雅昭  
くさか みなこ  
わらべ きみか  
池内 了  
スギヤマ カナヨ  
結城 真一郎

児童書／えほん

### ★休館日の案内★

9月27日(金) 館内整理日

### ★子ども映画上映会★

『映画さんねんないきもの事典』

・日時 9月8日(日)10時30分~(開場10時15分)

・場所 市役所3階会議室

・参加費 無料

・対象 3歳以上(未就学児は保護者同伴)

・定員 30名程度

・申込 不要

### ★返し忘れていた本はありませんか★

返却日を過ぎても、返却されない資料があります。

延滞は、次に利用される方に迷惑がかかりますので、返却期限は必ず守ってください。図書館の資料は市民の皆さまの大切な財産です。気持ちよく図書館をご利用いただくために、ご協力をお願いします。

※引越し予定の方は、今一度確認をお願いします。

※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)2923

## しまんとぴあだより

令和6年

9月

### 救急フェア×しまんとぴあ ～出張！！みんなの町の消防隊～

幡多地区のかっこいい消防隊がしまんとぴあに大集合！  
救急法の体験以外にも、救急車の展示やけむりの中を歩く体験など、子どもも楽しめるイベントを開催します。みんなで楽しく救急法を学びましょう！

- 日時 9月7日(土) 10時～15時
  - 場所 しまんとぴあ りぐるホール、会館正面駐車場等
  - 入場料 無料(申込不要)
  - 内容
    - ・みんなでチャレンジ！AED使用講座
    - ・各種展示(防火服や救急車など)
    - ・もくもく！けむり体験
    - ・消防ホースでコースター作り
    - ・応急手当講習DVDの上映
- ※内容は変更になる場合があります。



しまんとぴあ  
ホームページ

問い合わせ先 しまんとぴあ ☎(34)1133

## 国際交流員コラム

四万十市国際交流員

蔣 ショウ

潔程 ケツテイ



後川の堤防で夕陽を見ながら散歩中

### 中国のファッショントレンド

数年前に友だちと京都に行った際、博物館や歌舞伎の劇場で着物を着ている人を見ました。着物で観覧や観劇をする姿は美しく、とてもすてきでした。また、四万十市でも花火大会に行くと、多くの方が浴衣を着て道を歩いています。にぎやかな祭りや伝統的な衣装があわさり、人々の笑い声が響く光景は、代表的な日本の風景のように思え、とても感動しました。

近年、中国の若者も自国の伝統衣装に興味を示しています。2023年から流行している「新中式」がその代表的な例です。「新中式」は、新しい中国スタイルという意味で、伝統的なデザイン要素を取り入れ、普段着と組み合わせることでコーディネートするファッショスタイルです。あらゆる生活場面で着ることができると、実用性が高く、現代的な美意識も融合されているため、若者の心をつかんでいます。買い物や通勤など、日常生活でも多くの方が「新中式」を着ています。



「新中式」を着た幼馴染

中国では王朝ごとに服装が異なりますが、「新中式」で最も注目されているのは唐の時代の服です。唐の時代は、シルクロードでの貿易が最盛期を迎え、商業と国際交流が発展し、経済的に一般の人々も豊かな生活を送ることができた時代です。そのため、服も鮮やかな色やデザインが多く、シルクロードより遊牧民族のデザインも入ってきました。その特徴が「新中式」にも取り入れられているため、若者の間で人気となっています。また、デザインだけではなく、唐詩も人気に影響しています。中国人は誰でも唐の時代の詩人である李白を知っており、詩を暗唱することができ、そのため、唐の時代に対して多くの人が親しみを持っており、唐の時代の服が注目される理由のひとつになっています。

9月には唐の時代を描いた映画の上映会を行います。美しい映像を通し、唐の時代の文化などをさらに知る機会になります。ぜひ見に来てください。

左と下の写真：他市町村の国際交流員の「新中式」



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 広報広聴係  
☎ (34) 1810 ✉ kouhou@city.shimanto.lg.jp

## 中国映画上映会『映画から見る唐の時代！』

空海や楊貴妃など有名な歴史人物が登場する映画を見ませんか？  
映画上映後、国際交流員が登場人物や唐の時代が現代中国に与えた影響についてトークを行います。ぜひお越しください。

▶日時 9月28日(土) 14時～16時50分(受付13時30分～)

▶会場 しまんとびあ ミーティングルーム1・2

▶上映映画 『空海-KU-KAI-美しき王妃の謎』 132分

中国語音声(一部日本語音声あり)、日本語字幕

▶対象 高校生以上 ▶定員 先着30名 ▶参加費 無料

▶申込期間 9月9日(月)～20日(金) ▶申込方法 電話、申込フォーム

※字幕が小さいため、眼鏡等が必要な方はご持参ください。



市公式  
ホームページ

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・祝日を除く。

募集

教室・講座

催し

スポーツ

健康・福祉

その他・相談



(令和6・8・5届出分まで)

住所 赤ちゃん 保護者

西土佐江川崎	岩田	田野川乙	具同田黒	渡川	渡川	具同	古津賀嶋	古津賀金子	安並	不破	右山	中村東町	中村山手通							
松下	山本	森下	大久保	福本	朝比奈	西田	道倉	山本	二宮	林	繁山	嶋	金子	尾崎	奥本	長山	山下	山下	山崎	
礼奈	夏陽	陽翔	想真	紗菜	凜	細希	和紬	煌士	いと	瑚乃	時明	栞那	七琉	海乃亜	大翔	蒼	心嵩	蒼	葉以	
暢之	真広	柊哉	忠仁	讓二	伊織	知晃	幸柊	匡哉	一平	諒平	智大	怜実	栞	翔太	伊吹	翼	翼	翼	翔太	



(令和6・8・5届出分まで)

住所 氏名 年齢

下蔵	津蔵	間崎	実崎	生ノ	磯ノ	森沢	具同田黒	具同田黒	渡川	具同	安並	古津賀	右山	中村丸の内	不破	右山元町	中村東町	中村東町	中村東町	中村大橋通	
田岡	上田	千屋	宮崎	上岡	土居	正木	日下部	秋森	松廣屋	岡田	白木	宮下	佐田	田所	中脇	宮上	野村	田頭	寺川	長岡	
勝介	清茂	泰子	榮一	廣明	知	カヨイ	千春	一彦	一博	和子	鶴子	健志	強	昭生	健三	昌明	鶴亀	義十郎	秀子	睦栄	幸子
71	86	101	84	75	92	85	54	82	90	84	98	67	82	91	77	80	89	83	76	72	64



「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。

下田	野並	美枝	92
藤岡	山本	吉俊	93
田出ノ川	市川	久壽子	87
三ツ又	小野川	喜代馬	92
西土佐藤ノ川	武内	佐登志	74
西土佐茅生	津野	皆子	77
西土佐西ケ方	坂井	利一	85

## よさこい四万十2024

きらびやかな衣装を身にまとった約40チームの踊り子たちが、市内で舞い踊ります。天神橋アーケードでのフィナーレでは、チームの垣根を越えて全チームが一斉に乱舞！この総踊りはよさこい四万十でしか見ることができません。この一大イベントをお見逃しなく！

**前夜祭** ■日時 9月14日(土)18時～19時30分

■場所 しまんとぴあ駐車場

**本祭** ■日時 9月15日(日)9時～19時

■場所 中村駅、不破八幡宮、中村病院駐車場、森下病院駐車場、東下町商店街、天神橋アーケード



よさこい四万十  
公式サイト

問い合わせ先 よさこい四万十実行委員会(中村商工会議所内)  
☎(34)4333

# ライナー・キュッヒル ヴァイオリン・リサイタル

- ▶日時 10月12日(土)13時開演(12時30分開場)
- ▶場所 しまんとびあ しまんとホール
- ▶出演者 ヴァイオリン:ライナー・キュッヒル  
ピアノ:加藤洋之
- ▶曲目 クライスラー:愛の喜び、愛の悲しみ  
チャイコフスキー:懐かしい土地の思い出 作品42  
ベートーヴェン:ヴァイオリン・ソナタ 第9番 イ長調  
作品47「クロイツェル」等

## ▶チケット

【自由席】一般 3,000円(当日 3,500円)、小学生以上高校生以下 1,000円  
※未就学児同伴の場合はファミリールーム使用可(要申込:先着5組)  
【指定席】3,500円(9列目~16列目までの10番~24番までの116席)

▶チケット販売開始日(指定席) 9月9日(月)10時~

## ▶チケット販売所

【自由席】市生涯学習課、西土佐教育分室、フジ中村店、フジグラン四万十、サニーマート四万十店、  
ハマダ楽器店、ヒガシ楽器店、澤近画廊、チケットぴあ(Pコード:278306) ほか

【指定席】市生涯学習課(9時~17時)※9月9日のみ10時~17時  
※9月9日~13日は、12時~13時も販売を行います。



市公式  
ホームページ

問い合わせ先 四万十川国際音楽祭実行委員会(市生涯学習課内)  
☎(34)7311 8時30分~17時15分 ※12時~13時、土・日・祝日を除く。

## 予土線に乗ってみよう!

予土線の魅力を多くの方々に知ってもらうため、10月から11月までの間、予土線の景色や魅力を楽しんでもらえるツアーを開催します。

西土佐観光推進協議会のメンバーが予土線に同乗し、所要所で予土線の魅力や地域のお話をするほか、地元洋菓子店の特製モンブランやコーヒーなどの飲み物を楽しむことができます。

予土線から見える雄大な自然を感じてみませんか?



提供:JR四国

- 実施期間 10月~11月の土・日・祝日 ※要事前申込
- 集合時間 13時 ■集合場所 江川崎駅
- 定員(1日の上限) 15名(空席状況により変更することがあります。)
- 運行ルート

往路:江川崎駅(13時25分発)~土佐昭和駅(13時46分着) ※海洋堂ホビートレイン

復路:土佐昭和駅(14時15分発)~江川崎駅(14時48分着) ※しまんとロッコ

- 参加料 1,500円(予土線乗車料) ※秋の特製モンブラン、飲み物代含む
- 参加特典 予土線グッズ
- 申込期限 **10月乗車** 9月13日(金) **11月乗車** 10月15日(火)
- 申込方法 電話



市公式  
ホームページ

問い合わせ・申込先 四万十・川の駅カヌー館 ☎(52)2121





## 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。

9月 1日(日)	市民病院	☎(34)2126
8日(日)	佐々木整形外科	☎(34)7177
15日(日)	市民病院	☎(34)2126
16日(月)	幡多クリニック	☎(34)6211
22日(日)	森下病院	☎(34)2030
23日(月)	竹本病院	☎(35)4151
29日(日)	大野内科	☎(37)5281
10月 6日(日)	市民病院	☎(34)2126
13日(日)	木俵病院	☎(34)1211
14日(月)	中村病院	☎(34)3177

### 8月実施の統計調査

調査名	該当地区
①令和6年全国家計構造調査(基本調査・簡易調査)	具同(一部)、具同田黒2丁目(一部)、赤松町(一部)、江ノ村(一部)
②労働力調査	下田水戸東

問① 市企画広報課 広報広聴係 ☎(34)1810

問② 県統計分析課 ☎088(823)9344

### 人のうごき ~7月末日現在~ ( )内は、前月との差

総人口	31,614人 ( 12)	転入	75人
男	15,000人 ( 0)	転出	43人
女	16,614人 ( 12)	出生	20人
世帯数	16,492世帯( 11)	死亡	40人

## 2025年農林業センサスの統計調査員を募集しています

農林業センサスは、日本の農林業・農山村の基本構造とその動向を把握するため、5年ごとに実施する統計調査です。調査対象を訪問し、聞き取りや調査票の配布を行っていただく統計調査員を募集しています。

**仕事内容** 農家や林家などの調査対象への訪問、調査書類の回収・点検など

#### 活動期間(予定)

令和7年1月上旬~2月中旬ごろ

**報酬** 1万円~4万円程度(前回実績)

※担当件数や回収状況などにより、報酬額は変動します。

※報酬の支払いは、3月ごろの予定です。

※詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。

#### 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●

8月31日(土)	㈲福永工業	☎(35)5996
9月 1日(日)	㈲夕部設備	☎(34)8651
7日(土)	株奥宮工業	☎(37)5151
8日(日)	㈲大同設備	☎(35)4879
14日(土)	㈲山下建設	☎(33)0653
15日(日)	豚座建設株	☎(34)6031
16日(月)	㈲平野水道	☎(35)2316
21日(土)	株森下住宅設備	☎(34)4855
22日(日)	中村水道工事センター	☎(35)4323
23日(月)	株中村住設	☎(34)3621
28日(土)	㈲大杉設備工業	☎(34)2324
29日(日)	㈲福永工業	☎(35)5996
10月 5日(土)	㈲夕部設備	☎(34)8651
6日(日)	株奥宮工業	☎(37)5151
12日(土)	㈲大同設備	☎(35)4879
13日(日)	㈲山下建設	☎(33)0653
14日(月)	豚座建設株	☎(34)6031

### 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 市上下水道課 ☎(34)1711 県産業建設課 ☎(52)1114

「広報しまんと」10月号は 9月25日(水)発送予定です



# 有料広告 掲載スペース