

令和3年度 入札結果（令和4年3月実施分）

工 事 名 など	工事場所など	落札業者名	契約金額（円）	入札日	工 期
令和3年度 3災 第389号 一級水系普通河川 山椒ヶ谷川 河川災害復旧工事	与津地	(有)武市建設	4,466,000	3/3	3/10～3/31
令和3年度 3災 第412-5号 数神 田災害復旧工事	数神	(有)山一建設	9,075,000	3/3	3/10～3/31
令和3年度 3災 第412-102号 平野 頭首工災害復旧工事	平野	(有)国元建設	11,363,000	3/3	3/10～3/31
令和3年度 農単災 第47号 黒石 水路災害復旧工事	黒石	(有)国元建設	3,652,000	3/3	3/10～3/31
令和3年度 防安全 第4-002-1号 町道戸川日吉線 道路改良工事	戸川	大東建設(株)	10,945,000	3/8	3/15～3/31
令和3年度 3災 第412-17号 里川 畑災害復旧工事	里川	(株)北幡建設	2,684,000	3/8	3/15～3/31
令和3年度 3災 第116号 一級水系普通河川 大平谷川 河川災害復旧工事	井崎	(有)十和建設	9,295,000	3/8	3/15～3/31
令和3年度 防安全 第6-6-1号 町道轟崎葛籠川線 道路改良工事	大正	(有)郷田組	4,796,000	3/8	3/15～3/31
令和3年度 3災 第033号 一級水系普通河川 松尾地谷川 河川災害復旧工事	興津	(株)はまさき	6,974,000	3/8	3/15～3/31

※ 予定価格 250 万円以上の工事・委託業務についてのみ公表しています。 契約金額は、消費税及び地方消費税込みの金額。



まつおか さちえ
松岡 幸恵
(社会福祉士)

■ 地域包括支援センター十和支所

地域の皆様のお気持ちに寄り添った支援ができますよう日々努力して参りますので、どうぞお気軽にお声掛け下さい。よろしくお願い致します。



しももと さやか
下元 沙耶香

■ 企画課

生まれ育った四万十町で働けることを嬉しく思います。皆さまのお役に立てるよう一生懸命努力して参りますのでよろしくお願い致します。



たにわき つかさ
谷脇 つかさ

■ 企画課

前職への就職を機に四万十町にやっ
てまいりました。一日でも早く仕事
に慣れるよう努めて参りますのでよ
ろしくお願いいたします。



ちかもり はるか
近森 春日
(保育士)

■ 小鳩保育所

地元で保育士の仕事ができることを
うれしく思います。こどもたちの健
やかな成長に貢献できるように頑張
りたいと思います。よろしくお願い
します。



おのがわ あかね
小野川 茜
(看護師)

■ 特別養護老人ホーム四万十荘

四万十町職員として、また看護師と
し地域の皆様のお役に立てるよう、
頑張ります。どうぞよろしくお願い
します。



ごまざき ちさ
胡麻崎 知佐
(看護師)

■ 特別養護老人ホーム窪川荘

生まれ育った四万十町で働けること
を嬉しく思っています。医療や介護
を通して、一人一人に寄り添い信頼
してもらえる看護師を目指して日々
努力していきたいと思います。



まつい かりん
松井 花梨
(保育士)

■ 見付保育所

子どもたちや保護者に信頼を持って
もらえるように精一杯頑張ります！
楽しく元気にやっていきます！



はまだ たかつぐ
濱田 貴次
(看護師)

■ 国民健康保険大正診療所

1 日も早く仕事を覚え、貢献できる
ように努力します。宜しく願い申
上げます。



なんぶ さとみ
南部 里美
(介護福祉士)

■ 特別養護老人ホーム窪川荘

1 日も早く皆様に信頼・安心して
いただけるよう、日々の業務に励ん
でいきます。どうぞよろしくお願い
致します。

安眠できるための方法



からだに
いいはなし

睡眠のおはなし



春眠暁を覚えず（しゅんみんあかつきをおぼえ
ず）孟浩然「春暁」の有名なフレーズ、作者は知
らなくてもご存じの方は多いはず。
春の夜はまことに眠り心地がいいので、朝が来た
ことにも気付かず、つい寝過ごしてしまうという訳になり、このよう
に感じる方もいらっしゃると思いますが、中にはなかなか、眠れない方が多
くおられます。

そこで今月から、安眠について、日常生活に注意する点を考えて
みましょう。厚生労働省の研究室から、睡眠のリズムを整えるため
の指針が提唱されていますので、ご紹介いたします。皆さんのできる
ところからで構いませんので、少しずつ試してみるとよいでしょう。

睡眠の質をあげるための生活習慣の注意点は？

- ① 適度な運動、しっかり朝食
 - ② 良い睡眠は、生活習慣病予防につながる
 - ③ 睡眠による休養感は、こころの健康に重要
 - ④ 昼間の眠気で困らない程度の食事量と睡眠を
 - ⑤ 安眠のために大切なのは環境づくり
 - ⑥ 毎朝同じ時刻に起床し、昼寝は午後3時までの20分～30分に
 - ⑦ 寝る前はお白湯を二杯
 - ⑧ 寝る前の布団の中で腹式呼吸
- 来月から、これらの項目を詳しくみなさまと一緒に考えていきたい
と思います。

四万十町国保大正診療所

入吉宏紀・中澤彩花・大川剛史（執筆）