

特集

体を動かかせば、 未来が変わる!

「ラジオ体操」と「速歩き」で未来を笑顔に!



たった
3分



知られざる ラジオ体操の力

ラジオ体操は、全身の筋肉や骨、関節までまんべんなく動かす全身運動です。毎日継続することで、いくつかの健康効果が期待できます！

✓ 血管年齢

血管年齢が若返ること、脳卒中や心臓病の予防になります。

✓ 体力年齢

歩行能力や柔軟性、筋力なども向上し、転倒予防にも効果的です。

✓ 骨密度

屈伸運動や跳躍運動は、骨粗しょう症の予防になります。

✓ 血行促進

血行が良くなり、首・肩のこり、腰痛の予防・解消につながります。

✓ 呼吸機能

呼吸機能が良好に保たれることで、息切れを起こしにくくなります。

「爽やかな1日は ラジオ体操から♪」

を合言葉に、未来の自分を輝かせてみませんか？



続けるのは、自分のため。

▲参加者が入れ替わりながらも、10年以上続く田野々地区のラジオ体操。雨でも毎日やってます。



夏休みにみんなに会えて楽しい!

▲今もやってました「夏休みのラジオ体操!」仁井田小学校に通う小向・平串地区の子どもたち。

地域で取り組むラジオ体操
「ラジオ体操の思い出は？」と聞かれると「小学校の夏休み！」と答える方も少なくないでしょう。
子どもの頃から知っていて、簡単にできるラジオ体操は、今でもさまざまな地域で、幅広い年齢層の方に親しまれています。
そこで、ある日の早朝、2か所のラジオ体操にお邪魔してきました。

夏期巡回

「ラジオ体操・みんなの体操会」

480名の
ラジオ体操は圧巻!



健康 康的な体を維持するためには何が必要でしょう。一般的に「食事」「運動」「睡眠」の3要素が挙げられます。
今回の特集では、その中の「運動」について考えてみます。健康のための運動と聞くと、皆さんはジョギングや何かのスポーツをイメージするのではないのでしょうか。実はもっと手軽に運動は始められます。毎日の生活の中に、「何か」を取り入れてみるだけで、健康に効果的な運動になるのです。
それが「速歩き」と「ラジオ体操」です。速歩きは、普段より少し速く、歩幅を広げて歩くだけです。また、ラジオ体操は、たった3分を日常生活に取り入れてみるだけです。それだけで運動となり、健康な体づくりへとつながっていくのです。
今回は7月28日に四万十緑林公園で開催されたラジオ体操イベントの様子も写真で紹介します。

皆さんの健康生活をサポートする／

「しまんと健康ステーション」がこの冬リニューアル！



◆健康ステーションとは！？

令和元年度に開設した健康ステーションでは、「活動量計」を使用した「歩く健康法」を中心とした健康生活を発信してきました。

現在では、65歳以上の方を中心に、年間500名以上の方が活動量計を利用しています。

健康ステーションではその他にも、健康相談やヨガ教室、ウォーキングイベントなど、皆さまの健康づくりのきっかけとなるさまざまな取り組みを実施してきました。



健康ステーションの詳細はこちらから！▲

◆若い世代も利用しやすくなります！

これまで健康ステーションで実施してきた活動量計の記録データの取り込み作業が、9月末をもって終了となります。

今後は、「高知家健康パスポートアプリ」を利用して、お持ちのスマートフォンなどで活動量が管理できます。若い世代の皆さまも、この機会にアプリをダウンロードして、定期的な運動を始めてみましょう。

◆何がリニューアルされるの！？

01 歩数を管理できる「アプリ」へ移行！

アプリを利用すれば、ステーション窓口に来ることなく、スマートフォンなどでいつでも歩数の確認ができます。

02 活動に応じて付与されるポイントもアプリで管理！

これまでのようにステーション窓口に来て、スタンプを押してもらう必要はありません。

貯まるポイント

ALUKU ポイント・介護予防ポイント・健康パスポートポイント など ※介護予防ポイントについてはP16参照

03 健康イベント情報などもアプリで配信！

健康ステーションに係る最新情報を、アプリで皆さまに配信します。

04 新たなポイントも12月以降登場！

開始に向け、ただいま準備中です。ダウンロード方法やポイント特典については、改めてお知らせします。



お問い合わせ先／健康福祉課 ☎22-3115

さまざまな病気や健康上のリスクを予防するための目安

歩数	2,000 歩	4,000 歩	5,000 歩	7,000 歩	8,000 歩	10,000 歩	12,000 歩
中強度の活動時間	0 分	5 分	7.5 分	15 分	20 分	30 分	40 分
予防が期待できる病気など	寝たきり	うつ病	認知症 心疾患 脳卒中	動脈硬化 骨粗しょう症	高血圧 糖尿病	メタボリック シンドローム	肥満

INTERVIEW 「続けてきたから、こんなに笑える今がある。」

ますこ 南部 満壽子さん (101) -新開町-



今回の取材で、初めて南部さんにお会いし驚きました。百歳を超えているとは思えないその若々しさと、周りの者をも笑顔にするその笑い顔に。どうして、そんなにも南部さんからは「元氣」があふれ出しているのでしょうか。その秘訣こそが、まさに毎日の運動の積み重ねなのです。「いきいき百歳体操」を行っている運動自主グループに、15年以上通い続けている南部さん。それも、自宅から10分の道のりを、杖をついて今でも歩いて通っているというのです。さらには、夕方、日が陰ってからは30分程度散歩をするパワフルさ。

「体を動かすことが好きやきね。そう話す南部さん。「運動してなかったら、もう死んじゃったかもしれない」。そう冗談を言いながら、南部さんの笑い声が私たちを包んでくれました。」

町も推奨する／

健康寿命を延ばす 歩き方

※中強度運動って？…速歩きなどの息が上がる程度の運動。

目標 歩数 1日 8,000 歩 中強度運動 20 分

1 自分の活動量を知る

まずは、毎日の生活の中でどのくらい歩いているのか知しましょう。皆さんに1番近いケースはどれですか!?

CASE 01 30代 会社員



土居 周平さん (河内)

- ▶【職業】営業職
- ▶【計測日の主な活動】・事務所でデスクワーク・町内の外回り
- ▶【8,000 歩への意気込み】「多分、無理です。」

モニター結果

歩数 6,633 歩
中強度運動 42 分



解説！

デスクワークや車移動が多いと、目標の歩数には届かない！

CASE 02 70代 主婦



岡崎 光代さん (香月が丘)

- ▶【職業】主婦
- ▶【計測日の主な活動】・家事全般・孫の子守り
- ▶【8,000 歩への意気込み】「5,000 歩くらいかな。」

モニター結果

歩数 4,289 歩
中強度運動 1 分



解説！

家事などの屋内での小さな動きは、中強度の運動量としては少ない！

CASE 03 70代 農家



津野 修三さん (大正)

- ▶【職業】農家 (水稲・栗)
- ▶【計測日の主な活動】栗畑の草刈り (約 4 時間)
- ▶【8,000 歩への意気込み】「その日の過ごし方次第やね。この時期は暑いし。」

モニター結果

歩数 3,635 歩
中強度運動 5 分



解説！

農作業の内容によっては、思ったより活動量が少ないことも！

2 歩くが、続く理由

日常生活の中に「歩く」を取り入れ、それが習慣となった方に話を聞いてみました。



りつこ 高橋 律子さん (古市町)

歩き歴 4.5 年

歩数 8,630 歩
中強度運動 51 分

「主人とは一緒には歩きませんが、運動量だけはお互いに確認し合っていて、いい刺激になっています。」

毎日どれくらい歩いていますか？

毎朝 5 時半頃から 30 分かけて、約 3,000 歩は歩くようにしています。1 日 8,000 歩を目標にしているので、足りないと思った時は夜も歩くようにしています。

歩こうと思ったきっかけは？

友人に活動量計を勧められたのもありますが、もともと体を動かすことが好きだったので。

その効果は？

筋力もついて肩こりも解消して、病気知らずですよ。



みちとし 津野 通年さん (上秋丸)

歩き歴 1.4 年

歩数 7,791 歩
中強度運動 52 分

「歩くなら、一人じゃ続かないよ」って言われ、犬と一緒に歩くことにしました。

毎日どれくらい歩いていますか？

朝は 50 分、晩は 30 分くらいかけて、愛犬と歩いています。

歩こうと思ったきっかけは？

お腹周りが気になって。ジムに通っていた時もあったけど。散歩を始めようと思って、それでこの黒の柴犬 (凜ちゃん) を飼い始めました。

その効果は？

足腰に筋力もついて、肩こりや腰痛も解消。ビールもおいしいね。





次々に恐ろしい仕掛けが来場者を襲う

「第54回金太郎夜市」～お化け屋敷開催～

金太郎夜市でもすっかり人気企画となった「お化け屋敷」が、7月26日、本町ポケットパークで開催されました。四万十町商工会青年部が、春先から企画・準備を進めてきた渾身のお化け屋敷です。

開催直前まで不安定だった天候もなんとか持ちこたえ、開場と同時に次々に来場者が訪れ、300名を超える方で大いににぎわいました。体験した方からは、「怖かった」や「おもしろかった」など、さまざまな感想が聞かれ、この日限りのお化け屋敷で、真夏の恐怖を体験していました。



多くの見物客が思い思いの場所で花火を楽しんだ

「窪川まつり花火大会」開催

窪川地区の夏の風物詩、「窪川まつり花火大会」が今年も8月10日に開催されました。本町ポケットパークには、チャリティービアガーデンが設置され、商店街にはさまざまな出店も並び、中心市街地が大いににぎわいました。

窪川高校グラウンドから打ち上げられた約400発の花火は、夜空に大輪の花を咲かせ、見物客は商店街や四万十緑林公園、窪川中学校など、思い思いの場所で夜空を見上げていました。

小さなお子さまからお年寄りまで、また多くの帰省客の方々も一緒に楽しんだ花火大会となりました。



コロナ禍を経て6年ぶりに復活した「どろんこ運動会」

大正中津川「どろんこ運動会」開催

大正中津川地区の名物行事「どろんこ運動会」が、7月21日に開催されました。集落活動センターこだま前の田んぼには、町内外から体力自慢の参加者約60名が集まり、会場は歓声と笑い声に包まれました。

このどろんこ運動会は、2004年に始まり、今年で14回目。「男相撲」や「女相撲」、泥の中を激走する「中津川の珍獣」など、競技はどれも大迫力で、優勝を目指し全チーム白熱した試合を繰り広げました。優勝したのは「四万十バレー」！大正中津川地区が、にぎやかな活気に満ちた一日となりました。



2,000人を超す来場者の中、ひと際盛り上がったつかみ取り

「第20回四万十大正あゆまつり」開催

大正地区の夏の風物詩「四万十大正あゆまつり」が、8月18日、大正新橋下の河原で開催されました。

会場には、四万十川の豊かな恵みを感じさせる鮎の塩焼きやうなぎのかば焼きのほか、飲食ブースなど25軒の露店が並びました。

また、太鼓やカラオケ、お楽しみ抽選会などのステージイベントのほか、河原では鮎やアメゴのつかみ取りや宝探しなども行われ、子どもたちの歓声に包まれていました。夜には、幻想的な雰囲気の中火振り漁の実演も行われ、最後は1,000発の花火で祭の幕を閉じました。



ベストを尽くした大正中陸上部の皆さん



見事3位に入賞した大正中バレーボール部



今大会2連覇を果たした連合男子ソフトボール部

中学生の熱い夏が開幕！目指せ、四国大会！

「第78回高知県中学校総合体育大会」が、7月20日・21日の両日開催されました。

窪川中学校からは陸上部、バスケットボール部、ソフトテニス部、剣道部、窪川スイミングクラブが、大正中学校からはバレーボール部、陸上部がそれぞれ出場しました。また、両中学校の連合チームとして活動している男子ソフトボール部も、大会2連覇を目指して出場しました。

3年生にとっては、全国大会につながる最後の大舞台。どの部活動の皆さんも、練習してきた成果をしっかりと発揮し、熱戦を繰り広げました。上位入賞は次のとおりです。(敬称略)

窪川中学校

陸上部（上位入賞）

女子2年100m	4位	森本 初	13秒51
女子3年1500m	5位	窪田百華	5分18秒51
女子1年1500m	8位	野中咲花	5分49秒64
女子走り幅跳	5位	森本 初	4m82cm
	6位	宮脇茜林	4m82cm

女子総合8位

大正中学校

バレーボール部

1回戦	大正中	2－0	中村西中
2回戦	大正中	2－0	中村中
準々決勝	大正中	2－0	朝ヶ丘中
準決勝	大正中	0－2	土佐女子中

男子ソフトボール部（窪川・大正中連合チーム）2年連続優勝！

準決勝	窪川・大正	21－0	嶺北・北陵
決勝戦	窪川・大正	3－2	土佐中

県代表として出場した四国大会！連合男子ソフトボール部が見事準優勝！

8月2日から7日までの6日間、四国各県で「第62回四国中学校総合体育大会」が開催されました。高知県代表として出場したのは、窪川中学校陸上部の森本初さん、県内4校連合で活動する女子ソフトボール部に所属する窪川中学校の窪田奈月さん、吉村晶さん、そして窪川・大正中学校の連合男子ソフトボール部です。

今大会、見事準優勝を果たした男子ソフトボール部は、8月17日から富山県で開催された「第46回全国中学校ソフトボール大会」に出場しました。大会結果は、来月号でお知らせします。

男子ソフトボール部 準優勝

窪川中学校

芝野 銀神	氏原 海春	田邊 陽大
中嶋飛那汰	西井 遥磨	西森 仁海
門松 俊太	中平 優心	横山 聡一
吉村 至雲		

大正中学校

木村 風翔	宮脇 豊空
林 聡助	武内 輝磨
横山 優心	





全身ずぶ濡れになりながらアメゴを捕まえる子どもたち

「第50回四万十川まつり」開催

今年で50回目を迎える「四万十川まつり」が、8月14日、こいのぼり公園にて開催されました。

イベント会場には、アメゴやうなぎのつかみ取りコーナーのほか、地域内外からの出店も並び、にぎわいを見せていました。中には、服を濡らしながら必死にアメゴを追いかける子どもたちの姿も。夜には、およそ800発の花火が、河原から打ち上げられ、十和地域の夏の夜空を彩りました。ご来場いただいた皆さま、ご寄付により支援をいただいた皆さま、誠にありがとうございました。



大自然のスライダーや飛び込みなどを楽しんだ子どもたち

日野地川で沢下りイベント開催

四万十川の支流である日野地川上流で、小学生を対象にした沢下りイベントが、7月27日に開催されました。

参加者の中には、夏休みに町内の親戚のお家に遊びに来ていた東京出身の小学生もあり、最初は「川に入るだけでも怖い」という場面も見られましたが、徐々に川にも慣れ、沢下りが終わる頃には、「まだ帰りたくない」と言ってなかなか川から上がってくれない一幕も。

参加した子どもたちにとっては、川の魅力を全身で体感できた貴重な一日となりました。



元気にハツラツとプレーした仁井田米コメッツ

「第64回高幡子ども会親善ソフトボール大会」開催

「高幡子ども会親善ソフトボール大会」が7月21日、四万十町窪川運動場にて開催されました。この大会は、第74回法務省主唱の「社会を明るくする運動」事業の一環として開催されたもので、県内から8チームが参加し熱戦が繰り広げられました。

開会式では、十川スポーツ少年団の芝千介主将が力強い選手宣誓を披露。

決勝戦は、仁井田米コメッツと宿毛ソフトボールクラブが対戦し、中盤以降に怒涛の攻撃を見せた仁井田米コメッツが、見事6-1で勝利をおさめ、優勝を果たしました。



見事女子の部で第3位に入賞した竹島・武田ペア

「第15回四万十町硬式テニス大会」開催

「四万十町硬式テニス大会」が7月21日、四万十町窪川運動場で開催されました。

大会当日は天気も良好で皆さん暑い中、汗を流しながらテニスを楽しみました。

この大会には、町内外からの選手の参加があり、女子の部では町内の竹島ゆかり・武田利枝ペア（ウェルカムズ）が見事第3位に入賞しました。

参加した選手の皆さま、本当にお疲れ様でした。



約80名の踊り子たちの熱い演舞が、観客を魅了！

よさこい祭りで「四万夢多」演舞披露！

「第71回よさこい祭り」が8月10日、11日の2日間、高知市で開催され、本町からは「四万十町よさこい踊り子隊 四万夢多」が参加しました。

今年のテーマは『郷愁』。四万十町の出身者や縁のある人たちが故郷を懐かしみ、思いを寄せてつながってってもらいたいと願いを込めて、楽曲、振付、衣装が制作されました。

代表の東山倫（うん）さんは、「地域、年代を越えて、いろんなご縁でつながったこの四万夢多で、これからますます町を盛り上げていきたい」と、今後の意気込みを語ってくれました。



きれいなプールの水で泳げる喜びを実感した東又小の皆さん

水ケーション～森と水の授業を開催～

森と水の大切さを伝える水ケーション授業が、7月4日は窪川小学校と川口小学校の4年生を対象に、また5日には東又小学校の5・6年生を対象に開催されました。

（一社）森と未来代表理事の小野なぎささんから、森林の役割や水の大切さについてのお話の後、シドニーオリンピック競泳日本代表選手の萩原智子さんからは、現役時代に汚れた水の中で競技に臨んだ海外大会の経験談を講話いただきました。児童たちは、普段生活できているのは、森と水のおかげであることを学び、改めて森と水の大切さを感じていました。



勇気を出して一斗俵沈下橋からダイブ！

ふるさと学習事業「川がき体験学習」開催

今年もふるさと学習の一環として、8月2日米奥小学校近くの河原で町内の5年生を対象とした「川がき体験学習」を開催しました。このイベントは、四万十川に親しみが持てる学習体験を実施することを目的に、毎年開催しています。参加した44名の児童は、竹水鉄砲作りやハヤ釣り体験、スローロープ体験や心肺蘇生など、普段はできないことを経験。

昼食には、四万十川で取れた鮎の塩焼きとカレーライスをみんなで食べ、生まれ育った四万十町の自然と川の恵に触れ、他校の生徒との交流もできた貴重な一日となりました。



ハヤンボ釣りを楽しむ子どもたち

「川で遊ぼうin四万十リバー」開催

松葉川地区の城ハナ公園下の河原で、小学生を対象にした川遊びイベントが、7月21日に開催されました。

上流淡水漁業協同組合の協力のもと、参加者たちは、川舟の試乗体験や投げ網体験、また塩焼き用の鮎への串打ちや昔ながらの川遊びであるハヤンボ釣り体験など、普段、経験したことがないような数々の体験を楽しんでいました。イベント終了後に実施したアンケートでは、「鮎がたくさんいる川にしたい」「楽しくてきれいな川にしたい」という意見もあり、イベントを通して、今後の四万十川の在り方について学ぶ機会となりました。



がん検診に行こう！

がんは死因の1位、生涯で2人に1人がかかる病気ともいわれています。

がんの部位別 死亡数
男性 ①肺がん、②大腸がん、③胃がん、④膵臓がん、⑤肝臓がん の順に多い
女性 ①大腸がん、②肺がん、③膵臓がん、④乳がん、⑤胃がん の順に多い

がんの部位別 罹患数
男性 ①前立腺がん、②大腸がん、③胃がん、④肺がん、⑤肝臓がん の順に多い
女性 ①乳がん、②大腸がん、③肺がん、④胃がん、⑤子宮がん の順に多い

高知県では
 ●肺がんの死亡率が一番高い ●胃がんの患者数が一番多い
 ●女性では乳がんが最も多い ●子宮頸がんの20歳代での発見が急増中

町が行う検診ならお得

医療機関での検診は、保険適用外で、全額自己負担となります。有効な検診として推奨されているがん検診(胃がん・肺がん・大腸がん・乳がん・子宮頸がん)全てを受けようとすると40,000円以上かかることも。町の検診の自己負担額は、0円～3,000円程度で安く、複数の検診を同時に受けることができます。毎年、町内各地域でがん検診を行っています。ぜひ、ご利用ください。

日頃の生活にも気を付けよう

がん予防には、検診だけでなく、禁煙や食事・運動などの生活習慣の改善も大事です。



毎年9月は『がん征圧月間』として、公益財団法人日本対がん協会が関係各所と共同し、がんに関する正しい知識と早期発見・早期治療の普及に取り組んでいます。皆さんも一緒に『がん』について考えてみませんか？



【お問い合わせ先】健康福祉課 ☎22-3115

薬を服用する時の水の量



薬はコップ一杯の水か、ぬるま湯で飲むのが基本です。水が少ないと薬が食道にくっついて炎症を起こすことがあります。また、水なしでは薬が壊れにくくなり、効き目が遅くなることもあります。適切な量の水と一緒に飲むことで薬がきちんと胃に入り、分解され、吸収されやすくなります。口腔内崩壊錠(唾液だけでも飲める薬)も胃に入れるために服用後に水を飲んでください。

※薬によっては飲む時の水の量に制限がある場合があります。指示どおり服用してください。

※水分制限を指示されている場合は医師の指示に従ってください。

9月の無料健康相談日

29日(日)です。

どうぞ、気軽にご相談ください。

【お問い合わせ先】
調剤薬局技術センター
☎22-1000(渡辺 明宏)



子育て通信

内 容	日 時		場 所	お問い合わせ
4 か月児・7 か月児健診	9月18日(水)	対象者に個別通知	窪川地域子育て支援センター	健康福祉課 ☎22-3115
	10月16日(水)			
3 歳 6 か月児健診	9月25日(水)	対象者に個別通知	四万十町役場本庁東庁舎	
赤ちゃん相談	9月24日(火)	9:30～11:30	大正地域子育て支援センター	大正町民生活課 ☎27-0112
	10月9日(水)	13:30～16:00	窪川地域子育て支援センター	健康福祉課 ☎22-3115



健康検査・がん検診

内 容	日 時		場 所	お問い合わせ
結核・肺がん、胃がん、 大腸がん、前立腺がん、 若者健診、特定健診、 後期高齢者健診	10月4日(金)	8:00～10:30	四万十町役場本庁東庁舎	健康福祉課 ☎22-3115
	10月5日(土)	8:00～10:00		
	10月7日(月)	8:00～10:00		
	10月8日(火)	8:00～10:00		
子宮頸がん検診	10月16日(水)	9:00～11:00	大正健康管理センター	大正町民生活課 ☎27-0112
乳がん検診		13:00～15:00		
		9:00～11:30		
		13:00～15:30		



からだにいいはなし

なんで膝に水がたまるの？
その原因は？
のおはなし

3/3

「膝の水を抜くとクセになるので抜きたくない」

と言う方が時々いますが、それは違うかもしれません。

何度抜いても水がたまるという場合、それは関節の炎症が続いているからであって、抜くこと自体が悪影響を与えているわけではありません。

逆にたまった水を放置すると、膝関節の運動機能にも悪影響を及ぼす恐れがあります。それは水の中に含まれるサイトカインという物質が炎症と痛みをさらに悪化させるからです。必要以上に膝の水がたまり過ぎた場合には、水を抜いてあげて、たまる原因を突き止めて、その原因を素早く取り除くことが大切です。

膝の水を抜く際に、痛いかどうか気になる方もいるかもしれませんが、注射針を刺す痛みの他は特にありません。安心してかかりつけ医で処置を受けられることをお勧めします。



膝にたまった水は自然に治る？ 対処法は？

膝に水がたまった場合、いくら長い期間待っても自然治癒しないのは、炎症が治らないので水がたまり続けるからです。

過剰に膝の水がたまり過ぎた場合には、内圧の高まり(関節内がぱんぱんの状態)から痛みも出てきますので、まずは水を抜く必要があります。水を抜くことで、痛みや膝の腫れといった症状がまず緩和されます。同時に抜いた関節液の状態を確認し、必要に応じてレントゲンやMRI、超音波などの検査を行って、関節内部の状態を正しく把握します。そうして水がたまる原因を突き止めた上で、その原因に即した治療を行うことが重要です。



四万十町国保大正診療所 徳橋理紗・岩本啓寛・大川剛史

10月1日は浄化槽の日

浄化槽は、微生物の働きを利用して生活排水を処理します。正しい使い方と適正な維持管理がされないと本来の浄化機能を十分に発揮することができません。美しい自然をみんなで守っていくために、家庭の浄化槽について考えてみましょう。

浄化槽の正しい使い方

△流してはいけないもの

- 水に溶けないもの
(ティッシュペーパー・おむつ・たばこ)
→ 配管が詰まります。
- 塩素系の洗剤(漂白剤など)
→ 多量に流すと浄化槽内の微生物が減り、臭いや水質の悪化の原因となります。
- 動植物系の油や食べ残し
→ 放流水が汚れたり、浄化槽の故障につながります。

適正な維持管理

浄化槽の保守点検・清掃・法定検査を行うことは、設置者の義務です。

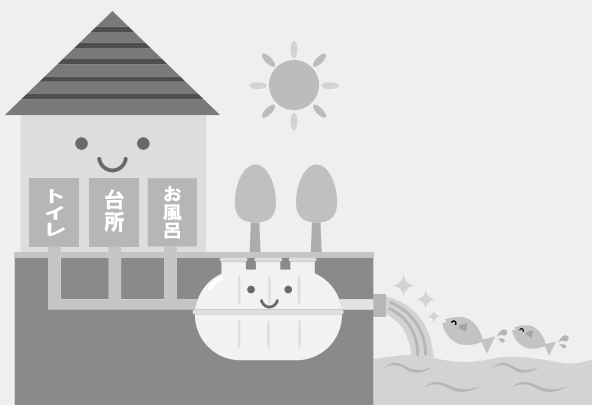
- 保守点検 一般家庭の場合、年に3～4回、県の許可を受けた業者に依頼しましょう。
- 清掃 年1回以上、町の許可を受けた業者に依頼しましょう。
- 法定検査 年1回は必ず、高知県環境検査センターの法定検査を受けましょう。

指定検査機関 高知県環境検査センター
☎088-860-2400

浄化槽の放流先

浄化槽を設置する際、放流水の放流先について、法的には同意書の添付は必要ありませんが、集落内でトラブルの原因とならないよう設置者において事前に水路の管理者などにご確認をお願いします。

【お問い合わせ先】 環境水道課 ☎22-3119



戦没者遺児による慰霊友好親善事業

お知らせ

日本遺族会では、「戦没者遺児による慰霊友好親善事業」を実施しています。この事業は、先の大戦において父などを国に捧げた戦没者の遺児が、亡き父などの眠る地に赴き慰霊追悼を行い、現地の方々と親善を深めることを目的としたものです。

詳細については、日本遺族会ホームページをご確認ください。



申込・お問い合わせ先 高知県遺族会事務局 ☎088-884-8700

○休日在宅当番医

月 日	医院名	電話番号
15(日)		
16(月)		
9月 22(日)	くぼかわ病院	☎22-1111
23(月)		
29(日)		
10月 6(日)		

❗ 休日水道修理事当番は窪川地域のみです。
大正・十和地域の方は各地域振興局にお問い合わせください。
大正 地域振興課 ☎27-0111 十和 地域振興課 ☎28-5111

○休日水道修理事当番

月 日	業者名	電話番号
14(土)	日化住宅機器	☎22-0407
15(日)	宮脇水道	☎22-1581
16(月)	高橋設備	☎22-0662
9月 21(土)	桑原水道	☎22-1163
22(日)	横山水道設備	☎22-3608
23(月)	岩本商店	☎22-2716
28(土)	日化住宅機器	☎22-0407
29(日)	宮脇水道	☎22-1581
10月 5(土)	高橋設備	☎22-0662
6(日)	桑原水道	☎22-1163

○無料相談(秘密厳守です。)

人権相談		月 日	時 間	地 域	場 所	電 話 番 号
9月	12(木)	10:00~15:00	大正	大正地域振興局 2階 小会議室	大正町民生活課	☎27-0112
10月	8(火)	10:00~15:00	十和	コミュニティセンターとおわ	十和町民生活課	☎28-5112
1日行政相談		【窪川】行政相談員 森 英真【大正・十和】行政相談員 山本 安弘				
	8(火)	10:00~15:00	窪川	農村環境改善センター 2階 第1会議室	総務課	☎22-3111
10月	10(木)	10:00~12:00	大正	大正地域振興局 2階 小会議室	大正地域振興課	☎27-0111
	10(木)	13:00~15:00	十和	十和地域振興局 2階 第2会議室	十和地域振興課	☎28-5111

指定管理者の募集について

募 集

今年度、2施設の指定管理者を募集します。

四万十町 湯の里ふれあいの家 「松葉川温泉」

- 募集締切 11月29日(金)17:15 必着
- 指定期間 令和7年4月1日～令和12年3月31日
- 所在地 四万十町田野地605番地1

お問い合わせ先 にぎわい創出課 ☎22-3281

四万十町 道の駅物産販売施設 「であいの里」

- 募集締切 10月11日(金)17:15 必着
- 指定期間 令和7年4月1日～令和12年3月31日
- 所在地 四万十町大正16番地2

お問い合わせ先 大正地域振興課 ☎27-0111

それぞれの施設の募集内容の詳細は、町ホームページをご覧ください。



令和6年度 入札結果(令和6年7月実施分)について

入札結果は、右のQRコードから、町ホームページにて確認することができます。



犬・猫の飼い方について

生き物を飼う責任を持ち適切に飼いましょう。首輪やリード、鎖や柵など日頃から点検をしてペットが脱走しないようにしましょう。いなくなったら、すぐに捜索、警察に届けを！早期の捜索が発見につながります。

【お問い合わせ先】 環境水道課 ☎22-3119

四国電力送配電からのお知らせ

お知らせ

停電情報のプッシュ型配信サービス

停電情報をタイムリーにお届けするため、「LINE」を活用した停電情報のプッシュ型配信サービスを提供しています。

お客さまが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」のタイミングで当該情報を自動受信することができ、無料でご利用いただけます。

※エリアの範囲は、「四国全域」、「県」、「市町村」、「地域(字など)」までの指定が可能。

詳しくは、四国電力送配電のホームページをご覧ください。



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

電話での停電状況に関するお問い合わせに対しては、AIを活用した「停電情報自動音声応答サービス」ダイヤルがあります。

お客さまが発話された住所※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するものです。これにより、簡単に停電状況を確認いただくことが可能です。

※住所は、『県名、市町村名、町字名』を話していただくよう、AIが音声で案内いたします。

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

防災連載企画 No.6

能登半島地震からの警告! 出さない!災害関連死!

災害による死者

「直接死」…家屋倒壊による圧死や津波による溺死など、災害が直接的な要因のもの
「災害関連死」…災害によるケガや避難所生活のストレスなど間接的な要因のもの

救うことができた

命

◆能登半島地震:死者299名(うち災害関連死:70名)
【R6.7.30現在】

◆熊本地震:死者272名(うち災害関連死:217名)
【R元.10.11現在】

なぜ「災害関連死」が起こるのか?

①車中泊避難によるエコノミー症候群 ②慣れない避難所生活でのストレス ③水分や栄養不足による衰弱
④持病の悪化 ⑤医師不足により適切な治療が受けられない ⑥復旧作業中の過労死 など

災害関連死を出さないための4つの対策

①避難所でも適度な運動を!

避難生活中も、こまめに身体を動かすようにしましょう。特に車中泊避難の場合は、血栓が起きないよう1時間に1度は車外に出てストレッチをしましょう。

②常備薬を忘れずに!

避難生活で持病が悪化しないよう、常備薬は非常用持ち出し袋に入れておきましょう。また、「お薬手帳」もお忘れなく。

③避難所は衛生的に!

避難所では、感染症対策として、こまめに手指消毒や清掃などを心掛けましょう。また、マスクの着用もお願いします。

④こまめな水分補給を!

避難所では、水分を取らない避難者が増加する傾向があります。脱水症状などの危険性があるので、こまめに水分や塩分を補給しましょう!

【お問い合わせ先】 危機管理課 ☎22-3280 次回 「飼い主必見!災害時のペット対応」

ごみ収集職員『(NPO法人)四万十町環境・雇用創出協会』の募集

募集

●職務内容

町内のごみ集積所から四万十町クリーンセンター銀河までのごみ収集運搬業務および不法投棄パトロールなど

●募集人員 若干名

●受付場所 四万十町環境・雇用創出協会 ※8:00~16:45(土・日を除く)

●受付期間 9月16日から10月18日まで

※郵送の場合、10月18日午後4時45分までに協会必着のこと

●申し込み方法

・履歴書(自筆、写真を貼付したもの)
・過去5年間の運転記録証明書(申し込み用紙は、警察署にあります)
・職務経歴書(書式自由)

●応募資格

・昭和54年4月2日以降に生まれた方で、令和7年1月1日時点において町内に住民票を有する方。
・8t限定中型免許(旧普通自動車第1種免許)または中型自動車運転免許、大型自動車運転免許の取得者

●試験内容

面接による(応募者多数の場合は、書類選考による一次審査を行います)

●試験日

11月初旬予定

●勤務先

四万十町秋丸186-2

●勤務時間

月~金曜日 8:00~16:45(昼休憩1時間)

●休日

週休2日(土・日)年末年始(12月29日~1月3日)ただし、町の要請により土日および年末年始の勤務を行う場合があります。

●採用時期

令和7年1月1日

※ご不明な点につきましては、右記までお問い合わせください。



お問い合わせ先・書類送付先

〒786-0075 四万十町秋丸186-2
特定非営利活動法人
四万十町環境・雇用創出協会
☎29-6085(平日8:00~16:45)

2025年農林業センサス調査員募集

募集

農林業センサスは、日本の農林業・農山村の基本構造の実態とその動向を把握するため、統計法に基づき5年ごとに実施する国の農林業の未来につながる重要な調査です。調査員として調査にご協力いただける方を募集しています。

●業務内容

・統計調査員として農家および林家などの調査対象者を訪問し、簡単な聞き取りや、調査票の回収を行っていただきます。
・回収した調査票を審査し、指定された指導員に提出いただきます。

●報酬

おおよそ1万円~4万円程度 ※担当件数や回収状況などによって、報酬は変動します。

●申込締切

10月30日(水)まで

●活動期間

令和7年1月上旬から3月上旬(約2か月間程度)

お問い合わせ先 企画課 ☎22-3124



オレンジカフェ のぞいてみませんか？

9月はアルツハイマー
月間です

オレンジカフェは認知症の方やそのご家族、地域の方などどなたでも気軽に利用できる集いの場です。自由に思い思いの時間を過ごしたり、専門スタッフによる個別相談や認知症について学ぶこともできます。

(R6. 8. 1時点)

名称	開催場所	日時	
しまんとオレンジカフェ 香月	小規模多機能ホーム 香月	第3(木) 13:30-15:30	22-5666
しまんとオレンジカフェ ほほえむ	障害者支援施設 オイコニア	第3(金) 13:30-15:30	22-8382
しまんとオレンジカフェ ゆるっとくぼかわ	四万十町社会福祉 センター	第3(木) 13:30-15:30	22-1195
しまんとオレンジカフェ ゆるっとたいしょう	大正北ノ川 多目的集会所	第2(水) 13:30-15:30	27-1177
しまんとオレンジカフェ ゆるっとおわ	昭和基幹集落センター ※奇数月のみ	第3(水) 13:30-15:30	28-5331
	高齢者福祉多機能施設 十和の里 ※偶数月のみ		

参加費：無料 ※希望者のみ 飲食代200円 開催場所や時間の変更有。事前に要問い合わせ。

カフェ利用者 Aさんの様子

- ・利用者 Aさん (80代 女性)
- ・R3年頃からアルツハイマー型認知症を発症
- ・利用のきっかけはデイサービススタッフからの声かけ

カフェでは利用者としてだけでなく、飲食店での勤務経験を生かし、積極的に接客の役割を担ってくれます。コーヒーの後は、タイミングを見て他の利用者に声をかけ、お茶を出したりもしてくれます。

「昔、繁忙期はこんなもんじゃなかったよ！」とAさん。彼女にとってカフェで過ごす時間は、いきいきと与えられた役割ができることへの充実感につながっています。



9月中は町立図書館にて
認知症に関する書籍の特設コーナーを
設置しています！



認知症は早期発見がポイント

認知症の身近な相談窓口はこちら

地域包括支援センター

22-3385(本庁)
27-1212(大正支所)
28-5518(十和支所)

しまんと町社会福祉協議会

22-1195(本所)
27-1177(大正支所)
28-5331(十和支所)

老いても
元気に！
お得に！

始まります 介護予防ポイント

高齢者の健康づくりを楽しく、お得を貯めながらできる取り組みを
来年4月からスタートします。
介護予防活動(体操や筋力運動など)やボランティア活動を行う
ことで、ポイントをゲット！貯めたポイントは景品と交換できます。

どうやって貯める？

次の活動に、参加者もし
くはボランティアとして
参加しましょう！
・町主催の介護予防教室
・町指定の通いの場
(例：宅老所・運動
自主グループなど)

どこに貯まる？

①高知家健康
パスポート
アプリ
②スタンプ
カード
①参加時にQRコード読取り
②スタンプを押印

こんなにお得！

1回の参加につき
1~2ポイントゲット！
**20ポイント集めれば、
500円相当の景品
と交換**

詳細は改めてお知らせいたします。

お問い合わせ先 地域包括支援センター ☎22-3385

年金生活者支援給付金制度について

お知らせ

年金生活者支援給付金は、公的年金などの収入やその他の所得額が一定基準額以下の、年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。

受け取りには請求書の提出が必要です。当給付金についてのご案内や事務手続きは、日本年金機構または年金事務所が実施します。

対象となる方

老齢基礎年金を受給している方

以下の要件を全て満たす必要があります

- ☑ 65歳以上である
- ☑ 世帯員全員が市町村民税が非課税となっている
- ☑ 前年の年金収入額とその他所得額の合計が889,300円以下である

障害基礎年金・遺族基礎年金を受給している方

以下の要件を満たす必要があります

- ☑ 前年の所得額が4,721,000円以下(※)である
※扶養親族などの人数に応じて増額

請求手続き

①新たに年金生活者支援給付金をお受け取りいただける方

お受け取りの対象となる方には、日本年金機構から9月初旬頃から、請求可能な旨のお知らせを送付します。同封のはがき(年金生活者支援給付金請求書)に記入し、日本年金機構へ提出してください。

②年金を受給し始める方

年金の請求手続きと併せて年金事務所または市区町村で請求手続きをしてください。

お問い合わせ先

町民課 ☎22-3117
大正町民生活課 ☎27-0112
十和町民生活課 ☎28-5112
高知西年金事務所 ☎088-875-1717

ご存じですか？

被災建築物応急危険度判定 と 被災宅地危険度判定

被災建築物応急危険度判定

被災建築物応急危険度判定とは、地震で被災した建物について、余震で倒壊するなどの危険性を判定して表示を行うものです。

国や地方公共団体、建築関係団体などが連携し、被災地域に判定士を派遣して判定を行います。

大きな地震が起きると建物は少なからずダメージを受け、倒壊は免れていても耐震性が低下するなどの影響を受けている可能性があります。そのため、被災者がそのまま家にいていいのか、避難所に避難した方がいいのかなどを判断するためにを行います。

判定結果は3種類のステッカー（A3サイズ）を建物の出入口などに貼り付けて表示します。



この建物に立ち入ることは危険です
この建物に立ち入る場合は十分に注意してください
この建物は使用可能です

その他、地震発生後の建物に関する判定には次のようなものがあります。

- 住家被害認定
「り災証明書」を発行する目的で被害程度を認定するもの
- 被災度区分判定
建物の復旧対策を検討する目的で応急危険度判定後に建物の被災度を詳細に判定するもの

それぞれの目的をご理解いただき、判定のための調査の際にはご協力くださいますようよろしくお願いします。

被災宅地危険度判定

被災宅地危険度判定とは、大規模な地震や大雨などで、宅地が大規模かつ広範囲に被災を受けた場合に、宅地の被害状況を迅速かつ的確に把握したうえで危険度を判定し、住民の皆さまに情報提供を行うことにより、二次被害の軽減・防止を図ろうとするものです。

平成28年の熊本地震の際には、本県の被災宅地危険度判定士延べ135名が被災市町村（熊本市、益城町、南阿蘇村など）を支援するために、現地へ派遣されました。

判定結果は3種類のステッカー（A3サイズ）を現地の見えやすい場所に貼り付けて表示します。



この宅地に入ることは危険です
この宅地に入る場合は十分に注意してください
この宅地の被災度は小さいと考えられます

なお、判定は造成された宅地について擁壁や斜面などの確認を行うもので、り災証明に係る調査や、建築物について確認を行う「被災建築物応急危険度判定」とは異なります。

目的をご理解いただき、判定のための調査の際にはご協力くださいますようよろしくお願いします。



お問い合わせ先 建設課 ☎22-3120

新任

ALT(外国語指導助手)からの着任挨拶



アイザック・ハーパー

こんにちは、はじめまして。私はアイザック・ハーパーです。イギリスのコーンウォール州のリスカードの出身です。21歳です。

私はプリマス大学で歴史学を専攻しました。そして、この夏に卒業したばかりです。大学では、小さな小学校で先生のボランティアをしたこともあります。私の趣味はサッカーをプレーすることと観戦すること、そしてプロレスの観戦です。

高知で英語を教えることをとても楽しみにしています。日本に来るのはこれが初めてです。日本に来ることが私の夢でした。ここでの生活に早く慣れて、高知の探索を楽しみたいです。四万十町に来て本当にうれしいです。一生懸命頑張ります。よろしくお願いします。



チャールズ・マック

みなさん、はじめまして。私はチャールズ・マックです。チャーリーと呼んでください。私はイギリスの地方の町の出身です。ケンブリッジ大学を卒業したばかりです。大学では英文学と科学を専攻しました。21歳です。私の趣味はランニングと詩や小説を書くことです。ALTとしての仕事が私の最初の仕事になります。そして、日本に来るのも初めてです。高知に来てとてもうれしいです。早く四万十町の生活に慣れるよう頑張ります。いろいろ教えてください。そして、英語を教えることを楽しみにしています。一生懸命頑張ります。どうぞよろしくお願いします。

新任

CIR(国際交流員)からの着任挨拶



クリスタ・アレキサンダー

クリスタ・アレキサンダーと申します。8月から四万十町国際交流員(CIR)として働かせていただくことになりました。

出身はニュージーランドの首都ウェリントンで夫と子ども3人の5人家族です。生まれも育ちもウェリントンですが、高校生、大学生、そして英会話の仕事で、まとめて3年ほど日本で生活をした経験があります。

高校2年生の時に愛媛県松山市で1年間交換留学をしていたので四国に縁があり、この度家族と一緒に四万十町で生活する機会をいただき大変感謝しています。

四万十町に来るまで、7年ほど助産師の仕事をしていました。子育て、仕事の合間にジムに通っていました。

日本の妊娠、お産、産後、子育ての文化にも興味があり、また高知県や四万十町独特の食べ物、歴史、文化を家族でたくさん学び、週末にはいろいろ探検してみたいので、お勧めがあれば教えてください。よろしくお願いいたします。

四万十町出会い応援センターてとと

【相談受付】毎週金曜日 10:00～18:00

■要予約/45分 ※夜間・土日希望の場合はご相談ください。

四万十町榊山町3-7 四万十町農村環境改善センター内

☎090-5405-1010 (平日/10:00～18:00)

✉tetoteto@shimanto.tv

【担当】特定非営利活動法人 LIFE: 井上義之



出会いをサポート!



てとと
LINE@
友だち
募集中!!



てとと
ホームページ
LIFE

【登録について】 ▶ 対象者/18歳以上独身 ▶ 必要書類/身分証明書等・独身証明書等(戸籍抄本)・写真1～4枚(証明写真不可)

武市光平さん ほのぼの人権コンサート
～ユニバーサル社会の実現を目指して～

イベント

武市光平さん
ほのぼの人権コンサート
～ユニバーサル社会の実現を目指して～

★武市光平さんのプロフィール★
平成2年4月生まれ。高知市在住
出生時、先天性疾患のため呼吸ができなくなり、後遺症
脳麻痺が原因で、知的障害があります。10歳の時に進行性
難聴を発症。両耳が聞こえにくくなり、聴覚がないとほ
んど聞こえません。
2歳の誕生日にもったさいキーボードを指一本で弾
き、5歳からエレクトーンを習いはじめました。いろいろな
楽器の音が表現できるエレクトーンが大好きになり、楽器
が話めいた彼は、絶対音感を生かし曲を聴き、右手、左手、
両手、足と順番に練習、難しい曲の表現は、指導者が背中
を叩くことで覚えます。
現在、就労継続支援B型事業所で働きながら演奏活動
を行っています。
令和2年度には、法務大臣表彰 人権擁護功労賞を受賞
しました。

Takechi Kouhei
Electone Concert

【日時】令和6年
10/16 水 **入場無料**
13:30開場/14:00開演/15:30終了
【会場】須崎市立市民文化会館大ホール
高知県須崎市新町2丁目7-15 TEL.0889-43-2911

主催：須崎人権擁護委員協議会
須崎市青木町1-4 高知地方連絡所須崎支所内 TEL.0889-42-0372（平日の火・木曜日9時～16時）
共催：須崎市・須崎市教育委員会・津野町・津野町教育委員会・橋原町・橋原町教育委員会
四万十町・四万十町教育委員会・中土佐町・中土佐町教育委員会

武市光平さんは、知的障害を持ちながらもその優
れた絶対音感を生かし、ハンディを全く感じさせない
エレクトーン演奏をします。県内でも広く演奏活動を
している武市さんの音楽を、生で聴いて感動してみ
ませんか。

- 開催日時 10月16日(水)
開場13:30/開演14:00/終了15:30
- 会場 須崎市立市民文化会館大ホール
- 入場 無料

お問い合わせ先

須崎人権擁護委員協議会
☎0889-42-0372(平日の火・木曜日9時～16時)

ハロウィンジャンボ5億円
(1等3億円・前後賞各1億円合わせて)
ハロウィンジャンボミニ5千万円
(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。

各1枚 300円
9月17日(火)2種類同時発売!
発売期間 9/17(火)～10/17(木)
公益財団法人 高知県市町村振興協会

「絵画修復作業見学会」開催

イベント

美術館には、収蔵作品を良好な状態で保存し次世
代に引き継ぐ重要な役割があるため、必要に応じて
絵画の修復作業などを行っています。

このたび、絵画修復家の大原秀之さんによって、町
立美術館の収蔵作品の修復作業を行うこととなり、
その様子を公開します。

貴重な機会ですので、絵画の修復作業や美術に興
味のある方は、ぜひご来館ください。

- 日時 10月13日(日)
10:00～12:00
- 場所 四万十町立美術館
- 参加費 無料
- 定員 20名
- 対象 中学生以上
- 申込方法 事前に町立美術館に電話または来館。空き
状況により、当日申し込みも可能。



お問い合わせ先

四万十町立美術館 ☎22-5000

円卓会議&ミニ講話会を開催します
～増やそう女性議員 なくそう女性ゼロ議会～

イベント

「令和6年度 ソーレイド事業」として円卓会議
とミニ講話会を開催します。町内にお住まいの方、地
域で活動されている方、いろいろな思いのある方、ど
うぞお集りください。日頃の思いを気軽に話し合いま
しょう。

※この事業は(公財)こうち男女共同参画社会づくり財団
の助成金を受けて実施します。

- 日時 10月26日(土)13:00～15:00
- 場所 四万十町役場(東庁舎)2階 町民活動支
援室
- 定員 30名(事前申し込み・当日参加可)
- ミニ講話会
今、女性として思うこと～
講師 岡崎邦子(こうち男女共同参画ポ
レール副代表)

(主催:こうち男女共同参画ポレール、後援:四万十町)

お問い合わせ先

こうち男女共同参画ポレール(横山)
☎088-883-2285

すくすく

まつした おおい **小野**
松下 葵さん
令和5年2月10日生まれ

笑顔がニコツと可愛い葵ちゃん♪
もりもり食べてたっぷり遊んですく
すく元気に大きくなってね!

(知史・理恵より)

四万十町通信 すくすくコーナー募集 🔍 で検索

【お問い合わせ先】
企画課 ☎22-3124

興津八幡宮秋季大祭

イベント



祭神を慰め感謝し、氏子の無病息災、五穀豊穡、商
売繁盛、漁獲豊漁を祈願する「興津八幡宮秋季大祭」
が開催されます。花台が繰り出し、祭りを華やかに彩
ります。400年以上の歴史を持ち、高知県の無形文
化財に指定されている大祭にぜひお越しください。
お越しの際は公共交通機関をご利用ください。

- 日時 10月15日(火)14:00～(神輿出発)
※ただし、出発時間は状況により前後す
る場合があります。
- 場所 興津八幡宮
- アクセス JR窪川駅より路線バス(興津線)で35～
45分。興津青少年旅行村下車すぐ。

お問い合わせ先

四万十町観光協会 ☎29-6004



クールチョイス

脱炭素社会の実現のため、一人一人のライ
フスタイルの転換が重要です。
地元の食材を使って配送CO₂の削減、食品
ロスを減らしてゴミ排出量の削減をしま
しょう!

【お問い合わせ先】 環境水道課 ☎22-3119

秋の「緑の募金強化期間」

お知らせ

9月1日～10月31日は、秋の「緑の募金強化期間」
です。寄せられた寄付金は、(公社)高知県森と緑の会
を通じ、県内の森林整備、緑化の推進活動への助成
など、身近なところで活用されます。
ご協力をよろしくお願いします。

- 受付場所 農林水産課(本庁西庁舎2階)
健康福祉課(本庁東庁舎1階)
興津出張所・両地域振興局

お問い合わせ先 農林水産課 ☎22-3113



眞明 将さん
(介護事業所経営)



諦めなければ、元気になれる

施設内には、腕や下半身を動かすトレーニングマシンが並び、天井からはバランス運動などに使う赤いロープが吊り下げられている。スタッフの指導を受けながら、10人ほどの利用者が体を動かしていた。「高齢者の介護施設」というよりは「年配の人が集うジム」といった雰囲気だ。

「一人暮らしをしながら、10年以上通ってくれている90代の方もいます。1年でも長く元気を維持して、自宅での自立した生活を送ってほしい。そんな思いで事業を続けています」と眞明将さんが話す。

持病や状態にもよるが、体を動かす機会が減って筋肉が衰えたり、関節の動きが悪くなったりした高齢者でも、「3～6か月の運動指導で改善するケースが多い」という。「諦めなければ、元気になる方がたくさんいらっしゃるんです」。

眞明さんは、リハビリの専門職である理学療法士として高知市内の病院と旧十和村の診療所で勤務し、四万十町健康福祉課の職員としても働いた。まだ地域に理学療法士が少ない時代。退院した後の高齢者の生活をいかに支える

か、「もう年だからしょうがない…」と諦めて弱っていく人をいかに減らすか。解決しなければならない課題が山積みだった。

「住民が気軽に来られる、身近な通いの場を作ろう」と一念発起して役場を退職。2008年、45歳の時にデイサービスなどを展開する会社「アクトワン」(琴平町)を立ち上げた。

運動をメインにしたリハビリのほか、行政と連携し、あったかふれあいセンターの運営や体組成計を使った健康増進事業などに取り組んできた。沿岸地域では「災害時に避難できる体づくり」を目的にした「防災リハビリ」の事業も始まったところだ。

町の高齢化が進む中、眞明さんは「特に一人暮らしの方は、早めにリハビリを利用してもらって、元気になってほしい」と願う。さらに「元気になった人たちがもう一度働いたり、役割を持って社会参加したり。そういう新しい事業もつくていければ」と夢を描いている。

未来の
waza!! 町にはこんな waza も

小中でソフトの全国大会に出場! 芝野 銀神さん(写真右)、氏原 海春さん 窪川中学校3年

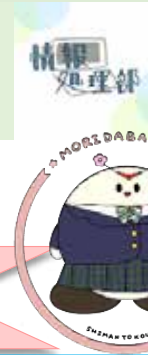
ソフトボール部の主将と副主将を務める2人。小学校ではバッテリーを組んで全国大会を経験し、中学最後の夏は窪川・大正中の連合チームで全中に出場して活躍した。「来年は全国制覇を目指してほしい」と後輩に思いを託す。

こだわりの「技」できらりと光る四万十町の人々を紹介します。
ちょいwaza!!は随時募集中!▶



四万十の魅力

学校ホームページが新しくなりました。
<https://sites.google.com/g.kochinet.ed.jp/shimanto-h>
noteも始めました。公式Instagramと合わせて、ぜひフォローしてください!!



※SH…ショートホームという短時間のホームルームのこと。

「もりだばぼーい」と「もりだばがーる」が紹介する 四万十高校生の1日

今回は、四万十高校生が普段どんな学校生活を過ごしているか紹介するね♪

授業では、クラスやコースによって違う内容の学習をしているよ。放課後は勉強や部活動、生徒会活動、じゅうく。での学習、アルバイトなどそれぞれ頑張っているよ。

部活動については、過去の四万十町通信を見てもらえると嬉しいな♪

「ぼーい」も「がーる」も、みんなと一緒に学校生活を楽しんでいるよ♪

普段の生徒のみんなが頑張っている様子は、学校公式のInstagramに載せているから、それも見てほしいな。フォローもよろしくね(^_-)-☆

8:35～	朝のSH
8:40～	朝読・移動
8:50～9:40	1時間目
9:50～10:40	2時間目
10:50～11:40	3時間目
11:50～12:40	4時間目
12:40～13:25	昼休み
13:25～14:15	5時間目
14:25～15:15	6時間目
(火・水・金)	
15:15～15:30	掃除
15:35～	帰りのSH
(月・木)	
15:25～16:15	7時間目
16:15～16:30	掃除
16:35～	帰りのSH



じゅうく。

#地域で挑戦する、高校生たち



「じゅうく。」では、高校2年生を対象に「キャリアコース」を実施しています。

このコースでは、これまでにいろいろな体験をしてきたけれど、自分が関心を持ったものって何だったんだろう? 何でそれに関心を抱いたのだろう? その関心をもとに、実際に行動してみるとどうなるのだろう?

このような問いを起点に、自分と社会との重なりを見つけることで自分の進路選択ができるようにサポートをしています!

【お問い合わせ先】 町営塾「じゅうく。」 ☎050-5482-3339
人材育成推進センター ☎22-3163



十川・中心部

十川④ 十川・中心部

舟運の町から陸運の要へと変遷

今では「十川」といえば十川の街を指すが、そもそも「十川」は、井崎、弘瀬(広瀬)、川口、大野、戸川、烏(古城)、地芳(地吉)の七村を指す村名であった。現在の十川の街は七村の中の「大野」にあたる。明治に入ると七村はそれぞれ独立村となるが、明治22年の町村制施行で再び合併し十川村となる。それから68年後の昭和32年、十川村と昭和村が合併し十和村が誕生。この時に「大野」は「十川」と改称された。

四万十川沿いに位置する十川は、古くから舟運の町であったが、トラック輸送の発達と共に県道や国道が整備され、十川は周辺集落の産物を出荷する陸運の拠点として栄えていった。

にぎわった二つの映画館

大野から十川へと改称されてからも「首都」としてのにぎわいは続いた。街には映画館が2カ所あり、そのうちの一つ「南座」は、大きな蔵を再利用したところだった。当時、昭和の街にも映画館があり、同じ映画を時間差で上映することもしばしば。その時には、フィルム交換のためにバイクを走らせた。ある時青年

団の有志が「こんな田舎だからこそ、村の人たちに洋画を見せてあげようじゃないか!」と話し合い、初めての洋画上映を企画した。フィルムの費用は入場料で賄えるという算段であったが大失敗!「田舎では洋画の人气がなくてね～。大赤字じゃった!」と「当時の若者」が懐かしそうに語ってくれた。

街西端に迫り出していた山のこと

産土神は新田天満宮(天満天神)で、今は星神社に「間借りさせてもらっている」というが、元々は街の西端の小山の上にあったらしい。商店街の西端にある雑貨店の、国道を挟んだ向かい側は70年ほど前までは山だったという。この山を削って宅地にするという事業が行われたのだが、作業は全て手作業(手掘り)であった。小・中学校校庭の整備拡張に使われた。現在の十川小・中学校のグラウンドの土は、その時のものである。

また、街の西端にバス停があるのだが、昔はここに茶堂があった。ここから長沢川の河原に下りて行く。四万十川との合流地点に近いこの一帯は縄文時代の土器などが多数出土した「十川駄馬崎遺跡」である。

町のうごき

(7月31日)	人	口	前月比	出生	死亡	転入	転出
男	7,274	-8		男 3	15	17	13
女	7,831	-22		女 3	17	13	21
計	15,105	-30		計 6	32	30	34
世帯数	8,008	-11		(7月中の届出)			

窪川地域 10,766人 大正地域 2,071人 十和地域 2,268人



十川今昔(昭和30年頃と現在)