



特集

新たな門出を共に祝う

祝♡

二十歳の集い!



祝 令和7年 二十歳の集い

晴天に恵まれた1月2日、窪川四万十会館で「令和7年四万十町二十歳の集い」が挙行され、今年は115名の皆さんが式典に参加しました。



特集

新たな門出を共に祝う!

2025 二十歳の集い

congratulations on the coming of age!

多くの感謝と決意を胸に集う

華やかな振り袖や真新しいスーツに身を包んだ二十歳の皆さん。懐かしい顔を見つけては、「久しぶり!」「誰か分からなかったやん!」と、同級生との再会を楽しむ声が聞こえてきます。

式典では、中尾博憲町長が、「地方創生という取り組みの中で、多くの若者が定住し、地域の産業を担い、この町が力強く持続的に発展するよう、共に努めていきましょう」と激励。

続いて参加者を代表して山川瑠菜さんが「大人としての自覚を持ち、責任ある社会人として歩んでいきたい」と謝辞を述べました。

式典の後、実行委員の皆さんによる記念アトラクションが行われ、式典では少し緊張気味だった参加者も、懐かしの恩師からのビデオレターや豪華賞品が当たるビンゴ大会が始まると、緊張もほぐれ友人と共に楽しんでいました。

実行委員の皆さんに

二十歳の思いを聞きました!

Q1 将来の夢を書いてください。

Q2 二十歳になって気付いた四万十町の好きなところ?

Q3 もし「四万十町長になったらどんな町にする?」

武吉 愛斗さん
(窪川小出身)

Q2 人が優しい。

Q3 優しさがあふれる町。

山脇 羽夏さん
(田野々小出身)

Q2 人が温かい。

Q3 みんなが笑顔で楽しく暮らせる町。

芝 音央さん
(昭和和小出身)

Q2 人が元氣。

Q3 みんなが安心して暮らせる町。

山川 瑠菜さん
(田野々小出身)

Q2 自然が豊か。

Q3 特産物を使ったお店を増やす。

芝 海人さん
(田野々小出身)

Q2 地酒がおいしい。

Q3 テーマパークをたくさん造る。





黒岩 芽生さん（東又小出身）
【高知ペットビジネス専門学校生】
 トリマーの技術とカフェ半平で
 学んだ接客力で、人を笑顔に！

ペット専門の美容師「トリマー」を目指し、専門学校に通う黒岩さん。きっかけは、小学生の時の自由研究。「トリマーの手でかわいくなっていくワンちゃん。それを見て、喜ぶ飼い主さんの姿があまりに印象的で」と笑う黒岩さん。その後もずっと笑顔で対応してくれます。

その笑顔とコミュニケーションのうまさは、高校2年の時から続いている「古民家カフェ半平」でのバイト経験で培われたもの。スタッフやお客さまからの信頼も厚い黒岩さん。「トリマーの仕事は、犬がしゃべれない分、飼い主さんとのコミュニケーションが重要なんです。ここは、お客さまとの距離が近い分、濃い接客を学べました」と振り返ります。

この春、県内のペットショップでトリマーとしての第一歩を踏み出す黒岩さん。将来、自分のトリミングサロンをオープンさせ、「飼い主さんを笑顔に、そして元気にしたい」と満面の笑顔で語ってくれました。



芝 渉さん（田野々小出身）

【四万十清流消防署 勤務】
 救急救命士として、地域の若者として、この町に恩返しを！



現在、四万十清流消防署西分署に勤務する芝さん。中学2年の時に、下津井にある祖父の実家が火災に遭ったそうで、それがきっかけとなり消防士を目指すように。「助けてもらった分、恩返しをしたいというか…」とはにかむ芝さん。

学生時代はバレーに青春を捧げ、中学から高知市内の強豪校へ進学し、全国の舞台も経験。そんな芝さんは今、四万十町に戻り消防士となり、仕事面以外でも地域に貢献しています。祖父母が暮らす下津井地区の青年団に入り、地域行事に参加するなど、地域の若者として活躍しています。



これからは、より専門的に救急救命処置が行える「救急救命士」を目指し、「人の命を救いたい」と意欲を見せる一方で、「地域には若者が少ないから、地域活動にも参加して地域をもっと活気づけたい」と思いを話してくれました。

Interview!

それぞれの道に進む若者たち。

この20年の出会いと経験を胸に、未来へ羽ばたけ！

二十歳の節目を迎えた
 4名の皆さんに、「今の気持ち」を
 聞いてきました。

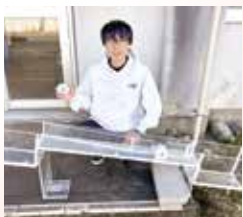


杉本 吟我さん（昭和一小出身）
【高知工業高等専門学校生】
 離れて気付いた故郷の良さ。
 自分の技術でこの町に貢献を！

ソーシャルデザイン工学科のエネルギー環境コースで、水車形状の発電効率について研究に励む杉本さん。2年生の時には、全国にある10校の高専の学生たちと共同開発した超小型人工衛星が、イプシロンロケットで宇宙へ打ち上げられたことも話題に。

そんな杉本さんですが、南国市にある学生寮から毎週実家に帰ってきているそうで、その理由は「ご飯がうまいから」。家を出て「実家の米のうまさ」や「川の美しさ」に初めて気付いた杉本さん。その一方で、どんどん増えていく空き家の状況も気になると言います。

将来は、機械・電気系の仕事に就きたいそうで、人口減少が進む四万十町でも、「例えば農業用水路で水力発電し、注目を集められる場所が作れたら。自分の研究を活かした技術で、この町に貢献ができればいいですね」と頼もしく語ってくれました。



久保田 果歩さん（田野々小出身）

【くぼかわスポーツクラブ 勤務】
 故郷の居心地を実感。スポーツの
 力で、健康で活気あふれる町に！



小学生の時にバレーを始めた久保田さん。父親の勧めもあって、高知市内の高校へ進学。2年生の時には、所属するバレー部が県大会で3位に入賞。この経験が転機となり、スポーツ系の仕事に興味を持つようになったそうです。

そんな久保田さんは今、町内のくぼかわスポーツクラブで臨時職員として働いています。「確かに生活面では、市内の方が便利でした。でも、何か落ち着かんかった」と当時を振り返ります。地元には、幼なじみや友人がたくさんいて、気の合う仲間とバレーチームを作って練習したり遊んだり。「町内の方が気持ちりが楽やし、楽しい」と笑顔の久保田さん。



正職員を目指す一方で、少子高齢化でスポーツをする人口が減少していることも気になるようで、「桜マラソンなどを通して、健康で活気ある町づくりのお手伝いができれば」と話してくれました。

一生に一度の特別な日
 はじける**笑顔**と
 あふれる**感謝**！



YouTube

掲載できなかった写真や
 当日の様子を、四万十町
 公式ユーチューブで配信中！

▶ 四万十町
 公式ユーチューブ



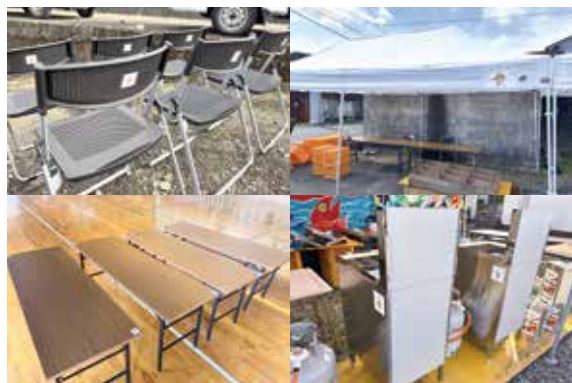


非常時のごみ・し尿処理について高幡東部清掃組合と協定締結

ごみ、し尿処理の支援協力に関する協定締結

「災害及び施設故障時等におけるごみ、し尿及び浄化槽汚泥処理の協力に関する協定」への調印式が令和6年12月24日、須崎市総合保健福祉センターで行われました。

本協定は、本町と高幡東部清掃組合（須崎市、中土佐町、梶原町、津野町）との間で、廃棄物処理施設が災害などで稼働できなくなった場合に、被災した市町から排出されるごみなどを協力して円滑に処理するために必要な事項を定めたものとなっています。引き続き、大規模災害時に備え、安心安全なまちづくりに努めていきます。



今回整備した地域活動で使用する備品類

宝くじの助成金で地域活動備品を整備

（一社）自治総合センターが実施する「コミュニティ助成事業」を活用し、志和浦分地区自治会がイベントをはじめとした地域活動で使用するテントやテーブル、フライヤーなどの備品を整備しました。

この事業は、宝くじの社会貢献広報事業として、宝くじの受託事業収入を財源に実施されているものです。今回整備した備品は、早速、昨年12月に開催された「志和ふるさとまつり」で使用され、大いに役立てられていました。



教室に参加してくれた子どもたちと指導者の皆さん

「四万十町バドミントン教室」開催

「四万十町子ども向けバドミントン教室」が、令和6年10月10日から12月12日の期間にわたり、全9回実施されました。

この教室には四万十町内の小学4年生から中学2年生までの21名が参加。参加者の多くが初心者で、最初はラケットでシャトルを打つことができない方もいましたが、回数を重ねるごとに徐々に上達し、最終日にはダブルスの試合形式でチーム戦を行えるまでに上達していました。

参加者からは、「楽しかった」、「また開催してほしい」といった声が聞かれました。



小学5・6年生の部で入賞した皆さん

「クリスマス少年剣道大会」開催

町内外から4団体21名の少年剣士が参加した「四万十町クリスマス少年剣道大会」が令和6年12月21日、四万十町窪川B&G海洋センターで開催されました。

町内からは、窪川少年剣道クラブとおおわ剣道教室が参加し、寒さにも負けず白熱した戦いを見せてくれました。

大会結果は以下のとおりです。（敬称略）

小学1・2年生の部	優勝	古谷建登（窪川少年剣道クラブ）
小学3・4年生の部	優勝	宮崎直己（窪川少年剣道クラブ）
小学5・6年生の部	優勝	高橋成（窪川少年剣道クラブ）



「全日本選手権連覇とプロへの決意」を語った伊賀さん（左）

伊賀さん「ボディビル全国大会」初優勝

女性らしい筋肉美を競い合う全国大会で、四万十町河内の伊賀三由紀さんが日本一に輝き、昨年12月18日、所属するスポーツジム「鬼fit」（愛媛県鬼北町）の松尾浩充会長とともに町役場を訪れ、中尾町長に優勝を報告しました。2015年に「カッコいい体になりたい」とボディビル競技を始めた伊賀さんは、昨年10月に神戸市で開催された全日本ナチュラルボディビルディング連盟主催の全日本選手権「ウィメンズボディシェイプ」部門で初優勝。「体づくりは毎日の地道な積み重ねです」と、筋肉量を維持しつつ体脂肪のみを落とす難しさなども話してくれました。



県代表に選出された足達さん（No.2）と田邊さん（No.5）

全国大会に県代表チームの一員として出場

令和6年12月25日から28日に大阪府で開催された「JOCジュニアオリンピックカップ第38回全国都道府県対抗中学バレーボール大会」に、窪川中学校3年の足達陽菜さん、大正中学校3年の田邊萌々花さんが、高知県代表メンバーに選出され、全国の舞台上で活躍しました。

【試合結果】

グループ戦 1組	決勝トーナメント
高知 0-2 熊本	1回戦 高知 0-2 長崎
高知 2-0 千葉	



小学生に大人気だった「eスポーツ大会」

「くぼかわスポーツクラブ感謝祭」開催

日頃のご愛顧に感謝して、「くぼかわスポーツクラブ・B&G感謝祭」が令和6年12月8日に、四万十町窪川B&G海洋センターで開催されました。

今年はボッチャやドローン体験の他にも、ボルダリング体験やプールも無料開放され、多くの方でにぎわいました。特に小学生から大人気のeスポーツ大会では、「楽しかった」、「また来たい」などの声も聞かれ、大いに盛り上がっていました。

また、体験イベントの他にも、多くの出店者にご協力いただき飲食や雑貨なども販売され、参加者を楽しませていました。



歌と芝居、影絵が合わさった見事なパフォーマンス

影絵劇「ふしぎの国のアリス」開催

四万十町青少年わんぱく学校事業の一環として町内の全小学生を対象に影絵劇「ふしぎの国のアリス」が令和6年12月12日、窪川四万十会館で開催されました。

原作は150年前のイギリスを舞台にしたある少女の不思議な物語。劇団かし座による歌と芝居、影絵が合わさった見事なパフォーマンスに大満足の児童たち。また劇団員と一緒に舞台上で影絵に挑戦するなど楽しく体を動かしての公演は、本物の芸術に触れる有意義な時間となったようです。次年度、少年補導センターでは中高生を対象とした公演を企画予定しています。

会計年度任用職員登録者の募集について

四万十町では、令和7年度の会計年度任用職員登録者を募集します。

「会計年度任用職員」は、行政の事務などを補助していただける方、定型的業務を行っていただける方を名簿に登録しておき、必要な業務に応じて任用させていただくものです。

登録をご希望の方は、下記を確認の上、お申し込みください。

なお、この登録は任用をお約束するものではありませんので、ご了承ください。

●募集および登録する職種など

職 種	時 給	募集している部署およびお問い合わせ先
一般事務補助	1,127～1,166円	総 務 課 ☎22-3111 大正地域振興課 ☎27-0111
一般事務補助（障がい者枠）	1,127～1,166円	総 務 課 ☎22-3111 大正地域振興課 ☎27-0111
建設機械オペレーター	1,235～1,420円	建 設 課 ☎22-3120
戸籍・住基事務専門員	1,155～1,393円	町 民 課 ☎22-3117
生活支援コーディネーター	1,155～1,393円	高 齢 者 支 援 課 ☎22-3900
看護師	1,478～1,607円	国保大正診療所 ☎27-0210
准看護師	1,411～1,584円	国保十和診療所 ☎28-5523
ヘルパー（資格不問）	1,127～1,362円	特別養護老人ホーム窪 川 荘 ☎22-8811
介護福祉士	1,195～1,420円	特別養護老人ホーム四万十荘 ☎27-0680
調理員	1,127～1,362円	特別養護老人ホーム四万十荘 ☎27-0680
清掃員	1,134円	興 津 町 民 館 ☎25-0709

※教育委員会の募集は四万十町通信1月号に掲載しています。

●**申込方法** 総務課・大正地域振興課・十和地域振興課・国保大正診療所・国保十和診療所・特別養護老人ホーム窪川荘・特別養護老人ホーム四万十荘に備え付けの申込書・履歴書に必要事項を記入し、必要な資格などを確認できる書類の写しと併せて提出してください。（運転免許取得者は、その写しも添付してください。）

●**受付期間** 2月3日（月）～3月31日（月） ※土・日・祝日などの閉庁日を除く
4月1日以降も随時申し込むことができます。

●**受付時間** 8:30～17:15 ※正午から13:00までの時間を除く

●**名簿の有効期間**
4月1日～令和8年3月31日

●**任用期間** 4月1日～令和8年3月31日までで任用が必要な期間（最長1年間）

●**業務内容・要件など**
お申し込みの前に、QRコードより「四万十町ホームページ」で希望される職種の業務内容および要件をご確認ください。



●**そ の 他** 4月1日から任用を予定している部署は、面接などを実施することがありますので、お早めにお申し込みください。（該当者へは別途通知します。）



色鮮やかな一斉放水が行われました

「令和7年四万十消防出初式」開催

「令和7年四万十消防出初式」が1月5日、四万十緑林公園駐車場で開催され、四万十消防団、橋本章一団長以下204名が参加しました。

式典では、橋本団長の訓示、中尾博憲町長の挨拶に続き、長期勤続団員への功労賞などの表彰が行われた他、新たに昨年入団した12名の新入団員も紹介されました。この日、会場を訪れた多くの見物客を楽しませたのが、式典後に行われた一斉放水。赤・青・緑・黄色に彩られた水が大きな弧を描き、勢いよく放水されると見物客からは歓声があがっていました。



チームの想いをタスキに寄せ、一斉にスタート！

「四万十町十和駅伝大会」開催

「第58回四万十町十和駅伝大会」が1月12日に開催され、22チーム全126名のランナーが参加しました。昭和保育所うえの国道をスタートしたランナー達は、懸命にタスキをつなぎながらゴールの道の駅四万十とおわまでの約10km（5区間）を力走しました。

【各部門1位】

1部	小学生男子の部	十川ランナース（46分06秒）	中学生・高校生の部	十川DT's（37分22秒）
	小学生女子の部	昭和小エンジェルス（54分05秒）	一般の部	とおわ守人（44分36秒）
2部	小学生の部	十川がんばりチーム（51分30秒）	一般の部	チームファンキー（49分12秒）

※1部…各区分ランナー1名。2部…各区分ランナー1～2名。



「防災は瞬間ではなく継続が重要」だと講話した高荷氏

「四万十町防災講演会」開催

災害で命を落とさない家庭でできる防災ポイントについて学ぶ「四万十町防災講演会」が、1月19日、窪川四万十会館で開催され、約150名の方が参加しました。

今年度は、テレビ出演など多数のメディアでも活躍される高荷智也氏を講師にお招きし、「想定外を想定内に」をテーマに講話いただきました。

高荷氏は、「防災対策は、継続が必要。だからこそ、無理をせずに日頃から楽に取り組めるよう、防災をライフスタイルにすることが重要」だと話し、参加者は共感しながら聴講していました。



プランターに咲く色鮮やかなパンジーやビオラの花

四万十町を花とみどりのまちに

（公財）都市緑化機構が行う「花・みどりによる環境づくり・賑わいづくり支援事業」として、19個のプランターとパンジー、ビオラの苗、チューリップの球根を提供していただきました。

この事業は、景観の向上や潤いのあるまちづくりの推進を図ることを目的に行われているものです。

提供いただいたプランターには、色とりどりの花が植えられ、役場本庁舎周辺や松葉川温泉前に設置していますので、お楽しみください。

また、2～3月頃にはかわいいチューリップも咲く予定です。



適正飲酒、計算してみませんか？



皆さん、日頃お酒は飲めますか？今回は「適正飲酒」についてお伝えします。
まずはお酒の効果と弊害についてです。

お酒の効果と弊害

- 適量なら、精神的リラックス、疲労回復、食欲増進（胃液の分泌促進）、動脈硬化の予防、血液循環の促進などの効果があります。
- 飲み過ぎると、肝機能障害、消化器系の障害（胃炎や胃潰瘍）、肥満、糖尿病、高血圧、高脂血症、痛風、脳の障害などを発症する可能性があります。



では、健康的にお酒を楽しむための量とはどのくらいでしょう？

正解は、『節度ある適度な飲酒＝1日平均純アルコール20g』（女性は10g程度）が目安です。

適正飲酒の計算

$[\text{アルコール度数}(\%) \div 100] \times \text{量} \times 0.8 = \text{アルコール量}$

例）度数5%、500mlの缶ビール1本 ➡ $0.05 \times 500\text{ml} \times 0.8 = 20\text{g}$ となります。

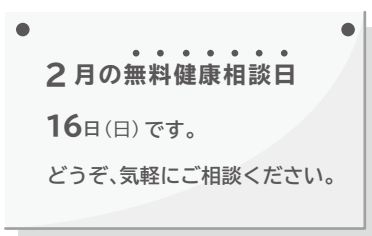
お酒の種類に関わらず、この計算式を使えば日頃の飲酒量（純アルコール摂取量）が分かります。

健康的にお酒を楽しむため、日頃の飲酒量を知っておきましょう。

【お問い合わせ先】健康福祉課 ☎22-3115

処方せんの使用期限

病院や診療所で発行される処方せんの使用期限は、交付日を含めて4日以内です。診察を受けてから時間が経過すればするほど必要な治療が変わってくる可能性が高くなるため、このような期限が設定されています。もしもこの期限を過ぎてしまうと処方せんが使用できなくなるため、調剤薬局でお薬をお渡しすることができなくなり、再度医師の診察が必要になることがあります。診察を受けて処方せんが発行された場合は、使用期限内にお早めに調剤薬局へお持ちください。



【お問い合わせ先】
調剤薬局技術センター 渡辺 明宏
☎22-1000



子育て通信

内 容	日 時		場 所	お問い合わせ
ハローベビースクール	2月16日(日)	10:00～12:00	窪川地域子育て支援センター	健康福祉課 ☎22-3115
4 か月児・7 か月児健診	3月12日(水)	対象者に個別通知		
1 歳 6 か月児健診	2月19日(水)			
赤ちゃん相談	2月20日(木)	9:30～11:30	十和地域子育て支援センター	十和町民生活課 ☎28-5112
	3月5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
	3月11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



からだに
いいはなし

認知症になりやすい人の特徴

2/5



今月は認知症になりやすい方に見られる生活習慣についてお話しいたします。

- ① 栄養バランスの良い食事がとれていない
- ② 身体を動かす頻度が少ない
- ③ 睡眠時間を確保できていない
- ④ スマートフォンを手放せない
- ⑤ アルコールの摂取をやめられない

筆者（大川）もドキッとしますが、このような生活を送っている方はできるところから見直していきましょうね。今回は2つの習慣に絞って解説します。

②身体を動かす頻度が少ない

運動不足になると脳に運ばれる血液の量が減り、認知機能に影響を及ぼすと考えられています。それは、十分な血液が行き届かなくなることで、脳内の神経細胞が壊れてしまうからです。脳内の神経細胞は自己再生する能力がないため、一度壊れたら元には戻りません。特に、記憶を司る海馬や大脳皮質で血流の低下が見られれば、認知症のリスクが上がるといわれています。また、運動しない期間が長くなるほど筋力が低下し、「少し動いただけで疲れる」「思うように動けない」などの症状が現れやすくなります。こういった症状で億劫になり運動をしなくなります。そして、だんだん家に引きこもる生活や横になる時間が増加し、心身ともに健康状態が悪くなって、脳が衰えるという負のループに陥る恐れがあります。

③睡眠時間を確保できていない

睡眠がきちんととれていない場合は、アルツハイマー型認知症の原因である「アミロイドβ」というたんぱく質（脳のごみ）が蓄積されやすくなります。通常アミロイドβは、脳内で分泌され、排出されるべき物質です。脳内から脳髄液に排出されずに蓄積すると、アミロイドβが放つ毒素で健康な神経細胞が死滅し、次第に脳が萎縮してしまいます。

そんなアミロイドβは、眠っている間に脳のごみとして処理されます。アミロイドβを完全に処理するためには、最低でも6時間半以上の睡眠が必要といわれています。短時間の睡眠や徹夜などを続けていると、アミロイドβ（脳のごみ）がどんどん蓄積され、認知症を引き起こす可能性が高まります。なお、加齢に伴い、必要とする睡眠時間が短くなった場合は心配無用です。これは、生命活動に関する機能が低下することで起こる自然な現象です。年を取って睡眠時間が短くなったからといって、必ずしも認知症になるリスクが高まるわけではありません。

四万十町国保大正診療所 徳橋理紗・岩本啓寛・大川剛史

町所有公用車(消防ポンプ車)を売却します

お知らせ

町所有の消防ポンプ車を、入札により売却します。詳しくは町のホームページで入札要領をご確認ください。なお、入札要領は危機管理課でも配布しています。

●申込資格 四万十町内に住所を有する個人または法人

●対象車両 自動車登録番号：「高知88す5265」
車 名： いすゞ
型 式： KC-NKS71GR 消防車
初年度登録： 平成10年2月
走行距離： 9,737km
車検有効期限： 令和8年2月17日



●入札および車両公開期間

2月14日(金)～2月28日(金)

※土・日・祝日を除く8:30～17:00(最終日は15:00まで)

※見学の際は、事前に危機管理課までご連絡ください。

お問い合わせ先 危機管理課 ☎22-3280



町所有公用車(パッカー車)を売却します

お知らせ

町所有のパッカー車を、入札により売却します。詳しくは町のホームページで入札要領をご確認ください。なお、入札要領は環境水道課でも配布しています。

●申込資格 四万十町内に住所を有する個人または法人

●対象車両 自動車登録番号：「高知800さ 4459」
車 名： 日野
型 式： ZU301-0010103
初年度登録： 平成17年8月
走行距離： 307,275km(R6年3月末現在)
車検有効期限： 令和6年9月20日(車検切れ)



※ごみ収集車として令和6年3月まで稼働していましたが、シャーン部分の腐食のためそれ以降は使用していません。また、現在はバッテリーが上がっています。

●申込方法 環境水道課備付の用紙(入札書)へ記入・押印のうえ、「入札書在中」と書いた封筒へ入れて封印したものを環境水道課まで提出してください。

●入札期間 2月10日(月)～2月28日(金)
※ただし、土・日・祝日を除く8:30～17:00
(12:00～13:00を除く) 最終日は15:00まで。

●車両公開期間 上記、入札期間中の土・日・祝日を除く
8:30～16:30(12:00～13:00を除く)

●車両公開場所 四万十町秋丸186-2
四万十町環境・雇用創出協会駐車場内

お問い合わせ先 環境水道課 ☎22-3119



○休日在宅当番医

月 日	医院名	電話番号
2月 16(日)	くぼかわ病院	☎22-1111
23(日)		
24(月)		
3月 2(日)		
9(日)		

❗ 休日水道修理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

○休日水道修理当番

月 日	業者名	電話番号
2月 15(土)	日化住宅機器	☎22-0407
16(日)	宮脇水道	☎22-1581
22(土)	高橋設備	☎22-0662
23(日)	桑原水道	☎22-1163
24(月)	横山水道設備	☎22-3608
1(土)	岩本商店	☎22-2716
3月 2(日)	日化住宅機器	☎22-0407
8(土)	宮脇水道	☎22-1581
9(日)	高橋設備	☎22-0662

○無料相談(秘密厳守です。)

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

2月 12(水)	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
3月 11(火)			

ご寄付ありがとうございました

廣田祐造さん(寺野)からご寄付をいただきました。四万十町の福祉に役立ててほしいとのことですので、有意義に活用させていただきます。ご厚意に対し深く感謝申し上げます。

令和6年度
入札結果(令和6年12月実施分)について

入札結果は、町ホームページにて確認することができます。また、右のQRコードからも読み込むことも可能です。



「訪問購入」にご注意ください

お知らせ

突然、購入業者が自宅を訪問してきて物品を買い取る「訪問購入」に関する相談件数が、町内で増加しています。

この訪問購入に関する相談は、全国的にも増加しており、例えば「強引に家に上がろうとされた」、「売るつもりのない貴金属も強引に買い取られた」、「不当に安い値段で貴金属を買い取られた」といった事例が発生しています。

不審な「訪問購入」だと感じた場合は、売りたい物はないということをはっきりと伝え、絶対に家に入れないようにしてください。

困った時は
すぐ相談！



©高知県立消費生活センター

お問い合わせ先 にぎわい創出課 ☎22-3281



電話による申告相談をご利用ください

開設期間（“確定申告”電話相談センター） 1月17日（金）から3月17日（月）

所得税および復興特別所得税・贈与税・消費税および地方消費税の確定申告に関するご質問やご相談にお答えします。なお、土・日・祝日については、3月2日（日）のみ、電話相談を行っております。

受付時間 8:30から17:00

自動音声でご案内します 国税相談専用ダイヤル（0570-00-5901）

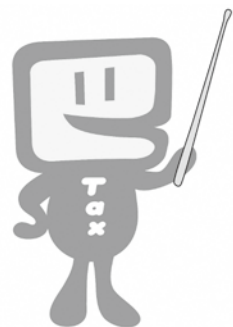
国税相談専用ダイヤル（0570-00-5901）にお電話いただき、自動音声案内に従い、『0』番を選択してください。



e-Tax・作成コーナーヘルプデスクのご案内

e-Taxソフト・確定申告書等作成コーナーの事前準備、送信方法、エラー解消などの使い方に関する問い合わせの専用窓口としてヘルプデスクを設置しています。

申告などの内容に関する事項、税法関連事項については、AIを活用した税務相談「チャットボット」をぜひご利用ください。



ヘルプデスク

電話番号 ナビダイヤル（全国一律料金）0570-01-5901
受付時間 月～金 9:00～17:00

「低所得世帯生活支援給付金」のお知らせ

お知らせ

「低所得世帯生活支援給付金」は、エネルギー・食料品などの物価高騰による家計への影響が特に大きい低所得世帯の負担を軽減するため、住民税所得割非課税世帯などを支援する給付金です。

●支給金額 1世帯あたり3万円

●支給対象世帯

以下の要件のいずれにも該当する世帯

①令和6年12月13日に四万十町に住民票のある世帯

②住民税非課税世帯もしくは均等割のみ課税世帯

令和6年度分の住民税課税額が5,500円以下の世帯員のみで構成されている世帯

※対象となる世帯には2月から順次通知を送付します。

●給付金支給の時期

3月から順次振込みを開始する予定です。



お問い合わせ先 税務課 ☎22-3116

税務署からのお知らせ 確定申告について

確定申告は スマホとマイナポータル連携でさらに便利に！

✓ 確定申告書は、e-Taxで便利に作成できます

国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」では、画面の案内に沿って金額などを入力するだけで、申告書や青色申告決算書・収支内訳書の作成・e-Taxによる送信ができます。

また、令和7年1月から所得税のすべての画面および消費税の「簡易課税」と「2割特例」の画面がスマホでも操作しやすくなるほか、贈与税もスマホで申告できるようになるなど、スマホ申告がますます便利になっています。



✓ 確定申告はマイナポータル連携で自動入力

国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」で所得税の確定申告をする際に、マイナポータル経由で控除証明書などのデータを一括取得し、申告書の該当項目へ自動入力することができます。



税務署から 確定申告会場についてのお知らせ



開設期間 2月17日（月）から3月17日（月）（土・日・祝日を除く。）

※上記の期間より前は、確定申告会場を設置しておりませんのでご注意ください。ただし、作成済みの申告書などの提出は受け付けております。

なお、贈与税や土地などの譲渡所得について申告相談を希望される方は、担当職員が従事している、3月3日（月）以降にお越しください。

受付時間など 8:30から16:00（相談開始は9:00から）

混雑緩和のため、会場への入場には、入場できる時間枠が指定された「入場整理券」が必要です（作成済申告書の提出のみであれば不要です。）

入場整理券は当日配付しますが、LINEを通じたオンライン事前発行も可能です。

ただし、入場整理券の配付状況に応じて、午後4時前であっても受付を終了する場合があります。



確定申告会場では、原則、ご自身のスマホを操作し、申告書を作成していただきます。



確定申告会場に来場される場合は、確定申告書の作成に必要な書類のほか、スマホ、マイナンバーカード、マイナンバーカードのパスワード2種（①利用者証明用電子証明書（数字4桁）、②署名用電子証明書（英数字6～16文字））を持参してください。

国税庁LINE
公式アカウント
はこちら



パスワードの
初期化について
はこちら！



家電リサイクル法対象製品の処分方法について

(テレビ、冷蔵庫・冷凍庫、洗濯機・衣類乾燥機、エアコン)

不法投棄されるごみの中で多い廃棄物の一つが、上記の「家電リサイクル法対象製品」です。家電リサイクル法対象製品は、ごみ集積所への排出およびグリーンセンター銀河での引き取りはできません。たとえ小さく解体していても排出引き取りはできませんので、次の方法で処分してください。



家電リサイクル法対象製品の処分方法

- 1. 買い替えの場合:** 新しい製品を購入する販売店に引き取りを依頼
- 2. 廃棄のみの場合:** 製品を購入した家電販売店に引き取りを依頼
- 3. 販売店が廃棄もしくは遠方にある場合:** 引き取り協力店または環境水道課に依頼
 - ① 引き取り協力店に依頼:** 家電リサイクル券は協力店に用意がありますので、リサイクル料金と運搬手数料が必要です。料金および手続きについては、事前に各協力店にお問い合わせください。
※「引き取り協力店」とは、町民の皆さまが、安全・安心、また円滑に家電を処理できるように回収および処理にご協力いただいている町内の家電販売店です。
 - ② 環境水道課に依頼:** 家電リサイクル券(ご自身で購入)と運搬手数料が必要です。日程調整後に収集し、後日送付する納付書にて運搬手数料をお支払いいただきます。
※家電リサイクル券は、郵便局で購入できます。廃棄する家電の①メーカー名②テレビについては画面サイズ、冷蔵庫・冷凍庫は内容積を確認のうえ、購入手続きをお願いします。
- 4. 自分で指定引取場所へ運搬する場合:** 家電リサイクル券を郵便局で購入後、家電製品に貼り付け、指定引取場所の営業時間を確認のうえお持ち込みください。
※指定引取場所およびリサイクル料金などは、「一般財団法人家電製品協会家電リサイクル券センター」のホームページでご確認ください。



● 引き取り協力店一覧

(営業の状況により、当日引き取りできない場合もありますので、事前にお問い合わせください。)

地 区	協力店	住 所	電話番号
窪川地区	駅前電化センター(有)	北琴平町1-25	☎22-0764
	岡部電気	興津1476-2	☎25-0328
	優丸電気	興津1882-1	☎25-0364
大正地区	吉良電気店	大正432-8	☎27-0226

● 環境水道課の運搬手数料(1台あたり)

品 目	規 格	手数料
テレビ		3,460円
冷蔵庫・冷凍庫	200ℓ未満	2,620円
	200ℓ以上	3,670円
洗濯機・衣類乾燥機	能力7kg未満	2,400円
	能力7kg以上	3,460円
エアコン(室外機を含む)		3,560円

お問い合わせ先

環境水道課 ☎22-3119
大正町民生活課 ☎27-0112
十和町民生活課 ☎28-5112

国民年金からのお知らせ

お知らせ

【新たな振替方法・納付方法が追加されました】

令和7年1月から、国民年金保険料の口座振替・クレジットカード納付での前納に、新たな振替方法・納付方法として「2年前納(4月開始)」が追加されました。(2年前納を選択する場合、「2年前納」と「2年前納(4月開始)」のいずれかを選択)

◎ 「2年前納」と「2年前納(4月開始)」の違い

2年前納……………手続き後、初回振替(クレジット納付含む。以下同じ。)時に、当月分から翌年度3月分(13か月から最大で24か月の2か年度分)の保険料をまとめて振替(割引あり)

2年前納(4月開始)…手続き後、初回振替時から当年度3月分保険料までは、毎月末日に1か月分ずつ振替(割引なし)
その後、最初の4月末にまとめて2年分の保険料を振替(割引あり)

◎ 口座振替前納の申出書の受付時期

「1年前納」、「2年前納(4月開始)」をご希望の場合は2月末までにお申し込みください。



※お問い合わせの際は、お手元に基礎年金番号のわかる、年金手帳や年金証書をご用意ください。

申込・お問い合わせ先

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

急募 清掃のお仕事(窪川地域)

窪川地域の公共施設などで清掃をしていただける方を募集いたします。
募集は、原則60歳以上の健康で働く意欲のある方でシルバー人材センターの会員になる方。
お問い合わせは、四万十町シルバー人材センター事務局までお願いします。



いつでもお気軽にお問い合わせください。

会員募集!

【お問い合わせ先】

(公社) 四万十町シルバー人材センター
四万十町香月が丘4番20号(ふるさと未来館内) ☎29-6021

広告

学研のせんせい

お仕事説明会開催中!

まずは説明会にご参加ください。



Gakken

読む力・考える力——伸びる学力

学研教室

幼児/算数・数学/国語/英語

(株)学研エデュケーショナル
学研教室 高知事務局
高知市北本町1-10-31
高知八州ビル6F

広告

「ふるさとワーキングホリデー」の受入事業者を募集します

募 集

四万十町では、関係人口の創出を目的として「ふるさとワーキングホリデー」の参加者に対して補助制度を設けています。そこで、参加者の受け入れを希望される事業者を次のとおり募集します。募集内容につきましては、町のホームページおよび総務省のポータルサイトでご確認ください。

- 要件
 - ・14日程度(休日を含む)受け入れが可能である
 - ・労働時間に応じた賃金の支給(※最低賃金を守ること)
 - ・作業場所は町内に限る など
- 募集件数 10件(先着順で登録)
- 募集期間 4月1日(火)～4月30日(水)
- 申込方法 申込書類に必要事項を記入して、にぎわい創出課または各地域振興局に提出してください。



※申込書類はにぎわい創出課・各地域振興局にて配布、または町ホームページからダウンロードすることが可能です。

※その他、詳細につきましては町ホームページでご確認ください。

※受入事業者の登録はアルバイトの確保をお約束するものではありません。

ふるさとワーキングホリデーとは…

都市部の人たちなどが一定期間地方に滞在し、働いて収入を得ながら、地域住民との交流や学びを通じて地域での暮らしを体験するものです。(ふるさとワーキングホリデーポータルサイトより)

お問い合わせ先

にぎわい創出課 ☎22-3281

中間管理住宅の管理業者を募集します

募 集

四万十町では、令和6年12月時点で47棟の中間管理住宅を整備しており、令和6年度からは住宅を適切に管理するために、不動産仲介業者に中間管理住宅の管理業務を委託しています。

そこで、令和7年度に管理業務を請け負っていただける事業者を募集します。

- 対象者 四万十町内に事務所を有し、宅地建物取引士の資格を有するもの
- 業務内容
 - (1)中間管理住宅および付帯する設備などの管理
 - (2)賃料の集金(賃借人から賃料などを集金する)
 - (3)賃借人および近隣の苦情処理
 - (4)賃貸借契約に違反する行為があった場合の対応
 - (5)修繕などの受付(修繕箇所の確認) など
- 募集期間 2月25日(火)～3月21日(金)17時
- 応募方法 提出物をにぎわい創出課移住定住係まで郵送もしくは持参
- 提出物 見積書、宅地建物取引士の資格が確認できるもの
- 選考方法 最低価格を持って見積もったものを委託業者として決定いたします。



※詳細は町ホームページにてご確認ください。

※令和7年度の予算によっては、管理業者の募集を中止する場合があります。



お問い合わせ先

にぎわい創出課 ☎22-3281

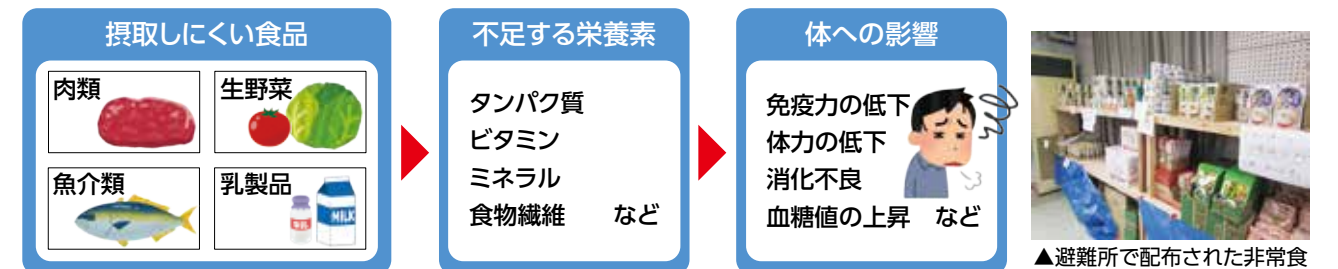
防災連載企画 No.11

能登半島地震からの警告! 元気の源、避難所での食事問題!

能登半島地震では、発災から1か月が経過しても、珠洲市や輪島市の避難所ではカップ麺やレトルト食品を中心とした食事が続いています。ボランティアによるみそ汁などの炊き出しもありますが、それだけでは十分な栄養を補えません。

避難生活の中でも栄養が偏らないようにするために、各家庭ではどのような非常食を備蓄しておいたらいいのでしょうか。

避難生活では栄養の偏りに注意



「災害時でもしっかり栄養補給できる非常食とは…」

- ①主菜(タンパク質を多く含むもの)
⇒肉・魚・豆などの缶詰 / 乾物(鰹節・煮干し など)
- ②副菜(ビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源)
⇒野菜の缶詰/野菜ジュース/インスタントみそ汁 など
- ③主食(エネルギー源)
⇒パックご飯 / カップ麺 など
- ④果物(ビタミン・ミネラルを補うもの)
⇒野菜ジュース / ドライフルーツ など

※町が備蓄している食料だけでは栄養が補えません!皆さんが必要だと思う食料を準備し、災害に備えましょう!

【お問い合わせ先】 危機管理課 ☎22-3280

最終回 「避難所生活のリアルな話!」

水道料金の基本料金の減免について

お知らせ

四万十町では、物価高騰の影響を受けている町民生活を支援するため、水道料金の基本料金の減免を実施いたします。

ただし、メーター使用料や使用水量に応じてご負担いただく超過料金、下水道使用料および農業集落排水使用料は減免対象となりません。

- 減免内容 水道料金のうち、**基本料金(税込み)**を減免。
全対象者一律で、**月額1,056円(税込み)**を減額します。詳細は以下のとおりです。

〈例〉口径が13mmで、1か月10㎡使用した場合

	減免前	減免額	減免後	
基本料金(税抜き)	960円	▲960円	0円	全対象者一律の金額
メーター使用料(税抜き)	70円	0円	70円	
超過料金	270円	0円	270円	使用水量が8㎡以下の場合、超過料金は発生しない
消費税	130円	▲96円	34円	基本料金960円に対する消費税額
合 計	1,430円	▲1,056円	374円	

- 減免対象 四万十町と水道使用の契約を結んでいる全ての方(官公庁除く)
- 対象期間 1月検針分(2月請求)から6月検針分(7月請求)の6か月間
- 注意事項 検針時に投函している「使用水量のお知らせ」には、減免前の金額が記載されていますが、請求金額(納入通知書、口座振替)は減免後の金額となります。

お問い合わせ先 環境水道課 ☎22-3119

四万十川NBS国際シンポジウム

イベント

(一社)生態系総合研究所では、四万十川流域の漁業資源減少の要因を明らかにするため、四万十川水系の水質調査などを行っています。

今回、日本とアメリカの科学者を招き、調査結果の報告やNBS(自然の力を活用した解決策)について紹介するシンポジウムを開催しますので、ぜひお越しください。

- 日時 3月5日(水) 13:00~15:30 (12:30開場)
- 場所 四万十町役場東庁舎多目的大ホール
- 対象者 どなたでも
- 参加費 無料
- 定員 60名程度
- 内容 第1部 日米の科学者による講演
第2部 専門家による発表・パネルディスカッション
- パネリスト

スミソニアン環境研究所(SERC)特別栄養科学者:デニス・ウィグハム博士
アンダーウッド・アンド・アソシエーツ社
クリス・ビクラフト氏/キース・ビンステッド氏
東京都立大学:横山勝英教授
岩手医科大学:松政正俊教授 他
(日英逐次通訳あり)



お問い合わせ先

一般社団法人生態系総合研究所 担当 中村
☎090-1580-4524
mail nakamura@ierj.jp

半平 ひなまつり

イベント

「四万十街道ひなまつり」の一環として、今年も「半平 ひなまつり」を開催します。たくさんのひな人形の展示はもちろん、ひなグッズの販売もあります。

期間中、カフェでは限定スイーツもご用意していますので、ぜひお越しください。

- 開催期間 2月1日(土)~3月16日(日)
- 場所 古民家カフェ半平



お問い合わせ先

古民家カフェ半平 ☎22-2101

四万十町立美術館収蔵作品展

イベント

収蔵作品展では、四万十町立美術館に収蔵している作品の中から、中澤竹太郎の作品を約15点展示します。四万十町立美術館が整備されるきっかけとなった作家の作品をぜひご覧ください。

- 開催期間 3月7日(金)~3月29日(土)
- 開館時間 火曜日~土曜日:10:00~17:30
日曜日:10:00~16:30
- 場所 四万十町立美術館
- 入館料 200円(高校生以下無料)
身体障害者手帳(1級・2級)、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳、長寿手帳に類するもの(運転免許証や保険証など)を提示する65歳以上の方は無料です。



お問い合わせ先

四万十町立美術館 ☎22-5000

春の海辺で親子イベント

イベント

春の海辺で親子そろって楽しいひと時を過ごしてみませんか。

昨年大好評だった興津小室の浜での親子で楽しめる釣り大会と、キャンプサイトでの石窯で焼く手作りピザ焼き体験が楽しめるイベントを開催します。

その他にも、海を眺めながら親子で参加するワークショップやおいしいグルメのプチマルシェもありますので、どうぞお気軽にご参加ください。

- 日時 3月20日(祝) 9:00~15:00
- 場所 興津海水浴場
- 参加費 無料
- 定員 釣り大会 20組 ピザ体験 ペア40組
- 申込期限 3月19日(水)17:00
- その他 小雨決行(荒天の場合は中止)
内容変更の可能性あり
詳細はお問い合わせください

申込・お問い合わせ先

一般社団法人四万十町観光協会
☎29-6004



生き物を飼う責任を持ち適切に飼いましょう。災害時にペットと避難できるよう、普段から準備をしておきましょう。キャリーバッグに慣らしたり、ペットフードや飲み水の備蓄、トイレシートやオムツの準備、必要な物をそろえておきましょう。

お問い合わせ先 環境水道課 ☎22-3119





仙台く宇和島く地吉と、
文化は今もつながっている

地吉

地区に脈々と伝承される「東北・仙台」

古城地区から長沢川に沿って西へ。旧古城小学校を過ぎるとすぐに地吉地区に入る。旧十和村北部は東から順に大道～白井川～戸川～古城と本立ての本のように並び、最後の西の端に地吉が“立つ”。前述の地区はいずれも最北部のみが伊予と接しているのだが、地吉は北部のみならず、西部も西土佐村を挟んで伊予と近接しているため、人もモノも文化も伊予との繋がりが深い。その象徴が、地区の産土神・八幡宮で行われる「五ツ鹿踊り」である。「五ツ鹿踊り」は江戸初期に宇和島藩から伝わったもので、そのルーツは仙台にある。二代将軍徳川秀忠の時に宇和島藩を与えられた伊達秀宗が仙台から「鹿踊り」を持ち込み、これが地吉にも伝わった。不思議なのは、隣の地区である古城をはじめ、前述の4地区も伊予との交流が盛んだったにも関わらず行われていないこと。伊予との境界線の長さなどの地理的条件がその理由かもしれない。



五ツ鹿踊りは「邦楽と伝統芸能の祭典(1994年)」で披露された

やっぱり河童はきゅうり

さて、地区は下組・中組・奥組・大畑組で構成されている。産土神の八幡宮は奥組にあり、ここの境内に樹齢800年ともいわれる夫婦杉がそびえる。その昔は吉祥庵という寺もあったが、現在は集会所に移されている。戦前、寺には尼僧がいて、地

吉村でのさまざまな出来事を書きためていたという。これが残念なことに紛失してしまったらしい。残っていれば貴重な歴史資料になったであろう。また、集会所の裏に、河童を封じ込めたという壺を祀った「えんこう堂」なるものがある。これまた800年前からのものと伝えられていて、今も毎年8月5日の施餓鬼供養の時に、きゅうりの薄切りを水粥に混ぜ、それを茶碗に入れてお供えするのだそう。やはり、河童といえはきゅうりなのだろうか。この壺は決して開けてはならないと伝えられていて、地区の方曰く「誰も開けたことがない」らしい。

「新しいことに前向きな気質があるのかも・・・」

古城と同じで、終戦までは細々と養蚕、炭焼きが行われていたが、古城椎茸研究会(前号参照)が立ち上がると、研究会が惜しみなくその技術を広めてくれたこともあって、地吉の人々も椎茸栽培と乾燥椎茸の生産に取り組んだ。さらに加工品も生み出した。「新しいことに前向きで、一致団結しやすい地域性があるのかもしれない」と地区の方は言う。そんな気質は、十和村が椎茸生産高日本一を達成する大きな原動力となったことは言うまでもない。

町のうごき

(12月31日)	人	口	前月比	出生	死亡	転入	転出
男	7,206	-11	男	1	13	12	11
女	7,739	-22	女	0	18	4	8
計	14,945	-33	計	1	31	16	19
世帯数	7,942	-18	(12月中の届出)				
窪川地域 10,656人		大正地域 2,045人		十和地域 2,244人			