

あなたにとっての
「認知症」って？

一人ひとりの

認知症

私とあなたの向き合い方



コミュニケーションの
取り方や接し方が
難しい

自然な流れ
ならないことも
あるけど...

想像よりも
身近にある。

あすは
我が身

周囲の
サポートが
不可欠

気の休まることは
ない。
いつも頭の片すみには
ある。

認知症と共にある家族の日常

介護者の生の声から学ぶ、向き合い方のヒント。

イラスト | 望月汐里

特集

15年間母の介護を続ける60代女性

肯定的な言葉を選ぶ



父の他界後に被害妄想が出始め、家にあるはずのないものを盗られたと目の色を変えて怒り、いくら説得しても聞き入れない状況が半年間続いたときは精神的に参りました。本人に何かのスイッチが入ったときは、話をそらしたり、できるだけ肯定的な言葉で声掛けを試みました。例えば、本人に何かしてほしいときは、命令ではなく「～してくれたらうれしいなあ」というふうです。

関わりの中で私にも余裕ができ、また母の症状も落ち着き、認知症の捉え方が変わりました。外トイレでの失敗からポータブルトイレを導入しちゃんと順応できたときには、認知症になっても新しいことが吸収できないわけではないんだと、母から気付かされたことでした。

4年間母の介護を続けた60代男性

ほどほどでいいんじゃない



急須に入れるお茶パックに茶葉ではなくかりんとうや豆腐を詰めていたり、思っている以上に認知症が進んでいました。一番困ったことは、互いの正しさが衝突し会話にならないことでした。徐々に、「できる程度の会話でいいんじゃないか」と思うようになりました。

夜中に台所で何かゴトゴトとしているのが気になり、「早く寝ろ」と言っていた時期もありました。今は台所から危険性のあるものを撤去し、気が済むまで好きにさせています。昼間はデイサービスを活用し、自分の時間を確保するなど、ほどほどの接し方がちょうどいいと思います。そんな「逃げ道」をつくることで、どれだけ続くか分からない母との生活を続けることができたのだと思います。

4年間母の介護を続ける60代男性

先入観を持たないように



既に他界した父の入院時に医師から「お父さんよりもお母さんのほうが大変になりますよ」と言われました。近所の敷地へゴミを捨てるといった迷惑行為もあり「早く施設へ入れるべきでは?」と周囲から言われたこともあり。ついこの前は、私が夜間外出中に「さっき橋の近くでお母さんに似た人を見たけど」と友人からの電話。急いで自宅へ戻るともぬけの殻。その後、知人に連れられて帰宅した母は「家へ帰る方向が分からなくなった」とのことでした。

緩やかな症状の進行ではあるものの、今後の対応が不安ではあります。ただ、ネットなどから情報はあえて得ないようにしています。認知症の症状や対応は本当に人それぞれだし、先入観で「この方法が正しい」と思い込んで向き合うのは違うと僕は思っています。

母の介護のために県外から戻った60代女性

教科書どおりにはいきません



4年前に認知症診断があり、昨年からは母との同居生活を始めました。何度言っても理解してもらえないことが認知症による症状だと分かっていても、それが3回続くとしんどくなるのが現状ですね。例えば、使った物を元々あった場所に戻してほしいのですが、それができず「またない!どこいった?ここか!もう!」と私は怒り、当の本人は「え?知らない」というのが日常茶飯事。

認知症本人には「リスペクトしながら、尊厳を保てるように」というけれど実際はそうはいかないです。介護する側は、行動の理由が分からず「なぜそんなことをするのか」と怒ります。一方で認知症当人は「なぜこんなに怒られるのだろう」と、怒られた理由も分かっていないことを最近知りました。分からない者同士、どう折り合いを付けながら生活していこうかと日々、模索しています。

商店夫婦の変わらぬ日常

十川地域で長年親しまれてきた商店「みよしや」。営むのは三好英雄・君ご夫妻。8年前に君さんがアルツハイマー型認知症を患い、今は英雄さんが店を切り盛りしています。
たまに店頭に座る君さんに、近所の方が「君ちゃん元気かえ?」と声を掛ける日常。二人で買い物に出れば、かごの中に買う予定のないものが入っていることも。「老いたら、通る道だよ」と変わらない日々の中で英雄さんは笑います。

1/3.6人

最新の国の推計によると、高齢者の約3.6人に1人が認知症またはその予備軍といわれています。認知症は、誰もが当事者になりうる身近な病気であり、家族が認知症になれば、介護者にもなります。今回の特集では、認知症への不安や戸惑いを少しでも和らげるため、介護する家族や介護職の方、そして当事者の声から認知症との向き合い方について考えます。

知れば、不安は和らぐ

在宅介護を考えた時、「認知症への対応」が不安だと感じる方は少なくありません。それは認知症の症状や程度、進行具合に個人差があることから、対応方法も千差万別であるからです。今月号の表紙では、町民の皆さんに「認知症に対するイメージ」を聞いてみましたが、実際に皆さんが抱えているイメージも人それぞれです。認知症の対応には正解がないため、関わり方への戸惑いがある方もいれば、いつまで続くかわからない介護生活に不安を持つ方も。いずれ自分も認知症を患うのではと懸念を抱く方もいます。その不安を少しでも和らげるためには、認知症を理解し、向き合い方を知っておく必要があります。

認知症の正体

認知症とは、脳の神経細胞の働きが悪くなり記憶力や判断力が低下し、生活に支障をきたす脳の病気です。認知症には種類があり、本人の性格や生活状況、人間関係の影響によって症状や進行状況が異なります。朝何を食べたのか思い出せないといった体験の一部を忘れることは「老化」による物忘れといえます。しかし、朝ごはんを食べたこと自体を忘れている場合は「認知症」が疑われます。

一人ひとりの

「認知症」



認知症の「不思議」！ その行動にはワケがある。

? なぜ & なるほど!

認知症の方を介護をしていると、「どうしてそんなことするの…?」と思うことがよくあります。その行動の理由を知ることで、認知症との向き合い方のヒントになるかもしれません。実際にあった3つの体験談から学んでみましょう。



四万十町HP
(認知症相談)

物を盗られた! 犯人はあんただ!

「財布がない。鞆もない」と言い、通帳は3回紛失。入れ歯も無くした。その度に「孫に盗られた」「お前が盗った!」などと言われてつらかった。

なぜ

- 認知症の行動・心理症状の1つである「物盗られ妄想」。
- 記憶が消えているため、特に見える範囲に物がないと信頼している人を疑ってしまう。

なるほど(例)

- 「見つかるといいね」と共感し安心感を与える。
- 否定せずに訴えを受け止め、話題を変えるなど気を紛らわせることが効果的。

自宅を他人の家だと勘違い!

自分の家なのに「ここは自分の家ではない」と思い、部屋の荷物をまとめて隣の部屋へ移動したり、外へ出て自分の家を探そうとしていた。

なぜ

- 過去に住んでいた自宅の記憶が強く思い起こされる。
- 症状への不安や孤独感から、落ち着ける自宅に帰りたという気持ちが誘発されている可能性がある。

なるほど(例)

- 自宅で落ち着けるよう部屋を安心できる環境に整える。
- 本人が好きだったことなど集中できるものに興味を移す。

何度も何度も確認する、不安のループ!

出入り口の鍵がかかっているかや、火の始末を、昼夜を問わず何度も何度も確認する。

なぜ

- 「鍵をかけた」「火を消した」こと自体を忘れる記憶障害によるもの。
- 「鍵のかけ方」「火の消し方」の一連の行動が正しく完了したと判断できなくなっている。

なるほど(例)

- 「鍵はかけた」「火はちゃんと消したから大丈夫」と優しく声を掛け、不安に寄り添う。
- 一緒に確認しメモに書くなど、本人が行動の完了を実感できるようにする。

記憶はかすんでも、私は私。

認知症と向き合う、自分らしい生き方

好きなことを、今でもできる幸せ

僕は毎朝、新聞の催し物欄をチェックし、絵画や写真、書道の展覧会など行きたいところの目星をつけるのが日課です。そして出かけるときは、デジカメを必ず持参し撮影します。そうすることで、行った先や出会った人を思い出すことができます。その際は妻が運転してくれますが、好きな所へ行っても出かけたこと自体忘れてしまうので、



「何も気にせず遊んで暮らせていいね」と言われてしまいます。あと8年は生きて、100歳までに四国一周のドライブをして行った先々でスケッチしたい。妻も「描きたい所に行ったら、いつでも車で止まっちゃおきね」と言ってくれます。



つかね
武吉 束さん(92歳)

「デイサービス百年荘」が僕の居場所

毎日通う「デイサービス百年荘」での生活が、本当に楽しいんです。僕が行き始めたのは4年前ですが、最初は家から出るのすら恥ずかしかったんです。でもデイに行くようになって、人との付き合い方もうまくなったと自分でも思います。デイの職員さんたちが本当に優しいし、大勢の人と接するので気持ちが朗らかになります。もし家に閉じこもっていたらこんなふうになってはいない、きっと症状が進んでしまっていると思う。デイでの1番の楽しみはカラオケで、十八番は千昌夫の「北国の春」。「廣高さんそろそろ歌いや〜」ってみんなに言われるのを僕は待っているんです。ここが僕らしくおれる居場所です。



ひろたか
林 廣高さん(91歳)

介護の悩み
どうすれば?

頼れる

相談

窓口ガイド

知識・ノウハウ

四万十町地域包括支援センター

認知症について、どこに相談すべきか迷った場合は、まずは地域包括支援センターへご相談ください。相談のほかにも、認知症の症状や対応・支援などをまとめた「認知症あんしんガイド」の配布や認知症を知るための講座も行っていますので、お気軽にお問い合わせください。

お問い合わせ先 /
窪川22-3385 大正27-1212 十和28-5518

お問い合わせ先 / 高齢者支援課 22-3900



経験者同士の交流

認知症の人と窪川家族の会

認知症の方やその家族が思いを語る場で、誰でも自由に参加できます。月1回開催し、介護施設の見学なども実施しています。参加者からは「誰かに聞いてもらうのが1番」「自分の学びのために来ている」などの声があり、有意義な場となっています。

お問い合わせ先 / 22-3385



プロの

介護職の方にも聞いてみました!



社会福祉法人 香南会
グループホーム ゆうき

よしみ
管理者 辻 好美さん

認知症グループホームは認知症の方々が生を送る介護施設。介護士26年の辻さんは「少人数なので、利用者さん一人一人のケアができるのが強みです」と言います。例えば、認知症の症状の一つに「帰りたい願望」というものがあります。帰ろうとする利用者さんに対しては、一緒に外へ出て帰りたい理由をじっくりと聞き、着くまで寄り添います。施設を出て行くとする利用者さんに対しては、名前を呼びながら「帰られると寂しいわ!」と声をかけます。本人の状態や気持ちに応じた声掛けと、共感・傾聴の姿勢を大事にし、なじみのある関係を築くことを心掛けています。

「認知症の方の介護はその当事者にしか分からない。よそへの言いづらさという葛藤が絶対あります。でも抱え込んでほしくない」と話す辻さん自身も、仕事と家庭の両方で介護をしていた時期があります。家での介護のしんどさも経験しています。だからこそ、これからは単に施設として存在するのではなく、家で認知症の家族を介護する方々の相談に乗ることも介護のプロとして必要だと話します。「ことも110番の家ならぬ、認知症110番ですね。一人で抱え込まず、ここを駆け込み寺として、地域に開かれた存在になりたいですね」と、今後の展望を語ってくれました。



優秀選手賞を受賞した窪田羽南選手(左端)

窪川JVC「小学生バレー大会」大健闘

「第30回四万十町窪川B & G海洋センター杯小学生バレーボール大会」が、8月3日に開催されました。

県内から32チーム273人の選手が参加。四万十町から出場した窪川JVCは序盤、選手たちに緊張も見えましたが、徐々に本来の動きを取り戻し、積極的にボールを追いかけるなど、試合の中で大きな成長を見せていました。

その結果、見事決勝トーナメントへ進出し健闘しましたが、惜しくも第4位となりました。また、同クラブの窪田羽南選手はその活躍が評価され、優秀選手賞を受賞しました。



優勝した「異骨相」の皆さん

白熱「長期ミックスバレー大会」

「第34回四万十町長期ミックスバレーボール大会」が窪川B & G海洋センターで、7月8日・11日・15日・18日・22日の全5日間の日程で開催されました。

全てのチームがうだるような暑さの中、最終日まで粘り強く戦い抜きました。

【大会結果】

第1位	異骨相	第4位	ドラゴン
第2位	仏血屋	第5位	Seaz
第3位	いごっそうその2	第6位	miffy



ハヤ釣り体験でエサを探す児童たち

ふるさと学習事業「川がき体験」満喫

米奥小学校近くの河原で8月4日、町内の5年生を対象とした「川がき体験学習」が行われました。これはふるさと学習の一環として、児童に四万十川への親しみを持ってもらおうと毎年、町が開催しているものです。

参加した36人の児童は、川遊び・ハヤ釣り・スローロープ体験など四万十川のレジャーを満喫。昼食では四万十川で取れた鮎の塩焼きやカレーライスを、他校の児童たちと楽しく味わいました。生まれ育った四万十町の自然を、新たな仲間と満喫し、夏の良い思い出となったようです。



消防ポンプ車などにも直結できる浄水器

宝くじの助成金で浄水器を整備

(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、四万十町昭和自主防災組織連絡会が浄水器を整備しました。

有事の際の飲料水を確保するために整備したもので、事前に自主防災組織の代表や消防団、消防職員、地区住民が集まり、デモ機を使った訓練も行われており、自主防災体制の充実と強化が図られています。

この事業は宝くじの社会貢献広報事業として、地域のコミュニティ活動に寄与しています。



浴衣姿で接客する東又小学校の児童たち

「いらっしやい！」元気な声が響く子ども夜市

窪川地区の金曜日の夜に開催される「金太郎夜市」。夏の風物詩となっているこの夜市は、毎年7月に3週連続で開催されています。2週目となった7月18日は、町内の小学生たちが販売体験をする「子ども夜市」が開催され、3つの小学校が趣向を凝らした屋台を出店。商店街にはお客さんと呼ば込む児童たちの声が響いていました。

また、コワーキングスペースの駐車場では、JA窪川民謡クラブのメンバーらが企画した盆踊り大会も開催され、来場者が輪になって踊るなど多くの方が夏の夜を楽しんでいました。



「こっちに投げて～」約5分間続いた餅まき

「沈下橋夏祭り」雨でも約400人来場

「沈下橋夏祭りin松葉川」が7月26日、米奥小学校で開催され、約400人が来場しました。2008年に地域一丸となってスタートした祭りは沈下橋に灯る「たいまつ」や子ども相撲が見ものです。

今年は雨のため「やぐら」を体育館に設置。沖縄音楽で幕開けしたあと1俵分の餅が体育館を舞い開催を祝いました。また、伝統の盆踊り「こっぱ・こりやせ」を全校児童15人が踊ると観客も飛び入り参加し雨音に負けないにぎわいとなりました。

関係者が山から切り出して作った「たいまつ」の沈下橋での点灯は来年のお楽しみです。



全力勝負！泥まみれの運動会！

大歓声！大正中津川「どろんこ運動会」

大正中津川地域の名物行事「どろんこ運動会」が7月27日、集落活動センターこだま前の田んぼで開催されました。町内外から集まった約80人の参加者は、全身泥まみれになりながら、全10種目の競技に挑みました。

「6人7脚」では各チーム息ぴったりの全力疾走に観客席からは歓声が上がり、名物競技の「男相撲」や「女相撲」では渾身の立ち合いで会場はさらに大きな盛り上がりを見せていました。

競技の結果、「ガンバレしょうくん」チームが優勝。普段は穏やかなこの地域に、今年も大歓声と笑いが響き渡った熱狂の一日となりました。



個性あふれる作品と一緒に、はい、チーズ！

親子で楽しむ「夏休み工作教室」

青少年わんぱく学校事業 夏休み工作教室「モビールアートを楽しもう！」が8月3日、農村環境改善センターで開催されました。17人の児童とその保護者11人が参加し、講師の山口香さんの説明を受けながら、親子で作品作りを楽しみました。

海をイメージしたものや好きな恐竜やキャラクターなどのイラストを描いたものなど、思い思いの作品が出来上がっていきます。途中、テグスを使った細かな作業ではバランスに苦労する場面もありましたが、個性あふれるモビールアートが完成し、参加者は大満足の様子でした。

山や草むらでの 野外活動の際は、 マダニに注意 しましょう!!



主な症状は…

1 重症熱性血小板減少症候群 (SFTS)

- 刺されてから6日～2週間程度で、原因不明の発熱、食欲低下、嘔気、嘔吐、下痢、腹痛。
- インフルエンザのような頭痛、筋肉痛、意識障害、けいれん、昏睡、リンパ節腫脹、咳など。
- 出血症状(紫斑、下血)などの症状や、重症化して死亡することもあります。

3 ライム病

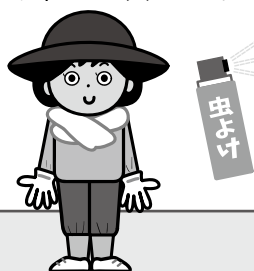
- 刺されてから、1～3週間後に刺された部分を中心に紅斑が見られます。
- 筋肉痛、関節痛、頭痛、発熱、悪寒、倦怠感などのインフルエンザのような症状が見られます。
- 症状が進むと全身性に広がり、皮膚症状、神経症状、心疾患、眼症状、関節炎、筋肉炎など多彩な症状が見られます。

いずれの疾患も、症状には個人差があり、ダニに刺されたことに気が付いていなかったり、刺し口が見つからなかったりする場合も多くあります。見た目だけでの診断は困難です。治療が遅れると重症化や死亡する場合もありますので、早めに医療機関に相談しましょう。

受診時には、〇月〇日、山に行った 〇月〇日、草刈作業した あの時、ダニに刺されたかもしれない など 日付、場所、発症前の行動(2週間程度)を覚えていただくと治療の参考になります。

予防するためのワクチンなどはありません。ダニに刺されないようにするのが予防法です。

- マダニやつつが虫は木の葉や草むらの土の表面に生息しているので、できるだけ草むらに入らない。
- 野山に行く際は長そで、長ズボンなどを着用しできるだけ肌を露出しない。
- 草の上に直接座ったり、寝転んだりせず、敷物を利用する。
- 脱いだ上着やタオルは、不用意に地面や草の上に置かない。
- 虫よけスプレーを活用する。
- 帰宅後、すぐに入浴し、着替える。 …などを心掛けることが重要です。



【お問い合わせ先】四万十町国保大正診療所 ☎27-0210

ダニからの感染症のおはなし

春から秋にかけては、山菜採り、キャンプ、農作業など、山や草むらで活動する機会が多くなる季節です。野山に生息するダニに刺されることで起こる感染症のリスクも高まります。

感染症は、リケッチアやウイルスという病原体を保有するダニなどに刺されることで起こります。ペットや屋外で動物と接触して感染症を起こしたという報告もあります。

2 日本紅斑熱・つつが虫病

- 刺されてから、日本紅斑熱は2～8日後に、つつが虫病は10～14日後に、高熱、発疹、刺し口(ダニに刺された部分は赤く腫れ、中心部がかさぶたになる)が特徴的な症状。
- 紅斑は四肢や体幹部に広がっていき、紅斑は痒くなったり、痛くなったりすることは少ないようです。
- 治療が遅れると重症化や死亡する場合もあります。

4 マダニ媒介性の回帰熱

- 刺されてから、12～16 日程度(平均15 日)に 発熱、頭痛、悪寒、筋肉痛、関節痛、全身の倦怠感などのインフルエンザのような症状が見られます。
- ひどくなると意識障害、けいれん、昏睡、リンパ節腫脹、呼吸不全、出血症状(歯肉出血、紫斑、下血)が現れます。



ビシッと決めた情熱の舞で見物客を魅了

雨のよさこい、「四万夢多」渾身の舞

「第72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、「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『神紅(しんく)～情熱～』。本祭出場10回目の節目となった今年、さらなる情熱をもってたくさんの人々を魅了したいという想いを込めて、軽快な楽曲や振付、鮮やかな衣装が制作されました。

本祭当日は、あいにくの雨にもかかわらず多くの見物客からの声援を受け、踊り子も笑顔で踊りきり「こんな雨の中での演舞はめったにない」「いい思い出になった」といった声が聞かれました。

代表の東山倫さんは、「皆さんの声援のおかげで、踊り子も最高の演舞ができた。四万夢多の踊りを通して今後も四万十町を盛り上げていきたい」と、意気込みを語ってくれました。



夜空を染める600発の花火

夏の夜空を彩る「窪川花火大会」

窪川地区の夏の風物詩「窪川まつり花火大会」が、8月9日に開催されました。本町ポケットパークには商工会青年部主催の恒例の「チャリティービアガーデン」がオープン。また商店街にも多くの出店が並び、家族連れや帰省客らで大いににぎわいを見せていました。

20時になると窪川高校グラウンドから昨年より多い約600発の花火が豪快に打ち上げられ、夜空に大輪の花を咲かせました。

来場者からは感動の声が聞かれるなど、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夏の花火を楽しんでいました。



最初は静かに始まったつかみ取りも、徐々に激しく!

花火とつかみ取りに熱狂「四万十川まつり」

十和地域の夏の風物詩「第51回四万十川まつり」が8月14日、ふるさと交流センターで開催されました。

アメゴやウナギのつかみ取りでは、子どもたちがプール内を駆け回り、袋いっぱい川幸を持ち帰っていました。また、会場内には多数の出店も並び、家族連れらで大いににぎわっていました。

祭りの最後にはおよそ800発の花火が打ち上げられ、十和の夏の夜空を彩りました。

♡

がん検診とがん予防

年に一度は
検診を！

がんは日本人の死因の第1位。2人に1人がかかる病気ともいわれています。
早期発見・早期治療により、治すことができる病気です。早期発見のため、定期的に検診を受けましょう。

四万十町が実施するがん検診

町が実施するがん検診は、自己負担額も0円～3,000円程度と少なく、複数の検診を同日に受けることもできます。年間を通じて、町内各地域で行われていますので、ぜひご利用ください。

日本人のためのがん予防法

1.禁煙する	○たばこは吸わない ○他人のたばこの煙を避ける
2.節酒する	○飲むなら節度のある飲酒をする
3.食生活を見直す	○減塩する ○野菜と果物をとる ○熱い飲み物や食べ物は冷ましてから
4.身体を動かす	○活発な身体活動によりがんになるリスクは低下する
5.適正体重を維持する	○太りすぎ、痩せすぎに注意
6.感染症の検査を受ける	○肝炎ウイルス感染の有無を知り、感染している場合は治療を受ける ○ピロリ菌感染の有無を知り、感染している場合は除菌を検討する ○該当する年齢の方は、子宮頸がんワクチンの定期接種を受ける

※「科学的根拠に根ざしたがん予防ガイドライン」 出典：国立がん研究センター

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。

【お問い合わせ先】健康福祉課 ☎22-3115

夏場、薬の保管は大丈夫？

夏場の暑い時期、皆さんは薬の保管をどうしていますか？ 多くの薬は室温（1～30℃）で保管することが推奨されています。エアコンなしでは、室温が30℃を超える場合もあると思いますが、室内で保管して大丈夫なのでしょう？

正解は「はい、大丈夫」です。室温保管とされる薬の多くは、40℃・高湿度の環境で6か月以上保管する試験をクリアしており、夏場の室内保管も問題ないとされています。ただし、車の中など40℃を超えるような場所での保管は避けましょう。また、冷蔵庫での保管はかえって湿気（結露）を呼び込む場合がありますため、指示がない限りは避けたほうが安心です。一方で、冷所（1～15℃）保管の薬は、冷蔵庫での保管が必要です。遮光や防湿など、特別な管理が必要な薬もありますので、薬の説明書や薬剤師の説明をしっかりと確認しておきましょう。薬の保管や期限などでお困りの際は、いつでも薬局へご相談ください。



9月の無料健康相談日

21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
薬剤師 田中 大夢
☎22-1000

子育て通信

内 容	日 時		場 所	お問い合わせ
3 歳 6 か月児健診	9月17日(水)	対象者に個別通知	四万十町役場本庁東庁舎	健康福祉課 ☎22-3115
赤ちゃん相談	10月 1日(水)	10:00～12:00	窪川地域子育て支援センター	
4 か月児・7 か月児健診	10月 8日(水)	対象者に個別通知		

健康検査・がん検診

内 容	日 時		場 所	お問い合わせ
○若者健診 ○特定健診 ○後期高齢者健診 ○結核・肺がん検診 ○胃がん検診 ○大腸がん検診 ○前立腺がん検診	9月26日(金)	8:00～10:30	四万十町役場本庁東庁舎	健康福祉課 ☎22-3115
		13:30～15:00 ※胃がん検診はありません		
	9月27日(土)	8:00～10:30		
	9月29日(月)			
	9月30日(火)			



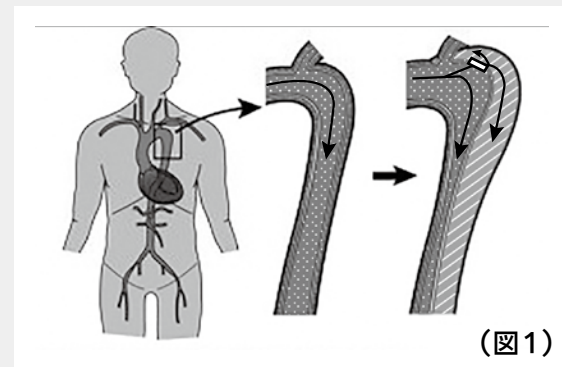
からだに
いいはなし

急性大動脈解離とは

①

(全2回)

ここ最近、当院でみられる「急性大動脈解離」という病気について、お話をさせていただきます。急性大動脈解離は、ほとんどの場合、高血圧症を基礎に持つ患者に突如発生する大動脈の大変怖い病気です。大動脈の内側の壁に亀裂が入り、その裂け目から血液が大動脈の壁を裂いて壁内に流れ込む(動脈壁の中に血液が裂け入って、壁を内側と外側の2枚の薄い膜に分離してしまう)病気です(図1)。破綻した内側の膜が裂け、薄い外側の膜は、高い血圧には耐え切れず、破裂したり、血液が染み出します。また、解離が発生して本来在るべきではない空間(偽腔：外膜と内膜で挟まれている空間：図1の斜線の部分)が大きくなると、大動脈から分岐する動脈の本来の血液の通り道(真腔：図1の水玉部分)を圧迫して、臓器血流障害を発生させます。そのため、脳梗塞、消化管壊死、下肢血流障害などが発生することもあります。



(図1)

心臓から出る上行大動脈(胸部)で大動脈解離が発生した場合(図1)、保存的治療では非常に高い確率で急性期に亡くなられてしまいます。

四万十町国保大正診療所 大窪秀直・谷中寛和・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確認をお願いします。

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。

皆さま方から寄せられた寄付金は、公益社団法人高知県森と緑の会を通じ、県内の森林の整備、緑化の推進、子どもたちの木や森とふれあう機会の提供のほか、公募によって決定された森林ボランティア団体への緑化活動の助成など、身近なところで活用されています。ご協力をよろしくお願いします。

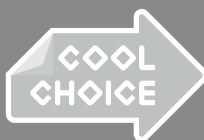
●受付場所

農林水産課(本庁西庁舎2階)、
健康福祉課(本庁東庁舎1階)、各地域振興局



緑の募金

お問い合わせ先 農林水産課 ☎22-3113



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。節水・節電を心掛けてCO₂を削減しながら環境と家計に優しい生活を目指しましょう！

【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
9月 14(日)		
15(月)		
21(日)		
23(火)	くぼかわ病院	☎22-1111
28(日)		
10月 5(日)		
12(日)		
13(月)		

❗ 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
9月 13(土)	宮脇水道	☎22-1581
14(日)	高橋設備	☎22-0662
15(月)	桑原水道	☎22-1163
20(土)	横山水道設備	☎22-3608
21(日)	岩本商店	☎22-2716
23(火)	日化住宅機器	☎22-0407
27(土)	宮脇水道	☎22-1581
28(日)	高橋設備	☎22-0662
4(土)	桑原水道	☎22-1163
5(日)	横山水道設備	☎22-3608
10月 11(土)	岩本商店	☎22-2716
12(日)	日化住宅機器	☎22-0407
13(月)	宮脇水道	☎22-1581

○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
10月 1(水)	10:00～15:00	窪川	農村環境改善センター 2階 第1会議室	町民課 ☎22-3117
		大正	大正地域振興局 2階 小会議室	大正町民生活課 ☎27-0112
		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

月 日	時 間	地 域	場 所	電 話 番 号
10月 9(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
	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

令和7年度

入札結果(令和7年7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、右の二次元コードから読み込むことも可能です。



窪川高校生と一緒に取り組もう！ フードドライブで食品ロス削減

お知らせ

本来食べられるにもかかわらず、廃棄されている食品を指す「食品ロス」。食品ロスを減らすためにできることのひとつが「フードドライブ」です。フードドライブとは、家庭で余っている食品を回収し、必要としている方に寄付する活動のことです。現在、窪川高校と四万十町が連携してフードドライブを実施しています。ぜひ、皆さまの温かいご協力をよろしくお願いします。

●期 間 ～9月26日(金)

●場 所 四万十町役場西庁舎1階

●受付できるもの

- ・賞味期限が1か月以上あるもの
- ・常温保存ができるもの
- ・未開封のもの



お問い合わせ先 企画課 ☎22-3124

「ながらスマホ」も「酒気帯び運転」もNG！ 自転車運転の罰則強化

お知らせ

ご存じですか？令和6年11月から施行しています

道路交通法の改正により、次のとおり自転車運転中のスマートフォンなどの使用や酒気帯び運転の罰則が強化されています。重大事故を防ぐため、交通ルールの遵守をお願いします。

運転中のながらスマホ

- 手に持ちながらの通話や画面の注視(6か月以下の拘禁刑または10万円以下の罰金)
- スマートフォンなどを使用しながら自転車を運転して事故や危険を引き起こした場合(1年以下の拘禁刑または30万円以下の罰金)



酒気帯び運転および幫助^{ほうじょ}

- 自転車の酒気帯び運転(3年以下の拘禁刑または50万円以下の罰金)
- 自転車の提供者(3年以下の拘禁刑または50万円以下の罰金)
- 酒類の提供者・同乗者(2年以下の拘禁刑または30万円以下の罰金)

お問い合わせ先 危機管理課 ☎22-3280

令和8年度
「コミュニティ助成事業」募集

募集

(一社)自治総合センターでは、宝くじの収益を財源に、地域のコミュニティ活動の充実・強化を図ることを目的とした「コミュニティ助成事業」を実施しています。

町内でもこれまでに多くの自治会などが当事業を活用し、備品などを整備しています。実施を希望する場合は、下記までお問い合わせください。

- 実施主体 町内会などの町が認めるコミュニティ組織
- 助成対象経費 コミュニティ活動に必要な備品購入、集会施設の整備など
- 申込期限 10月17日(金)まで



四万十町HP

お問い合わせ先 企画課 ☎22-3124

「国勢調査」にご協力を！

お知らせ

国勢調査は、5年に一度実施する最も重要な統計調査です。日本に住む全ての人と世帯(外国人の方を含む)が対象です。調査結果は社会福祉、災害対策など、あらゆる施策の基礎データとして利用されます。

9月20日から皆さまのお宅を調査員が順次、訪問します。調査へのご理解・ご協力をよろしくお願いします。

提出方法

- インターネット回答(24時間いつでも回答可能)
- 郵送提出(記入内容を調査員にも見られない)
- 調査員が直接回収(不明な点は調査員に確認)



お問い合わせ先 企画課 ☎22-3124

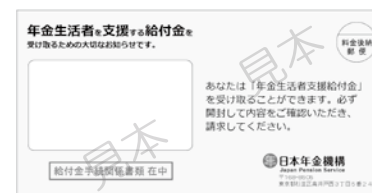
年金生活者支援給付金制度について

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。ご案内や事務手続きは、日本年金機構(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である
✓前年の年金収入額とその他所得額の合計が909,000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4,794,000円以下である(※1)
(※1 扶養親族などの数に応じて増額)



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
お受け取りの対象になる方には、9月初旬頃から順次、請求可能な旨のお知らせを日本年金機構から送付します。同封のはがき(年金生活者支援給付金請求書)に記入し、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役場で請求手続きをしてください。

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

乳幼児医療費受給者証の更新について

お知らせ

9月は乳幼児医療費受給者証の更新月です。

- 対象者 1歳から就学前の受給者

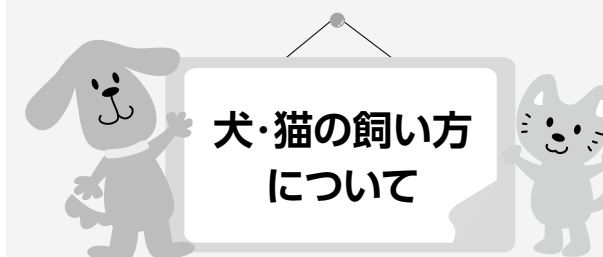
例年、申請書の提出をお願いしていましたが、マイナ保険証への移行に伴い、今年度から更新申請書の提出が不要となりました。

9月下旬に対象者へ新しい受給者証を郵送します。

※更新では所得調査をいたします。令和7年度(令和6年1月から令和6年12月まで)の所得申告がお済みでない方は、令和7年1月1日時点で住所のあった自治体で申告をお願いします。

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



ペットを飼い始めた場合、マイクロチップが装着されているか確認しましょう。装着されている場合は、環境省のサイトで「所有者変更登録」が必要です。下の二次元コードを読み取って登録をしてください。



お問い合わせ先
環境省コールセンター ☎03-6384-5320

新任

ALT(外国語指導助手)からの着任挨拶



ジョナサン・ダウティ

みなさん、はじめまして。私の名前はジョナサン・ダウティです。アメリカのカリフォルニア州の出身です。これまでにハワイ、フロリダ、コロラドそしてイギリスに住んだことがあります。私は28歳です。サンディエゴ州立大学で演劇と文化地理学を専攻した後、ディズニーワールドとユニバーサルスタジオのテーマパークで働いていました。また、カリフォルニア州の砂漠や森林や山の中にあるさまざまな州立公園で専門ガイドを務めたこともあります。私の趣味は映画鑑賞、執筆、歴史、ゲーム、音楽、そして友人たちと見知らぬ土地を旅することです。日本に来るのはこれで2回目ですが、この美しい日本で生活するのは初めてで、四国に来るのも初めてです。四万十町で英語を教え、私自身も学び、四万十町の役に立てる機会が与えられたことに感謝するとともに、期待の気持ちでいっぱいです。

日本の皆さんは素晴らしい人々です。四万十町の皆さんにお会いすることを楽しみにしています。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



メラニー・ドリナー

メラニー・ドリナーと申します。このたび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。

出身はアメリカのサウス・カロライナ州です。専門は英語ですが、クレムソン大学で日本語を学び卒業しました。

2019年から2年間、青森県の弘前市でALTの仕事をしていました。小学校5校で3年生から6年生のクラスで英語を教えた経験があります。また、コスタリカで3か月英語の塾で先生をしたこともあります。ほかには、4年間体操競技の審判員としての仕事をやっていました。四万十町に来るまでの1年間はコーチとして1歳から8歳までの子どもたちの指導をしていました。

趣味は読書です。コーヒーを飲みながら本を読むのが好きなので、四万十町でいろんなカフェとレストランに寄ってみたいと思いますので、お勧めのお店があればぜひ教えてください。

これからよろしくお願いします。

玩具拳銃の回収

お知らせ

県内でゲームセンターなどの景品として流通している「海外製の玩具拳銃」が、本物の拳銃と同じ発射機能があることが確認されました。

この拳銃をお持ちの方は、速やかに**令和7年12月31日までに最寄りの警察署まで届け出てください。**

この拳銃を輸入・所持・販売などすることは違法です。また、令和8年1月以降に所持していた場合は、銃刀法違反になるおそれがあります。

お問い合わせ先

窪川警察署 刑事生活安全課 ☎22-0110



商品名:リアルギミックミニリボルバー

保育所および認定こども園の入所・入園児童募集

募集

令和8年度に保育所・認定こども園へ入所・入園する児童を募集します。希望される方は、申請期限までに申請書をご提出ください。例年より募集時期を早めていますので、申し込み忘れのないようご協力をお願いします。

●申請期限 9月30日(火)

●提出先 現在、保育所・認定こども園を利用中の場合は、その施設
新規申請の場合は、生涯学習課または両地域振興局町民生活課

●申請書類 申請書類(入所案内)は、各保育所、認定こども園、窪川地域子育て支援センター、生涯学習課、両地域振興局町民生活課で配布しています。町ホームページからもダウンロード可能です。

●入所基準など

入所基準や保育時間などの詳細は、右記二次元コードから町ホームページでご確認ください。

●施設一覧

地域	施設名	所在地	定員	受入年齢
窪川地域	東又保育所	黒石 808	40	満3か月 ^{※1}
	興津保育所	興津 2520-1	30	満1歳
	ひかり保育所 ^{※2}	替坂本 41-5	45	満3か月
	くぼかわ保育所	新開町 297-1	150	満3か月
	松葉川保育所	七里乙 1605	30	満3か月
	川口保育所	南川口 181-1	30	満3か月
大正地域	認定こども園たのの	大正 385-1	70	満3か月
	北ノ川保育所	大正北ノ川 223-1	30	満1歳
十和地域	小鳩保育所	十和川口 502-1	45	満3か月
	昭和保育所	昭和 416-4	40	満3か月

※1東又保育所は、令和8年度から0歳児の受入れを開始します。

※2ひかり保育所は、令和8年度から町が運営します。(現在は社会福祉法人窪川児童福祉協会が運営)

■町がこれまで運営してきた見付保育所は、令和7年度末で閉所予定ですので募集は行いません。

お問い合わせ先

生涯学習課 ☎22-3576

大正町民生活課 ☎27-0112

十和町民生活課 ☎28-5112



四万十町HP

指定管理者の募集について

募集

指定管理者制度とは、公の施設の管理を民間事業者などを指定して行わせることができる制度です。今年度、2施設の指定管理者を募集します。

【四万十町旧都築邸】

○所在地:四万十町茂串町2番3号

○お問い合わせ先:にぎわい創出課 ☎22-3281

【四万十町総合交流拠点施設】

○所在地:四万十町十和川口62番地9周辺一帯

○お問い合わせ先:十和地域振興課 ☎28-5111

●募集期間 9月1日～10月17日

●指定期間 令和8年4月1日～令和13年3月31日

それぞれの施設の募集内容の詳細は、町ホームページでご確認ください。



四万十町HP

お問い合わせ先

総務課 ☎22-3111

「米こめフェスタ」出店者募集

募集

「第21回米こめフェスタ」を11月2日(日)に四万十緑林公園で開催します。
出店を希望される場合は、下記までご連絡ください。申込書類を送付させていただきます。

●申込期限 9月26日(金)必着

※書類の送付には時間を要しますので、お早めにご連絡ください。

お問い合わせ先

にぎわい創出課 ☎22-3281

「親子で遊ぼうVol.2」出店者募集

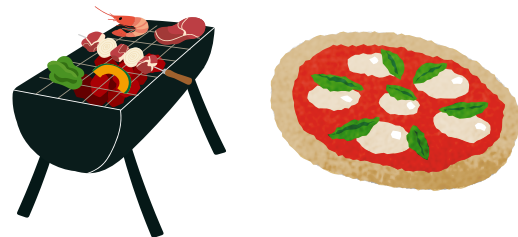
募集

「快水浴場百選」にも選ばれている興津海水浴場で、親子イベントを開催します。美しい海を眺めながらピザ焼き体験やBBQ、フリーマーケットなどが楽しめます。

【フリーマーケット出店者募集】

お家に眠っている必要のないものや処分に困っているものなどを、出品してみませんか?気になる方は四万十町観光協会までお問い合わせください!

- 日時 10月25日(土) 10:00~15:00
- 場所 興津海水浴場・興津青少年旅行村
- 出店料 500円
- 定員 15ブース(2.5m×2.5m)
- 申込期限 9月25日(木)



お問い合わせ先

(一社)四万十町観光協会 ☎29-6004

宝くじ文化公演「渡部真知子・秋川雅史 ハートフルコンサート」

イベント

- 日時 12月13日(土) 開演 15:00 (開場 14:30)
- 場所 窪川四万十会館
- 参加費 全席指定:前売2,500円(当日3,000円)
- 前売開始 9月24日(水) 9:00~
- チケット販売所 窪川四万十会館、大正・十和両地域振興局
- 主催 四万十町 四万十町教育委員会 (公財)四万十公社 (一財)自治総合センター

※前売りで完売の場合、当日券はございません
※未就学児の同伴・入場はご遠慮ください
※宝くじの助成により、特別料金となっています

お問い合わせ先

窪川四万十会館 ☎22-4777



ご存じですか?

9月は防災月間!知っておきたい、地震後の「危険度判定」

被災建築物応急危険度判定

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います。

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。



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お願いいたします。

被災宅地危険度判定

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ます。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。



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、り災証明に関わる調査や、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お願いいたします。

お問い合わせ先

建設課 ☎22-3120



400年の歴史を感じる 「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(水)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

オクトーバー・ラン&ウォーク2025 イベント

「オクトーバー・ラン&ウォーク2025」は、スマホアプリを使って走行距離や歩数を競う1か月間のオンラインイベントです。

全国のランナーやウォーカーと競い合う「個人戦」や、推しの偉人・歴史キャラで競い合う歴史キャラ合戦「団体戦」などがあります。

日々のランニングやウォーキングをさらに楽しむために、このイベントに参加してみませんか？

全国の皆さんと一緒にスポーツの秋を楽しみましょう！

- 開催期間 10月1日(水)～10月31日(金)
- 参加費 無料
- エントリー期間
～10月31日(金)まで受付中



▲大会HPより
エントリー

お問い合わせ先

十和町民生活課 ☎28-5112



大正浪漫ひなまつり ～寄付いただいた雛人形が「大正商店街」に大集合！～ イベント

今年の「大正浪漫ひなまつり」は、重陽の節句(旧暦の9月9日)の時期に合わせ、雛人形や大正浪漫が所有している着物を大正商店街に飾ります。

重陽の節句は、江戸時代に庶民の間で親しまれ、桃の節句で飾った雛人形を飾り、虫干しと同時に雛人形を大切にすることで持ち主の不老長寿を願ったそうです。

- 開催期間 10月1日(水)～10月31日(金)
- 場 所 四万十町大正商店街
※雛人形の寄付は飾るスペースに限りがあり、現在受け付けしていません。なお、雛人形が必要になった場合は、あらためて募集します。



お問い合わせ先

大正浪漫実行委員会 ☎27-0238
大正地域振興課 ☎27-0111

新しい出会いを応援！ 「NEW STEP2025」 イベント

9月14日(日)～令和8年2月20日(金)の期間、高知県各所でワクワクドキドキな体験・交流ができるイベントを開催します。11月22日(土)には四万十町でもグランピングイベントが予定されています。

詳細や申込方法については、こちらからご確認ください。



「NEW STEP2025」専用サイト



お問い合わせ先

社会人交流事業事務局(株)歳時記屋内)
☎088-882-0333

「遺言と成年後見制度講演会 & 無料相談会」開催 イベント

遺言と成年後見制度についての講演会および無料相談会を開催します。

ご本人やご親族、高齢者・障害者支援に携わっている方など、どなたでもご参加いただけます。予約は不要です。お気軽にお越しください。

- 日 時 10月4日(土) 受付13:00～
- 場 所 四万十町役場 東庁舎 1階多目的大ホール
- 講演会 13:30～15:00
- 講 師 金子仁司法書士
- 相談会 15:00～16:30
- 相談員 司法書士・社会福祉士

お問い合わせ先

(公社)成年後見センター・リーガルサポート高知
☎088-825-3141

農林漁で働くフェアin高知 イベント

高知県内における農・林・漁業の就業相談会を開催します。

漁業相談ブースには、サラリーマン漁師が話題の定置網漁業をはじめ、近海まぐろ漁業、かつお一本釣り漁業などの経営体に参加します。他にも釣り漁業を営む先輩漁師と女性専用の相談コーナーもあります。VR体験やお魚クイズなどのイベントも開催していますので、ぜひお越しください。

- 日 時 10月5日(日) 10:00～15:00
- 場 所 イオンモール高知1階セントラルコート、2階イオンホール

お問い合わせ先

一般社団法人高知県漁業就業支援センター
☎088-824-0379



おきの りほ 金上野
沖野 莉帆さん
令和2年6月23日生まれ

おきの こう
沖野 広さん
令和5年8月30日生まれ
2人仲良く元気に大きくなってね☆

(正樹・亜希より)

3歳頃までのお子さまを募集しています！応募はこちらから →



【お問い合わせ先】
企画課 ☎22-3124

県立四万十高等学校 魅力化通信

音楽部 ♪ 神 JAZZ で熱演 ♪

四万十高等学校と大正中学校合同のJAZZオーケストラ Fairy Pitta Jazz Orchestra が7月31日(木)大正にある、熊野神社の夏季大祭にて演奏しました。

2017年から「神JAZZ」として開催されているイベントです。生徒たちの熱のこもった演奏に、観客の皆さんは心を打たれていました♪



自然環境コース 2 年生 石積み甲子園初出場

【第3回石積み甲子園】に自然環境コース2年生全員が出場します。

自然環境を学んでいる生徒たちは、大会に向けた練習場所を四万十町内の方よりご提供いただき、7月15日(火)に石積みを初めて体験しました。体験を通じて、その奥深さ、大変さ、楽しさを実感できました。併せて生徒たちの意識が今大会での優勝を目指すようになってきました。今後9月・10月に練習を重ね、四万十町で開催される、11月2日(日)の本大会に挑みます。

石積みは、地域に生息する昆虫や植物の生態を守ることにもつながります。開催場所などの詳細につきましては、分かり次第、SNSなどで発信していきます。皆さまの応援、よろしくお願いいたします。



イベント 体験入学のお知らせ

- 日時: 9月26日(金) 12:30~15:30
- 場所: 四万十高等学校内
- 対象: 中学3年生
- ※県外からも参加予定です
- ※申込方法などは各中学校の教員まで

入試 フロンティア入試のお知らせ

- 一般入試よりも早いフロンティア入試実施!
- 試験日: 令和8年1月15日(木)
 - 対象: 四万十高等学校専願受験希望者

11月15日(土)文化祭開催のお知らせ

現在、生徒会役員と教員が話し合いを重ねて準備に取り組んでいます。出店項目や詳細につきましては、改めてホームページやSNSなどで発信していきます。当日は来校者の皆さま、本校生徒、教職員、ご協力いただける皆さまが楽しめるように取り組んでいきます。ぜひ、四万十高等学校文化祭にお越しください。

着任



7月1日より、本校の魅力化発信のために、県の地域おこし協力隊石田将大(いしだまさひろ)さんが着任されました。



高知県立四万十高等学校



ホームページ



Instagram

いつも目標を持ってやってきた

広々とした畜舎。稲わらをはむ黒毛や褐毛の和牛を、堅田雅仁さんが一頭ずつ見て回る。風邪をひいて鼻水を垂らしていないか、餌の減り具合は問題ないか。「とにかく牛をよく見て、どれだけ早く異変に気づいちゃれるか。子どもと一緒にです」と話す。

メインで育てる「黒毛和種」は、生後28か月の出荷時には800キロを超える大きさになる。堅田さんの牛は高知県内トップクラスの品質で、今年7月に高知市で開かれた「肉牛枝肉共励会」では最高賞に輝いた。

牛の健康を維持し、成長過程に合わせて餌のカロリーやタンパク質を調整することで、赤身の中にうまみのあるサシ(脂)が入る上質の肉になるという。「最終的にこれも勝負の世界。えいもんを作らんと、事業を残していけないので」。

実は、堅田さんは高知競馬で活躍した元ジョッキー。地方競馬の騎手を養成する施設を経て18歳でデビューした。夜中の2時に起きて馬の世話と調教、そしてレースに明け暮れる充実した日々。約6年間、勝負の世界を走り抜けた。

24歳の時、父が体調を崩し家業が危機に陥る。堅田さんは騎手免許を返納し、与津地の実家に戻ることを決意。「僕の中で、実家に牛がおらんのがどうしても嫌やって」。ただ、子どもの頃に手伝った程度で、畜産は素人同然。最初は「牛が全部一緒に見えた」と振り返る。

父は、買ってきた子牛を育てる「肥育農家」だったが、堅田さんは繁殖にも挑戦。試行錯誤して肉の品質を高め、現在は約250頭を飼育し、毎月10頭ほどを出荷している。

愛情をかけて命を扱う仕事。肥育牛の肉質を高めることで、その母牛の価値が上がり、結果的に血統が守られる。だからこそ、牛の能力や価値を十分に引き出す飼育方にこだわる。血筋を次世代に残すことで「母牛に返しちゃんあるもんがある」。そんなふうに感じている。

「騎手時は『勝ちたい』、畜産では『賞を取りたい』。段階的にいつも目標を持ってやってきた。今は『この牛やったら間違いない』と思ってもらえるように、安定して供給できるようにしたい」。次のゴールも、もう見えている。



町にはこんな waza も

女子100メートルで全国大会へ! 本山 由結さん 田野々小学校6年

小学5年生の時に「窪川JRC」に入部し、100メートル走で実力を発揮。着実に記録を伸ばし、今年7月には高知県1位に輝き、11月の全国大会に出場する。「自己ベストを更新できるように頑張りたいです」と、仲間と練習を重ねている。

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。ちよいwaza!!は随時募集中!▶



堅田 雅仁さん
(畜産業)

そこに 学校があった 休廃校の歴史

昭和小学校 (下)

平成以降に休廃校になった学校を中心に振り返ります。

教員・子ども・保護者の温かい関係

昭和中後期の経済成長と平和は、大人たちも明るくしていく。学校行事への保護者の参加や協力も活発で、河原でのレクリエーションの時などは、保護者が子どもたちのために昼を持ってきて凸凹の河原に敷いてくれた。



子どもも大人も一緒に楽しむ！

平成初期に教員だった方が今も覚えていることがある。ある日、担任をしている2年生の子の祖母からこんな電話をもらった。「九九を早うできるようにしてくれてありがとう」と。この元教員は当時の学級通信の「原版」を今も大切に残留しておられるのだが、当時から30年ほど経ったある日のこと、かつての教え子の一人にこの原版を見せたところ、彼は感動して「先生、それデータ化させて！」と申し出てくれたそうだ。実はこの「かつての教え子」は、あの「九九の子」である。



すべて手書きと切り貼りの原版集

悩んだかいがあった金管バンド

昭和小学校といえば、平成8(1996)年から始まった金管バンドであろう。初めて目にする楽器を前に、子どもたちには

ワクワクと同時に「できるだろうか？」と不安もあった。不安は子どもたちだけではなかった。事業導入前のこと、それ相応の費用が伴うため、役場職員も悩み抜いたという。「子どもたちには良いことだから何とかしてあげたいが・・・」しかし、クリアしなければならないことや、導入後の心配もある。彼らは悩み抜いた末に導入を決めた。それから閉校まで続いた28年の間には「心配が的中」したこともあったが、子どもたちからは「期待以上」の手応えがあった。卒業生たちが言う。「トランペットを吹けるって言える」「クラシックコンサート番組を、つい観てしまう」悩みながら導入を決めてくれた当時の人々に届けたい言葉である。



音を出すのも難しい金管楽器で演奏できるまでに！

全国から注目された先進校

昭和小学校の歴史の中で忘れてはならない先進的な取り組みがあった。「学び合い」である。これは、「知識偏重ではない、思考力・判断力・表現力・協働性などの汎用力」を養うための授業「アクティブ・ラーニング」のひとつで、大学入試制度改革のビジョンと軌を一にする。文部科学省では2012年にその必要性を発表していたが、全国的に認知が遅れ、現場では浸透していなかった。昭和小学校では、これを2013年度からいち早く導入した。今でこそ全国で取り組まれているアクティブ・ラーニングであるが、昭和小学校はまさに先進校だったのである。6年生学級から始めた学び合いは早速成果を上げ、全学年で行う「全校算数」に発展。その秀逸さは全国各地の先進的な教育関係者から注目されるに至った。

数多くの足跡を残し、2025年3月、昭和小学校の歴史はその幕を閉じた。そこにはいつも子どもたちがいた。そこにはいつも人がいた。そこに学校があった。



みんなでわかる！
ひとりも見捨てない学び合い

町のうごき

(7月31日)	人	口	前月比	出生	死亡	転入	転出
男	7,062	-18	男	0	10	9	17
女	7,596	-8	女	4	5	8	15
計	14,658	-26	計	4	15	17	32
世帯数	7,883	-3	(7月中の届出)				
窪川地域 10,475人		大正地域 2,011人		十和地域 2,172人			