

SHIMANTO 11

四万十町通信 2025.VOL.236

NOVEMBER



守っているのは、



農地だけじゃない。



守っているのは、 農地だけじゃない。



ずっとこの地で農地を守る――。

農地は人の営みを感じる

私たちがこれまで当たり前のよう
うに見てきたこの町の風景。それは
決して山や川、海といった豊かな自
然だけではありません。それらのす
ぐそばには、大小さまざまな農地が
広がっています。

農地は単なる自然ではなく、人の
手が加わることで維持され、そして
恵みを生み出しています。春になれば
種をまき、夏には何度も草を刈
り、そして迎える恵みの秋。
この町の農地は、代々この地で土

を耕してきた農家の皆さんによって
守られてきたのです。

耕し続ける手が、農地を守る

高齢化が進む今、後継者のいな
い農地は増える一方です。それでも
なお、「この景色を絶やしたくない」
と、今日も田畑に向かう農家の姿
を皆さんも目にすることがあるで
しょう。

私たちの町の「ふるさとの原風景」
は、そんな農家の皆さんによって守ら
れてきたのです。

40年夫婦で守ってきた急斜面のゆず畑



いちょうはら ひさお
井長原 久雄 さん



いつこ
怡都子 さん(地吉)

めっそう無理はできんが、この先もやらないかんわいね

「こんな山でゆずを作る人はおらんぞ」と笑うのは、地吉地区でゆず栽培する井長原久雄・怡都子さんご夫妻。今から40年前、愛媛県でみかん栽培を見た久雄さんが「これならうちの勾配のきつい所でもできるかもしれん」と、山の斜面を切り開き約1,000本のゆずの苗木を植えたのが始まり。

80歳を過ぎた今でもお二人は、超急勾配のゆず畑で作業。「ここは収穫の時に脚立も使えんぞ。やれるもんが守っていかなのう」と久雄さん。今年もお二人の愛情いっぱいゆずが収穫期を迎えます。

地域で助け合い農地を守る。

減る農家と地域の支え合い

長年、慣れ親しんだ田畑を前に「もうやめるしかないのか」と思い悩む農家も少なくないでしょう。体力の限界を迎え、農地を手放す決断に迫られる方も。また農業への意欲があっても、コンバインなど農機具は高額で、個人では買い替えが難しく、効率化や経営面を理由に農業を継続できない方もいるでしょう。

農家の減少は、地域農業の維持・発展を困難にしています。

そんな状況の中で誕生したのが、地域の「絆」を力に変える「集落営農組織」です。

この谷の農地は荒らさない



松生原営農組合
とよしげ たてよ
山崎 豊繁 さん 山脇 健世 さん

「農地を守って」という願い、かなえたい

「今まで耕作してきた土地が、草ぼうぼうになるのは忍びない。この谷の人はみんな思いゆう」と話すのは松生原営農組合、代表の山脇健世さん。平成13年度に組合を設立、現在7名の役員で地域の農地を守っています。

この日、稲刈りをしていたのは山脇さんとメンバー最年長の山崎豊繁さん。「農地を守ってほしいという願いがある限り、私たちができる間はかなえたい」と山崎さん。「やれるうちは守っちゃらないかん」と額から汗を流し山脇さんも語ってくれました。

「荒らさない」想いで守る

集落内の農家が協力し、農業生産の効率化・経営の安定化を図る集落営農組織。町内には現在80の組織が存在しています。

「この土地を荒らしたくない」という共通の想いのもと、集落単位で農作業や機械を共同化し、地域農業を維持しています。

一人では不可能だった農作業が可能となり、耕作するか悩んでいた農地も、地域で管理できるようになりました。



今年も実りの秋を迎え、米・ショウガ・栗・シイタケなど四万十町の直販所は豊かな恵みにあふれています。この食の豊かさや美しいふるさとの原風景は、「農地」があってこそのもので。

しかし今、農家の高齢化や後継者不足などによって、大切な農地が失われつつあります。耕作放棄地をできるだけ増やさないために、時代の変化とともに農地の守り方も変わっています。農地を守ることは、私たちの食やふるさとの風景、そして子どもたちの未来の暮らしを守ることにもつながります。

今回はそんなかけがえのない「農地」という財産を、守り続ける人々に迫ります。

高齢化と後継者不足が招く耕作放棄地

現在、この町では約65 haもの農地が耕作放棄地となっています。農家が減り、耕作放棄地が増えると、私たちが見慣れた美しい田畑の景観は失われ、イノシシやシカの鳥獣被害も拡大します。いったん耕作放棄地となると、元の状態に戻すには相当な労力と費用が必要です。

日本のふるさどが抱えるこの大きな課題に対し、「農地を守る」という同じ想いの中で、さまざまなかたちで生まれています。

農地を守る町の多様な力

町の農地や美しい景観をこれまで守り抜いてきた「農家さん」。体力の限界などにより耕作が難しくなると、地域では農家が協力し合い、機械や作業を共同化する「集落営農組織」が誕生しました。

また農業委員会も農地パトロールを行うなど、農地の利用維持を促しています。

しかし、深刻化する後継者不足により、集落営農組織が限界を迎えつつある地域も…。

そこで誕生した「中山間農業複合経営拠点組織」。厳しくなった地域農業を、集落営農組織同士の連携や広域での大規模運営など、多様な力で守ろうとしています。

地域農業の取材を進める中で、昨年冬の母の言葉がふと思い出しました。「お父さんにも負担が掛かるき、来年は少し支援センターにお願いするでー」。今思うと、その言葉の裏には農家の高齢化や農業資材の高騰、農産物の価格低迷など地域農業が抱える課題が詰まっていたように感じます。



No. 1

営農支援センター四万十(株)

地域の「最後の砦」として

「農地を守らな『ふるさとの風景』は一変する」。そう話すのは営農支援センター四万十株式会社、代表の熊谷敏郎さんです。
同センターは、平成17年に町とJAなどが出資し、大豆による転作拡大を目的に設立された協同運営組織です。
地域だけでは維持できなくなった農地を借り受け、飼料用稲(※WCS)を中心に、大豆やシヨウガなどを作

No. 2 (二社) 四万十農産



危機的状況を打開する新組織

4台の乾燥機が並び、ライスセンター。刈り取られたものが次々に軽トラで運び込まれます。当センターを運営するのは、影野小学校区の農地を守る一般社団法人四万十農産。平成29年度に校区内にある4つ(現在5つ)の集落営農組織が集合し誕生。当時、複数の集落営農組織で構成された法人は県内初でした。いかにこの地域が将来の「地域農業」に対し、いち早く危機感を抱いていたかがうかがえます。



収穫した飼料用イネは細断後、乳酸菌が自動噴霧され混合。高密度に圧縮・梱包し排出される。

付けし、約110haの広大な農地を管理しています。
各地域では高齢化や担い手不足が深刻化し、集落営農組織での農地管理も難しくなっています。そんな中、地域農業を守る「最後の砦」として、同センターの役割はさらに重要となつていきます。

「戻してくれ」と言われるまで

地域からの作業委託の要望は年々増加しています。ふるさとの風景や農地を守るために、今ある制度をフルに活用し、限られた人員と設備の中で、利益を生み出し経営しています。
WCSの収穫現場を取材して驚いたのは、その作業の速さと効率の良さです。2台の収穫機で勢いよく刈

営農組織の連携で農地を守る

「一集落農場方式」の集落営農組織では、この先もつと厳しくなるでしょう。そう話すのは当法人で理事を務める鈴木信太郎さん。
高齢化が進み、集落営農組織の活動そのものが弱まる中、まずは小学校区内の営農組織で集合体を作り、地域で耕作できなくなった農地の受け皿になるよう設立されたのが始まりです。
現在、水稲だけで24ha。他にもシヨウガ、ピーマン、ゆず、栗など圃場環境に合わせた農産物が四季を通じて生産されています。

地域を生かし守る農業戦略

「農業を通じて地域を守る」と鈴木さん。集落活動センター「仁井田のりん家」や影野小学校、そして地域と密に連携しながら、これからも影野校区の農業・農村の持続可能な仕組みづくりに挑んでいきます。



排出されたロール状の稲は専用のフィルムで包み込み、密封。フィルムの中で乳酸発酵し、長期保存可能な飼料となる。

り取り、4台のラッピングマシンでフィルムに梱包。トラックに積み込み、畜産農家へと運ばれていきます。そして休むことなく次の圃場へ。
それでも、作業委託の要望に応えられないケースも生じているそうです。「我々は後継者が見つかるまでの間、農地を預かって作らせてもつていただけ」と熊谷さん。「ご家族の方や地域の方に作ってもらおうのが、夢だと話してくれました。」
「貸した農地を戻して」と言われるその日まで、少数精鋭で農地を守り続けます。

※WCS(ホールクroppサイレージ) 稲の穂と茎葉を根元から刈り取り、脱穀せずにそのままフィルムで密封し、乳酸発酵させた牛用の貯蔵飼料。



No. 3

(一社)しまんと農楽里

担う責任と持続への課題
大正・十和地域の農業維持のため、平成27年度に設立された一般社団法人しまんと農楽里。
現在は受託事務のほか、「育苗施設を整備し、約4千枚の水稲苗を、地元農家へ供給しています。」
「苗を作るだけで助かる農家もいる」と代表理事の岡本順一さん。常任理事の大元学さんは、「地域農業を守る責任 使命感は感じるが現状は厳しい」とも言います。地域の現状に沿った営農の継続が求められています。

この笑顔と風景を未来へ。「守る誇り」と「いただく感謝」。

私たちが目にする美しい景色や、子どもたちが食べる安全でおいしい給食は、当たり前ではありません。だからこそ、農地を守る人々は、子どもたちの笑顔あふれる給食の光景を想像し、子どもたちもまた、地域の大人が多様なカタチで食と風景を守っている姿を想像する。
お互いに想像できた時、「守る誇り」と「いただく感謝」が今より少し増すのではないのでしょうか。



お問い合わせ先 / 農林水産課 22-3113



恒石畜産 代表 恒石 知則 さん(七里甲)

280頭の牛が喜ぶ——。品質改善で今や『WCS』は欠かせない!

水分量が多く、肉牛には不向きと言われていたWCSを、支援センターが作り始めた当初から導入しています。
初めは品質が悪く、牛が食べなかったり、下痢をすることもあって使うのをやめようと思ったこともありましたが、何度も支援センターの職員と勉強会や意見交換を重ね、今では品質も上等!牛も好んでよく食べる。やっぱり牛が喜ぶものを与えたいですね。
年間使用量も倍増して、今は欠かせない粗飼料になつちゅう。それに牛の堆肥もWCSの圃場の肥料にしゆき、まさに「耕畜連携」の好循環よ。



荷崩れを防止するラップの巻き方を学ぶ

県内初！町単独での「災害時物資受入訓練」

災害時の物資集積拠点となる勤労者体育センターで9月18日、「物資受入訓練」が行われました。大規模災害時に外部から届く救援物資を円滑に受け入れ、避難者へ迅速に配布する体制を整えようと町が初めて企画。災害時の支援協定を締結している佐川急便(株)の協力のもと、町職員21人が参加しました。

参加者らは搬入から仕分け、保管までの作業を体験し、必要な資材や搬入経路の課題について意見交換する場面も。また荷崩れを防止する段ボールの積み方やラップの巻き方なども学んでいました。



示された事例に対してグループで課題を協議

四国初！避難生活を考える内閣府モデル研修

内閣府・高知県・四万十町の共催による「避難生活支援リーダー・サポーター研修」が10月18日・19日の2日間、農村環境改善センターで行われました。

本研修は、避難所の生活環境を改善し「災害関連死」を防ぐことを目的に、令和4年から内閣府のモデル事業として全国で展開されているものです。四国で初開催となった今回の研修には、町内外から44名が参加。避難所を再現したスペースで、課題の抽出や改善策の検討を行いながら、被災者とのコミュニケーションの取り方を実践的に学んでいました。



給水所ではボランティアスタッフがおもてなし

秋の四万十を快走「ウルトラマラソン」開催

「第31回四万十川ウルトラマラソン」が、10月19日に開催されました。

前日には、毎年参加者から好評の前夜祭も開催され、地元料理やよさこい踊りなどでもてなし、にぎやかな交流会となりました。

大会当日、こいのぼり公園前をスタートしたのは、60kmの部にエントリーした約500名のランナー。大会ゲストの猫ひろしさんのエールを受けながら、ゴールの中村高校を目指し、秋の四万十路を駆け抜けていきました。

沿道からの応援や給水所でのおもてなしなど、今年もたくさんのボランティアの皆さまに支えられ、無事大会を終えることができました。

【各部門優勝タイム(敬称略)】

100km男子の部	板垣 辰矢(静岡県)	6時間49分20秒
100km女子の部	高野 温菜(埼玉県)	7時間47分15秒
60km男子の部	高橋 駿介(愛媛県)	4時間07分49秒
60km女子の部	斉藤 明日佳(静岡県)	5時間19分53秒

【完走率(完走者数/出走者数)】

100kmの部	62.9%(1,008人/1,603人)
60kmの部	85.6%(410人/479人)



前夜祭では地元料理が並び、地域住民と交流



驚異の3連覇を果たした「異骨相」の皆さん

男女・世代を超えた白熱ミックスバレー

「第34回B&G会長杯ミックスバレーボール大会」が窪川B&G海洋センターで、9月2日・5日・9日の3日間の日程で開催されました。

今大会には町内から8チーム、10代の若い選手からベテラン選手まで幅広い年代の方が参加。世代を超えた交流の場としても大いに盛り上がりを見せました。

熱戦を制し優勝したのは「異骨相」チーム。予選トーナメントをストレートで勝ち上がり、決勝でも圧倒的な強さを見せ、見事、大会3連覇を達成しました。



安全を願う風船が一齐に青空へ

安全の願い、青空へ！秋の交通安全出発式

高齢者の事故防止などに重点的に取り組む「秋の全国交通安全運動」の出発式が9月22日、窪川警察署などで行われました。

この出発式には、町内の保育園児や警察官、交通事故防止活動に取り組む関係団体など約50人が参加。式典では、保育園児による交通安全宣言や交通安全を願った風船飛ばしが行われました。

その後、警察官や関係団体が街頭でのドライバーサービスを行い、笑顔で交通安全を呼びかけ事故防止に努めていました。



講師の説明を真剣に聞く生徒たち

日本の伝統漁法を高校生が体験

アユ釣りの伝統漁法の一つ「友釣り」を体験する学習会が9月27日、大正新橋下の河原で行われました。参加した四万十高校の生徒たちは、四万十川東部漁協組合の関係者から、マンツーマンで指導を受け、初めての友釣りに挑戦。

約9mの釣竿でおとりアユを泳がせ、縄張り争いをさせながらタイミングよく引っ掛けて釣る漁法に生徒たちは大苦戦。

それでも「アユの習性を生かした釣り方で面白い」「大人になって余裕ができたらやってみよう」と、友釣りへの関心を高める経験となったようです。



インターン生が町長らの前で活動を報告

町営塾じゆうく。インターンシップ実施

「高校卒業後もこの町に関わり続けたい」。そんな思いに応え「町営塾じゆうく。」を運営する(株)FoundingBaseが町内高校卒業生を対象に初めてインターンシップを企画しました。参加した3名の卒業生は8月から約1か月間「スタッフ」として中高生と関わり、9月18日には町役場で開催された報告会で学んだことや感じたことを発表しました。

「じゆうく。」では今後も「この町で成長した子どもたちが帰ってくる、そんな『教育の循環』を作っていきたい」とのことです。

介護の悩みを、ひとりで抱えていませんか？高齢者虐待を防止しましょう

お知らせ

高齢者の介護は長期化すると、介護者の精神的な負担や身体的な疲労が大きくなり、自覚がないままに虐待につながる場合があります。

介護に疲れを感じたり、認知症の方の介護に悩んだら、一人で悩まずに、ケアマネジャーや地域包括支援センターなどに相談しましょう。

無意識のうちにしていませんか？これらは全て虐待に該当する可能性があります。

- 言うことを聞かないので、大声を出して叱ったり、怒鳴ったりすることがある
- 年金や貯金通帳を管理し、本人に無断で使っている
- 排泄や入浴の世話をせず、放置している
- トイレの失敗が多いので、水分をあまり取らせないようにしている

など



虐待を防止するためにできること

- 介護保険サービスを利用する
必要に応じて、デイサービスやショートステイなどの介護保険サービスや、町の高齢者福祉サービスなどを利用しましょう。介護者が、自分のための「ゆとり」をもつことも大切です。
- 認知症について知る
虐待を受けている高齢者の多くに認知症の症状がみられています。認知症について正しく知ること、落ち着いて対応することが可能となり、介護にかかる負担も軽減されます。
- 地域で見守る
高齢者虐待の早期発見には、高齢者の身近にいる方の「気づき」が非常に重要です。介護が必要な高齢者のいる家庭が、孤立したり閉じこもりがちにならないよう、地域での見守りや声掛けが大切です。



「もしかして虐待かも」と感じたら、ためらわずに右記までご相談ください。
もちろん、介護を受けている高齢者本人が相談することも可能です。
守秘義務により、通報・相談いただいた方の個人情報漏れることはありません。

令和7年度 権利擁護講演会
「もし、認知症になったらとき…」

- 日程 12月12日(金)
- 時間 14:00～15:30(受付13:30～)
- 場所 役場 東庁舎(警察側) 1階多目的大ホール
- オンライン会場 十和地域振興局 2階ホール
- 講師 くもん社会福祉士事務所 公文 理賀さん

四万十町権利擁護講演会
あなたも、わたしも
もし認知症になったらとき…

認知症の方は、気持ちをうまく伝えられなくなること、本人も周りの人も気が付かないうちに、不当な扱いを受け、権利が十分に守られにくくなる可能性があります。これを未然に防ぐためには、家族や地域の理解と協力が不可欠です。

認知症になっても、自分らしく暮らせる地域へ。本人の思いを大切にしながら、私たちにできることを一緒に考えてみませんか。

日時 令和7年12月12日(金) 14時00分～15時30分(受付:13時30分～) 参加無料 予約不要

会場 四万十町役場 東庁舎(警察側)1階 多目的大ホール 《オンライン会場》十和地域振興局 2階 ホール

講師 くもん社会福祉士事務所 社会福祉士 公文 理賀 氏

【お問合せ先】
四万十町役場 高齢者支援課 222-3385 (門脇)
地域包括支援センター 227-1212 (岡村)
地域包括支援センター大正支所 228-5518 (堀本)
地域包括支援センター十和支所

お問い合わせ先

- 高齢者支援課 ☎ 22-3900
- 地域包括支援センター ☎ 22-3385
- 地域包括支援センター大正支所 ☎ 27-1212
- 地域包括支援センター十和支所 ☎ 28-5518

2025 四万十町 新規採用職員紹介

10月1日付で新たに四万十町職員となった看護師をご紹介します。
※撮影時のみマスクを外しています。

おかだ ひわ
岡田 日和 (大正診療所 看護師)

四万十町出身の私は、これまで高知市で病院・訪問看護に従事してきました。今までの経験を生かし、医療に限らず地域全体で一人一人の人生に寄り添い、支えていける一つの力になれるよう尽力いたします。
よろしくお願いたします。



「国民年金保険料控除証明書」発送と「ねんきんネット」の便利な使い方

お知らせ

令和7年中に国民年金保険料を納付した方へ社会保険料(国民年金保険料)控除証明書を送付します。

国民年金保険料は、全額が社会保険料控除の対象となります。年末調整や確定申告で社会保険料控除を申告する際には、日本年金機構から届く「控除証明書」が必要となりますので、大切に保管してください。なお、マイナポータルから電子データ※で受け取ることも可能です。(※要申請)
万が一紛失した場合は、高知西年金事務所にて証明書の再発行の手続きができます。

	対象者	送付予定日	
		郵送	電子データ
1	令和7年1月1日～9月30日までの間に納付した方	10月下旬～11月上旬	10月中旬～下旬
2	令和7年10月1日～12月31日までの間に納付した方(1の対象者を除く)	令和8年2月上旬	令和8年1月下旬



次回年金相談のお知らせ

- 日時 12月3日(水) 10:00～15:00(12:00～13:00までを除く)
- 場所 役場 西庁舎(駅側) 1階会議室1A
希望される方は高知西年金事務所へ予約をお願いします。
※時間帯によっては定員に達している場合もございます。



11月30日(いいみらい)は「年金の日」です

ご自身の年金記録や年金見込額を確認し、将来の生活設計について考えてみませんか？

「ねんきんネット」では、パソコンやスマートフォンからいつでもご自身の年金記録を確認できるほか、ご自身の年金記録からさまざまな条件を設定した上で、年金見込額の試算をすることもできます。

詳しくは、日本年金機構ホームページをご覧ください。



ねんきんネット

お問い合わせ先

- 高知西年金事務所 ☎ 088-875-1717
※お問い合わせの際は、基礎年金番号の分かる年金手帳や年金証書をご用意ください。
- 町民課 ☎ 22-3117
- 大正町民生活課 ☎ 27-0112
- 十和町民生活課 ☎ 28-5112

まちの家計簿を公表します

令和6年度 決算報告

●令和6年度の主要事業

- 低所得世帯生活支援事業 …… 1億4,294万円
エネルギー・食料品価格などの物価高騰による負担増を踏まえ、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、住民税非課税世帯などに対し給付金を支給しました。
- 松葉川コミュニティセンター整備事業 …… 2億4,227万円
老朽化した七里集会所および作屋就業改善センターの代替施設として、松葉川地区全体のコミュニティ活動を推進するため、防災機能を有した拠点となるコミュニティセンターを整備しました。
- 農業支援住宅建設事業(米奥団地) …… 1億7,300万円
地域農業の将来について、住民意識が高まるなか、後継者の確保にあたっては移住・定住者の住環境も充実させる必要があることから、定住住宅を整備しました。
- 定額減税補足給付金事業
- 小学校施設大規模改修事業
- ふるさと支援推進事業(ふるさと納税)
- 子育て支援事業(出産・子育て応援交付金など)
- 高齢者対策(高齢者生活福祉センター改修など)



松葉川コミュニティセンター「松葉の里」



農業支援住宅(米奥団地)

●特別会計

会計区分	歳入	歳出	差引収支	基金残高	町債残高
国民健康保険事業	20億2,635万円	20億572万円	2,063万円	1億4,861万円	0万円
国保大正診療所	3億8,015万円	3億8,015万円	0万円	0万円	3億118万円
国保十和診療所	9,568万円	9,568万円	0万円	0万円	2,143万円
大道へき地診療所	600万円	600万円	0万円	—	0万円
後期高齢者医療事業	3億5,481万円	3億5,308万円	173万円	—	0万円
介護保険事業	27億1,362万円	26億916万円	1億446万円	3億6,817万円	0万円
特別養護老人ホーム窪川荘	3億8,126万円	3億8,126万円	0万円	0万円	0万円
特別養護老人ホーム四万十荘	2億7,270万円	2億7,270万円	0万円	0万円	390万円

●企業会計

水道事業会計	歳入	歳出	差引収支	町債残高
収益的収支(消費税抜き)	5億4,507万円	5億3,325万円	1,182万円	27億4,143万円
資本的収支(消費税込み)	1億6,031万円	3億9,463万円	▲2億3,432万円	
下水道事業会計	歳入	歳出	差引収支	町債残高
収益的収支(消費税抜き)	8,022万円	7,962万円	60万円	2億79万円
資本的収支(消費税込み)	4,245万円	4,949万円	▲704万円	

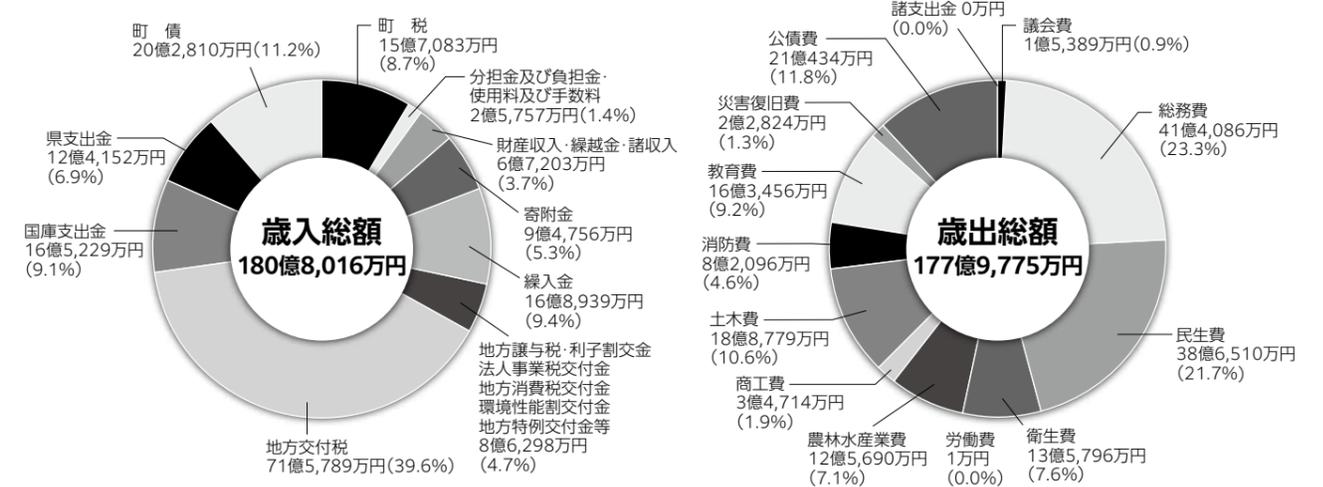
●町の財産

- ◇土地 …… 2,417万1,296㎡ (うち山林 1,412万8,352㎡)
- ◇建物 …… 19万8,114㎡
- ◇推定立木 …… 71万5,542㎡
- ◇地上権 …… 3,394㎡
- ◇有価証券 …… 105万円
- ◇出資権利 …… 5億2,755万円
- ◇債権 …… 1億5,067万円
- ◇物品(自動車等) …… 233台
- ◇物品(美術品等) …… 763点

詳細については、町ホームページ「四万十町の財政状況」コーナーで公表しています。



●一般会計

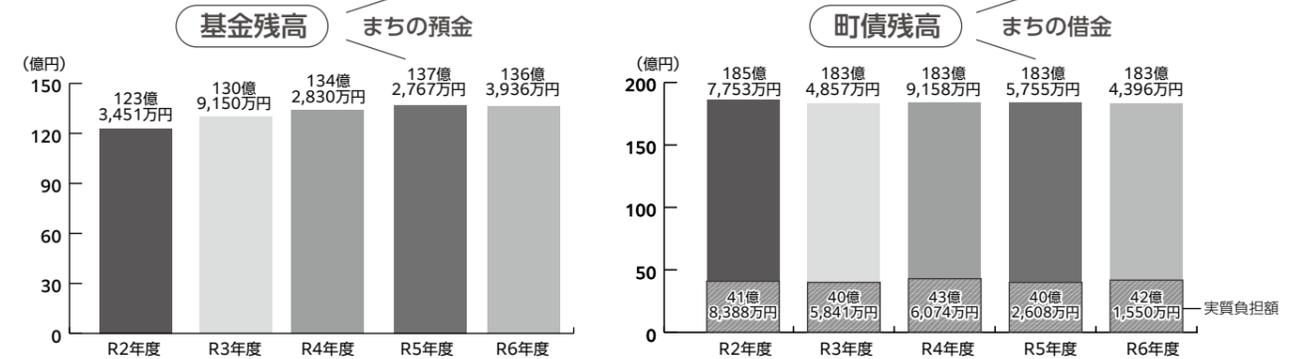


●一般会計における町民一人あたりに使われるお金(年間)

令和7年3月31日現在の人口 14,762人



●一般会計における基金残高と町債残高



令和6年度 決算まとめ

歳入	180億8,016万円
歳出	177億9,775万円
翌年度繰越	7,066万円
実質収支	2億1,175万円

【歳入】

繰入金が3億2,822万円、町債が1億8,720万円の増となった一方、国庫支出金が6億143万円、県支出金が7億3,637万円の減となるなど、歳入全体で8億5,479万円・4.5%の減となっています。

【歳出】

低所得世帯生活支援事業や松葉川コミュニティセンター整備事業を実施した一方、令和5年度実施の競争力強化生産総合対策事業や三島キャンプ場リニューアル事業の減により、歳出全体で5億9,220万円・3.2%の減少となっています。

家計でいう『貯金』にあたる積立基金は、前年度と比べ8,860万円減の133億145万円となり、『借金』にあたる町債の残高は、前年度と比べ1,359万円減の183億4,396万円となりました。ただし、町債残高のうち地方交付税で措置されるものを除く、町が税金などで支払う実質的な負担額は、42億1,550万円となっています。(上記グラフの網掛け部分)

お問い合わせ先 総務課 ☎ 22-3111

児童虐待と子どもへの影響

11月は、児童虐待防止推進月間です。子育てはうれしいこともある一方で、悩みや不安を感じることもあります。ときには、イライラが募り、つい子どもに手を上げてしまうことがあるかもしれません。

身体的虐待

殴る・蹴る・叩くなどの暴力を振るう、戸外へ締め出す



心理的虐待

子どもの目の前で配偶者に暴力を振るう、子どもを無視する、「産まなければよかった」など子どもを傷つけることを言う



虐待の種類と例

ネグレクト・育児放棄

病気やけがをしても病院に連れて行かない、食事を与えない



性的虐待

嫌がる子どもを一緒にお風呂に入れる、子どもの裸を撮影しSNSに投稿する



【虐待の影響とポジティブな対処法】

度重なる虐待は子どもの脳にダメージを与え、心身の成長や発達に悪影響を及ぼします。また、子どもの自尊心や自己肯定感の低下、人との関係性が築きにくい状況を招きます。子どもとの関わりの中でポジティブに接しようとする時は、

- 否定や禁止の言葉を避け、肯定文で具体的に伝える
- よい行いやできていることを見つけたら、その場で具体的に褒める
- 大人が感情的になりそうな時は、その場を離れて冷静になる
- 駄々をこねたり暴れたりする時は、子どもの注意をそらす などを心掛けてみてください。

【子育て中のSOSをためらわないで】

子育ての悩みは誰かに相談することで楽になることもあるかもしれません。些細なことでも大丈夫。一人で抱え込まず、信頼できる人に話をしたり、「こども家庭センター『楓』」へご相談ください。

【お問い合わせ先】 こども家庭センター「楓」（健康福祉課内） ☎22-3115

薬局が支える、服薬フォローアップとは

薬を受け取った後も、薬局との関係は終わりではありません。

「服薬フォローアップ」とは、服薬期間中の薬の効果や副作用、飲み方の不安などを薬剤師が確認し、必要に応じて医師と連携する仕組みです。

特に慢性疾患や複数の薬を服用している方、新しい薬が処方された方などには重要なサポートとなります。

薬局は「薬を渡す場所」から「服薬を支えるパートナー」へと、時代とともに変わってきています。

処方後の不安や疑問があれば、遠慮なく薬剤師に相談してください。



無料健康相談日

11月は16日(日)、30日(日)です。
12月は7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 高橋 弘季 ☎22-1000

子育て通信

内容	日時	場所	お問い合わせ	
赤ちゃん相談	11月18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
	12月3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	11月19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
	12月10日(水)			
3歳6か月児健診	11月26日(水)	対象者に個別通知	四万十町役場本庁東庁舎	
ハローベビースクール	11月30日(日)	10:00~12:00	窪川地域子育て支援センター	

健康検査・がん検診

内容	日時	場所	お問い合わせ	
子宮頸がん検診	11月25日(火)	9:00~11:00 13:00~15:00	十和体育館	十和町民生活課 ☎28-5112
乳がん検診	11月25日(火)	9:00~11:30 13:00~15:30	四万十町役場本庁東庁舎	健康福祉課 ☎22-3115
○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	12月7日(日)	8:00~10:30	四万十町役場本庁東庁舎	健康福祉課 ☎22-3115



からだにいいはなし

カフェインで骨が弱くなる？

カフェインとは、コーヒーや茶葉に含まれる成分で、眠気覚ましや痛みを緩和する作用があるといわれています。骨の健康を考えると、カフェイン含有量を気にすることは大切です。コーヒーの場合、1日数杯程度なら問題ありませんが、1日に5杯以上飲むと骨に影響があるといわれています。

ではなぜカフェインの過剰摂取は骨に影響を与えるのでしょうか？

コーヒーには利尿作用があることはよく知られています。このカフェインの利尿作用が腎臓に作用することで、カルシウムが尿と一緒に排出されるのを促してしまうのです。せっかく取ったカルシウムが、カフェインにより必要以上に排出されてしまうのは残念です。骨密度がなかなか上がらないというお悩みのある方は、このことも気にしていただくと良いかもしれません。

カフェインの過剰摂取にはご注意を！

骨の健康以外にも影響があるため、コーヒーやお茶をカフェインレスに切り替えたという話を耳にしますよね。日本ではカフェインの摂取許容量は定められていませんが、海外では一日400mgまでと定められています。

若者が好んで飲む、カフェインが大量に含まれるエナジードリンクの身体への悪影響も問題視されています。最近では、ノンカフェイン、カフェインレス、デカフェなど、カフェインの含有量が少なくてもおいしい飲み物も増えてきました。ぜひ、ご自分やご家族の普段のカフェイン量をご確認いただき、過剰摂取には十分注意しましょう。

四万十町国保大正診療所 山本翔平 大川剛史

高齢者の新型コロナウイルス・インフルエンザワクチン接種の助成について

お知らせ

寒くなる季節に流行する「感染症ワクチン」についてお知らせします。

○新型コロナワクチンの全額公費による接種は、令和6年3月31日で終了しています。
新型コロナワクチン接種は定期接種となっており、条件に該当する方は、期間中に1回まで接種費用の助成が受けられます。

○接種期間や自己負担額については、下記のとおりです。

	インフルエンザ	新型コロナウイルス
対象者	接種日時点で四万十町に住居登録があり、以下のいずれかに該当する方 ①65歳以上の方(※65歳の誕生日の前日から接種可能) ②期間中に満60歳以上65歳未満の方で、心臓、じん臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルス(HIV)による免疫機能に重い障がいがある方 (身体障害者手帳1級または同程度と診断された方)	
接種期間	10月1日(水)～12月31日(水) ※委託医療機関の休診日を除く	10月1日(水)～令和8年3月31日(火) ※委託医療機関の休診日を除く
助成の回数	期間中に1回のみ	
自己負担金	1,100円	5,100円

※接種期間以外で接種する場合は、任意接種(全額実費)となります。
※接種には事前予約が必要です。直接、接種を希望する医療機関へお問い合わせください。

お問い合わせ先 健康福祉課 ☎22-3115 大正町民生活課 ☎27-0112 十和町民生活課 ☎28-5112

最低賃金改正のお知らせ

お知らせ

令和7年12月1日から
高知県最低賃金は、**1時間1,023円**です。

お問い合わせ先

高知労働局 賃金室 ☎088-885-6024
須崎労働基準監督署 ☎0889-42-1866

年末年始の若井
し尿処理場の受け入れ

お知らせ

年末最終の受け入れ日は、12月29日(月)です。
年始は1月6日(火)より受け入れします。

受け入れ休止の期間が長くなりますので、し尿のくみ取りはお早めに業者にお問い合わせするなどご協力をお願いします。

お問い合わせ先 環境水道課 ☎22-3119

令和8年
正月用「門松」ご注文賜ります

12月5日(金)までにご予約をお願いします。
価格 大 20,600円(高さ150cm)
中 18,400円(高さ120cm)

ご注文・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 ☎29-6021



○休日在宅当番医

月日	医院名	電話番号
11月16(日)	くぼかわ病院	☎22-1111
23(日)		
24(月)		
30(日)		
12月7(日)		

① 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
11月15(土)	岩本商店	☎22-2716
16(日)	日化住宅機器	☎22-0407
22(土)	宮脇水道	☎22-1581
23(日)	高橋設備	☎22-0662
24(月)	桑原水道	☎22-1163
29(土)	横山水道設備	☎22-3608
30(日)	岩本商店	☎22-2716
12月6(土)	日化住宅機器	☎22-0407
7(日)	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
12月3(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
12月9(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
		大正	大正地域振興局2階 小会議室	大正地域振興課 ☎27-0111
		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9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。



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。まだ着れる古着はリサイクル店やリサイクルサイトに出すとプチ収入があるかも?売れない場合は、資源ごみ回収に協力することでごみとCO₂削減につながります!

【お問い合わせ先】環境水道課 ☎22-3119

＼私たちと一緒に働きませんか?／

会員募集!

入会説明会にお越しください。
入会説明会日程 12月10日 10:00~
(毎月第2水曜日) 1月14日 10:00~
連絡いただければ随時対応します。



主な作業
・草刈り、草引き
・公共施設の清掃
・墓地清掃、除草
・家庭の不要品処理

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 ☎29-6021

18th Shimanto River Sakura Marathon

2026
18th
Running is Travelling
走ル旅
四万十川 Shimanto River
桜マラソン Sakura Marathon
42.195km SINCE 2009

2026
3.29 日
sunday
9:00a.m. START

走りきった証!!
完走メダル授与
完走者には大会オリジナルメダルを
お渡しします!!

2025.10/20 MON ランナー募集スタート!

申込期間: 2025年10月20日(月)~2026年1月30日(金)

※2026年1月30日(金)までとなっておりますが、定員になり次第締め切らせていただきますので、ご注意ください!

お申し込みについてのお問い合わせは下記大会公式サイトからお願いします。

★大会公式サイト ※QRコードは一部の端末でご利用いただけません場合がございます。

<http://shimantoriver-sakuramarathon.jp/>

★大会フェイスブック

※QRコードは一部の端末でご利用いただけません場合がございます。



Android



iPhone/Android



iPhone/Android

or 四万十川桜マラソンfacebook
or 検索!

全国一斉 申込先着順
1,000名様

四万十川桜マラソン大会実行委員会事務局
(NPO法人くぼかわスポーツクラブ)
〒786-0043 高知県高岡郡四万十町本堂 405-4
tel:0880-24-1177 (10:00~18:00 ※月曜・12/28~1/5休)
E-mail sakuramarathon@shimanto.tv

■主催: 四万十川桜マラソン大会実行委員会 / 共催: 四万十町・四万十町教育委員会 ■後援(予定): 高知県・高知県スポーツ協会・日本航空高知支店・高知新聞社・毎日新聞高知支局・朝日新聞高知総局・読売新聞高知支局・NHK 高知放送局・RKC 高知放送・KSS さんさんテレビ・KUTV テレビ高知・高知ケーブルテレビ・(株)エフエム高知

『Sマーク<標準営業約款制度>』をご存知ですか!

お知らせ

高知県では、理容・美容・クリーニングの3業種で、厚生労働大臣の認めたルールに従って、安心・安全・清潔のサービスを提供しているお店を、標準営業約款登録店舗とし、Sマークの表示でお知らせしています。

毎年11月を「標準営業約款普及登録促進月間」として、消費者の皆さまへはSマークの周知、事業者の方には登録を呼びかけています。



お問い合わせ先

(公財)高知県生活衛生営業指導センター
☎088-855-5100

緑の募金で苗木を無料配布します

お知らせ

緑の募金活動の一環として、苗木の無料配布を実施します。希望される方は、下記の受付にてお申し込みください。

- 配布時期 令和8年2月中旬予定
- 配布対象 緑の募金にご協力いただいた方
- 配布方法 申込時に希望した場所で受け渡し
- 申込方法 受付手続が必要なため、必ず窓口での申込みをお願いします。
- 受付先 農林水産課、大正地域振興課、十和地域振興課、興津出張所
- 受付期限 12月5日(金)まで



緑の募金

お問い合わせ先 農林水産課 ☎22-3113

人権週間、お互いを尊重し合う大切さを!

お知らせ

「誰か」のこと じゃない。」
12月4日(木)から10日(水)は「人権週間」となっており、最終日の10日は「人権デー」です。

私たち一人一人がさまざまな人権問題を、自分以外の「誰か」のことではなく、自分のこととして捉え、互いの人権を尊重し合うことの大切さについて、認識を深めることが不可欠です。

法務局では、人権侵害による被害を受けた方を救済するための活動を行っています。

- みんなの人権110番 ☎0570-003-110
- こどもの人権110番 ☎0120-007-110
- 外国人権相談ダイヤル ☎0570-090-911
- LINEじんけん相談 @linejinkensoudan

「女性の人権ホットライン」は令和7年10月1日より、「みんなの人権110番」と統合しました。

お問い合わせ先 町民課 ☎22-3117

「住宅取得支援補助金」廃止に伴う変更

お知らせ

令和7年度末で「四万十町若者定住促進支援事業補助金」および「四万十町子育て世帯住宅取得支援事業補助金」が廃止となります。これに伴い、補助金申請に関わる事前審査や実績報告の受付期間も下記のとおりとします。

申請期限以降の受け付けはできませんのでご注意ください。

- 申請期限
補助金交付申請事前審査申込書
令和8年3月31日(火)まで
補助金交付申請書兼実績報告書
令和9年3月31日(水)まで

なお、令和8年度からは既存の補助金制度を一本化した新たな補助金制度(一部内容の変更あり)を開始します。詳細は町ホームページをご覧ください。



ホームページ

お問い合わせ先 建設課 ☎22-3120

四万十町戦没者追悼式

お知らせ

先の大戦における戦没者などに対し追悼の誠を捧げ、平和への決意を新たにするため、毎年戦没者追悼式を開催しています。

事前の申し込みは不要で、どなたでもご参列いただけます。

なお、感染症予防のため風邪症状のある方はご遠慮ください。

- 日時 11月27日(木) 13:30~
- 場所 窪川四万十会館



お問い合わせ先 健康福祉課 ☎22-3115

令和8年四万十町二十歳の集い

お知らせ

二十歳の門出を祝福するとともに、新成人の自覚と自立を促すために「四万十町二十歳の集い」を開催します。

詳細は町ホームページにてご確認ください。

- 日付 令和8年1月2日(金)
- 時間 13:30~受付開始
14:00~記念撮影
14:30~式典
15:00~アトラクション
- 場所 窪川四万十会館
- 対象者 平成17年4月2日から
平成18年4月1日生まれの方



町ホームページ



お問い合わせ先 生涯学習課 ☎22-3576

献血車がやってくる!

お知らせ

四万十町役場に献血車がやってきます。輸血用献血へのご協力をお願いします。

- 日時 11月27日(木)
10:00~12:00
13:15~16:00
- 場所 役場 東庁舎1階 多目的大ホール
- 採血量 400ml
- 対象者の条件 年齢 男性…17歳~69歳
女性…18歳~69歳
体重 50kg以上の方

●身分証明書の提示

安全な献血を実施するため受付で身分証明書の提示をお願いしています。前回の献血時に身分証明書を掲示いただけなかった方で、今回も掲示いただけない場合は辞退となりますのでご了承ください。

1種類で可能な証明書

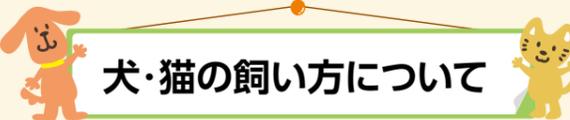
マイナンバーカード・写真付公的免許証など

2種類必要な証明書

保険証・クレジットカード・写真なし職員証など



お問い合わせ先 健康福祉課 ☎22-3115



犬・猫の飼い方について

ペットを飼い始めるときは、動物も高齢になると介護が必要になるかもしれないことを覚悟して家族に迎えましょう。また、飼い主が病気や高齢になった時に、ペットのお世話を誰がするのか先々のことも考えておくと安心ですね。

お問い合わせ先 環境水道課 ☎22-3119

会計年度任用職員の募集
(税務課)

募集

次のとおり、会計年度任用職員の募集をします。

- 業務内容 確定申告および住民税の申告事務の補助、受付、税務作業雑務など
- 任用予定人数 3名
- 勤務先 四万十町役場本庁 税務課
- 任用期間 令和8年1月5日(月)~3月31日(火)
- 報酬(時間額) 1,127円~1,166円
※経験年数によって異なります
- 必要な経験など パソコン(ワード・エクセル)操作ができる方
- 年齢 18歳以上の方
- 応募方法 税務課、各地域振興局および興津出張所に備え付けの申込書と履歴書に必要事項を記入し、運転免許証もしくはマイナンバーカードの写しを添付のうえ、税務課へ提出してください。
- 応募期間 11月10日(月)~28日(金)
※土・日・祝日の閉庁日を除く
- 選考方法 書類選考
- 結果通知 12月3日(水)予定

お問い合わせ先 税務課 ☎22-3116

役場本庁西庁舎改修工事の
お知らせ

お知らせ

10月21日から令和8年3月10日までの間、役場本庁西庁舎の改修工事を実施しています。

工事期間中は西庁舎の一部で駐車場の利用ができなくなります。

西庁舎駐車場が混雑している場合は、東庁舎駐車場をご利用ください。

大変ご不便をお掛けしますが、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



「新春カラオケグランプリ」
参加者募集

募集

四万十町の新春を祝う歌の祭典「新春しまんとカラオケグランプリ2026」の参加者を大募集!

老若男女・レベルやジャンルを問わず、四万十町民なら誰でも参加可能なカラオケ大会です。

たくさんのご参加をお待ちしています。

- 日付 1月12日(月・祝)
- 開催時間 開演 13:30 (予定)
- 募集期間 11/1(土)~12/7(日)まで
- 開催場所 窪川四万十会館ホール
- 参加費 一般3,000円 学生1,000円



お問い合わせ先 窪川四万十会館 ☎22-4777

災害時に役立つ「協力井戸」を募集

募集

災害時に無償で井戸水を提供する「災害用協力井戸」を募集します。ご協力いただける方は、下記までご連絡ください。

- 用途 災害時の生活用水(洗濯・トイレ排水など)
- その他 登録した井戸は町ホームページで公開
※井戸は電動式、手動式どちらでも構いません



お問い合わせ先 危機管理課 ☎22-3280

やいろ吹奏楽団～ブラスの響き～ イベント

「ワンコイン・60分・地元ホール」で、より気軽に音楽が楽しめる定期コンサートシリーズ。

10回目のゲストは「やいろ吹奏楽団」さんが出演。

アニメソングからクリスマスソングまで、幅広い演目を、吹奏楽ならではの迫力あるサウンドでお楽しみください。



「ブラスの響き」
～From Yairo Wind Ensemble to you～

- 日時 12月7日(日)
開演 14:00(開場13:30)
- 場所 窪川四万十会館ホール
- 参加費 一般前売500円
(当日1,000円)
※高校生以下無料



お問い合わせ先
窪川四万十会館 ☎22-4777

ドミトロ・ウドヴィチェンコ
ヴァイオリンリサイタル～世界一、再び～ イベント

世界3大コンクールに数えられる「エリザベート王妃国際コンクール」。2024年大会で優勝の快挙を果たしたドミトロ・ウドヴィチェンコ氏が、四万十会館で2年ぶりのリサイタルを開催します。

世界一のヴァイオリンを体感できる貴重なこの機会を、どうぞお見逃しなく。



- 日時 11月22日(土)
開演 14:00(開場 13:30)
- 場所 窪川四万十会館ホール
- 参加費 一般前売3,000円
学生前売1,000円
※未就学児入場不可
※当日券は各500円UP



お問い合わせ先
窪川四万十会館 ☎22-4777

お菓子とパン vol.2 イベント



古民家カフェ半平でお菓子とパンをテイクアウト販売するイベントを開催します。今年は県内で人気のパンとスイーツのお店6店舗が集います。手づくりドーナツやチーズケーキ、ベーグル・天然酵母パンなど素材や製法にこだわったお店が並びます。古民家でにぎやかに開催されるおいしいイベントで食欲の秋を満喫しませんか？

- 日時 11月30日(日) 12:00～16:00
- 場所 古民家カフェ半平
- 参加費 入場無料

お問い合わせ先
古民家カフェ半平 ☎22-2101

予土まちサイクルデジタルスタンプラリー2025 イベント

窪川地域から愛媛県宇和島市までの予土線沿線地域を、自転車でゆったり巡りデジタルスタンプを集めるイベントを開催中。心地良い秋の風を浴びながら、対象スポットを巡り、地域ならではの自然やグルメ、歴史文化を気ままに「散走」してみませんか。

80個全てのスタンプを集めるとオリジナルノベルティをプレゼント。

スマホアプリ「Spot Tour」をダウンロードしてご参加ください。



- 開催期間 令和8年3月31日まで開催中
- 場所 JR予土線沿線地域
- 参加費 無料 ※通信料はご利用者負担

お問い合わせ先
予土県境地域連携実行委員会事務局
☎0895-28-6143

第17回 西部地区産業祭 イベント



西部地区産業祭を昭和地区で開催します。農林産物の品評会やジャンボカボチャコンテスト、その他にも地元グループ・団体による出店や恒例のもち投げも行います。

- 日時 11月23日(日) 9:00～14:00
- 場所 旧昭和小学校グラウンド・体育館

お問い合わせ先
西部地区産業祭実行委員会事務局
(十和地域振興課内)
☎28-5111

しまんと落語会 イベント

四万十町出身の「三遊亭 萬都(まんと)」さんと、東洋町出身の「三遊亭 歌彦」さん、高知の若手落語家二名による落語会を開催します。

現在、三遊亭一門で「二つ目」として活躍している萬都さんは初の地元凱旋公演。ぜひこの機会に、江戸の話芸をお楽しみください。



- 日時 11月29日(土)
開演 14:00(開場 13:30)
- 場所 窪川四万十会館ホール
- 参加費 一般前売2,000円 学生前売500円
※小学生以下無料
※未就学児入場不可
※当日券は各500円UP

お問い合わせ先
窪川四万十会館 ☎22-4777

さかもと 坂本 蓮さん
令和4年11月30日生まれ

れん 茂串町
蓮さん

さかもと 坂本 蘭歌さん
令和7年5月2日生まれ

らんか
蘭歌さん

兄妹仲良く、すくすく育ててね!
(調・憂真より)

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



伊賀 三由紀さん
(ボディビル選手)



終わりが無い、それが楽しい

スポットライトが照らす舞台上に立ち、審査員や観客の前でポーズを決める。肩周りの筋肉と、背中からウエストにかけての逆三角形のラインが持ち味だ。競技中は、不安や緊張、今までの苦労も忘れ、「スイッチが入って楽しい」という。

伊賀三由紀さんは、今年9月に神戸市で開かれた全日本ナチュラルボディビルディング連盟(ANNBBF)主催の全日本選手権で2連覇を果たした。「今年は追われる立場だったので、うれしいというより安心しました」。

一口にボディビルと言っても、筋肉量を競うだけではなく、性別やカテゴリーごとに評価基準が異なる。伊賀さんがメインとする「ボディシェイプ」や「フィギュア」部門では、女性らしいシルエットや美しさ、全体のバランスも求められる。

河内地区で生まれ育ち、学生時代はハンドボールに打ち込んだ。介護の仕事をしているが、2015年から「かっこ

いい体になりたい」と愛媛県鬼北町にあるトレーニングジム「鬼fit」に通い始める。翌年から大会に出場し、頭角を現した。「負けず嫌いなんですよ」とジムの松尾浩充会長が笑う。ジムスタッフで料理研究家の宮崎香予さんが食事面を支え、チームで日本一をつかんだ。

体づくりの基本は、2日に1回のトレーニングと毎日の食事。1回の筋トレは約15分の短期集中型だ。気持ちを高め、限界まで追い込む。食事は豚肉や卵、魚などのタンパク質が重要で、カツオのたたきもよく食べるという。大会の数か月前になると、筋肉量を維持しながら体脂肪だけを落とす。ベテランの強豪たちに負けないよう、ポージングにも磨きかける。

「大会に出ると評価がもらえるので、目標が次々に出てきます。終わりが無いですよ、その過程が楽しいです」。プロ選手を目指し、来年は海外大会に挑戦する予定だ。「まだまだ通過点ですね」。努力を積み重ねた肉体。次はどんなステージに連れていってくれるだろうか。



ちょいwaza!! 町にはこんなwazaも
ちょいwaza!! スケボーを練習中! 松本 杏士さん 田野々小学校2年

スマホで見た動画をきっかけに、小学1年生からスケートボードに乗り始めた。家の前にある長い坂道が絶好の練習場だ。「スピードが出るところが楽しい」。まっすぐに滑るのはもうお手のもので、今はカーブにも挑戦している。



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。
ちょいwaza!!は随時募集中!



県立四万十高等学校 魅力化通信



音楽部 第40回 JAPAN STUDENT JAZZにて受賞

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、8月15日(金)~17日(日)まで神戸市で開催されたジャズフェスティバルにて、優秀賞受賞。

林涼馬さんがナイス・プレイヤー賞受賞。また、高知県文教協会より奨励賞を受賞しました。



自然環境コース2年生 石積み甲子園参加に向けて

11月2日開催の石積み甲子園本大会に向けた練習に、取り組みました。

練習は7月から10月末まで地域の方に練習場所を提供していただき、残暑の中、取り組んできました。

積む石、隙間に入れる石、角度を全員で話し合いながら、1段1段積み上げていました。



地域活動 田野々小学校との交流活動、大正浪漫・ひなまつり飾り付け

- ・【写真左3枚】本校有志の生徒が田野々小学校へ行き、本読みの聞き手・九九の練習をサポート中です。
- ・【写真右3枚】10月1日(水)~31日(金)まで開催された、【重陽の節句 大正浪漫・ひなまつり】の飾り付けに参加しました。



11月15日(土)文化祭開催のお知らせ

テーマは
【もりだば祭~青春を永遠に~】
です。

出展内容などの詳細は後日ホームページなどで公開予定です。

入試 高知フロンティア募集のお知らせ

四万十高等学校は、一般入試よりも約2か月早い入試を実施します!

●試験日:令和8年1月15日(木)



高知県立四万十高等学校



ホームページ



Instagram

このコーナーでは、県立窪川高校、県立四万十高校、町営塾「じゆうく。」での生徒たちの活動を月替わりで紹介しています。

そこに 学校があった

休廃校の歴史

興津小学校 (中)

平成以降に休廃校になった学校を中心に振り返ります。

現代の興津小学校の原型ができていく

明治期の度重なる学校制度改正が、修道学舎の運営体制を目まぐるしく変えていった。それは「寺子屋の延長」から「公的教育機関としての学校」への成長の軌跡でもあった。明治19年の小学校令によって、尋常小学校4か年が義務制となり、同26年「興津尋常小学校」と改称。そして、同40年小学校令が改正され、義務教育期間が4年から6年に延長、尋常小学校は6年と定められた。これにより現代の興津小学校の原型ができあがっていったといえよう。この頃になると、初等教育への社会的コンセンサスや経済的条件整備が進むことで生徒数が増えていく。大正12年度には尋常科だけで71名の卒業生を送り出している。



大正12年度の尋常科・高等科の卒業生
(同13年3月撮影)



立派な門と重厚な造りの旧校舎 (昭和10年)

空が真っ赤になっちゃった

さて、昭和に入ると、興津地区にもじわじわと戦争の足音が忍び寄る。地区からも多くの人々が戦地へ赴いた。そして、太平洋戦争開戦の昭和16年、国民学校令が出され「興津国民学校」に。子どもたちの学校生活にも次第にさまざまな不自由が出てくる。特に戦況悪化に伴う影響は大きかった。「金物という金物は持って行かれた。水道の蛇口までねえ」また「当時まだ1年生か2年生じゃったけど、燃料にする木材を山から

運ばされた」という。

怖い目にもあった。辺境の漁村である興津といえど空襲と無縁ではなく、空襲警報が出された時に学校の近くの森へ逃げ、そこで2泊したこともあったと



戦時下。子どもたちが横目で軍人たちを見ている

いう。「みさき山という所にあった監視所に爆弾が落とされて、夜じゃったから空が真っ赤になっちゃった」当時まだ低学年の少年だった方の鮮明な記憶である。

雨の日は裸足で通学

この当時の子どもたちの日常にも触れておきたい。通学はもちろん徒歩で履物は「足半(あしなか)」つまり草鞋である。学校に着いたら、足半を脱ぎ、足をきれいにしてから裸足で校舎内に入った。足半すらも貴重品だったので、雨の日は裸足で歩いて登校した。そして校舎に入るときは水溜りなどで足を洗った後、足拭き板でよく拭かねばならなかった。「そうそう、茅葺で編んでもらったカッパを着て行った」と80年前の小学生は言う。また、学校のグラウンドは八幡さんの前の河川敷で、現在のグラウンドができたのは終戦後のことだと語る。もちろんプールなどない。高学年になると水泳の授業は海で行われた。禰ひとつの男子たちは海岸線を西から東へと幾度も泳いだそう。



学校の眼前に広がる「プール」
当時の子どもたちが羨ましくも思える美しいプールである

そして、戦時中の不自由をようやく乗り越えた矢先、今度は大地震に見舞われる。1946(昭和21)年12月21日午前4時19分に発生した昭和南海地震である。(次回に続く)

町のうごき

(9月30日)	人	口	前月比	出生	死亡	転入	転出
男	7,038	-9		男 0	12	14	11
女	7,584	-9		女 2	13	10	8
計	14,622	-18		計 2	25	24	19
世帯数	7,870	-4					
				(9月中の届出)			
窪川地域 10,447人		大正地域 2,010人		十和地域 2,165人			