



人のチカラが、



この町の底力

挑戦しよう、何歳からでも。

応援しよう、頑張っている人を。

育てよう、四万十町の底力を。





人のチカラを、**三つの塾**で町の底力に。



四万十塾

アイデアを磨き、新たに挑戦する人材を

四万十塾は、地域の魅力を活かし、課題解決や活性化に挑む人材を育てる拠点です。高知大学との連携により、起業・創業支援だけでなくスポーツ教室などの幅広い講座を展開。起業への関心を高める講座やプランの実現を後押しする「チャレンジアワード」によって、ゲストハウスや親子カフェなど、現在も継続する複数の事業が生まれました。

また、新たな学びを求める層に向けてはしまんと未来大学などを開講し、多様な知見の提供を通じて地域活性化への関心を高める人材の育成にも注力。

今年度は、事業化への一貫した支援を構築するため、商工会や県の補助事業とも連携の深いにぎわい創出課と共に取り組みを進め、挑戦者が着実に歩みを進められる環境を整えてきました。

積み上げた、10年の記録

「じゆうく。」から羽ばたいた卒業生の活躍、講座から生まれた多彩な発想、そして町に根付いた新たな起業数の実績です。(R8.1.31現在)



未来塾

次代を担い、町を愛する若手を育む

未来塾は、町への愛着と誇りを持つ若手を育てる拠点です。高校魅力化の一環として、魅力化コーディネーターを高校へ配置、海外研修や各種助成制度など、多角的な支援を展開してきました。

特に町営塾「じゆうく。」では、一人一人の進路実現に寄り添う放課後の学びの場を提供。進学実績のみならず、生徒や保護者からも高い信頼を得ています。

ここで地域を深く知り、多様な大人と触れ合った経験は、進学や就職で一度町を離れたとしても、それぞれの場所から故郷を想い、関わり続けるための確かな基盤となっています。



産業振興塾

地域資源を活かし、産業を支える担い手を

産業振興塾は、農業を中心とした産業を支える人材を育てる拠点です。多様な農家につながる「農業者ネットワーク」を組織し、研修やワークショップを通じて、販路拡大や商品開発にも努めてきました。

現在は、既存団体との活動の整合性を図り、農林水産課へと活動を引き継ぎ、地域産業を支える人づくりの歩みをさらに進めています。



特集

形を変えて、
人づくりは未来へ続く。

撮影/2017年4月

～ 10年の**志**を基盤に、次なるステージへ～

「人づくり」を最重要課題に掲げて10年。三つの塾を柱に、自ら考え、挑戦する人材を支えてきた歩みは今、町の景色を変え始めています。

かつての空き店舗には新しい店が灯り、店主と住民の間には温かな会話が生まれ、培われた「志」は今、次なる未来へとつながり始めています。



この十年の挑戦は、着実に実を結びつつあります。学生時代の学びを糧に町の担い手となった若者や、自分の「やりたい」を形にして、町の新しい魅力を生み出す人たちが、彼らのひたむきな姿は、町の新しい活力となっています。こうした変化の起点となったのが、人づくりの柱となる個性豊かな「三つの塾」でした。

芽吹き始めた十年の成果

地域の愛着と誇りを持ち、自ら目標に向かって挑戦する。そんな人材の育成を掲げ、町を挙げた人づくりの挑戦が始まりました。

加速する人口減少や地域経済の縮小、そんな厳しい現実にも、町長は「人は財(たから)であり、育成こそが未来の基盤」と定義。平成28年3月に「四万十町人づくり戦略」を策定し、その後人材育成推進センターを設置しました。

空き家が目立ち始め、シャッターを下ろす商店が増えていく。十年前、目に見えて活気が失われつつあった町の姿に私たちは危機感を抱いていました。

危機感から生まれた、人づくり



高校生が地域を歩いて作った「てくてくマップ・カード」(R7年度)



地域の魅力を再発見「地域ビジネスキャンプ」(R7年度)



興味関心を共に探る「じゆうく。」の学び(R6年度)

「未来塾」の卒業生は、今、町の

担い手へ。



四万十公社勤務 **谷 悠斗**さん(東大奈路)

自分の意志で選んだ、地元での人生

県外進学を考えていた自分を変えたのは、「じゆうく。」での学びでした。周りに流されず物事を深く考え、想いを言葉にする力を得たことで、スタッフに「地元に残って町を盛り上げたい」と本心を伝えられ、今の自分があります。

現在は四万十ケーブルテレビの職員として、地域の情報を守り、街おこし応援団としても活動中。同級生が帰りたくなる町を目指して、これからも町を盛り上げていきます。



町役場勤務 **森田 桃花**さん(七里)

やりたいことを、我慢しない

高校時代、「じゆうく。」で多様な経験を持つ大人たちと触れ合い、それまでの自分にはなかった新しい視点を持つことができました。進路に悩んだ際、塾長は私の「やりたいこと」を一番に考え、「自分の気持ちを我慢せんように」と背中を押してくれました。その言葉を糧に、現在は町職員として、地域の方に寄り添う日々です。塾で培った積極性を活かし、町民の皆さんに信頼される職員を目指します。



高知大学4回生 **林 巧人**さん(大正)

「挑戦にマイナスはない」を胸に

「じゆうく。」でのカナダ研修や入試対策が、今の私の原点です。面接が苦手でしたが、スタッフの熱心な指導で自信を持って、本番に挑めました。

県外就職も考えましたが、心許せる地元の安心感に惹かれ、町内企業への就職を決めました。当時教わった、「挑戦にマイナス要素はない」という言葉を胸に、海外研修で培った積極性を活かし、社会人として大好きな地元で貢献していきたいです。

変わらぬ想い、新たな体制で
人材育成推進センターは今年度ももって解散し、その役割を各専門部署へ引き継ぎます。十年にわたる人づくりの種は、着実に芽吹き、芽吹いた力が地域に刺激を与え、誰もが挑戦しやすい町へと変わりつつあります。
今回の組織改編は終わりではありません。活動を継続可能な体制へ移すための新たな歩です。
時代の変化と共に形は変わっても、未来を切り開く「人づくり」への姿勢は変わることはありません。地域に根差した取り組みを今後もつないでいくため、町は今、新しいステージへと踏み出します。

各課が連携し、人づくりを継承

各塾の専門性をより活かすため、未来塾は学校教育課へ、産業振興塾は農林水産課へ移行。四万十塾の起業・創業支援の取り組みはにぎわい創出課、学びへの関心向上、交流の場づくりについては生涯学習課へと、それぞれの役割を継承します。

今後は各部署が密に連携し、取り組みをより身近なものとして、着実に歩みを進めていきます。



「みんなの挑戦がうれしい」と語る
四万十町長 **中尾 博憲**

地域づくりは、人づくりから。
町職員時代、私は「地域はそこに生きる『人』によって作られる」と学びました。互いに切磋琢磨し、いくつになっても成長し合える環境こそが町の基盤です。この十年間、三つの塾を柱に人づくりという種をまき、今、若者の地元就職や起業という形で芽吹き始めたことを、何よりうれしく思います。
この変化は、人づくりが特別な活動から「町の日常」へと定着した証です。組織の形は変わりますが、町の中に根付いたこの前向きな動きは止まることはありません。
誰もが自分らしく一歩を踏み出せ、移住者も定住できるような地域であり続けることを願っています。一度きりの人生、郷土への愛着を胸に、出会いとつながりを大切に挑み続けていきたい。

「四万十塾」の参加者は、今、町の

挑戦者へ。



カフェ開業準備中 **遠藤 亜希子**さん(北琴平町)

不安を解消し、夢の「カフェ」開業へ

コーヒーと輸入食品の会社に長年勤めた経験を活かし、カフェ「ねこのねどこ」の開業を決めました。2年前に「夢に挑戦したい」と退職。いざ開業となると地域に馴染めるか不安も。そんな時、四万十塾の「40010地域ビジネスカフェ」に参加し、町内の先輩方から地域に溶け込むコツなど、生の声が聞けたことで不安が解消。店名には、「猫も安心して寝られるような場所」という願いを込め、学園通りで誰もがふらっと立ち寄りホッとできる場所を目指します。



親子交流の場 親子カフェ開業 **芝 ゆみ**さん(大正)

お母さんの想いに応える居場所を

長年保育士として歩み中で、退職後も地域に根差した保育がしたいという想いがありました。一人の元保育士に何が出来るか悩みましたが、「四万十チャレンジワード」への挑戦が転機に。協力してくれたお母さんたちの想いに応えたいと、「大賞」受賞の半年後には交流の場「おやこのんびりカフェ」を開業。今後は子どもの成長に大切な「絵を聴く」体験活動なども通し、仲間力を借りながら、子育てが楽しいと思える環境を作っていきます。



三島キャンプ場 体験メニュー開業 **川口 加代子**さん(昭和)

好きを活かして、地域のつなぎ役に

一枚のチラシをきっかけに四万十塾の講座に参加してもう8年。退職後に始めた英語も、講座での学びを機に「イングリッシュカフェ」への活動へと広がりました。現在は三島キャンプ場の運営の一員として、大好きなシフォンケーキやジャム作りを活かした体験を届けています。交流を楽しみながら、地域の魅力を伝え、人と人をつないでいくことが私の役割だと気付きました。好きなことで誰かの役に立てたら、それが一番うれしいです。

誰かの挑戦が、町の新しいおもしろさへ。

人づくりに終わりはなく、正解もありません。

同じ講座で学んでも、何を感じ、どう形にするかは人それぞれです。その多様な個性が、町の新しい魅力や可能性を生み出す源です。正解がないからおもしろい。

挑戦を楽しむ人が集まる「この町の未来は、きっと楽しい」。そう信じて、私たちの歩みはこれからも続きます。

お問い合わせ先 / 人材育成推進センター 22-3163



表彰状を手にする利岡さん(左)と西村さん(右)

スポーツ推進に尽力、2名が会長表彰

「令和7年度四国地区スポーツ推進委員協議会会長表彰」の表彰式が、1月24日に高知県立県民文化ホールにて開催され、利岡守さんと西村勝文さんが受賞しました。

この表彰は、スポーツ推進委員として10年以上の長きにわたり、地域の体育活動やスポーツ振興に顕著な功績を残した方々に贈られるものです。利岡さんは、軟式野球の普及と発展に貢献され、また西村さんは、主に大正・十和地域の生涯スポーツ振興に尽力された功績が評価されたものです。



四万十町代表チームとして大会に参加した皆さん

学生と社会人が一丸、市町村対抗駅伝大会

「高知県市町村対抗駅伝競走大会」が1月25日に、宿毛市総合運動公園陸上競技場で開催されました。県下27市町村が参加する中、四万十町からも中高校生と社会人で編成した男子2チーム、女子1チームが参加しました。

大会当日は、小雪が舞う悪天候でしたが、3チームとも健闘を見せました。初出場となる選手も、ベテラン選手からタスキ渡しの手ほどきを受けるなど、世代を超えた絆も育まれたようです。

町内チームの成績

男子 Aチーム 12位 Bチーム 25位 女子 8位



全国大会出場を決めた仁井田米コメッツ

「仁井田米コメッツ」2年ぶりの全国へ

「第19回春季全日本小学生男子ソフトボール大会」高知県予選が、令和7年12月27日と28日に春野総合運動場で行われ、仁井田米コメッツが2年ぶり2回目の優勝を果たしました。

仁井田米コメッツは現在、四万十町内の5校16名と、いの町1校1名の計17名の合同チームで活動しており、「全国大会出場」を目標にこれまで練習に励んできました。

チームは、3月21日から広島県尾道市・三原市で開催される全国大会に出場し、全力プレーでベスト16を目指し初戦に挑みます。



高知県選抜メンバーに選出された皆さん

県中学校ソフトボール男子選抜に8名が選出！

「第22回都道府県対抗全日本中学生男子ソフトボール大会」へ出場する高知県選抜チームのメンバーに、町内の中学生8名が選出されました。高知県ソフトボール協会が実施した選考会によって選出された選手たちは、3月26日から熊本県水俣市で開催される大会に向け、合同練習に励みチーム力を高めています。

選手紹介(敬称略)

【前列左から】

吉村 至雲(窪川中2年) 横山 優心(大正中2年) 中平 優心(窪川中2年) 横山 聡一(窪川中2年)

【後列左から】

武内 輝磨(大正中2年) 門松 俊太(窪川中2年) 吉村 琥太郎(窪川中1年) 宮脇 太陽(大正中1年)



森副町長から感謝状を受け取った中脇周一さん(左)



(左から) 吉川十和振興局長、中脇さん、富田企画課長

株中協組の多大な貢献に感謝

3年連続、企業版ふるさと納税で当町を支援

株式会社中脇組より、今年度も企業版ふるさと納税を通じた温かいご寄付をいただきました。

1月10日には、中脇組の本社がある埼玉県八潮市を森副町長らが訪問し、代表取締役の中脇周一さんへ謝意を伝え、感謝状を贈呈しました。中脇さんが四万十町出身というご縁から、継続的なご支援をいただいています。

この寄付金は、今年度から新たな校名となった十和小学校・十和中学校の校名板などの備品購入や、三島キャンプ場の施設整備、町内県立高校の教育振興の支援に活用させていただきます。

長年の功績に対し「紺綬褒章」受章

今回の感謝状の贈呈にあわせ、同社への「紺綬褒章」の伝達も行われました。

紺綬褒章は、公益のために多額の私財を寄付した個人や団体に授与されるものです。同社からは、企業版ふるさと納税の活用のみならず、制度が始まる以前から長きにわたり、四万十町のまちづくりへ多大なご支援をいただいています。こうした多年にわたる当町への深い理解と貢献が認められ、今回の受章となりました。当日、森副町長より勲記が手渡され、中脇周一さんは受章の喜びとともに、ふるさとへの変わらぬ想いを語られました。



2日間で一回り成長した参加者の皆さん

滑れた！仲良くなれた！わんぱく学校スキー研修

町内の小学校6年生を対象とした「スキー・スノーボード研修」が、1月6日・7日の2日間、久万スキーランドで行われました。

青少年わんぱく学校事業の一環で実施されたもので、今年は19名の児童が参加しました。初めは上手く滑ることができなかった児童たちも、インストラクターの指導の下、研修が終わるころには全員が上手に滑れるようになっていました。

異なる学校に通う友だちとの宿泊を伴う集団行動は、お互いの親睦をより深め、4月からの中学校生活に向けて貴重な経験となったようです。



初級・中級の部で優勝した「びーすまいる」の皆さん

粘り強い戦い、新春バドミントン大会

「新春バドミントン大会」が1月18日に窪川B&G海洋センターで開催されました。四万十町からは5チーム、14名の選手が出場しました。申込状況により今年は4部(初級者)が3部(中級者)のトーナメントに混ざっての試合となりました。それでも格上相手に最後まで諦めず、粘り強い戦いを見せてくれました。

町内チームの大会結果は以下のとおりです。

3	1位	びーすまいる	9位	チームしまんと
4	2位	チーム8832	11位	窪川高校バドミントン部
部	8位	タンポポ		



安全・安心な地域づくりへ、ヤマト運輸関係者と町関係者

ヤマト運輸(株)との包括連携協定締結

ヤマト運輸株式会社と四万十町の間で包括的連携協定の締結式が、2月3日に町役場で行われました。この協定は、それぞれが有する人的・物的資源を有効に活用し、地域活性化と町民サービスの向上に向けた取り組みを推進していこうとするものです。

連携項目は、「安全・安心な地域づくり」「災害対策」「移住促進・観光支援」「その他、四万十町の活性化や魅力発信」に関する4項目となっています。今後、地域の高齢者の見守りなど具体的な協議を進めていきます。



教わったとおりに優しく水やりをする児童たち

人権の花を育て、学ぶ命と優しさ

「人権の花運動」は、子どもたちが協力して花を育てることで命の尊さを実感し、その中で豊かな心を育み、優しさや思いやりのある心を体感していくことを目的に毎年実施しています。

本年度も、窪川高校生が種から育てたパンジーの花を1月下旬から2月上旬にかけて町内10か所の小学校に配布し、花のお世話を児童に引き継ぎました。配布の際には、同行した人権擁護委員の方から人権についての話があり、児童たちは花のお世話を通じて命の大切さを感じながら、人権について少しずつ学びました。

将来を担う児童・生徒の皆さんに税金への理解・関心を深めてもらうため、須崎税務署管内租税教育推進協議会では「税に関する作品」の募集を毎年行っています。町内の小中学校の皆さんの入賞作品をご紹介します。

令和7年度「税に関する作品」の入賞作品紹介

<p>七里小学校6年 横山 葵</p> <p>青色申告</p>	<p>窪川小学校2年 岡崎 くるみ</p> <p>ぜいぜい</p>	<p>窪川小学校2年 萩原 杏心</p> <p>ぜいぜい</p> <p>最優秀賞</p>
<p>窪川小学校4年 五十嵐 亜紗</p> <p>完納</p>	<p>仁井田小学校2年 松岡 源三</p> <p>ぜいぜい</p>	<p>七里小学校2年 横山 颯記</p> <p>ぜいぜい</p> <p>金賞</p>

租推協会会長賞 税について

四万十町立十和中学校 三年 林 里林

私は税金についてよく知りませんでした。ですが税金について学んで、必要性や意味が分かりました。私たちの身の回りには、国や県、市町村による多くの公共施設が存在し、年金、医療など他にもさまざまなところで暮らしているに欠かせないものだと知りました。また税金の意味は租税として納める金銭のことでした。

そして、税金の使いみちは国民の代表者である議員が国会で決めていました。その税金には納め方があり、直接税と間接税というものがあります。また、日本には五十種類もあると知りました。私はこんなに税の種類があると知っておどろきました。税金の納め方である直接税と間接税に分かれた税がありました。私には少し難しいと感じました。税について学ぶ中で、四万十町人口動態について詳しく学びました。現在の人口は一万四千七百五人です。他の県などの人口にくらべると少ないです。また一週間の出生が約0.8人とひじょうに少ないと思います。逆に一週間の死亡者は約7.3人と多いです。このことから、昔にくらべて現在の四万十町の人口、高知県の人口が減少していることが分かります。県の人口が少ないと、税収の減少やサービス、地域経済の縮小など様々なデメリットが発生すると分かりました。このような少子高齢化がすすみ、負担が続いて

しまうのは危険だと思います。税金は私たちが暮らしていくためにはとても重要で必要なものです。国民の健康で豊かな生活を現するためさまざまな活動の財源となります。私たちは一人で生活していくわけではなく、税は生活していくためのものです。税がなくなると生活にいろいろな悪影響が及びます。町のふんいきが悪くなったり道路がしっかりと整備されなったりと困る面があります。様々な税の意味やしくみをまなんでよかったです。

親も自分の知らない場面で税金をはらっていることも分かりました。身近な所で目にするので、これからは税という言葉が増えていくのではないかなと思います。

少しでも税のことについて知ることができて良かったです。これからも学んだことを忘れず、生かしていきたいです。

親とも話してみても、改めて税金の良さなどが分かりました。

最初は取られるお金というイメージがあったけどみんなで出さう、みんなで使う支え合いのお金だと気づくことができました。

だから私はしっかりと税金を納め、社会に貢献したいと思っています。

法人会会長賞 税金と私たちの暮らし

四万十町立窪川中学校 三年 板倉 愛

私たちが毎日通っている学校は、多くの税金によって支えられていることを知りました。

普段は何気なく使っている教科書や机、さらには校舎の冷暖房設備まで、その多くが税金でまかなわれています。私はこの事実を知ったとき、あたりまえだと思っていた環境が、実は社会全体の支えによって成り立っているのだと気づきました。

特に私が驚いたのは、義務教育で使う教科書の費用が税金で負担されていることです。毎年新しい教科書をあたりますように受け取っていましたが、それをも自分で購入しなければならぬというなら、家計に大きな負担になるはずで、日本ではすべての子供が平等に教育を受けられる仕組みになっていることに改めて感謝しました。

また、給食費の一部にも税金が使われていると知りました。毎日温かいご飯を食べられるのは当然のことではなく、誰かがその環境を支えてくれているのだと思うと、給食を大切に食べて感謝できるような人になりたいと思いました。

こうして考えると、学校生活のほとんどが税金によって支えられているのだと分かりました。私は税金について勉強するまで、正直そこまで深く考えたことはありませんでした。しかし、知れば知るほど、税金がなければ今のような生活

は成り立たないということに気づき、税金はみんなで出し合っているために使うお金だと実感しました。

もちろん、税金は学校だけでなく、病院や道路、消防や警察など、社会のあらゆる場面で活用されています。社会の安全や安心があるのが税金のおかげだと思うと、納税という行為はとても重要で責任あるものだと感じました。

もし税金がなかったら、救急車は無料でも来ず、通えなくなり、体調を崩しても治療を受けられない人が出てしまうでしょう。火事が起きても消防車が来なかったり、地域を守る警察に通報しても通報料として多額の費用を払わなければならないなら、私たちは安全に安心して暮らせません。税金は命と安全を守る仕組だと感じました。

私は今、税金の恩恵を受ける立場です。ですが、いつかは働いて納税する立場になります。その時には、ただ義務だから払うのではなく、今まで税金によって受けてきた恩恵を心に持ち、誰かの学びや安心につながるお金という思いを持って納税したいと思います。

税金は未来を変える大切なものです。私はこれからも、学校や地域で税金がどのように使われているのかに着目しながら、感謝の気持ちを忘れずに過ごしていきたいです。

3月は「自殺対策強化月間」です

ひとりで悩まず、相談してみませんか？

3月は、進学や就職、転勤など、生活環境が大きく変動する時期です。ストレスから不眠が続いたり、孤独や不安感・緊張から悲観的な思いに追い込まれる方もいるかもしれません。

ひとりで悩みを抱え込まずに、家族や友人、職場の同僚など、身近な人に相談してみませんか。もし、身近な人には相談しづらい、あるいは相談できる人が周りにいない時は、以下の相談先へあなたのつらい気持ちを伝えてください。

また、あなたが身近な人の悩みに気付いたら、さりげなく寄り添いながら悩みに耳を傾けてあげてください。必要な時は、専門家の相談も勧め、温かく見守りましょう。

身近な相談先

- 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
- 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
- しまんと健康ホットライン ☎0120-788-410
- 高知県須崎福祉保健所 ☎0889-42-1875
- 高知県立精神保健福祉センター ☎088-821-4966
- 高知いのちの電話 ☎088-824-6300



厚生労働省
「まもろうよ ところ」
SNS相談窓口



「高知県メンタル
ヘルスサポートナビ」
情報サイト

【お問い合わせ先】健康福祉課 ☎22-3115

血圧を管理しましょう

2025年の高血圧ガイドラインの改定で、75歳以上の高齢者も含めすべての人の血圧目標(mmHg)が130/80未満、家庭で測る血圧は125/75未満へ統一されました。

健康寿命を延ばし、心血管病を抑制する観点からこの値が適しているということが証明され、強く推奨されています。まずは自分の血圧が今のくらいであるかをしっかり記録することが大切です。

正しい血圧の測り方はご存じですか？薬局でも血圧相談を受け付けています。気になることがあれば気軽に相談してくださいね。

※認知症や要介護状態にある方は、かかりつけの医師の指示の下で血圧管理を行いましょう。



無料健康相談日

3月は15日(日)
29日(日)です。

どうぞ、お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 岡島 千紗 ☎22-1000

子育て通信

内容	日時	場所	お問い合わせ
4・7か月児健診	3月11日(水)	窪川地域子育て支援センター 四万十町役場本庁東庁舎	健康福祉課 ☎22-3115
3歳6か月児健診	3月18日(水)		



からだに
いいはなし

年齢を重ねるにつれて減っていく筋肉量

人の筋肉量は、40歳を境に徐々に減少する傾向にあり、60歳を迎えるとその減少率は加速していくといわれています。体内で作られる筋肉よりも分解される筋肉が多くなると、バランスが崩れて筋肉量が減ってしまいます。



サルコペニアの判断基準は今年から改正されて以下となります。(AWGS 2025基準)

① 筋肉量減少 ② 筋力低下(握力など)

①と②を併せ持つ場合にサルコペニアと判断されます。

サルコペニアになると、筋肉量が減ることで転倒の危険性が高まったり、寝たきり状態となってしまうりする場合もあります。さらに先の将来で要介護状態にもつながりやすくなります。つまり、サルコペニアを防ぐことが、要介護状態の予防にもつながるのです。

予防には、適度な運動とたんぱく質摂取が有効

予防方法は特別難しいことはなく、適度に動きバランスよく食べることです。元気なときは何でもない問題も、心身が弱っているときだと非常に重く感じてしまうものです。心に余裕があるうちに、意識して取り組んでおくことが大切です。

サルコペニアでは、主に下肢の筋肉が減少していくため、もも上げ、つま先立ちの訓練や、歩く速度を速めたり、散歩コースに坂を加えるなどがおすすめです。

栄養摂取では、筋肉のもととなるたんぱく質の摂取が大切です。たんぱく質が多く含まれる肉や魚、大豆、卵などの食材を積極的に摂るようにしましょう。

筋肉は骨と同様に体を動かすのに欠かせない部位です。骨と筋肉のWケアで、より健康な体づくりを目指しましょう。

四万十町国保大正診療所 山本翔平 大川剛史

「サルコペニア」をご存じですか？



障がい者(児)に関する手当のお知らせ



日常生活に常時特別な介護を必要とする障がい者(児)で、支給要件を満たす方に以下の手当が支給されます。

特別障害者手当

対象者

著しい重度の障がいを有するために、日常生活において常時特別な介護を必要とする状態にある在宅の20歳以上の方

障がい程度

- ①身体障害者手帳1級または2級程度の障がい重複しており、条件を満たしている方
- ②特に重度の身体機能の障がいがある為、日常生活動作能力の評価が極めて重度であると認められる方
- ③内部障がいがあり、安静度が絶対安静の方
- ④精神または知的障がい日常生活動作能力の評価が極めて重度であると認められる方

支給制限

- ①障害者支援施設、特別養護老人ホームなどの施設に入所している場合
- ②病院、診療所に3か月を超えて入院している場合
- ③受給資格者または配偶者もしくは扶養義務者に前年の所得が一定額以上ある場合

支給額

月額30,450円(令和8年4月時点)

障害児福祉手当

対象者

日常生活において常時介護を必要とする状態にある在宅の20歳未満の方

障がい程度

- ①身体障害者手帳1級程度の障がいがある方および2級程度の障がいがある一部の方
- ②療育手帳A1(最重度)またはA2(重度)の方のうち、条件を満たしている方
- ③精神の障がいがあり、上記と同等程度以上と認められた方

支給制限

- ①児童福祉施設などに入所している場合
- ②障がいを事由とする年金を受給している場合
- ③受給資格者または配偶者もしくは扶養義務者に前年の所得が一定額以上ある場合

支給額

月額16,560円(令和8年4月時点)

特別児童扶養手当

対象者

障がいのある20歳未満の児童を自宅で養育している保護者の方

障がい程度

- ①身体障害者手帳1～3級程度の障がいがある方または4級程度の障がいがある一部の方
- ②療育手帳A1(最重度)、A2(重度)の障がいがある方
- ③精神の障がい(発達障がいを含む)があり、上記と同程度以上と認められる程度の方
※療育手帳B1(中度)、B2(軽度)の方でも精神の障がい(発達障がいを含む)がある場合は対象となる場合があります

支給制限

- ①施設などに入所している場合
- ②受給資格者または配偶者もしくは扶養義務者に前年の所得が一定額以上ある場合

支給額

月額 1級 58,450円、2級 38,930円
(令和8年4月時点)

高知県 重度心身障害児療育手当

対象者

障がいのある18歳未満の児童を自宅で養育している保護者の方

障がい程度

特別児童扶養手当の1級相当の障がいがある方

支給制限

- ①障害児福祉手当の受給資格者
- ②児童福祉施設などに入所している場合

支給額

月額7,300円(令和8年4月時点)

【お問い合わせ先】 健康福祉課 ☎22-3115

○休日在宅当番医

月日	医院名	電話番号
3月15(日)	くぼかわ病院	☎22-1111
20(金)		
22(日)		
29(日)		
4月5(日)		
12(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
3月14(土)	岩本商店	☎22-2716
15(日)	日化住宅機器	☎22-0407
20(金)	宮脇水道	☎22-1581
21(土)	高橋設備	☎22-0662
22(日)	桑原水道	☎22-1163
28(土)	横山水道設備	☎22-3608
29(日)	岩本商店	☎22-2716
4月4(土)	日化住宅機器	☎22-0407
5(日)	宮脇水道	☎22-1581
11(土)	高橋設備	☎22-0662
12(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
4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
4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8年1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。



腎臓機能障がい者通院費助成について(¥)★

腎臓機能の障がいを有する方に対し、透析医療機関までの通院費を助成します。

助成対象者	下記の①から③のいずれにも該当する方 ① 町内に住所を有する方 ② 腎臓機能の障がいにより身体障害者手帳の交付を受けている方 ③ 人工透析療法のために医療機関へ通院する方 ※医療機関による無料の送迎を利用して通院している場合は対象外となります。
助成金の額	片道 2km以上10km未満：月額1,000円 片道10km以上30km未満：月額3,000円 片道30km以上：月額5,000円
申請方法	助成交付申請書と医療機関で証明してもらった通院証明書を下記期日までに提出してください。 ● 4月から9月までの通院に関わるもの………当該年度の10月末日まで ● 10月から翌年3月までの通院に関わるもの………翌年度の4月末日まで ※助成を希望される方は、下記までご連絡ください。

【提出・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

将来の年金、今から増やせます!

～国民年金を少しでも多く受け取るために～

①保険料をきちんと納めることが基本

国民年金は40年間(480か月)納めると満額受給できます。未納期間があると、その分年金額は減ってしまいます。まずは自分の納付状況を確認してみましょう。



②免除・猶予期間は「追納」で取り戻せます

過去に

- 保険料免除
- 納付猶予
- 学生納付特例

を受けていた期間は、10年以内であれば「追納」が可能です。追納することで、その期間分が将来の年金額に反映されます。

③任意加入で年金額をさらに上乗せ

60歳までに年金の受給資格期間が足りない方や、年金額を増やしたい60歳以上65歳未満の方は、「任意加入制度」が利用できます。

任意加入して保険料を納めることで、将来受け取る年金額を増やすことが可能です。

※加入には一定の要件があります

④付加年金で効率よく上乗せ

国民年金第1号被保険者や任意加入被保険者の方は、毎月400円を上乗せする「付加年金」に加入できます。

将来は、「200円×付加保険料を納めた月数」が年金にプラスされ、受給開始から2年で支払った保険料相当額が受け取れる仕組みです。



詳しくは役場または年金事務所まで「年金額を増やしたい」とお気軽にご相談ください。

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

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。暖かくなってきたら、歩く・自転車に乗るなど健康的な体づくりにつながる移動も取り入れてCO₂削減に取り組みましょう!

【お問い合わせ先】 環境水道課 ☎22-3119

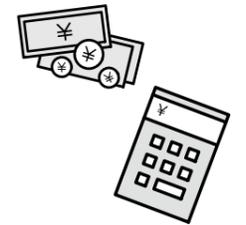
町税の滞納処分を強化します

町税は、福祉・教育・ごみ処理・道路整備など、町民の皆さまが安心して生活するための大切な財源です。町税の滞納は、期限内に納税している方との公平性を損なうだけでなく、町の財政や住民サービスに影響を及ぼします。

そこで期限内に納税している方との不公平を正すとともに、税務運営の適正化を図るための取り組みを強化します。

▶令和8年度より「一斉催告書」の発送を廃止します!

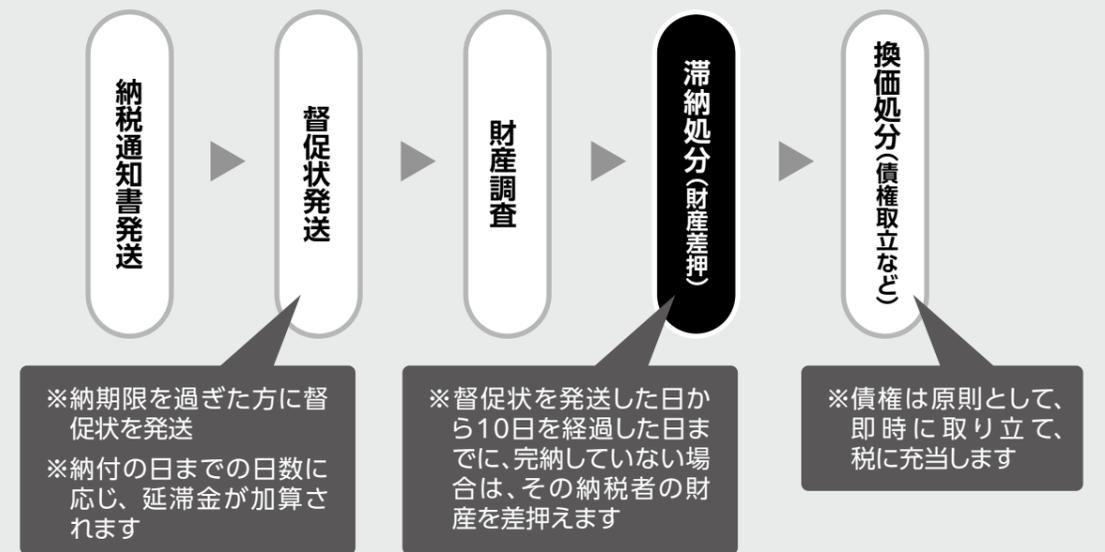
町税につきましては、これまで督促状を発送し、それでも納付が確認できない場合については、ピンク色の用紙の一斉催告書を年3回発送していました。今後は一斉催告を実施せずに、速やかに地方税法などに基づく滞納処分に移行します。



▶財産差押を強化します!

納税相談なく、町税を滞納している方に対して、滞納処分(財産差押)を迅速に行います。

滞納処分までの流れ



年度	R3	R4	R5	R6	R7(1月末現在)
差押件数	48	78	58	46	56

※差押件数は給与、年金、保険、預金などの差押件数の合計

納期限までに納税できない場合は必ず納税相談を!

事前に納税相談していただくことで、個別の事情に応じた柔軟な対応が可能となる場合があります。また、早期の相談により滞納処分を避けることができる場合もありますので、お早めにご相談ください。



お問い合わせ先 税務課 ☎22-3116

町所有の公用車(2tダンプ)を売却します

町所有の公用車を次の条件で、入札により売却します。

競売対象車両



自動車登録番号	初年度登録	走行距離	車検有効期間
「高知400さ 9297」 車名:日産 型式:AKR81E7001296	平成15年3月	232,515km (R8年1月末現在) ※H28.5月にメーター修理をしているため、実際の走行距離数とは異なります。	令和8年3月26日

入札資格

四万十町内に住所を有する個人または法人

入札方法

環境水道課に備え付けの用紙(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

3月10日(火)~3月23日(月)
※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時まで。

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 ☎29-6085
※車両を確認される場合は、必ず上記の協会へ事前にご連絡ください。

車両公開期間

上記、入札期間中の水・土・日・祝日を除く8:30~16:30(12:00~13:00を除く)まで。

払下げの決定

3月23日に開封を行います。最高入札額を提示した者に売払いを決定し、落札者のみ決定通知を送付します。

売却条件

1. 売却車両については、道路運送車両法に基づき登録・変更などの手続きを行い、手続き完了後、環境水道課に証明書などの写しを提出してください。また、申請に必要な書類は落札者がすべて用意するものとし、諸費用は落札者が負担することとします。
2. 売却車両の引渡し後の故障、瑕疵(かし)などについて、当町は一切の責任を負わないものとします。
3. 売却代金は納付書払いとし、入金および名義変更確認後、車両の引渡しを行います。

お問い合わせ先

環境水道課 ☎22-3119



お忘れなく！国民健康保険の加入・喪失の手続き

マイナ保険証の有無に関わらず、
これまでどおり役場で加入や喪失の手続きが必要です！

申請に必要なもの	
職場の健康保険を 喪失 し、国民健康保険に加入する場合	健康保険資格喪失連絡票 ◆来庁者の本人確認ができるもの(マイナンバーカード、運転免許証など)
職場の健康保険に 加入 した場合	国民健康保険を脱退される方全員分の ◆ 社会保険 などの「資格確認書」または「資格情報のお知らせ」 ◆ 国民健康保険 の「資格確認書」または「資格情報のお知らせ」 ◆委任状(別世帯の方が届出をする場合)



Q

社会保険に加入後、国民健康保険の喪失手続きを忘れると、どのような影響がありますか？

A.

国民健康保険税が課税されたままになります！喪失届を提出するまで、国民健康保険税の納付義務が発生してしまいます。

Q

国民健康保険に加入したいのに、加入手続きを忘れて医療機関を受診してしまった場合、どうなりますか？

A.

医療機関で全額自己負担(10割負担)することになります。
国民健康保険に加入した後、保険給付分(7割または8割)をお返します。



【お問い合わせ先】

町民課
大正町民生活課

☎22-3117
☎27-0112

十和町民生活課 ☎28-5112



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、鎖や柵などを日頃から点検して飼い犬が脱走しないようにしてください。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

新生活!トラブル注意報
～しまんと消費生活レポート～

お知らせ

3月から4月は、進学や就職などで新生活を始める方が多い季節です。特に初めてのひとり暮らしで巻き込まれやすい「5大消費者トラブル」を紹介します。

- 1 住宅の賃貸借
- 2 訪問販売(点検・掃除・販売)
- 3 引っ越しや不良品回収
- 4 通信契約(ネット・スマホ)
- 5 サブスクリプション(定期購入)



くまっちゃん©高知県

こういったトラブルに合わないために下記のこと
に気を付けましょう。

- **新居に関する契約書や見積書は必ず見る!**
契約書類は事前に確認し、見積もりも複数業者から取ることで相場の確認ができます。
- **その場ですぐに契約しない!**
訪問販売などはその場で契約せずに、内容を確認して判断しましょう。
- **訪問販売はドアを開けて対応しない!**
ドアを開けて中に入られると、断っても簡単に引き下がってくれないこともあるので注意しましょう。
- **入居する際に記録を取る!**
退去時に元からあった傷の修繕を求められないよう、入居時の状態を写真などで記録しておきましょう。

被害に遭った際は、家族や消費者ホットライン「188」に相談するなど一人で悩まないようにしましょう。

お問い合わせ先
にぎわい創出課 ☎22-3281

狂犬病予防集合注射のご案内

お知らせ

町内各地区を巡回し、狂犬病予防集合注射を実施します。

犬の生涯1回の登録と年1回の狂犬病予防注射は、狂犬病予防法で義務付けられています。大切な愛犬を守るために、必ず注射を受けましょう。

- **日時** 窪川地区:4月14日(火)~17日(金)
大正地区:4月9日(木)
十和地区:4月10日(金)
- **注射料金** 1頭につき3,500円(注射済票および標識シール交付手数料550円含む)

- 各地区の日程・場所など詳細については、登録の飼い主さまへ個別通知します。
 - 集合注射を円滑に実施するため、登録・死亡・飼い主や住所の変更は事前に手続きするなど、ご協力をお願いします。
- ※マイクロチップ装着犬は、環境省の登録サイトで所有者変更登録手続きをしてください



環境省登録サイト



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

町役場に献血車がやってくる!

お知らせ

◇輸血用献血へのご協力をお願いします

- **日時** 3月23日(月)
10:00~12:00 / 13:15~16:00
- **場所** 四万十町役場 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



◇お願い

安全な献血をお願いするため、献血受付時に身分証明の掲示(本人確認)をお願いしています。

- 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

新生活の水道手続きと節水のご願い

水道使用に関する手続きについて

3月、4月は引っ越しシーズンです。
水道の使用開始や中止の手続きを忘れずをお願いします。

手続方法

電話で連絡するか窓口にて手続きをお願いします。
口座振替でのお支払いを希望される方以外は、特に記入していただく申請書類などはありません。
※引っ越しの1週間前までにご連絡ください。

使用を中止するとき、
お知らせしていただく項目

- (1) 利用者番号
(「水道等使用水量のお知らせ」や「納入通知書」に記載しています)
- (2) 住所(アパート名や部屋番号まで)
- (3) 氏名(水道使用者名)
- (4) 電話番号
- (5) 引越日(使用を中止する日)
- (6) 引越先の住所



支払方法

- 納付書払い 毎月郵送する納付書を使用し、お近くのコンビニ、金融機関、スマホアプリ(PayPay・楽天銀行アプリ・PayB・auPAY・ファミペイ)にてお支払いできます。
- 口座振替 引落日は、毎月25日(土・日・祝日の場合は翌営業日)です。納付に行く手間や納付忘れもなくなり、お勧めです。



- ◎ **口座振替の申込方法**
四万十町内の取扱金融機関に備え付けている申込書に必要事項を記入し、金融機関窓口にて提出
 - ◎ **必要なもの**
口座番号が確認できるもの(預貯金通帳など)、銀行の届出印
 - ◎ **取扱金融機関**
四国銀行・高知銀行・高知信用金庫・高知県農業協同組合・ゆうちょ銀行
- ※クレジットカードによるお支払いはできませんので、ご了承ください。

【重要】節水ご協力のごお願い

現在、水不足により水源地の水位が低下しています。大切な水を守るため、家庭でも取り組める節水にご協力をお願いします。

- 洗面所 歯みがき・洗顔は水を止めて行う(30秒で6Lの節約)
- キッチン 食器は「ため洗い」で行う
- 洗濯 洗濯の回数を減らし、まとめて洗う
- お風呂 シャワーはこまめに止める



一人一人の心掛けが、大きな節水へとつながります。
ご協力をお願いします。

お問い合わせ先 環境水道課 ☎22-3119

「四万十町歴史講座」開設！二つの会が統合し新始動

イベント

郷土の歩みを共に学び、語り合う場として親しまれてきた「窪川の歴史を探る会」と「古文書を読む会」が統合し、新たに「四万十町歴史講座」を立ち上げます。

統合の狙いは、旧三町村の郷土史家の方々や町村以外の研究者の業績を継承し、後世に伝えていくことです。また、町民の皆さんがこの講座を通して郷土の歴史に触れながら、交流する場として活用できればと考えています。

専門的な内容ばかりでなく、中高生の歴史学習の一環となるものとし、どなたでも参加しやすいように、会員制ではなく自由参加を原則としていますので、興味関心のある方は、ぜひご参加ください。

- 日時 毎月第1土曜日(初回は4月4日) 13:30~15:30
- 場所 四万十町立図書館2階
- 参加費 無料

お問い合わせ先

四万十町立図書館 ☎22-5000

半平 春の小盆栽展

イベント

四万十町出身(高知市在住)の笹岡良吉さんが手がける小盆栽展。2021年より、毎年春と秋に開催している盆栽展を今年も開催。種から何十年もかけて育てたものなど、多くを独学で育てています。手のひらに載るほどの小さな小さな盆栽もあり、どの盆栽も愛情いっぱいです。



笹岡さんの手で丁寧に育てられた小さな和の世界をお楽しみください。両日とも笹岡さんが在廊予定で、花の名前や盆栽の知識など、ユーモア交えて楽しくお話してくれます。ぜひご来場ください。

- 日時 4月18日(土)・19日(日)9:00~16:00
- 場所 古民家カフェ半平
- 参加費 無料

お問い合わせ先

古民家カフェ半平 ☎22-2101

すくすく

見付

もり てんり

森 天璃さん

令和6年11月13日生まれ

元気に大きくなっね!

(陵雅・みのりより)

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

令和8年度福祉タクシー・バス利用券を一齐配布します

お知らせ

四万十町では、高齢者や障がいのある方の社会参加を支援し、福祉の増進を図ることを目的として、福祉タクシー・バス利用券(以下、利用券)を配布しています。

令和8年4月1日から使用できる新しい利用券について、3月下旬ごろに一齐配布を予定しています。

【対象者】 次の①~⑤のいずれかに該当する方

- ① 四万十町に住民登録があり、昭和22年3月31日までに出生の方(※申請不要)
- ② 身体障害者手帳：1級または2級の方
- ③ 療育手帳：A1またはA2の方
- ④ 精神障害者保健福祉手帳：1級または2級の方
(※②~④に該当する方は手帳を持参しての申請が必要)
- ⑤ 65歳以上の運転免許証返納者
(※「申請による運転免許の取消通知書」または「運転経歴証明書」を持参しての申請が必要)



なお、令和8年2月末までの間に、今年度分の利用実績がなかった方へは、令和8年度分の一齐配布は行いません。

利用を希望される場合は、個別に発行が可能ですので、必要になった際にはお気軽にご相談ください。

お問い合わせ先

高齢者支援課 ☎22-3900

スクールバス運転手の募集

募集

スクールバスの運転手を募集します。

- 募集人員 窪川1名・大正1名
- 採用条件
 - ・大型免許または中型免許(8t制限なし)をお持ちの方で、マイクロバスの運転技能のある健康な方
 - ・65歳までの方
- 勤務場所 窪川地域・大正地域
- 勤務期間 令和8年4月1日~令和9年3月31日まで ※その後は1年ごとの更新
- 勤務内容 月曜日から金曜日までの小学校児童の登下校時の送迎(学校行事がある場合は、土日の送迎もあり) 基本は、朝1回と夕2回の送迎ですが、学校の都合により増える場合もあります。
- 採用通知 応募者多数の場合は、書類および面接にて選考します。
- 応募方法 3月25日(水)までに、履歴書に運転免許証の写しを添えて提出してください。



お問い合わせ先

学校教育課 ☎22-2594
大正町民生活課 ☎27-0112

「高齢者安心生活支援住宅」の管理者募集

募集

「四万十町高齢者安心生活支援住宅金上野」の管理運営委託業務受託者を募集します。

- 業務内容 住宅の維持管理に関する業務、入居者の見守りや相談対応業務、住宅共用部および敷地内の清掃業務など
- 委託期間 令和8年4月1日~令和11年3月31日 ※ただし、1年ごとの更新となります。
- 管理運営時間
 - 朝2時間(7:00~9:00)
 - 昼1時間(12:00~13:00)
 - 夜1時間(18:00~19:00)
- 委託料 1時間につき1,050円
- 応募要件 町内に住所を有する法人または3名以上で組織する地域の団体(グループ)などであること。
- 応募方法 高齢者支援課に備え付けてある申込書に所定の事項を記入の上、必要書類を添付して提出してください。
- 応募期間 3月10日~3月19日
- 受託者選考委員会 3月下旬予定



お問い合わせ先

高齢者支援課 ☎22-3900

芝海人さん
(ソフトボール選手)



ジャパンと四万十町を背負うつもりで

小学校から続けてきたソフトボールが、世界への切符につながった。

日本代表選手も輩出するクラブチーム「高知パシフィックウェーブ」に所属する芝海人さんは、昨年12月、U-23日本代表に初めて選ばれた。2026年4月に南米・コロンビアで開かれる「男子U-23ワールドカップ」に出場する。

男子ソフトボールにプロリーグはなく、高知パシフィックウェーブの選手たちも普段は会社員や教員として働いている。練習は火・木曜の夜と日曜日。春野総合運動公園でトレーニングを重ねる。「ソフトが好きなのが集まったチームです」と芝さん。

ソフトボールを始めたのは大奈路小学校1年のとき。姉と兄の影響で「大正スポーツクラブジュニア」に入った。「自分でも覚えてないくらい、気づいたらやりよった感じです」。

大正中学校では全国ベスト4を経験し、高知農業高校では国体のメンバーに選ばれた。卒業後は地元の「田邊建設」(大正)に就職し、施工管理や測量などを担当する。会社

の理解もあり、競技と仕事を両立できているという。

社会人1年目でU-18日本代表の選考に挑戦したが、結果は落選。諦めず、U-23代表に再挑戦した。全国から集まった49人が、4日間にわたる選考会を経て16人に絞られ、芝さんも外野手として名を連ねた。

「びっくりしました。夢か、ドッキリかと思って。日本を代表する経験なんて今までなかったんです」。

大会に向け、持ち味とするバッティングを磨きながら、「うまいほうじゃない」という外野守備の底上げにも取り組む。海外に行くこと自体、今回が初めてだ。「緊張しますが、まずはコロンビアのご飯が口に合うかなって」と笑う。

オーストラリアやアルゼンチンなどの強豪を相手に、自分のバッティングが通用するかどうか。「世界一を狙いたいです。ジャパンと高知県、四万十町を背負うつもりで頑張ります」。子どもの頃には想像もしなかった、世界の舞台が待っている。

町にはこんな waza も

姉弟4人でバレーボール! 片岡 優月さん(影野小6年)、右京さん(小5)、左京さん(小5)、京介さん(小1)

両親と一緒にバレーボールに打ち込む。平日夜の2、3日は影野小の体育館で練習し、週末は高知市内のチームに合流する。「試合の展開が読めないところが楽しい。大事なところでミスをしたくないようにしたいです」と優月さん。家の中でもバレーボールの話題で盛り上がるという。

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!



JYUUKU
10TH
ANNIVERSARY
open day
2026



じゆうく。 10周年記念 オープンDAY

3/15
SUN

@農村環境改善センター

町の中高生を対象とした町営塾「じゆうく。」はおかげさまで今年11月に10周年を迎えます。

この機会に、普段は関わりの少ない年齢層の子どもたち向けの企画を考えています!

詳細・申込案内などは別途お知らせいたします。

【予定】

- ・小学生向けワークショップ
- ・活動展示ブース



LINE



Instagram

町営塾「じゆうく。」

☎050-5482-3339

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

北ノ川中学校 (上)



大正中学校の分校としてスタート

旧大正町の「首都」が田野々ならば、北ノ川は「副首都」であろうか。その副首都にある北ノ川小学校の校舎に対して直角の位置に立つ南向きの瀟洒な木造校舎。これが北ノ川中学校である。閉校になったとは思えない存在感を今も保ち、学舎としてまだ呼吸しているようである。

さて、この国の中学校制度確立への第一歩が踏み出されたのは明治時代だが、現在のような中学校がスタートしたのは1947(昭和22)年であったことは、興津中学校の回で記した。ここ北ノ川でも同年、中学校が設立された。設立当初は大正中学校の分校としての出発であったが、翌年には独立した中学校となる。ただし小学校との併設で、これが以後30年以上続く。それが北ノ川らしい「小中連携教育空間」となっていく。

校歌は小中同一歌

1951(昭和26)年に木造校舎が建てられた。この年は打井川に分校が置かれた年でもある。打井川分校は1971年、北ノ川中学校に統合となり、その翌年に鉄筋一部二階建ての体育館が完成。さらにその7年後(1979年)に小学校と分離され、完全に独立した北ノ川中学校となったのである。そして時代は平成に入り、1994年に現在の木造校舎が完成した。設立時からこの頃までの地区の勢いや賑わいは、相当なものであったという。生徒数の推移を見てみよう。当該年齢の子どもたち全てが設立時(1947年)に入学できたかどうかは定かではないが、設立時1年生だった学年は、卒業時には30名を擁している。最多卒業生は1964年度の36名である。

前述の通り、北ノ川中学校は設立以来30年以上にわたり小学校との



上・校舎の玄関を入ると購買、2階は図書館だったという
下・お向かいの小学校とは渡り廊下でつながっていた
(開校記念誌より)

併設が続き、今で言う「小中一貫校」のようであった。「緑に映ゆる山脈の・・・」で始まる校歌は小中学校同一歌で、もちろん小学校では今も歌われている。



小中一貫のようだったことがわかる昭和46年度の学校要覧

修学旅行費用の一部をみんなで工面!

小中一貫校のような環境であったことと、また地域性からか、児童と生徒の距離も近かった。学校から北へ4km入った相去地区の方(1966年度卒業生)曰く「中学生は自転車通学でしたが、小学生は低学年でも同じ距離をてくてく歩くわけです。やっぱり放っておけなくて、自転車に載せられるだけ載せて、多い時は自分も入れて4人乗りで行き来したものです。舗装もしていないガタガタ道でしたのでほとんど曲乗りでした!」と笑う。

ところで、この当時の修学旅行先は大阪や奈良などの関西だったらしいのだが、その修学旅行費用の一部は、生徒たちが協力して工面したという。どんなことをしたのかを聞いてみた。窪川から技術者ごと来てもらって映画を上映し、その収入を費用に充てたり、あるいは、玉ねぎの苗を作って販売したりと、今聞くと、微笑ましくもあり、涙ぐましくもある。映画上映の際には、生徒たちはポスター貼りに奔走したというから「苦勞」の後の修学旅行の楽しさたるや推して知るべしである。(次回に続く)

町のうごき

(1月31日)	人口	前月比	出生	死亡	転入	転出
男	6,981	-7	男 3	14	16	12
女	7,530	-12	女 5	18	11	10
計	14,511	-19	計 8	32	27	22
世帯数	7,818	-15	(1月中旬の届出)			
窪川地域 10,370人		大正地域 1,995人		十和地域 2,146人		