

特集

地域のおいしい良心市

思いやりの
心に感謝!



地域のおいしい良心市

思いやりの
心に感謝！

特集



高知県に根強く残る、良心市の文化

道

路沿いの小さな小屋の中に並べられた採れたての農作物の数々。「良心市」と呼ばれる無人販売所は、町内の至るところに存在しています。国内で農作物の無人販売所が広まったのは1970年代と言われていますが、高知県では戦前からお遍路さん向けの無人販売所が存在していたとされています。『高知県百科事典』（高知新聞社、1976年）によると、「良心市」という名称は旧東津野村で使用していた名称で、当時は地域によって「出し売り」や「ダンマリ」など、いろいろな名称で呼ばれていたようです。今回の特集では、町内に数多くある「良心市」を巡り、そこでお会いできた“店主”の方々にお話を聞いてみました。



甲把 麻由子 さん（七里甲）

日君が書いた
メッセージ



自分たちが食べて、 おいしいと思ったものを。

今年の2月から「良心市」を始めたという甲把さん。家庭菜園で採れた野菜がおいしくて、そのおいしさを少しでも地域の方々に届けられたらという想いで始めたそうです。知り合いの大工さんが作ってくれたという小屋の横には、車から目立つようにホワイトボードを設置していて、毎日メッセージを書いているんだとか。

「今日は息子の日(はる)が、中学校に行く前に書いていました(笑)」

心打たれるメッセージにも注目です。



親子の優しさも詰まった農作物

4人兄弟の次男で、窪川中学校に通う日(はる)君。小さい時から畑仕事のお手伝いをしていて、「良心市」もよく手伝っているそうです。スイーツを作って七里小学校のときの担任の先生に持っていくこともあるという日君。「良心市」に並ぶ農作物にも、甲把さん親子のあたたかい優しさが詰まっています。

少しでも喜んでもらえたら

農薬を使わないとか、どうやったらお客さんに喜んでもらえるかということもいつも考えているという甲把さん。「おいしいものを自分たちだけではなく、少しでもお客さんに食べてもらいたい」と話してくれました。





河野 尚美さん（勝賀野）

「絶対向いちゅうと思うで！」という声がきっかけに



近所のピーマン農家さんのバイトをしていたとき、「畑仕事、絶対向いちゅうと思うで！良心市とかやってみたら？」と声をかけてもらったことがきっかけで、昨年8月から「良心市」を始めたという河野さん。小屋は米奥の大工さんが作ってくれたとのこと。今は朝5時に起きて畑に行き、7時までには「良心市」に出している河野さん。甲把麻由子さんとはお友達でもあり、同じものを出すときは値段の相談をすることもある「良心市」仲間でもあるそうです。

小屋を気にかけてくれることがうれしい

料金箱の隣には「お手紙ノート」を置いていて、そのノートに小学生がよくお手紙を書いてくれるんだとか。「野菜がおいしかったとか、雨が降ってずぶ濡れになったとかも書いてくれて、交換日記みたいにもなっています（笑）」という河野さん。「次は何が出るが？」と話しかけてくれる方もいるそうで、「お客さんが小屋を気にかけてくれることが一番うれしいです」と、楽しそうな笑顔で話してくれました。



公式noteで
発信中！

まだまだたくさん！四万十町の良心市



四万十町の良心市を巡ってみた。野菜も
メダカも並ぶ、地域に根付く無人販売所
文化

♡ 51

四万十町公式note
2026年7月3日 12:00

今回の特集で取材した場所以外にも、町内にはまだまだたくさんの「良心市」が存在します。四万十町公式noteでは、町内の「良心市」を巡ってみた様子を公開していますので、そちらもぜひご覧になってみてください。今回の特集では、その記事の一部をご紹介します。



四万十町 良心市



四万十町公式note



メダカまで売っている？！

四万十町で見つけた個性派良心市

近づいてみると、並んでいたのはなんと「野菜」ではなく「メダカ」。きれいな水の中に悠々と泳ぐメダカたちが500円～1,000円ほどで販売されていました。



「モデルしちゃうか？」そう声をかけてくださったのは、四万十町出身だというお父さん。トラックを停めて立ち寄り、慣れた様子でメダカを購入されていきました。(続きは四万十町公式noteで！)



優勝チーム「どらねこ」のみなさん

白熱したラリーを繰り広げた「ソフトバレー大会」

第21回四万十町ソフトバレーボール大会が6月6日に四万十町窪川B&G海洋センターで開催されました。今年は中学生チームを含む6チームが参加し、幅広い年代の選手が集いにぎやかな大会となりました。

試合では、コートのある白熱したラリーが繰り広げられ、選手からは「疲れたー!」という、うれしい悲鳴が上がるほど、どのチームも全力を尽くしました。

優勝の「どらねこ」は全試合ストレート勝ちという、日頃の練習の成果をこれ以上ない形で発揮できた大会となりました。



親子でトレーニングを行っている様子

「スポーツリズムトレーニング」で脳も一緒に鍛えよう！

「スポーツリズムトレーニング」を知っていますか？身体を鍛えるという意味ではなく、身体を動かしながら「脳を鍛える」トレーニングです。くぼかわスポーツクラブの主催により6月14・28日の2日間開催されたこのトレーニングは、子どもたちの基礎体力向上や運動能力の発達に効果的とされています。音楽に合わせ自然とリズム感が生まれ、参加した子どもたちは終始笑顔で体を動かし、楽しい教室になりました。

協力：一般社団法人 高知県スポーツコミッション



窪川支部の奥田福恵さん（左）と嶋岡美代子さん（右）

功労者表彰を四万十町の2名が受賞！

「高知県交通安全母の会連合会功労者表彰」の授与式が高知会館にて6月19日に行われました。

四万十町からは、窪川支部の奥田福恵さん、嶋岡美代子さんが受賞しました。受賞者の2名は、約20年以上にわたり、春と秋、年末年始の交通安全運動期間中の啓発活動により、町民の交通安全思想の普及に大きく寄与されています。また、交通安全だけでなく、高齢者宅を訪問し防犯の呼びかけなどにも尽力されました。今回の受賞は、それらの功績が認められたものです。



汗を流した後、参加者全員で集合写真

暑さに負けない！硬式テニス大会

第17回四万十町硬式テニス大会が、四万十町窪川運動場で6月21日に開催されました。当日は厳しい暑さとなりましたが、参加した選手たちは爽やかな汗を流し、テニスを通して笑顔で交流を深めていました。結果は以下のとおりです。

男子の部

- 1位 細川良孝・大川崇ペア 須崎市
- 2位 壬生和孝・森田尊之ペア 四万十町
- 3位 宮崎守平・中平俊二ペア 四万十町

女子の部

- 1位 武石恵美・川田由子ペア 高知市
- 2位 武田利枝・壬生沙智子ペア 四万十町
- 3位 市川千賀子・室谷千鶴ペア 須崎市



小型ポンプ操法の部で消防団魂を発揮した昭和分団

昭和分団「高知県消防操法大会」に出場！

「令和8年度高知県消防操法大会」が高知県消防学校で6月28日に開催されました。高知県内の各地区予選を勝ち抜いてきた精鋭14チームが参加しました。四万十消防団からは昨年、予選を勝ち抜いた昭和分団が小型ポンプ操法の部に出場し、日頃の訓練で培った技術を精鋭相手に披露してきました。健闘しましたが、惜しくも全国大会への切符はつかめませんでした。「これからも災害から四万十町を守るため、日々精進してまいります」と活動への力強い決意が語られました。地域の安全・安心を守る消防団の皆さんの、今後のさらなる活躍にご期待ください。



第1回四万十町事前復興まちづくり計画策定委員会の様子

津波防災まちづくりの推進に向けた協定締結

町は6月30日、独立行政法人都市再生機構と「四万十町における津波防災まちづくりの推進に向けた協定」を締結しました。同機構をオブザーバーに迎え、7月2日には第1回四万十町事前復興まちづくり計画策定委員会を開催しました。今後は、興津地区・志和地区での地域検討会（ワークショップ）で出た意見を策定委員会で審議・整理し、検討を重ねながら各地域の事前復興まちづくり計画を取りまとめ、令和9年度の完成を目指します。



楽しみたいさん！にぎわう本町商店街

金太郎夜市 オープニングイベント開催

第56回金太郎夜市が7月10日から、本町商店街で始まりました。初日はオープニングイベントとして、窪川中学校吹奏楽部による華やかな演奏で幕開け。夏を感じさせる親しみやすいメロディーが会場に響き渡りました。テープカットの後には恒例のもちまきが行われ、「こっちこっち！」という歓声とともに大勢の来場者が集まり、会場は熱気に包まれました。商店街には商工会青年部による出店や、地元飲食店の屋台などが並び、訪れた親子連れなどが夏の夜のひとときを楽しんでいました。



ラフティングを終えて笑顔がキラリ

わんぱく学校開催！

わんぱく学校では、青少年の健全育成を目的に年間を通してさまざまな体験行事を開催しています。7月12日はラフティング・ジップライン体験！町内、総勢40名の児童が参加しました。初めて体験するという子も多い中、ラフティングでは掛け声を合わせてボートを漕ぎ、ジップラインでは励ましあいながら一歩踏み出し、飛んでいました。みんなで協力しながら乗り越えたことで、違う学校や異なる学年の友達もたくさんできたことでしょう。子ども達の笑顔がキラキラ輝いていました。

(高知県版)

南海トラフ地震の新たな被害想定の概要について

南海トラフ地震の新たな被害想定について高知県から公表されましたのでお知らせします。



1 最大クラスの南海トラフ地震の特徴

長く強い揺れ

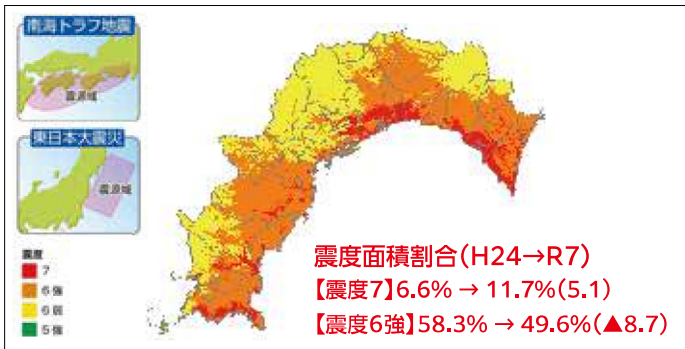
最大クラスの地震が発生すると、高知県全域は強い揺れに襲われ**33市町村が最大で震度7**に、残りの**1市町村でも震度6強**になると想定しています。

早くて高い津波

高知県では、**1メートルを超える津波**が地震の発生から早いところでは**2分**で海岸線に押し寄せます。また、一部を除くすべての海岸線で、**津波の最大の高さが10メートルを超える**と想定しています。

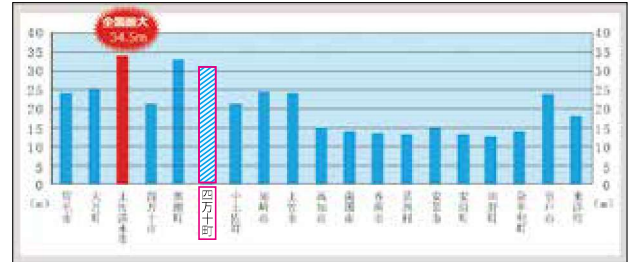
■震度分布図(最大クラス重ね合わせ)

揺れの強さが分かります。



■海岸線での津波の高さ

各市町村の海岸線での最も高い津波高が分かります。



■海岸線への1メートルを超える津波

各市町村の海岸線に1メートルを超える津波が到達する時間が分かります。



2 最大クラスの南海トラフ地震の被害

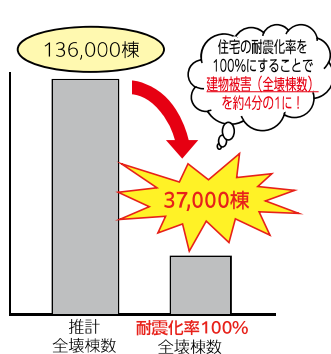
(推計条件)

住宅耐震化率:89% 津波早期避難率:73%

1)建物被害

区分	全壊棟数
液状化	2,900棟
揺れ	136,000棟
急傾斜地崩壊	1,500棟
津波	61,000棟
地震火災	3,600棟
合計	204,000棟

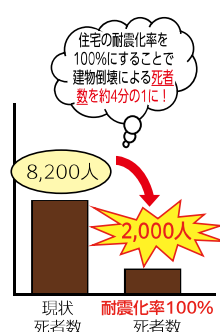
揺れによる建物被害



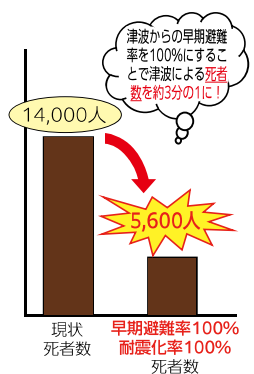
2)人的被害

区分	死者数
建物倒壊	8,200人
急傾斜地崩壊	150人
津波	14,000人
火災	370人
合計	23,000人

建物倒壊による人的被害



津波による人的被害



※四万十町版の被害想定は今後高知県から情報提供される予定です

■南海トラフ地震への備えを再確認しましょう!

- ☑住宅の耐震化、家具の固定はお済みですか。
- ☑非常用持ち出し袋の準備はお済みですか。
- ☑水・食料などの家庭内備蓄(最低3日間、推奨1週間分)に取り組んでいますか。



お問い合わせ先

危機管理課 ☎22-3280

生ごみの減量化に取り組みませんか

お知らせ

四万十町では、家庭から出る生ごみの減量化を目的とし、生ごみ処理容器などの購入に対する補助制度(予算の範囲内)を設けています。

補助金額

- ①生ごみ処理容器(コンポスト) 購入価格の1/2を上限とし最大 2,500円
- ②電気式生ごみ処理機 購入価格の1/2を上限とし最大25,000円

● 電気式の生ごみ処理機は、生ごみを乾燥処理し、可燃ごみの減量化と臭いの軽減に役立ちます。

補助対象条件

補助の対象となるのは以下の条件を満たす方で、1世帯につき1基が認められます。

- (1)四万十町内に住民票があり、居住している方
- (2)生ごみ処理機(容器)を常に良好な状態で維持管理すること
- (3)堆肥化および減量化された生ごみを自ら処理すること
- (4)故障などによる買い替えの場合は、前回の購入から5年以上経過していること



補助申請について

- ①購入前に申請が必要です
- ②申込の際は購入予定金額・メーカー名・型番が記載されているカタログなどを添付してください
- ③補助金には限度がありますので、規定数に達し次第締め切らせていただきます

申請・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

小型特殊自動車(農耕作業用など)の登録はお済みですか？

お知らせ

小型特殊自動車は軽自動車税の課税対象となります。所有している場合は、公道走行の有無に関わらず、市町村へ申告し、ナンバープレートの交付を受ける必要があります。(※個人以外の集落や農業法人も対象です)

対象となる車両は大きく以下の2つに分かれます。

●乗用可能な農耕作業用自動車

トラクター、コンバイン、田植え機など

●その他の小型特殊自動車

フォークリフトや運搬車など

■申請に必要なもの

- ・申請書(税務課・各地域振興局にあります)
- ・届出者の本人確認書類
- ・登録する車両の、車名・型式・車台番号(製造番号)がわかるもの

※登録していない車両があった場合や、譲渡・廃車に伴う手続きをしていない場合は、各種手続きをお願いします

下の表の条件をすべて満たしている車両は小型特殊自動車に該当します。

ひとつでも当てはまらない場合は、大型特殊自動車となります。大型特殊自動車は固定資産税(償却資産)の課税対象です。

区分 項目	農耕作業用 (トラクターなど)	その他作業用 (フォークリフトなど)
全長	制限なし	4.7メートル以下
全幅	制限なし	1.7メートル以下
全高	制限なし	2.8メートル以下
最高時速	35キロメートル未満	15キロメートル以下

お問い合わせ先 税務課 ☎22-3116 大正町民生活課 ☎27-0112 十和町民生活課 ☎28-5112

 子育て通信

内 容	日 時		場 所	お問い合わせ
4・7 か月児健診	8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
	9月 9日(水)			
ハローベビースクール	8月23日(日)	10:00~12:00		
赤ちゃん相談	9月 2日(水)			

医



からだに
いいはなし

心臓弁膜症のおはなし

②

(全4回)

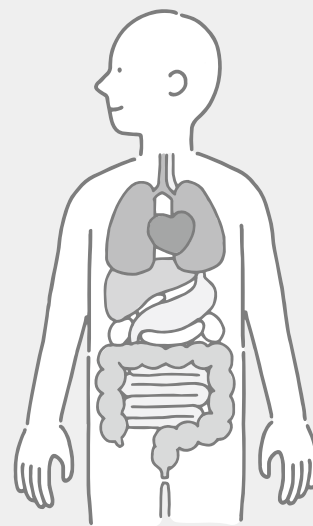


先月、4つの弁で特に自覚症状を感じやすいのが大動脈弁と僧帽弁であることをお話ししました。今月は大動脈弁の病気で多い大動脈弁狭窄症と大動脈弁閉鎖不全症についてお話しします。

1.大動脈弁狭窄症

左室から全身に流れる大動脈弁の開きが悪くなり、血液の流れが悪くなっている状態で、心臓に大きな負担がかかります。原因は加齢に伴う変性や硬化、先天性異常(二尖弁、四尖弁など)、炎症性変化などがあります。この狭窄症が重度の状態になると疲労感や息切れ、胸痛、ふらつきなどの症状が出てきます。治療を行わないと命の危険が伴います。

治療としては人工弁に換える方法がありますが、最適な治療方法が何であるのか医師とご相談する必要があります。



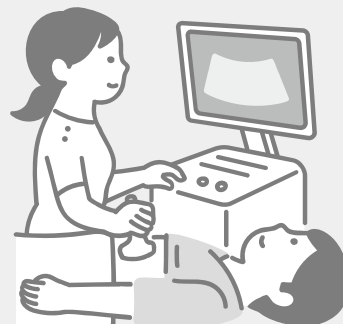
2.大動脈弁閉鎖不全症(=逆流症)

大動脈弁が正常に閉じないために、逆流を起こしている状態で呼吸困難・動悸など心臓の機能が低下する心不全の症状が現れます。

原因としては加齢による変性、高血圧や脂質異常、先天性異常(二尖弁、四尖弁など)、大動脈弁輪拡張症、結合組織異常、自己免疫疾患(大動脈炎症候群、慢性関節リウマチなど)、感染症(感染性心内膜炎)などさまざまな要因で起こります。

治療としては心臓への負担を和らげる薬物療法や、大動脈弁を換える手術などがあります。

当院では、これらの検査に心エコー検査が用いられることが多くあります。気になる方はお近くの医療機関にご相談ください。



四万十町国保大正診療所 大窪秀直・谷中寛和・大川剛史



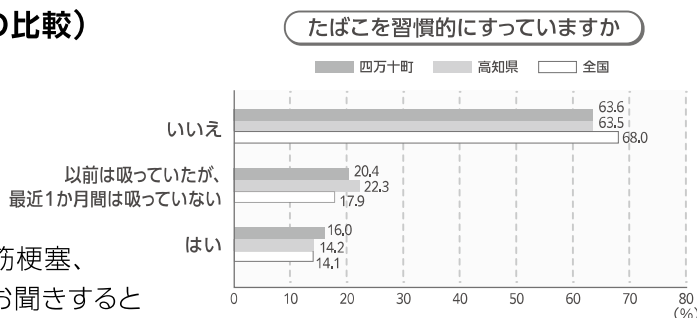
たばこの付き合い方



たばこは、ご自身の健康への影響だけでなく、周囲の方の健康を脅かす受動喫煙のリスクも伴います。健康で快適に過ごすために、今、たばこの付き合い方を考えてみませんか？

1. 四万十町の喫煙率(高知県、全国との比較)

四万十町の喫煙者は全体の16%で、高知県、全国と比較すると喫煙者は約2%高い状況です。



2. たばこがもたらす、健康以外の影響

肺がん、COPD(慢性閉塞性肺疾患)、心筋梗塞、歯周病、肌の老化など健康への影響はよくお聞きすると思いますが…

1年間のたばこ代は約20万円(個人差あり)!

家族旅行や最新家電の購入に充てることもできるかもしれません。



3. 「やめたい」を応援します!

(1) 禁煙外来を受診する

貼り薬や飲み薬でニコチン切れの症状を緩和しながら禁煙できるので、成功率が高く最もおすすめの方法です。保険診療の適応条件を満たせば、保険が使用できます。保険診療が可能な医療機関は右の二次元コードから検索できます。



「日本禁煙学会 高知」で検索

(2) 薬局で買える禁煙補助剤を利用する

「禁煙外来に行くのは少し気が引ける…」という方は、薬局でニコチンガムやニコチンパッチを購入できます。



(3) 自力で頑張る

自分のペースで禁煙に取り組めます。継続させるために、周囲に禁煙を宣言したり、誰かと一緒に取り組むのがおすすめです。

【お問い合わせ先】健康福祉課 ☎22-3115

オブラートの使い方をご存じですか？

皆さんはオブラートの正しい使い方をご存じでしょうか。最近、オブラートで包んだ薬をそのまま服用している方を何名かお見かけしました。昔から利用されているオブラートですが、使い方を誤ると口の中や喉にオブラートが張り付きやすく、飲み込みにくさやむせ込みの原因になることがあります。



オブラートを使用する際は、薬を包んだ後に全体を軽く水で湿らせるか、水にくぐらせてから服用します。表面が柔らかくなり、喉越しがよくなります。スプーンの上にオブラートで包んだ薬をのせて、水にくぐらせる方法がおすすめです。

正しい使用方法でお薬を安全に服用しましょう。薬の飲み方で困ったことなどがあれば、お気軽に薬剤師へご相談ください。

無料健康相談日

8月は 16日(日)、30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 田中 大夢 ☎22-1000

○休日在宅当番医

月 日	医院名	電話番号
8月 16(日)	くぼかわ病院	☎22-1111
23(日)		
30(日)		
9月 6(日)		
13(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
8月 15(土)	高橋設備	☎22-0662
16(日)	桑原水道	☎22-1163
22(土)	横山水道設備	☎22-3608
23(日)	岩本商店	☎22-2716
29(土)	日化住宅機器	☎22-0407
30(日)	宮脇水道	☎22-1581
9月 5(土)	高橋設備	☎22-0662
6(日)	桑原水道	☎22-1163
12(土)	横山水道設備	☎22-3608
13(日)	岩本商店	☎22-2716

○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

月 日	時 間	地 域	場 所	電話番号
9月 8(火)	10:00~15:00	窪川	農村環境改善センター 2階 第1会議室	総務課 ☎22-3111

令和8年度 入札結果

(令和8年6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。



お悩みは「こどもの人権110番」へご相談ください！

お知らせ

高知地方法務局と高知県人権擁護委員連合会では、学校における「いじめ」や家庭内における児童虐待など、こどもの人権問題解消に向け、「こどもの人権相談」の強化週間として、電話相談を実施します。児童・生徒の皆さんが安心して相談できるよう、フリーダイヤルとしてしますので、学校や家庭、友達関係の悩みごとなど、何でもご相談ください。

実施期間 8月28日(金)~9月3日(木)まで

電話番号 「こどもの人権110番」
0120-(007)-110(通話無料)

受付時間 8:30~19:00まで
※土・日は10:00~17:00まで

※IP電話からは接続できません
取扱内容 いじめ、ネットによる誹謗・中傷、体罰、児童虐待などのこどもをめぐる人権問題

開設場所 高知地方法務局人権擁護課
(土・日は高松法務局人権擁護部)

そ の 他 相談は無料、秘密は厳守します

お問い合わせ先 高知地方法務局人権擁護課 ☎088-822-3503

第12回特別弔慰金の請求は令和9年度末までです

お知らせ

令和7年度より受付が始まっています。

●特別弔慰金とは

今日の日本の平和と繁栄の礎となった戦没者などの尊い犠牲に、国として改めて弔意を表すため、戦没者などのご遺族に対し特別弔慰金を支給します。

●第12回特別弔慰金

額面27万5千円、5年償還の国庫債券が支給されます。

●請求期限 令和10年3月31日まで

※請求期間を過ぎると、請求することができなくなりますので、ご注意ください。

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

国民健康保険・後期高齢者医療保険に加入の皆さまへ ～令和8年8月から高額療養費制度が見直されます～

高額療養費制度とは

改正内容

ひと月に医療機関に支払った額が高額になった場合に、定められた上限額を超えて支払った額を払い戻す制度です。

- 自己負担上限額が変わります！
- 新たに年間の上限額が設けられました！

適用区分		令和8年8月から令和9年7月まで(令和9年8月以降も改正予定あり)			
		年収目安	入院+外来		外来
70歳未満	70歳以上		世帯月額上限※1 〈多数該当〉	世帯年間上限	個人 (70歳以上)
ア	現役並みⅢ	約1,160万円～	270,300円+1%※2 〈140,100円〉	1,680,000円	
イ	現役並みⅡ	約770万円～ 約1,160万円	179,100円+1%※2 〈93,000円〉	1,110,000円	
ウ	現役並みⅠ	約370万円～ 約770万円	85,800円+1%※2 〈44,400円〉	530,000円	
エ	一般Ⅰ・Ⅱ	～約370万円	61,500円 〈44,400円〉	530,000円	月額上限 22,000円 (年間上限) 216,000円
オ		住民税非課税世帯 (70歳未満)	36,900円 〈24,600円〉	290,000円	
	住民税非課税世帯Ⅱ	住民税非課税世帯 (70歳以上)	25,700円 〈24,600円〉	290,000円	月額上限 11,000円 (年間上限) 96,000円
	住民税非課税世帯Ⅰ	一定所得以下 (年金収入約80万円以下など) (70歳以上)	15,700円	180,000円	月額上限 8,000円

(※1) 多数該当は同じ世帯で直近12か月に3回自己負担限度額に達する診療月があった場合の4回目以降限度額

(※2) 総医療費から控除された額の1%が加算されます

高額療養費制度の見直しに係る Q&A

Q 8月から医療機関の窓口で支払う医療費が増えるのですか？

A 窓口で支払う医療費は、その月にどれくらい医療を受けるか、そしてその月の医療費が上限額に達するかどうかによります。

Q 自身の適用区分はどのように確認できますか？

A マイナ保険証をご利用の方 … マイナポータル
マイナ保険ご利用のない方 … 限度額適用認定証(交付済の方)
で国民健康保険の方

後期高齢者医療保険の方 … 資格確認書(任意記載事項あり)

なお、限度額適用認定証が未交付、資格確認書に任意記載事項がない方は役場窓口にて照会できます。



お問い合わせ先 | 町民課 ☎ 22-3117

4,400円
が無料!



後期高齢者の歯科健診を受けましょう

歯・歯肉の状態や口腔内の衛生状態などをチェックし、口腔機能の維持・向上、全身疾患の予防などにつなげるため、歯科健診を実施します。

お口の健康状態を知る良い機会となりますので、歯科健診を受診しましょう。健診結果は当日説明します。また、今後の保健指導などに活用しますのでご了承ください。

● 対象者 高知県後期高齢者医療保険に加入している方

※ただし、6か月以上継続して入院されている方や
介護施設などに入所中の方は対象外です

● 自己負担 無 料 (年1回のみ)

※治療が必要と診断された場合の治療費は、
自己負担となります



● 受診期間 令和9年2月28日(日)まで

※今年度より健診実施期間を2か月拡大し、
8月1日からの開始となります

● 受診方法 ◇次の条件の方には、事前に受診券を送付していますので、 健診の予約をしてください。

- 昭和22年4月1日～昭和26年3月31日生まれの方
- 過去5年間(令和3年度～令和7年度)に後期高齢者
歯科健康診査を受診した方

◇お手元に受診券が「届いていない方」は、町民課、後期高齢者
医療担当まで、電話でお申し込みください。
受診券がお手元に届いた後に、健診の予約をしてください。

● 健診が受けられる歯科医療機関

町内の歯科医院は全て健診可能です。

町外の歯科医院については、受診券に同封している実施機関一覧表で
ご確認ください。事前に実施機関かどうか知りたい場合は、町民課ま
でお問い合わせください。

【お問い合わせ先】 町民課 ☎22-3117

成年後見制度

～もしもの時のために今から備えておくこと～

お知らせ

もしもの時！自分でお金や家の管理ができなくなったら頼れる先はありますか？最後まで自分らしく暮らすために活用できる制度、それが「成年後見制度」です。

●成年後見制度

認知症や知的障がい、精神障がいなどの理由で、判断能力が十分でない方の権利や財産を守り、その人らしい生活をサポートする身近な仕組みです。

●任意後見制度

将来的に判断能力が低下した時のために備える制度で、元気なうちにあらかじめ自分で選んだ人にサポートを依頼できる仕組みです。

例えば…

- 一人暮らしなので入院でもしたらどうしよう？
- 子どもに障がいがあるので親亡き後の備えをしておきたい
- 自分が認知症になったときに、金銭管理の手伝いをしてほしい

このようなお困りごとに対して、成年後見制度を活用することで解決できる場合があります。ぜひ一度ご相談ください。

お問い合わせ先

●高齢者の方

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

●障がいのある方

健康福祉課 ☎22-3115

腎臓機能障害者通院費助成について

お知らせ

腎臓機能の障がいの有する方に対し、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

●申請の仕方

助成金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月までの通院に係るもの
当該年度の10月末日まで

- 10月から翌年3月までの通院に係るもの
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



～くらしの中のエコろがけ～

※デコ活とは
二酸化炭素(CO2)を減らす脱炭素(Decarbonization)と、環境に良いエコ(Eco)を取り入れた活動や生活を意味する新しい言葉です。

夏の電気代が気になったら、冷蔵庫のチェック。設定温度を「中」にして、扉の開け閉めを減らしましょう。食品を詰め込みすぎないように、夏こそ整理してかしこく節電しましょう。

お問い合わせ先

環境水道課 ☎22-3119

児童扶養手当の現況届の提出 をお忘れなく

お知らせ

8月は「児童扶養手当現況届」の提出月です。この届出は、11月分以降の受給資格や手当額について審査を行う上で必要です。受給資格者本人に書類を送付しますので、ご本人が下記の担当窓口まで提出をお願いします。

- 受付期間** 8月3日(月)～31日(月)
8:30～17:15
(12:00～13:00までを除く)
- 提出書類** 受給者の状況などにより異なりますので、
通知文書をご確認ください
- 時効** 現況届未提出のまま2年を経過すると、時効が発生し『受給資格喪失』となりますのでご承知おきください

※令和8年度(令和7年中)の所得が未申告の方は、
必ず所得申告を済ませてから提出してください
※現況届が未提出の場合、手当の支給が差し止めとなりますので、必ず提出してください

お問い合わせ先

町民課 ☎22-3117
大正町民生活課 ☎27-0112
十和町民生活課 ☎28-5112

国民年金保険料の法定免除 (全額免除)申請について

お知らせ

次の方は、届出により国民年金保険料が法定免除(全額免除)となります。

- 対象者** ①生活保護の生活扶助を受けている方
②障害基礎年金または障害厚生年金の
1級・2級の受給権者の方
③国立ハンセン病療養所などで療養している方
- 申請方法** 電子申請(マイナポータル)または郵送・
窓口での手続きが可能
- 必要書類** ①の方は生活保護受給証明書
②の方は年金証書(1級または2級)
③の方は施設の長による証明書や在所証明など

※法定免除は自動的に適用されないため、必ず届出が必要です
※該当しなくなった場合も届出が必要です

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

郷土資料館休館日の変更

お知らせ

9月1日より、四万十町郷土資料館の休館日を変更します。

- 休館日** 変更前:月・木曜日
変更後:月・水・木曜日
- 開館時間** 10時～15時(開館時間に変更はありません)

お問い合わせ先

大正町民生活課 ☎27-0112

2027年版高知家手帳 ご予約受付中

お知らせ

- 内容** 行政区画図、ダイアリー(行事予定表・日記)、資料(県内主要統計表・官庁関係資料・暮らしの各種資料)などを掲載
- 価格** ポケット版(9×14.5cm) 920円
デスク版(13×21cm) 1,180円
- 申し込み期限**
9月25日(金)

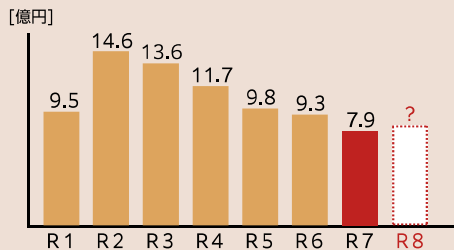
お問い合わせ先 企画課 ☎22-3124

犬・猫の飼い方について



放し飼いや野良猫に無責任に餌を与える行為が、苦情や不幸な猫を増やすこととなります。地域の生活環境を良好に保つためにも、糞尿の処理、不妊・去勢手術を含めてお世話しましょう。

ふるさと納税寄付額の推移



令和7年度 ふるさと納税寄付金の使い道

1. 豊かな地域産業の振興 … 158,400千円
2. 高齢者の健康と福祉 … 288,400千円
3. 未来を担う子ども支援 … 234,400千円
4. 四万十川保全と観光振興 … 129,100千円
5. 活気ある地域づくり … 157,690千円
6. まちづくり全般への活用 … 35,800千円



全国から6万件的応援！ 「ふるさと納税」が支える、私たちの暮らし



ふるさと納税は、みんなの制度

「事業者と寄付者だけのもの」と思われがちなふるさと納税制度。実は皆さんの暮らしに直結する大切な制度なんです。

その寄付金は、子育て支援や高齢者福祉の充実、また四万十川や豊かな農地が織りなす美しい景観を守る各種施策に活用されています。

令和7年度は全国から約6万件的寄付と共に、「少しでもお役に立てれば」「大好きな町です。頑張ってください」という温かい声が届きました。

私たちの当たり前の日常は、全国の多くの皆さんに支えられています。



厳しい今こそ、つながる絆

近年の度重なる制度改正や他自治体との競争激化に伴い、当町への寄付は5年連続で減少しています。

この厳しい局面を乗り越えるため、町もこれまで以上に寄付金を大切に活用し、さまざまな施策を前に進めていかなければなりません。

一方でうれしい手応えもあります。ネット上には返礼品を受け取った全国のファンから「美味しかった!」と料理の写真が投稿されたり、応援の口コミが広がったりしています。

そして事業者の皆さんも寄付者の声に寄り添い、商品の改良に挑むなど、「自分たちのこだわりが、この町の日々の暮らしを守るんだ」と奮闘してくれています。

全国には、この町を温かく支えてくれる心強い「仲間」が既にたくさんいるのです。

未来のために、私たちができること

全国のファンから愛される町であり続けるために、今度は私たちが動く番です。

私たちはこの町に寄付をしても返礼品を受け取ることはできません。しかし、町外に住む親族への声掛けやSNSでの応援、事業者の出品協力など、ふるさと納税を後押しすることはできます。

未来のために、今できる応援から始めてみませんか。



あなたの「いいね」と「こだわりの品」で応援

スマホで10秒応援!あなたの『いいね』で魅力を拡散!

まずはXから!



次にインスタも!



ふるさと納税公式SNS



事業者の皆さん!まずはご相談ください!

あなたの自慢の商品を、『返礼品』として全国へお届けしてみませんか?



全国から頂く寄付金は、当町のまちづくりに欠かせない大切な財源です。寄付が年々減少する厳しい今、町外へこの町の魅力を届けることは容易ではありません。

だからこそ、皆さんの力が必要です。私も時に公式X(旧ツイッター)に登場し、発信を応援しています。この町を想う一人ひとりの応援が大きな力になりますので、ぜひ、お力を貸してください。

さあ、今日からこの町の応援団に!



四万十町長 山脇 光章

お問い合わせ先 にぎわい創出課 ☎22-3145

来年度から

これから先、10年間のまちづくりの計画を策定しています！

四万十町総合振興計画が新しくなります

四万十町総合振興計画って何？

10年後の四万十町の目指す姿を思い描き、その実現に向けて取り組むための計画です。

現在、第3次四万十町総合振興計画（案）を策定しています！

2007～2016年度	第1次四万十町総合振興計画
2017～2026年度	第2次四万十町総合振興計画
2027～2036年度	第3次四万十町総合振興計画

四万十町総合振興計画はどうやって作られる？



四万十町総合振興計画は、町内の公的機関や交通機関、金融機関、商工会、町と連携している大学などの各代表者、一般公募委員からなる「四万十町総合振興計画審議会」において審議をしています。6月26日には、山脇光章町長から四万十町総合振興計画審議会に対して、第3次四万十町総合振興計画基本構想（案）及び前期基本計画（案）について意見を求める「諮問書」が提出されました。

今月の
1枚

📷 東又地区

8月13日～16日 お盆

ご先祖に感謝を込めてお迎えしましょう
ご家族で素敵なひとときをお過ごしください





四万十町の暮らしに関するアンケート結果を公表中

町では、昨年11月に住民生活の現状や暮らしの幸福度などを把握するため、「四万十町の暮らしに関するアンケート」調査を実施しました。このアンケート結果も踏まえて、第3次四万十町総合振興計画（案）を策定しています。アンケート結果は、四万十町公式ホームページに掲載しているほか、意見公募期間中は、下記の閲覧所にてアンケート結果をご覧ください。



アンケート結果

第3次四万十町総合振興計画（案）に対する、 みなさんの思いをお寄せください！

● ● ●
公聴会を以下の日程で開催します

参加自由・申込不要

当日は町長も出席して、第3次四万十町総合振興計画（案）を説明いたします。その計画（案）に対するみなさんからの質問や思いをぜひお聞かせください。

日	時間	会場
9月28日（月）	18:00～20:00 （予定）	役場本庁東庁舎1階多目的大ホール
9月29日（火）		十和地域振興局2階ホール
9月30日（水）		大正地域振興局2階大会議室

● ● ● ●
意見公募を以下の日程で実施します

まちへの思いを、
言葉にしてみませんか？

●公募期間

9月9日（水）～9月30日（水）

●資料閲覧方法

（1）閲覧所での閲覧

①本庁1階閲覧所 ②大正地域振興局1階閲覧所 ③十和地域振興局1階閲覧所
④興津出張所閲覧所

（2）町ホームページでの閲覧

●意見提出方法

（1）意見箱による投函

（2）郵送……………〒786-8501 四万十町琴平町16-17 四万十町役場 企画課企画調整係宛て

（3）FAX……………22-3123

（4）直接提出……役場企画課へお越しくください

（5）電子メール…103000@town.shimanto.lg.jp



四万十町HP

申込・お問い合わせ先
企画課 ☎22-3124

退任 ALT 挨拶

ソフィー先生
5年間ありがとう
ございました

Sophy Fitzcollins

ソフィー・フィッツコリンズ(米国ミネソタ州出身)

こんにちは!四万十町で5年間ALTを務めましたソフィーです!四万十町に初めて来た日のことは、つい昨日のこのように思い出されます。それなのに、もう5年が経ってこの町を去ることになるなんて、まだ信じられません。この5年間、先生方とともに生徒のみなさんの英語学習のお手伝いをしながら、多くの四万十町のみなさんと出会い、日本の文化や四万十町の魅力についてたくさん学ぶことができました。大切な思い出は数えきれないほどあります。みなさんのおかげで、私は先生としても人としても大きく成長することができました。本当に感謝しています。

生徒のみなさんへ。一緒に勉強できたことを本当にうれしく思います。毎日が楽しく、いつも笑いながら過ごすことができました。これから先、みなさんがたくさんの素敵な人々と出会い、たくさんの楽しい冒険ができるよう願っています。

四万十町のみなさんへ。私を温かく迎えてくださり、四万十町の素晴らしいところを紹介して下さったこと、そしてたくさんお話を聞かせて下さったことに心から感謝しています。四万十町のことは絶対に忘れません。いつかまた戻ってきたいと思っています。そのときまで、どうかお元気でいてください!

トリスタン先生
3年間ありがとう
ございました

Tristan Boisineau

トリスタン・ボイシノ(米国カリフォルニア州出身)

私はトリスタンです。四万十町で3年間暮らし、ALTとして働いてきました。残念ながら、8月にここを離れることになりました。四万十町での経験を素晴らしいものにして下さったすべてのみなさまに、心より感謝申し上げます。

学校では、素晴らしい先生方やスタッフのみなさんとお会いすることができました。また、たくさんの素晴らしい友人たちとも出会いました。役場では、親切な同僚たちに恵まれました。そして何より、四万十町の子どもたちや生徒のみなさんに英語を教えることが本当に楽しかったです。みなさんはとても愛らしく、賢く、そしてユーモアにあふれています。この3年間、みなさんが成長していく姿を見守ることができたのは、私にとって素晴らしい経験でした。みなさんが学校で一生懸命努力してきたこと、そして今、若き大人へと成長しつつある姿を、私は誇りに思います。

四万十町での生活は、私自身の成長にもつながりました。私はカリフォルニア州の都市部の出身で、ここに来るまでは田舎での生活をほとんど経験したことがありませんでした。四万十町での経験を通して、自然の素晴らしさをより深く実感するようになりました。このように美しい場所を離れるのはとても寂しいです。ここでは素晴らしい思い出がたくさんできました。四万十町と四万十町のみなさんのことがとても恋しくなると思います。みなさん、どうか健康で幸せにお過ごしください。そして、四万十町の美しい自然を決して当たり前のものと思わないでほしいと願っています。ありがとうございました。



半平 硝子の風鈴展

イベント

手作りの吹きガラス製の風鈴を展示しています。一つとして同じものはありませんので、ぜひお気に入りの一つを見つけてください。古民家の趣ある雰囲気の中で、風鈴の音色をお楽しみください。

作家 南国市『小さなガラス工房 透千』
愛媛県松野町『森の国ガラス工房』

- 日時 ～8/19(水)まで
9:00～16:00
木曜定休
- 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

町営住宅入居者募集

募集

募集住宅	団地名	間取り	募集戸数
	仁井田第4団地(公営)	3DK	1戸
	大井川団地(公営)	3DK	1戸

●申込期限 8月31日(月)必着

●必要な書類

入居申込書・住民票・完納証明・納付状況調査同意書・所得を証明する書類など

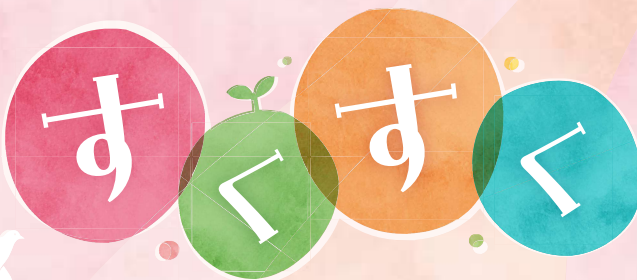
- その他 ①申し込みは、1回の募集において1世帯につき1通に限りです。
- ②入居資格、申込方法などについては建設課までお問い合わせください。

●申込書配布場所

建設課、大正・十和地域振興局、興津出張所



お問い合わせ先 建設課 ☎22-3120



本堂

にしやま ゆの
西山 結望さん 令和1年8月1日生まれ

にしやま いっせい
西山 一生さん 令和3年11月22日生まれ

パパとママのところに産まれてきてくれてありがとう。

仲良く元気に育ってね。

(行人・和佳より)



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



窪川の現役高校生に聞きました

～高校で何を思う？～



四万十町の皆さま、こんにちは！窪川高校魅力化推進部です。

高校選びで本当に大切なのは、今の自分の学力だけで決めるのではなく、「入学後にどんな環境で、どう自分を伸ばせるか」を考えることです。

今回は、生徒たちが本音で語ってくれた「窪川高校のリアル」をお届けします。

◆「自分のペースを大事に、認められて伸びる」



3年1ホーム地域リーダー養成コース
木村 華里奈さん

「高校に入ってから、一人でいる時間も周りの目を気にせず、自分のペースで勉強を楽しめるようになりました。」

先生と生徒の距離が近くて質問しやすく、たくさんの先生が自分の頑張りを認め、褒めてくれます。それが励みになって成績も上がり、毎日が楽しいです！」



◆「あったかくてチャレンジできる場所」



3年2ホーム進学コース
羽屋戸 優花さん

「学校全体が『ゆるっとあったかい』雰囲気です。食堂でおばちゃんたちと気軽に雑談したり、駄菓子を食べたりできるアットホームさが魅力です。」

少人数なので、自分が『これをやりたい！』と言えば先生方が全力で声をかけてサポートしてくれます。中学時代に不完全燃焼だったことがあっても、ここならいくらでもやり直せますよ！」



◆「好きなことをとことん突き詰める」



2年1ホーム地域リーダー養成コース
寺田 伊吹さん

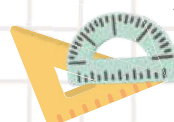
「私は今、最先端の『デジタルラボ』でBlenderという3Dソフトを使い、キャラクターデザインに没頭しています。」

『一人一人が好きなことをとことんできる』環境があり、頑張った分だけ先生に認めてもらえるのが嬉しいです。

安心して飛び込んできてくださいね！」



◆「みんなで一緒に全力で盛り上げられる！」



2年1ホーム進学コース
山内 奏芽さん

「窪川高校はイベントがとにかく熱い！新入生がすぐに仲良くなれる『ウェルカムスポーツフェスティバル』や、バレーなどで盛り上がる『ホームマッチ』、地域の方と協力する文化祭など、みんなで一緒に楽しめる行事がたくさんあります。」

入れば最高の友達と楽しいイベントがもりだくさんで待っています！」



窪川高校野球部
5年振りに復活

高校野球選手権
高知大会の結果

7月12日	1回戦	高知追手前	10-9
7月18日	2回戦	中村	11-7
7月20日	準々決勝	高知中央	3-9

ご支援ありがとうございました！

高知県立窪川高等学校

〒786-0012 高岡郡四万十町北琴平町6-1
TEL 0880-22-1215
E-Mail 320118@ken.pref.kochi.lg.jp



弘瀬
佳和さん

(ボッチャ選手)



つながりを大事にしたい

白い目標球を見つめ、一投ずつ慎重に狙いを定める。

弘瀬佳和さんは、高知県代表として、10月に青森県で開かれる全国障害者スポーツ大会に出場する。競技は、パラリンピックの正式種目にも採用されている「ボッチャ」だ。

先攻が白い「ジャックボール(目標球)」を投げ、その球に向けて、赤と青のボールをそれぞれ6球ずつ投げる。すべてを投げ終えた時点で、相手の最も近い球よりもジャックボールの近くにある、自分の球の数が得点になる。

「相手の球が(コート上に)少ないうちに、自分の球をジャックボールに近づけちよくのが大事です」

ルールはシンプルだが、戦略は奥深い。

相手の球をはじき飛ばしたり、自分の球を押してジャックボールに近づけたり。ジャックボールそのものに当て、狙う場所を変えることもできる。コート上の球の位置と、互いに残された球の数を見ながら、数手先まで考えて投げる競技だ。

弘瀬さんは5年ほど前からボッチャを始めた。試合では

「最後の1球で逆転できることもある」。そんなところが面白いという。普段は、就労継続支援B型事業所「あさぎり」と障害者支援施設「オイコニア」に通う。その合間に町社会福祉センターの2階で練習を重ねてきた。

ボッチャの魅力は、勝負の駆け引きだけではない。大会に出れば、他の競技に取り組む選手との出会いがある。「自分は、交流が好きなんです。人を知りたいというのもあるし、いろいろな人の考えを聞いて、つながりを大事にしたいなあとと思います」

全国大会には、初めてペアを組む立位の選手と出場する。8月からは合同練習が始まるという。

「とにかく、迷惑をかけないように投げたいと思います」。全国の舞台を前に、控えめに意気込みを語ってくれた。



町にはこんな waza も

仲間と全国大会に初出場！ 縫 悠妃さん 窪川小学校6年

今年、全国大会に初出場した「窪川ジュニアバレーボールクラブ(JVC)」のキャプテンを務める。同学年の7人で高知県予選を勝ち抜き、「みんなで泣きました」。大会前の取材に「楽しんで、自分たちの力を出し切りたいです」と笑顔で話していた。

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!▶



そこに 学校があった 休廃校の歴史

大奈路小学校 (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。



完成した新校舎の落成を祝う（開校記念誌より）

小中合わせて300人おった！

1947(昭和22)年、新生大正町立大奈路小学校がスタートし、翌年に中学校が併設された。全国の例に漏れず、ここ大奈路でも戦後直ぐから徐々に児童数が増え、1952(昭和27)年辺りからその勢いが増していく。1959(昭和34)年の卒業生は38名である。この次の学年は18名だったものの、その次は37名、さらに36名と続く。それだけを見ても、当時の全校児童数の多さに驚くのだが、小学校を卒業した子どもたちは、併設された大奈路中学校の生徒として校内に残り、さらに近隣小学校の卒業生たちも大奈路中学校に入学してくるわけだから、校庭の手狭感は相当なものであった。「小中合わせて300人はおったからね～」と、1965(昭和40)年度卒業生は語る。

「大活躍」する子どもたち

これだけの児童生徒数であるから、それはそれは賑やかで、運動会などの学校行事はもちろんだが、平素の学校生活の中でも、子どもたちは「大活躍」であった。

1962(昭和37)年度の卒業写真の左端に火の見櫓が写っている。周辺地域の減災を担う重要な施設で、古くからこの場所に建てられていた。最上部



火の見櫓（開校記念誌より）

には半鐘が吊り下げてあった。これが、わんぱく盛りの子どもの目の前にあるのである。勘の良い方はもうおわかりであろう。櫓に登るくらいならまだマシで、下から石を投げて鐘を鳴らそうとするなど、そんなことは日常茶飯事であった。「その度に先生から大目玉を喰らいました」と、今は好々爺となった、当時のわんぱく少年が言う。

ワクワク感に満ちた新校舎「入城」

そんなわんぱく少年たちをも震え上がらせることが起こる。1963(昭和38)年の大水害である。降り続く豪雨によって荒れ狂う濁流となった櫓原川を、上流で切り出された木材や倒木がどんどん流れてくる。その中の一本の巨木が、森林軌道の西ノ川側の橋脚に直撃。橋脚はその一撃で破壊された。4年生だった時に校舎からその瞬間を見たという方によれば「物凄い轟音だった」そうである。児童たちは、当時建設中だった鉄筋2階建の新校舎に避難したのだった。その新校舎は、水害があった年度内に完成し、新年度を待って、子どもたちは「正式に」ここに入った。「あの時」は不安の中での新校舎だったが、今度はワクワク感に満ちた「入城」であったという。



昭和38年の大水害によって
橋脚が破壊された軌道橋

新校舎ができて、手狭な校庭であることに変わりなく、時には学年ごとに日を分けて使うこともしばしばであった。「児童生徒数が多いことによる悩みがあった」ということも、大奈路小(中)学校の覚えておきたい歴史の一つである。

さて、学校プールができるのは、新校舎完成から10年後である。それまでは中津川と櫓原川の合流地点がプール代りであった。この学校プールができる5年前の1969(昭和44)年、下道分校が廃止になり、本校である大奈路小学校に統合。スクールバスの運行が始まる。また、その翌年、大正町内全校で完全給食が開始されるなど、着々と近代化が図られていくのだが、この頃から児童数の減少が顕著になっていく。(次回に続く)

町のうごき

(6月30日)	人	口	前月比		出生	死亡	転入	転出
男	6,893	-20		男	0	15	9	14
女	7,433	-17		女	1	16	12	14
計	14,326	-37		計	1	31	21	28
世帯数	7,764	-15		(6月中の届出)				

窪川地域 10,250人 大正地域 1,973人 十和地域 2,103人